

Aktuelles aus SOR für KW 06 (07.02. und 09.02.2023)

### **Das SOR Vereinsheim ist geöffnet.**

Bei Infektionskrankheiten gehören wir alle zur Gruppe der „Gefährdeten“. Wir bitten Sie, zur eigenen Sicherheit und mit Rücksicht auf die anderen Besucher des Vereinsheimes, die Hygiene-/Abstandsregeln einzuhalten und bei engeren Kontakten eine FFP2 Maske zu tragen.

### **Öffnungszeiten des Vereinsheimes**

Di. 07.02. 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Do. 09.02. 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

### **Beratung**

Die Beratung erfolgt kostenfrei von den anwesenden Mentorinnen/Mentoren oder durch die Mitglieder untereinander während den Öffnungszeiten des Vereinsheims.

### **Vorträge/Workshops**

#### **Stromfresser im Smartphone finden (Dieter)**

Di. 07.02. 10.00 Uhr – 10.50 Uhr

Do. 09.02. 15.00 Uhr – 15.50 Uhr

Dieser Workshop finden online statt und wird auch in den SOR-Schulungsraum übertragen.

Die Zugangsdaten für den Onlinezugang finden Sie am Ende dieser Einladung.

Der Zugang ist bereits 30 Min. vor der Sendung freigeschaltet, so dass eine freie Kommunikation der Teilnehmer untereinander möglich ist.

### **Tipps der Woche**

#### **Windows 10 / 11: Wärmeres Licht dank Nachtmodus**

Das bläuliche Licht des Computers wirkt kalt und soll sogar schädlich sein. Wer die immer dunkleren Abende vor dem Notebook oder PC verbringt, gefährdet möglicherweise die Nachtruhe, da der hohe Blaulichtanteil in den Bildschirmen den menschlichen Schlafrhythmus durcheinanderbringen soll. Mit einem einfachen Trick filtern Sie das abends unnatürliche blaue Bildschirmlicht heraus. Wer Windows 11 oder eine aktuelle Version von Windows 10 nutzt, kann das ungemütliche Licht leicht stoppen. Der 2017 eingeführte Nachtmodus reduziert die Blau-Anteile des Bildschirmlichts mit wenigen Klicks. Klicken Sie im Startmenü auf Einstellungen, dort auf System und Bildschirm. Klicken Sie auf Nachtmodus (Windows 11)

beziehungsweise Einstellungen für den Nachtmodus (Windows 10). Stellen Sie den Schalter "Nachtmodus planen" auf "Ein". Zeigt Windows die Zeiten für den Sonnenauf- und -Untergang bereits korrekt an, schließen Sie die Einstellungen mit X – Sie sind dann fertig. Wenn Sie warmes Licht am Abend gemütlicher finden, hilft der Windows-Nachtmodus.

### **Stromfresser im Smartphone finden**

Nichts nervt mehr, als wenn der Akku des Smartphones schlapp macht. Doch mit ein paar Handgriffen können Sie die Akkulaufzeit deutlich erhöhen. Neben der Nutzung von Lite-Apps und Nachtmodus lohnt es sich vor allem. Zunächst sollten Smartphone-Nutzer in den Einstellungen ihres Geräts Stromfresser identifizieren. Bei iPhones findet sich diese Statistik unter dem Menüpunkt „Batterie“. Dort finden Sie die Apps gelistet, die am meisten Akkuleistung verbrauchen. Auch bei Android findet sich in den Einstellungen unter „Akku“ eine solche Übersicht. Einige Stellschrauben helfen, den Akku-Verschleiß zu verlangsamen. Bestimmte Apps löschen, öfter Energiesparmodus verwenden, Streaming vermeiden. Gerade wenn das Smartphone nicht mehr das neueste ist, wird der Akku häufig zur großen Schwachstelle. Doch mit ein paar Handgriffen können Nutzer die Akkulaufzeit schnell spürbar erhöhen. Kürzere Akkulaufzeiten sind ärgerlich, aber mit zunehmendem Alter nicht vermeidbar.