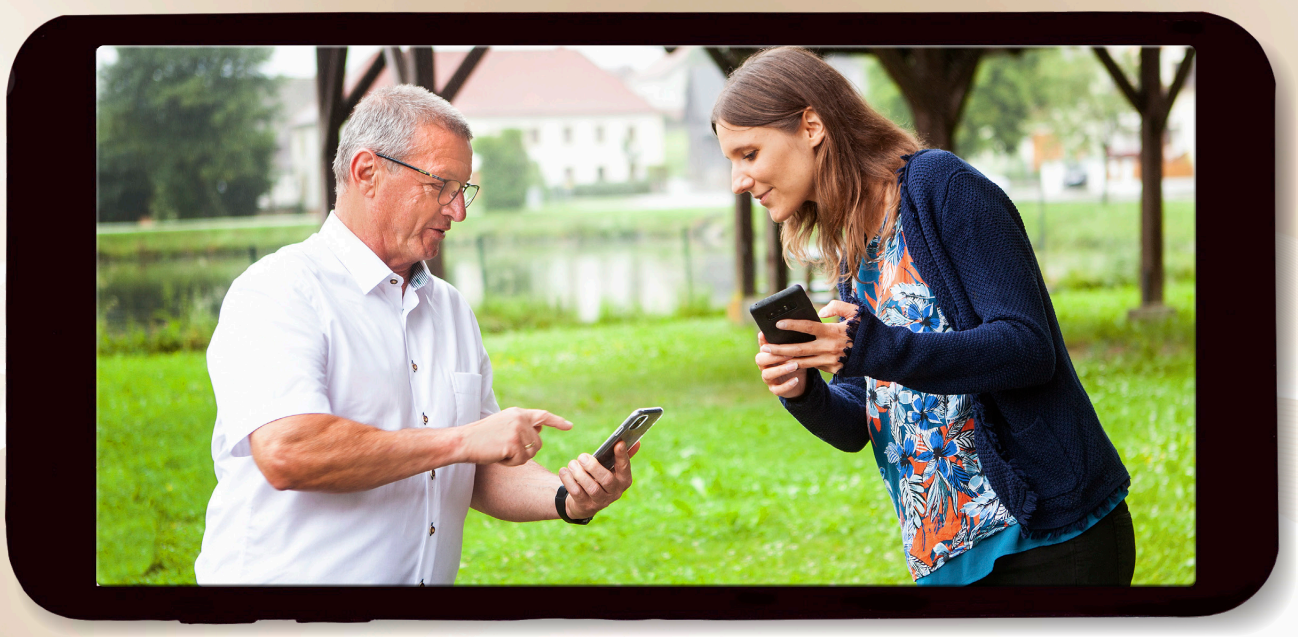
SMARTPHONES die Vorteile nutzen



Zugestellt durch Österreichische Post

SMARTPHONE-EINSTIEG

Sie überlegen, vom Tastenhandy auf ein Smartphone umzusteigen? Für Neueinsteiger gibt es die **einmonatige Gratiseinschulung** mit Ihrem persönlichen Mentor.

Wir begleiten Sie Schritt für Schritt bei der Nutzung eines Smartphones. Dieses Angebot richtet sich vor allem an Personen, die bis jetzt **noch keine Kenntnisse** im Umgang mit einem Smartphone haben.

So funktioniert es:

- Sie melden sich im Büro des Waldviertler Kernlands unter **02872 200 79 22**.
- Einer/eine unserer freien Mitarbeiter*innen meldet sich bei Ihnen, um sich einen ersten Termin auszumachen.
- Einen Monat lang begleitet Sie unser/unsere Mitarbeiter*in im Gebrauch des Smartphones und zeigt Ihnen die Funktionen, die Sie nutzen möchten.
- Wenn Sie noch kein eigenes Smartphone haben, stellen wir Ihnen während dieser Zeit ein Smartphone kostenlos zur Verfügung.
- Dabei werden alle nötigen Maßnahmen in Bezug auf COVID-19 berücksichtigt.

- www.waldviertler-kernland.at

STUPSI www.stupsi.at

Diese unkomplizierte **Gesundheits-App** ist ideal für Smartphone-Neulinge. Einfach gehalten unterstützt das Programm Anwender*innen dabei, ihr Gesundheitsverhalten täglich im Blick zu haben.

So funktioniert es:

- Mit dem eigenen oder einem Fantasienamen und einem selbst gewählten Passwort anmelden.
- Persönliche Ziele erstellen oder Freunde zu gemeinsamen Zielen einladen. Dabei kann man aus vielen unterschiedlichen Aktivitäten wählen, und sogar eigene hinzufügen.
- Holen Sie sich Tipps oder Informationen auf der Seite Neuigkeiten.
- Lassen Sie sich zu immer neuen Aktivitäten „anstupsen“ und verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf der Startseite.
- Ein erklärender Folder ist bei den Gemeindeämtern, den Smart-Cafés oder im Foyer des Waldviertler Kernlandes erhältlich: Unterer Markt 10, 3631 Ottenschlag.

SMART-CAFÉS

Dieses Format ist für Menschen gedacht, die ihr Smartphone schon regelmäßig nutzen, aber immer wieder mal eine Frage dazu haben. Oder, die neue Funktionen kennenlernen möchten. Sie können kostenlos und unverbindlich an einem Smart-Café teilnehmen.

So funktioniert es:

- Die Smart-Cafés finden an verschiedenen Orten statt, z.B. in einer Bibliothek, einem Gasthaus oder auf einem Gemeindeamt. Wenn wieder MahlZeit-Treffen möglich sind, manchmal auch im Anschluss daran.
- Sie wählen einen für Sie geeigneten Termin und kommen unverbindlich hin. Im Gespräch mit dem/der anwesenden Handybegleiter*in erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erhalten hilfreiche Tipps.
- Vorläufig ist dazu das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes oder eines Kunststoffschildes nötig.

- www.waldviertler-kernland.at

- **Aktuelle Termine:**

Do, 15.10. 2020 **Ottenschlag** Gasthaus Renner, 13:30 Uhr
Mi, 21.10. 2020 **Els** Gasthaus Enne, 13:30 Uhr
Fr, 23.10. 2020 **Bad Traunstein** Bibliothek, 17–18 Uhr
Mi. 28.10. 2020, **Sallingberg** , Bibliothek 16:30–18 Uhr (speziell für iPhone)
Fr, 13.11. 2020 **Grafenschlag** Gemeindeamt, 16:30–18 Uhr
Di. 24.11. 2020, **Kottes-Purk**, GH Schrammel, 13:30 Uhr (speziell für iPhone)
Fr. 27.11. 2020 **Bad Traunstein** Bibliothek, 17–18 Uhr

- **Außerdem jeden 3. Freitag im Monat** in der öffentlichen Bibliothek in St. Johann 2, 3611 **Großheinrichschlag**
Fr, 16.10.2020 17–18 Uhr
Fr, 20.11.2020 17–18 Uhr
Fr, 18.12.2020 17–18 Uhr

Diese Angebote sind Teil des Projekts „Digital, gesund altern". Es wird vom Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft!" gefördert und vom Land Niederösterreich unterstützt.

Auf gesunde Nachbarschaft!

noe regional · treffpunkt BIBLIOTHEK · Donau Universität Krems

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz · Gesundheit Österreich GmbH · Fonds Gesundes Österreich · Referat Generationen