

PREMIUM

Smartphone-Begleitung für ältere Menschen

Lebensfreude schenken.

Aus zunehmender Einsamkeit werden wieder Tage voller Nähe – zu Familie und Freunden. Ich begleite Ihre Mutter, Ihren Vater, Oma oder Opa persönlich dorthin.

Einsamkeit im Alter – ein Tabuthema, das viele betrifft.

Viele ältere Menschen leiden still unter Einsamkeit, besonders wenn sie allein leben oder ihre Mobilität nachlässt.
Doch Angehörige können viel bewirken – indem sie Nähe schaffen und ihren Liebsten helfen, wieder aktiver am Leben teilzuhaben.





FÜR WEN

Dabei sein statt einsam.

Meine persönliche Smartphone-Begleitung ist speziell für ältere Menschen gedacht, die allein leben und deren Tage oft still und lang sind.

Für Menschen, die sich nach Nähe und Kontakt sehnen, wieder dazugehören und am Leben teilhaben möchten – bisher aber keine oder kaum Erfahrung mit Smartphone oder Tablet haben.

Und plötzlich sind Familie und Freunde wieder ganz nah:

I Das Enkelkind winkt im Videoanruf – und Oma winkt lachend zurück.

II Das Foto vom ersten Schultag ist da, noch bevor die Schultüte ausgepackt ist.

III Eine Sprachnachricht vom Sohn: „Hallo Papa, ich denk an dich." – und Papa antwortet gleich.

IV In der Familiengruppe auf WhatsApp endlich mittendrin statt außen vor.

V Sonntags digitales Kaffeetrinken mit einer guten Freundin, die längst weggezogen ist – ob nach Hamburg oder Australien.

Und das alles ohne komplizierte Technik, zuhause und im eigenen Tempo – mit einem vertrauten Menschen, der wiederkommt.

Ihre Mutter oder Ihr Vater wird begeistert sein – versprochen!



FÜR SIE ALS ANGEHÖRIGE

Sie wissen Ihre Liebsten in guten Händen.

I Kein schlechtes Gewissen mehr, wenn die Zeit für einen Besuch wieder einmal fehlt.

II Ihre Mutter ruft Sie an – per Video, ganz von selbst. Und Sie sehen wieder ihr Lachen.

III Regelmäßig kommt jemand vorbei, der zuhört und sich Zeit nimmt.

IV Mehr Sicherheit: Ein eigener Baustein widmet sich dem sicheren Umgang mit dem Internet.

V Schluss mit Telefon-Support am Feierabend – das übernehme ich. Sie dürfen wieder einfach Tochter oder Sohn sein.

VI Auf Wunsch nach jedem Besuch eine kurze Nachricht, was Ihre Mutter oder Ihr Vater heute geschafft hat – natürlich nur mit ihrem Einverständnis.

> Beispiel einer Rückmeldung
>
> Ihre Mutter hat heute zum ersten Mal selbst ein Foto an die Enkel geschickt – und gleich eine Sprachnachricht hinterher. Sie hat dabei so gestrahlt.
>
> Ludwig · 11:42

SO EINFACH GEHT ES

Drei Schritte.

1

Ihr Erstgespräch mit mir

Kostenlos am Telefon: Wo steht Ihre Mutter oder Ihr Vater heute, was ist unser Ziel? Und ich erzähle Ihnen, was erfahrungsgemäß sehr schnell Freude macht und begeistert.

2

Persönliches Kennenlernen und gleich erste Erfolgserlebnisse

90 Minuten im vertrauten Zuhause. Wir lernen uns kennen – und schon am selben Tag geht eine Sprachnachricht an die Familie raus oder der Videoanruf mit den Enkeln klingelt. Ein Glücksgefühl, das neue Lebensfreude und Selbstwert schenkt.

3

Begleitung, so oft es gut tut

Die Berührungsängste sind schnell verflogen. Schritt für Schritt Neues entdecken – so oft es Freude macht.

„Das lerne ich nie …“

„Ich kann’s auch!“

Erstaunlich schnell entsteht dieses wunderschöne, neue Gefühl.
Genau dafür mache ich das.

WAS WIR ENTDECKEN KÖNNEN

Kleine Schritte, große Freude.

Ein bunter Strauß an Möglichkeiten – ganz nach Herzenswunsch, nichts davon ist ein Muss.



DIE ERSTEN SCHRITTE

1 Das eigene Smartphone verstehen

Anrufen, Kontakte finden, Schrift größer stellen – ganz in Ruhe, bis jeder Handgriff sitzt. Aus Unsicherheit wird das gute Gefühl: „Ich kann’s auch!“

2 WhatsApp: Text-, Sprach-, Bild- und Videonachrichten

Ein paar getippte Worte, eine Sprachnachricht mit vertrauter Stimme, ein Foto vom Sonntagskuchen oder ein kurzes Video. Ihre Mutter oder Ihr Vater erfährt, welche Nachricht wann passt – und ist plötzlich mittendrin im Familienchat.

3 Videoanrufe mit Kindern und Enkeln

Die Enkel nicht nur hören, sondern sehen: wie sie wachsen, lachen, den ersten Zahn zeigen. Ein Tippen genügt – und die Familie sitzt mit im Wohnzimmer, egal wie weit weg sie wohnt.

4 Fotos aufnehmen, ansehen und teilen

Selbst ein Foto aufnehmen, die Bilder der Familie in Ruhe ansehen, die schönsten an die Kinder schicken. Das Smartphone wird zum Fotoalbum, das jeden Tag neue Seiten bekommt.

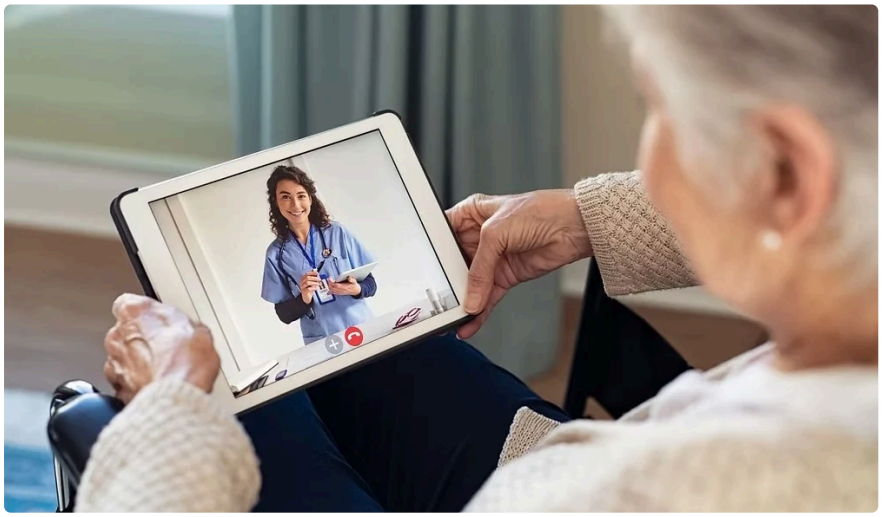
5 Sicher im Internet: Betrug erkennen

Betrugsmaschen wie den Enkeltrick per WhatsApp erkennen und verdächtige Nachrichten einfach löschen. Wer weiß, worauf er achten muss, nutzt sein Smartphone mit Gelassenheit statt mit Angst.

NEUE WELTEN ENTDECKEN

6 Online-Sprechstunde beim Arzt

Mit dem Arzt sprechen – ohne beschwerlichen Weg und ohne volles Wartezimmer, in dem man sich leicht ansteckt.
Auch Termine und Rezepte lassen sich bequem von zuhause erledigen.



7 Google Maps: Wege finden, Heimat wiedersehen

Den Weg zur neuen Arztpraxis finden, sehen, wann der nächste Bus fährt – oder die Straße der Kindheit noch einmal entlangspazieren, als stünde man mittendrin. Die Karte in der Hand gibt Sicherheit und weckt Erinnerungen.

8 Internet und Online-Lexikon: Antworten auf alle Fragen

Wie hieß noch der Schauspieler von damals? Wann blüht der Lavendel? Im Internet und im Online-Lexikon findet sich auf fast jede Frage eine Antwort. Ihre Mutter oder Ihr Vater lernt, wie man sucht – und was verlässlich ist.

9 KI verstehen – ganz einfach erklärt

Gemeinsam verstehen, worüber alle reden. Und entdecken, wie KI ganz praktisch hilft: Fragen beantworten, Texte vorlesen, Rezepte vorschlagen.

10 Spiele, Gedächtnistraining und Schach weltweit

Kreuzworträtsel, Sudoku, Gedächtnistraining – oder eine Partie Schach mit einem alten Freund in Hamburg oder einem neuen Gegner in Australien. Spielerisch wach bleiben macht Spaß.

11 Virtuelle Museumsbesuche und Reisen

Durch den Louvre schlendern, die Pyramiden bestaunen oder Orte besuchen, die man immer sehen wollte. Die Welt kommt nach Hause.

12 Musik, Radio und Hörbücher

Die Lieblingslieder von früher mit einem Fingertipp abspielen, den Heimatsender hören oder sich ein Buch vorlesen lassen. Musik weckt Erinnerungen – und Lebensfreude.

Und alles, was Ihre Mutter oder Ihr Vater sonst noch entdecken möchte – vom Busfahrplan über sicheres Online-Banking und mobiles Bezahlen bis zum Lieblingsrezept: Wir schauen es uns gemeinsam an.

BESONDERE ERLEBNISSE · NACH ABSPRACHE

Mehr als Üben: gemeinsame Momente.



Ein Vormittag im Hotel Europäischer Hof.

Ihre Mutter und ihre beste Freundin üben gemeinsam mit mir und lachen zusammen. Danach genießen die beiden ein Mittagessen – ganz unter sich.

Heidelbergs Top-Adresse für besondere Momente – mit Stil, Herz und einer Küche, die begeistert.

→ Zum Hotel Europäischer Hof



Ludwig Balla, Heidelberger.

Ich erkläre mit viel Empathie und gut verständlich, höre bewusst zu – und lache gern mit den Menschen, die ich begleite. Über 35 Jahre Erfahrung, Geduld und Herz – ich begleite nur wenige Familien, diese aber sehr persönlich.

MEINE EMPFEHLUNG

Schauen Sie bitte bei der Akademie für Ältere – meinem Kooperationspartner – vorbei. Dort gibt es ein breites, liebevoll gemachtes Programm – ideal für alle, die gern in der Gruppe lernen.

→ Zum Programm der Akademie für Ältere

Weitere Angebote im Raum Heidelberg:

→ Volkshochschule Heidelberg: Smartphone und Tablets

→ Stadt Heidelberg: Internetnutzung im Alter

→ Seniorenzentren Heidelberg: Digitalangebote

Wer lieber individuell begleitet werden möchte – zuhause und nach eigenem Zeitplan –, ist bei mir richtig.

- ✓ Individuelle Inhalte
- ✓ Persönliches Lerntempo
- ✓ Keine Über- oder Unterforderung
- ✓ Keine Ablenkung durch eine Gruppe
- ✓ Immer derselbe vertraute Mensch – statt wechselnder Kursleiter
- ✓ Keine Scheu vor Fragen – jede ist willkommen, auch zum dritten Mal
- ✓ Geübt wird auf einem Smartphone, das speziell für ältere Menschen entwickelt wurde – mit Fotos und Nachrichten der eigenen Familie

STIMMEN

„Ich sehe meine Kinder und Enkelkinder jetzt regelmäßig per Videotelefonie.“



Anita Rau
Teilnehmerin, 88

„Sehr einfühlsam für absolute Anfänger. Gut verständliche Trainings.“



Hanspeter Bauer
Teilnehmer

„In vielerlei Hinsicht ein wertvolles Geschenk, das verbindet und Freude stiftet.“

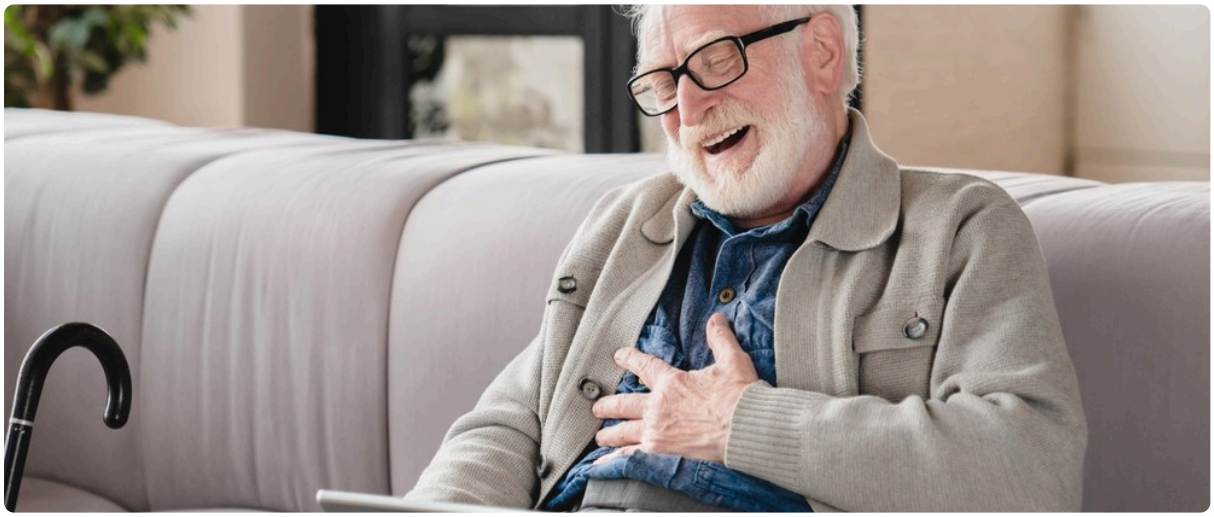


Dr. Caroline v. Kretschmann
Geschäftsführerin, Hotel Europäischer Hof

IHRE INVESTITION

Was kostet eigentlich Lebensfreude?

Ein E-Bike für 4.000 € schenkt Freiheit auf dem Radweg. Der Start mit Kennenlernen und sechs Begleiteinheiten kostet 1.500 € – und schenkt etwas, das sich nicht kaufen lässt:



die Stimme der Enkel am Morgen, beim Familienfest per Videoanruf mittendrin sein – und das Gefühl, wieder dazuzugehören.

Wer sich verbunden fühlt, fühlt sich oft wacher, vitaler und gesünder.

Kennenlernen

90 Minuten bei Ihrer Mutter oder Ihrem Vater zuhause.

Ein besonders einfach zu bedienendes Smartphone bringe ich zum gemeinsamen Ausprobieren mit – mehr dazu unter Häufige Fragen.

180 € inkl. Anfahrt[2]

Lebensfreude-Paket[3]

Premium-Smartphone-Begleitung in persönlicher Atmosphäre.

Sechs persönliche Begleiteinheiten à 60 Minuten – und alles, was sie besonders macht:

Ob Mutter, Vater, Oma oder Opa – so begleite ich:

- ✓ Erklärt in einer Sprache, die sofort vertraut ist – ohne Fachbegriffe
- ✓ Schon in der ersten Stunde das erste Erfolgserlebnis
- ✓ Jede Einheit persönlich vorbereitet, genau dort, wo jemand gerade steht
- ✓ Nach jedem Termin eine kurze Rückmeldung an Sie (mit Einverständnis)
- ✓ Kurze Hilfe zwischen den Terminen, wenn es mal hakt

1.320 € zzgl. Fahrzeitpauschale[1]

LEBENSFREUDE-PAKET

Was im Paket enthalten ist

Ob Mutter, Vater, Oma oder Opa – so begleite ich:

Zusätzlich zu den fünf Punkten auf der Karte:

MEINE ART ZU BEGLEITEN

- ✓ Immer auf Augenhöhe, respektvoll und wertschätzend
- ✓ Mit Leichtigkeit und Humor – Lernen, das Freude macht
- ✓ Viel Empathie: Ich spüre, was gerade gebraucht wird – und was nicht
- ✓ Spezialisiert auf das Lernen im Alter – keine Technikschulung, sondern Begleitung
- ✓ Ermutigung statt Überforderung: Selbstvertrauen wächst mit jedem Schritt
- ✓ Inhalte nach Herzenswunsch: zuerst das, was am meisten Freude macht

WAS ICH FÜR SIE ÜBERNEHME

- ✓ Weg vom ständigen schlechten Gewissen, sich mehr kümmern zu müssen, mehr vor Ort zu sein, etwas gegen die schleichende Vereinsamung zu tun – hin zu dem guten Gefühl, dass Ihre Mutter oder Ihr Vater wieder aktiv am Leben teilhaben kann
- ✓ Ihre gemeinsame Zeit gehört der Familie – das Erklären übernehme ich
- ✓ Die Termine stimme ich direkt mit Ihrer Mutter oder Ihrem Vater ab – Sie müssen nichts organisieren

IHRE SICHERHEIT ALS ANGEHÖRIGE

- ✓ Nachvollziehbar dokumentiert, was gemeinsam erreicht wurde
- ✓ Diskret und vertrauensvoll – was mir anvertraut wird, bleibt unter uns

[1] Im Studio Heidelberg-Weststadt oder gern im vertrauten Zuhause – dann kommt je Besuch eine Fahrzeitpauschale von 45 € (hin und zurück) hinzu.
[2] In folgenden Heidelberger Stadtteilen: Altstadt, Bahnstadt, Bergheim, Boxberg, Emmertsgrund, Handschuhsheim, Kirchheim, Neuenheim, Pfaffengrund, Rohrbach, Südstadt, Weststadt und Wieblingen.
[3] Die Einheiten aus dem Paket lassen sich auch für Unterstützung am Telefon nutzen. Jede Leistung dokumentiere ich nachvollziehbar.

Alle Preise inkl. MwSt. und ohne Vertragsbindung.

Kann man Schöneres schenken?

Das Kennenlernen als Gutschein – zu Weihnachten, dem Fest der Familie, zum Geburtstag oder einfach so.



HÄUFIGE FRAGEN

Gut zu wissen.

Mit welchem Smartphone gelingt der Einstieg am einfachsten?

Ich begleite bewusst auf dem Doro Aurora A30 – einem Smartphone, das speziell für ältere Menschen entwickelt wurde und besonders übersichtlich und einfach zu bedienen ist. Zum Kennenlernen und gemeinsamen Ausprobieren bringe ich eines mit. Entscheiden Sie sich danach für die Begleitung, kaufen Sie das Gerät ganz einfach selbst – zum Beispiel direkt bei Doro: Doro Aurora A30 für 319,99 € (Stand 11.2026). Gern helfe ich beim Bestellen und richte es anschließend gemeinsam mit Ihnen ein. Wachsen Sicherheit und Freude, entdecken wir auch gern ein Tablet. → Zum Doro Aurora A30

Braucht man Vorkenntnisse?

Überhaupt nicht! Meine persönliche Begleitung ist speziell für ältere Menschen gedacht, die bisher gar keine oder nur sehr wenig Erfahrung mit Smartphone oder Tablet haben. Wir entdecken alles gemeinsam – ganz in Ruhe.

Wie oft und wie lange?

Eine Begleiteinheit dauert 60 Minuten. Ideal sind drei bis vier Treffen im Monat – so wird die Smartphone- und Internetnutzung schnell ein selbstverständlicher Teil des Alltags. Das Tempo bestimmen wir gemeinsam, ohne Vertragsbindung. Eine Pause ist jederzeit möglich.

Wo finden die Treffen statt?

Die Begleitung findet entweder

- im Studio in der Heidelberger Weststadt statt oder
- bei Ihrer Mutter oder Ihrem Vater im vertrauten Zuhause.

Erfahren wir als Familie, wie es läuft?

Ja. Auf Wunsch bekommen Sie nach jedem Treffen eine kurze Nachricht – selbstverständlich nur mit Einverständnis Ihrer Mutter oder Ihres Vaters.



KONTAKT

Ich freue mich auf Sie.

Buchen Sie Ihr kostenloses Erstgespräch ganz bequem online – zu Ihrem Wunschtermin.

Balla ♡ HEIDELBERG

Lebensfreude schenken

Studio Heidelberg-Weststadt
Blumenstraße 40
69115 Heidelberg

+49 157 8346 9472

LB@Balla-Heidelberg.de

Balla Mallorca · in Vorbereitung