

Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204

Νέα Μέσα για τη

Δια Βίου Μάθηση

Φυλλάδιο

Οδηγίες και μαρτυρίες



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Το 2018 στα κράτη μέλη της ΕΕ, τα υψηλότερα ποσοστά συμμετοχής ενηλίκων στη μάθηση ήταν στη Σουηδία (29,2 %), στη Φινλανδία (28,5 %) και στη Δανία (23,5 %).

Αντίθετα, πέντε κράτη μέλη είχαν ποσοστά συμμετοχής κάτω του 5 %: Ρουμανία (0,9 %), Βουλγαρία (2,5 %), Κροατία (2,9 %), Σλοβακία (4,0 %) και Ελλάδα (4,5 %).

Όσον αφορά την Πολωνία ήταν 5,7 %, και μόνο η Σλοβενία ήταν ελαφρώς κάτω από τον μέσο όρο – 11,4 %.

Ως εκ τούτου, βλέπουμε μεγάλη ανάγκη παροχής περισσότερων ευκαιριών για συμμετοχή ενηλίκων και προώθησης της δια βίου μάθησης.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Το φυλλάδιο περιλαμβάνει:

Εφαρμογές που επιλέγονται από άτομα τρίτης ηλικίας που καλύπτουν διαφορετικούς τομείς της ζωής:

- **Μέσα κοινωνικής δικτύωσης**
- **Παιχνίδια και ψυχαγωγία**
- **Χόμπι και αναψυχή**
- **Υγεία και αθλητισμός**

Μαρτυρίες



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Εφαρμογές ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

FACEBOOK

ΕΝΝΟΙΑ

Το Facebook ορίζεται ως ένας διαδικτυακός ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης όπου οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργούν προφίλ, να μοιράζονται πληροφορίες όπως φωτογραφίες και κείμενα για τον εαυτό τους και να απαντούν ή να συνδέονται με πληροφορίες που δημοσιεύουν άλλοι.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ;

- Να αποκτήσετε γνώσεις
- Να συνδεθείτε με ανθρώπους
- Να μιλήσετε και να συνδεθείτε με ανθρώπους από μακριά που δεν είναι στην καθημερινότητά σας
- Να δείτε φωτογραφίες από άλλα μέρη του κόσμου
- Να γνωρίσετε νέους ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα.



**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Εφαρμογές ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

INSTAGRAM

ΕΝΝΟΙΑ

Το Instagram είναι μια δωρεάν εφαρμογή κοινής χρήσης φωτογραφιών και βίντεο διαθέσιμη σε iPhone και Android. Οι χρήστες μπορούν να ανεβάσουν φωτογραφίες ή βίντεο στην υπηρεσία μας και να τις μοιραστούν με τους ακόλουθούς τους ή με μια επιλεγμένη ομάδα φίλων. Μπορούν επίσης να δουν, να σχολιάσουν και να τους αρέσει αναρτήσεις που μοιράζονται οι φίλοι τους στο Instagram.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ;

- Να παρακολουθήσετε τις δραστηριότητες των ανθρώπων, πλαισιώστε μια εικόνα και ένα βίντεο
- Να ακολουθείς διάσημους για ενημέρωση για νέες τάσεις
- Να βλέπεις τέχνη και να ακολουθείς καλλιτέχνης που προωθεί τη δουλειά του
- Να οικοδομήσουμε κοινότητες με τα ίδια ενδιαφέροντα



**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Εφαρμογές ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

WHATSAPP

ΕΝΝΟΙΑ

Το WhatsApp Messenger είναι μια εφαρμογή ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων πολλαπλών πλατφορμών που επιτρέπει στους χρήστες iPhone, Blackberry, Android, Windows Phone και Nokia smartphone να ανταλλάσσουν δωρεάν μηνύματα κειμένου, εικόνας, βίντεο και ήχου. Το WhatsApp είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στους τελικούς χρήστες που δεν έχουν απεριόριστα μηνύματα κειμένου. Εκτός από τα βασικά μηνύματα, το WhatsApp παρέχει επιλογές ομαδικής συνομιλίας και κοινής χρήσης τοποθεσίας.



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ;

- Να επικοινωνούν εύκολα και ελεύθερα με τους άλλους
- Για να ανταλλάξετε βίντεο και φωτογραφίες άμεσα και δωρεάν
- Για να έχετε βιντεοκλήσεις με άλλους

**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**
g



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Εφαρμογές ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

YOUTUBE

ΕΝΝΟΙΑ

Το YouTube είναι ένας δημοφιλής ιστότοπος κοινής χρήσης βίντεο όπου οι εγγεγραμμένοι χρήστες μπορούν να ανεβάζουν και να μοιράζονται βίντεο με οποιονδήποτε έχει πρόσβαση στον ιστότοπο. Αυτά τα βίντεο μπορούν επίσης να ενσωματωθούν και να κοινοποιηθούν σε άλλους ιστότοπους.



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ;

- Για να δείτε βίντεο:
 - ντοκιμαντέρ
 - ταινίες,
 - μουσική,
 - ζωντανή μετάδοση,
 - από τηλεοπτικά βίντεο

**Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

1. Εφαρμογές ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

PINTEREST

ΕΝΝΟΙΑ

Το Pinterest είναι ένας ιστότοπος κοινωνικής επιμέλειας για κοινή χρήση και κατηγοριοποίηση εικόνων που βρίσκονται στο διαδίκτυο. Ο ιστότοπος περιγράφεται στο δικό του περιεχόμενο ως οπτικός ιστότοπος σελιδοδείκτη. Το Pinterest είναι το σύνθετο των λέξεων "pin" και "interest".



ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ;

- Να ακολουθεί τη μόδα
- Για να δείτε συνταγές
- Για να δείτε πρόταση εσωτερικής διακόσμησης
- Για να δείτε τα καρέ διασημοτήτων

**Πρόγραμμα E+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2. ΧΟΜΠΥ & Εφαρμογές ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Τα άτομα τρίτης ηλικίας έχουν πολύ ελεύθερο χρόνο και ένας από τους τρόπους για να γεμίσουν πλήρως τις μέρες τους είναι να έχουν ένα χόμπι ή χόμπι.

Το Διαδίκτυο προσφέρει αμέτρητες ευκαιρίες για να εξασκηθείτε σε ένα χόμπι είτε είναι για αρχάριους είτε για προχωρημένους.

Το χόμπι είναι μια ευκαιρία για γνωριμία με νέες γνωριμίες και επαφές με χρήσιμο τρόπο και κρατά τους ηλικιωμένους σε κατάσταση.

Προσφέρουμε 5 ενδιαφέρουσες εφαρμογές που αναφέρονται παρακάτω.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**

2. ΧΟΜΠΥ & Εφαρμογές ΑΝΑΨΥΧΗΣ

COOKPAD: FIND & SHARE RECIPES

Βαρεθήκατε να μαγειρεύετε το ίδιο πράγμα κάθε εβδομάδα;
Αναζητάτε νέες παραλλαγές στα αγαπημένα πιάτα της οικογένειάς σας;
Θέλετε νόστιμους, καθημερινούς τρόπους να χρησιμοποιείτε τα υλικά στο ψυγείο σας;



cookpad



SURVIVAL KIT

Θα πρέπει να μπορείτε να επιβιώσετε σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης;
Χαθήκατε ποιος ξέρει που; Χωρίς φαγητό και νερό;
Γνωρίζετε τους βασικούς κανόνες για να επιβιώσετε: τι να κάνετε και τι να μην κάνετε/ να αποφύγετε;
Μπορείτε να φτιάξετε ένα καταφύγιο ή να ανάψετε φωτιά χωρίς παραδοσιακά μέσα;
Γνωρίζετε τις απαραίτητες διαδικασίες για να σηματοδοτήσετε την παρουσία σας;



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση

2. ΧΟΜΠΥ & Εφαρμογές ΑΝΑΨΥΧΗΣ

GARDEN MANAGER : PLANT ALARM

Η εφαρμογή «Garden Manager» είναι ένα απαραίτητο εργαλείο κηπουρικής.

Εξοικονομήστε χρόνο με διάφορους συναγερμούς κηπουρικής.

Γιατί δεν προσπαθείς να φτιάξεις λαχανόκηπο και να φυτέψεις μαρούλια, πιπεριές ή άλλα λαχανικά;

Μπορείτε να παρακολουθείτε την αυξανόμενη πρόοδό τους και να τη μοιραστείτε μέσω Facebook ή Twitter.



FISHING POINTS - FISHING APP

Όλα σε ένα εφαρμογή αλιείας, που συνδέει ήδη περισσότερους από 6 εκατομμύρια ψαράδες σε όλο τον κόσμο. Προγραμματίστε το ψάρεμά σας, ξέρετε πού και πότε να πάτε για ψάρεμα. Εξερευνήστε τις αναλυτικές μας προβλέψεις αλιείας για να βρείτε τις καλύτερες ώρες ψαρέματος για την τοποθεσία που επιθυμείτε. Αυτό παρέχεται μέσω της παλίρροιας, των φάσεων της σελήνης, των θαλάσσιων προβλέψεων, των καιρικών προγνώσεων ψαρέματος με τρέχουσες



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**

2. ΧΟΜΠΥ & Εφαρμογές ΑΝΑΨΥΧΗΣ

COLORFY: COLORING BOOK GAMES

Το Colorfy είναι ένα παιχνίδι τέχνης και χρωματισμού που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να σκοτώσετε χρόνο, να χαλαρώσετε το μυαλό σας και να διασκεδάσετε. Το παιχνίδι χρωματισμού έρχεται με τη μορφή βιβλίου ζωγραφικής με πολλά σχέδια για να διαλέξετε. Θα βρείτε πολύπλοκη και απλή τέχνη όπως μάνταλα, ζώα, σχέδια και λουλούδια στο βιβλίο ζωγραφικής.

Δημιουργήσαμε αυτό το παιχνίδι για να σας βοηθήσουμε να χαλαρώσετε και να μειώσετε το καθημερινό άγχος που μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται κατάθλιψη, αναστάτωση και μη παραγωγικότητα. Η επιστήμη έχει αποδείξει τα οφέλη του χρωματισμού. Κάνει τους ανθρώπους χαρούμενους, τους βοηθά να ξεπεράσουν το άγχος και επίσης αναδεικνύει τη δημιουργικότητά τους.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**

3. Εφαρμογές ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ



Οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν αυξανόμενες προκλήσεις στον τομέα των νέων τεχνολογιών. Η ψηφιοποίηση επηρεάζει την καθημερινότητα, χωρίς αυτήν, η καλή καθημερινότητα είναι σχεδόν αδύνατη. Τα smartphone αποτελούν προϋπόθεση για τη χρήση διαφόρων εφαρμογών που προσφέρουν πρόσβαση στο ψηφιακό σύστημα του σύγχρονου κόσμου. Ορισμένες εφαρμογές είναι απαραίτητες για ίση πρόσβαση στις δημόσιες υπηρεσίες. Η ικανότητα των ηλικιωμένων να χρησιμοποιούν smartphone και εφαρμογές είναι μια αναγκαιότητα. Ένας τομέας που φέρνει πολλή χαρά και διασκέδαση και διατηρούμε μια απαλότητα της ζωτικότητας δημιουργώντας εφαρμογές για διαφορετικά παιχνίδια και ψυχαγωγία.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**

3. Εφαρμογές ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ

SHAZAM

Ακούμε συχνά ένα τραγούδι που μας αγγίζει, αλλά δεν ξέρουμε ή θυμόμαστε τον τίτλο. Η εφαρμογή αναγνωρίζει τον τίτλο του τραγουδιού και του καλλιτέχνη, το αποθηκεύει στη μνήμη και μπορεί να ακούγεται οποιαδήποτε στιγμή αργότερα.



GOOGLE TRANSLATE

μεταφράζει γραπτά και προφορικά κείμενα σε ξένη γλώσσα και αντίστροφα, μεταξύ άλλων μέσω σκέπ και κάμερας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση

3. Εφαρμογές ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ & ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ

FARMING SIMULATOR

With her help, we play farmer and we work the land virtually.



SOLITAIRE

Solitaire is a form game of cards by color and value. You can play alone or with a partner.

SPOTIFY

It allows us to choose our beloved from a multitude of tracks and performers and save them for later listening.



**Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

4. Εφαρμογές ΥΓΕΙΑΣ και ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Οι εφαρμογές αθλητισμού και υγείας είναι εξαιρετικά σημαντικές για άτομα τρίτης ηλικίας.

Αυτές σας παρακινούν, σας επιτρέπουν να αυξήσετε τη δραστηριότητα σας και σας διδάσκουν πώς να χρησιμοποιείτε τις νέες τεχνολογίες, που μας φέρνουν πιο κοντά στο να ζούμε με νέους.

**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**

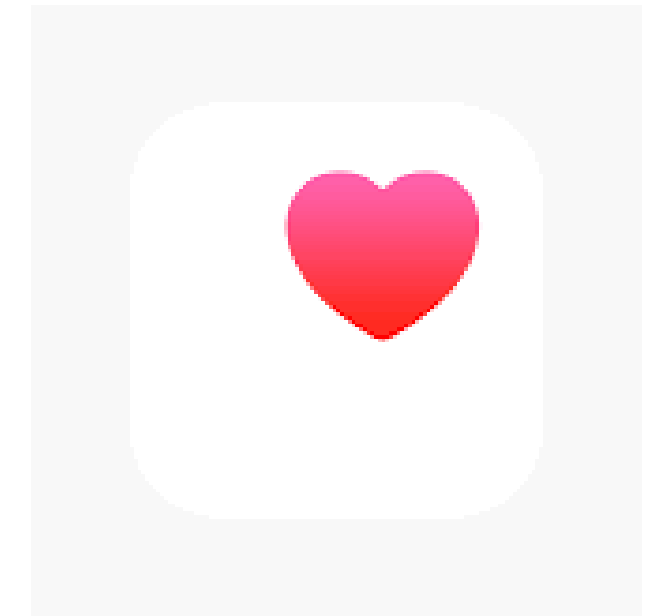


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

4. Εφαρμογές ΥΓΕΙΑΣ και ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ZDROWIE (HEALTH)

Δείχνει δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας, της εβδομάδας, του μήνα και του έτους. Δείχνει ασυμμετρία βάρδισης. Κάνει ηλεκτροκαρδιογραφήματα, μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα, σας δίνει όλα τα δεδομένα σχετικά με τον ύπνο, τις τάσεις της υγείας, μετράει βήματα, λεπτά άσκησης.



BIKEMETER

Περιλαμβάνει GPS ποδηλάτου με στατιστικά των ποδηλατικών σας ταξιδιών, επιπλέον σας ενημερώνει για τις θερμίδες που καίτε, τις παραμέτρους της ζωής σας και τις τάσεις με το ιστορικό των ταξιδιών σας.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**

4. Εφαρμογές ΥΓΕΙΑΣ και ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

STEP METER STEP COUNTER

Η εφαρμογή σας εμπνέει να κάνετε πεζοπορία και να αυξήσετε τις αποστάσεις. Μετρά βήματα, χλμ, θερμίδες που καίγονται και χρόνο πεζοπορίας.



HEALTHY SHOPPING (ZDROWE ZAKUPY)

Η εφαρμογή σας επιτρέπει να σαρώσετε τον κωδικό του προϊόντος για να μάθετε τη σύνθεση και την ποιότητα του προϊόντος. Σας επιτρέπει να επιλέξετε το πιο υγιεινό φαγητό.

KNOWN DOCTOR (ZNANY LEKARZ)

Η εφαρμογή σας επιτρέπει να σαρώσετε τον κωδικό του προϊόντος για να μάθετε τη σύνθεση και την ποιότητα του προϊόντος. Σας επιτρέπει να επιλέξετε το πιο υγιεινό φαγητό.



**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

5. Εφαρμογές ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η ανάπτυξη του εαυτού σας, τα πάθη και οι ευκαιρίες σας πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα για κάθε άνθρωπο, ανεξάρτητα από την κατάσταση της ζωής στην οποία βρίσκεται αυτή τη στιγμή.



FOREIGN LANGUAGE LEARNING - duolingo

Μια εφαρμογή με τη μορφή ενός παιχνιδιού εκμάθησης αγγλικής γλώσσας, το οποίο χρησιμοποιείται ήδη από πάνω από 300 εκατομμύρια χρήστες. 7 εκατομμύρια λέξεις δημιουργήθηκαν από μαθητές. Η εκμάθηση με το Duolingo είναι πολύ ενδιαφέρουσα. Κερδίζετε πόντους για σωστές απαντήσεις, ολοκληρώνετε εργασίες εγκαίρως και συγκεντρώνετε πόντους εμπειρίας. Τα μικρά μαθήματα είναι αποτελεσματικά για διαφορετικά επίπεδα μαθητών (αρχάριοι, μέσοι και προχωρημένοι). Η εφαρμογή περιέχει πάνω από 3 εκατομμύρια αγγλικές προτάσεις με πολλές πιθανές μεταφράσεις στα Πολωνικά, Τσεχικά, Ελληνικά, Ισπανικά, Γερμανικά, Γαλλικά, Πορτογαλικά, Χίντι, Ολλανδικά, Ινδονησιακά, Ιταλικά, Ουγγρικά, Ρουμανικά, Ρωσικά, Ταϊλανδέζικα, Τουρκικά, Ουκρανικά, Ιαπωνικά, Αραβικά, Κορεάτικα και Βιετναμέζικα.

**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

5. Εφαρμογές ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

DEVELOPING PASSION - coach.me

Ξεκινήστε με την παρακολούθηση συνήθειας. Στη συνέχεια, προσθέστε την υποστήριξη της κοινότητας και την ιδιωτική καθοδήγηση για το απόλυτο σύστημα υποστήριξης για τους στόχους σας.

Κάθε πτυχή της εφαρμογής και της κοινότητάς μας επικεντρώνεται στο να σας βοηθήσει να επιτύχετε κυριαρχία. Από την πρώτη μέρα, σας δείχνουμε την πρόοδό σας, γιορτάζουμε τα ορόσημα σας και απαντάμε στις ερωτήσεις σας.



deetox.com

Όπου κι αν βρίσκεστε, όλα μπορούν να γίνουν στο σπίτι ή εν κινήσει. Βάζει καθημερινές εργασίες όπως να κάνει 20 push-ups, να ποτίζει λουλούδια. Βοηθά στην ηρεμία και την αναπνοή. Μπορείτε να κάνετε #πρόκληση στον αριθμό των σανίδων που έχετε φτιάξει.

**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

5. Εφαρμογές ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

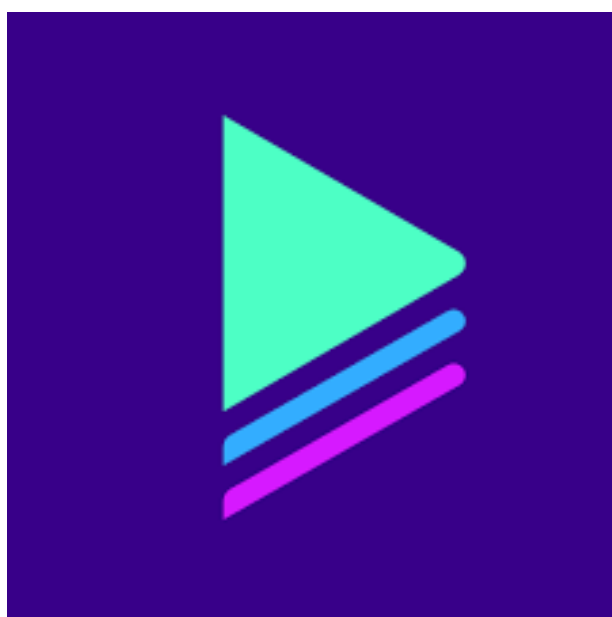
SeniorApp

Το SeniorApp είναι μια δωρεάν, πανελλαδική πλατφόρμα, που δημιουργήθηκε για όλους τους ανθρώπους που χρειάζονται βοήθεια και τις οικογένειές τους, που αναζητούν υποστήριξη σε θέματα φροντίδας και καθημερινής ζωής, καθύ και για όσους θέλουν να προσφέρουν βοήθεια. Αυτό το μέρος είναι μόνο για εσάς, επομένως ελέγξτε πόσο εύκολο και ασφαλές είναι να λάβετε υποστήριξη



audioteka

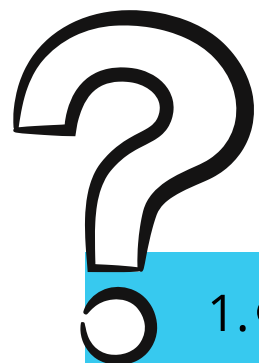
Μια εφαρμογή που περιλαμβάνει πάνω από 8.000 ηχητικά βιβλία, σειρές ήχου και τίτλους podcast. Οι πιο δυνατές παγκόσμιες πρεμιέρες, υπερπαραγωγές σε μεγάλη κλίμακα. Εύκολο στη χρήση, λειτουργεί εκτός σύνδεσης. Συνιστούμε ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους με κακή όραση, γιατί μπορείτε να ακούτε, δεν χρειάζεται να διαβάζετε.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Πρόγραμμα E+ KA204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**

6. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

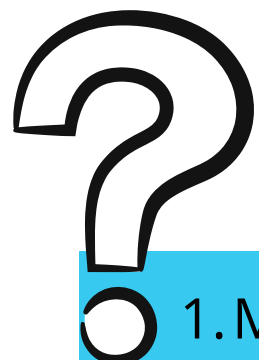


Ποια είναι τα εμπόδια των ηλικιωμένων στη χρήση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών; Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσαν να τα ξεπεράσουν;

1. Φόβος για μια νέα συσκευή, καμία γνώση αγγλικών, καμία γνώση της γλώσσας του υπολογιστή.
2. Δεν είναι παντού διαθέσιμο το Διαδίκτυο.
3. Φόβος για ιούς.
4. Πρακτική εκπαίδευση για ηλικιωμένους σε μικρές ομάδες.
5. Οι διαπροσωπικές επαφές ως μέρος αυτής της εκπαίδευσης.
6. Προβλήματα ανταλλαγής και πιθανές λύσεις μεταξύ ηλικιωμένων και μεταξύ νέων και ηλικιωμένων.
7. Ο βασικός φόβος της χρήσης νέων τεχνολογιών από τους Ηλικιωμένους προκύπτει από τον φόβο της βλάβης του εξοπλισμού, που κατά τη γνώμη των Ηλικιωμένων είναι «πολύτιμος», φοβούνται να τον καταστρέψουν. Ένας άλλος παράγοντας είναι η έλλειψη γνώσης συγκεκριμένου λεξιλογίου και ορολογίας. Αυτοί οι παράγοντες προέρχονται τις περισσότερες φορές από την έλλειψη γνώσης σχετικά με το πώς οι ψηφιακές δεξιότητες μπορούν να κάνουν τη ζωή ευκολότερη.
8. Η έλλειψη επαρκών γνώσεων αποτελεί σημαντικό εμπόδιο για τους ενήλικες στη χρήση ψηφιακών εργαλείων και πλατφορμών.
9. Θα μπορούσαν να ξεπεράσουν το εμπόδιο μέσω της κατάλληλης εκπαίδευσης.
10. Η εξοικείωση με τους υπολογιστές και τα κινητά τηλέφωνα νέας τεχνολογίας είναι το πρώτο εμπόδιο που συναντά ένας ηλικιωμένος για να ξεκινήσει να χρησιμοποιεί τις εφαρμογές.
11. Η ορολογία που έχουν οι εφαρμογές είναι δύσκολο να κατανοήσουν οι περισσότεροι ηλικιωμένοι.
12. Το οικονομικό είναι ένα άλλο εμπόδιο για τους μεγάλους ανθρώπους να επενδύσουν σε υπολογιστές Smartphone



6. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

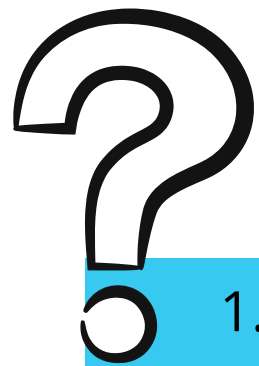


Πώς πιστεύετε ότι οι ενήλικες θα μπορούσαν να έρθουν πιο κοντά με τα νέα μέσα και τις τεχνολογίες;

1. Μέσω της εκπαίδευσης, των εκπαιδευτικών συναντήσεων και της ένταξης μεταξύ των γενεών.
2. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να είναι πιο ανοιχτοί και δραστήριοι.
3. Για να μάθουν οι Ηλικιωμένοι να χρησιμοποιούν σύγχρονες τεχνολογίες, θα πρέπει πρώτα από όλα να είναι εξοπλισμένοι με τον απαραίτητο εξοπλισμό, π.χ. ένα smartphone, tablet, υπολογιστή. Χωρίς πρόσβαση σε εξοπλισμό, δεν μπορούν να τον γνωρίσουν και έτσι να μάθουν. Όσον αφορά τη χρήση νέων μέσων, πρώτα από όλα, στους ηλικιωμένους θα πρέπει να δείξουν τις δυνατότητες και τα οφέλη των σύγχρονων επικοινωνιακών, π.χ. φέρνοντάς τους πιο κοντά στην οικογένεια, τους φίλους τους, ακόμη και σε τόσο δύσκολες στιγμές όπως η πανδημία του κορωνοϊού.
4. Οι ενήλικες θα μπορούσαν να εξοικειωθούν περισσότερο με τις νέες τεχνολογίες μέσω της κατάλληλης εκπαίδευσης καθώς και της ανταλλαγής πληροφοριών μεταξύ τους.
5. Οι ενήλικες θα μπορούσαν να έρθουν πιο κοντά στα νέα μέσα και την τεχνολογία συμμετέχοντας σε εκπαιδευτικά σεμινάρια
6. Ένας άλλος τρόπος που θα μπορούσε να βοηθήσει τους ενήλικες να έρθουν πιο κοντά στα νέα μέσα για την τεχνολογία θα ήταν η επιδότηση κάθε κράτους για την απόκτηση υπολογιστών tablet
7. Τέλος, ένας άλλος τρόπος θα ήταν να εκπαιδεύσουμε τους νεότερους ανθρώπους που είναι κοντά στους ηλικιωμένους για να τους διδάξουν πώς να χρησιμοποιούν την τεχνολογία



6. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ



Ποιος πρέπει να είναι ο ρόλος των νέων για να βοηθήσουν την ψηφιακή ενσωμάτωση των ηλικιωμένων;

1. Είναι σημαντικό να εμπνευσθεί η συνεργασία μεταξύ των γενεών με βάση τα δυνατά σημεία κάθε γενιάς σε επίπεδο τοπικής αυτοδιοίκησης. Ενθάρρυνση των νέων να οργανώσουν εργαστήρια πληροφορικής σε συλλόγους ηλικιωμένων ως μέρος, για παράδειγμα, του σχολικού εθελοντισμού.
2. Κάποιος πρέπει να τους πείσει, ότι δεν είναι τόσο δύσκολο και είναι ρόλος για τους νεότερους. Θα πρέπει να είναι υπομονετικοί, να εξηγούν όλες τις παρεξηγήσεις, να μεταφράζουν τη γλώσσα του υπολογιστή, κάτι που είναι αρκετά περίπλοκο για εμάς.
3. Οι νέοι θα έχουν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο όσον αφορά την ψηφιακή ένταξη των ενηλίκων.
4. Μπορούν να αφιερώσουν χρόνο για να εξηγήσουν τις βασικές γνώσεις σχετικά με αυτό το θέμα στους ηλικιωμένους συγγενείς τους. Οι εθελοντές μπορούν επίσης να εμπλακούν στη διδασκαλία των ενηλίκων.
5. Ο ρόλος των νέων σε αυτή την περίπτωση θα ήταν να εκπαιδεύσουν τον εαυτό τους Πώς μπορούν να μεταφέρουν τις γνώσεις του στους ηλικιωμένους
6. Η ένταξη των ηλικιωμένων με την τεχνολογία θα μπορούσε να γίνει με την υπομονή και την επιμονή των νέων απέναντι στους ηλικιωμένους που θα μπουν στη διαδικασία της μάθησης
7. Τέλος και πιο σημαντικός ρόλος των νέων Απέναντι στην εξοικείωση των ηλικιωμένων είναι να εξηγήσουν σε αυτά τα άτομα πόσο χρήσιμη είναι η τεχνολογία στην καθημερινότητά τους



6. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ



Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι τα κράτη πρέπει να παρέχουν εκπαίδευση για τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων; Γιατί είναι σημαντικό αυτό και ποια θα μπορούσαν να είναι τα οφέλη;

1. Δημιουργήστε σημεία έκτακτης ανάγκης πληροφορικής για άτομα τρίτης ηλικίας, όπου μπορούμε να βρούμε λύσεις για τα προβλήματά μας.
2. Χάρη σε εκπαιδεύσεις και συναντήσεις μεταξύ των γενεών, τα άτομα τρίτης ηλικίας παρατείνουν τη νεότητά τους, μπορούν να συμμετέχουν στην κοινωνική ζωή μέχρι το τέλος της ζωής τους, θα μπορούσαν να είναι ανεξάρτητοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και ανοιχτοί στον κόσμο της μητέρας.
3. Στη στρατηγική κοινωνικής ανάπτυξης, σε κρατικό επίπεδο, η εκπαίδευση στον τομέα της πληροφορικής και η καταπολέμηση του ψηφιακού αποκλεισμού θα πρέπει να ληφθούν υπόψη ως προτεραιότητα προκειμένου να δοθούν κονδύλια σε προγράμματα επιχορήγησης για το σκοπό αυτό. Οι κυβερνήσεις θα πρέπει να υποστηρίξουν τη διεθνή συνεργασία μεταξύ όλο και λιγότερο ανεπτυγμένων χωρών στον τομέα των νέων τεχνολογιών. Να υποστηρίξει οικονομικά οργανισμούς που ασχολούνται με τη μείωση του ψηφιακού αποκλεισμού των ατόμων τρίτης ηλικίας.
4. Θα μπορούσαν να διοργανώνονται περιοδικά μαθήματα κατάρτισης για ενήλικες, για παράδειγμα 1 ημέρας.
5. Πληροφορίες σχετικά με αυτά τα μαθήματα θα πρέπει να εμφανίζονται σε μέρη που επισκέπτονται συχνά ενήλικες, όπως ταχυδρομεία και μέσα μαζικής μεταφοράς.
6. Τα κράτη πρέπει σε μεγάλο βαθμό να παρέχουν τη δυνατότητα εκπαίδευσης ενηλίκων στην τεχνολογία και τα νέα μέσα, γιατί όπως έχει αποδείξει η πανδημία χωρίς την τεχνολογία δεν θα μπορούσαμε να έχουμε επαφή με τους δικούς μας ανθρώπους



6. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ



Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι τα κράτη πρέπει να παρέχουν εκπαίδευση για τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων; Γιατί είναι σημαντικό αυτό και ποια θα μπορούσαν να είναι τα οφέλη;

7. Τα οφέλη μέσω αυτής της εκπαίδευσης θα είναι τόσο σημαντικά για τους ενήλικες που θα μπορούσαν στην καθημερινή τους ζωή να εξερευνήσουν άλλες δυνατότητες που τους προσφέρει η τεχνολογία στις μέρες μας.

8. Ο βαθμός εκπαίδευσης των ενηλίκων από τα κράτη πρέπει να είναι υψηλός γιατί έτσι θα ξεπεραστεί πλέον η γραφειοκρατία.

9. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα: Το όφελος των πολιτών θα είναι η απουσία ταλαιπωρίας, το όφελος των κρατών θα είναι η παραγωγικότητα.

10. Στην αρχή για μένα το έξυπνο τηλέφωνο ήταν απλώς ένα τηλέφωνο και όταν άρχισα να το χρησιμοποιώ ένιωσα ότι είναι κάτι πολύ δύσκολο αλλά τελικά τα κατάφερα και νομίζω ότι μπορώ να κάνω πολλά περισσότερα πράγματα στην καθημερινότητά μου. Συνιστώ σε όλους τους ενήλικες να είναι γενναίοι και να αγοράσουν ένα έξυπνο τηλέφωνο και θα δουν ότι η καθημερινότητά τους θα αλλάξει προς το καλύτερο χωρίς πολλές δυσκολίες που νομίζουν ότι θα βρουν.



Μαρτυρίες

Στην αρχή για μένα το έξυπνο τηλέφωνο ήταν **απλά ένα τηλέφωνο** και όταν άρχισα να το χρησιμοποιώ ένιωσα ότι **είναι κάτι πολύ δύσκολο αλλά τελικά τα κατάφερα και νομίζω ότι μπορώ να κάνω πολλά περισσότερα πράγματα στην καθημερινότητά μου**. Συνιστώ σε όλους τους ενήλικες να είναι γενναίοι και **να αγοράσουν ένα έξυπνο τηλέφωνο και θα δουν ότι η καθημερινότητά τους θα αλλάξει προς το καλύτερο χωρίς πολλές δυσκολίες που νομίζουν ότι θα βρουν**.

Στην αρχή, το έξυπνο τηλέφωνο ήταν για μένα ... **Είναι αδύνατο και δεν είναι γνωστό με μια γνωστή λειτουργία: σηκώστε το ακουστικό, κλείστε το ακουστικό.** Και όταν άρχισα να το χρησιμοποιώ, ένιωσα σαν ... **ένα μωρό** Συνιστώ σε όλους τους ενήλικες να είναι γενναίοι και **να μην εγκαταλείπουν την εκμάθηση νέων τεχνολογιών.**

Στην αρχή για μένα το έξυπνο τηλέφωνο ήταν **ένα μέσο σύνδεσης με τους αγαπημένους μου σαν τηλέφωνο**. Και όταν άρχισα να το χρησιμοποιώ, ένιωσα **σαν άτομο που έμαθε να οδηγεί ποδήλατο για πρώτη φορά, ένιωσα ελευθερία**. Συνιστώ σε όλους τους ενήλικες να είναι γενναίοι και **περίεργοι για όλα όσα δεν γνωρίζουν**.

Στην αρχή, το έξυπνο τηλέφωνο ήταν **ένα μυστήριο για μένα**. Και όταν άρχισα να το χρησιμοποιώ, ένιωσα σαν **έναν νέο θεό**. Συνιστώ σε όλους τους ενήλικες να είναι γενναίοι και... να χρησιμοποιούν και να παίζουν άφοβα με την τεχνολογία του 21ου αιώνα που είναι διαθέσιμη σε όλους.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ευχαριστούμε



**Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Συνεργάτες του προγράμματος



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Πρόγραμμα Ε+ ΚΑ204
Νέα Μέσα για τη
Δια Βίου Μάθηση**