



# cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT

## Modul 3: IKT-Anwendungen für Mobiltelefone und Tablets I (Freizeit, Gesundheit, Kommunikation)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org



**SYNTHESIS**  
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

**Vienna Association  
of Education Volunteers**

**Age &  
Opportunity**

Duration: 55 minutes

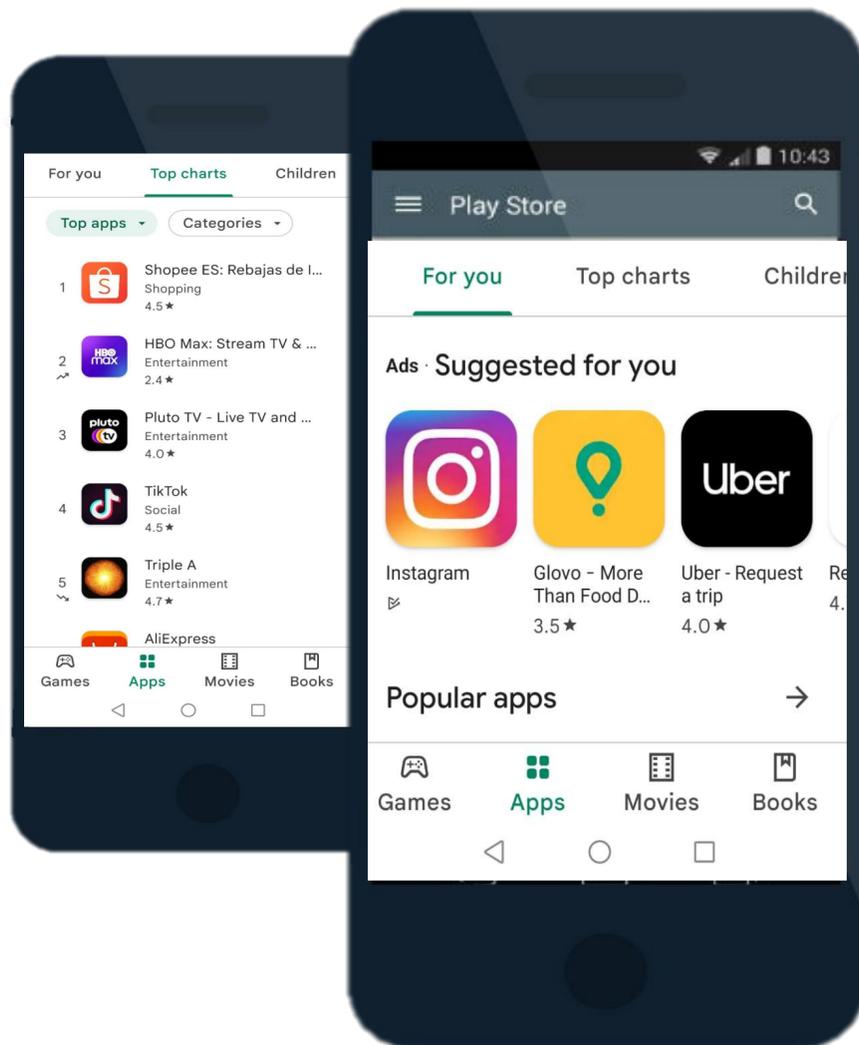
## Index

1. *Freizeit (Radio FM, Youtube, Spotify, Google Flights, Mature Dating...)*
2. *Gesundheit (Manage my pain, Medisafe, Headspace...)*
3. *Kommunikation (Treffen, Zoom, Whatsapp, Facebook...)*

# 3.1 Freizeit

# Erinnern Sie sich, wo Sie herunterladen können ...

Die beliebtesten Websites zum Herunterladen von Apps sind



Click to add text



**PlayStore**  
Android



**App Store**  
iOS



## Radio FM



Diese App ermöglicht die Live-Übertragung von mehr als 30.000 Radiosendern aller Genres und Programme zu jeder Zeit und an jedem Ort.

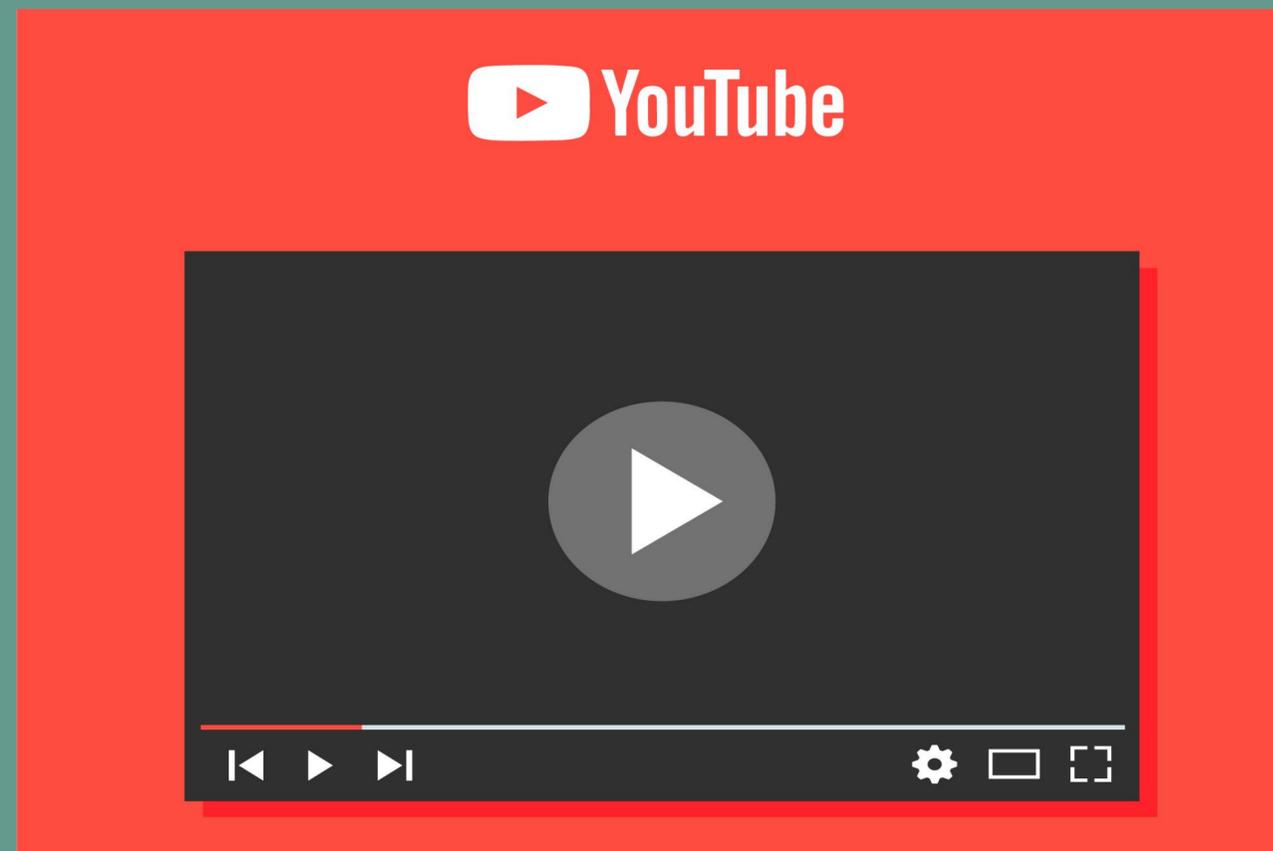
## Mature People Mingle



App für Menschen über **40** Jahre alt. Sie bietet eine einfache, lustige und sichere Schnittstelle für Treffen zwischen älteren Menschen, die noch an die **Liebe** glauben.

## YOUTUBE

Soziales Netzwerk zum **Teilen und Schauen von audiovisuellen Inhalten** wie Musik, Filmszenen, Trailern, Blogs (Videoblogs), usw.



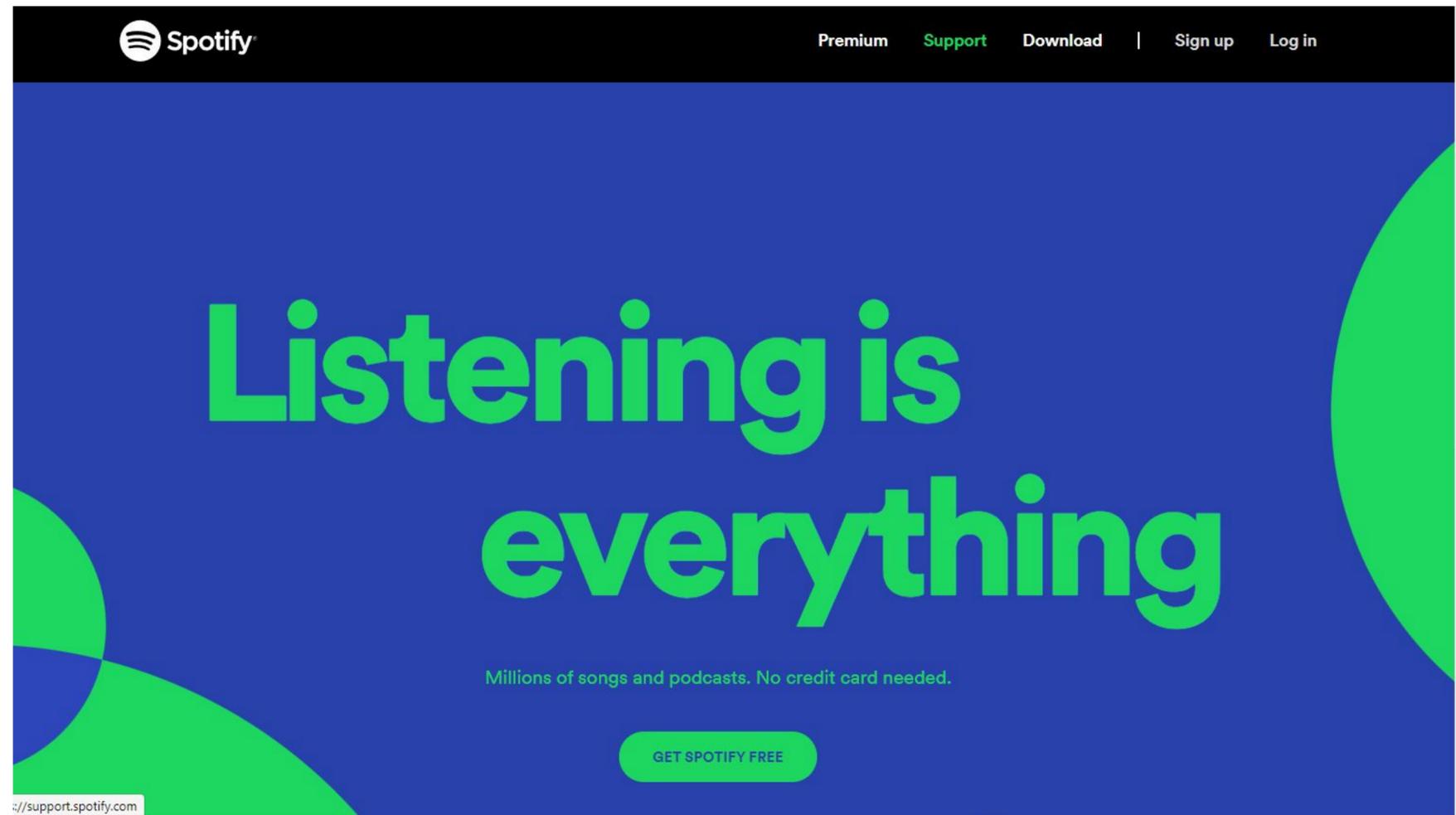


## Was bietet **YouTube**?

- 1** Konten für **private** oder **Firmenprofile**.
- 2** Folgen Sie **Kanälen, die Sie interessieren**, z. B. Rezepte, Meditationskanäle usw.
- 3** **Verbinden** Sie sich mit Live-Übertragungen.
- 4** **Hören** Sie Musik aller Art, Playlists oder sehen Sie sich Dokumentarfilme an.
- 5** Zugang zu kostenlosen **Tutorials**, z. B. wie man eine Jalousie repariert oder einen Baum pflanzt.

## SPOTIFY

Hören Sie **kostenlos** die Songs, die Sie lieben, entdecken Sie neue Musik, Podcasts und erstellen Sie neue Wiedergabelisten. Oder lassen Sie sich zu etwas **beraten** :D





**cyberseniors**

ACTIVE AGEING THROUGH ICT

# Google Flights

Google



Sign in

- Travel
- Explore
- Things to do
- Flights
- Hotels
- Holiday rentals



## Flights

↔ Round trip ▾ 1 ▾ Economy ▾

↔

< >  < >



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Google Flights: Advantages

- 1** Sehr **schnelle** Suchmaschine.
- 2** Sie können **Flüge** von mehreren Flughäfen finden.
- 3** Überprüfen Sie **Hotels oder Unterkünfte** in der Umgebung.
- 4** Sie erhalten **Informationen** darüber, was Sie an Ihrem Zielort unternehmen sollten.
- 5** Verwenden Sie die **Suchmaschine**, um Ziele auf der Karte zu sehen.



# 3.2

# Gesundheit

## Manage my pain



App, die Ihnen hilft, ein Tagebuch über Ihre Schmerzen zu führen. Um den Schmerz behandeln zu können und die beste Diagnose zu erhalten, sollten Sie täglich eine regelmäßige **Überwachung durchführen.**



**cyberseniors**  
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

## Medisafe



App, mit der Sie die Einnahme von Medikamenten **verwalten** können und die Ihnen hilft, Ihre Pillen **nicht zu vergessen**. Sie haben auch die Möglichkeit, **Familienmitglieder** zu benachrichtigen, wenn Sie Ihre **Medikamente** nicht wie geplant einnehmen.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**cyberseniors**  
ACTIVE AGEING THROUGH ICT



**Find more joy**

Catch your breath, relax your mind, and feel 14% less stressed in just 10 days.



**Get more goodnights**

Put your mind to bed, wake up refreshed, and make good days your new normal.



**Make every day happier**

Do it for yourself, and everyone you love. It only takes a few minutes to find some headspace.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## HeadSpace: Was bietet sie?

- 1** Hunderte von geführten Meditationen zu den Themen Stress, Konzentration und Beziehungen.
- 2** Geschichten, Soundscapes und Musik, die Ihnen helfen, gut zu schlafen.
- 3** Erhalten Sie jeden Tag eine neue Meditation auf Ihr Telefon.



# 3.3 Virtuelle Kommunikation

Es gibt spezielle Anwendungen für **Videoanrufe** wie **Meet, Zoom, Skype** usw.

Videoanrufe können auch über Anwendungen sozialer Netzwerke wie **Facebook** oder **Instagram** gemacht werden.

Auf diese Weise können wir auf zwei verschiedene Arten mit unseren Freunden und Familienmitgliedern **in Kontakt bleiben**, egal wo sie sind:



**Voice calls**



**Video calls**

Es wird verwendet, um durch **kostenlose** Videoanrufe zu kommunizieren.

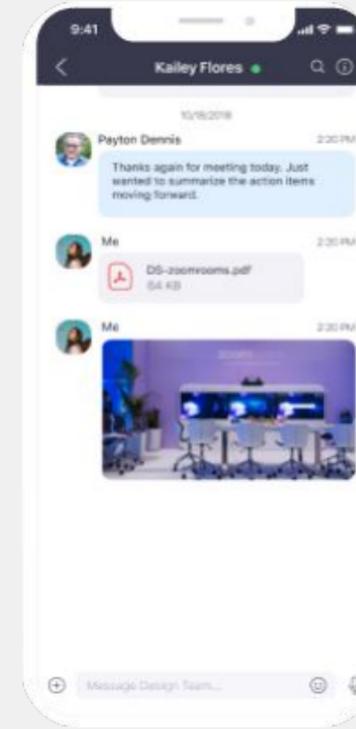
Funktion zur Freigabe des Bildschirms (Share screen) und auch für den Zugriff durch den Computer.





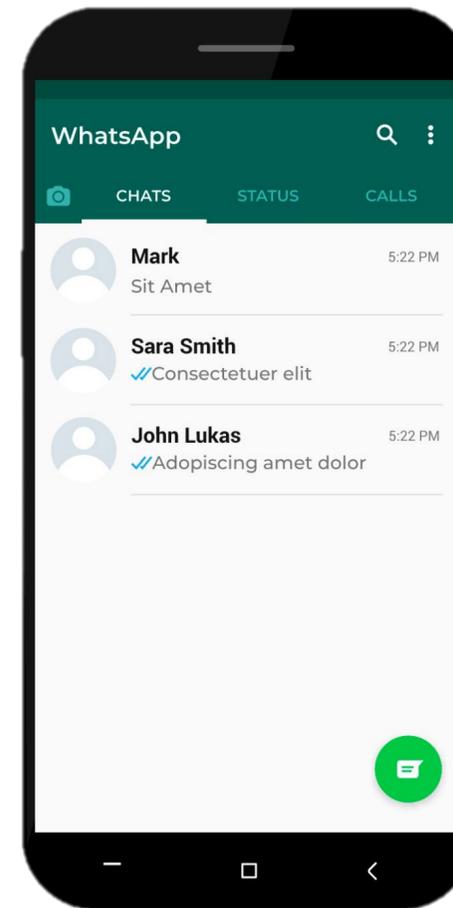
It's used to **communicate** through free video calls up to 40 min, in work, family and friendship environments.

Function to **share screen** and also be accessed by **PC**.



# WhatsApp

Es wird vor allem verwendet, um ohne zusätzliche Kosten oder Zeitbegrenzung mit jedem zu **"chatten"**, der in unseren Kontakten ist und WhatsApp auf seinem Gerät installiert hat. Außerdem bietet es sowohl **Sprachanrufe** als auch **Videoanrufe**.



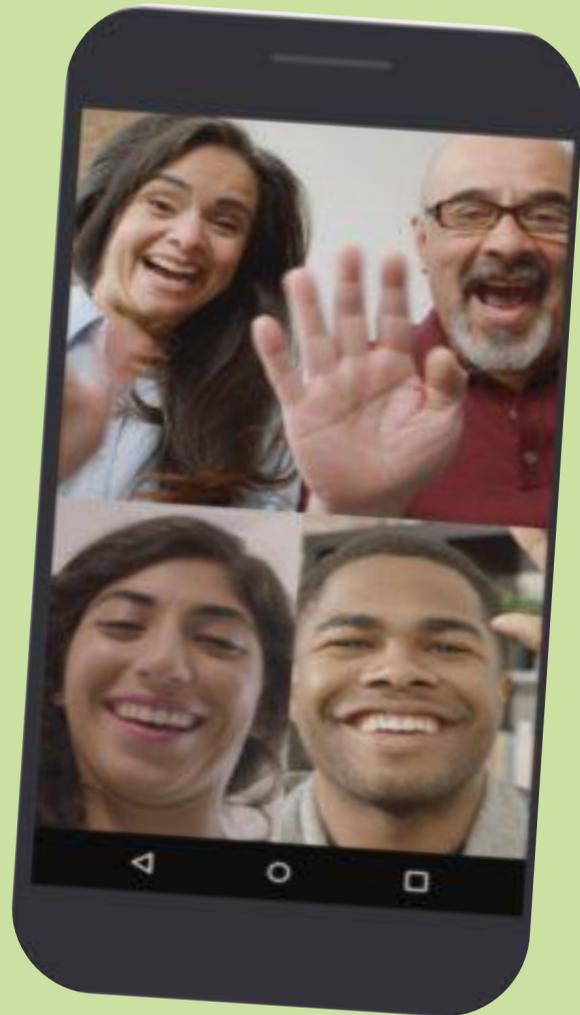
**WhatsApp herunterladen und entdecken!**



**cyberseniors**  
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

## WHATSAPP FÜR ANRUF E UND VIDEOANRUF E

---



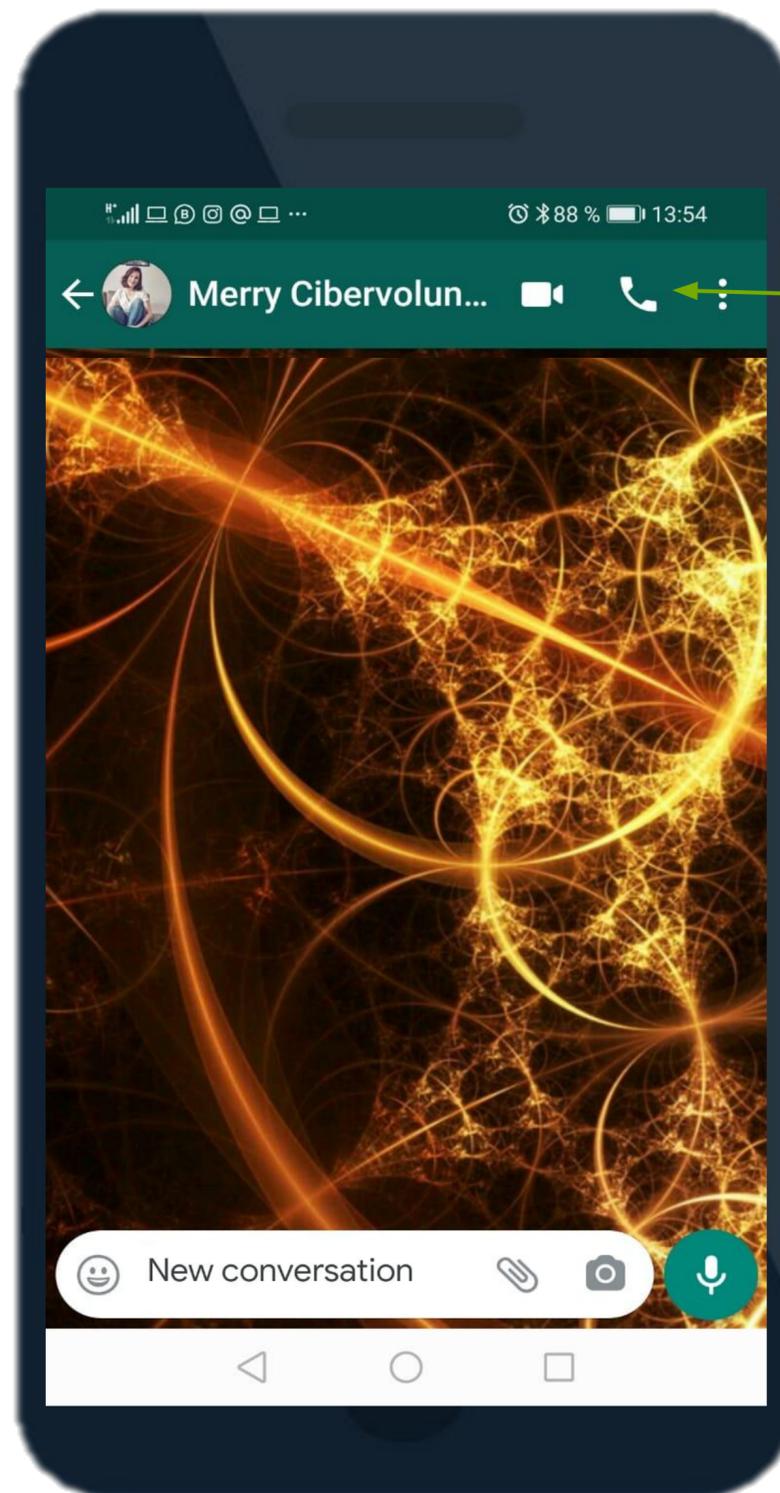
Genießen Sie Gespräche mit Ihrer Familie und Ihren Freunden von überall und zu jeder Zeit, dank **Videoanrufen.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## WHATSAPP

### EINEN SPRACHANRUF STARTEN

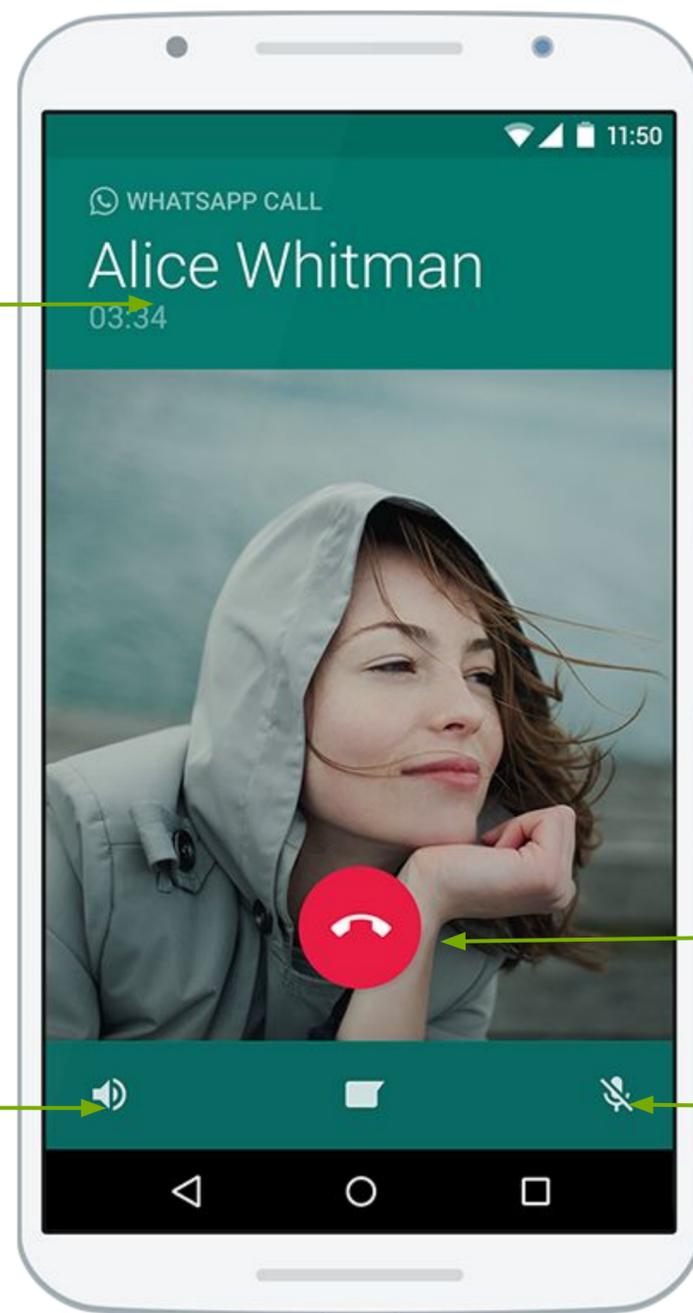


1. wählen Sie den Kontakt
2. Klicken Sie auf das Handy-Icon, um den Anruf zu starten.

## WHATSAPP

### EINEN SPRACHANRUF STARTEN

Anruf - Einrichtung



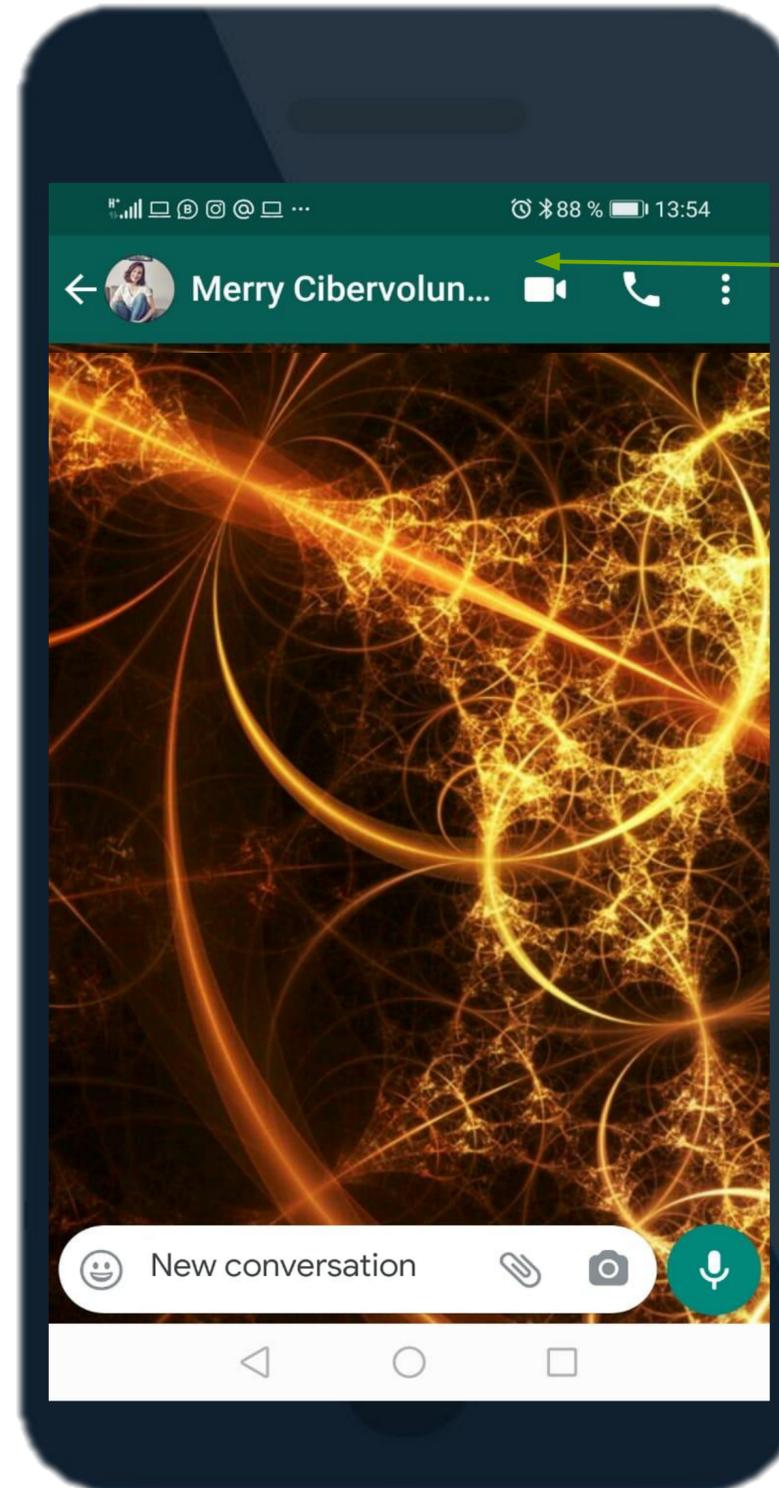
Audio  
stummschalten

Anruf auflegen

Stummschalten des  
Mikrofons

## WHATSAPP

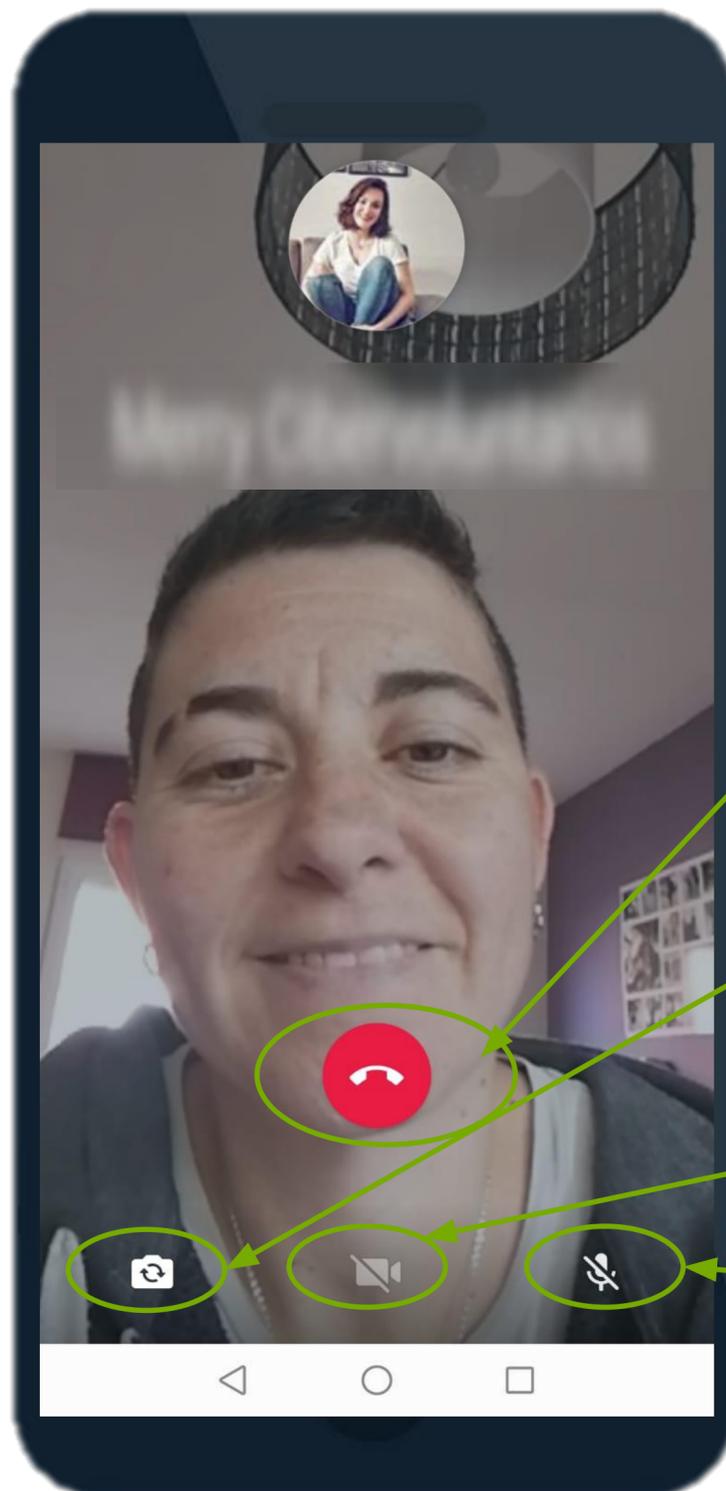
### EINEN VIDEOANRUF STARTEN



1. wählen Sie den Kontakt
2. Klicken Sie auf das Kamera-Icon, um den Videoanruf zu starten.

## WHATSAPP

### EINEN VIDEOANRUF STARTEN



Zum Auflegen hier  
klicken

Kamera umdrehen

Kamera ein/ausschalten

Schalten Sie Ihr  
Mikrofon ein oder aus

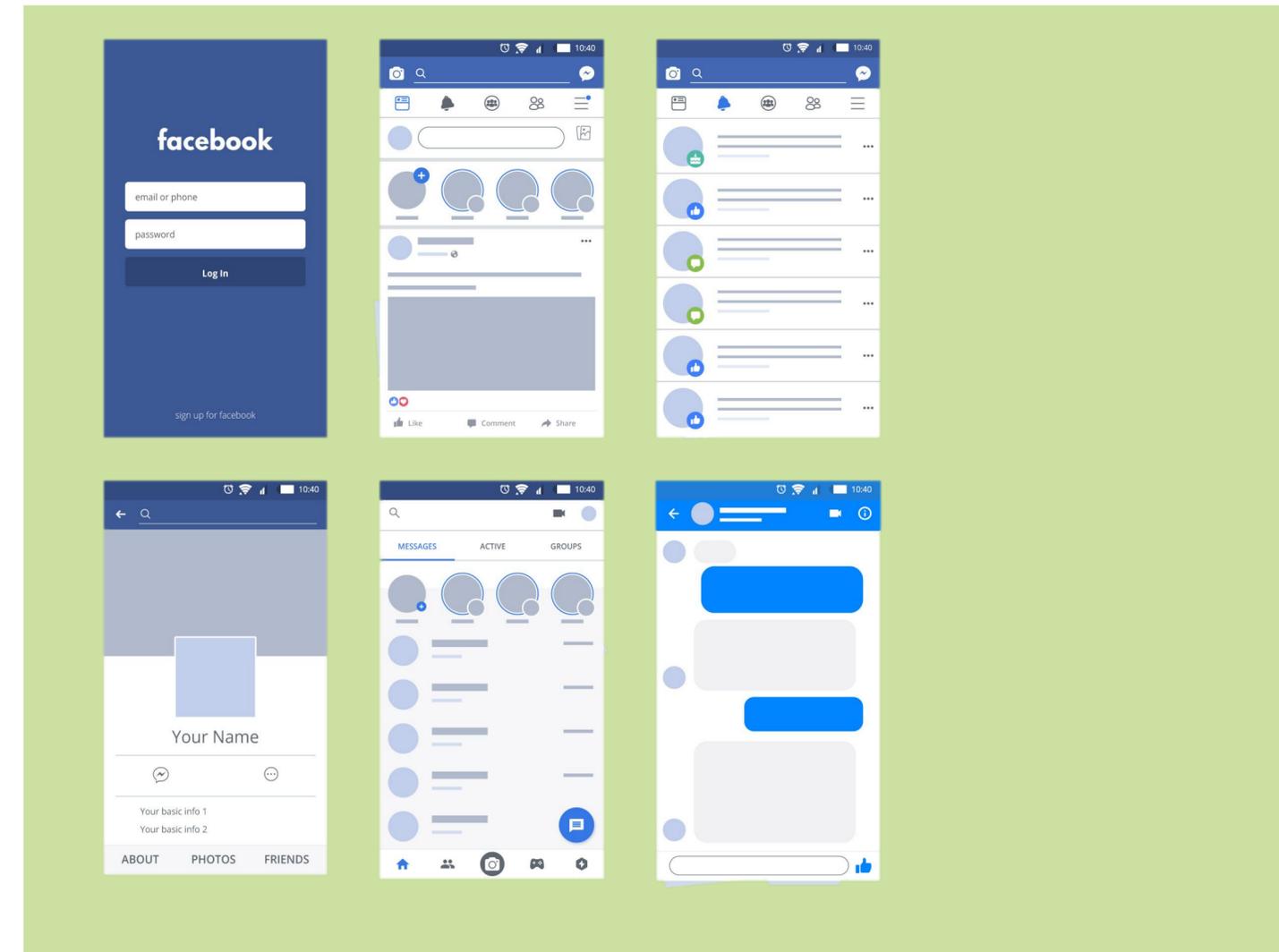


## FACEBOOK

---

**Soziales Netzwerk**, in dem in der Regel Dateien geteilt werden: Videos, Fotos, Meinungen, Links zu anderen Webseiten (Presseartikel, Blogs usw.), um in Kontakt zu bleiben und über eine persönliche Zeitleiste zu verfolgen, was im Leben Ihrer Familie und Freunde passiert.

Es hilft auch, alte Freunde **wiederzutreffen**.

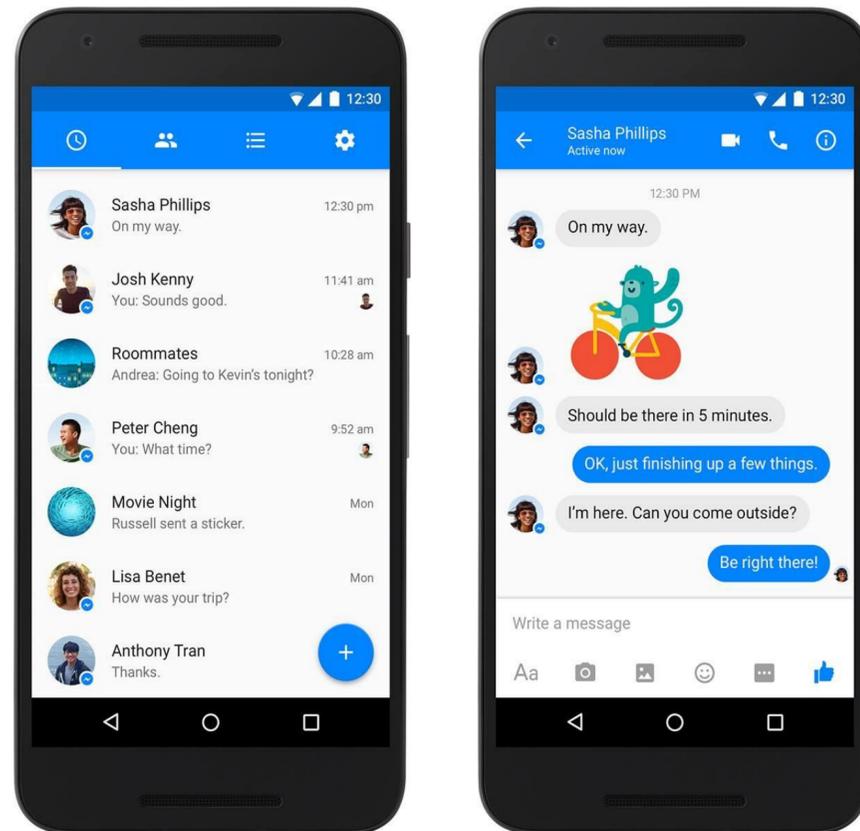




Es ist ein soziales Netzwerk, das dazu dient, Menschen miteinander zu verbinden. Sie können Facebook nutzen, um **durch kostenlose Videoanrufe mit Ihrer Familie und Ihren Freunden zu kommunizieren.**



## MESSENGER

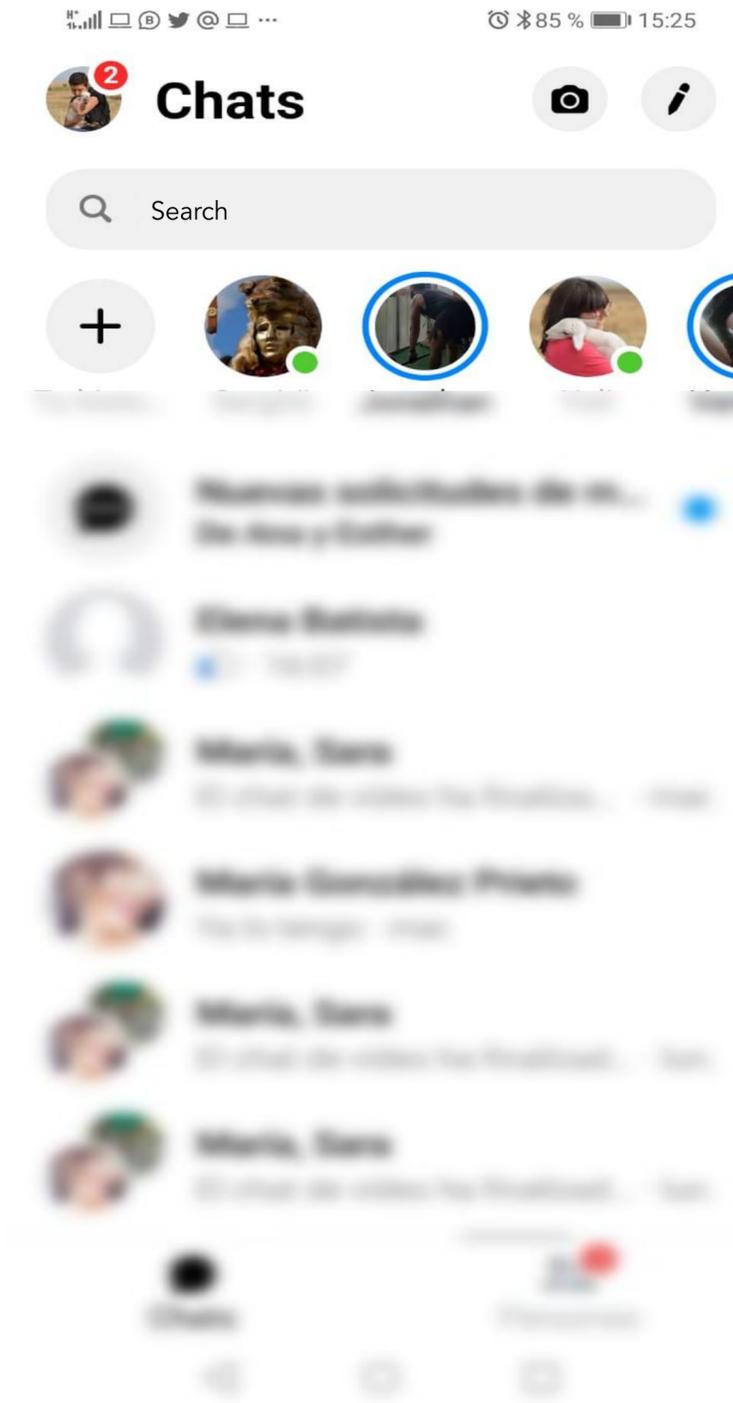
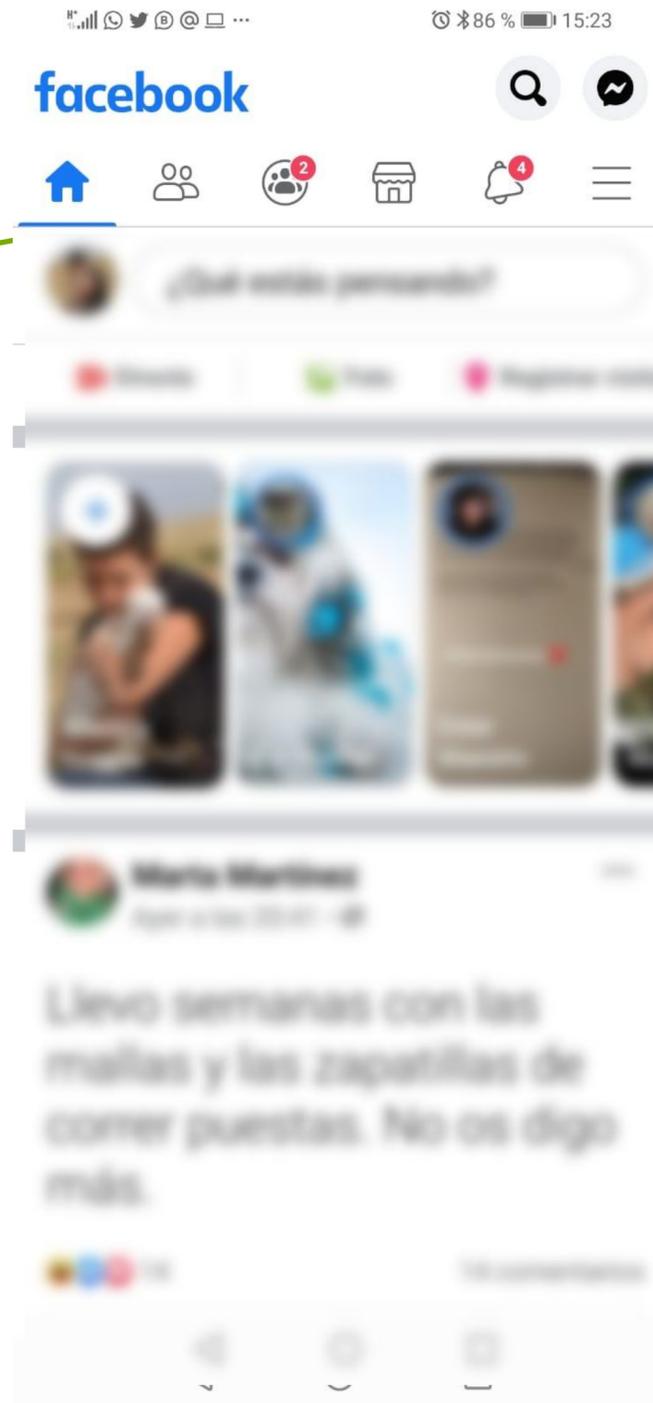


Es ist die offizielle **Messaging-Anwendung** des sozialen Netzwerks Facebook, mit der Sie Textgespräche, Anrufe und Videoanrufe mit allen unseren Facebook-Benutzern führen können.

## MESSENGER

## VIDEO ANRUF

Suchen Sie den Kontakt, den Sie anrufen möchten über Direktnachrichten



Drücken Sie auf den Kontakt, den Sie anrufen möchten

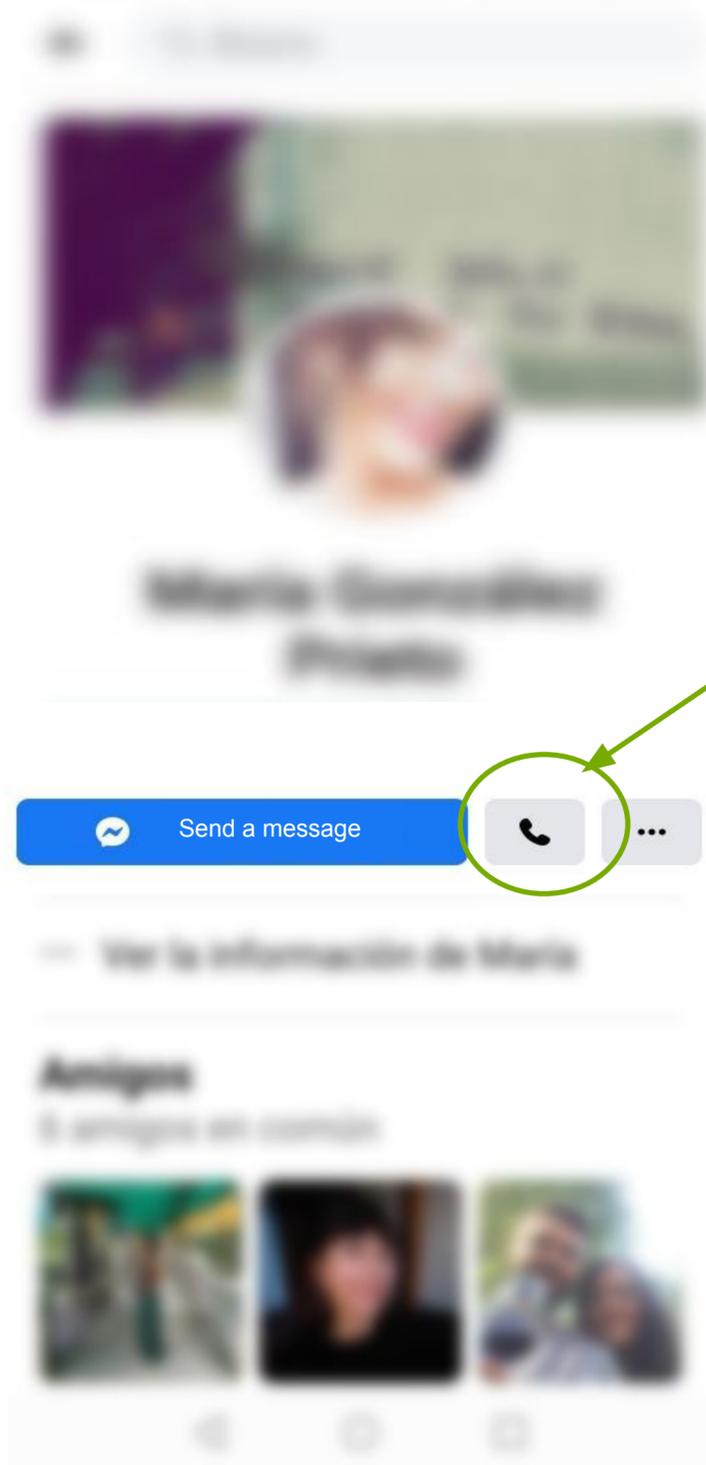


**cyberseniors**

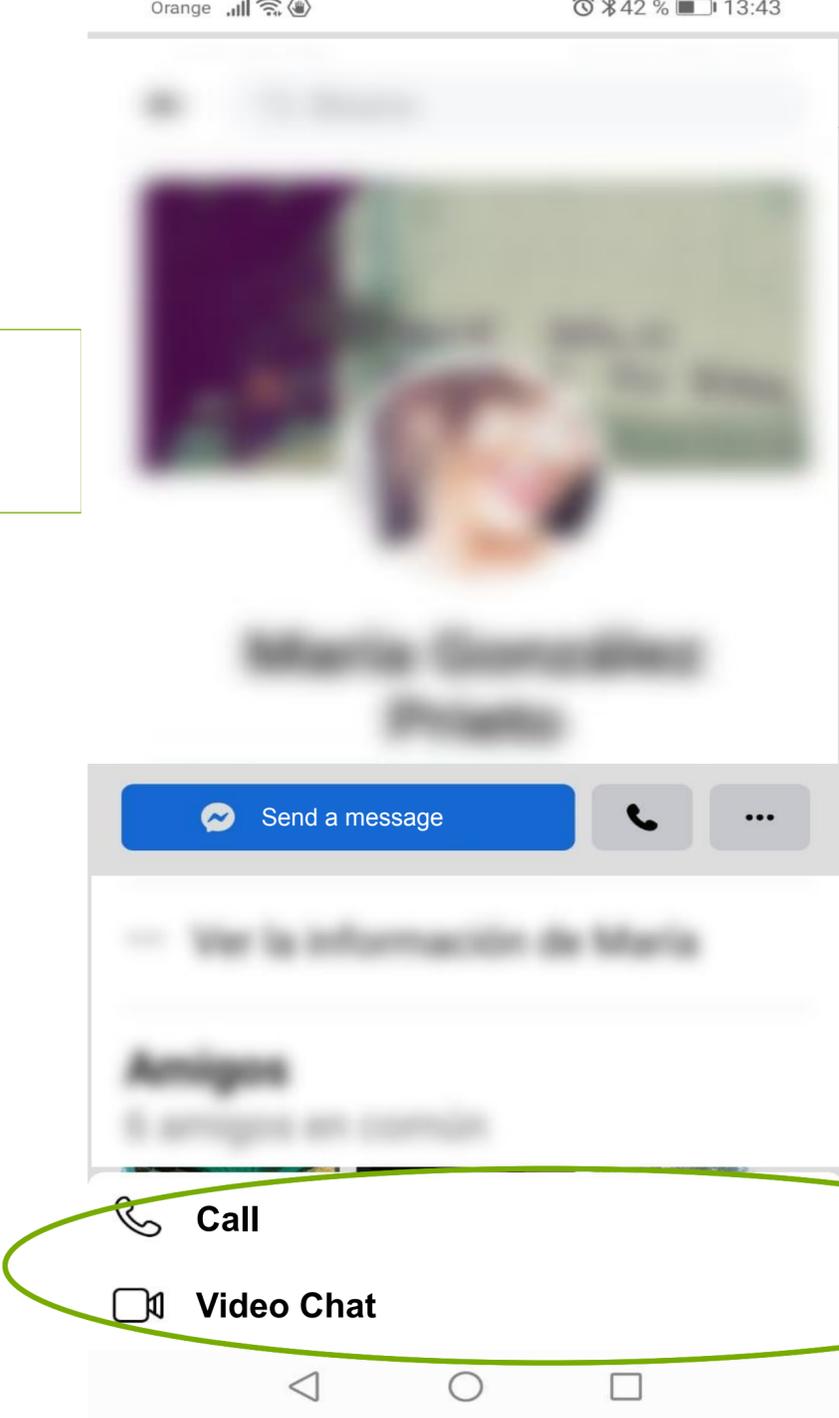
ACTIVE AGE

**MESSENGER**

**VIDEO CALL**



Tap on the phone



Choose Video Chat



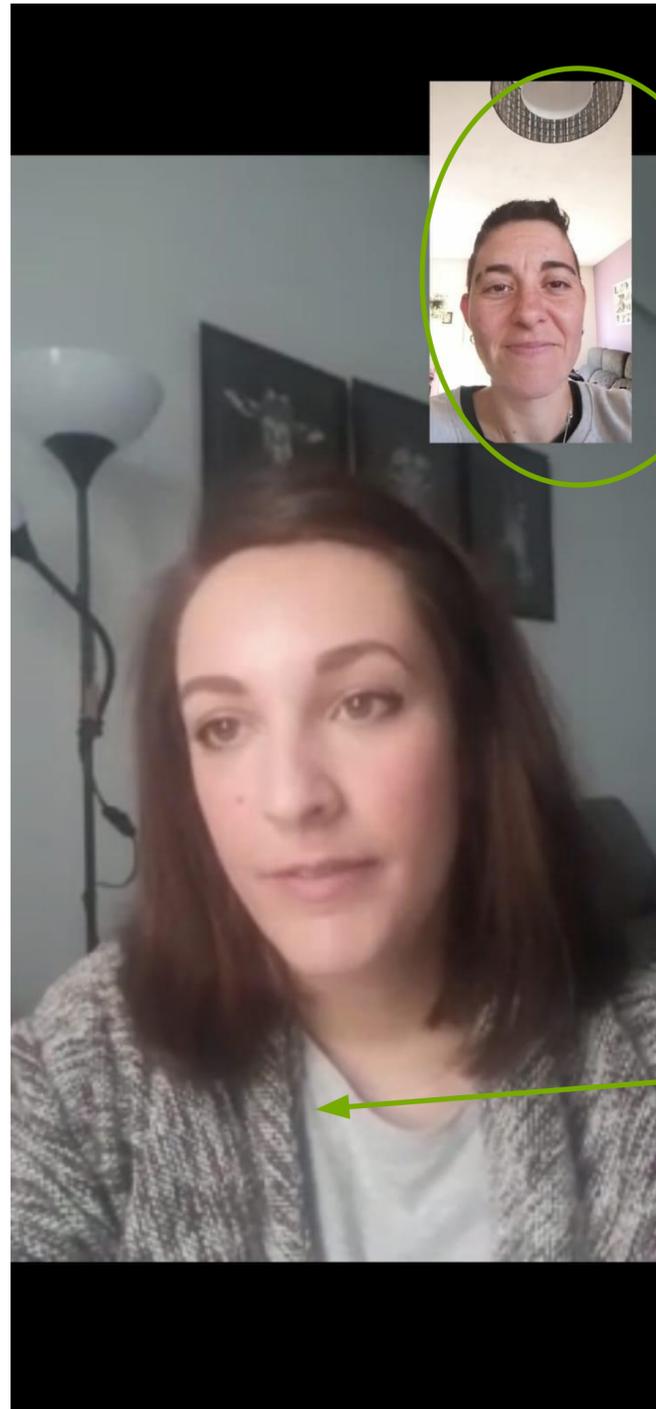
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



**cyberseniors**  
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

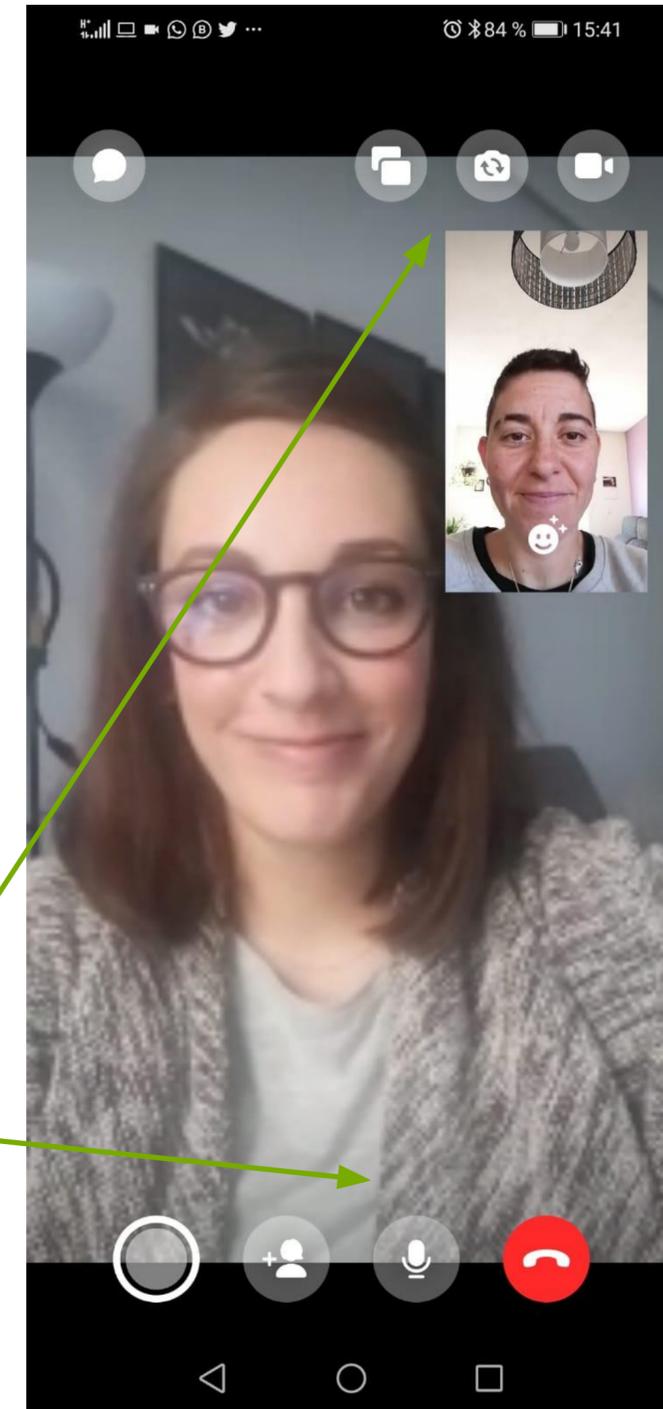
## MESSENGER

### VIDEO CALL



By clicking and dragging  
you can move your  
image to any point

By pressing on the  
screen, the hidden  
buttons will appear



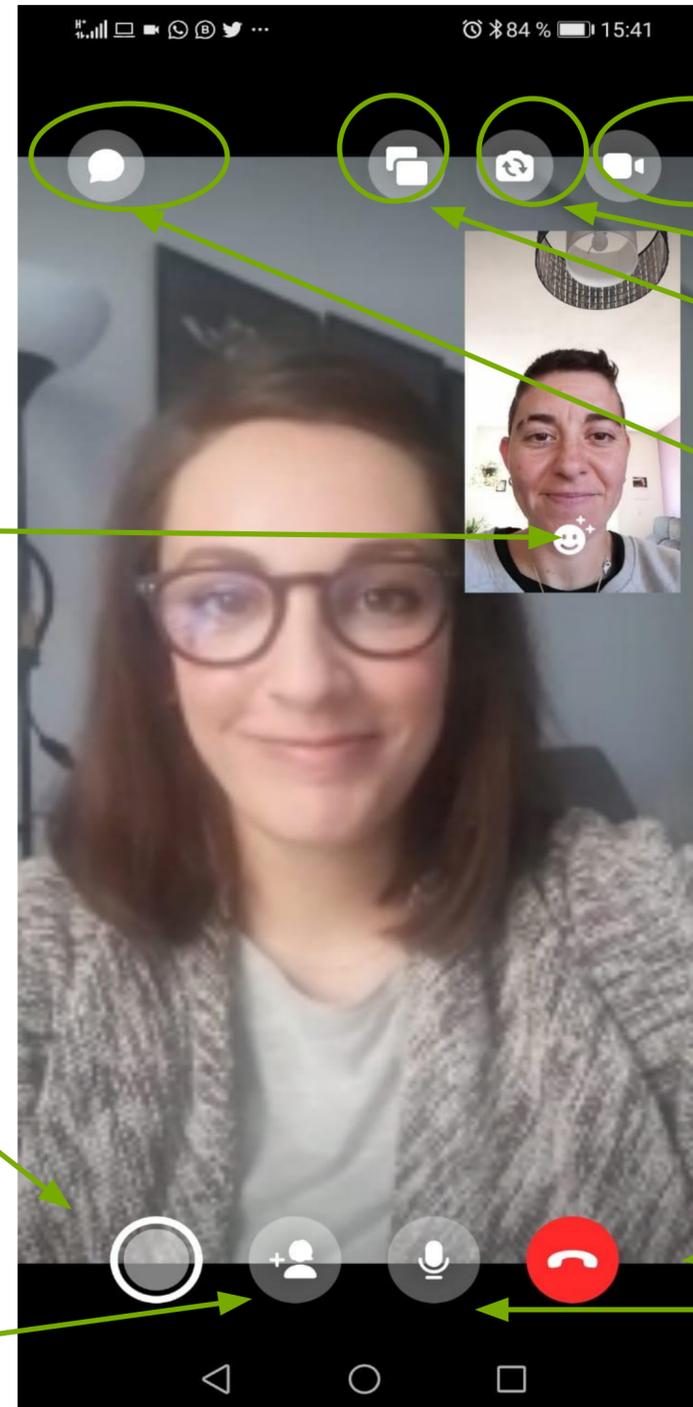
## MESSENGER

### VIDEO ANRUF

Öffnen Sie das Menü mit Effekten

Drücken, um einen Screenshot zu machen

Weitere Personen zur Videokonferenz hinzufügen



Schalten Sie die Kamera ein oder aus

Kamera umdrehen

Teilen Sie Ihren Bildschirm mit anderen

Du gehst ins Hauptmenü, und sie sehen dich nicht mehr

Auflegen des Anrufs

Aktivieren oder deaktivieren Sie Ihr Mikrofon



**cyberseniors**  
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

***Lernen Sie weiter!***





# cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# DANKESCHÖN

Mehr info unter [www.cyberseniors.eu](http://www.cyberseniors.eu)

The European Commission support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

**CIBER**  
VOLUNTARIOS.org

