



Digitale Angebote (für ältere Menschen)

Brennpunkt 60+

WO WISSEN WIRKT.

Institut für Altersforschung

Rhea.braunwalder@ost.ch

Rhea Braunwalder

18. November 2025

Lösungen für die Gesellschaft der Zukunft

11 Mitarbeiterinnen

- Anwendungsorientiert
- Partizipativ
- Interdisziplinär



Themen

Gesundes Alter

- Prävention
- Lebensqualität

Lernen und Kompetenzen

- Digitale Teilhabe
- Technikkompetenz

Lebensräume im Alter

- Generationenbeziehungen
- Wohnformen

Programm

- Austausch
- Statistiken zum Thema
- Wo kommen digitale Angebote zum Einsatz?
- Beispiele von digitalen Angeboten
- Voraussetzungen zum Gebrauch
- Fazit
- Fragen und Diskussion im Plenum

Karikaturen

Digitalisierung – (k)ein Problem? (2020)

Der Karikaturenwettbewerb zu Alter und Digitalisierung

Von: Bundesarbeitsgemeinschaft der
Seniorenorganisationen, Bundesministerium für Bildung,
Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Deutschland

Die Karikaturen sind hier online einsehbar:

<https://www.bagso.de/themen/karikaturenwettbewerb/>

Kennenlernen Austausch



Wer ist heute hier?

- Wer ist zum ersten Mal bei einem Brennpunkt dabei?
- Wer hat heute kein Smartphone dabei?
- Was ist Ihre Einstellung zur Digitalisierung: positiv, gleichgültig, negativ?
- Wie digital kompetent fühlen Sie sich? (0-5)

Austausch

- Name
- Wohnort
- Welches digitale Angebot nutze ich häufig im Alltag?

Genutzte digitale Angebote aus dem Publikum

Wettervorhersage

Rezepte online
finden

SBB-App, Fair-tiq,

Nachrichten und
Zeitungen digital
lesen, Fernsehen
online schauen

Kalender, Hotels
und Konzert-Tickets
buchen

Online-Banking,
Webseite der
Gemeinde

«Dr. Google fragen»

WhatsApp mit
Tochter, Video-
Anrufe, Fotos und
Videos schicken
und bekommen

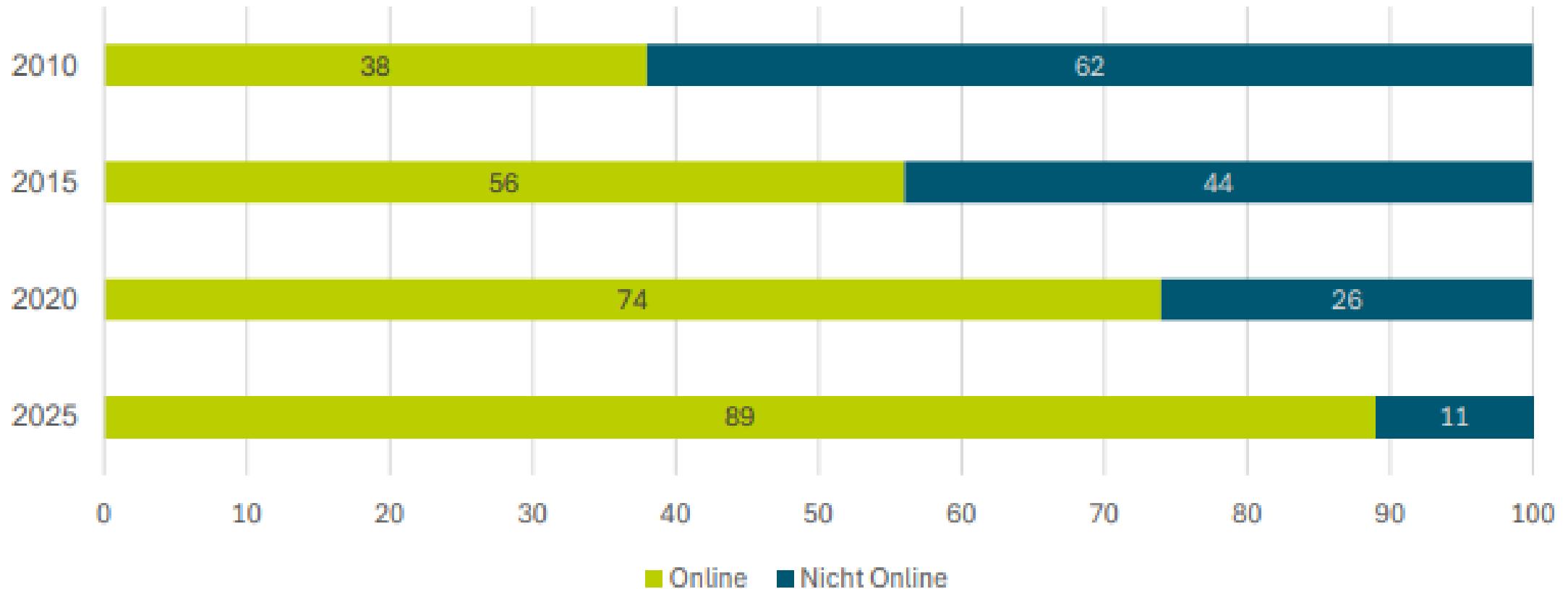
Stand der Digitalisierung

Zahlen und Fakten zur Digitalisierung Schweiz

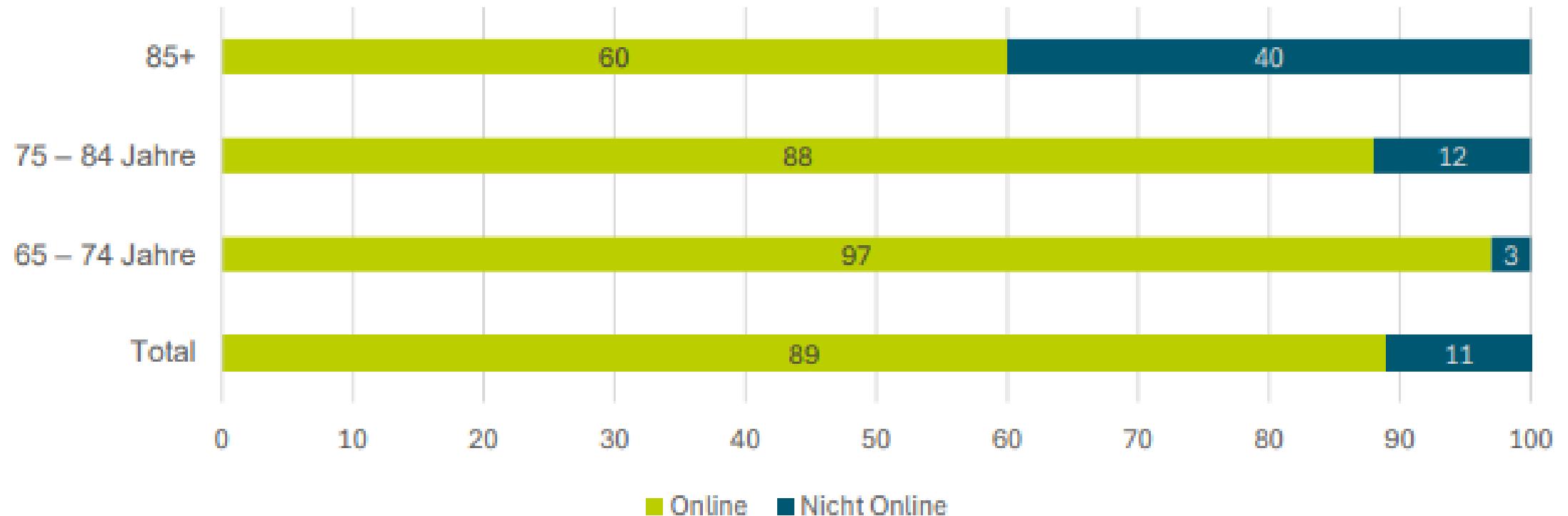
Quelle: Digital Seniors Studie, 2025, Dr. Alexander Seifert



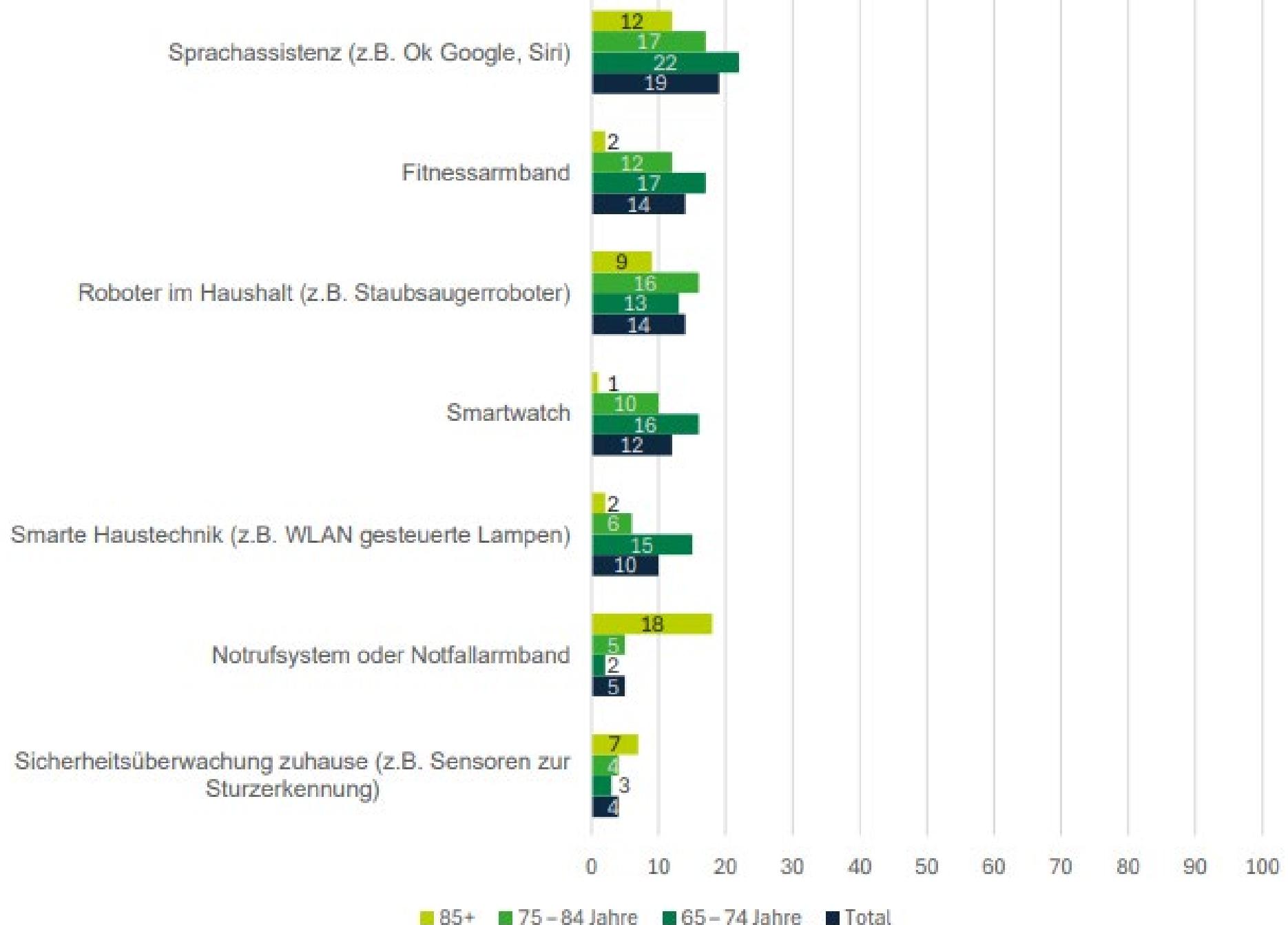
Internetnutzung seit 2010, 65+



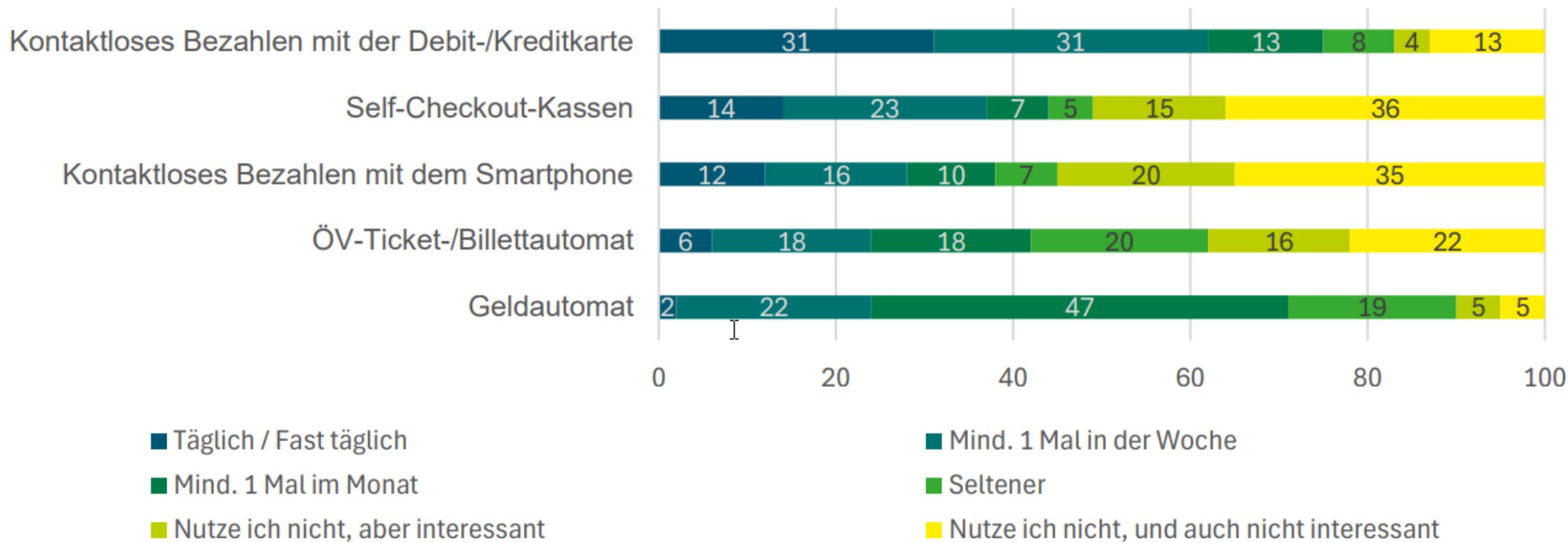
Internetnutzung nach Altersgruppen



Nutzung digitale Angebote im Haus



Nutzung digitale Angebote ausser Haus



Digitale Angebote

Einordnung und Beispiele



Potentiale von digitalen Angeboten

- Teilhabe an der Gesellschaft
- selbstbestimmtes Leben im Alter
- Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen
- Unterhaltung, Information und Lernen

Risiken von digitalen Angeboten

- Verstärkung von Ungleichheiten
- Ausgrenzung
- Diskriminierung
- Gefühle von Angst und Druck
- Beeinträchtigung der Privatsphäre
- Sicherheit: Kriminalität im Internet, Online Betrug
- Abhängigkeiten

In welcher Form finden wir digitale Angebote?

- Wearables (engl. tragbar) = tragbare Geräte
- Apps
- Sensoren
- Roboter
- Sprachassistenten
- Geräte: PC, Laptop, Tablet, Smartphone, Mobiltelefon

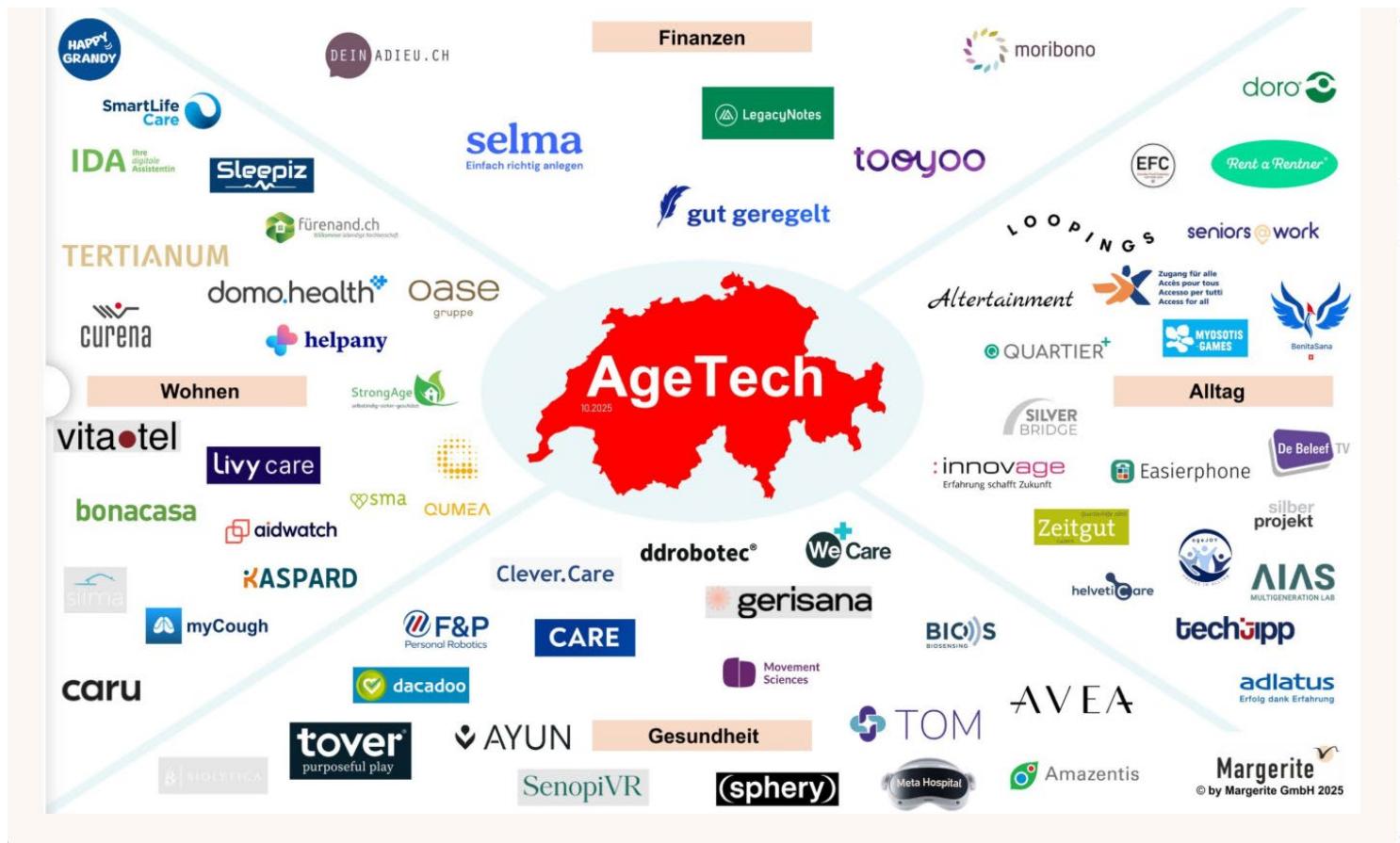
AgeTech

- alle technologischen Hilfsmittel, welche das Leben im Alter unterstützen
- Age (Alter) und Tech (Technologie)
- Noch wenig erforscht
- Viele Angebote: Qualität prüfen
- Grosser Markt

Alterstechnologien

Karte

- Swiss AgeTech Map (Map = Karte): Unternehmen und Themen in den Bereichen Alltag, Finanzen, Gesundheit und Wohnen



<https://www.margerite.ch/a/getech>

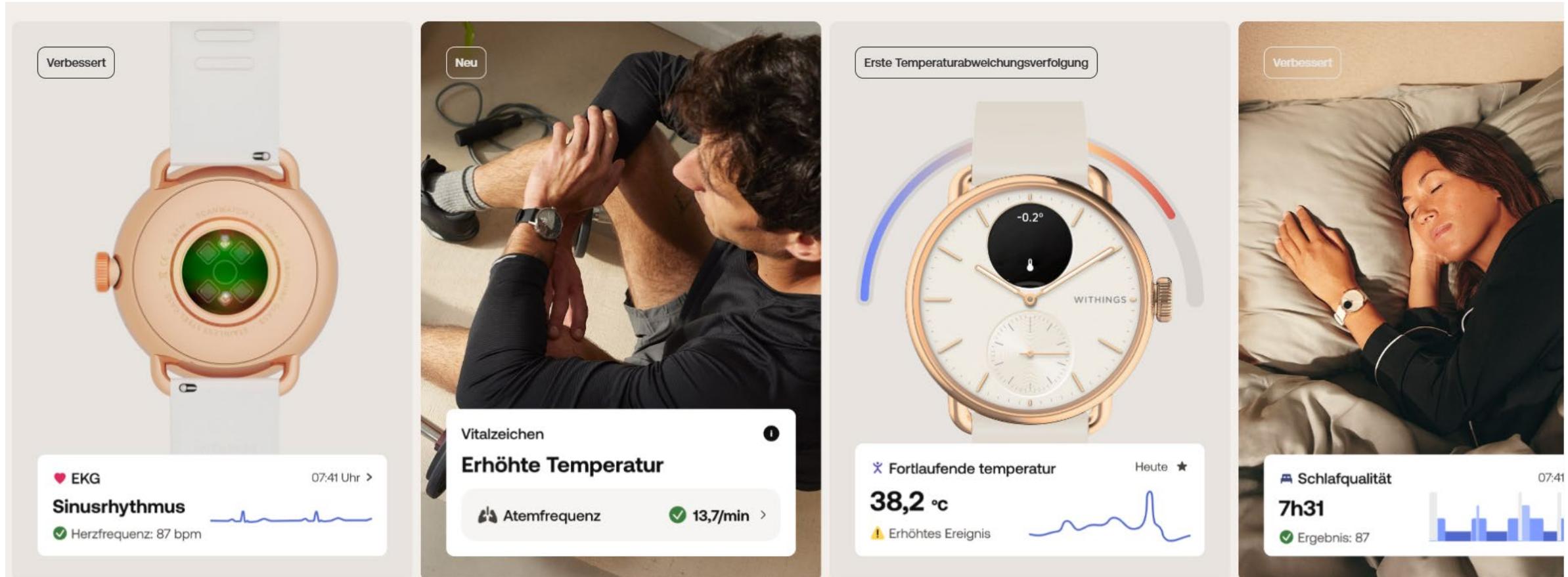
In welchen Lebensbereichen benutzen wir digitale Angebote?

- Kommunikation: Soziale Medien, E-Mails, Messenger, Videokonferenzen
- Gesundheit und Fitness: Schrittzähler, Sportuhren
- Mobilität: Billet online und unterwegs kaufen, Elektrorollstühle, -fahrräder
- Unterhaltung: Gaming, Fotografie, Videos
- Wohnen/Smart Home: Licht- und Heizsysteme, automatische Katzen-toilette, Haushaltsroboter
- Sicherheit: Sturzsensoren, Einbruchskameras
- Administration: Behördengänge, Online Steuern, Online-Banking, E-ID ab Sommer 2026

Messenger, Video-telephonie, Soziale Medien

- WhatsApp, Telegram, Sginal, Threema
- Zoom, Skype, Microsoft Teams
- Instagram, Tiktok, Facebook

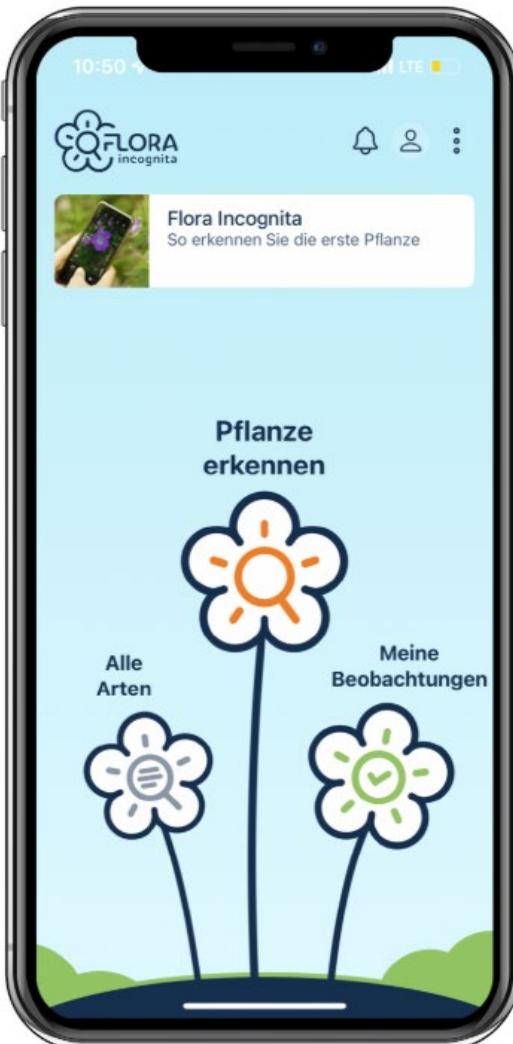
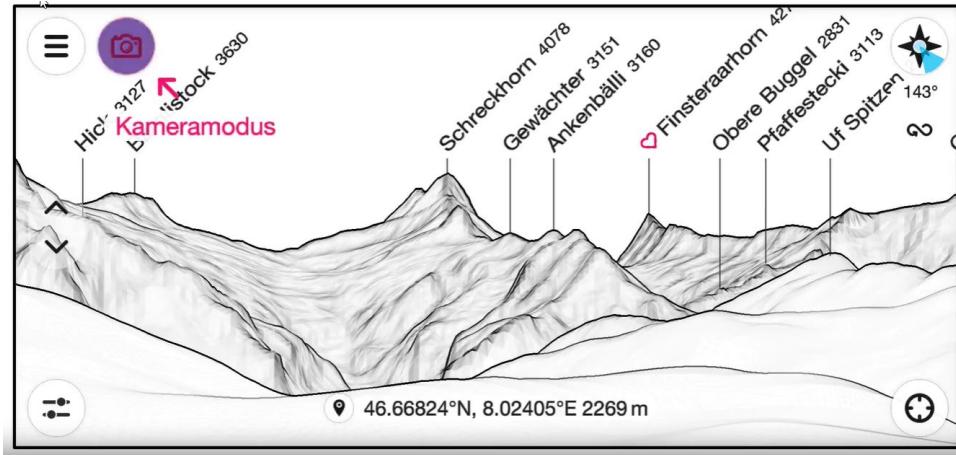
Fitnessuhr: Schlaftracker, Schrittmesser, Vitaldaten



<https://www.withings.com/de/de/>

Unterhaltung

Apps



Peak Finder
Flora Incognita
Mobile Observatory Astronomie

Weitere

- Sprachen lernen: Duolingo App, Preply Webseite
- Spiele: Candycrush, Balatro
- Partnerbörsen und Dating-Apps
- VR = Virtual Reality (virtuelle Realität)

Smart Home/ Wohnen

- Was kann man steuern?
 - Rolläden
 - Lichter
 - Heizung
 - Gartenbewässerung
 - Herd
 - Geräte mit Stromzufuhr:
Kaffeemaschine, Wasserkocher,
Bügeleisen
- Steuerung mit
 - Sprachassistent
 - Zeitschaltung
 - Smartphone
 - WLAN
 - Bewegungssensoren
 - Vollautomatisiert

Notfalluhren, Notrufknöpfe

- Sturzerkennung mit Sturzsensor
- Notrufzentrale oder Notfallkontakte
- Lautsprecher und Mikrofon
- GPS-Ortung
- Smartwatches
- Messung von Vitaldaten
- Akku
- Mit Abo oder ohne



Bild Notfalluhr: <https://aidwatch.ch>

Stiftung Warentest: <https://www.test.de/Notruuhren-im-Test-Diese-Uhren-rufen-zuverlaessig-Hilfe-6090509-0/>

Sensoren

Der erste Hausnotruf,
der per Sprache ausgelöst werden kann
und ans Trinken und Lüften erinnert.

<https://www.caru-care.com/>



Sensoren: Lampen



<https://www.nobi.life/de/product>

Passwortmanager – Sicher im Internet

- Ist eine Software
- Verwaltung von Passwörtern
- Abspeicherung in verschlüsselter Form
- Sicherer Master-Passwort
- Automatisches Einfügen des Passworts
- Nur für nicht sensible Online Konten verwenden
- Nicht verwenden für : Online-Banking

https://docs.datenschutz.ch/u/d/publikationen/formulare-merkblaetter/merkblatt_passwortmanager.pdf

Diskussion

In welchem Bereich finden sie Unterstützungsangebote besonders nützlich?

Wie nötig/nützlich finden Sie digitale Unterstützungsangebote Grundsätzlich?

Was bedeuten Sie für unsere Gesellschaft?

Digitale Kompetenzen

Selbsteinschätzung und Nutzen



Digitale Kompetenzen

«die sichere, kritische und verantwortungsvolle Nutzung von und Auseinandersetzung mit digitalen Technologien für die allgemeine und berufliche Bildung, die Arbeit und die Teilhabe an der Gesellschaft.»

(Europäische Kommission, 2013)

Digitale Kompetenzen

Kompetenzbereiche

- 1) Informations- und Datenkompetenz
- 2) Kommunikation und Zusammenarbeit
- 3) Erstellung digitaler Inhalte
- 4) Sicherheit
- 5) Problemlösung
- 6) Analyse und Reflektion

→ <https://www.wie-digital-bin-ich.de/>

Video: Warum sind digitale Kompetenzen wichtig?

<https://www.youtube.com/watch?v=tKizxfj02mM>

von ADIS Allianz digitale Inklusion Schweiz

Wie schätzen Sie Ihre digitale Kompetenzen ein?

Digitale Kompetenzen gemeinsam stärken

Technik Selbsthilfegruppe Rapperswil-Jona

- Gegenseitige Unterstützung im Umgang mit Digitalisierung im Alltag
- Treffen alle zwei Monate
- Alle dürfen Themen einbringen
- Alle können lernen oder lehren
- Räumlichkeiten von der Stadt gestellt
- Koordination über WhatsApp: 16 Mitglieder

Und jetzt?

Fazit und Reflexion



Finden Sie, was für Sie passt und Sinn macht:

Wie beurteile ich ein digitales Angebot?

- Macht die Nutzung Spass?
- Wie ist es gestaltet? Gefällt mir die Aufmachung?
- Vereinfacht die Nutzung mein Leben, ist es praktisch?
- Wer kann mich bei Bedarf in der Nutzung unterstützen?
- Wie fühle ich mich nach der Nutzung?
- Wie fühle ich mich während der Nutzung?

Forschung unterstützen

Laufende Studien und Kurse am Institut für Altersforschung



Kursreihe: «Neugier – Begegnung – Erfahrungsaustausch: Pfeiler für Wohlbefinden und ein gesundes Leben»

Kurs 1: Ein Leben lang lernen? Die Bedeutung von Lernformen für die Gesundheit

Kurs 2: Gesundbleiben durch Erfahrungsaustausch? Kommunikation und Alltagsroutinen

Kurs 3: Alt und Jung im Dialog? Chancen und Grenzen intergenerativer Begegnung

Kurs 4: Von der Theorie zur Praxis: Gemeinsam das Fundament für gesundes Altern legen

<https://www.ost.ch/de/forschung-und-dienstleistungen/interdisziplinare-themen/iaf-institut-fuer-altersforschung/weiterbildung>

VIRAS: Barrierefreies Einkaufen

- Datum: Mittwoch, 26.11.2025
- Uhrzeit: 9:30 – 12:15 Uhr
- Ort: Bewegungswelten Careproduct
Zwicky-Platz 3
8304 Wallisellen
- Im Zentrum der Veranstaltung am 26.11.2025 stehen die Bedürfnisse älterer Menschen in Supermärkten und Ideen, wie wir einen Einkaufswagen so anpassen können, dass er das Einkaufen für Sie erleichtert.

VIA - Gesundheitsinformationen einfach zugänglich

- Datum: Montag, 24. November 2025
- Uhrzeit: 09:00-12:00 Uhr
- Ort: OST, Ostschweizer Fachhochschule, St.Gallen
- VIA entwickelt eine digitale Lösung für ältere Migrant:innen, um Gesundheitsinformationen einfacher zugänglich zu machen, Teilhabe zu fördern und Versorgungslücken zu schliessen.
- Kontakt: sarah.speck@ost.ch

Weiterführende Lektüre und Webseiten

DigiCheck Kompetenzen: Selbsteinschätzungstest: <https://www.wie-digital-bin-ich.de/digicheck-kompetenzen>

Psinfo Digital Seniors 2025, 02/2025:

<https://www.prosenectute.ch/de/fachwelt/publikationen/ps-info/02-2025.html#download>

Internet ABC, einfach verständliches Glossar für häufig vorkommende Wörter:

<https://www.internet-abc.de/>

Wissen über Künstliche Intelligenz: <https://ki-und-alter.de/kiwissen/>

Robotikplattform: <https://www.ost.ch/de/forschung-und-dienstleistungen/interdisziplinare-themen/iaf-institut-fuer-altersforschung/roboter/technologien>