

HERZLICHE EINLADUNG FÜR ALLE INTERESSIERTEN

Von August bis Oktober haben interessierte Senior:innen, Pflegebedürftige und Angehörige die Möglichkeit, an kostenfreien Schulungs- und Vortragsformaten zum Thema Digitalität und Gesundheit in der Cohaus-Vendt-Stiftung teilzunehmen. Um Anmeldung wird gebeten.

INFOS ZUR TEILNAHME

Für einen guten Überblick empfehlen wir die Teilnahme an der Einführungsveranstaltung am 22.08.24

Für manche Veranstaltungen ist ein Smartphone oder Tablet zum gemeinsamen Ausprobieren notwendig. Wenn Sie keines besitzen, können Sie eins für die Zeit der Veranstaltungsreihe kostenfrei bei uns leihen.

Sprechen Sie uns an!

ANMELDUNG Cohaus-Vendt-Stift



Krumme Str. 39 /40
48143 Münster
0251 / 4818-0

info@cvs-muenster.de

IN KOOPERATION MIT

FördiKo

Förderung digitaler Kompetenzen

0251 / 9326 3742
kontakt@foerdiko.de
www.foerdiko.de

CV COHAUS·VENDT·STIFT

KOSTENFREIE VERANSTALTUNGEN

Für interessierte Senior:innen,
Pflegebedürftige &
Angehörige



DIGITALE

GESUNDHEIT



EINFÜHRUNGSVERANSTALTUNG

Ausblick & Beratung

Do., 22.08. 18:30 - 19:30 Uhr

Bei unserer Einführungsveranstaltung informieren wir detailliert über die verschiedenen Formate und stehen für Fragen zu Geräten oder Anschaffung bereit. Auch Leih-tablets werden hier ausgeben.

Grundlagen am Smartphone

Di., 03.09. & Do., 05.09. je 10 - 11:30 Uhr

Di., 03.09. & Do., 05.09. je 14 - 15:30 Uhr

Diese Veranstaltung ist für alle, die noch keine oder wenig Vorerfahrung mit dem Smartphone haben und die Grundlagen der Bedienung gemeinsam erlernen möchten. Dabei wird z. B. die Bedienoberfläche erklärt und es werden gemeinsam hilfreiche Einstellungen vorgenommen.

Gesundheitsinformationen im Netz

Di., 10.09 & Do., 12.09. je 10 - 11:30 Uhr

Di., 10.09 & Do., 12.09. je 14 - 15:30 Uhr

Während im Volksmund von der Recherche von Symptomen im Internet abgeraten wird, gibt es jedoch gute und verlässliche Gesundheitsinformationen im Netz. Wie wir diese finden und wie wir sie von weniger vertrauenswürdigen Quellen unterscheiden können, lernen wir in diesem Kurs.

ABSCHLUSS & AUSBLICK

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten in der digitalen Welt

Praktische Gesundheitsapps zur Medikamentenverwaltung

Do., 19.09. 10 - 11:30 Uhr

Wir stellen praktische Apps vor, die uns dabei helfen den Überblick über die eigene Medikamenteneinnahme zu erleichtern. Dabei werfen wir einen Blick auf Apps, die uns ebenso an die Einnahme von Medikamenten erinnern wie auch z. B. einen digitalen Beipackzettel bereitstellen.

Apps für Entspannungstechniken und Stressmanagement

Di., 17.09. 10 - 11:30 Uhr

Di., 17.09. 14 - 15:30 Uhr

Auch wenn die digitale Welt mal stressen kann, in diesem Kurs zeigen wir, wie sie uns bei der Entspannung hilft. Es werden gemeinsam verschiedene Apps ausprobiert, die uns z. B. beim Meditieren, Kopf frei kriegen oder einfach beim Runterfahren und Entspannen unterstützen können.

Di., 08.10. 18:30 - 19:30 Uhr

Am Ende ziehen wir gemeinsam ein Fazit der vorgestellten Anwendungen und Geräte, klären offene Fragen und werfen einen Blick auf weitere Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Digitales und Gesundheit.

Vortrag: Sprachassistenten für Angehörige

Do., 19.09. 19 - 20 Uhr

Ob z. B. Erinnerungsfunktionen oder einfaches Anrufen ohne Smartphonekenntnisse: Hier sehen Sie, was ein Sprachassistent alles kann und bekommen Tipps zur Einrichtung und Anschaffung.

Vortrag: Das E-Rezept und die elektronische Gesundheitskarte

Di., 24.09. 16 - 17 Uhr

In diesem Vortrag erfahren Sie die Vorteile der Nutzung von E-Rezept-Apps für Angehörige und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen.

Vortrag: Fitness- und Gesundheitstracking

Di., 01.10. 16 - 17 Uhr

Wie kann ich meine Fitness und Gesundheit mithilfe von kostenfreien Anwendungen im Blick behalten? In diesem Vortrag zeigen wir einige Beispiele.

Virtuelle Ausflüge und Entspannungsübungen mit VR

Di., 01.10. 10 - 11:30 Uhr

Wir verreisen digital mithilfe von VR-Brillen: Ob Safari, Tauchen, die ISS-Raumstation oder kleine Spiele wie eine Busfahrtsimulation. Alle können es ausprobieren.

