

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 14:00 – 15:30 Uhr

[Meeting beitreten](#)

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): **181 522 0798**
Meeting Passwort: **paXznUpX235**

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** (in diesem Fall bitte vorab die kostenlose **APP** „**Cisco Webex Meetings**“ **installieren** und dann den Anweisungen folgen).
- Klicken Sie auf den Button „**Meeting beitreten**“ und folgen Sie der Menüführung.
- Möglicherweise werden Sie auch noch dazu aufgefordert eine **Meeting-Kennnummer** einzugeben bzw. ein **Meeting-Passwort**:

Meeting beitreten

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): **181 522 0798**
Meeting Passwort: **paXznUpX235**

- Wenn Sie Webex Meetings **zum ersten Mal** verwenden folgen Sie der Anleitung von **Variante 1** auf der nächsten Seite.
- Haben Sie Webex **schon genutzt**, dann folgenden Sie der Anleitung von **Variante 2** auf der übernächsten Seite.

Wie verhalte ich mich während des ONLINE-Cafés?

- Beachten Sie, dass während des AmZ-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.
- Die Moderatorin gibt Ihnen dann das Wort und schaltet gleichzeitig Ihr Mikrofon frei. Falls das nicht funktioniert, können Sie auch selbst Ihr Mikrofon freischalten.

Variante 1:

Sie verwenden WebEx-Meetings zum ersten Mal?

Schritt 1: Öffnen Sie den grünen Button „Meeting beitreten“ im Einladungs-E-Mail / oder in diesem Dokument.

Schritt 2: Es startet automatisch die Installation der App.

Schritt 3: Klicken Sie in das blaue Feld, um die Installation fortzuführen.



Schritt 4: Es öffnet sich ein Fenster, in dem der Fortschritt der Installation zu sehen ist - das kann je nach Computer und Internetverbindung etwas dauern. (Nach der Installation kann es sein, dass Sie noch Ihre E-Mailadresse eingeben müssen.)

Schritt 5: Möglicherweise werden Sie noch dazu aufgefordert die **Meeting-Kennnummer** (Zugriffscod) und **Meeting-Passwort** einzugeben.

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): **181 522 0798**

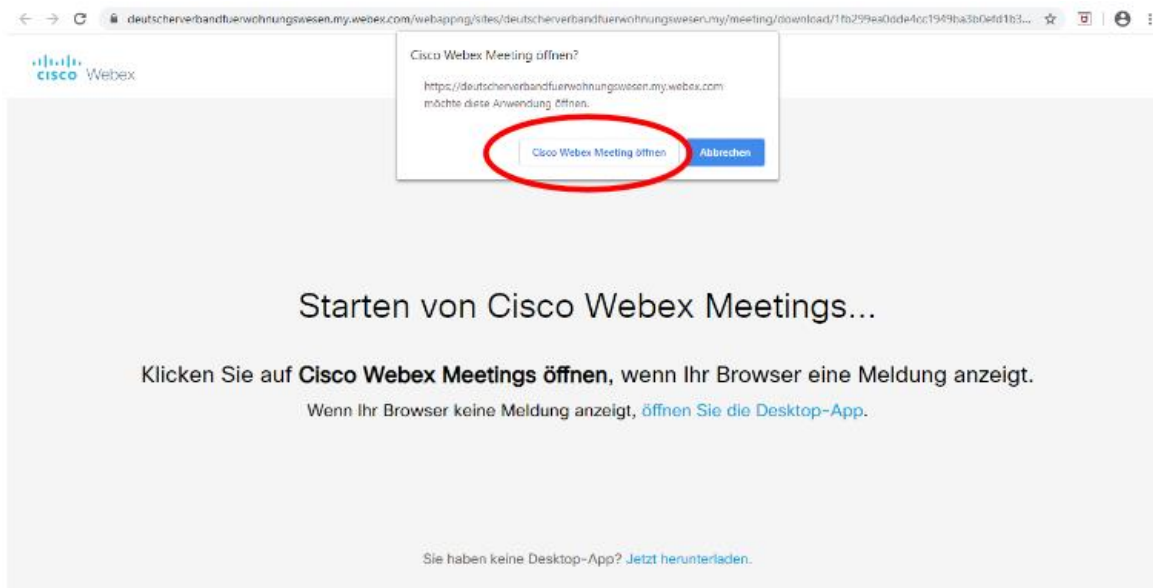
Meeting Passwort: **paXznUpX235**

Variante 2:

Sie haben WebEx-Meetings schon benutzt?

Schritt 1: Öffnen Sie den grünen Button „Meeting beitreten“ im Einladungs-E-Mail / oder in diesem Dokument.

Schritt 2: Folgendes Fenster sollte automatisch aufgehen:



Schritte 3: Wählen Sie **Cisco WebEx Meetings öffnen** aus **(rot umrandetes Feld)**

Schritt 4: Nach der Installation kann es sein, dass Sie noch Ihre E-Mailadresse eingeben.

Schritt 5: Möglicherweise werden Sie noch dazu aufgefordert die **Meeting-Kennnummer** (Zugriffscod) und **Meeting-Passwort** einzugeben.

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): **181 522 0798**

Meeting Passwort: **paXznUpX235**