



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Der alte Mensch in der „digitalen Gesellschaft“ Seniorinnen und Senioren gehen ins Netz

Senioren-Universität Zürich

26. November 2010

Hans Rudolf Schelling & Alexander Seifert, Zentrum für Gerontologie



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Inhalt der beiden Veranstaltungen

1. Termin: 19. November 2010, 14.00 – 15.45 Uhr

- Einführung ins Thema
- Ausgangslage und Relevanz des Themas
- Vorstellung der Studienergebnisse der Studie „Internet-Nutzung“ im Alter
- Diskussionsrunde und Ausblick auf zweite Sitzung

2. Termin: 26. November 2010, 14.00 – 15.45 Uhr

- Erkenntnisse aus erster Sitzung
- Vorstellung von Anwendungen, Dienstleistungen und Angeboten im Internet (nicht nur) für Senioren
- Was zu beachten ist bei der Nutzung des Internets
- Wer kann Ihnen bei der Nutzung helfen? oder Wie können Sie anderen älteren Menschen helfen?
- Zukünftige Relevanz des Themas und Diskussionsrunde



**Universität
Zürich^{UZH}**

Zentrum für Gerontologie

Organisatorisches

Beginn: 14.00 Uhr

Pause: ca. 14.45 – 15.00 Uhr

2. Teil: ca. 15.00 Uhr

Ende: 15.45 Uhr



**Universität
Zürich^{UZH}**

Zentrum für Gerontologie

Inhalt

- 1. Erkenntnisse aus der ersten Sitzung**
- 2. Vorstellung von Angeboten im Internet**
- 3. Was zu beachten ist bei der Benutzung**
- 4. Wer kann Ihnen bei der Nutzung helfen?**
- 5. Zukünftige Relevanz des Themas und Diskussionsrunde**


 **Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

Erkenntnisse aus der ersten Sitzung

- 38 % der Personen ab 65 Jahren in der Schweiz nutzen das Internet
- Die Nutzen- und Kostenseite beim Internet ist zu beachten
- Bestimmte Hemmnisse und Bedenken hindern einige Offliner, das Internet zu nutzen
- Durch verschiedene Massnahmen können ältere Menschen den Zugang bekommen
- Das Internet ist aber kein Allheilmittel (Garantie des alternativen Zugangs)




Studie „Internet-Nutzung im Alter“
<http://www.zfg.uzh.ch/projekt/ikt-alter.html>

 **Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

Inhalt

1. Erkenntnisse aus der ersten Sitzung
2. Vorstellung von Angeboten im Internet
3. Was zu beachten ist bei der Benutzung
4. Wer kann Ihnen bei der Nutzung helfen?
5. Zukünftige Relevanz des Themas und Diskussionsrunde




**Universität
Zürich**^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Hardware (nur eine Empfehlung)


- Es muss nicht immer der neueste Computer sein!
- Evtl. Occasion-Angebote nutzen?
- Fragen Sie Ihren Fachhändler oder nehmen Sie einen Bekannten mit Knowhow mit



**Universität
Zürich**^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Betriebssysteme (nur eine Empfehlung)




Windows:

- Mindestens Windows XP
- Computer sollte nicht älter als 5 Jahre sein



Apple:

- Mindestens OS X 10.4
- Computer sollte nicht älter als 5 Jahre sein



Oder auch Linux, aber eher für Experten


Universität Zürich^{UZH}
 Zentrum für Gerontologie

Wie komme ich ins WWW? – Die Webbrowser




[Video: Was ist ein Webbrowser?](#)

„WWW“ = World Wide Web

Browser-Marktanteil im deutschen Sprachraum mit zusammengefassten Versionen (Mai 2010)

Browser-Familie	Marktanteil in Prozent
Mozilla Firefox	51,1
Internet Explorer	38,1
Safari	3,6
Google Chrome	2,7
Opera	2,6
andere	1,9


Universität Zürich^{UZH}
 Zentrum für Gerontologie

Die Suchmaschine als Ausgangspunkt



Suchmaschinen



- Google 89,6%
- bing.com 2,5%
- Yahoo 2,4%
- T-Online 1,9%
- ask.com 0,7%
- andere 2,9%



20.11.10



**Universität
Zürich^{UZH}**

Zentrum für Gerontologie

Tipps für die Internetsuche

- Jede Suche beginnt bei einer guten Suchmaschine.
- Bei speziellen Suchanfragen auch Spezialsuchmaschinen nutzen.
- Bei unbefriedigenden Ergebnissen
 - Suche mit mehreren Wörtern spezifizieren
 - Synonyme verwenden
 - Suchbegriffe aus den Ergebnissen nutzen
 - Erweiterte Suchmöglichkeiten nutzen (Zeit, Land etc. eingrenzen)



**Universität
Zürich^{UZH}**

Zentrum für Gerontologie

Qualitätskriterien für Webseiten

1. Urheber bekannt, Kontaktmöglichkeit, Quellenangaben
2. Seriöser Anbieter
3. Datumsangaben (Aktualität der Information)


Universität Zürich^{UZH}
 Zentrum für Gerontologie

Der „digitale Brockhaus“ - Wikipedia



WIKIPEDIA
Die freie Enzyklopädie

Hast du schon einmal Wikipedia nachgelesen?

Befragt wurden 3.208 trnd-Partner

Ja.

97%

Nein.

3%

www.trnd.com





Universität Zürich^{UZH}
 Zentrum für Gerontologie

Communities - Treffpunkte (nicht nur) für SeniorenInnen

Drei Beispiele:








 **Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie


Informationensuche zu Altersthemen



 **CareGuide**
LEBEN, WO ES MIR GEFÄLLT


 **PRO
SENECTUTE**
Für das Alter
Pour la vieillesse
Per la vecchiaia


 **SSR
CSA** Schweizerischer Seniorenrat
Conseil suisse des aînés
Consiglio svizzero degli anziani

 **Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

Weblogs für Senioren

Einige Beispiel:



 **Senioren Blog**
Der Blog für Senioren

 **Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

Behörden und Verwaltung im Internet







 **Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

Nachrichten im Internet



swissinfo.ch
SCHWEIZER NEWS - WELTWEIT

NZZ Online

SF SCHWEIZER
FERNSEHEN

SR DRS

 **Universität Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

Öffentlicher Verkehr und Kauf/Verkauf


 **Universität Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

Kultur, Gesundheit, Sport, Unterhaltung etc.

50plus  Treff

 **Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

Inhalt

1. Erkenntnisse aus der ersten Sitzung
2. Vorstellung von Angeboten im Internet
3. Was zu beachten ist bei der Benutzung
4. Wer kann Ihnen bei der Nutzung helfen?
5. Zukünftige Relevanz des Themas und Diskussionsrunde

 **Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie


5 Schritte für Ihre Computersicherheit

Video



- 1 – sichern
- 2 – schützen
- 3 – überwachen
- 4 – vorbeugen
- 5 – aufpassen






**Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

5 Schritte: 1. sichern

Datensicherung als Basis

- Sichern Sie Ihre Daten regelmässig auf DVD, CD, einer externen Harddisk oder Online.
- Kontrollieren Sie, ob Ihre Daten tatsächlich gespeichert worden sind.
- Je wichtiger die Daten sind, desto häufiger sollten Sie eine Sicherungskopie erstellen.
- Backup-Software




**Universität
Zürich^{UZH}**
Zentrum für Gerontologie

5 Schritte: 2. schützen

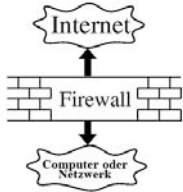
Schutz vor digitalen Schädlingen

- Nutzen Sie führende und getestete **Antivirenprogramme** oder Internet-Sicherheitsprogramme der neusten Generation.
- Stellen Sie das Sicherheitsprogramm so ein, dass es automatisch und regelmässig seine Virenliste aktualisiert und damit Gefahren bannt.
- Prüfen Sie Ihren Computer regelmässig auf Schädlingsbefall (vollständige Systemprüfung).
- Lassen Sie Dateianhänge in E-Mails mit Hilfe einer Antivirensoftware auf Gefahren prüfen.



**Universität
Zürich^{UZH}**


Zentrum für Gerontologie



5 Schritte: 3. überwachen

Überwachung mit Personal Firewall

- Wenn Ihr Rechner über eine **Personal Firewall** verfügt, so aktivieren Sie diese unbedingt bevor Sie den Rechner (zum ersten Mal) am Internet anschliessen.
- Das Herunterladen von Softwareupdates sowie weiteren Programmen und Dateien aus dem Internet sollte nur bei aktivierter Personal Firewall erfolgen.
- Die Firewall-Software muss aktiv sein und regelmässig auf den neusten Stand gebracht werden.
- Die meisten Betriebssysteme haben bereits eine Firewall ([Windows](#), [Mac](#))



**Universität
Zürich^{UZH}**

Zentrum für Gerontologie

5 Schritte: 4. vorbeugen

Auf Nummer sicher mit permanenten Updates

- Aktivieren Sie die automatischen Updatefunktionen aller Applikationen, vor allem aber der Antiviren-, Browser und Betriebssystemsoftware.
- Verwenden Sie auf einem Rechner mit Internetanschluss nur den jeweils aktuellsten Internetbrowser.
- [Browser-Check](#) für eine kurze Übersicht



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

5 Schritte: 5. aufpassen

Ein gewisses Misstrauen beim Arbeiten im Internet ist angebracht

- Seien Sie im Internet nicht zu vertrauensvoll und überlegen Sie sich gut, wo Sie Ihre persönlichen Daten preisgeben.
- Lesen Sie auch das Kleingedruckte (Erst lesen dann registrieren; vermeintliche Gratisangebote)
- Finanzinstitute fragen nie per E-Mail nach einem Passwort und verlangen so auch nie einen Passwortwechsel.
- Wählen Sie lange Passwörter, bestehend aus willkürlichen Zahlen und Buchstabenkombinationen. Falls nötig bewahren Sie Ihre Passwörter an einem sicheren Ort auf.
- Geben Sie Ihre Passwörter niemandem bekannt.



Universität
Zürich^{UZH}

Zentrum für Gerontologie

Sicheres e-Banking und e-Shopping

E-Banking

Checkliste und Anleitung für sicheres e-Banking

Bitte informieren Sie sich bei Ihrer jeweiligen Bank

Beispiel: <http://www.postfinance.ch>




E-Shopping

Die 7 Goldenen Regeln zum sicheren Online-Handel

Beispiel: <http://www.leshop.ch>





Universität Zürich^{UZH}
Zentrum für Gerontologie

Inhalt

1. Erkenntnisse aus der ersten Sitzung
2. Vorstellung von Angeboten im Internet
3. Was zu beachten ist bei der Benutzung
4. Wer kann Ihnen bei der Nutzung helfen?
5. Zukünftige Relevanz des Themas und Diskussionsrunde



Universität Zürich^{UZH}
Zentrum für Gerontologie

Wer kann Sie unterstützen / Kurse (eine Auswahl)



PRO
SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

volks
hochschule
des
kantons
zürich



clubschule
MIGROS



swisscom
Kurse

COMPUTERIAS



swisscom
Einrichtung

CompiSternli 



- Computerkurse
- Seniorenorganisationen
- Selbsthilfegruppen
- private Computer-Treffs
- Familie/Bekannte/Freunde
- Autodidaktisch