

Liebe BSNF-Mitglieder,

wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und hoffen, dass Sie an den Beiträgen Interesse finden. Über Ihr Feedback und Beiträge von Ihnen für den nächsten Newsletter würden wir uns sehr freuen.

Bitte leiten Sie den Newsletter auch an die Mitglieder Ihrer Initiative weiter oder senden Sie uns entsprechende E-Mail-Adressen für den Verteiler zu.

Ihr Redaktionsteam
Karl-Heinz Rüede
Marcel Plechaty M.A.

Die Themen in diesem Newsletter sind:

- 1) Neue Mitglieder
- 2) Computer -Know-How durch BSNF-Teamwork/ Workshop "Interne Kommunikation und Sicherheit"
- 3) Artikel „Gute Nachricht“
- 4) Weihnachts- und Neujahrswünsche

1) Neue Mitglieder

Der Vorstand begrüßt drei neue BSNF-Mitglieder und freut sich auf gute Zusammenarbeit.

Bayerisches Rotes Kreuz

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Neustadt a. d. Aisch - Bad Windsheim
Robert-Koch-Straße 2
91413 Neustadt an der Aisch

Ralf Engelbrecht
engelbrecht@kvneustadtaisch-badwindsheim.brk.de
Telefon: 0 91 61 - 88 77 18
Fax: 0 91 61 - 88 77 23
www.kvneustadtaisch-badwindsheim.brk.de

Förderverein für Schule, Wirtschaft und Kultur e.V.

Geisfelder Straße 48
96050 Bamberg

Roland und Christina Flohr
Telefon: 09 51 – 13 24 48
E-Mail: christinaflohr@bfk-bildung.de



Internet-Café Esperstr. 18 a (Alte Schule)
91080 Uttenreuth
Telefon: 0 91 31 - 99 68 30
E-Mail: seniorennetz-uttenreuth@t-online.de
www.seniorennetz-erlangen.de

**Kennen Sie eine Senioren-Internet-Initiative oder Personen, die eine solche gründen wollen?
Wir sind an Kontakt und Zusammenarbeit sehr interessiert.**

2) Computer-Know-How durch BSNF-Teamwork

Vielen Senioren, die heute Rente beziehen, geht es verhältnismäßig gut – noch! Sie können vielfach ihre Hobbys ausleben. Andere Senioren über 55, die noch im Erwerbsleben stehen oder solche mit geringem Einkommen, leiden unter Leistungsdruck und Sparzwang. Das trifft auch für viele „Vorruehändler“ mit Ausblick auf „Hartz IV“ zu. Gute Jobs sind rar – und ohne profunde Computerkenntnisse fast aussichtslos.

Das BSNF will ältere Bürgerinnen und Bürger beim Zugang zu den neuen Medien unterstützen, damit sie aktiv an den Wissens- und Kommunikationsmöglichkeiten des Internets teilhaben können.

Für Senioren sind professionelle Computerkurse auf dem freien Markt fast unerschwinglich. Die aktiven Senioren im BSNF und in den angeschlossenen Mitglieder-Organisationen bieten Hilfe in Form von Computerkursen „von Senioren für Senioren“. Auf der Homepage des Bayerischen SeniorenNetzForums – BSNF e.V. - (www.BSNF.de) finden Sie die Mitgliedsorganisationen verschiedener bayerischer Städte. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter dieser Seniorenorganisationen bieten in der Regel gute Computerkurse wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Bildbearbeitung, Internet etc. an. Dank der unentgeltlichen Tätigkeit von Tutoren werden diese Kurse zu einem sehr moderaten Preis angeboten.

Am 13.12.2004 fand im Institut FIM-NeuesLernen (www.fim.uni-erlangen.de) in Erlangen ein Workshop zum Thema „Interne Kommunikation und Sicherheit im Internet“ statt. Experten von Senioren-Computer-Initiativen aus ganz Bayern trafen sich, um die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Mitgliedern des BSNF zu verbessern und das „Dazugehörigkeitsgefühl“ zu stärken

Ältere Bürger können sich bei Computerproblemen von BSNF-Experten Hilfe und Rat holen. Künftig will das BSNF auch regionale Stammtische fördern.

3) Artikel „Gute Nachricht“

8. September 2004

Gute Nachricht: Im Alter wird manches auch besser Hirnforscher am *IfADo* untersuchen ältere Menschen

Nicht nur in der Bevölkerungspyramide, auch im Interesse der Wissenschaftler rücken die Alten nach vorne. Forscher vom Institut für Arbeitsphysiologie an der Universität Dortmund (*IfADo*) untersuchen seit einiger Zeit die Vorgänge im Hirn älterer Menschen. Und dabei wurden sie positiv überrascht: Im Vergleich mit Jüngeren "denken" sie anders - und manchmal sogar schneller.

"Ältere Menschen lernen mehr aus ihren Fehlern", berichtet Dr. Michael Falkenstein. Die Messungen der Gehirnströme zeigte bei älteren Menschen eine flachere Kurve, nachdem sie bei Testaufgaben einen Fehler gemacht hatten. Die Vermutung, dass diese flachere "Fehlerwelle" eine verminderte Reaktion auf den Fehler andeuten könnte, bestätigte sich aber nicht. Im Gegenteil, nach einem Fehler zögern ältere Menschen bei der nächsten Aufgabe ein wenig länger und machen damit im Endeffekt etwas weniger Fehler als die jüngeren Probanden.

Dass die Reaktionszeiten im Alter länger werden, ist nichts Neues. Der Effekt ist aber viel geringer als gemeinhin angenommen. Und auch bei diesen Untersuchungen stießen die Dortmunder Wissenschaftler auf ein interessantes Detail: Die Verzögerung in der Reaktion auf einen visuellen Reiz geschieht vor allem in der Umsetzung der Entscheidung für eine Reaktion in ihre motorische Ausführung. Die Hirnstromdaten deuten jedoch darauf hin, dass dies kein Defizit ist, sondern eine Strategie der Älteren sein könnte, die Reaktionsschwelle zu erhöhen, also vorsichtiger zu sein als Jüngere. Weiterhin zeigte sich bei den Älteren eine leichte Verzögerung der Reizwahrnehmung, die aber durch eine entsprechende Beschleunigung des Entscheidungsprozesses wieder kompensiert werden konnte.

Viele altersbedingte Leistungsveränderungen zeigen sich in den Gehirnströmen, die aus dem vorderen Teil des Gehirns, dem Frontalhirn, stammen. Diese Hirnregion, die auch als "Sitz der Persönlichkeit" gilt, ist ein besonders empfindlicher Bereich. In der Kindesentwicklung entwickelt er sich sehr spät und zeigt im Alter die ersten Veränderungen. Das Frontalhirn kontrolliert und koordiniert verschiedene Prozesse; hier findet z.B. die Wahrnehmung und Bewertung eigener Fehler statt.

Noch ein Vorurteil konnte mit den bisherigen Untersuchungen ausgeräumt werden: Ältere Menschen ermüden nicht schneller als junge. Aber einen Wermutstropfen fand Dr. Falkenstein: "Ältere lassen sich eher ablenken. Sie blenden unwichtige Informationen schlechter aus." Was man natürlich auch so deuten kann, dass sich der Blick für das große Ganze schärft - die Alten können eben doch einiges besser.

Pressekontakt **IfADo**:

Cornelia von Soosten

Tel.: 02 31 - 10 84 - 444

E-Mail: vonsoosten@ifado.de

Quelle: www.ifado.de

4) Weihnachts- und Neujahrswünsche

Wir wünschen allen Mitgliedern und Freunden des BSNF eine gesegnete Weihnachtszeit, einen guten Rutsch, viel Erfolg und vor allem Gesundheit im neuen Jahr!