

COURSE SUPPORT SENIOR IN DIGITAL ERA Masterclass MC4



Co-funded by
the European Union



SiDE
Seniors in Digital Era



SUPPORT DE CURS - SENIORI ÎN ERA DIGITALĂ

Masterclass: Aprofundarea utilităților internetului pentru comerț,
administrație și stil de viață



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.

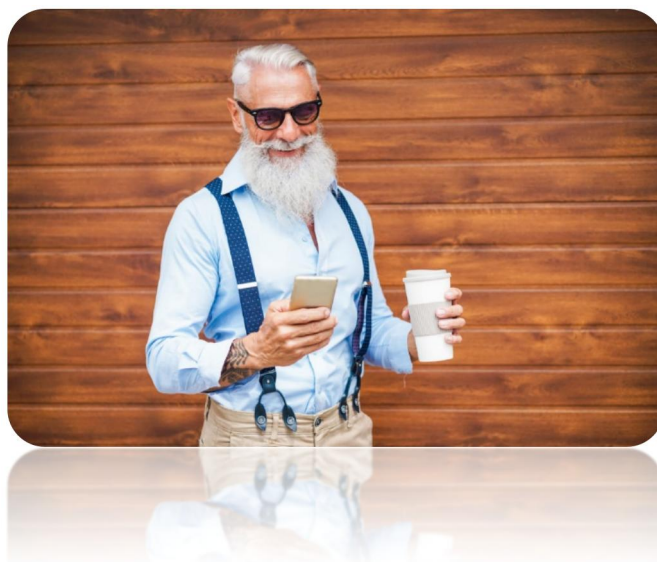
Cuprins:

Introducere.....	4
PARTEA 1.....	5
Capitolul 1: Divertisment pentru seniori.....	5
Capitolul 2: Competențe noi și extinderea cunoștințele online.....	7
Capitolul 3: Cum să socializezi pe internet.....	9
PARTEA 2.....	10
Capitolul 4:Jocuri online și jocuri pe calculator.....	10
Capitolul 5: Cumpărături și plăți online.....	11
Capitolul 6: Informații generale și informații pentru sănătate	14

Introducere

(hobby-uri online-cum să vă păstrați ocupat la bătrânețe)

Spre deosebire de generația tânără, persoanele în vârstă folosesc internetul mai ales în scopuri practice, cum ar fi efectuarea de căutări pe Google sau cumpărarea online a ceea ce nu mai este disponibil în magazin. Cu toate acestea, internetul poate oferi mult mai mult, atât adulților, cât și persoanelor în vârstă. În mediul online nu numai că vă puteți extinde orizonturile și cunoștințele, dar vă puteți dezvolta noi hobby-uri, puteți găsi o asociație de voluntariat sau chiar întâlni persoane cu aceleași interese ca și dumneavoastră.



PARTEA 1

Capitolul 1

Divertisment online pentru seniori

Internetul oferă o gamă foarte largă de posibilități, de asemenea gratuite, care pot fi de interes pentru persoanele în vârstă. Datorită numeroaselor videoclipuri, cărți audio, seriale, documentare sau programe radio disponibile, este posibil să vă ocupați de programele preferate și să le accesați în orice moment.

Exemple de canale pentru divertisment:

- Bibliotecile media ale posturilor publice de televiziune.
- YouTube, platforma video online.
- Platforme de streaming: Netflix, Amazon Prime, etc
- Posturi de radio și podcasturi online

Bibliotecile media ale posturilor publice de televiziune: permit accesarea arhivelor digitale. Acolo pot fi înregistrate știri on-line dar și emisiuni după caz. Unele pot să fie găsite cu plata pe baza unui abonament, dar multe dintre ele sunt gratuite.

Youtube: este una dintre cele mai populare platforme on-line unde sunt încărcate videoclipuri.

Netflix: este un site, contra cost unde în urma abonamentului on-line puteți accesa filme.

Radio și potcasturi: similar posturilor de televiziune care se găsesc on-line, există și posturile de radio cunoscute care pot fi accesate și ascultate

on-line. De asemenea în regim audio există podcasturi pe teme diverse de la nutriție și sănătate până socializare.

Aplicație 1

Seniorii o să fie împărțiți în 5 grupe și cu ajutorul trainerilor vor cauta un post de televiziune publică, vor învăța să acceseze bibliotecile media și informațiile prezentate.

Aplicație 2

Seniorii împreună cu trainerii vor identifica site-urile de știri locale cel mai des urmărite de către aceștia. Obiectivul aplicației este ca seniorii să afle cât mai multe site-uri pentru ași lărgi paleta de cunoștințe.

Aplicație 3

Seniorii o să fie împărțiți în 5 grupe (de la activitatea anterioară). În urma discuțiilor de grup se va alege un site a unui post de televiziune publică pe care aceștia vor intra și vor căuta informații.



Capitolul 2

Competențe noi și extinderea cunoștințele online

Hobby-uri sunt un punct central pentru orice persoană. Internetul oferă o gamă variată. De exemplu, puteți profita de tutoriale video gratuite, instrucțiuni și explicații pentru a aborda meșteșugurile, modelajul sau sportul.

În acest fel, vă puteți menține corpul și mintea în formă chiar și după pensionare. Dacă aveți un computer vechi, puteți adăuga cu ușurință un microfon și o cameră web.

Cele mai potrivite platforme și site-uri pentru găsirea de hobby-uri online sunt:

➤ *YouTube* - Pe această platformă puteți găsi tutoriale video sau puteți urmări videoclipuri ale unor persoane cu aceleași interese ca și dumneavoastră, care prezintă colecții sau analizează diverse materiale.

➤ *Pinterest* - Pe această rețea de socializare, utilizatorii pot găsi inspirație și pot salva idei și produse pe care le consideră interesante. Datorită cuvintelor-cheie (tag-uri), puteți găsi rapid o mulțime de tutoriale și idei creative.

➤ *Bloguri* - Căutând pe Google, puteți găsi și bloguri care tratează subiecte specifice. Pe bloguri, autorii își împărtășesc gândurile, dar și recenzii de produse sau instrucțiuni pentru proiecte de bricolaj. Blogurile sunt gratuite. De asemenea la unele dintre ele puteți lăsa comentarii ori pune întrebări către persoana care a postat.

Aplicație 1

Seniorii (împărțiți în grupuri de câte 5 din etapa anterioară) vor căuta împreună cu trainerii pe platforma Youtube un videoclip de interes pentru aceștia.

Aplicație 2

Trainerii vor încuraja seniorii să menționeze cât mai multe hobby-uri pe care aceștia le au sau le pot dezvolta în prezent. Hobby urile vor fi trecute pe un flipchart pentru a fi sursă de inspirație.

Aplicație 3

Seniorii împreună cu trainerii vor căuta informații despre un hobby în mediul on-line. Spre exemplu dacă unei persoana îi plac florile vor căuta: poze cu flori, blog-uri despre flori, tutoriale despre îngrijirea florilor etc...



Capitolul 3

Cum să socializați pe internet

Pe internet există, de asemenea, posibilitatea de a vă extinde cercul de cunoștințe și de a cunoaște oameni noi. Site-urile de internet pentru seniori și forumurile pentru seniori vă permit să vă împrieteniți cu persoane care au aceleași interese ca și dumneavoastră și să discutați pe o varietate de subiecte. Aceste site-uri web sunt, de obicei, foarte clar structurate și ușor de utilizat, astfel încât toți utilizatorii pot naviga cu ușurință pe site. În caz de dificultăți, va exista întotdeauna un utilizator experimentat al forumului gata să vă ajute.

Voluntariat online - Implicarea în asistența socială la bătrânețe

Mulți oameni, odată ajunși la pensie, doresc să facă voluntariat pentru a-și împărtăși cunoștințele și a îmbogăți viețile altora. Pe internet, există mai multe modalități de a găsi o asociație de voluntariat online chiar în zona dumneavoastră. Când vă înregistrați, puteți evalua în ce zonă ați prefera să lucrați, în funcție de vârstă, de zona în care locuiți și de apropierea locului de muncă de domiciliu.

Aplicație

Seniorii împreună cu trainerii vor dezbate problema voluntariatului. În urma discuțiilor vor căuta împreună posibilități de voluntariat pe internet.

PARTEA 2

Capitolul 4

Jocuri online și jocuri pe calculator

Jocurile pe calculator, aplicațiile pentru smartphone-uri sau tablete și jocurile video pentru console pot fi instalate foarte ușor și, în funcție de joc, au o dinamică foarte ușor de înțeles. Multe jocuri video oferă, de asemenea, posibilitatea de a juca împreună cu alte persoane, de a concura cu alți utilizatori online și de a face echipă cu alți jucători.

Unele dintre genurile de jocuri care sunt deosebit de potrivite pentru persoanele în vârstă sunt:

- Jocuri de simulare (de exemplu, "Euro Train Simulator" sau "The Sims").

- Jocuri de strategie (de exemplu, seria de jocuri "Anno" sau "Cities Skylines").

- Jocuri de îndemânare și de memorie (de exemplu, "Sudoku" sau jocuri pentru a găsi obiecte ascunse)

Aplicație

Seniorii o să fie împărțiți în grupe de câte 5. Se vor schimba grupele față de activitățile anterioare pentru a ne asigura de faptul că seniorii socializează cu cât mai multe persoane. În funcție de dorința seniorilor aceștia o să fie îndrumați să caute jocuri on-line utilizând aplicația Magazin Play.

Capitolul 5

Cumpărături și plăți on-line

Internetul poate reprezenta o punte și un sprijin în ceea ce privește cumpărăturile. Pornind de la cumpărături speciale(cadouri, obiecte de mari dimensiuni) până la cumpărături uzuale există diverse forme care permit achiziționarea lor fără a fi nevoie să te deplasezi personal.

Astfel avem:

➤ *Aplicații specializate* care în urma instalării îți permit să faci cumpărături de care ai nevoie. Există aplicații specializate pe un singur sector unde poți comanda mâncare, medicamente, haine sau aplicații comune unde poți găsi mai multe categorii pornind de la cumpărături uzuale până la mâncare gătită.

➤ *Site-uri on-line* cu magazine on-line care îți permit să faci cumpărături

Cumpărăturile on-line se pot realiza prin mai multe metode. Spre exemplu prin virament bancar, prin transfer din aplicație de tip home banking ori prin plata la livrare.

Pentru a cumpăra în siguranță este recomandată instalarea unei aplicații de tip homebanking care să permită să urmărești câți bani ai în cont, să aprobi sau să respingi plata după caz.

Plăți generale:

Similar site-urilor de cumpărături internetul oferă posibilitatea efectuării plăților on-line.

Avantaje:

- nu este nevoie să vă deplasați de la domiciliu dacă nu doriți accesul lucrului
- evitați statul la cozi și în picioare

- prin intermediul aplicațiilor puteți avea o evidență clară a banilor

Dezavantaje:

- există situații în care pot apărea probleme legate de natura transferurilor
- pentru probleme mai complicate există asistență telefonică dar este recomandat să se rezolve la o sucursală

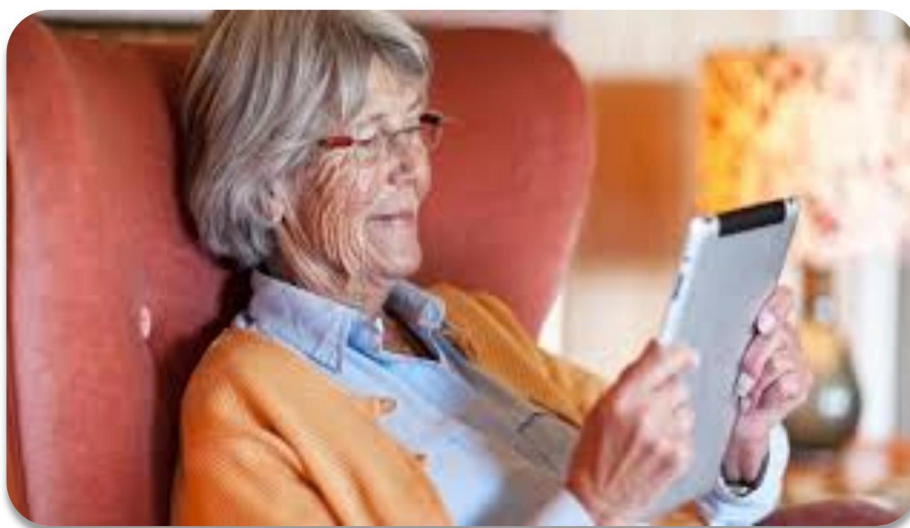
Aplicație 1

Seniorii împreună cu trainerii vor căuta pe internet site-uri specialitate pentru cumpărături pe diverse teme în funcție de preferințele seniorilor. Aceștia vor face o simulare de cumpărături pentru a exemplifica cum se procedează și la ce trebuie să fie atenți.

În funcție de dorințele seniorilor simulările de plată se pot face și pentru abonamentele on-line.

Aplicație opțională

Dacă există doritori trainerii le vor explica seniorilor cum funcționează aplicațiile bancare. De asemenea îi vor îndruma după caz dacă este nevoie să meargă la o reprezentată pentru anumite informații specializate.



Capitolul 6

Informații generale și informații pentru sănătate

Internetul permite accesul la o bază foarte mare de specialiști și experți, astfel cu ajutorul mediului on-line poți găsi:

- informații de bază despre diverse afecțiuni
- site-uri ale clinicilor specializate unde îți poți face programări
- specialiști pe diverse arii de competență cum ar fi: medici, nutriționiști, psihologi, coach
- recomandări de prin-ajutor
- prospecte de medicamente
- grupuri și bloguri medicale

Însă trebuie avută prudență deoarece nu toate materialele sunt valabile pentru toate persoanele. Când vine vorba de o afecțiune medicală cel mai bine este recomandarea medicului curent.

Aplicație

Seniorii o să fie împărțiți în grupe de câte 5 persoane. Împreună cu trainerii fiecare seniorii o să caute pe internet informații din sfera medicale: medici specialiști, puncte medicale, programari on-line, diverse afecțiuni. Într-o echipă se vor alege mai multe teme ca membri echipei să poată dezbate unii cu alții ce au descoperit.





DK



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ Programme – Small-Scale Partnerships

Project: *“Senior in Digital Era”*

2021-2-R001-KA210-ADU-000048477