

ALTERN MIT ZUKUNFT – ONLINE-CAFÉ

WIR TRINKEN DEN KAFFEE MIT
IHNEN GEMEINSAM!

Wir wollen die Zeit DAHEIM mit Ihnen
gemeinsam verbringen und dabei
Themen rund um gesundes Alter(n) in
einer gemütlichen „Wohnzimmer-
Runde“ mit Ihnen besprechen und
diskutieren.



Mittwochs von 14 – 15:30 Uhr:
<https://us02web.zoom.us/j/82232735238>

Was habe ich davon?

Sie brauchen nicht raus gehen, sondern können ganz bequem und vor allem SICHER von zuhause aus ONLINE mit anderen Ihren Kaffee trinken und dabei gleichzeitig noch interessante Gesundheitsthemen besprechen.

Wer darf dabei sein?

ALLE, die sich für das Thema Gesundes Alter(n) interessieren.

Wie kann ich teilnehmen? Sie benötigen um teilzunehmen:

- eine stabile **Internetverbindung**
- einen Computer mit **Kamera** und **Mikrofon** ODER
- ein **Smartphone** oder **Tablet**

1. Wenn Sie mit dem **Computer** teilnehmen, klicken Sie bitte auf diesen Link. In manchen Fällen kann es sein, dass der gesamte Link händisch eingegeben werden muss:

➔ <https://us02web.zoom.us/j/82232735238>

2. Wenn Sie mit Ihrem **Smartphone** oder mit Ihrem **Tablet** teilnehmen möchten, laden Sie bitte vorab die kostenfreie APP „**ZOOM Cloud Meetings**“ aus dem App Store / Playstore herunter.

Öffnen Sie diese kurz vor der Startzeit und geben Sie die **Meeting-ID: 822 3273 5238** ein. Bitte richten Sie Video und Mikrofon so ein, wie oben beschrieben.

Brauchen Sie vielleicht eine kleine Einschulung?

Bei Fragen steht Ihnen Frau Silvia Lackner, Tel. 0664–88165675, jederzeit gerne zur Verfügung und hilft Ihnen die ersten Hürden zu überwinden.

Wie verhalte ich mich während des ONLINE-Cafés?

- Beachten Sie, dass während des ONLINE-Cafés Ihr Mikrofon immer auf **stumm** geschaltet ist. Das verhindert, störende Hintergrundgeräusche und Rückkopplungen.
- Falls Sie eine Frage haben, schreiben Sie Ihre Frage in den Chat (Chat-Button = zweite Schaltfläche von rechts im unteren Bereich)
- Die Moderatorin gibt Ihnen dann das Wort und schaltet gleichzeitig Ihr Mikrofon frei. Falls das nicht funktioniert, können Sie auch selbst Ihr Mikrofon freischalten.