Internet und Digitales - Kurse, Nutzung und Beratung

Stand 11/2026 Ze

Das Internet und internetfähige Geräte wie PCs (Computer, Laptop), Smartphones und Tablets eröffnen viele Möglichkeiten der Information, Unterhaltung und Kommunikation.

In Freiburg gibt es ein **vielseitiges Kursangebot** für Senior*innen in Begegnungsstätten, Begegnungszentren, Quartierstreffs und Bildungseinrichtungen. Zusätzlich werden individuell Beratungen zur Nutzung oder bei Problemen angeboten. Öffentlich nutzbare PCs und Internetarbeitsplätze sind ebenfalls an mehreren Standorten vorhanden.

Links zu hilfreichen Informations- und Schulungsangeboten im Internet finden Sie ab Seite 8.

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
Stadtbibliothek Stadt Freiburg Münsterplatz 17, 79098 Freiburg Tel.: 0761 201-22 07 E-Mail: stadtbibliothek@freiburg.de www.stadtbibliothek.freiburg.de	Stadtweit / Innenstadt	• 10 öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbständiges Arbeiten (während der Öffnungszeiten) • Onleihe- und IT-Sprechstunde (ohne Anmeldung möglich - Termine hierfür werde auf der Webseite veröffentlicht) • Hilfe durch die IT-Scouts bei Fragen zu Computer, Smartphone und Internet; weitere Informationen unter Tel.: 0761 201-22 20 oder 0761 201-22 16	mit und ohne Bibliotheksausweis kostenfrei (2 Stunden pro Tag) kostenfrei
Wegweiser Bildung Münsterplatz 17, 79098 Freiburg Tel.: 0761 201 2020 E-Mail: info@wegweiser-bildung.de www.wegweiser-bildung.de	Stadtweite Angebote / Innenstadt	• Zentrale städtische Anlaufstelle für alle Fragen rund um Bildung • Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 14 bis 17:00 Uhr, dienstags zusätzlich 10 bis 13:00 Uhr • Online-Datenbank zu Bildungsangeboten	kostenfrei

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
Volkshochschule Freiburg Rotteckring 12, 79098 Freiburg Tel.: 0761 3 68 95 10 E-Mail: info@vhs-freiburg.de www.vhs-freiburg.de	Innenstadt	• PC und Internetkurse für Senior*innen	siehe Programm
Begegnungsstätte Altstadt Evangelisches Stift Freiburg Hermannstraße 6, 79098 Freiburg Speisesaal Haus Münsterblick Tel.: 0761 3 19 13-118 E-Mail: begegnungsstaette@stift-freiburg.de www.das-stift.de	Innenstadt	• „Enkel“-Sprechstunde mit Studierenden aus dem Intergenerativen Wohnen, für konkrete Fragen und Anliegen mit Smartphone, Tablet und Co. • Mittwochs zwischen 9 und 11:30 Uhr im Haus Münsterblick • Einzeltermine, bitte vorher telefonisch anmelden	kostenfrei
Bahnhofsmission im Hauptbahnhof Freiburg Bismarckallee 7f, 79098 Freiburg Tel. 0761 228 77 E-Mail: freiburg@bahnhofsmission.de www.bahnhofsmission-freiburg.de	Innenstadt/ Stühlinger	• Offene Sprechstunde für digitale Anliegen, wie Terminbuchungen bei Ämtern oder Arztpraxen, Bezahlen von Rechnungen, Aktivierung einer Mobilfunkkarte, u.v.m. • Dienstags von 14:30 bis 17 Uhr, mittwochs von 9 bis 12 Uhr • Außerdem: frei zugänglicher PC-Arbeitslatz und kostenloses WLAN	kostenlos

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
Nachbarschaftswerk e.V. Stadtteilbüro Haslach Quartiersarbeit Haslach Melanchthonweg 9b, 79115 Freiburg Tel.: 0761 7 67 90 05 E-Mail: haslach@nachbarschaftswerk.de www.nachbarschaftswerk.de	Haslach	• Zwei öffentlich zugängliche PCs mit Internet: Montag und Mittwoch: 9 bis 12 Uhr • Mediencafé, offene Beratung und Unterstützung (Smartphone, Tablet, PC oder Laptop), jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 10 bis 12 Uhr, Anmeldung per E-Mail an: mediencafe@nachbarschaftswerk.de • oder telefonisch unter: 0761 89 62 92 09	PC-Nutzung kostenfrei Mediencafé: Spende für Kaffee und Kuchen
Stadtbibliothek Haslach in der Staudinger Gesamtschule (eigener Eingang) Staudinger Str. 10 b, 79115 Freiburg Tel.: 0761 201- 22 61 E-Mail: stadtbibliothek-faslach@freiburg.de www.stadtbibliothek.freiburg.de	Haslach	• Vier öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbstständiges Arbeiten und 7 Tablets • Dienstag bis Freitag 9.30 bis 12 Uhr und 13 bis 18 Uhr	mit und ohne Bibliotheksausweis kostenfrei (2 Stunden pro Tag)
Stadtteilbibliothek Mooswald Falkenbergerstr. 21, 79110 Freiburg Tel.: 0761 2 01 22 80 E-Mail: stadtbibliothek-mooswald@freiburg.de www.stadtbibliothek.freiburg.de	Mooswald	• Zwei öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbstständiges Arbeiten während der Öffnungszeiten: dienstags bis freitags 10:30 bis 13:30 Uhr und dienstags bis donnerstags 15 bis 18 Uhr • FlexiBib: montags 10 bis 16 Uhr (FlexiBib Öffnungszeiten sind ohne Fachpersonal. Der Zugang ist ab 18 Jahren mit gültigem Bibliotheksausweis möglich)	mit und ohne Bibliotheksausweis kostenfrei (2 Stunden pro Tag)

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
Mediothek Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2, 79111 Freiburg Tel.: 0761 201-22 70 E-Mail: stadtbibliothek-rieselfeld@freiburg.de www.stadtbibliothek.freiburg.de	Rieselfeld	• Sechs öffentlich zugängliche PCs mit Internet und Drucker für selbstständiges Arbeiten während der Öffnungszeiten: Dienstag, Donnerstag und Freitag: 13 bis 18 Uhr und Mittwoch von 10 bis 18 Uhr. • FlexiBib: montags bis samstags: 8 bis 20 Uhr, (FlexiBib Öffnungszeiten sind ohne Fachpersonal. Der Zugang ist ab 18 Jahren mit gültigem Bibliotheksausweis möglich)	mit und ohne Bibliotheksausweis kostenfrei (2 Stunden pro Tag)
Bildungswerk St. Georgen Seelsorgeeinheit St. Georg u. St. Peter und Paul Bozener Straße 4-6, 79111 Freiburg Tel.: 0761 40 00 99-0 oder 0761 437 04	St. Georgen	• Handy-Beratung für Senior*innen • Einzelberatung mit eigenem Handy • Donnerstagnachmittag • Anmeldung erforderlich	5 € für 45 Minuten
Begegnungszentrum Stühlinger Vereinigung Freiburger Sozialarbeit e.V. Ferdinand-Weiß-Straße 70a, 79106 Freiburg Tel.: 0761 27 30 92 E-Mail: bz@vfs-ev.de www.vfs-ev.de	Stühlinger	• Kurs: Fit am Laptop • Inhalte Bearbeitung von Fotoalben, Kochbüchern, Schreibprogrammen • Arbeiten am Leihgerät oder am eigenen Laptop möglich • regelmäßiger Kursbeginn • Handy- und Smartphone-Einzelsprechstunde, wöchentliche Einzel- oder Doppeltermine für 30 oder 60 Minuten	Kurs: 50 € für 5 Termine 30 Minuten: 5 € 60 Minuten: 10 €

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
Alterskompetenz Veranstaltungsort: **Max-Weber-Schule** Im Fairtrade-Café (UG) Fehrenbachallee 14, 79106 Freiburg Rückfragen an: Ria Hinken, Tel. 0761 23 673 E-Mail: e-mail@alterskompetenz.info www.smartphone-sprechstunde.org/	Stühlinger	• Smartphone-Sprechstunde • Jeden 2. Dienstag im Monat (nicht in den Ferien oder an Feiertagen), 14 Uhr bis 15:30 Uhr • Schüler*innen beraten, helfen zu den Fragen rund ums Smartphone • Keine Anmeldung erforderlich	kostenfrei
Schwere(s) Los! e.V. Kleinescholzweg 5, 79106 Freiburg Tel.: 0761 507 502 E-Mail: computer@schwere-s-los.de www.schwere-s-los.de www.digitale-teilhabe-freiburg.	Stühlinger	• Kurse rund um die digitale Medienwelt sowie Computer- und Smartphone-Sprechstunde • donnerstags von 15 bis 18 Uhr • Individuelle Beratung • Keine Anmeldung erforderlich	kostenfrei
Begegnungszentrum Kreuzsteinäcker Heinrich-Heine-Str. 10, 79117 Freiburg Tel.: 0761 21 08-555 E-Mail: lau.e@sv-fr.de www.stiftungsverwaltung-freiburg.de	Waldsee	• Smartphone- und PC-Sprechstunde mit ehrenamtlicher Kursleitung, Anmeldung unter: 0761 21 08-550	kostenfrei

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
Mehrgenerationenhaus EBW Sulzburger Straße 18, 79114 Freiburg Tel.: 0761 4 90 78-40 E-Mail: info.mgh@kath-freiburg-suedwest.de www.mehrgenerationenhaus-ebw-freiburg.de	Weingarten	• Offener E-Mail- und Internet-Bereich • täglich zu den Öffnungszeiten • Digital-Sprechstunde beim Mittagstisch, jeden 4. Mittwoch im Monat (außerhalb der Schulferien) von 12:45 bis 14:45 Uhr • Digital-Sprechstunde im Café, einmal monatlich Donnerstag von 15:15 bis 17 Uhr	kostenfrei, Spende möglich
Heinrich-Hansjakob-Haus Talstraße 29, 79102 Freiburg Tel.: 0761 79 03-35 22 E-Mail: heinrich-hansjakob-haus@caritas-freiburg.de www.heinrich-hansjakob-haus.de	Wiehre	• Digitalberatung zum Umgang mit Smartphone, Tablet, PC, Social Media • Mittwochs von 14 Uhr bis 16 Uhr, bitte telefonisch anmelden.	Spenden sind willkommen
Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. Quartierstreff 46 Zähringer Str. 46, 79108 Freiburg Tel.: 0761 5 10 44-186 E-Mail: qu46@quartierstreff.de www.quartierstreff.de	Zähringen	• PC- und Handy-Hilfe • Digital-Café: Austausch zu digitalen Themen in gemütlicher Runde: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 16-18 Uhr	12 € pro Stunde für Vereinsmitglieder, 13 € pro Stunde für Nichtmitglieder Kostenfrei, Spenden erbeten

katzundmaus Tel.: 0761 15 54 35 57 Mobil: 0174 2 120 120 E-Mail: info@katzundmaus-freiburg.de www.katzundmaus-freiburg.de	Stadtweites Angebot	• Grundlagen- und Aufbaukurse zu Windows, Word, Excel, PowerPoint, Outlook oder Internet • für Einzelpersonen oder Gruppen • Fernschulung oder vor Ort zu Hause • Terminvereinbarung unter 0761 15 54 35 57	Preis auf Anfrage

Die Angaben erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und beruhen auf Selbstauskunft der Anbietenden.

Auswahl hilfreicher Links zu Informations- und Schulungsangeboten im Internet:

Webseite	Inhalte	Kosten
www.silver-tipps.de Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest	Verständliche, fundierte und werbefreie Informationsplattform in der digitalen Welt mit **Erklärungen als Video und als Podcast**, z.B. • Wofür braucht man Updates? • Symbole auf dem Smartphone • sichere Passwörter • der Online-Einkauf	kostenfrei
www.digital-kompass.de Informationsplattform der Bundesarbeitsgemeinschaft für Senioren	Informationsplattform zur digitalen Nutzung bei Behinderungen, u.a. mit **Erklärungen und Anleitungen als Video oder pdf-Dokument**, z.B. • WhatsApp-Installation und Einstellungen • Einführung in die Videotelefonie • Anleitung Bahnreisen online suchen und buchen • Anleitung Gesundheits-Apps	kostenfrei
www.lfk.de Landesmedienanstalt BW	**Lern-App** „Starthilfe digital dabei“ zum Kennenlernen des Smartphones und seiner Funktionen. Kostenlos zum Herunterladen auch in den App-Stores. **Lernangebot** „SmartSurfer- Fit im digitalen Alltag“ mit neun Modulen, z.B. • Was ist das Internet • Wie man das Internet nutzt • Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet • Wie man Risiken im Internet vermeidet	kostenfrei

Webseite	Inhalte	Kosten
www.lmz-bw.de Landesmedienzentrum BW	Unter „Publikationen“ gibt es u. a. folgende Broschüren: • Begriffslexikon zu Internet, Computer, Tablet und Smartphone • Einstieg in die Nutzung von Smartphone und Tablet • Einstieg in die Videotelefonie • Treffpunkt Internet – Tipps zur zielgerichteten Nutzung von Medienangeboten und Onlinediensten	kostenfrei
www.digitaler-engel.org Deutschland sicher im Netz e.V.	**Erklär-Videos** z.B. • zum Einrichten eines Smartphones, • zu Sprachassistenten, • zu Datensicherung und • Online Bezahlen	kostenfrei
www.sicher-im-netz.de Deutschland sicher im Netz e.V.	• Plattform mit **aktuellen Hinweisen zu Internet und Gefahrenschutz** • Lernangebot „**Digitaler Führerschein**“ mit Zertifikat	kostenfrei
www.wegeausdereinsamkeit.de Wege aus der Einsamkeit e.V.	**Erklär-Videos** mit Tipps im Umgang und zur Sicherheit, z.B. zu • Einrichten eines iPhones oder Android-Smartphones • Grundfunktionen der Funktion „Einstellungen“ auf dem Smartphone“ • Falschmeldungen und Betrug im Internet • u.v.m.	kostenfrei
www.alzheimer-bw.de Alzheimer Gesellschaft BW e.V.	Handreichung **„Selbsthilfe Digital“**: Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Einrichtung eines Smartphones oder Tablets	Kostenfrei
www.digitalpakt-alter.de DigitalPakt Alter	Fortlaufende Informationsreihe **„Digitales kurz und bündig“**: Übersichtliche Handzettel mit Informationen zu digitalen Geräten und Anwendungen	Kostenfrei

Weitere Angebote, Anregungen und Ideen nehmen wir gerne auf: Tel.: 0761 201-3032 oder E-Mail: seniorenbuero@freiburg.de