

# SUPOORT DE CURS SENIORI ÎN ERA DIGITALĂ Masterclass MC3



Co-funded by  
the European Union



**SiDE**

Seniors in Digital Era



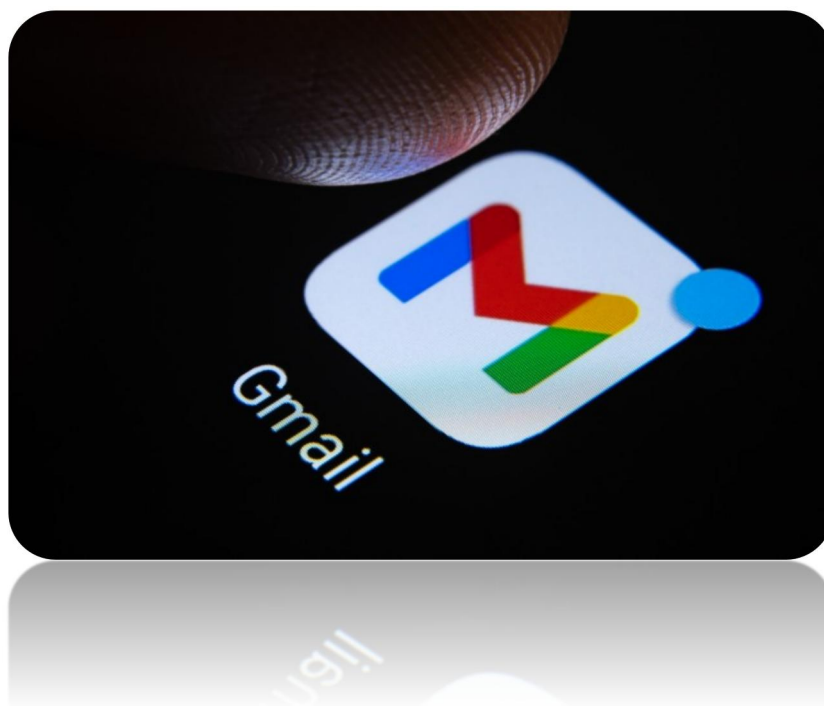
DK



# SUPPORT DE CURS - SENIORI ÎN ERA DIGITALĂ

Masterclass: Aprofundarea utilizării internetului pentru  
cercetare și comunicare

(Cum se creează un cont de e-mail, internet conexiune și navigare pe internet)



Proiect Erasmus +: „Senior in Digital Era”

Proiect nr. 2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477

#### Parteneri

- DIGITAL KOMPASS srl – București, România
- Organization for Promotion of European Issues (O.P.E.I.) – Paphos, Cipru

Acest proiect (proiectul nr. 2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477) a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai părerile autorului și Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută din informațiile conținute de aceasta.

## Cuprins:

Introducere.....	4
PARTEA 1 (Comunicarea).....	5
Capitolul 1: Crearea unui cont de gmail.....	5
Capitolul 2: Comunicarea prin apel video și mesageria on-line.....	7
Capitolul 3: Rețele sociale.....	10
PARTEA 2(Tehnologie pentru seniori).....	12
Capitolul 4:Tehnologie în serviciul persoanelor în vârstă.....	17
Capitolul 5: Tehnologie pentru seniori și accesorii utile pentru optimizarea vieții....	13

## Introducere

**Dispozitivele digitale sunt o punte între noi și mediul exterior. Aplicațiile și funcțiile lor ne îmbunătățesc calitatea vieții în fiecare zi. Una dintre cele mai utilizate funcții este: comunicarea. Tehnologia ne permite să comunicăm și să fim în contact indiferent de locul unde ne aflăm. De asemenea reprezintă o sursă de informare și de optimizare pe diferite domenii, ca de exemplu: sănătate.**



## PARTEA 1-Comunicarea

### Capitolul 1

#### Crearea unui cont de email

Internetul ne permite să ne conectăm cu prietenii și rudele în orice moment și să facem schimb de informații prin intermediul chat-urilor, apelurilor, apelurilor video. Cu toate acestea, multe persoane în vârstă nu profită pe deplin de posibilitățile infinite pe care le oferă internetul pentru a comunica online.

A avea o adresă de e-mail este ca și cum ați avea un loc virtual, unde să primiți și de unde să trimiteți email. Cu o adresă de e-mail, vi se deschid numeroase posibilități. În general, crearea unui cont de e-mail este gratuită pentru mulți furnizori (de exemplu, Outlook, Gmail sau Yahoo).

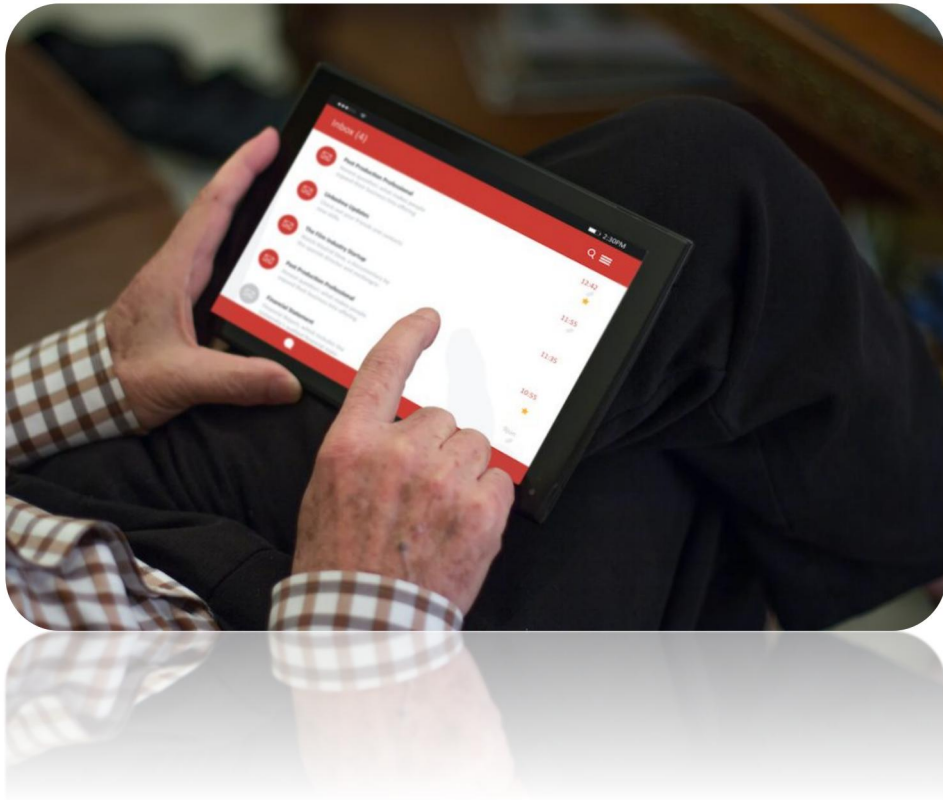
*Pasii pentru crearea unui cont de email:*

Să luăm de exemplu - Gmail

- Mergeți la pagina de creare a contului Google
- Urmați pașii afișați pentru configurarea contului.
- Utilizați contul pe care l-ați creat pentru a vă conecta la Gmail.
- Alegeți un nume de utilizator – de exemplu [marceldumitru@gmail.com](mailto:marceldumitru@gmail.com)
- Dacă numele este deja folosit, adăugați ceva – de exemplu – **marceldumitru123@gmail.com**

## Aplicație

*Seniorii o să fie împărțiți în 5 grupe și trainerii vor exemplifica cum se crează un cont de gmail. Vor fi create adrese fictive cu scop informativ. Obiectivul aplicației este ca seniorii să se implice treptat în diverse etape, să poată vedea și să pună întrebări.*



## Capitolul 2

### Comunicarea prin apel video și mesageria on-line

#### Comunicarea prin apel video

Spre deosebire de apelurile normale, apelurile video transmit o imagine video prin intermediul camerei, permițându-vă să vedeți în timp real persoana cu care vorbiți. Multe dispozitive, cum ar fi telefoanele inteligente, laptopurile, computerele și tabletele, au deja un microfon și o cameră încorporate. Dacă aveți un computer vechi, puteți adăuga cu ușurință un microfon și o cameră web.

*Pentru a efectua un apel video, aveți nevoie de două cerințe importante:*

- conexiune stabilă la Internet
- aplicație sau un program care vă permite să efectuați un apel video

Unele dintre cele mai populare canale de comunicare sunt:

➤ **Zoom** - Puteți utiliza acest program pe computer (și pe laptop), smartphone și tabletă. În versiunea gratuită, puteți comunica cu o singură persoană fără limită de timp, în timp ce de la trei până la 100 de persoane, durata este limitată la 40 de minute.

➤ **Skype** - Poate fi instalat atât pe computer, cât și pe smartphone sau tabletă. Convorbirea video are o durată nelimitată și poate fi realizată cu până la 50 de persoane.

➤ **Facetime** - Această aplicație poate fi găsită doar pe smartphone-urile Apple. Cu această funcție, este posibilă apelarea video a prietenilor și rudelor, cu condiția ca aceștia să aibă un smartphone Apple. La conversație pot fi invitați până la 32 de participanți.



➤ **WhatsApp** - Prin intermediul aplicației de mesagerie WhatsApp, puteți efectua apeluri cu una dintre persoanele de contact sau puteți efectua un apel video de grup cu până la 8 persoane.

### *Aplicație*

*În grupuri de către 5 trainerii vor exemplifica cum se face un apel video prin intermediul Zoom și Whtas up) Obiectivul aplicației este ca seniorii să se implice treptat în diverse etape, să poată vedea și să pună întrebări. De asemenea trainerii vor avea la ei fizic imagini cu interfațele mai multor aplicații pentru ca seniori să le poată vedea*

### **Mesagerie online**

Cu ajutorul unor aplicații pentru smartphone, este într-adevăr posibil să faceți schimb de mesaje gratuit.

Cea mai populară aplicație de mesagerie în acest moment este WhatsApp. Oricine are un smartphone folosește probabil acest canal de comunicare și numeroasele sale funcții:

- Mesaje text
- Mesaje vocale (mesaje audio care pot fi înregistrate și trimise)
- Chat-uri de grup (de exemplu, un chat pentru întreaga familie)
- Trimiterea de fotografii și videoclipuri
- Trimiterea de imagini animate (denumite GIF)
- Efectuarea de apeluri cu una sau mai multe persoane
- Participarea la apeluri video cu una sau mai multe persoane

Alte alternative: Threema, Signal messenger, Wire, Session

### Aplicație

*Se vor allege 2 seniori. Unul o să rămână în încăperea și celalalt o să iasă din încăperea împreună cu un trainer. Cei doi seniori vor face un apel video între ei. Seniorul din încăperea o să-I cuprindă și pe restul în apelul video pentru a exemplifica cum se întoarce camera video în apel. Seniorul din afara încăperii o să facă o captură de ecran în timpul apelului când este camera întoarsă. Acesta o să trimită captura de ecran unui trainer care o va proiecta pentru a*



## Capitolul 3

### Rețele sociale

#### **O prezentare generală a canalelor sociale pentru persoanele în vârstă.**

*Cele mai populare rețele sociale sunt:*

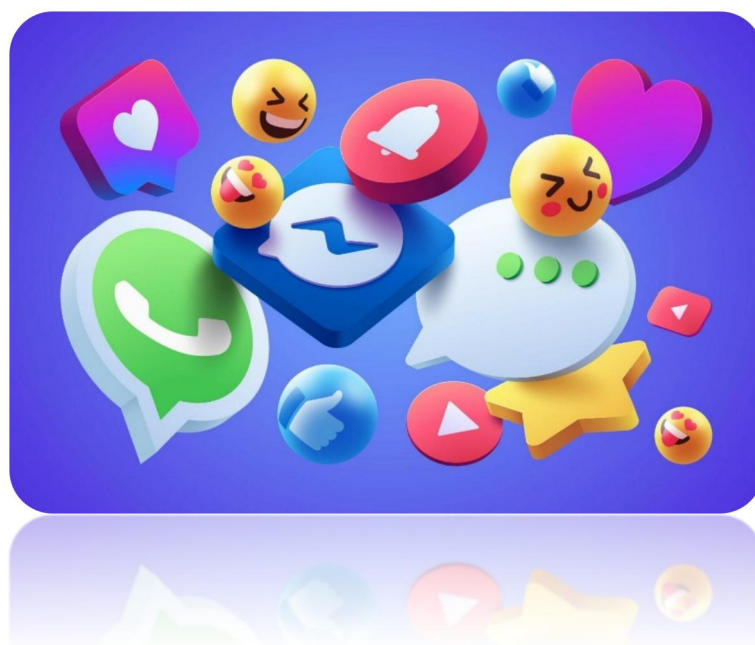
➤ **Facebook** - Membrii Facebook își pot crea propriul profil cu informații despre ei înșiși și pot publica postări. În grupuri, prin intermediul mesajelor private sau în secțiunile de comentarii de la postări, se poate face schimb de informații cu prietenii, dar și cu alți utilizatori. Astfel, se pot cunoaște alte persoane, se pot urmări persoane sau mărci celebre sau pur și simplu se pot partaja postări cu prietenii.

➤ **Instagram** - Pe Instagram, membrii împărtășesc în principal fotografiile și videoclipuri. Sub postări, alți utilizatori pot comenta sau lăsa un "like". Mesajele private pot fi trimise și pe Instagram. Această aplicație este excelentă pentru a vă inspira, pentru a urmări persoane celebre sau pentru a ține legătura cu prietenii și familia.

➤ **TikTok** - Această platformă este folosită mai ales de tineri. Pe TikTok, utilizatorii pot crea și publica videoclipuri scurte și amuzante. Este o adevărată sursă de divertisment. Videoclipurile pot fi vizualizate și comentate de alte persoane

### *Aplicație*

*Aplicație opțiune pentru seniori\*. Trainerii vor împărți seniorii în două echipe. Cine își dorește un cont pe o platforma socială și cine nu. Cei care își doresc vor fi susținuți de traineri ca să-și creeze cont-uri și profile. Cei care nu vor dezbate pro și contra rețelelor de socializare.*



## PARTEA A2A - Tehnologie pentru seniori

### Capitolul 4. Tehnologia în serviciul persoanelor în vârstă – casa inteligentă, automatizarea locuinței și ambient assisted living

➤ **"Casă inteligentă"** se referă la casele dotate cu tehnologie modernă și sisteme de automatizare a locuinței. Acest lucru înseamnă că aparatele de uz casnic, cum ar fi iluminatul, sistemul de aer condiționat și de încălzire a unei încăperi, pot fi controlate de la distanță sau pot fi automatizate.

➤ **Sistem de iluminat inteligent:** prin simpla apăsare a unui buton sau printr-o comandă vocală, luminile din diferite încăperi pot fi aprinse și stinse fără a fi nevoie să mergeți la fiecare dintre ele. Cu acești senzori, va fi mai ușor să vă orientați în întuneric și să preveniți căderile și rănilile.

➤ **Dispozitive de închidere/deschidere a ferestrelor și ușilor:** ferestrele automate și motorizate și obloanele rulante, care se deschid sau se închid prin simpla apăsare a unui buton, oferă mai mult confort și securitate.

➤ **Termostat de încălzire:** cu ajutorul unui termostat, temperatura dorită a camerei poate fi setată și menținută constantă pe tot parcursul zilei.

➤ **Frigiderul inteligent:** un frigider inteligent conectat la un smartphone poate detecta ce produse alimentare s-au terminat sau au expirat și poate întocmi automat o listă de cumpărături pentru dumneavoastră.

➤ **Cuptor inteligent:** pentru a reduce riscul de incendiu, au fost dezvoltate cuptoare care încălzesc și gătesc alimentele în mod complet automat.

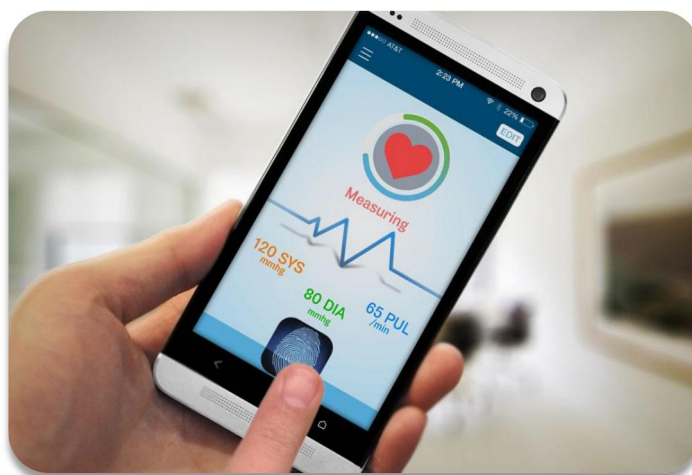
## Capitolul 5

### Tehnologie pentru seniori și accesorii utile pentru optimizarea vieții

- **Ceasuri inteligente:** ceasurile inteligente sunt capabile să măsoare diverși parametri vitali, cum ar fi tensiunea arterială și condiția fizică.
- **Aplicații pentru tensiunea arterială:** cu ajutorul unei aplicații de pe smartphone sau tabletă, vă puteți măsura valorile tensiunii arteriale în orice moment și puteți avea o imagine de ansamblu detaliată pe care să o arătați medicului dumneavoastră.
- **Luați-vă medicamentele cu ușurință:** aplicațiile de reamintire sau automatele de pastile vă vor reaminti să vă luați medicamentele.
- **Telemedicină:** prin intermediul instrumentelor de comunicare online, cum ar fi apelurile video, vă puteți consulta medicul direct de la domiciliu.
- **Tehnologia pentru baie:** există, de asemenea, multe ajutoare în domeniul igienei personale.

#### *Aplicație.*

*Trainerii vor măsura tensiunea arterială a seniorilor printr-o aplicație instalată pe device-urile personale. Ulterior trainerii o să-i asiste pe seniori să-și instaleze această aplicație*





DK



**Co-funded by  
the European Union**

Erasmus+ Programme – Small-Scale Partnerships

Project: *“Senior in Digital Era”*

# 2021-2-R001-KA210-ADU-000048477