

1 Jahr Computeria Olten / Zeitungsberichte

Jubiläumstreffen vom 2. 10. 08



Die Senioren 32

Die Computeria baut Internet-Ängste ab und erfreut sich grösster Beliebtheit.

Senioren gehen im Netz ein und aus

Auch nach einem Jahr ist die Nachfrage in der Computeria Olten ungebremst

Den Seniorinnen und Senioren die Angst vor dem Umgang mit dem Computer nehmen: Ein Jahr ist her, seit die Computeria Olten mit diesem ehrenwerten Vorsatz lanciert wurde.

Heidi Ramseier als Präsidentin der Computeria Olten zeigte sich am 12. Treff seit der Gründung im Saal der Seniorenresidenz Bornblick erfreut über das anhaltend grosse Interesse aktiver Seniorinnen und Senioren der Region. Ziel der Computeria, die von Pro Senectute Olten initiiert worden war, bleibt laut Ramseier weiterhin, an der Arbeit mit dem Computer interessierte Männer und Frauen ab 50-jährig und älter zusammenzubringen, Gedanken auszutauschen, einander zu helfen, die Freude an diesem zeitgemässen Kommunikationsmittel zu erhalten – oder eben gar noch zu steigern. Sie dankte allen Mitgliedern des Leitungsteams, Fritz Aeberhard, Olten; Ernst Fluri, Fulenbach; Rösli Hess, Kappel; Stephan Jäggi, Fulenbach; Max Riessen und Heinz Wegner, beide Lostorf, für das stete Bemühen, den Gästen anschaulich zu helfen. Wie gewohnt ging es dann daran, einige Fragen, die sich im Kreise der Seniorinnen und Senioren «angehäuft» hatten, zu beantworten. Stephan Jäggi zeigte den Anwesenden, wie man möglichst einfach ein Foto als



Zufriedene Gesichter am letzten Treffen in der Seniorenresidenz Bornblick.

ZVG

«Wasserzeichen» einfügen kann. Fritz Aeberhard erklärte, wie die Darstellung in den verschiedenen Anwendungen dem Sehvermögen angepasst werden kann. Und Heinz Wegner wies auf die diversen Hilfemöglichkeiten auf der Homepage hin, am Beispiel der letzten zwei Tipps, die beide Darstellungsoptionen des Desktops aufzeigten.

So ganz nebenbei wurde ersichtlich, wie die Arbeit an diesen Computeria-Treffs ablaufen kann. Nachdem der eine Referent zwar sachlich richtig, aber etwas gar kompliziert, sein Thema abgehandelt hatte, meldeten sich zwei Teilnehmende

und zeigten auf, wie man dies alles viel einfacher auch erreichen könnte. Ihr Motto: Wir helfen uns gegenseitig. Im zweiten Teil der Veranstaltung, in dem sonst ein Computer-Thema etwas ausführlicher behandelt wird, referierte Anna Mannhart, frühere Kantonsrätin und Ärztin aus Feldbrunnen, über geistige Fitness im Alter. Sie zeigte auf, dass körperliche, aber auch geistige Inaktivität zu schnellerem Altern führen. Die Ansicht aber, dass älter werden automatisch zu einer steten Abnahme der geistigen Fähigkeiten führe, sei überholt. Wichtig sei geistige Aktivität verschie-

denster Art, immer aber auch mit dem Aspekt, nur das zu tun, was einem wirklich Freude mache. «Das ist ja auch ein Privileg der älteren Generation», sagte Mannhart. Sie zeigte auf, dass zum Beispiel die Arbeit am PC, mit Internet und Mail, auch älteren Menschen viel Anregung bringen kann. Gedächtnistraining bedeutet, ihnen die Möglichkeit bietet, in Kontakt mit Enkelkindern, Freunden und Bekannten aus der ganzen Welt zu bleiben. Um der Gefahr der Vereinsamung vor dem PC zu entgehen, gehöre zum Training der geistigen Fitness immer auch der soziale Kontakt, wie er zum Beispiel an den Treffen der Computeria Olten gepflegt werde.

Einige Zahlen zum ersten Jahr der Computeria: An den 12 Treffen haben durchschnittlich je 42 Personen teilgenommen. – Die Webseite www.computeria-olten.ch verzeichnete in diesem Jahr rund 5700 Aufrufe. – Im eigenen Forum wurden rund 340 Beiträge geschrieben. – Auf der Webseite stehen bis jetzt 25 Merkblätter und 19 weitere Tipps und Tricks zum Herunterladen bereit. MGT

Treffen: Jeden ersten Donnerstag im Monat von 14 bis ca. 16 Uhr im Saal der Seniorenresidenz Bornblick in Olten.

www.computeria-olten.ch

Reaktion der TERZ-Stiftung

Sehr geehrte Frau Ramseier,
liebes Team der Computeria Olten

Mit grossem Interesse haben wir den Beitrag "Senioren gehen im Netz ein und aus" gelesen, der am 9. Oktober im Anzeiger für Gäu und Thal erschienen ist. Die terzStiftung begrüsst die Initiative und das Engagement der Computeria Olten sehr. Sie ist ein lebendiges Beispiel für die Philosophie der neu gegründeten terzStiftung, die sich für Sicherheit und Selbständigkeit - auch im Alter einsetzt.

Wir haben auf den Beitrag einen Leserbrief verfasst (siehe Anhang), den wir heute per E-Mail an den Anzeiger gesandt haben.

Im Namen von Herrn René Künzli, Präsident der terzStiftung, möchte ich Sie zu Ihrem Engagement beglückwünschen und Sie dazu animieren, auf diesem Kurs weiter fortzufahren. Alles Gute und weiterhin viel Freude mit Computer und Internet!

Freundliche Grüsse

Jürgen Kupferschmid

Leiter Öffentlichkeitsarbeit **terzStiftung**
Seestrasse 112 / Postfach, 8267 Berlingen/Schweiz
juergen.kupferschmid@terzstiftung.ch

Leserbrief zum Artikel „Senioren gehen im Netz ein und aus“

Anzeiger für Gäu und Thal vom 9. Oktober 2008

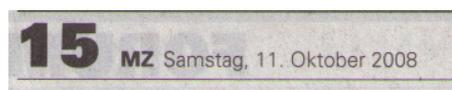
Die terzStiftung begrüsst die Initiative der Computeria Olten sehr, älteren Menschen die Angst vor dem Umgang mit dem Computer zu nehmen. Die frühere Kantonsrätin Anna Mannhart weist zu Recht auf die Bedeutung geistiger Aktivität hin: Die alte Volksweisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr...“ ist geradezu diskriminierend. Wer neugierig bleibt und offen ist für dasjenige Neue, das echten Fortschritt gegenüber dem Althergebrachten bedeutet, der kann nicht stehenbleiben, sondern er wird sich weiterentwickeln, gleichgültig, wie hoch sein Lebensalter ist. Und wer sich dadurch vor dem Stillstand oder gar dem Verknöchern schützt, der verlängert dadurch sogar sein Leben, wie jüngere Untersuchungen von Gesundheitsforschern der Yale-Universität gezeigt haben. Auch dies hat Frau Mannhart am Computeria-Treffen verdienstvollerweise aufgezeigt.

Heutzutage erwirbt niemand sein Wissen ein- für allemal. Was wir in der Schule und in der Berufsausbildung lernen, reicht nicht mehr für ein ganzes Berufsleben aus. Jede/r muss in Kursen und Seminaren seine Kenntnisse und Fertigkeiten immer wieder auf den neuesten Stand bringen. Damit kann man nicht einfach aufhören, wenn der Lebensabschnitt der Erwerbsarbeit endet. Wer sich weiterbildet, trainiert Verstand und Gedächtnis, entwickelt sich als Persönlichkeit weiter und beugt demenziellen Erkrankungen vor.

Lebenslanges Lernen ist heutzutage unvermeidlich. Es ist aber auch nur deshalb möglich, weil Hans sehr wohl Vieles lernen kann, was Hänschen versäumt oder nie gelernt hat. Auch in späteren Jahren kann jeder Mensch sich Kenntnisse und Fertigkeiten aneignen, denen er in seiner Jugend sehr fern stand. Dies gilt auch für den Umgang mit neuen Medien wie Computer und Internet. Die Lernvorgänge verlaufen bei älteren Menschen anders, manches dauert wohl länger als zur Schulzeit. Aber ob Fremdsprache oder Orchideen-Studienfach: Hans und Johanna sind grundsätzlich genauso in der Lage, sie sich anzueignen wie Hänschen oder Hanni.

René Künzli
Präsident der terzStiftung
Berlingen (TG)

Am 11. Oktober folgte ein Bericht im OT





GROSSES INTERESSE Die Senioren versammelten sich kürzlich zum 12. Treff der Computeria Olten. zvg

Geistige Fitness im Alter erhalten

Olten Computeria im «Bornblick» ist bereits ein Jahr alt

Kürzlich konnte die Präsidentin der Computeria Olten, Heidi Ramseier, im Saal der Seniorenresidenz Bornblick in Olten den 12. Treff seit der Gründung eröffnen. Sie zeigte sich erfreut über das anhaltend grosse Interesse aktiver Seniorinnen und Senioren der Region Olten. Das Ziel der Computeria Olten bleibt auch weiterhin, an der Arbeit mit dem Computer interessierte Männer und Frauen vom Alter 50 an zusammenzubringen, Gedanken auszutauschen, einander zu helfen und die Freude an diesem zeitgemässen Kommunikationsmittel zu erhalten.

Die Präsidentin dankte zuerst allen Mitgliedern des Leitungsteams, Fritz Aeberhard, Olten, Ernst Fluri, Fulenbach, Rösli Hess, Kappel, Stephan Jäggi, Fulenbach, Max Riesen, Lostorf, und Heinz Wegner, Lostorf, für das stete Bemühen, den Besucherinnen und Besuchern möglichst anschaulich zu helfen. Nachdem auch Heidi Ramseier, Olten, der wohlverdiente Dank ausgesprochen war, wurden wie gewohnt zuerst einige Fragen beantwortet. Stephan Jäggi zeigte den Anwesenden, wie man mög-

lich einfach ein Foto als «Wasserzeichen» einfügen kann. Fritz Aeberhard erklärte, wie die Darstellung in den verschiedenen Anwendungen dem Sehvermögen angepasst werden kann. Heinz Wegner wies auf die diversen Hilfemöglichkeiten auf der Homepage hin, am Beispiel der letzten zwei Tipps, die beide Darstellungsoptionen des Desktops aufzeigten.

Ganz nebenbei wurde ersichtlich, wie die Arbeit an diesen Computeria-Treffs ablaufen kann. Nachdem der eine Referent zwar sachlich richtig, aber etwas gar kompliziert sein Thema abgehandelt hatte, meldeten sich zwei Teilnehmende und zeigten auf, wie man dies alles viel einfacher auch erreichen könnte, ganz gemäss dem Motto der gegenseitigen Hilfe.

Im 2. Teil der Veranstaltung, in dem sonst ein Computer-Thema etwas ausführlicher behandelt wird, referierte Anna Mannhart, frühere Kantonsrätin und Ärztin aus Feldbrunnen, über geistige Fitness im Alter. Sie zeigte auf, dass körperliche, aber auch geistige Inaktivität zu schnellerem Altern führen. Die

Ansicht aber, dass älter werden automatisch zu einer steten Abnahme der geistigen Fähigkeiten führe, sei überholt. Wichtig sei geistige Aktivität verschiedenster Art, immer aber auch mit dem Aspekt, nur das zu tun, was einem wirklich Freude mache, ein Privileg der älteren Generation. Sie zeigte auf, dass zum Beispiel die Arbeit am PC, mit Internet und Mail, auch älteren Menschen viel Anregung bringen kann, Gedächtnistraining bedeutet, ihnen die Möglichkeit bietet, in Kontakt mit Enkelkindern, Freunden und Bekannten aus der ganzen Welt zu bleiben. Solange Seniorinnen und Senioren neugierig seien, Neues lernen wollten, seien sie auf dem richtigen Weg. Um der Gefahr der Vereinsamung vor dem PC zu entgehen, gehöre zum Training der geistigen Fitness immer auch der soziale Kontakt, wie er zum Beispiel an den Trefften der Computeria Olten gepflegt werde. Zum Ausklang des Jubiläumstreffens wurde auf das vergangene erste Jahr angestossen, verbunden mit der Vorfreude auf weitere 12 anregende Nachmittage. (MGT)