

NETZWERK DER GENERATIONEN



„Meine Daten gehören mir!“

Wolf-Dieter Zimmermann gibt Tipps zum Schutz der eigenen Privatsphäre im Internet

Nicht nur junge, sondern auch immer mehr ältere Menschen tummeln sich im Internet. Eine Frage aber ist für jede Altersklasse interessant: Wie schütze ich meine Privatsphäre im Netz? Wie gehe ich mit meinen Daten um? Jörg Marx interviewte dazu Wolf-Dieter Zimmermann, Mülheimer Netzwerker und Experte für „freie Software“.

VON JÖRG MARX

JM: Wer dich einmal kennen gelernt hat, verbindet wahrscheinlich ab dieser Begegnung den Begriff „freie Software“, „nachhaltiger Umgang mit Technik“ und „medienkritische Nutzung von Computern und Handys“ mit deinem Namen. Du gibst jeden zweiten Dienstag im Monat einen Kurs bei der KAB am Rosenkamp 3 in Styrum zu diesen Themen. An jedem ersten Samstag im Monat arbeitest du im Repaircafé im Medienhaus daran, die Rechner von interessierten Bürgern so umzubauen, dass sie mit freier Software wieder verlässlich laufen. Du bist immer zur Stelle und bietest im Netzwerk der Generationen deine Hilfe und Unterstützung an, wenn es darum geht, Menschen zu einem medienkritischen Umgang mit ihren eigenen Daten zu beraten. Was treibt Dich an?

W.-D. Zimmermann: Hinter meinem Engagement und hinter der Frage „Was



Wolf-Dieter Zimmermann (rechts) leitet regelmäßige PC-Kurse bei der KAB in Styrum. Foto: privat

passiert mit meinen Daten, wenn ich mit dem Internet umgehe?“ steht die Erkenntnis, dass viele Menschen mittlerweile Angst davor haben, sich im Internet zu bewegen, weil sie nicht wissen, was sie dagegen tun können, dass ihre Daten geklaut und von anderen missbraucht werden. Mein Ziel und das meiner Mitstreiter aus der immer größer werdenden Gemeinschaft der Nutzer von freier Software ist es, Wissen darüber zu vermitteln, wie ich mich hier schützen kann. **JM:** Bitte nenn mal ein Beispiel.

WZ: Man kann zum Beispiel Browser nutzen, die man so einstellt, dass sie keine Werbung einspielen und die Daten ohne meine Ein-

willigung dafür verwenden. Browser sorgen dafür, dass wir überhaupt ins Internet kommen. Die Browser der freien Software heißen zum Beispiel Firefox. Die können das. Das gleiche gilt für die Nutzung von sogenannten Suchmaschinen. Die bekannteste ist sicherlich Google – es gibt aber ebenso gute Alternativen dazu. Google und andere greifen aus wirtschaftlichem Interesse deine Daten ab, um dir zum Beispiel kommerzielle Werbung näher zu bringen. Dass es diese Alternativen gibt, wissen nur nicht viele Menschen. **JM:** Du willst also dazu Mut machen und befähigen, dass man nicht zum „Opfer“ von sogenannten Datenkraken

wird. Berätst du auch zum Umgang mit Handys?

WZ: Ja, klar. Viele Menschen nutzen fast nur noch ihr Smartphone oder ihr iPhone. Und zunehmend auch Menschen in meinem Alter. Hier bieten wir Hilfen an, wie sie auch hier selbstverantwortlich und sicher auf der „Datenautobahn“ unterwegs sein können. **JM:** Der freie Software, zum Beispiel bekannt als „Linux“, haftet etwa der Ruf an, dass sie nicht so komfortabel zu bedienen sei wie die herkömmlichen Produkte, die man von Firmen wie Microsoft und Apple als Lizenznutzer angeboten und verkauft bekommt. **WZ:** Ja, aber das stimmt so nicht. Das ist vielleicht eine

Marketingstrategie dieser Firmen. Wusstest du, dass die fünfhundert größten und schnellsten Rechner der Welt mit freier Software laufen? Zum Beispiel auf der Raumstation ISS. Unter anderem werden auch die Rechner dieser von dir genannten Anbieter mit freier Software programmiert. **JM:** Was genau ist denn freie Software – von wem wird sie hergestellt?

WZ: Du kannst dir das ähnlich vorstellen, wie „Wikipedia“ – das ist mittlerweile das weltweit meistgenutzte Onlinelexikon und wird von Tausenden von Menschen geschrieben und ständig erweitert. Linux und andere Produkte freier Software werden von weltweit miteinander verbundenen Computerexperten und –expertinnen und –expertinnen von Nutzern gleichermaßen weiterentwickelt. Ihr größter Vorteil ist: Sie sind kostenlos für jeden nutzbar – ohne Lizenzgebühren und mit sogenanntem offenen Quellcode. Das heißt vereinfacht ausgedrückt: Jeder bleibt im Besitz seiner eigenen Daten. Freie Software braucht keine gesonderten Virenschutzprogramme – sie ist sicher – und sie ist energieschonend und ihre Hardware macht auch alte Rechner wieder schneller. Alle Informationen, zum Beispiel der sogenannte Programmcode, stehen jedem zur Verfügung. **JM:** Eine letzte Frage: Wer sich an dich wendet, muss der- oder diejenige Vorkenntnisse mitbringen? Ist es schwer, dieses von dir

eingangs genannte „Wissen“ zu erwerben?

WZ: Nein – überhaupt nicht. Wir fangen in unseren Kursen immer da an, wo der oder diejenige steht. Mitunter mit der Frage: Wie arbeite ich mit der Computermaus? Unsere Kurse bei der Katholischen Arbeiterbewegung in Styrum kosten lediglich 9 Euro pro Sitzung und sind gut besucht. Wer Interesse hat, kann sich direkt an mich wenden. Es reicht eine E-Mail an Zimmermann@netzwerk-bildung.net. Ich melde mich dann zurück. Damit alte Rechner nicht verschrotet werden müssen, biete ich mit einigen Mitstreitern jeden ersten Samstag im Monat in der oberen Etage im Medienhaus die Möglichkeit an, diese neu einzurüsten. Im sogenannten Repaircafé, in dem aus alten oder defekten Geräten zusammen mit den Besitzern diese, wenn möglich, wieder repariert werden. Die Organisatoren, bestehend aus dem Team für Projektentwicklung und Sozialplanung im Mülheimer Sozialamt sowie dem eigens hierfür eingestellten Quartiersentwickler des SWB und den Heißener Netzwerkpartnern, haben sich viel vorgenommen. Nicht nur im Zuge der in dieser Woche bekanntgewordenen großangelegten Umbaumaßnahmen des SWB (siehe Seite 3), sondern auch als langfristige Strategie der Stadt Mülheim geht es darum, die Lebensverhältnisse der Bürger in allen Stadtteilen für ein lebenslanges Wohnen im gewohnten Zuhause zu fördern. Und damit das möglich ist, steht auch hier das Thema Gute Nachbarschaft an erster Stelle. So sollen unterschiedliche Freizeit-, Beratungs- und Informationsan-

KONTAKT

► Wer sich für freie Software, Rechnerumbau oder Computer-Schulung interessiert, erreicht Wolf-Dieter Zimmermann auch unter seiner privaten Rufnummer MH-435820 oder unter www.netzwerk-bildung.net



In der Grundschule an der Filchnerstraße findet das nächste Treffen statt, das auch für Bürger offen ist. Foto: privat

Schöner Wohnen in Heißen

Akteure in Heißen-Süd tauschen sich aus - Treffen am 30. November

Am 14. November hatten die Stadt Mülheim und die Wohnungsbaugesellschaft SWB zu einem ersten Treffen eingeladen, bei dem es um die Entwicklung und Zusammenarbeit im sogenannten „Quartier Eichbaumsiedlung“ ging. Mit dem Begriff „Quartier“ ist das Wohngebiet im Dreieck Filchnerstraße, Gneisenaustraße und Velauer Straße gemeint. Die Organisatoren, bestehend aus dem Team für Projektentwicklung und Sozialplanung im Mülheimer Sozialamt sowie dem eigens hierfür eingestellten Quartiersentwickler des SWB und den Heißener Netzwerkpartnern, haben sich viel vorgenommen. Nicht nur im Zuge der in dieser Woche bekanntgewordenen großangelegten Umbaumaßnahmen des SWB (siehe Seite 3), sondern auch als langfristige Strategie der Stadt Mülheim geht es darum, die Lebensverhältnisse der Bürger in allen Stadtteilen für ein lebenslanges Wohnen im gewohnten Zuhause zu fördern. Und damit das möglich ist, steht auch hier das Thema Gute Nachbarschaft an erster Stelle. So sollen unterschiedliche Freizeit-, Beratungs- und Informationsan-

gebote in einem Quartiersbüro gebündelt werden. Dieses soll zu einem Nachbarschaftstreffpunkt werden und den Bewohnern als Anlaufstelle in ihrer fußläufig zu erreichenden Umgebung dienen. Menschen und Institutionen, die in Heißen bereits aktiv sind (zum Beispiel das Familiennetzwerk Heißen, Pflegedienste, Einzelhandel, die Lebenshilfe, der Mülheimer Sportbund aber auch unterschiedliche Mitarbeiterinnen aus der Stadtverwaltung und der SWB und viele weitere) waren zu diesem ersten gemeinsamen Austausch eingeladen. „Wir wollen mit unserer Arbeit

KONTAKT

► Für Fragen zur Quartiersentwicklung in Heißen-Süd und wie man hierbei mitarbeiten kann, stehen die hier genannten Mitarbeiter sehr gerne zur Verfügung:
► Anna Schewerda, Tel. 455-5909, anna.schewerda@muehlheim-ruhr.de und Michael Moldenhauer, Tel. 45002-173, michael.moldenhauer@swb-mh.de

Guter Rat zum Nulltarif

Senioren- und Wohnberatung bietet ihre Dienst kostenlos an

Die Senioren- und Wohnberatung bietet Rat und Hilfe bei allen Fragen rund um die Themen Alter werden, Wohnen im Alter und selbständig bleiben in Mülheim. Es ist eine kostenlose und trägerunabhängige Beratungsstelle, die allen Bürgern und ihren Angehörigen offen steht. Die Mitarbeiter informieren zum Beispiel über örtliche Anbieter und deren Leistungsangebote und bieten Beratung zu erforderlichen ambulanten, teilstationären und stationären Hilfen. Auch Angehörige, Freunde und Nachbarn von älteren Menschen werden hier unterstützt. So können zum Beispiel Angebote der Pflege und Versorgung älterer Menschen koordiniert und vernetzt werden. Auch wer selber einfach nur helfen möchte, ist hier

richtig, denn die Beratungsstelle initiiert und fördert zum einen bürgerschaftliches Engagement, zum anderen moderieren und koordinieren die Mitarbeiter Stadtteilgruppen im Rahmen des Netzwerkes der Generationen. Wer Hilfe bei der Beschaffung einer altersgerechten und bedürfnisorientierten Wohnung braucht oder Infos über Freizeitangebote und Begegnungsstätten, der findet hier die richtigen Ansprechpartner. So organisiert das Team den alljährlichen Seniorenausflug. Das Beratungs- und Informationsangebot der Wohnberatung berät individuell über Möglichkeiten und Formen des barrierefreien Wohnens und der Wohnungsanpassung. Man beobachtet, inwieweit die Selbständigkeit

vorhanden bleibt. Ziel ist es, den Hilfebedarf oder Pflegebedarf zu reduzieren sowie häusliche Hilfe und Pflege zu ermöglichen, um den Alltag zu erleichtern. Auch finanzielle Fragen können hier geklärt werden. Wenn die Mitarbeiter die Situation der Betroffenen kennen, können sie gezielte Hilfestellungen anregen wie zum Beispiel den Einsatz von Hilfsmitteln, die Anpassung der baulichen Gegebenheiten an die Bedürfnisse des Bewohners oder Änderung der Wohnungsanpassung. Möglicherweise raten sie auch zum Wohnungstausch oder -umzug, wenn sich die alte Wohnung nicht ausreichend verändern lässt. Wobei nicht nur normales Wohnen in Frage kommt. Für Wohnen im Alter gibt es auch in Mülheim verschiedene Wohnformen, über die die Wohnberatung informieren kann. Dieses kostenlose Angebot bietet das Sozialamt zentral in der Ruhrstraße 1 an. Die Seniorenbaterin und Seniorenbater sind nach Stadtteilen aufgeteilt. Für den Stadtbezirk 1, Stadtmitte, Eppinghofen, Heißen und Raadt, ist Ragnhild Geck unter Tel. 4555007 im Raum 422 zuständig. Für den Stadtbezirk 2, Dümpten, Styrum und Winkhausen, steht Holger Förster, Tel. 4555059 im Raum 422 zur Verfügung. Für den Stadtbezirk 3, Broich, Speldorf und Saarn, berät Dirk Hempel unter Tel. 4555058 im Raum 430. Alle Berater sind montags bis freitags von 8 bis 12.30 Uhr erreichbar und vereinbaren bei Bedarf Hausbesuche.



Von links: Holger Förster, Ragnhild Geck und Dirk Hempel bilden das Team der Seniorenb- und Wohnberatung. Foto: privat

ANZEIGE



Mit dem Lastenfahrrad, hier vor der PIA-Radstation am Hauptbahnhof, werden Einkäufe zu den Kunden gefahren. Foto: PR-Foto Köhring/AK

Hilfe im Alltagstrubel

PIA bietet Dienste „Shop & Go“ und „Komfort“ an

Seit vielen Jahren ist der Lieferdienst „Shop & Go“ gemeinsamer Logistikpartner der Innenstadt Händler im Forum und wird von der PIA-Stadtdienste gGmbH betrieben. Der Heimpliederdienst bringt alle Einkäufe günstig und zuverlässig nach Hause – ob Lebensmittel, Kleinticket oder Kleinmöbel. Lieferaufträge können direkt telefonisch mitgeteilt oder an den Händler ohne weitere Vertragsbindung gegeben werden. Für regelmäßige Nutzer des Lieferdienstes gibt es eine Kundenkarte. Gerade in der Weihachtszeit, wenn viele Lebensmittel eingekauft und Geschenke besorgt werden, nehmen die Mülheimer „Shop & Go“ gerne wahr, damit sie nicht schwer gepackt viele Tüten nach Hause tragen müssen. Geliefert wird per Auto oder auch umweltfreundlich per Lastenfahrrad, das direkt an der Radstation am Hauptbahnhof steht. Lieferaufträge kann man telefonisch bestel-

len unter Tel. 84 85 723 oder per E-Mail an shopandgo@stadtdienste.de. Hilfe bei kleinen Handwerksarbeiten. Doch das Angebot der PIA-Stadtdienste gGmbH geht auch zu Hause noch weiter, denn der kommunale Alltagsdienst „Komfort“ übernimmt auch haushaltsnahe Dienstleistungen für Privatpersonen. Zum vielfältigen Angebot gehören Dienste „rund um Haus und Garten“. Hierzu zählen handwerkliche Hilfen oder kleinere Aufarbeiten, wie zum Beispiel die Glühbirne, die gewechselt werden, oder eine Schranktür, die repariert werden muss. Der Dienst „Komfort“ nimmt Aufträge unter der Telefonnummer 0208/8485727 entgegen. Insgesamt ist es also fast ein „Rundum-sorglos-Alltagspaket“, das von den Bürgern genutzt werden kann.

Ambulante Pflege

die pflegepartner
Kranken- und Altenpflege GmbH
Telefon 0208 / 44 99 97
info@diepflegepartner-mh.de

Familien- und Krankenpflege e.V.
Pflege ist Vertrauenssache
Sie erreichen uns:
Tourainer Ring, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/ 30 83 30

Pflege zu Hause
Andrea & Martin Behnenburg
Krankenschwester - Krankenpfleger
Tel. 02 08/49 30 66
Brunshofstr. 6-8 • 45470 Mülheim an der Ruhr
Tun Sie etwas für sich, während Ihr Angehöriger gut und sicher versorgt ist! Betreutes Wohnen zu Hause!

Seniorenservice Jutta Jungblut
Ambulante Pflege & Tagespflege
Mitglied der Kooperationsgemeinschaft Haushaltsnaher Dienstleister
Kassenberg 35 • 45479 Mülheim
02 08 / 59 29 52
www.pflegehotline.eu

Handwerk

Renovierungen aller Art:

- Hochwertige Tapezierarbeiten
- Exklusive Wandtechniken
- Wärmedämmung
- Fassadengestaltung
- Bodenbeläge aller Art
- Spanndecken
- Trockenbau
- Spezieller Service für Senioren

02 08 / 99 78 025
www.mth-maler.de

Seniorenrechter Umbau von Bad, Heizung und mehr...
Rufen Sie uns einfach an!
65 64 11 99
Ulrich Götzke Geschäftsführer
bd bau & design
Kölner Straße 227 • 45481 Mülheim • www.baudesign-gmbh.de



ElektroFolkenborn

- Elektrofachgeschäft
- kompetente Fachberatung
- Abhol- und Lieferservice
- Kleinreparaturen
- Elektro-Installationen kurzfristig

Löhberg 76 / Am Rathausmarkt • Telefon 47 17 29

Nah&Fair®- haushaltsnahe und bürgerorientierte Dienstleistungen

Hier finden Bürger faire Dienstleister und Handwerker

Nah&Fair®- haushaltsnahe und bürgerorientierte Dienstleistungen Mülheimer Bürgerinnen und Bürger jeder Altersgruppe finden bei Nah&Fair® zahlreiche Anbieter, die ihnen mit haushaltsnahen Dienstleistungen das Alltagsleben erleichtern.



fairen Preisen verpflichtet. Ihren Mitarbeitern bieten sie gute Arbeitsbedingungen und zahlen den gesetzlich vorgeschriebenen Mindestlohn. Nah&Fair® wurde 2009 von Bürgerinnen und Bürgern, gemeinnützigen Organisationen und zahlreichen Unternehmen gegründet, die heute noch Mitglied sind. Das Sozialamt der Stadt hat seitdem die Leitung der Kooperationsgemeinschaft inne und setzt sich für den Bestand und Ausbau dieses wichtigen Qualitätsverbundes ein. Nah&Fair® trägt dazu bei, dass Menschen möglichst lange und eigenständig in ihrer Wohnung bleiben können.

Dazu zählen Handwerksbetriebe wie Schreiner, Maler, Schlosser, Elektriker und Gartenlandschaftsbauer. Allen Unternehmen ist gemeinsam, dass sie sich insbesondere auf die Bedarfe älterer und hilfsbedürftiger Menschen eingestellt haben. Neben den Handwerkern gibt es auch Haushalts-, Einkaufs- und Pflegedienste. Die Beratung ist bei allen Betrieben kostenlos. Die Kosten einer Dienstleistung oder einer Handwerksarbeit werden vor der Ausführung mit einem Kostenvorgabebogen benannt. Die Kunden können sicher sein, dass sie sich auf diese Betriebe in ganzer Qualität verlassen können. Alle Anbieter haben sich freiwillig zur Einhaltung eines hohen Qualitätsstandards hinsichtlich Service und zu

Weitere Infos finden Sie auf der Internetseite www.nahundfair-mh.de. Das aktuelle Falblatt der Kooperationsgemeinschaft gibt es bei der Bürgeragentur an der Schollenstraße, an der Ruhrstraße 1 im Sozialamt und an vielen weiteren öffentlichen Stellen. Fragen zu Nah&Fair® beantwortet Jörg Marx (Sozialplaner und Projektentwickler im Sozialamt der Stadt Mülheim an der Ruhr) unter Tel. 455-5012.

Hilfen für Senioren

Abstauberin
Wir kommen in jede Ecke.
engelbertus MOBIL
0208.4 59 20
www.st-engelbert.de

KOMFORT
Handwerkerservice
Hausmeisterservice
Malerservice
Alltagsassistentz

Shop & Go!
Lieferdienst
Kurierdienst
Einkäufe

0208 8485727
0208 8485723

klarTisch
Büro- und Sortierdienste
Professionell und gut gelautet unterstützen Sie beim Bearbeiten und Sortieren Ihrer Unterlagen!
Beate Hartwig Tel.: 0208 - 77 84 62 98 www.klartisch.de

Mitarbeiter gesucht!
Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt engagierte exam. Pflegekräfte/KPH/ APH zur Aushilfe für unsere Seniorenwohngemeinschaft „Haus Noah“ & unseren ambulanten Dienst. Vorausgesetzt wird eine abgeschlossene Ausbildung. Spätere Festanstellung möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch oder auch per Mail unter: Mike Schaeffer Seniorendienste GmbH
Tel.: 0172/5188839 • post@mikes-senierendienste.de

Hausnotrufdienst
Unbeschränkt leben.
Sichernheit, die uns wichtig ist.
Kosten Sie uns einen Monat kostenlos testen!

Menü-Service
Essen mit Genuss.
Früch gekocht & heiß geliefert.
Bestellen Sie am kostenfreien Probe-Dinner zu Ihnen nach Hause!

Wir beraten Sie gerne!
Telefon: 0208 45006-0

Deutsches Rotes Kreuz

lokalkompass.de/muelheim

Mülheimer Woche