

VIVES@BW

Virtuell verbunden – Seniorinnen
und Senioren in Baden-Württemberg



Ein Projekt von ILEU e.V.

Mit Unterstützung von der Stabstelle für Zivilgesellschaft und
Bürgerbeteiligung des Landes Baden-Württemberg



Inhalt

Zusammenkommen ohne Grenzen	1
Was für Angebote hat VIVES@BW?	3
10 Fragen zu VIVES@BW:	7
Warum virtuell?	
Seniorinnen und Senioren? Kann ich in meinem Alter noch Videokonferenzen machen?	8
Verbunden? Online ist doch so anonym!	9
Wie erfahre ich von den Veranstaltungen?	10
Wie kann ich an einer Veranstaltung teilnehmen?	11
Ich komme aus einem anderen Bundesland, kann ich trotzdem teilnehmen?	12
Brauche ich eine komplizierte technische Ausrüstung?	13
Ich möchte meinen Namen nicht nennen und auch mein Gesicht nicht zeigen, kann ich trotzdem mitmachen?	14
Verpflichte ich mich zu etwas, wenn ich bei VIVES@BW teilnehme?	15
Wie kann ich aktiv bei VIVES@BW mitmachen?	16
VIVES@BW und VIMA-Ulm: Die Kombination macht's!	17

Impressum

Texte: Carmen Stadelhofer und Gabriele Flemming
Bilder: ILEU e.V. und Canva.com
Layout und Gestaltung: Gabriele Flemming

VIVES@BW, ein Projekt von ILEU e.V.
Verantwortlich: Carmen Stadelhofer
Weinhof 9, 89073 Ulm
tel: +49 (0) 731 379951-66

www.ileu.net/www.vives-bw.de
Mail: vives@ileu.net



Virtuell verbunden – Seniorinnen
und Senioren in Baden-Württemberg

Zusammenkommen ohne Grenzen - über Online-Treffen!

Im Projekt VIVES@BW haben Seniorinnen und Senioren und alle, die sich für das Programm interessieren, die Möglichkeit, die neuen Medien zu nutzen, um sich direkt über eine Videoplattform mit anderen über Themen ihres Interesses auszutauschen.

Bei VIVES@BW können Sie Vorträge hören, bei verschiedenen Angeboten aktiv mitmachen, an Diskussionen teilnehmen oder in verschiedenster Form online zusammenarbeiten. Über die Online-Plattform Zoom bietet VIVES@BW ein umfangreiches Programm, an dem man gratis teilnehmen und sich selbst einbringen kann.

Finden Sie bei uns Gleichgesinnte und neue Kontakte, lassen Sie sich von anderen inspirieren!

„Heute kommt die Welt zu mir nach Hause“, so hat es eine unserer Teilnehmerinnen beschrieben, als sie gefragt wurde, was **VIVES@BW für sie bedeutet.**

Unsere Motivation ist es, Menschen online zu verbinden, ihnen Kontaktmöglichkeiten über die neuen Medien aufzuzeigen und sie zu motivieren, selbst aktiv zu werden und sich in die Gestaltung unserer Angebote einzubringen.

Lernen Sie uns auf den folgenden Seiten kennen - wir freuen uns auf Sie!



Carmen Stadelhofer,
Vorsitzende von ILEU e.V.
/Projektverantwortliche
carmen.stadelhofer@uni-ulm.de



Gabriele Flemming, ILEU e.V.
Projektkoordinatorin
g.flemming@ileu.net

Was für Angebote hat VIVES@BW?

Wir bieten ein buntes Programm mit Vorträgen, Mitmachangeboten, Arbeitsgruppen, gesellschaftlichem Zusammensein und auch internationalen Veranstaltungen. Alle Angebote sind derzeit gratis.

Nehmen Sie an Diskussionen und Arbeitsgruppen teil, finden Sie bei uns Gleichgesinnte und neue Kontakte, lassen Sie sich von anderen inspirieren. Sie können sich aber auch selbst in unser Programm einbringen, einen Vortrag anbieten oder eine Arbeitsgruppe initiieren.

Wir bieten nicht nur Möglichkeiten am Abend, sondern auch Mitmachprogramme für den späten Vormittag wie Denksport, Atemtechniken und einen offenen Gesprächstreff, zu dem Sie einfach dazukommen können, um eine Runde zu plaudern.

Auf den nächsten Seiten können Sie unsere Angebote kennenlernen - viel Spaß!

Wir organisieren interessante Vorträge aus unterschiedlichen Themengebieten

- Literatur & Kultur
- Geschichte
- Naturwissenschaften
- Technik
- Reisen einmal anders: Europa und andere Kontinente

... und viele weitere Themen

Unsere Vorträge finden in der Regel mittwochs 18:30 Uhr statt.

Wir bieten zu diesen Terminen aber auch Workshops, Diskussionen, Lesungen und mehr an - werfen Sie einen Blick in unseren Terminkalender!

Unsere Arbeitsgruppen laden zum Austausch mit anderen ein - kommen Sie mit Gleichgesinnten ins Gespräch!

Derzeit haben wir folgende **Arbeitsgruppen**:

- Mit Büchern die Welt entdecken
- Mathematik für Spätberufene
- Fotografieren
- Filmbesprechungen
- Workshops "Autobiografisches Schreiben", "Powerpoint" und mehr
- Zeitzeug*innen berichten
- Sprach- und Konversationsgruppen für Englisch, Italienisch und Französisch



Einfach dabei sein und Spaß haben: Mitmachangebote bei VIVES@BW

Werden Sie aktiv bei unseren Mitmachangeboten. Sie finden entweder morgens um 10 Uhr oder abends statt. Derzeit haben wir folgende Veranstaltungen:

- Gemeinsam singen
- Gemeinsam kochen
- Sitzgymnastik
- Atem erfahren
- Entspannt ins Wochenende: Meditation
- Denksport mit Tina Bock
- Märchen und Geschichten mit Kolja



10 Fragen und Antworten zu



1. Warum virtuell?

Zu Beginn der Coronapandemie 2020 wollten wir Senior*innen die Möglichkeit bieten, über das Videokonferenzsystem Zoom auch von zuhause aus an interessanten Veranstaltungen teilzunehmen und mit Menschen in Kontakt zu kommen. Das klappte prima, deshalb machten wir weiter!

Auch Menschen mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen oder Mobilitätsproblemen profitieren davon. Sie können bequem von daheim teilnehmen.

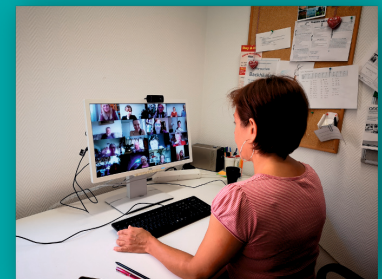
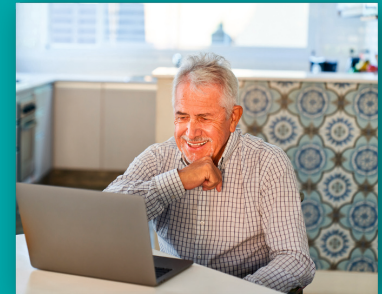
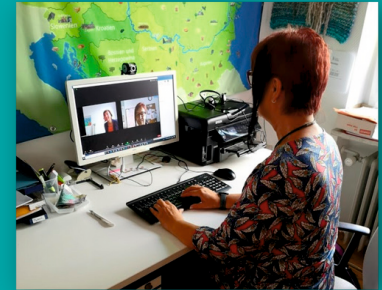
Unsere Veranstaltungen sind leicht zugänglich und benötigen keine komplizierte Ausrüstung (siehe Frage 7).

2. Seniorinnen und Senioren? Kann ich in meinem Alter noch Videokonferenzen machen?

Egal wie alt man ist - unsere Veranstaltungen sind leicht zugänglich und barrierearm. Bei VIVES@BW können Sie Menschen unterschiedlichen Alters kennenlernen und mit ihnen ins Gespräch kommen.

Unsere älteste Teilnehmerin wird im kommenden Jahr übrigens **100 Jahre** jung - und macht sogar noch aktiv bei Veranstaltungen mit, indem sie Gedichte vorträgt.

Von wegen "Internet ist nur was für die junge Generation"... bei uns kann jeder mitmachen!



3. Verbunden? Online ist doch so anonym!

Viele Menschen lieben ein geselliges Beisammensein. Das klappt auch bei Videokonferenzen! Viele der Briefe und Mails, die uns von Teilnehmer*innen erreichten, sprechen von der netten Gemeinschaft, die man bei VIVES@BW erlebt - und kommen immer wieder. Inzwischen haben sich gute Bekanntschaften und sogar Freundschaften entwickelt, die über das Internet hinausgehen. Probieren Sie es einfach mal aus!

Machen Sie sich übrigens keine Sorge um Ihre Privatsphäre. Bei unseren Zoomtreffen brauchen Sie nichts über sich preiszugeben und die Videos werden nicht im Internet veröffentlicht.



4. Wie erfahre ich von den Veranstaltungen?

Sie haben mehrere Möglichkeiten, sich über das Programm von VIVES@BW zu informieren. Sie können sich über unsere Homepage www.vives-bw.de für unseren Newsletter anmelden. Sie erhalten diesen dann jeweils zu Monatsbeginn per Mail.

Oder Sie stöbern im Terminkalender unserer Homepage - dort finden Sie auch alle Veranstaltungen, die bereits stattgefunden haben.

Zudem können Sie verschiedene Veranstaltungen nachlesen: In unserem Archiv finden Sie beispielsweise die Rezepte von "Gemeinsam kochen" oder die Newsletter der letzten Monate.

The logo for VIVES@BW features the word "VIVES" in a bold, orange, sans-serif font, followed by "@BW" in a bold, black, sans-serif font. A small orange dot is positioned above the first 'i' in "VIVES".

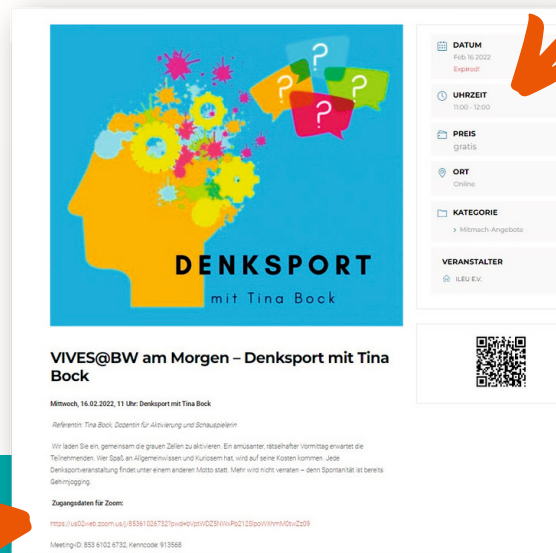
VIVES@BW

Virtuell verbunden – Seniorinnen
und Senioren in Baden-Württemberg

5. Wie kann ich an einer Veranstaltung teilnehmen?

Wenn Sie unseren Newsletter abonniert haben, bekommen Sie monatlich Mails mit unseren Angeboten. Oder informieren Sie sich auf unserer Homepage www.vives-bw.de: Dort finden Sie einen Terminkalender. Klicken Sie auf die Veranstaltung, die Sie interessiert.

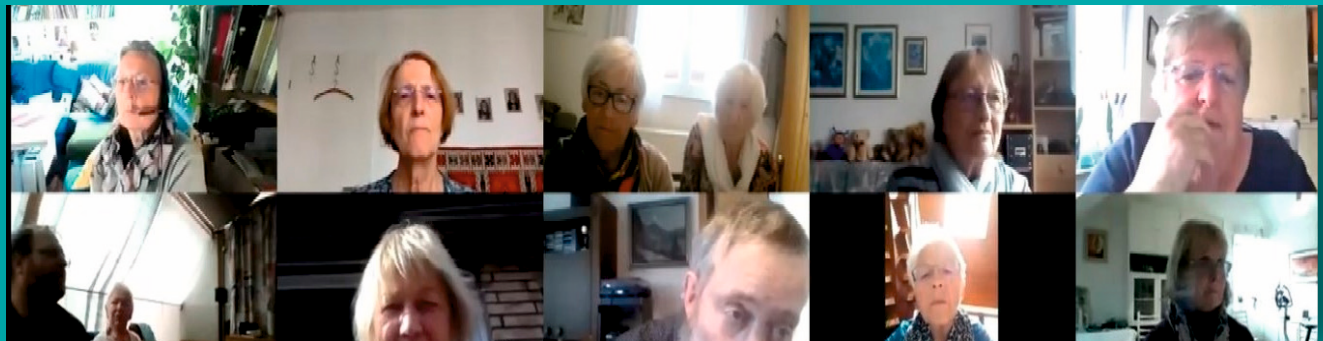
Rechts stehen Datum und Uhrzeit. Unter der Veranstaltung finden Sie Informationen zur Veranstaltung und einen Link mit der Bezeichnung "Zugangsdaten für Zoom". Klicken Sie diesen an und Sie werden automatisch zur Veranstaltung weitergeleitet. Probieren Sie es einfach mal aus!



6. Ich komme aus einem anderen Bundesland, kann ich trotzdem teilnehmen?

Kurze Antwort: Natürlich! Wir freuen uns auf Sie!

Wir haben auch Teilnehmer*innen aus anderen Bundesländern und sogar aus dem europäischen Ausland. Es gibt Senior*innen, die schalten sich aus Großbritannien oder Italien zu. Bei uns ist jede(r) willkommen!



7. Brauche ich eine komplizierte technische Ausrüstung?

Sie können mit Ihrem Smartphone, einem Tablet, Laptop oder PC an unseren Treffen teilnehmen. Vielleicht benötigen Sie einen Kopfhörer, falls Sie so besser zuhören können.

Zoomtreffen sind einfach und können leicht benutzt werden. Sie müssen sich die Zoom-Software nicht herunterladen, alles geht automatisch.

Wenn Sie Fragen haben, kommen Sie auf uns zu. Schreiben Sie uns eine Mail unter **vives@ileu.net** oder rufen Sie uns zwischen 10 und 16 Uhr unter tel: +49 (0) 731 379951-66 an.

Unsere Kontaktdaten finden Sie im Impressum dieser Broschüre.



8. Ich möchte meinen Namen nicht nennen und auch mein Gesicht nicht zeigen, kann ich trotzdem mitmachen?

Sie können natürlich auch mit ausgeschalteter Kamera teilnehmen und einen anderen Namen benutzen. Aber ganz ehrlich: Ist es nicht netter, einem anderen Menschen ins Gesicht zu sehen?

Sie brauchen sich bei unseren Veranstaltungen keine Sorgen zu machen. Wir respektieren Ihre Privatsphäre: Bei VIVES@BW bewegen Sie sich in einem sicheren, durch Moderation geschützten Raum. Die Veranstaltungen werden nicht live im Internet übertragen und gelangen auch nicht in die Hände Dritter.

Uns reicht Ihr Vorname - kommen Sie einfach vorbei und probieren Sie es aus.



9. Verpflichte ich mich zu etwas, wenn ich bei VIVES@BW teilnehme?

Wir sind kein Verein oder ein Club - Sie sind vollkommen frei, wenn Sie an unseren Angeboten teilnehmen. Natürlich freuen wir uns, wenn Sie wieder kommen. Viele unserer Teilnehmer*innen kommen regelmäßig und freuen sich über den Austausch mit anderen.

Seien Sie einfach dabei und genießen Sie die Gemeinschaft mit anderen, ohne abends aus dem Haus zu müssen oder lange Anfahrten auf sich zu nehmen.

Wir freuen uns auf Sie!



10. Wie kann ich aktiv bei VIVES@BW mitmachen?

Nehmen Sie an unseren Veranstaltungen teil: Beteiligen Sie sich an Diskussionen, bringen Sie Themen ein - vielleicht haben Sie selbst auch ein spezielles Wissen, Interessen und Hobbys, die Sie in die Programmgestaltung einbringen möchten, z.B. in Vorträgen, Arbeitsgruppen und den Mitmachangeboten.

Gesucht sind auch Moderator*innen, die uns in der Durchführung von Veranstaltungen unterstützen oder Multiplikator*innen, die VIVES@BW durch Öffentlichkeitsarbeit bekannter machen.

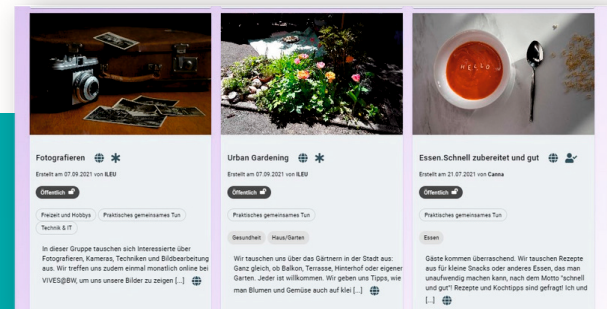
Bei Interesse kontaktieren Sie uns per E-Mail unter vives@ileu.net oder per Telefon unter: +49 (0) 731 – 379 951 66



VIVES@BW und ViMA-Ulm: Die Kombination macht's!

Ergänzend zu VIVES@BW ist "ViMA - Virtuell.Mitmachen. Aktiv!" eine interaktive Online-Plattform, auf der sich Menschen zu ihren Interessen austauschen und Gleichgesinnte finden können. Unter <https://vima-ulm.de> können Sie Themen und Interessen aus VIVES@BW vertiefen und mit anderen in Austausch kommen, z.B. in den Interessensgruppen, Diskussionsforen oder durch Suche-Biete-Angebote. ViMA-Ulm ist ein gemeinsames Projekt von ILEU e.V. und der Geschäftsstelle "Digitale Agenda" der Stadt Ulm. ViMA-Danube bringt Sie in Kontakt mit Menschen aus verschiedensten Ländern.

Aber VIVES@BW bietet in diesem Zusammenhang auch internationale Veranstaltungen wie die Come-together-Sessions an, die jeweils sonntagsabends 14tägig um 18:30 Uhr stattfinden.



VIVES@BW

Virtuell verbunden – Seniorinnen und Senioren in Baden-Württemberg



Schon ausprobiert? Machen Sie mit!