ADMONEA

Admonea – Anleitung für Jana

Deine Adresse: https://sauck.jreinwald.de · das Kennwort bekommst du von Jörg.

Diese Schritte machen wir beim Treffen zusammen. Du kannst sie später hier nachlesen.

1. Admonea auf den Home-Bildschirm

1. https://sauck.jreinwald.de in Safari öffnen und das Kennwort eingeben.
2. Unten auf „Teilen“ tippen (Quadrat mit Pfeil nach oben), dann „Zum Home-Bildschirm“ und „Hinzufügen“.
3. Auf dem Home-Bildschirm erscheint das Admonea-Symbol. Die Anmeldung hält ein Jahr.

2. Telegram und dein eigener Bot

1. Telegram aus dem App Store laden und mit deiner Handynummer anmelden, falls du es noch nicht hast.
2. In Telegram oben in der Suche `@BotFather` eingeben und den Chat mit dem blauen Haken öffnen.
3. `/newbot` senden. Als Namen `Admonea` schicken. Als Benutzernamen einen freien Namen, der auf „bot“ endet, zum Beispiel `admonea_jana_bot`.
4. BotFather antwortet mit einem Token, einer langen Zeichenkette mit Doppelpunkt. Diesen Token gibst du nur Jörg, sonst niemandem.
5. In BotFathers Antwort auf den Link zu deinem neuen Bot tippen und unten auf „Start“.
6. Jörg schaltet den Bot ein. Danach bekommst du eine Begrüßung.

3. Ton und Vibration

1. In Telegram im Chat mit deinem Bot oben auf den Namen tippen → „Stumm“ → „Anpassen“ → „Ton“ → einen Ton wählen, den kein anderer Chat hat.
2. In den iPhone-Einstellungen → „Töne & Haptik“ → „Haptik“ → „Immer abspielen“ (oder „Im Lautlos-Modus abspielen“). Dann vibriert es auch bei Stummschaltung.

3. Falls du einen Fokus nutzt (Schlafen, Arbeiten …): Einstellungen → „Fokus“ → den Fokus wählen → „Apps“ → „Mitteilungen erlauben von“ → „Apps hinzufügen“ → Telegram.

4. Der Wecker-Kurzbefehl

Nur der Wecker der Uhr-App klingelt sicher auch bei Stummschaltung. Ein Kurzbefehl holt sich dafür regelmäßig den nächsten Termin und stellt den Wecker.

1. Den Link von Jörg zum Kurzbefehl „Termin-Wecker“ öffnen, „Kurzbefehl laden“ und dann „Kurzbefehl hinzufügen“ tippen.
2. Einmal in der App „Kurzbefehle“ auf „Termin-Wecker“ tippen und die Rückfragen mit „Erlauben“ bestätigen.
3. Damit er von selbst läuft: in „Kurzbefehle“ unten „Automation“ → „+“ → „Tageszeit“ → 6:00 → „Täglich“ → „Sofort ausführen“ → „Weiter“ → „Termin-Wecker“. Dasselbe für 9:00, 12:00, 15:00 und 18:00.

Wenn der Wecker klingelt, steht der Grund in der Telegram-Nachricht direkt darunter.

5. Deinen bisherigen Kalender verbinden

Was du in deinem gewohnten Kalender einträgst, kommt automatisch in Admonea. Du brauchst dafür eine Kalenderadresse.

Google Kalender (am Computer):

1. https://calendar.google.com öffnen, oben rechts das Zahnrad → „Einstellungen“.
2. Links unter „Einstellungen für meine Kalender“ deinen Kalender anklicken.
3. Ganz unten bei „Kalender integrieren“ die „Privatadresse im iCal-Format“ kopieren. Bei Google-Konten von Arbeitgeber oder Schule kann sie gesperrt sein.

Kalender auf dem iPhone (iCloud):

1. Die App „Kalender“ öffnen, unten auf „Kalender“ tippen.
2. Neben deinem iCloud-Kalender auf das „i“ tippen. Kalender „Auf meinem iPhone“ haben diesen Schalter nicht.
3. „Öffentlicher Kalender“ einschalten, dann „Link teilen“ → „Kopieren“. Wer diesen Link kennt, kann den Kalender lesen, deshalb nicht weitergeben.

Danach in Admonea oben rechts ⚙️ antippen → „Kalender übernehmen“ → „+ Kalender“ → Name (z. B. Google) und Adresse einfügen → „Speichern“. Admonea zeigt dir, wie viele Termine übernommen wurden. Geburtstage und Feiertage bleiben draußen, außer du setzt das Häkchen „auch ganztägige“.

Ändern oder löschen solltest du übernommene Termine weiter in deinem gewohnten Kalender, Admonea zieht nach.

6. Klingeltest

Wir legen einen Termin in 15 Minuten an, du stellst das Handy stumm und startest einmal den Kurzbefehl. Der Wecker muss trotzdem klingeln und die Telegram-Nachricht mit dem Grund kommen.

Im Alltag

- Termin eintragen: Sprachnachricht oder Text an deinen Bot, zum Beispiel „Morgen 10 Uhr Physiotherapie“. Dann „ ✅ Eintragen“ tippen.
- Fragen: „Was steht morgen an?“ oder die Befehle /heute, /morgen, /woche.
- Alles ansehen und ändern: Admonea-Symbol auf dem Home-Bildschirm.
- Erinnerungszeiten ändern: in Admonea ⚙️ → „Standard-Erinnerungen“.

Bei Fragen: Jörg.