

Die Seiten für „schlaue Graue“



Digitale Chancen nutzen - einfach und unkompliziert

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling steht für Neubeginn – genau die richtige Jahreszeit, um Neues auszuprobieren und neue Möglichkeiten zu entdecken. In dieser Ausgabe laden wir Sie ein, sich mit dem Thema digitale Medien zu beschäftigen. Digitale Anwendungen sind heute ganz leicht zugänglich: Termine online buchen, Formulare ausfüllen, Fotos verschicken oder Informationen in Apps abrufen. Schon kleine Grundlagen helfen, den Alltag leichter und unabhängiger zu gestalten.

Gerade wenn man nicht mehr so mobil ist, kann der Umgang mit digitalen Werkzeugen den Alltag erleichtern: Viele Wege entfallen, weil man Bankgeschäfte, Termine oder Einkäufe bequem von zuhause erledigen kann. Gleichzeitig stärkt die digitale Welt die eigene Unabhängigkeit – und ermöglicht es, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben.

Wie leicht solche digitalen Helfer funktionieren

können, möchten wir Ihnen anhand der HeimatInfo-App der ILE-Gemeinden zeigen. Wir laden Sie dafür herzlich zu einem **interkommunalen Informationsnachmittag am 22. April ins Bürgerhaus nach Perach** ein.

Dort stellen wir Ihnen die moderne und tagesaktuelle App vor, zeigen einfache Schritte zur Nutzung der App am Smartphone oder Tablet und geben erste Einblicke in den neuen KI-Assistenten, der eine große Unterstützung für Bürgerinnen und Bürger verspricht – verständlich, praxisnah und in angenehmer Atmosphäre.

Es bleibt viel Zeit, selbst auszuprobieren, Fragen zu stellen und weitere Angebote rund um digitale Alltagshelfer kennenzulernen. Wir freuen uns auf einen offenen Austausch und einen gemeinsamen Nachmittag voller neuer Entdeckungen!

Herzliche Grüße

Ihre ILE Holzland-Inntal & die Seniorenreferenten

Notrufnummern



112



oder



Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel. 116 117

Hausärztliche Praxis Reischach Tel. 08670 1055

Seelsorge Pfarrei

Tel. 08670 207

KVB-Bereitschaftspraxen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst für Wochenende, abends und feiertags, ohne Anmeldung oder Terminvereinbarung.

Altötting—An der Klinik

Vinzenz-von-Paul-Str. 10, 84503 Altötting

Rottal-Inn—An der Rottal-Inn Klinik

Simonsöder Allee 20, 84307 Eggenfelden

NACHGEFRAGT!

Heute mit Gabriele Tiefenthaler - Dozentin und Seniorenreferentin an der VHS Altötting

Frau Tiefenthaler, können Sie sich kurz vorstellen?

Ich bin Gabriele Tiefenthaler, Dozentin und Seniorenreferentin an der VHS Altötting. Seit vielen Jahren begleite ich ältere Menschen beim Einstieg in die digitale Welt. Wir lernen spielerisch und ohne Druck Fachbegriffe und Grundlagen.

Wo erleben Sie die größten Unsicherheiten?

Viele Menschen, die wenig Erfahrung mit neuer Technik haben, fürchten, durch falsche Knöpfe etwas kaputt zu machen. Doch nach ein paar einfachen, gemeinsamen Übungen legt sich die Nervosität schnell.

Welche Erfolgserlebnisse begeistern Ihre Teilnehmenden besonders?

Besonders begeistert die Teilnehmenden, wenn sie ihr neues Wissen sofort anwenden können – etwa einem Kollegen etwas zeigen, eigene Apps installieren, Informationen schnell finden oder zum ersten Mal ein Foto oder eine diktierte Nachricht verschicken.

Wie gestalten Sie Ihre Kurse, damit sich niemand überfordert fühlt?

Wir arbeiten in kleinen Gruppen mit viel Zeit zum Wiederholen und Ausprobieren. Zu Beginn klären wir, was den Teilnehmenden besonders wichtig ist. Dabei orientiere ich mich immer an realen Anforderungen im Alltag – vom sicheren Passwort bis zum Speichern von Kontakten oder Finden von Fotos. Wenn alles direkt nützlich ist, verschwindet die Scheu schnell.

Was sagen Sie Menschen, die meinen, sie seien zu alt dafür?

In diesem Fall spricht nicht mein Mund, sondern

mein Gesicht!

Niemand ist zu alt oder zu begriffsstutzig. Das Ge-

hirn ist wie ein Muskel: Wenn man es trainiert, bleibt es länger fit. Unser größter Feind beim Lernen ist nicht das Alter, sondern die Angst vor der Technik und mangelnde Übung. Haben wir diese Hürde überwunden, öffnen uns Neugierde und Spaß schnell neue Türen. Es geht außerdem nicht darum, von Anfang an alles zu beherrschen, sondern Schritt für Schritt Vertrauen zu gewinnen und Freude an den Möglichkeiten zu entwickeln, den Alltag leichter und selbstständiger zu gestalten. Der erste Schritt ist immer der schwerste. Sobald wir begonnen haben, staunen meine Teilnehmenden immer wieder darüber, wie einfach vieles sein kann, wenn man nur ein paar Grundlagen kennt.

Was erwartet die Teilnehmer beim Info-Nachmittag zur HeimatInfo-App am 22. April in Perach?

Wir stellen die App und ihre vielfältigen Möglichkeiten vor, richten sie gemeinsam in Ruhe ein, zeigen, wie man Termine und Neuigkeiten der Gemeinde findet, und passen die Einstellungen so an, dass alles gut lesbar und leicht zu bedienen ist. Es wird ein Nachmittag zum Spaß haben, Fragen stellen, Ausprobieren und einfach Mut fassen.

Nähere Auskünfte:

Volkshochschule Alt-/Neuötting-Töging a. Inn e.V.
Neuöttinger Str. 32 | 84503 Altötting
Tel. 08671 12077
www.vhs-altoetting.de



Künstliche Intelligenz

Praktische Hilfen im Alltag



Was kann KI im Alltag leisten

KI kann den Alltag selbstbestimmter machen, indem sie schwierige Begriffe verständlich erklärt, beim Formulieren auch komplexer Schreiben unterstützt oder längere Texte leicht nachvollziehbar zusammenfasst. Auch im täglichen Leben nimmt sie vieles ab: Nachrichten lassen sich bequem diktieren, und Einkaufs- oder Kochpläne werden auf Wunsch automatisch erstellt.

Umgang mit KI erlernen

Niemand muss alles sofort können – jeder kleine Schritt zählt! Oft hilft es, Funktionen einfach in Ruhe auszuprobieren: fragen, tippen, anklicken. Kaputtgehen kann nichts, und Fehler gehören dazu. Angenehm lernt man in kleinen Gruppen oder Kursen, in denen Fragen willkommen sind. Auch Schritt-für-Schritt-Erklärungen, kurze Vorführungen oder Lernvideos unterstützen gut, denn sie zeigen alles langsam und verständlich. Manchmal reichen weni-

ge Minuten, um eine neue Anwendung zu verstehen.

Mehr Selbständigkeit und Verbindung zu anderen

Besonders gern genutzt sind Bildschirmvorlesefunktionen: KI erkennt Texte und liest sie laut vor. Untertitel in Echtzeit unterstützen Menschen mit Hörschwierigkeiten. Sprach-Assistenten bringen zusätzlich Abwechslung in den Alltag: Sie erinnern an Medikamente, motivieren, erzählen Witze oder geben Nachrichten aus. Wichtige Impulse für mehr Selbständigkeit und Kommunikation mit anderen.

KI, die zu mir passt

KI kann vieles erleichtern, indem sie Informationen bereitstellt, Wege spart, bei Alltagsaufgaben unterstützt und die Verbindung zu Familie und Freunden stärkt. Gleichzeitig gilt: Nicht jede Funktion passt für jeden. Entscheidend ist, was persönlich weiterhilft.

GEMEINSAM DIGITAL!

HeimatInfo-App und KI-Assistent
der ILE-Gemeinden – einfach erklärt



22. April 2026, 14 Uhr, im Bürgerhaus Perach



Ein Angebot speziell für unsere Seniorinnen und Senioren – aber offen für alle Interessierten!

Wir zeigen und erklären die neuen digitalen Angebote der ILE-Gemeinden, welchen Nutzen sie bringen und wie man sie einfach bedient.



WWW.ILE-HOLZLAND-INNTAL.DE

VON, MIT UND FÜR SENIOREN



Termine, Veranstaltungen, Interessantes

Kurse

Für Senioren: Erste Schritte am Computer

VHS Alt-/Neuötting-Töging

Altötting - vhs-Verwaltung, 13.04., 15.04., 20.04.,
22.04. & 27.04.2026, jeweils 14:30 - 16:45 Uhr

Anmeldung/Infos: Tel. 08671 12077

oder vhs.alt-neuoetting@t-online.de

Digitale Unterstützung bei beginnender Demenz

KAB Landesbildungswerk

Online-Vortrag, 13.04.2026, 19:00 - 21:30

Anmeldung: www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen

Souverän und sicher im Netz unterwegs

(keine Vorkenntnisse erforderlich!)

KAB Landesbildungswerk

Pfarrheim Burgkirchen, 16.04.2026, 14:00 Uhr, für Frauen, Männer, Senioren

Anmeldung/Infos: www.kab-landesbildungswerk.de

Technisch endlich fit - Handykurs für Einsteiger*innen

KAB Landesbildungswerk

Pfarrheim Burgkirchen, 11.05.2026, 10:00 - 12:00 Uhr oder 14:00 - 16:00 Uhr, nur für iPhone!

Anmeldung/Infos: Tel. 08679 1767, www.kab-landesbildungswerk.de

Handy & Tablet für Senioren

VHS Alt-/Neuötting-Töging

Altötting - vhs-Verwaltung, 21.05.2026, 09:00 - 12:00 Uhr, nur für Android!

Anmeldung/Infos: Tel. 08671 12077 oder vhs.alt-neuoetting@t-online.de



Seniorenreferentinnen

Gemeinde Reischach

Regina Kaiser, Tel. 08670 9180620

Birgit Thumser, Tel. 08670 918625

ILE- Umsetzungsmanagerin

Stephanie Lambert

Tel. 08670 9886-80

ile@holzland-inntal.de

