



## Teil III Digital dabei

### Digitale Helfer im Alltag – KI & Tools einfach nutzen

Digitale Technik kann den Alltag leichter machen – gerade nach einem Schädelhirntrauma. Doch oft wirkt alles kompliziert: Apps, Sprachassistenten, künstliche Intelligenz. In diesem Seminar entdeckst Du, wie digitale Helfer Dich unterstützen können – Schritt für Schritt und ohne Vorwissen.

Wir probieren Funktionen direkt aus – vom Planen von Terminen

bis zum Erinnern an Medikamente. Du bekommst einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tipps zur sicheren Nutzung, z. B. zu Datenschutz und Barrierefreiheit. Du bestimmst das Tempo; kurze Pausen und klare Wiederholungen sind fest eingeplant.

#### Das erwartet Dich

- Einfache Apps für Alltag, Struktur und Erinnerungen kennenlernen.
- Digitale Assistenten wie Siri oder Alexa praktisch erleben.
- KI wie ChatGPT ausprobieren – Texte vereinfachen, Einkaufslisten erstellen u. v. m.
- Tipps für Datenschutz und den sicheren Umgang mit digitalen Helfern.

#### Eckdaten



**Ort**  
online



**Termine**  
08.10.2026



**Preis**  
kostenfrei



**Anmeldung**  
[www.zns-akademie.de](http://www.zns-akademie.de)