

Internet und Digitales - Kurse, Nutzung und Beratung

Stand 05/2024 Ze

Internet, PC, Smartphone, Tablet-PC etc. 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.

Für alle hier aufgeführten Kurse sowie teilweise auch bei den individuellen Beratungen ist eine **Anmeldung erforderlich**.

Links zu hilfreichen Informations- und Schulungsangeboten im Internet finden Sie ab Seite 7.

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
Alterskompetenz Ria Hinken Wintererstraße 7 79104 Freiburg Tel.: 0761 2 36 73 E-Mail: e-mail@alterskompetenz.info https://alterskompetenz.info	Stadtweite Online- Angebote / Stühlinger	<ul style="list-style-type: none">• Online-Angebote z.B.: Smartphone und Tablet-Sprechstunde für Menschen 65plus in der Max-Weber-Schule Freiburg• Workshops und Seminare für Menschen, die in den nächsten zwei Jahren in Rente gehen• Smartphone-Sprechstunde durch Schüler*innen in den Wentzingerschulen und in der Max-Weber-Schule (Termine siehe Homepage)	kostenfrei
Stadtbibliothek Stadt Freiburg Münsterplatz 17 79098 Freiburg Tel.: 0761 201-22 07 E-Mail: stadtbibliothek@stadt.freiburg.de www.stadtbibliothek.freiburg.de	Stadtweit / Innenstadt	<ul style="list-style-type: none">• 10 öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbständiges Arbeiten• 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 0761 201-22 20 oder 0761 201-22 16	mit Bibliotheks- ausweis kostenfrei (2 Stunde pro Tag), sonst 2 € pro Stunde kostenfrei

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p>Wegweiser Bildung Münsterplatz 17 79098 Freiburg</p> <p>Tel.: 0761 201 2020 E-Mail: info@wegweiser-bildung.de www.wegweiser-bildung.de</p>	<p>Stadtweite Angebote / Innenstadt</p>	<p>Zentrale städtische Anlaufstelle für alle Fragen rund um Bildung. Öffnungszeiten: Dienstag – Freitag 14:00-17:00 Uhr, dienstags zusätzlich 10:00-13:00 Uhr</p> <p>Online-Datenbank zu Bildungsangeboten</p>	<p>kostenfrei</p>
<p>katzundmaus</p> <p>Tel.: 0761 15 54 35 57 Mobil: 0174 2 120 120 E-Mail: info@katzundmaus-freiburg.de www.katzundmaus-freiburg.de</p>	<p>Stadtweites Angebot</p>	<p>Computerkurse und Beratung zuhause. Terminvereinbarung unter 0761 15 54 35 57.</p>	<p>Preis auf Anfrage</p>
<p>Begegnungsstätte Altstadt Evangelisches Stift Freiburg</p> <p>Hermannstraße 14 79098 Freiburg Speisesaal Haus Münsterblick</p> <p>Tel.: 0761 3 19 13-118 E-Mail: begegnungsstaette@stift-freiburg.de www.das-stift.de</p>	<p>Innenstadt</p>	<p>„Enkel“-Sprechstunde mit Studierenden aus dem Intergenerativen Wohnen. Für konkrete Fragen und Anliegen mit Smartphone, Tablet und Co., immer dienstags zwischen 9:30 Uhr und 11 Uhr.</p>	<p>kostenfrei</p>

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
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/begegnungszentrum-stuehlinger.html	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, Einzeltermine für 30 oder 60 Minuten möglich.	50 € für 5 Termine 5 € für 30 Minuten, 10 € für 60 Minuten
Quartierstreff Bauverein Breisgau e.V. Quartierstreff 33 Wannerstraße 33 79106 Freiburg Tel.: 0761 42 96 52 69 E-Mail: qu33@quartierstreff.de www.quartierstreff.de	Stühlinger	PC- und Handy-Hilfe innerhalb der Nachbarschaftshilfe, Anfragen unter Tel.: 0761 5 10 44-88.	7,50 € pro Stunde für Vereinsmitglieder, 8,50 € pro Stunde für Nichtmitglieder

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p>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</p>	Wiehre	Einzelberatung Smartphone und Tablet, montags von 14 bis 16 Uhr, mittwochs von 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung.	Spenden an den Freundeskreis Heinrich-Hansjakob-Haus oder den Caritasverband Freiburg-Stadt e.V. sind willkommen
<p>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</p>	Zähringen	PC- und Handy-Hilfe	7,50 € pro Stunde für Vereinsmitglieder, 8,50 € pro Stunde für Nichtmitglieder
<p>Stadtteilbibliothek Mooswald Falkenbergerstr. 21 79110 Freiburg Tel.: 0761 2 01 22 80 E-Mail: stadtbibliothek-mooswald@stadt.freiburg.de www.stadtbibliothek.freiburg.de</p>	Mooswald	Zwei öffentlich zugängliche PCs mit Internet für selbstständiges Arbeiten. Dienstags bis donnerstags: 10:30 bis 13:30 Uhr und 15 bis 18 Uhr FlexiBib: Montags 10 bis 18 Uhr (FlexiBib Öffnungszeiten sind ohne Fachpersonal. Der Zugang ist ab 18 Jahren mit gültigem Bibliotheksausweis möglich)	mit Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag), sonst 2 € pro Stunde

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p>Mediothek Rieselfeld Maria-von-Rudloff-Platz 2 79111 Freiburg Tel.: 0761 201-22 70 E-Mail: stadtbibliothek-rieselfeld@stadt.freiburg.de www.stadtbibliothek.freiburg.de</p>	Rieselfeld	<p>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.</p> <p>FlexiBib: Dienstags bis freitags: 8 bis 10 Uhr und samstags 10 bis 14 Uhr (FlexiBib Öffnungszeiten sind ohne Fachpersonal. Der Zugang ist ab 18 Jahren mit gültigem Bibliotheksausweis möglich)</p>	mit Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag), sonst 2 € pro Stunde
<p>Quartiersarbeit Vauban Alfred-Döblin-Platz 1 79100 Freiburg Tel.: 0761 88 79 25 75 E-Mail.: info@quartiersarbeit-vauban.de oder lytvynenko@diakonie-freiburg.de</p>	Vauban	Seniorin hilft Senioren bei allen Fragen rund um die Nutzung der digitalen Medien	kostenfrei
<p>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</p>	Haslach	<ul style="list-style-type: none"> • 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, 10 bis 12 Uhr, Anmeldung per E-Mail an: mediencafe@nachbarschaftswerk.de oder telefonisch unter: 0761 89 62 92 09 	kostenfrei Spende für Kaffee und Kuchen

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
<p>Stadtbibliothek Haslach Carl-Kistner-Straße 59 79115 Freiburg Tel.: 0761 201- 22 61 E-Mail: stadtbibliothek-haslach@stadt.freiburg.de www.stadtbibliothek.freiburg.de</p>	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 Bibliotheksausweis kostenfrei (1 Stunde pro Tag), sonst 2 € pro Stunde
<p>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</p>	Weingarten	Offener E-Mail- und Internet-Bereich, täglich zu den Öffnungszeiten	kostenfrei, Spende möglich
<p>AWO-Seniorenbegegnungsstätte Weingarten Sulzburgerstr. 4 79114 Freiburg Tel.: 0761 4 55 77 30 E-Mail: swa-weingarten@awo-freiburg.de www.awo-freiburg.de</p>	Weingarten	Nutzungsmöglichkeiten des Internetbereiches nach Absprache	kostenfrei

Veranstaltende	Stadtteil	Angebot	Kosten
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 Ehrenamtliche Kursleitung	Kostenfrei

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. <ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> • 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. <ul style="list-style-type: none"> • Was ist das Internet • Wie man das Internet nutzt • Unterhaltungsmöglichkeiten im Internet • Wie man Risiken im Internet vermeidet 	kostenfrei
www.lmz-bw.de Landesmedienzentrum BW	Unter „Publikationen“ gibt es u. a. folgende Broschüren: <ul style="list-style-type: none"> • 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

Webseite	Inhalte	Kosten
www.digitaler-engel.org Deutschland sicher im Netz e.V.	Erklär-Videos z.B. <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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

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