

Gesundheitsapps für den Alltag

Mi., 10.09. 14:00 - 15:30 Uhr oder
Fr., 12.09. 10:00 - 11:30 Uhr

Alltagstaugliche Gesundheitsapps helfen, Schritte zu zählen, Wasser zu trinken oder besser zu schlafen. Wir testen einfache Anwendungen und sprechen über Datenschutz.



Richtig vorsorgen: Vollmachten und Zugänge



Gastvortrag (Jurist:in, N. N.) - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mi., 17.09. 14:00 - 15:00 Uhr

Der Vortrag bietet juristische Einblicke und praktische Tipps zur Vorsorge – mit Raum für Ihre Fragen.

Digital-Vortrag: Der digitale Nachlass

Fr., 19.09. 10:00 - 11:30 Uhr

Was passiert mit meinen Konten, Daten und Abos? Wie kann ich vorsorgen, um Angehörige zu entlasten? Hier erfahren Sie es.

ORT

**Caritas Quartiersbüro
Aaseestadt/Pluggendorf**

Von-Witzleben-Str. 20
48151 Münster

ANMELDUNG

Nicole Rolfsen

0251 53009-429

0151 62312837

nicole.rolfsen@caritas-ms.de

Gefördert durch:



Die Techniker

mit Unterstützung durch:



Gesundheits- und
Veterinäramt

Durchgeführt von:



*Für Menschen.
Für Münster.*



GEMEINSAM DIGITAL WEGE ZUR GESUNDHEIT UND SELBSTBESTIMMUNG IM ALTER

KOSTENFREIE SMARTPHONEKURSE & THEMENVORTRÄGE

Juni bis September 2025



Smartphone-Grundlagen für Gesundheitsanwendungen



Mi., 25.06. 14:00 - 15:30 Uhr oder
Fr., 27.06. 10:00 - 11:30 Uhr

Wichtige Basisfunktionen fürs Smartphone: Einstellungen, Symbole, App-Installation – ideal zur Vorbereitung auf digitale Gesundheitsanwendungen.

Komoot: Wandern & Radfahren



Mi., 02.07. 14:00 - 15:30 Uhr oder
Fr., 04.07. 10:00 - 11:30 Uhr

Schöne Routen finden und unterwegs sicher navigieren – auch ohne Internet. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie man Touren sucht, speichert und teilt. Für Einsteiger:innen und Neugierige.

Digitale Helfer unterwegs: Google Maps



Mi., 30.07. 14:00 - 15:30 Uhr

Wie finde ich Orte und Wege – zu Fuß, per Auto oder Bus? Wir üben die Orientierung mit Google Maps, entdecken Bewertungen, Öffnungszeiten und Tipps in der Nähe.

Digitale Helfer unterwegs: der DB-Navigator



Fr., 01.08. 10:00 - 11:30 Uhr

Zugreisen digital planen: Verbindungen finden, Tickets kaufen, Verspätungen sehen – stressfrei mit der App unterwegs.

Vortrag: Die elektronische Patientenakte (ePA)



Fr., 08.08. 10:00 - 11:30 Uhr

Hier werden die Funktionen sowie Vor- und Nachteile erläutert – für eine informierte Entscheidung.

Gut informiert rund um Pflege und Gesundheit



Gastvortrag (Simon Tollhausen) - Pflegegrad: Schritt für Schritt erklärt

Mo., 18.08. 14:00 - 15:00 Uhr

Wo beantrage ich einen Pflegegrad? Wie läuft die Begutachtung ab? Was tun bei Widerspruch?

Am Smartphone: Gesundheits- & Pflegeinformationen im Netz finden

Mi., 20.08. 14:00 - 15:30 Uhr oder
Fr., 22.08. 10:00 - 11:30 Uhr

Entspannung & mentale Gesundheit



Gastvortrag (Gerlind Lefert-Eck) - GemEinsam: Soz. Beziehungen stärken

Di., 26.08. 14:00 - 15:00 Uhr

Der Vortrag zeigt, wie soziale Nähe unsere mentale Gesundheit stärkt und gibt praktische Impulse zur bewussten Pflege von Kontakten.

Smartphone-Workshops: Entspannung mithilfe des Smartphones

Mi., 27.08. 14:00 - 15:30 Uhr oder

Wir lernen gemeinsam Achtsamkeits- und Meditations-Apps kennen, hören beruhigende Klänge und entdecken digitale Tipps für stressige Situationen.

Online-Apotheken & E-Rezept verstehen



Fr., 29.08. 10:00 - 11:30 Uhr oder
Fr., 05.09. 10:00 - 11:30 Uhr

Wir schauen uns eine Online-Apotheken-App an und zeigen Schritt für Schritt, wie Medikamente sicher online bestellt und digitale Rezepte eingelöst werden.