

X5185A Digital Dabei - Mehr Freiheit im Alter Mit digitalen Helfern selbstbestimmt leben

Beginn	Freitag, 20.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	0,00 €
Dauer	2x
Kursleitung	Sigrid Müller
Informationen	Smartphone mit Ladekabel, E-Mail-Adresse mit Zugangsdaten.
Kursort	, Rathausplatz 7, Eingang Rückgebäude, 83301 Traunreut

Lange selbstbestimmt und sicher im eigenen Zuhause leben – das ist der Wunsch vieler Menschen im Alter. Digitale Helfer wie Smartphones oder Tablets können dabei eine wertvolle Unterstützung sein. Sie erleichtern den Alltag: etwa beim Organisieren von Terminen, Bestellen und Liefern von Lebensmitteln, bei der Kommunikation mit Familie und Freunden oder beim sicheren Online-Banking von zu Hause aus.

Auch digitale Gesundheitsangebote wie die elektronische Patientenakte oder das E-Rezept fördern die Unabhängigkeit und eröffnen neue Möglichkeiten der medizinischen Versorgung. In unserem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt, wie die digitale Welt Sie im Alltag unterstützen kann – ganz in Ihrem Tempo und mit Raum für Ihre Fragen.

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die offen für Neues sind und mit digitaler Unterstützung sicherer und entspannter durchs Leben gehen möchten. Zur praktischen Umsetzung stehen Ihnen Tablets zur Verfügung.

Mögliche Kursinhalte (Beispiele):

- Einführung in Smartphone, Tablet und Internet,
- Nützliche Alltags-Apps und Internetseiten kennenlernen und ausprobieren,
- Kommunikation: Videosprechstunde und E-Mail,
- Gesundheit & Sicherheit: elektronische Patientenakte (ePA), E-Rezept, DiGA,
- Orientierung und Organisation: Navigationsprogramm, Zugverbindungen suchen, Kalender, Wecker, Timer,
- Finanzen: Online-Banking,
- Online-Bestellung: z. B. Lebensmittel,
- Tipps zum Datenschutz und zur sicheren Nutzung.

Der Kurs wird gefördert aus Landesmitteln nach dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung (BayEbFöG), Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.11.2026	14:00 - 17:00 Uhr	VHS, Coaching-Raum 1, Rathausplatz 7, Traunreut
21.11.2026	14:00 - 17:00 Uhr	VHS, Coaching-Raum 1, Rathausplatz 7, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)