

# PROGRAMM

Dienstag, 01. Oktober 2024, 17.00 - 19.00 Uhr  
Neue Universität am Universitätsplatz | Hörsaal 13,  
Grabengasse 3-5, 69117 Heidelberg

## ALTERN IN EINER DIGITALEN WELT

### ■ Die Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen in einer digitalen Welt

*Prof. Dr. Tanja Bipp | Psychologisches Institut  
Universität Heidelberg*

### ■ E-Rezepte verstehen und nutzen

*Mila Francesca Bading | Institut für Nachhaltige  
Chemie, Leuphana Universität Lüneburg*

### ■ hilver – die Hilfermittlungssapp für Menschen ab 80 Jahren in Heidelberg, was verbirgt sich dahinter? Möglichkeiten und Grenzen

*Bärbel Fabig | Amt für Soziales und Senioren  
Stadt Heidelberg*

### Moderation

*Prof. Dr. Cornelia Wrzus*

### ■ Die Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen in einer digitalen Welt

*Prof. Dr. Tanja Bipp*

Zahlreiche Studien belegen, dass Anforderungen und Ressourcen das Erleben und Verhalten von Personen beeinflussen. Bspw. können hohe Anforderungen (Zeitdruck, Konflikte) Stress verursachen, während ausreichende Ressourcen (soziale Unterstützung, die eigene emotionale Stabilität) die Motivation und Zufriedenheit bei der Arbeit steigern. Dieses Wissen hilft nicht nur Arbeitnehmenden, die Balance im Arbeitsalltag zu finden, sondern kann darüber hinaus auch erfolgreich angewendet werden. Innerhalb des Vortrages werden einzelne Ressourcen und Anforderungen in der heutigen Welt (z. B. künstliche Intelligenz, digitale Kompetenzen) und ihre Rolle für das Wohlbefinden beleuchtet. Zudem werden Wege aufgezeigt, für sich selbst die persönliche Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen zu finden.

### ■ E-Rezepte verstehen und nutzen

*Mila Francesca Bading*

Das elektronische Rezept wird langfristig das rosa Rezept für verschreibungspflichtige Arzneimittel ersetzen. Dieser Vortrag bietet Senioren einen praxisnahen Leitfaden zum E-Rezept. Er erläutert die Grundlagen des digitalen Rezepts und dessen Handhabung in Apotheken. Die verschiedenen Zugriffsmöglichkeiten – elektronische Gesundheitskarte, E-Rezept-App und Papiaerausdruck – werden verständlich erklärt.

Ziel ist es, Senioren zu befähigen, das E-Rezept selbstständig und sicher zu nutzen und eventuelle Bedenken auszuräumen. Durch klare Erklärungen wird gezeigt, wie das E-Rezept den Alltag erleichtern und die Patientensicherheit erhöhen kann.

### ■ hilver – Hilfermittlungssapp für Menschen ab 80 Jahren in Heidelberg, was verbirgt sich dahinter? Möglichkeiten und Grenzen

*Bärbel Fabig*

Wenn Unterstützung im Alltag fehlt, ist es für ältere alleinstehende Menschen oftmals schwer möglich, dauerhaft in ihrem häuslichen Umfeld zu verbleiben. Hier setzt die Idee von hilver an. hilver ist eine App, die eine automatisierte Vermittlung zwischen ehrenamtlich Engagierten und unterstützungsbedürftigen Menschen schafft. Die kostenlose hilver-App ermöglicht einmalige Unterstützung im Alltag, u. a. Hilfe beim Einkaufen, Fahrten (z. B. zum Arzt), die Übernahme von kleinen Reparaturen wie das Austauschen einer Glühbirne oder einfache Unterstützung beim Einrichten technischer Geräte, und das direkt in Ihrer Nachbarschaft! Darüber hinaus können auch Angehörige die hilver-App herunterladen und für ihre Verwandtschaft nutzen bzw. Anfragen stellen. Alle Helferinnen und Helfer, die bei hilver mitmachen, sind registriert und haben sich persönlich bei der Stadt Heidelberg vorgestellt. Das gewährt Sicherheit und schafft gegenseitiges Vertrauen.



# VORSCHAU

## TAG DER OFFENEN TÜR AM WELT-ALZHEIMERTAG

Samstag, 21. September 2024, 11.00 - 15.00 Uhr

Beim Tag der offenen Tür zum Welt-Alzheimerstag dreht sich alles rund um das Thema Demenz. Was erwartet Sie: Kurzvorträge unter anderem zu Demenzprävention, Kommunikation mit Menschen mit Demenz und Tanztherapie, Gedächtnistests und ein geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Zudem können Sie mit dem Demenzsimulator erleben, wie sich die Symptome einer Demenz anfühlen, den Alterssimulationsanzug ausprobieren und mit dem Alltags-Fitness-Test ihre alltagsrelevante Fitness, die für eine selbstständige Lebensführung notwendig ist, testen.



© Universität Heidelberg, Netzwerk Alternforschung

## NÄCHSTES NAR-SEMINAR ALTERN IN VERSCHIEDENEN KULTUREN

Dienstag, 25. März 2025, 17.00 - 19.00 Uhr

- **Kultursensible Psychotherapie**  
*Dr. Fanja Riedel-Wendt*
- **Altern im Kontext von Arbeitsmigration – Intergenerationelle Dynamiken von Mobilität und Sorge in Tadschikistan**  
*Dr. Svetlana Torno*
- **Altern in Burkina Faso**  
*Prof. Dr. Dr. Rainer Sauerborn*

## KONTAKT

**Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg**  
**Netzwerk Alternforschung**  
Bergheimer Straße 20  
69115 Heidelberg  
+49 6221 54 8101  
[www.nar.uni-heidelberg.de](http://www.nar.uni-heidelberg.de)

Für eine Online-Teilnahme melden Sie sich bitte unter [kontakt@nar.uni-heidelberg.de](mailto:kontakt@nar.uni-heidelberg.de)

finanziert durch



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, FORSCHUNG UND KUNST



NETZWERK  
ALTERN-  
FORSCHUNG



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

# ALTERN IN EINER DIGITALEN WELT

48 | NAR-Seminar (hybrid)

## TERMIN

Dienstag, 01. Oktober 2024, 17.00 - 19.00 Uhr

## VERANSTALTUNGSORT

Neue Universität am Universitätsplatz | Hörsaal 13,  
Grabengasse 3-5, 69117 Heidelberg

## VERANSTALTER

Netzwerk Alternforschung (NAR)  
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und Partner

**Eintritt frei**

Vorträge werden simultan in  
Deutsche Gebärdensprache (DGS)  
gedolmetscht

# SEMINAR SEMINAR SEMINAR SEMINAR SEMINAR