

# Computer, Internet und Smartphone

Die digitalen Medien haben mittlerweile in fast allen Bereichen des Lebens Einzug gehalten. Ob man will oder nicht, Digitalisierung spielt heutzutage eine große Rolle – sei es bei Bankgeschäften, wenn es um Terminvereinbarungen geht, bei Fahrplanauskünften oder um in Kontakt mit Familie und Freunden zu sein.

Es ist gut sich auch mit der digitalen Welt auseinanderzusetzen, um weiterhin möglichst selbständig die eigenen Angelegenheiten regeln zu können.

Um sich mit der Nutzung des Computers und Smartphones vertraut zu machen, gibt es zahlreiche – meist kostenfreie – Kursangebote speziell für Seniorinnen und Senioren. Hier können Sie sich in Workshops, Sprechstunden oder Seminaren in der digitalen Welt neu orientieren.

In der folgenden Übersicht finden Sie die vielfältigen Angebote im ganzen Stadtgebiet.

Diese Informationen wurden nach den Angaben der Anbieter von den Beratungsstellen für selbständiges Leben im Alter zusammengestellt. Alle Angaben ohne Gewähr.

**Beratungsstellen**  
für selbständiges Leben im Alter



Amt für Soziale Arbeit

## PC-Kurse, Umgang mit Handy, Smartphone und Internet

Anbieter	Erreichbarkeit	Beschreibung des Angebots	Weitere Informationen
<b>Akademie für Ältere</b> <a href="http://www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de">www.akademie-fuer-aeltere-wiesbaden.de</a>	Tel: 0611 - 9889199	Internetseite verweist auf <b>lokale Angebote</b> zur Digitalisierung und zum Erlernen	Kostenfrei oder mit Gebühren  Termine je nach Angebot  Kostenpflichtige Kurse zu verschiedenen Themen
<b>BelleWi Musterausstellung (Amt für Soziale Arbeit)</b> Föhler Straße 74 65199 Wiesbaden <a href="http://www.wiesbaden.de/belle-wi">www.wiesbaden.de/belle-wi</a>	Tel: 0611 - 312885 Tel: 0611 - 313890 <a href="mailto:belle-wi@wiesbaden.de">belle-wi@wiesbaden.de</a>	<b>Digitale Hilfsmittel</b> in der häuslichen Umgebung <b>zum Ausprobieren</b> in der Musterausstellung	Kostenfrei  Dienstags 14 - 18 Uhr, Donnerstags 13 - 17 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung
<b>Regionale Diakonie Wiesbaden Diakoniezentrum Gräselberg</b> Altenhilfe/ Fachberatung Demenz Klagenfurter Ring 61-63 65187 Wiesbaden <a href="mailto:fachberatungdemenz@regionale-diakonie.de">fachberatungdemenz@regionale-diakonie.de</a>	Cäcilia Gutweiler Tel.: 0160-95362554 Tel.: 0611-17453601	Digital-Treff Unterstützung beim Zugang zum Internet und bei der Nutzung digitaler Geräte	Mittwochs von 10 bis 11.30 Uhr im Diakoniezentrum Gräselberg
<b>Frag Frau Kelly</b> <a href="http://www.fragfraukelly.de">www.fragfraukelly.de</a>	Tel: 0163 96 00693 <a href="mailto:Hallo@FragFrauKelly.de">Hallo@FragFrauKelly.de</a>	<b>„Digitale Patin“</b>  Individuelle Kurse, Unterstützung bei digitaler Teilhabe	Kostenpflichtig  nach Absprache Wiesbadens östlichen Vororte oder Online (Hausbesuch)



## PC-Kurse, Umgang mit Handy, Smartphone und Internet

<p><b>LAB</b> Karlstraße 27 65185 Wiesbaden</p> <p><a href="http://www.lab-wiesbaden.de">www.lab-wiesbaden.de</a></p>	<p>Tel: 0611 - 300497</p> <p>Email: <a href="mailto:info@lab-wiesbaden.de">info@lab-wiesbaden.de</a></p>	<p>In der <b>Sprechstunde</b> bekommen Sie Starthilfe für Ihr neues Handy/Smartphone oder Ihnen wird geholfen, wenn Sie Probleme mit Ihrem Handy haben. Da die meisten Fragen sehr individuell sind, handelt es sich um 30minütige Einzeltermine (keine Gruppe). Fragen zum Umgang mit Ihrem Tablet oder PC/Laptop können ebenfalls geklärt werden.</p>	<p>Kostenfrei</p> <p><b>Digi-Sprechstunde</b> Montags, 13-16 Uhr Anmeldung erforderlich</p> <p><b>Digi-Snacks</b> Freitags, 12-14 Uhr Anmeldung erforderlich</p>
<p><b>Nachbarschaftshaus</b> Rathausstraße 10 65203 Wiesbaden-Biebrich</p> <p><a href="http://www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de">www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de</a></p>	<p>Tel: 06122 - 2446 Email: <a href="mailto:karl-fried@schuwirth.de">karl-fried@schuwirth.de</a></p> <p>Tel: 0611 - 9672129</p>	<p><b>Computertreff</b> des Netzwerk 55 plus Anmeldung bis zum Vorabend erforderlich</p> <p><b>Techniksprechstunde</b></p>	<p>Kostenfrei Jeden 1. Dienstag im Monat 14.30 Uhr - 16.15</p> <p>Kostenfrei Auf Anfrage Terminvereinbarung</p>
<p><b>Treffpunkt Aktiv Adlerstraße</b> Adlerstraße 19 65183 Wiesbaden</p>	<p>Telefon: 0611/1746726</p>	<p><b>Internetcafe „iBistro19“ für Menschen ab 50+</b></p> <p>Beratung für Internet, PC, Tablet und Smartphone</p>	<p>Kostenpflichtig Grundsicherungsempfänger erhalten 50% Nachlass</p> <p>Montags 10 - 13 Uhr Mittwoch 10 bis 16 Uhr Freitag 10 - 13 Uhr</p>
<p><b>Volksbildungswerk Klarenthal</b></p> <p><a href="http://www.klarenthal-vbw.de">www.klarenthal-vbw.de</a></p>	<p>Tel: 0611 - 72437920</p>	<p><b>Senior:innen ans Netz/Digital im Alter</b></p> <p>Kostenfreie Unterstützung Fehlerbehebung und Beratung für Smartphone, Laptop, PC</p>	<p>Kostenfrei</p> <p>Es stehen PC und Drucker für Übungszwecke zur kostenlosen Verfügung</p>



## PC-Kurse, Umgang mit Handy, Smartphone und Internet

		<p>Apps, E-Mail, Online Banking, EPA, KI ChatGPT Perplexity usw., Sicher Surfen im Netz, Laptop, PC optimieren Eigene Geräte sind mitzubringen</p> <p>Stadtteilcafé Klarenthal, Eingang Hermann-Brill-Str. 1 in Klarenthal</p> <p>Bewegungscafé: Hermann-Brill-Str. 4 in Klarenthal</p>	<p>Jeden Donnerstag 14.30-16.00 Uhr</p> <p>Jeden Donnerstag 11.30 - 13.00 Uhr</p>
<p><b>Wiesbadener Bündnis für digitale Teilhabe</b></p> <p><a href="http://www.wi-bit.de">www.wi-bit.de</a></p>	<p><a href="mailto:info@wi-bit.de">info@wi-bit.de</a></p> <p>Tel.: 0611 - 565 73 349</p>	<p>Wiesbadener Organisationen, die sich regelmäßig über ihre Aktivitäten austauschen und Ideen für gemeinsames Wirken und mehr digitale Teilhabe entwickeln.</p>	<p>Freuen sich über alle Anregungen von Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger.</p>
<p><b>wif e.V.</b> <b>Begegnung und Beratung</b> Rheinstraße 79 65185 Wiesbaden</p> <p><a href="http://www.wif-zentrum.de">www.wif-zentrum.de</a></p>	<p>Tel: 0611 - 1602353</p> <p><a href="mailto:tabea.henrichs@wif-zentrum.de">tabea.henrichs@wif-zentrum.de</a></p> <p><a href="mailto:hallouma.amrouch@wif-zentrum.de">hallouma.amrouch@wif-zentrum.de</a></p> <p><a href="mailto:info@wif-zentrum.de">info@wif-zentrum.de</a></p>	<p><b>Werkstatt für Frauen - Digital Empowerment -Computer-Training</b></p> <p>E-Mail, Word, Drucken, Internetrecherche, Online-Formulare ausfüllen</p> <p><b>Digitale Trainings für Frauen</b></p>	<p>Kostenfrei</p> <p>Jeden Montag und Dienstag von 9-12 Uhr</p> <p>Donnerstags von 9 - 12 Uhr und 12-15 Uhr und freitags von 9 - 12 Uhr</p>

