

bleib'aktiv

Anregungen für die Generation 50plus



Sie lesen in dieser Ausgabe:

ALLE SPIELE DER (UEFA) EM 2020, EM 2024 UND DER (FIFA) WM 2022 LIVE BEI MAGENTA TV	3
NEUES ECO RATING FÜR MOBILTELEFONE	3
DER DIGITAL HOME SERVICE	4
ALTERSANGST VERKÜRZT LEBENSZEIT	4
ZUSCHUSS „ALTERSGERECHT UMBAUEN“ FÜR 2021 AUSGESCHÖPFT	4
LÖSCHPFLICHT	4
HANDY-ENTZUG GEGEN SUCHT UND STRESS	5
EBIKE-KAUF: VORSICHT VOR FAKE-SHOPS	5
TRICKBETRÜGEREIIEN AN ÄLTEREN MENSCHEN.....	6
KOSTENLOSER RECHTSRAT	7
TRAININGS-MITMACH-PROGRAMM FÜR ÄLTERE MENSCHEN	7
WARUM SONNENCREME VOM VORJAHR GESUNDHEITSSCHÄDLICH SEIN KANN.....	7
DAS IMPFBUCH FÜR ALLE	8
DAS SENIORENTICKET HESSEN.....	8
EIN STICKER GEGEN VERPACKUNGSMÜLL.....	9
WEGWEISER FÜR DEN DIGITALEN ALLTAG.....	9
WARUM STEHT AUF MEINEM GERÄT „MADE IN PRC“?	10
APP „STADT L LAND I DATENFLUSS“	10
EINE REISE INS „PARADIES“	11

Impressum

bleib' aktiv

Herausgeber:

Karin und Wolfgang Cron, 61137 Schöneck

Redaktion, Konzeption + Gestaltung: Wolfgang Cron

Co-Redaktion + Fotos: Karin Cron

Leserservice: Wolfgang.Cron@t-online.de; Tel.: (0 61 87) 82 37

Auflage: gem. bes. Verteiler

Erscheinungsweise: in loser Folge

Weiterverwendung ausgewählter Inhalte nur mit Quellenangabe und Zustimmung der Redaktion.

Das Übernehmen/Einstellen (auch) einzelner Artikel in das *Internet* ist grundsätzlich nicht gestattet.



Hinweis für ehemalige Telekommitarbeiter:

Es ist möglich, dass Sie Artikel zum gleichen Thema sowohl in **bleib' aktiv**, als auch im Ehemaligen Newsletter (Zukunft braucht Herkunft) finden.

Das ist von der **bleib' aktiv**-Redaktion beabsichtigt. Denn unsere Seniorenmeldung(en) erhalten auch zahlreiche Leser*innen, die **nicht** bei der Deutschen Telekom beschäftigt sind/waren.

Die betreffenden Themen betrachten wir daher auch als eine Form von T-Marketing.



Der Digital Home Service

(Basis: t-online.de vom 07.04.2021)

Das Digitale Zuhause wird mit PC, Mac, Smartphone, Smart ZV und Smart Home immer komplexer, was immer mehr Nutzer überfordert. Daher bietet die Deutsche Telekom einen Service an, der auch Nichtkunden zur Verfügung steht: den Digital Home Service.

Der Dienst ist in drei Pakete unterteilt: Basis (S), Comfort (M) und Premium (L). Das Basis-Paket kostet knapp sieben Euro im Monat.

Die Telekom verspricht Service-Kunden eine telefonische Erreichbarkeit (Technische Soforthilfe) von Montag bis Samstag zwischen 7 und 22 Uhr. Premiumkunden erhalten zudem auch an Sonn- und Feiertagen Hilfe von 10 bis 20 Uhr.

Dazu zählen z. B. WLAN-Beratung, Smart Home, Online-Sicherheit, Homeoffice, PC, Smartphone, Tablet.

Auch Hilfe aus der Ferne (via Fernwartung) soll möglich sein z. B. Konfiguration eines Routers oder Einstellungen am Laptop ändern.

Tipp:

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.telekom.de/digital-home-service.

Für Sie gelesen

- ✓ In: Das Neueste aus der Medizin 2018/2019

Altersangst verkürzt Lebenszeit (auszugsweise Wiedergabe)

Wer das Älterwerden negativ betrachtet, verschlechtert nicht nur seine Stimmung. Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) besagt, dass Menschen, die mit dem Älterwerden Probleme haben, im Durchschnitt 7,5 Jahre weniger leben.

Aus dem Gefühl, nutzlos und für andere eine Last zu sein, gehen oft Depressionen hervor, die auch die Gesundheit beeinträchtigen.

- ✓ im: BAGSO-Newsletter 11 vom 17.06.2021

Zuschuss „Altersgerecht Umbauen“ für 2021 ausgeschöpft (auszugsweise Wiedergabe)

So früh war der Fördertopf noch nie leer: Bereits Anfang Juni verkündete die staatliche Förderbank KfW den Stopp des Zuschussprogramms „Altersgerecht Umbauen“, da die für das Jahr 2021 eingeplanten Mittel bereits vergeben sind.

Das Programm „Altersgerecht Umbauen“ ermöglicht Maßnahmen zur Reduzierung von Barrieren mit einem Zuschuss je Wohnung bis 6.250 Euro.

- ✓ in: Computer Bild 8/2021 (VIP CLUB)

Löschpflicht

Wer seinen alten Computer bei einem Händler in Zahlung gibt, muss sich darauf verlassen können, dass der Händler sämtliche Daten auf den Festplatten löscht, bevor er die Datenträger als Gebrauchtware weiterverkauft.

Laut dem Amtsgericht Hildesheim ist der Händler dazu gemäß der Datenschutzbestimmungen der DSGVO verpflichtet. Verstößt der Händler dagegen, handelt er demnach fahrlässig, und ihnen als ehemaligem Besitzer des Datenträgers steht Schmerzensgeld zu.

Wissen Sie das schon?

Handy-Entzug gegen Sucht und Stress

(Basis: VerbraucherFenster Hessen: Newsletter 9. KW 2021)

Ein Tag ohne Smartphone ist für viele mittlerweile undenkbar. Dass sich hier ein großes Stresspotential auftut, spüren immer mehr Menschen. Es ist höchste Zeit, etwas dagegen zu tun und zumindest zeitweise offline zu gehen.

Das Smartphone mit seinen praktischen Funktionen aber einfach mal links liegen zu lassen, fällt vielen immer schwerer – ob beim Chatten, im Internet surfen und shoppen, Musikhören, Fotografieren, Telefonieren, Spielen oder die gesundheitliche Fitness überwachen.

Wer nicht aufpasst, kann regelrecht Sklave seines Mobiltelefons werden.

Doch der ständige Griff zum Handy ist alles andere als gesund. Experten warnen. Denn es kann zu einer Überreizung des Gehirns kommen und damit sind Stress sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen vorprogrammiert.

Sowohl bei Apple IOS als auch Google Android gibt es Funktionen, um das „Digitale Wohlbefinden“ der Nutzer zu verbessern. So lässt sich die genaue Bildschirmzeit, d.h., wie lange das Smartphone verwendet wird und welche Apps in diesem Zeitraum genutzt werden/wurden, ermitteln.

Einige Vorschläge für ein bisschen mehr Freiheit:

- Beim Besuch von Freunden etc. einfach mal das Smartphone ausschalten.
- Bei Ausflügen das Handy einfach mal zu Hause lassen.
- Alarmtöne und Vibrationsalarm - wenn möglich - konsequent ausschalten.
- Das Handy aus Betten und von Esstischen verbannen und so Smartphone freie Zonen schaffen.
- SMS und E-Mails müssen in der Regel nicht sofort beantwortet werden. Denn nur wenige Leute sind immer rund um die Uhr an allen Wochentagen erreichbar.

Und dazu eine auszugsweise Wiedergabe eines Artikels aus „Das Neueste aus der Medizin 2018/19“ unter der Überschrift „Handy ohne Ende“:

Säuglinge trinken schlecht, Kleinkinder sprechen holprig, Schüler können sich nicht konzentrieren. So beschreiben Experten die Folgen von übermäßigem Gebrauch von Handys, Computern und Co. Gerade wenn Kinder mit digitalen Medien alleingelassen (oder ruhig gestellt) werden oder Eltern während der Kinderbetreuung selbst kaum vom Smartphone aufschauen, sind diese Probleme festzustellen.

Das ergab die BLIKK (Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz, Kompetenz, Kommunikation) – Medienstudie, die vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert und im Sommer 2017 publiziert wurde.

Als tolerable Richtwerte können täglich 30 Minuten für 2- bis 5-Jährige und eine Stunde für 8- bis 13-Jährige gelten.

Tipp:

Weitere Informationen finden Sie im Internet z. B. unter
www.verbraucherfenster.hessen.de/print/2365 und

de.wikipedia.org, >> Suchbegriff: Handyabhängigkeit.

eBike-Kauf: Vorsicht vor Fake-Shops

(Basis: Computer Bild vom 22.04.2021)

In Zeiten der Corona-Pandemie erlebt das Radfahren einen wahren Boom. Fahrradgeschäfte sind aufgrund der gestiegenen hohen Nachfrage leer geräumt, die Preise steigen – das ruft Betrüger auf den Plan.

In zahlreichen gut gemachten Fake-Shops locken niedrige Preise für eigentlich bereits vergriffene Fahrräder und eBikes um Kunden bzw. Käufer. Diese Shops sehen den Verbraucherschützern zufolge professionell aus und sind daher auf den ersten Blick nicht als gefälschte Online-Plattformen erkennbar. Davor warnt auch die Verbraucherzentrale Niedersachsen auf ihrer Website.



Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Indiz für ein betrügerisches Angebot ist der Preis. Fällt dieser verdächtig günstig aus, ist Vorsicht geboten. Ganz besonders, wenn es um Produkte geht, die beim Hersteller nicht mehr lieferbar sind.
- ✓ Ebenfalls kritisch sollte beachtet werden, wenn etwa die Adresse des Anbieters im Impressum fehlt oder erkennbar falsch ist.
- ✓ Dringend abzuraten ist auch von Vorabüberweisungen, die Betrüger oft als einzige Zahlungsart anbieten.
- ✓ Auch Gütesiegel von Onlineshops sind nur echt, wenn sie verlinkt sind und der Link tatsächlich auf die jeweilige Zertifizierungsseite des Siegel-Gebers führt. Lässt sich das entsprechende Symbol nicht anklicken, handelt es sich um eine Fälschung.

Tipp:

Weitere Informationen finden Sie im Internet z. B. unter **www.computerbild.de**,
>> Suchbegriff: Vorsicht vor Fake-Shops, (22.04.2021) und

www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de,
>> Presse, >> Suchbegriff: Abzocke beim Fahrrad- und E-Bike-Kauf im Internet, (20.04.2021).

Hinweise der Redaktion

Die beiden vorgenannten Dokumente beantworten auch die Frage:
Was tun im Schadensfall?

Die Verbraucherzentrale veröffentlichte im Internet unter **www.pcwelt.de/fakeshop** darüber hinaus auch den Artikel „Abzocke online: Wie erkenne ich Fake-Shops im Internet?“ (15.03.2021). Per Klick auf eines der Ausrufezeichen in der interaktiven Grafik kann man feststellen, woran sich ein Fakeshop erkennen lässt.

Trickbetrügereien an älteren Menschen

(BAGSO-Newsletter 8 vom 06.05.2021)

Das erfolgreiche Bühnenstück „Ausgetrickst? Nicht mit uns!“ gibt es jetzt auch als 20-minütige Filmversion. Zehn Darstellerinnen und Darsteller des Altentheaters-Ensembles (Köln) setzen sich mit Trickbetrügereien an alten Menschen auseinander und schlüpfen dabei in die Rollen von älteren Menschen und Trickbetrügern.

Empfehlung:

Den Film finden Sie im Internet unter **www.youtube.com/watch?v=LtPhoF2Pqsl**.

Er eignet sich u. E. auch zur Vorführung und ggf. zur Besprechung bei Seniorenveranstaltungen etc.

Kostenloser Rechtsrat

(Auszug aus FINANZTIP News vom 23.04.2021)

Das ist schon vielen Personen passiert. Man braucht einen Rechtsrat, vergeudet bei entsprechender Suche im Internet viel Zeit, ohne letztlich eine brauchbare Antwort zu finden. Eigentlich müsste man jetzt einen Anwalt fragen. Aber wie stellt man das an, ohne gleich viel Geld los zu werden?

Hier empfiehlt Finanztip die Portale „Klugo“, (www.klugo.de), „Advocado“ (www.advocado.de) und „Yourxpert“ (www.yourxpert.de). Sie vermitteln Rechtsanwälte, die als besonderen Service ein kurzes Gratis-Gespräch - zur rechtlichen Ersteinschätzung - anbieten.



Tipp:

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter
www.finanztip.de/blog/kostenlose-rechtsauskunft-erste-hilfe-vom-anwalt/.

Hier geht es um Ihre Gesundheit

Trainings-Mitmach-Programm für ältere Menschen

(BAGSO-Newsletter 8 vom 06.05.2021)

Die Online-Film-Reihe #wirlebenjetzt ist ein Mitmach-Programm der Marie-Luise und Ernst Becker Stiftung für mehr Bewegung im Alltag älterer Menschen.

Durch die etwa zehnminütigen Episoden (z.Z. bereits die 6. Folge) führen Sportwissenschaftler:Innen. Sie sprechen mit Gästen wie z. B. den ehemaligen Skirennläufern Rosi Mittermaier und Christian Neureuther über persönliche Bewegungsroutinen und Alltagsstrategien.



Tipp:

Sie finden das Mitmach-Programm im Internet unter www.becker-stiftung.de/.

Warum Sonnencreme vom Vorjahr gesundheitsschädlich sein kann

(Basis: FOCUS-Arztliche vom Juni 2012)

Angebrochene Sonnencreme vom letzten Jahr sollte u. U. nicht mehr benutzt werden. Eine aktuelle wissenschaftliche Studie aus Frankreich zeigt, dass in Sonnencreme Stoffe entstehen können, die Ausschläge, Entzündungen oder sogar Krebs verursachen können. Der Grund: Der enthaltene Lichtschutzfaktor ist instabil und zersetzt sich mit der Zeit. Dabei entstehen giftige Substanzen.

Um vorzubeugen sollte daher auf die **Mindesthaltbarkeitsdauer** der Creme und die **Verwendungsdauer** geachtet werden. Letztere zeigt das kleine Dosen-Symbol auf der Tube. „12M“ bedeutet z. B. wie viele Monate die Sonnencreme nach dem Öffnen maximal genutzt werden sollte.

Tipp:

Den vollständigen Artikel finden Sie im Internet unter
www.focus-arztliche.de/magazin/gesundheitsstipps,
>> Unsere Gesundheitstipps von A - Z, >> Artikel: wie Überschrift.

Das Impfbuch für alle

(Quelle: Bundesministerium für Gesundheit vom 28.06.2021)

Das nebenstehende Sachbuch wurde vom Robert Koch-Institut und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit entwickelt. Es beantwortet fachlich fundiert und leicht verständlich auf 80 Seiten alle wichtigen Fragen zur COVID-19-Impfung.

Denn sie ist das wirksamste Mittel, um das Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen.

Manche Menschen sind jedoch unsicher und haben daher bisher keine Impfscheidung getroffen. Insbesondere dem Informationsbedarf dieser Menschen möchte das nebenstehende Impfbuch mit gesicherten Informationen Rechnung tragen und die ganz persönliche Entscheidung für oder gegen eine Corona-Schutzimpfung erleichtern.



Tipp:

Weitere (wichtige) Informationen erhalten Sie im Internet unter www.dasimpfbuch.de.

Hier können Sie auch das Impfbuch kostenfrei herunter laden (PDF) oder bestellen.

Frankfurt (intern)

Das Senienticket Hessen

Die Angebote auf einen Blick

Senienticket Hessen und Senienticket Hessen Komfort

Senienticket Hessen	Senienticket Hessen Komfort
Für alle ab 65 Jahren	Für alle ab 65 Jahren
Nicht übertragbar	Nicht übertragbar
Gilt in ganz Hessen	Gilt in ganz Hessen
Gilt für 12 Kalendermonate	Gilt für 12 Kalendermonate
Gilt Montag bis Freitag ab 9 Uhr, an Wochenenden und Feiertagen ganztätig	Gilt täglich rund um die Uhr
Keine RMV-Mitnahmeregelung	RMV-Mitnahmeregelung gilt
Gilt in Zügen in der 2. Klasse, kein Zuschlag für 1. Klasse erhältlich	Gilt in Zügen in der 1. Klasse ohne Zuschlag
Gilt im AirLiner nur mit Zuschlag	Gilt auch im AirLiner zwischen Darmstadt und Flughafen Frankfurt ohne Zuschlag
365 € pro Jahr bei Einmalzahlung	625 € pro Jahr bei Einmalzahlung

Das Senienticket Hessen ist die Jahreskarte für alle Personen ab 65 Jahren. Ab 365 Euro pro Jahr – also für nur 1 Euro am Tag – können hessenweit alle Verkehrsmittel der drei hessischen Verkehrsverbände RMV, NVV und VRN genutzt werden.

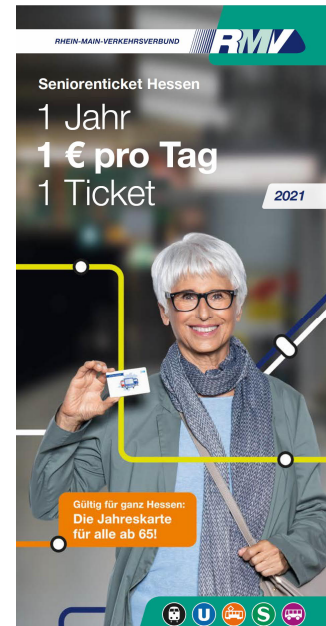
<< Das Ticket ist in zwei Varianten erhältlich:

Ein Senienticket gilt ab dem 1.Tag eines beliebigen Kalendermonats für 12 Monate. Eine Kündigung ist jeweils bis zum 10. eines Monats möglich.

Tipp:

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet z. B. unter **www.eswe-verkehr.de/seniorenticket.html**.
Hier können Sie auch eine entsprechende Broschüre als PDF-Datei kostenlos herunterladen.

www.rmv.de/c/de/fahrkarten, >> Fahrkarten im Überblick,
>> Seniorenticket Hessen.



Ein Sticker gegen Verpackungsmüll

(Auszug aus der FR vom 11.05.2021)

Wo „Einmal ohne, bitte“ steht, lässt sich künftig ganz ohne Abfall einkaufen. Das ist kein Hexenwerk.

Man kommt mit seiner Box an den Tresen, und lässt hinfüllen, was man möchte. Sobald man die gefüllte Box zurückbekommt, macht man sie zu. Das ist ganz unkompliziert und vor allen Dingen umweltfreundlich. Für die Initiative „Einmal ohne, bitte“ wirbt der Arbeitskreis Zero Waste (deutsch: null Abfall) des Ernährungsrats seit Jahresbeginn. Ziel ist es, die Verpackungsflut in den Läden sichtbar zu machen und zu beenden.

Wo immer es geht, sollte auf Verpackungen verzichtet und stattdessen mitgebrachte Taschen, Dosen und Glasbehälter genutzt werden. Wo der entsprechende Sticker klebt, können Kundinnen und Kunden ihre Backwaren, Käse, Wurst, andere Lebensmittel sowie warmes Mittag- oder Abendessen unverpackt erwerben. Gut 40 Frankfurter Läden und Lokale machen bisher (Stand: Mitte Mai) mit.



Tipp:

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter **www.einmalohnebitte.de/**.

Zu guter Letzt: für PC-/Smartphone Freaks bzw. -Kundige

Wegweiser für den digitalen Alltag

(BAGSO Newsletter 8 vom 06.05.2021)

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) hat fünf Broschüren mit aktualisierten Inhalten als **Wegweiser für den digitalen Alltag** herausgegeben:

Das „Internet“ sicher nutzen, „Soziale Netzwerke“ sicher nutzen, „Smartphone, Tablet & Co“ sicher nutzen, „Cloud-Dienste“ sicher nutzen und „Internet der Dinge“ sicher nutzen.

Die Wegweiser enthalten viele praxisnahen und hilfreichen Tipps zum richtigen Umgang bzw. Nutzung der IT (Informationstechnik) – Sicherheit für PrivatanwenderInnen.

Die Publikationen können als PDF-Dateien (Format: DIN A6) herunter geladen oder als Printversionen kostenfrei über den Warenkorb bestellt werden.

Tipp:

Weitere Informationen zu den vorgenannten 5 Broschüren finden Sie im Internet unter **www.bsi.bund.de**, >> Suchbegriff: Wegweiser für den digitalen Alltag, (11.05.2021).

Ausführliche BSI-Informationen zum digitalen Verbraucherschutz finden Sie auch unter **www.bsi.bund.de**, >> Themen, >> Verbraucherinnen und Verbraucher, >> Leistungen und Kooperationen, >> Digitaler Verbraucherschutz.

Warum steht auf meinem Gerät „Made in PRC“?

(Basis: ComputerBild 5/2021)

Das bedeutet Volksrepublik China. Im Englischen heißt es „Peoples Republic of China“, abgekürzt PRC. Früher stand auf vielen in der Volksrepublik China hergestellten Produkten „Made in China“. Doch damit verbinden viele Konsumenten qualitativ schlechte Billigware. Einige chinesische Hersteller sind daher dazu übergegangen „Made in PRC“ auf ihre Waren zu drucken.

Inzwischen produziert China hochwertige Smartphones, Fernseher und viele andere Elektronikgeräte – auch im Auftrag bekannter westlicher Marken.

App „Stadt | Land | DatenFluss“

(Basis: Newsletter VerbraucherFenster Hessen vom April 2021)

Die App des Deutschen Volkshochschul-Verbands macht fit für die digitale Zukunft.

Denn viele Dinge, die ganz selbstverständlich sind, funktionieren nur mit großen Datenmengen, z. B. die Navigation und die Internetrecherchen. Und diese Digitalisierung schreitet (schnell) voran.

Viele Menschen befürchten, die Kontrolle über die eigenen Daten zu verlieren sowie in Fragen des Datenschutzes und der Datensicherheit ins Hintertreffen zu geraten. Die kostenlose App der Volkshochschule möchte dies vermeiden, indem sie auf spielerische Weise die Digitalkompetenz von Kindern und Erwachsenen stärkt.

Im Zentrum der App steht eine virtuelle Stadt, in der verschiedene, von der Digitalisierung geprägte Lebensbereiche dargestellt werden.

Zum Start stehen vier Themenfelder bereit: Arbeit, Mobilität, Gesundheit sowie die Wissensbasis mit allgemeinen Grundbegriffen.



Tipp:

Weitergehende Informationen erhalten Sie im Internet unter **www.verbraucherfenster.hessen.de**, >> Umwelt/Technik, >> Multimedia, >> Artikel: Per App die digitale Welt spielerisch erleben und verstehen.

Die App kann kostenlos im App Store und bei Google Play herunter geladen werden.



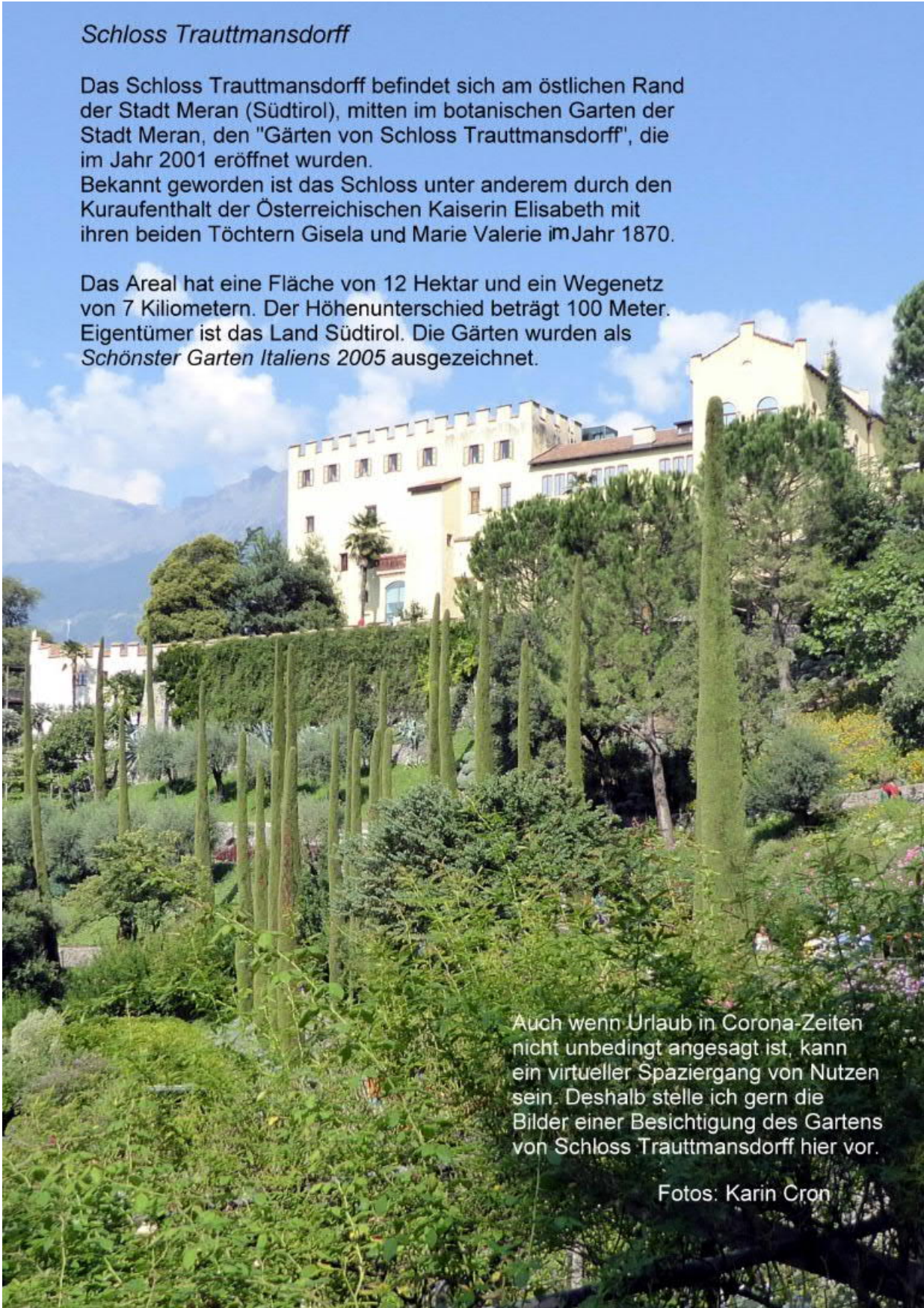
Eine Reise ins „Paradies“

Schloss Trauttmansdorff

Das Schloss Trauttmansdorff befindet sich am östlichen Rand der Stadt Meran (Südtirol), mitten im botanischen Garten der Stadt Meran, den "Gärten von Schloss Trauttmansdorff", die im Jahr 2001 eröffnet wurden.

Bekannt geworden ist das Schloss unter anderem durch den Kuraufenthalt der Österreichischen Kaiserin Elisabeth mit ihren beiden Töchtern Gisela und Marie Valerie im Jahr 1870.

Das Areal hat eine Fläche von 12 Hektar und ein Wegenetz von 7 Kilometern. Der Höhenunterschied beträgt 100 Meter. Eigentümer ist das Land Südtirol. Die Gärten wurden als *Schönster Garten Italiens 2005* ausgezeichnet.



Auch wenn Urlaub in Corona-Zeiten nicht unbedingt angesagt ist, kann ein virtueller Spaziergang von Nutzen sein. Deshalb stelle ich gern die Bilder einer Besichtigung des Gartens von Schloss Trauttmansdorff hier vor.

Fotos: Karin Cron

