

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΕΛΙΟΦΟΙΟΙ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ

Masterclass MC4



Co-funded by
the European Union



SiDE

Seniors in Digital Era



ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ - ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ -

ΑΝΩΤΕΡΙΚΟΣ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ ΑΝΩΤΕΡΙΚΟΣ ΣΤΗΝ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΠΟΧΗ

Masterclass 4 : Εμβάθυνση των βοηθητικών υπηρεσιών
Διαδικτύου για το εμπόριο, τη διοίκηση και τον τρόπο ζωής



Έργο Erasmus +: «Πρώτοι στην Ψηφιακή Εποχή»

Έργο αρ. 2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477

Συνεργάτες

- DIGITAL KOMPASS srl – București, Ρουμανία
- Οργανισμός Προώθησης Ευρωπαϊκών Θεμάτων (ΟΠΕ, Ι.) – Πάφος,

Κίπρι

Αυτό το έργο (αρ. έργου 2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477) χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

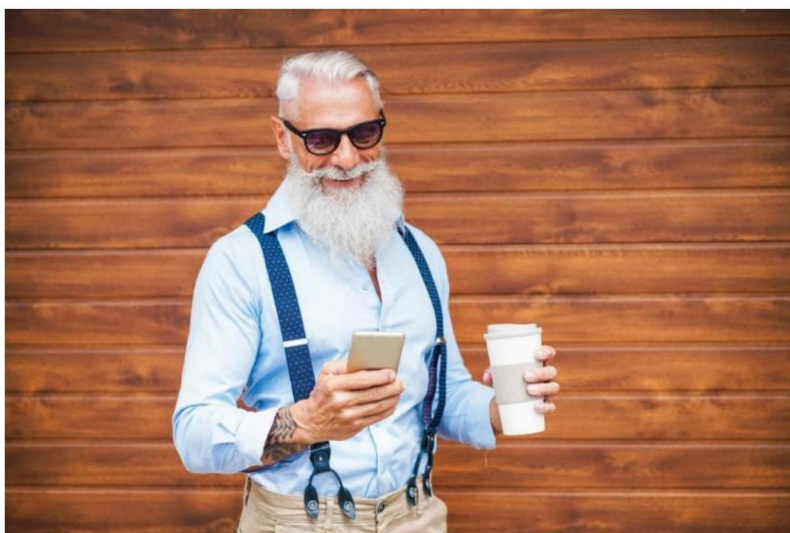
Γ περιεχόμενο :

Εισαγωγή	4
ΜΕΡΟΣ 1	
Κεφάλαιο 1: Ψυχαγωγία για ηλικιωμένους.....	5
Κεφάλαιο 2: Νέες δεξιότητες και διεύρυνση της διαδικτυακής γνώσης	7
Κεφάλαιο 3: Πώς να κοινωνικοποιηθείτε στο διαδίκτυο.	9
ΜΕΡΟΣ 2Ο.....	10
Κεφάλαιο 4: Διαδικτυακά παιχνίδια και ηλεκτρονικά παιχνίδια	10
Κεφάλαιο 5: Διαδικτυακές αγορές και πληρωμές.....	11
Κεφάλαιο 6: Γενικές και υγειονομικές πληροφορίες	14

Εισαγωγή

(διαδικτυακά χόμπι-πώς να είστε απασχολημένοι στα γεράματά σας)

Σε αντίθεση με τη νεότερη γενιά, οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο κυρίως για πρακτικούς σκοπούς, όπως να κάνουν αναζητήσεις στο Google ή να αγοράζουν στο διαδίκτυο ό,τι δεν είναι πλέον διαθέσιμο στο κατάστημα. Ωστόσο, το διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολύ περισσότερα τόσο σε ενήλικες όσο και σε ηλικιωμένους. Όχι μόνο μπορείτε να επεκτείνετε τους ορίζοντες και τις γνώσεις σας στο διαδίκτυο, αλλά μπορείτε επίσης να αναπτύξετε νέα χόμπι, να βρείτε έναν εθελοντικό οργανισμό ή ακόμα και να συναντήσετε άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα.



ΜΕΡΟΣ 1

Κεφάλαιο 1 . Διαδικτυακή ψυχαγωγία για ηλικιωμένους

Το Διαδίκτυο προσφέρει ένα πολύ ευρύ φάσμα δυνατοτήτων, επίσης δωρεάν, που μπορεί να ενδιαφέρουν τους ηλικιωμένους. Χάρη στα πολλά βίντεο, ηχητικά βιβλία, σειρές, ντοκιμαντέρ ή ραδιοφωνικά προγράμματα που είναι διαθέσιμα, μπορείτε να πάρετε τα αγαπημένα σας προγράμματα και να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτά ανά πάσα στιγμή.

Παραδείγματα καναλιών ψυχαγωγίας :

- Βιβλιοθήκες πολυμέσων δημοσίων ραδιοτηλεοπτικών φορέων.
- YouTube, η διαδικτυακή πλατφόρμα βίντεο.
- Πλατφόρμες ροής: Netflix, Amazon Prime κ.λπ.
- Διαδικτυακοί ραδιοφωνικοί σταθμοί και podcast

Βιβλιοθήκες πολυμέσων δημοσίων ραδιοτηλεοπτικών φορέων: επιτρέπουν την πρόσβαση σε ψηφιακά αρχεία. Εκεί μπορείτε να καταγράψετε ειδήσεις διαδικτυακά καθώς και εκπομπές ανάλογα με την περίπτωση. Μερικά μπορούν να βρεθούν με συνδρομή, αλλά πολλά είναι δωρεάν.

Youtube: είναι μια από τις πιο δημοφιλείς διαδικτυακές πλατφόρμες όπου ανεβαίνουν βίντεο.

Netflix: είναι ένας ιστότοπος, επί πληρωμή, όπου μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε ταινίες online με συνδρομή.

Ραδιόφωνο και podcasts: παρόμοια με τους τηλεοπτικούς σταθμούς που βρίσκονται στο διαδίκτυο, υπάρχουν επίσης δημοφιλείς ραδιοφωνικοί σταθμοί στους οποίους μπορείτε να έχετε πρόσβαση και να

τους ακούσετε στο διαδίκτυο. Υπάρχουν επίσης ηχητικά podcast για θέματα που κυμαίνονται από τη διατροφή και την υγεία έως την κοινωνικοποίηση.

Application 1

Seniors will be divided into 5 groups and with the help of trainers will search for a public TV station, learn how to access media libraries and the information presented.

Application 2

Seniors together with trainers will identify the local news sites most often followed by them. The aim of the application is for seniors to find out as many sites as possible to broaden their knowledge.

Application 3

Seniors will be divided into 5 groups (from the previous activity). Following group discussions they will choose a website of a public TV station where they will enter and search for information.



Κεφάλαιο 2 . Νέες δεξιότητες και επέκταση της διαδικτυακής γνώσης

Τα χόμπι είναι ένα κομβικό σημείο για κάθε άτομο. Το Διαδίκτυο προσφέρει ένα ευρύ φάσμα. Για παράδειγμα, μπορείτε να επωφεληθείτε από δωρεάν εκπαιδευτικά βίντεο, οδηγίες και επεξηγήσεις για να αντιμετωπίσετε χειροτεχνίες, μοντελοποίηση ή αθλήματα.

Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να διατηρήσετε το σώμα και το μυαλό σας σε φόρμα ακόμα και μετά τη συνταξιοδότηση. Ενσωματωμένη κάμερα. Εάν έχετε έναν παλιό υπολογιστή, μπορείτε εύκολα να προσθέσετε μικρόφωνο και κάμερα web.

Οι πιο κατάλληλες πλατφόρμες και ιστότοποι για την εύρεση χόμπι στο διαδίκτυο είναι:

➤ *YouTube* - Σε αυτήν την πλατφόρμα μπορείτε να βρείτε εκπαιδευτικά βίντεο ή να παρακολουθήσετε βίντεο με ομοϊδεάτες που παρουσιάζουν συλλογές ή εξετάζουν υλικό.

➤ *Pinterest* - Σε αυτό το κοινωνικό δίκτυο, οι χρήστες μπορούν να βρουν έμπνευση και να αποθηκεύσουν ιδέες και προϊόντα που βρίσκουν ενδιαφέροντα. Χάρη στις λέξεις-κλειδιά (ετικέτες), μπορείτε να βρείτε γρήγορα πολλά σεμινάρια και δημιουργικές ιδέες.

➤ *Blogs* - Με την αναζήτηση στο Google, μπορείτε επίσης να βρείτε ιστολόγια για συγκεκριμένα θέματα. Στα ιστολόγια, οι συγγραφείς μοιράζονται τις σκέψεις τους, αλλά και κριτικές προϊόντων ή οδηγίες για έργα DIY. Τα ιστολόγια είναι δωρεάν. Μπορείτε επίσης να αφήσετε σχόλια ή να κάνετε ερωτήσεις στο άτομο που τα δημοσίευσε.

Application 1

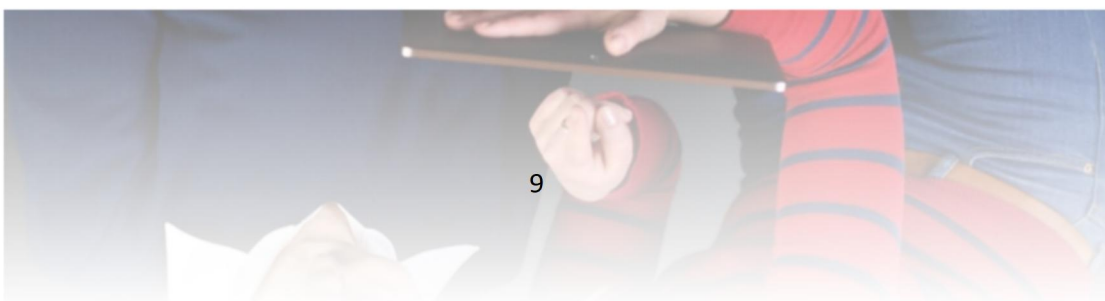
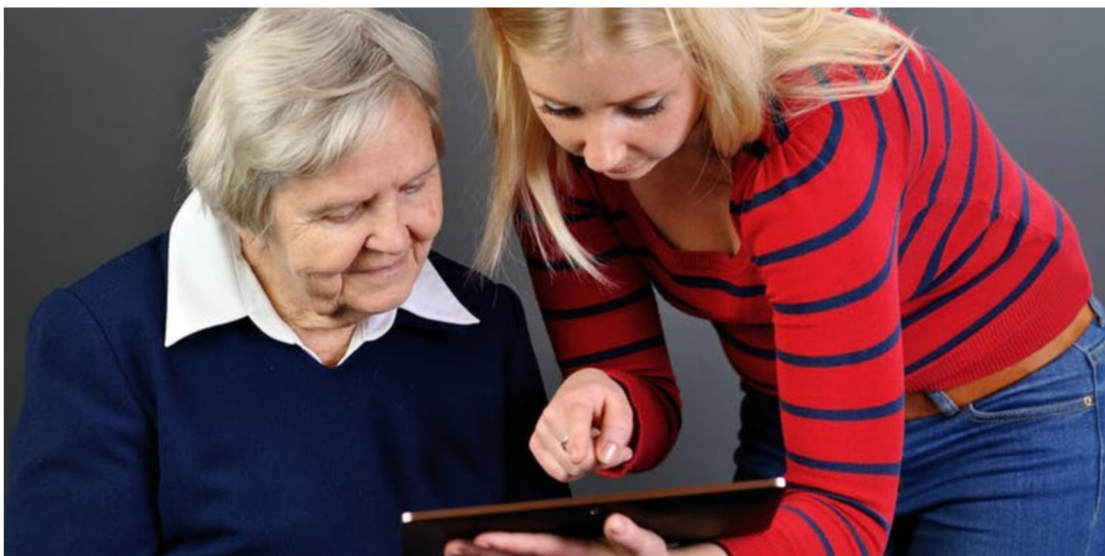
Seniors (divided into groups of 5 from the previous stage) will search together with the trainers on the Youtube platform for a video of interest to them.

Application 2

Trainers will encourage seniors to mention as many hobbies as they have or can currently develop. Hobbies will be written on a flipchart for inspiration.

Application 3

Seniors together with trainers will search for information about a hobby online. For example if a person likes flowers they will search for: pictures of flowers, blogs about flowers, tutorials about flower care etc...



Κεφάλαιο 3 . Πώς να Κοινωνικοποιήσετε στο Διαδίκτυο

Στο διαδίκτυο υπάρχει επίσης η ευκαιρία να διευρύνετε τον κύκλο των γνωριμιών σας και να γνωρίσετε νέα άτομα. Οι ιστότοποι των ηλικιωμένων και τα φόρουμ για ηλικιωμένους σας επιτρέπουν να κάνετε φίλους με ομοϊδέατες και να συζητάτε διάφορα θέματα. Αυτοί οι ιστότοποι είναι συνήθως πολύ καθαρά δομημένοι και φιλικόι προς το χρήστη, ώστε όλοι οι χρήστες να μπορούν εύκολα να πλοηγηθούν στον ιστότοπο. Σε περίπτωση δυσκολιών, θα υπάρχει πάντα ένας έμπειρος χρήστης του φόρουμ έτοιμος να σας βοηθήσει.

Διαδικτυακός εθελοντισμός - Συμμετοχή στην κοινωνική περίθαλψη σε μεγάλη ηλικία

Πολλοί άνθρωποι, αφού συνταξιοδοτηθούν, θέλουν να προσφερθούν εθελοντικά για να μοιραστούν τις γνώσεις τους και να εμπλουτίσουν τη ζωή των άλλων. Στο διαδίκτυο, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να βρείτε έναν διαδικτυακό εθελοντικό σύλλογο στην περιοχή σας

Κατά την εγγραφή σας, μπορείτε να αξιολογήσετε σε ποια περιοχή θα προτιμούσατε να εργαστείτε, ανάλογα με την ηλικία σας, πού μένετε και πόσο κοντά μένετε στον χώρο εργασίας σας.

Application

***Seniors together with trainers will debate the issue of volunteering.
After the discussion they will search together for volunteering
opportunities on the internet.***

ΜΕΡΟΣ 20

Κεφάλαιο 4 . Διαδικτυακά παιχνίδια και ηλεκτρονικά παιχνίδια

Παιχνίδια υπολογιστή, εφαρμογές smartphone ή tablet και βιντεοπαιχνίδια κονσόλας μπορούν να εγκατασταθούν πολύ εύκολα και, ανάλογα με το παιχνίδι, έχουν πολύ κατανοητή δυναμική. Πολλά βιντεοπαιχνίδια προσφέρουν επίσης τη δυνατότητα να παίζετε με άλλα άτομα, να ανταγωνίζεστε άλλους χρήστες στο διαδίκτυο και να συνεργάζεστε με άλλους παίκτες.

Μερικά από τα είδη παιχνιδιών που είναι ιδιαίτερα κατάλληλα για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είναι:

- Παιχνίδια προσομοίωσης (π.χ. "Euro Train Simulator" ή "The Sims").
- Παιχνίδια στρατηγικής (π.χ. σειρά παιχνιδιών «Anno» ή «Cities Skylines»).
- Παιχνίδια δεξιοτήτων και μνήμης (π.χ. "Sudoku" ή παιχνίδια για την εύρεση κρυμμένων αντικειμένων)

Application

Seniors will be divided into groups of 5. The groups will change from previous activities to ensure that seniors socialize with as many people as possible. Depending on the wishes of the seniors they will be guided to search for games online using the Play Store app.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 . Online αγορές και πληρωμές

Το Διαδίκτυο μπορεί να είναι γέφυρα και υποστήριξη για αγορές. Από ειδικές αγορές (δώρα, μεγάλα είδη) μέχρι καθημερινές αγορές, υπάρχουν διάφοροι τρόποι αγοράς χωρίς να χρειάζεται να πάτε αυτοπροσώπως στο κατάστημα.

Έχουμε λοιπόν:

➤ *Εξειδικευμένες εφαρμογές που, όταν εγκατασταθούν, σας επιτρέπουν να κάνετε τις αγορές που χρειάζεστε. Υπάρχουν εφαρμογές ενός τομέα όπου μπορείτε να παραγγείλετε τρόφιμα, φάρμακα, ρούχα ή κοινές εφαρμογές όπου μπορείτε να βρείτε διάφορες κατηγορίες από καθημερινές αγορές έως γκουρμέ φαγητά.*

➤ *Ηλεκτρονικοί ιστότοποι με ηλεκτρονικά καταστήματα που σας επιτρέπουν να ψωνίζετε*

Οι ηλεκτρονικές αγορές μπορούν να γίνουν με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα με τραπεζικό έμβασμα, με έμβασμα από εφαρμογή home banking ή με πληρωμή κατά την παράδοση.

Για να ψωνίσετε με ασφάλεια, συνιστάται να εγκαταστήσετε μια εφαρμογή ψησίματος στο σπίτι που σας επιτρέπει να παρακολουθείτε πόσα χρήματα έχετε στο λογαριασμό σας και να εγκρίνετε ή να απορρίψετε την πληρωμή ανάλογα με την περίπτωση.

Γενικές πληρωμές:

Παρόμοια με τους ιστότοπους αγορών, το Διαδίκτυο προσφέρει τη δυνατότητα πληρωμής μέσω Διαδικτύου.

Πλεονέκτημα:

➤ *δεν χρειάζεται να μετακινηθείτε από το σπίτι εάν δεν θέλετε αυτή τη δουλειά*

➤ *αποφύγετε τις ουρές και την ορθοστασία*

➤ με τις εφαρμογές μπορείτε να έχετε μια σαφή επισκόπηση των χρημάτων σας

Μειονεκτήματα :

➤ υπάρχουν καταστάσεις όπου μπορεί να προκύψουν προβλήματα σε σχέση με τη φύση των μεταβιβάσεων

➤ Για πιο περίπλοκα προβλήματα, είναι διαθέσιμη τηλεφωνική βοήθεια, αλλά συνιστάται η επίλυσή τους σε υποκατάστημα τράπεζας

Application 1

Seniors together with trainers will search the internet for specialist shopping sites on various topics according to seniors' preferences.

They will do a shopping simulation to illustrate how to do it and what to look out for.

Depending on the senior's wishes, simulated payments can also be made for online subscriptions.

Optional application

If there are any takers the trainers will explain to the seniors about banking apps. More detailed information will be given in the last Masterclass



ΚΕΦΆΛΑΙΟ 6 . Γενικές και υγειονομικές πληροφορίες

Το Διαδίκτυο επιτρέπει την πρόσβαση σε μια πολύ μεγάλη βάση ειδικών και ειδικών, επομένως με τη βοήθεια του διαδικτυακού περιβάλλοντος μπορείτε να βρείτε:

- βασικές πληροφορίες για διάφορες συνθήκες
- ιστοσελίδες εξειδικευμένων κλινικών όπου μπορείτε να κλείσετε ραντεβού
- ειδικοί σε διάφορους τομείς εξειδίκευσης όπως: γιατροί, διατροφολόγοι, ψυχολόγοι, προπονητές
- συστάσεις για βοήθεια
- φυλλάδια φαρμάκων
- ιατρικές ομάδες και ιστολόγια

Ωστόσο, πρέπει να δίνεται προσοχή, καθώς δεν είναι όλα τα υλικά κατάλληλα για όλους τους ανθρώπους. Όταν πρόκειται για μια ιατρική κατάσταση, η καλύτερη συμβουλή είναι η σύσταση του τρέχοντος γιατρού σας.

Application

Seniors will be divided into groups of 5 people. Together with the trainers each senior will search the internet for medical information: specialist doctors, medical points, online appointments, various medical conditions. In a team several topics will be chosen so that team members can discuss with each other what they have discovered.



DK



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ Programme – Small-Scale Partnerships

Project: *“Senior in Digital Era”*

2021-2-RO01-KA210-ADU-000048477