

## Eröffnungsveranstaltung

**Eröffnungsveranstaltung** mit Podiumsdiskussion zum Thema „Senior\*innen 4.0 – Digitalisierung als Herausforderung und Chance“ am 26.09.2020 von 13:30-17:00 Uhr.

Die Eröffnungsveranstaltung wird live über den Youtube-Kanal der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales übertragen:

[www.youtube.com/c/SenIASBerlin](http://www.youtube.com/c/SenIASBerlin)

sowie bei bezirklichen Public Viewing-Veranstaltungen gezeigt. Informationen zu den einzelnen Standorten finden Sie unter:

[www.berlin.de/seniorenwoche](http://www.berlin.de/seniorenwoche)

Der **Markt der Möglichkeiten** findet dieses Jahr digital statt, hier geht es zum Rundgang:

[www.berlin.de/seniorenwoche/markt-der-moeglichkeiten/](http://www.berlin.de/seniorenwoche/markt-der-moeglichkeiten/)

### Ansprechpartner

Philipp Meister  
Telefon: +49 30 9028 1645  
Fax: +49 30 9028 2070  
E-Mail: [Seniorenpolitik@SenIAS.berlin.de](mailto:Seniorenpolitik@SenIAS.berlin.de)

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales

**be**  Berlin

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Oranienstr. 106 - 10969 Berlin  
Tel (030) 9028-0  
[www.berlin.de/sen/ias/](http://www.berlin.de/sen/ias/)  
[pressestelle@senias.berlin.de](mailto:pressestelle@senias.berlin.de)  
© 08/2020 Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

In Kooperation mit

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

**be**  Berlin

LANDES  
SENIOREN  
BERLIN  
BEIRAT



## Medien- kompetenz



Die Digitalisierung hat in fast alle Lebensbereiche Einzug gehalten. Neue Kommunikations- und Informationswege sowie digitale Dienstleistungen wie Online-Banking, Online-Shopping oder digitale Bildungsangebote werden von den meisten Menschen ganz selbstverständlich im Alltag genutzt. Bei Seniorinnen und Senioren sieht das teilweise noch anders aus. Noch immer haben nicht alle von ihnen einen Internetzugang und es bestehen weiterhin große Berührungängste mit der digitalen Welt. Dabei bietet die Digitalisierung gerade im Alter viele Chancen. Im Bereich „Digitale Kompetenzen“ stellen wir daher Anbieter und Anlaufstellen vor, die Senior\*innen bei ihrem Weg in die digitale Welt unterstützen. Wir möchten damit dazu beitragen, Ängste abzubauen und auch älteren Menschen digitale Teilhabe zu ermöglichen.

### Eine kleine Auswahl:

- Der **Deutsche Senioren-Computer-Club Berlin e. V.** bietet *Kurse* rund um die Computernutzung für seine Mitglieder an.
- Im dem *Wegweiser durch die digitale Welt - Für ältere Bürgerinnen und Bürger* der **BAGSO** können Sie sich über den Einstieg ins Internet informieren.
- In der **Computerschule1** werden Sie in verschiedenen *Kursen* fit gemacht für das Internet, arbeiten mit Textverarbeitungsprogrammen und lernen, wie Sie Fotobücher digital erstellen können.
- In den Programmen der bezirklichen **Volkshochschulen** finden Sie ein großes Angebot von *Kursen* im Bereich Computer und Internet.

Neugierig geworden? Mehr Informationen unter:  
[www.berlin.de/seniorenwoche](http://www.berlin.de/seniorenwoche)

## Digitale Sicherheit



Die Digitalisierung bietet uns nicht nur neue Möglichkeiten, sondern stellt uns auch vor große Herausforderungen. Sicherheit im digitalen Raum ist ein wichtiges Thema auch für ältere Menschen. Nicht zu Unrecht fürchten sie sich vor Betrug beim Online-shopping oder davor, dass ihre vertraulichen Daten ausspioniert werden. Wo genau lauern Gefahren im Internet? Wie erkennt man unseriöse Anbieter\*innen und Onlineplattformen? Wie kann man im Internet sicher bezahlen? Wie kann man sich gegen Datendiebstahl und -missbrauch schützen? Im Rahmen der Berliner Seniorenwoche möchten wir auf Gefahren im Internet aufmerksam machen und gemeinsam mit unseren Partnern Wege aufzeigen, wie man diesen aktiv begegnen kann.

### Eine kleine Auswahl:

- Auf der Webseite der **Verbraucherzentrale** finden Sie einen *Beratungs- und Informationsdienst* rund um die digitale Sicherheit. Dort können Sie auch *Printprodukte* bestellen.
- Die **Zentralstelle für Prävention** des Landeskriminalamtes informiert Senior\*innen mit *speziellen Vorträgen und kostenlosen Bürgersprechstunden* über Gefahren in der analogen und digitalen Welt.
- Der Verein **Deutschland sicher im Netz e. V.** unterstützt Verbraucher\*innen und kleinere Unternehmen im sicheren und souveränen Umgang mit der digitalen Welt, unter anderem mit dem Digital-Kompass und dem Digitalen Engel, der ältere Menschen vor Ort informiert.

Neugierig geworden? Mehr Informationen unter:  
[www.berlin.de/seniorenwoche](http://www.berlin.de/seniorenwoche)

© iStock.com / vorDa

46. Berliner  
SENIOREN  
WOCHE



## Digital im Alter

vom 25.09.-02.10.2020  
[www.berlin.de/seniorenwoche](http://www.berlin.de/seniorenwoche)

Senatsverwaltung  
für Integration, Arbeit  
und Soziales

**be**  Berlin



## Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

eine gute Nachricht: Auch in diesem Jahr findet in Berlin die Seniorenwoche statt, und das schon zum 46. Mal. Allerdings muss wegen der Corona-Pandemie die Seniorenwoche diesmal größtenteils digital stattfinden.



Sehr passend ist da das diesjährige Motto der Seniorenwoche: **Digital im Alter**. Digitalisierung erscheint vielen Seniorinnen und Senioren als Segen und Fluch zugleich. Sie eröffnet neue Wege der Kommunikation und bietet unzählige Erleichterungen im Alltag. Auf der anderen Seite können digitale Medien die direkte Begegnung mit anderen Menschen nicht ersetzen und es besteht die Gefahr, dass ältere Menschen mit geringer Medienkompetenz oder geringem Einkommen abgehängt werden.

Mit diesen Fragen werden wir uns bei der Eröffnungsveranstaltung am 26. September im Rahmen einer Podiumsdiskussion beschäftigen. Wenn Sie selbst Fragen oder Anregungen in die Diskussion einbringen wollen, können Sie dies gerne tun – Informationen dazu finden Sie unter [www.berlin.de/seniorenwoche](http://www.berlin.de/seniorenwoche).

Ich lade Sie herzlich ein, auf der Internetseite der Seniorenwoche spazieren zu gehen, sich Anregungen zu holen und auch bei den live übertragenen Veranstaltungen vorbeizuschauen. All jenen, die zur diesjährigen Seniorenwoche beitragen, danke ich herzlich, und uns allen wünsche ich auch in diesem Jahr eine interessante und unterhaltsame Seniorenwoche.

Ihre **Elke Breitenbach**  
Senatorin für Integration, Arbeit und Soziales

## Pflege 4.0



Schon heute sind deutschlandweit über 2 Millionen Menschen pflegebedürftig. Expert\*innen gehen davon aus, dass sich die Anzahl Pflegebedürftiger bis 2030 auf über 3 Millionen erhöhen wird. In vielen medizinischen Bereichen konnten in den letzten Jahren mithilfe der Digitalisierung große Fortschritte erzielt werden. Viele Patient\*innen profitieren bereits jetzt von digitalen Sprechstunden, neuer digitaler Medizintechnik oder innovativen Gesundheits-Apps. Aber wie praxistauglich ist die Digitalisierung im Pflegebereich? Sind digitale Angebote geeignet, die Lebensqualität und Teilhabe der Betroffenen zu verbessern? Welchen Beitrag können sie zu guter Pflege und guten Pflegebedingungen in Berlin leisten? Diesen Fragen möchten wir gemeinsam mit Ihnen im Rahmen der diesjährigen Seniorenwoche nachgehen.

Hierzu lädt die Senatsverwaltung für Gesundheit und Pflege am 28.09.2020 von 16:00 bis 18:00 zu einer Online-Konferenz „**Pflege 2030: smart und digital!**“ mit Senatorin Kalayci ein. Die Konferenz ist Teil des Dialogs „**Pflege 2030**“, der als gesamtstädtisches Bürgerbeteiligungsverfahren konzipiert ist. Ziel ist es, einen generationenübergreifenden und zukunftsorientierten Dialog zwischen Bürgerinnen und Bürgern und Politik zu führen:

[www.berlin.de/pflege-2030](http://www.berlin.de/pflege-2030)

Einladen möchten wir Sie auch zu der Vorstellung der App **in.kontakt** des Projektes **wir pflegen** der Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e. V. Am 30.09.2020 wird in einer digitalen Live-Veranstaltung das Angebot präsentiert und unter anderem auch eine App-Schulung angeboten:  
[www.wir-pflegen.net](http://www.wir-pflegen.net)

## Digitalisierung und Sport



Gesundheit bis ins hohe Alter, das wünschen sich die meisten. Und noch nie zuvor gab es so viele Menschen, die bis ins hohe Alter Sport treiben. Viele Vereine und Anbieter\*innen haben darauf reagiert und spezielle Programme für Ältere entwickelt. Der Sportverein ist seit jeher mehr als nur ein Ort der Bewegung und des Wettkampfes: Er ist ein Ort der Begegnung und des Austausches, der über Kulturen und Generationen hinweg verbindet. Ergänzend zu den Kursen vor Ort wächst auch das digitale Angebot, das von Trainings-Videos für Zuhause bis zur Beratung und sportmedizinischen Untersuchung reicht. Gerade während der Corona-Krise wurde die Bedeutung der digitalen Sportangebote sehr deutlich. Im Schwerpunktbereich Digitalisierung und Sport können Sie sich über die analogen und digitalen Sportprogramme einer großen Zahl von Anbieter\*innen informieren.

### Eine kleine Auswahl:

- Der **Landessportbund Berlin e. V.** bietet auf seiner Homepage unter anderem Sport für Ältere und mit der Aktion *Move at Home* verschiedene Online-Bewegungsangebote für zuhause an.
- Ziel des **Sport-Gesundheitspark Berlin e. V.** ist es, Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen. Dies erreicht der Verein unter anderem durch Gesundheits-Checks, Workshops und ein breites Angebot an (Video-)Sportkursen.
- Das **Nachbarschaftshaus Urbanstraße e. V.** stellt in Kooperation mit **KomZen** das Projekt *IntoDance* als Live Stream zum Mitmachen vor.

Neugierig geworden? Mehr Informationen unter:  
[www.berlin.de/seniorenwoche](http://www.berlin.de/seniorenwoche)

## Digitale Projekte



Die Digitalisierung bringt eine Vielzahl neuer Kommunikationsformen hervor und eröffnet ganz neue Möglichkeiten für Projekte, die auch das Leben von Seniorinnen und Senioren bereichern können. Gerade in Zeiten wie der Corona-Krise können kreative digitale Ansätze und Projekte den Alltag erleichtern und Teilhabe sicherstellen.

### Eine kleine Auswahl:

- Einen Blick in die Zukunft bieten wir Ihnen mit kostenlosen Führungen im **Futurium** an. Über die unten angeführte Webseite können Sie sich gerne einen Platz reservieren.
- Alles rund um das Thema **Podcasts** haben wir für Sie in einem Video zusammengefasst. Exemplarisch möchten wir Ihnen das Format *knowIAGE* näherbringen.
- Das **SeniorenNetz** ist eine digitale Plattform mit vielen nützlichen Informationen rund um das Älterwerden im Märkischen Viertel. Die Website bietet eine Übersicht zu unterschiedlichen Themen und aktuellen Veranstaltungen im Viertel.
- Die Anwendung **Nepos** macht das Surfen einfacher. Durch die App sehen alle Programme gleich aus und haben dieselbe Struktur. Dank der Reduzierung auf das Wesentliche wird die Nutzerfreundlichkeit für Senior\*innen deutlich erhöht.

Neugierig geworden? Mehr Informationen unter:  
[www.berlin.de/seniorenwoche](http://www.berlin.de/seniorenwoche)