



Ich will's
wissen –
so klappt es
mit Laptop,
Handy
und
Co



Seite

- 4 **PC-Kurs, PC-Sprechstunde**
Seniorenfreizeitstätte
„Gemeinschaftshaus Lichtenrade“
- 4 **PC-Sprechstunde** Nachbarschaftstreffpunkt
„Huzur“ - Schöneberg
- 5 **Computer-Angebote** **Marienfelde Süd e.V.**
- 5 **PC-Hilfe** **„Rudolf-Wissell-Haus“** - Mariendorf
- 5 **Internet-Café, Laptopgruppe**
Seniorenfreizeitstätte „Eduard Bernoth“
Marienfelde
- 6-7 **Offener Treff: Handy und PC – Hilfe**
Smartphone– Entdeckerrunden, Tabletrunde
im Freiwilligentreff - Yoga online über Zoom
Kiezoase - Schöneberg
- 8 **PC, Smartphone - Hilfe** **Seniorenfreizeitstätte**
„Sorgenfrei“ - Mariendorf
- 8 **Computertreff für Seniorinnen und Senioren -**
für alle offen **Boseclub** - Tempelhof
- 9 **Smartphone-, PC- + Tabletberatung**
Seniorenfreizeitstätte Stierstraße
- 9 **PC-, Tablet- und Smartphonesprechstunde**
Seniorenclub am Mühlenberg - Schöneberg
- 10 **Computerkurse für Senioren, Computer**
Stammtisch **Nachbarschaftshaus** Friedenau
- 11 **Tablet 60 + für alle offen**
Nachbarschaftshaus Friedenau
- 11 **PC-Hilfe** **Nachbarschaftstreffpunkt**
Berliner Bär - Tempelhof
- 12 **Digitale Hilfe (Smartphone,Laptop)**
Seniorenfreizeitstätte „Mireille Mathieu“
Tempelhof
- 13 **Angebote der Bibliotheken**
- 16 **Angebote der Volkshochschulen**



Lust auf was Neues

Digitale Teilhabe

**Für eine inklusive Gesellschaft -
Gegen Einsamkeit älterer Menschen und
pflegender An- und Zugehöriger**

PC-Kurs, PC-Sprechstunde

Präsenztreffen / mit Anmeldung

Montag 12:00 - 13:30 Uhr

Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr

Mittwoch 10:30 - 12:30 Uhr

Kosten: bitte erfragen



Seniorenfreizeitstätte

Gemeinschaftshaus Lichtenrade

Barnetstraße 11, 12305 Berlin



Kontakt: Ulrike Bertheau, Tel. 030 902778136

PC-Sprechstunde

Präsenztreffen / mit Anmeldung

jeden Mittwoch 14:00 - 16:00 Uhr

Kosten: keine



„Huzur“ Nachbarschaftstreffpunkt

Bülowstraße 94 Ecke Frobenstraße

10783 Berlin



Kontakt: Gülsen Aktas, Tel. 030 902777979



Computer-Angebote

Präsenztreffen / mit Anmeldung
4-er Gruppen / 10 Wochen - Kurs
Kosten: 10 Euro

Montag, Dienstag, Mittwoch
11:00 - 13:00; 13:00 - 15:00; 15:00 - 17:00 Uhr

Nachbarschafts- und Selbsthilfezentrum
Marienfelde Süd e.V.



Waldsassener Str. 40a, 12279 Berlin

Kontakt: Tel. 030 7116549 

PC-Hilfe (Smartphone, Laptop, PC)

Präsenztreffen / mit Anmeldung
Montag 15:00 - 16:00 Uhr
Kosten: bitte erfragen

Seniorenfreizeitstätte im "**Rudolf-Wissell-Haus**"
Alt-Mariendorf 24-26, 12107 Berlin



Kontakt: Lidia Pankiewicz, Tel. 030 70072339 

Internet-Café, Laptopgruppe

Präsenztreffen / mit Anmeldung
Montag, Mittwoch, Freitag
und 1. + 3. Dienstag im Monat
10:00 - 12:00 und 13:00 - 17:00 Uhr
Kosten: bitte erfragen

Seniorenfreizeitstätte „**Eduard Bernoth**“



Marienfelder Allee 104, 12277 Berlin

Kontakt: Aldona Krajuszek,

Tel. 030 22500336 

Offener Treff: Handy und PC – Hilfe - für alle offen

Präsenztreffen auf Spendenbasis
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
14:00 - 18:00 Uhr, mit Anmeldung und Gerät
angeben

*Ehrenamtliche helfen in 1:1 – Gesprächen bei
Fragen und Bedienung*



Kiezoase Freiwilligentreff u. Café-Nebenraum
Barbarossastraße 65, 10781 Berlin

Smartphone– Entdeckerrunden - für alle offen

Donnerstag von 11:00 - 12:00 Uhr
Präsenztreffen auf Spendenbasis

*„In 2 Gruppen -
sicherer werden
auf dem Handy“
mit Anmeldung
und Gerät angeben,
für Android*



Tabletrunde im Freiwilligentreff - für alle offen

Präsenztreffen auf Spendenbasis
mit Anmeldung und ggf. Gerät angeben
4. Mittwoch im Monat, 14:00 -15:30 Uhr

*"Üben, Ausprobieren, Neues Lernen.
Tablets zum Ausprobieren liegen aus und können
ausgeliehen werden."*

Yoga online über Zoom

online Donnerstag 11:00- 12:30 Uhr

Wir helfen gern bei Fragen zu Zoom!



Kontakt für alle Angebote auf
Seite 6 und 7

Gertraude Langbehn,

Tel. 030 21730-166

Mobil 01511 5075 666 

E-Mail: langbehn@pfh-berlin.de 

Kiezoase Freiwilligentreff u. Café - Nebenraum 
Barbarossastraße 65, 10781 Berlin



PC, Smartphone - Hilfe

Präsenztreffen / mit Anmeldung
Dienstag und Mittwoch 9:45 - 12:00 Uhr
Kosten bitte erfragen.



Seniorenfreizeitstätte „Sorgenfrei“
Markgrafenstraße 10, 12105 Berlin



Kontakt: Sandy Becker-Klein
Tel. 030 90277-7432



Computertreff für Seniorinnen und Senioren - für alle offen

Präsenztreffen kostenlos
jeden Donnerstag 11:00 - 13:00 Uhr



Boseclub, Bosestraße 6, 12103 Berlin

„In einer überschaubaren Runde haben interessierte Seniorinnen und Senioren jeden Donnerstag die Möglichkeit, sich mit dem Internet, dem eigenen Laptop, Tablet oder Smartphone vertraut zu machen, Fragen zu stellen und Kenntnisse zu erwerben oder zu erweitern. 4 PCs sind vorhanden, mitgebrachte Laptops etc. können genutzt werden. Die Treffen bieten auch Raum für vielfältigen persönlichen Austausch untereinander.“



Kontakt:
boseclub@nusz.de
Tel.: 030 755 187 20 

8

[https://nusz.de/angebote/
internettreff/](https://nusz.de/angebote/internettreff/)



Smartspone-, PC- + Tabletberatung

Mittwoch 14:00 - 15:00 Uhr
Präsenztreffen / mit Anmeldung, kostenfrei

Seniorenfreizeitstätte Stierstraße



Stierstraße 20a, 12159 Berlin

Kontakt: Özlem Topuz, Tel. 030 22500803



PC-, Tablet- und Smartphonesprechstunde

Dienstag 15:00-17:00 Uhr
Präsenztreffen / mit Anmeldung
Kosten bitte erfragen

Seniorenclub am Mühlenberg



Mühlenberg 12, 10825 Berlin

Kontakt: Grazyna Golebiewski,
Tel. 030 85071177





Computerkurse für Senioren

Für alle offen: Präsenztreffen

Mittwoch 13.09.2023 - 08.11.2023,
16:30 - 17:30 Uhr

60 € für 10 Termine

*„Grundkurs, bei welchem Senioren*innen die Grundbausteine im Umgang mit einem PC und dem Internet erlernen können mit Anmeldung. Sie brauchen keinen eigenen Laptop mitbringen, können dies aber gerne tun, solange Sie das Betriebssystem Windows 10 auf dem Computer haben.“*

Computer Stammtisch

Für alle offen

Präsenztreffen / mit Anmeldung

1 € pro Termin

Jeden letzten Montag im Monat

10:00 - 12:00 Uhr

Austausch und gemeinsames Lernen mit
Anmeldung, bitte eigene Geräte mitbringen

Für beide Angebote auf dieser Seite



Nachbarschaftshaus Friedenau
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin



Kontakt: 030 85 99 51 363



Anmeldung unter:
treffpunkt-nachbarschaft@nbhs.de

Tablet 60 + für alle offen



jeden Samstag von 10:30 – 11:30 Uhr
Präsenztreffen, kostenlos

„Sie möchten in einer kleinen Gruppe gemeinsam lernen, wie sie ein Tablet bedienen? Sie haben Fragen zum Internet? Dann melden Sie sich für unsere neue Gruppe "Tablet 60+" an. Das Angebot ist kostenlos und wird durch kompetente Ehrenamtliche begleitet.“

Cranachstraße 7, 12157 Berlin 
Anmeldung unter: Tel.: 030 85 99 51 367 



Technik-Café - für alle offen

Jeden Mittwoch von 15:00 - 18:00 Uhr,
mit Anmeldung, Präsenztreffen kostenlos,
Spenden willkommen

„Ehrenamtliche helfen mit viel Geduld weiter, wenn Sie Probleme mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop haben.“

Cranachstraße 7, 12157 Berlin 
Kontakt: Stefanie Kusan unter
030 85 99 51- 367 oder
0157 77 92 45 86 



<https://www.nbhs.de/stadtteilarbeit/lebendige-nachbarschaft/willkommenskultur/technik-cafe>

PC-Hilfe

Präsenztreffen / mit Anmeldung
Freitag 10:00 - 12:00 Uhr
Kosten bitte erfragen



Nachbarschaftstreffpunkt Berliner Bär
Holzmannstraße 18
12099 Berlin



Kontakt: Michaela Fistler
Tel. 030 60975719



Digitale Hilfe (Smartphone, Laptop)

Präsenztreffen / mit Anmeldung
Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
9:00 - 15:00 Uhr
Kosten bitte erfragen



Seniorenfreizeitsätze „Mireille Mathieu“
Boelckestraße 102, 12101 Berlin



Kontakt: Simone Keuthe, Tel. 030 74749700



PC-Arbeitsplätze und Ausleihe von Laptops zur Vor-Ort-Nutzung in den Stadtbibliotheken Tempelhof-Schöneberg

Möglichkeit der Einweisung / Betreuung

Service-Telefon: 030 90277-6136



Montag bis Freitag 10:00 - 15:00 Uhr

Eva-Maria-Buch-Haus

Götzstraße 8|10|12, 12099 Berlin



Montag bis Freitag 10:00 - 19:00 Uhr

Samstag 11:00 - 16:00 Uhr

Theodor-Heuss-Bibliothek

Hauptstraße 40, 10827 Berlin



Montag bis Freitag 10:00 bis 19:00 Uhr

Samstag 11:00 - 16:00 Uhr

Edith-Stein-Bibliothek

Steinstraße 41, 12307 Berlin



Montag bis Freitag 11:00 - 18:00 Uhr

Medienhaus Marienfelde

Marienfelder Allee 107/109, 12277 Berlin



Montag und Freitag 10:00 - 15:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 12:00 - 18:00 Uhr

<https://www.berlin.de/stadtbibliothek-tempelhof-schoeneberg/angebote/technik/pc-arbeitsplaetze/>



Smartphone & Computer- sprechstunde - für alle offen

Präsenztreffen / mit Anmeldung, kostenlos
immer 17:00 - 18:00 Uhr

von der Studierenden Computerhilfe
organisiert

info@studenten-computerhilfe.de/ 

Studierenden 
Computerhilfe



Kontakt: tel 089 693 128 190

Montag - Freitag von 10:00 - 20:00 Uhr



Hilfe bei individuellen Fragen und
Problemen, z. B. Smartphone hat
keine Verbindung zum Internet
mehr, (Neu)-Einrichtung von
Geräten, Benutzung von
Suchmaschinen etc.,
kostenfrei und für Anfänger*innen
gut geeignet

In der Mittelpunktbibliothek Schöneberg
"Theodor-Heuss-Bücherei" Makerspace im
Erdgeschoß, auch erreichbar für Menschen
im Rollstuhl



Hauptstraße 40, 10827 Berlin



[https://www.berlin.de/
stadtbibliothek-tempelhof-
schoeneberg/angebote/
technik/pc-arbeitsplaetze/](https://www.berlin.de/stadtbibliothek-tempelhof-schoeneberg/angebote/technik/pc-arbeitsplaetze/)

Digitale Sprechstunde - Beratung zu den digitalen Angeboten des VÖBB - für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

von Bibliotheksmitarbeiter*innen vor Ort

In der Mittelpunktbibliothek Schöneberg
"Theodor-Heuss-Bücherei"
Hauptstraße 40, 10827 Berlin 

Anmeldungspflichtig

E-Mail an stabi-mpb@ba-ts.berlin.de /
telefonisch 030 90277-4574
oder persönlich an der Ausleihtheke



Präsenztreffen, kostenlos

Hier ist aber nochmal wichtig zu betonen, dass
es NUR um die digitalen Angebote des VÖBBs
geht.

Die Beratung ist kostenfrei, aber um die digitale
Angebote zu nutzen, brauchen Nutzende einen
gültigen Bibliotheksausweis (10,- € im Jahr,
entgeltfrei für Empfänger*innen von staatlichen
Transferleistungen mit Nachweis)

<https://www.voebb.de>



Smartphone + Tablet - Grundkurs für Menschen 65plus - für alle offen (Grundkurs)



Präsenztreffen / mit Anmeldung
39,24 €, ermäßigt 21,12 €
Termine bitte erfragen
Tel.: 030 902 77-30 00 



Schöneberg

10781 Berlin, Barbarossaplatz 5



Lichtenrade, Alte Mälzerei

12307 Berlin, Steinstraße 41

„Im Grundkurs erklären wir Ihnen Ihr Smartphone/Tablet von Grund auf und helfen Ihnen, das Gerät und die Nutzung zu verstehen. Wir zeigen Ihnen wichtige Einstellungen und wie Sie sicher mit Ihrem Gerät umgehen.“

3
2
0
2
3

S
H
S

V
H
S

Inhalte:

- Grundlagen Gerät und Bedienung
- Uhr und Wecker nutzen
- Telefonieren und SMS schreiben
- Kontakte anlegen
- Fotografieren und Bilder ordnen
- Einstellungen des Gerätes inkl. Schnelleinstellungen
- WLAN und Mobile Daten
- Themen der Gruppe



die Themen können ggf. abweichen.

Auf Wunsch sind für 5 € Übungsunterlagen in Papierform erhältlich. Bitte bringen Sie Ihr geladenes Smartphone / Tablet mit.

Souverän mit dem eigenen Laptop

(Aufbaukurs vom vorherigen Grundkurs)

drei Präsenztreffen / mit Anmeldung

43,80 €, erm. 23,40 €

Termine bitte erfragen

Tel.: 030 902 77-30 00



**Lichtenrade, Alte Mälzerei
12307 Berlin, Steinstraße 41**



Dieser Kurs baut auf den Inhalten des Einstiegskurses auf, mit dem Ziel, das Erlernte zu vertiefen und neue nützliche Funktionen zu erlernen:

- Übertragung der Bilder von einem Handy auf den PC und Anfertigen einer Datensicherung
- Einrichtung einer „WLAN-Verbindung“ ggf. unterwegs für den Laptop oder das Handy
- Arbeiten mit verschiedenen Datenträgern
- Verwalten der Dateien mit Ordnern
- Kennenlernen weiterer Programme (z.B. Zeichenprogramm „Paint“, „Mediaplayer“ für Bilder und Filme, „Adobe Reader“ für PDF-Dateien und „EDGE oder Mozilla Firefox“).

V H S 2 0 2 3

Es werden in der Regel Windows und Microsoft Office-Apps eingesetzt.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.



<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=682078>

FIT am PC - Computer-Grundlagen mit Muße

Fortgeschrittene (Aufbaukurs vom vorherigen Grundkurs)

drei Präsenztreffen /
mit Anmeldung

59,90 €, erm. 32,70 €

Termine bitte erfragen

Tel.: 030 902 77-30 00



Schöneberg, 10781 Berlin, Barbarossaplatz 5



**Lichtenrade, Alte Mälzerei
12307 Berlin, Steinstraße 41**

„Voraussetzungen: Kenntnisse des Grundkurses oder vergleichbare Kenntnisse. Dieser Kurs baut auf die Inhalte des Kurses: 'FIT am PC - Computer-Grundlagen mit Muße (Grundkurs)' auf, mit dem Ziel, das Erlernete zu vertiefen und neue nützliche Funktionen zu erlernen.“

Schwerpunkte des Kurses sind:

- Geordnetes Speichern und Sichern von Dateien
- Bilder übertragen vom Handy auf den PC
- Einrichtung einer WLAN-Verbindung
- Kennenlernen weiterer Programme z.B. Paint, Mediaplayer für Bilder und Filme



- Einrichten und Benutzen des Adobe Readers für PDF-Dateien
- Anwenden von MS-EDGE oder Mozilla Firefox

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

Smartphone /Tablet für Senior*innen - die ersten Schritte

Anfänger*innen / Einstiegskurs



vier Präsenztreffen / mit Anmeldung

39,24 €, erm. 21,12 €,

Termine bitte erfragen Tel.: 030 902 77-30 00

Schöneberg

10781 Berlin, Barbarossaplatz 5



Lichtenrade, Alte Mälzerei

12307 Berlin, Steinstraße 41



„Schritt für Schritt lernen Sie in diesem Einführungskurs die Oberfläche Ihres Smartphones / Tablets zu verstehen und lernen dabei die Grundbedienung anhand vieler praktischer Übungen kennen.“

Es werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Telefonieren und SMS schreiben
- Kontakte erstellen
- Uhr und Kalender bedienen
- Notizen schreiben
- erster Umgang mit der Kamera
- QR-Codes
- mobile Daten und WLAN
- Maps und Internet

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone oder Tablet mit.



<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=682182>

V H S 2 0 2 4

Smartphone / Tablet für Senior*innen - die zweiten Schritte



Mit Vorverfahrungen
vier Präsenztreffen / mit
Anmeldung, 39,24 €, erm. 21,12 €

Termine bitte erfragen Tel.: 030 902 77-30 00



**Lichtenrade, Alte Mälzerei
12307 Berlin, Steinstraße 41**

„Sie haben bereits erste Erfahrungen mit einem Smartphone oder Tablet (Android-System) gemacht und wollen weitere Möglichkeiten kennenlernen. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundbedienung werden, neben nützlichen Tipps, folgende Themen behandelt:“

- Apps installieren, verwalten und entfernen
- Anpassen von Grundeinstellungen
- Umgang mit E-Mails und Messenger-Diensten (z.B. WhatsApp oder Signal)

Vorkenntnisse: Grundbedienung von Smartphone / Tablet

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit.

<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=682019>



FIT am Windows Laptop - Einrichten und Nutzen des eigenen Laptops

Anfänger*innen



drei Präsenztreffen /

mit Anmeldung 43,80 €, erm. 23,40 €

Kursnummer: TS552.011H.

Termine bitte erfragen Tel.: 030 902 77-30 00

**Rudolf-Hildebrand-Schule, Pavillon
12107 Berlin, Alt-Mariendorf 43 (Hofeingang)**



*„Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit der Benutzung eines Laptops haben. Sie werden den Umgang mit dem Gerät Schritt für Schritt behutsam kennenlernen.*

*In diesem Kurs bleibt den Einsteiger*innen genügend Zeit zum Üben, um das Gelernte besser zu festigen. An vielen praktischen Beispielen werden wir das Schreiben, Gestalten, Speichern und Wiederfinden von Texten und Bildern ausprobieren.*

*Die ersten Schritte im Internet werden wir schnell festigen und Sie werden einen guten Überblick über weitere Möglichkeiten ihres Laptops kennen lernen. Die Teilnehmer*innen sollen durch diesen Kurs mehr und mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Gerät erlangen.“*

V H S 2 0 2 4

Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone oder Tablet mit.

<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=682046>



Smartphone + Tablet - Kurs für Fortgeschrittene 65plus



drei Präsenztreffen / mit
Anmeldung, 39,24 €, erm. 21,12 €

Termine bitte erfragen Tel.: 030 902 77-30 00



Schöneberg, Barbarossaplatz 5, 10781 Berlin

*„Der Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Ihr Smartphone/Tablet grundsätzlich bedienen, jedoch gern wissen möchten, was Sie mit Ihrem Gerät noch alles machen können. Die Grundbedienung der Geräte sollte bekannt sein, ebenso wie man telefoniert und fotografiert.“*

Inhalte:

- Webseiten öffnen und Cookies löschen
- Hilfe zur Selbsthilfe - Wie recherchiere ich Lösungen im Internet und wende diese an?
- Apps installieren und deinstallieren - Apps auf Ihrem Gerät ordnen
- Weitere nützliche Apps und Programme
- E-Mail schreiben und Bilder versenden
- Arbeiten mit Cloud-Speichern
- Messenger Dienste (WhatsApp, Telegram, Signal und Co.)

V H S 2 0 2 4

22

- Themen/Fragen der Gruppe

Die Inhalte richten sich nach den Themen der Gruppe und können ggf. abweichen.
Auf Wunsch sind für 5 € Kursunterlagen in Papierform erhältlich.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundsätzliche Bedienung des Geräts und sicherer Umgang mit der Tastatur.

Bitte bringen Sie Ihr geladenes Smartphone/Tablet mit.

<https://www.vhsit.berlin.de/VHSKURSE/BusinessPages/CourseDetail.aspx?id=682184>



Auskunft zu allen VHS-Kursen

Tel.: 030 902 77-30 00

Fax.: 030 902 77 -89 44

E-Mail: vhs@ba-ts.berlin.de

www.vhs-tempelhof-schoeneberg.de

Legende



Ort



Telefon



E-Mail

Fotonachweise

Titelseite: nyul, Fotolia

Seite 3: <http://dolgachov.com>

Seite 4: Claudia Paulussen

Seite 6, 7 und Seite 24: Kiezoase

Seite 9: s2uphoto-depositphotos

Seite 12:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mireille_Mathieu-1.jpg, Kremlin.ru, CC BY 3.0



Herausgeber: Geriatriisch-
Gerontopsychiatrischer Verbund
Tempelhof-Schöneberg e.V.

Stand Oktober 2023

Tel: 030 755 07 03. Besuchen Sie auch
gerne unsere Website für weitere
Aktionen gegen Einsamkeit im Alter:

<https://ggv-tempelhof-schoeneberg.de/>

