

# Senior 's guide for ICT



## "Günlük Yaşamda BİT" Rehberi

### Bölüm I: Yetişkinler için BİT Rehberi

#### 1. Temel Bilgiler

(ayarlar, WiFi, Apple ID / Google hesabı, bilgi, iletişim, üretim)

#### 2. Sosyal medya

(mesajlar, WhatsApp, Messenger, Facebook, Instagram)

#### 3. BİT günlük yaşamda yardımcı olan araçlar

(atölyelerimizden en iyi uygulamalar ve deneyimler)

#### 4. Günlük yaşam ve eğlence

(TV, podcast, dergiler, filmler, e-kitaplar / ibookslar, müzik)

#### 5. Bağlantılar



*Şubat 2018'de Stockholm'da akıllı telefon ve tablet eğitimi*



*İçerik günlük yaşamdaki ihtiyaçlardan derlendi*

Workshopdan kısa bir film



## Temel Bilgiler



## Sosyal Medya kullanımı



- Takvim, saat, ses kayıt veya çeviri gibi uygulamalar hayatı kolaylaştırır
- Ailenize ve arkadaşlarınıza resimler gönderin
- Google Haritaları ile yön bulma, doğru adresi bulma ve otobüs/metro gibi ulaşım araçlarını saati hakkında bilgi sahibi olun
- Bankacılık hizmetleri

## Eğlence ve özel zevkler

- Sağlık uygulamaları ile ilaç saatinizi hatırlayın, sağlıklı reçetelere ulaşın ve sağlık için yürüyüşünüzü takip edin veya Yoga yapın
- Özel zevklerinize ve hobilerinizin hakkında daha çok bilgi sahibi olun
- Yeni bir dil öğrenin veya pratiğinizi arttırın
- TV, radyo (podcast), gazetelere, dergiler, filmler ve kitaplara ulaşın



# Blog

## Blog nasıl oluřturursunuz:

1. Biz "WordPress" platformunu kullanıyoruz.
2. Bloglarımız, web sayfamız gibidir.
3. Blogu dzenleyin.
4. Haberler ve sayfalar ekleyin.
5. Kiřisel blogunuz bařlatın

Örneğin bir başlık ekleyin "Stockholm'de Mayıs ayında 4. buluşma". Metninizi yazın ve bir resim ekleyin. Bir görüntü eklemeden önce, resimlerinizi medya kitaplığınıza yüklemeniz gerekir.

Medya kitaplığınıza fotoğraf kitaplığınızdan medya ekleyin. Soldaki menüde Medya bulacaksınız. Kütüphane, Yeni Ekle. Yeni Ekle, Yeni Medya Yükle'ye dokununuz, Dosyalar'ı seğin, Kitaplığınıza birkaç resim yüklemek istiyorsanız çoklu dosya yükleyiciyi kullanabilirsiniz.

Tamamladıysanız paylaşın ve yayınlayın. Artık herkesle paylaşabilirsiniz.

Polonya: **SPOLECZNY INSTYTUT EKOLOGICZNY**

### 1. Wawerski Yaşlılar Üniversitesi, Üçüncü Yaş Üniversitesi

Çok sayıda kursa, derse ve aktiviteye erişim imkanı sunmakta, ayrıca yaşlılara kapsamlı bir entelektüel ve fiziksel gelişim sağlamaktadır. Yaşlılar örneğin yabancı dilleri öğrenebilir, bilgisayar derslerine, derslere, jimnastiklere, nordik yürüyüşlere, yurt içi ve yurt dışı gezilere katılabilirler. Üniversitenin faaliyetleri, mahallenin ve kentin yaşamına aktif katılımlarıyla yaşlılarla ilişkili kalıp yargıları kırıyor. <http://www.u3wawer.com.pl/>

### 2. Varşova kenti Wawer Bölgesi Yaşlılar Konseyi

Eylemler: “Wawer uzayında kıdemli”, “Sağlık”, “Şehir bankı, dur, bahçe”, “Yaşlılar Yeşil Muhafızlar” ve “Yerel topluluklar komşusu ve ağı”. Brodnowski parkını kurtarma eylemi, büyük bir gruba büyüyen küçük bir bölge sakinleri grubuyla başladı. Bu grup, otomobiller için park yerleri, 3 bina için ticaret, bir parkur inşa etmek için yerel yönetim planına aykırı. patenciler ve ip park için. Burası, ağaçların, çalılıarın, tezgahların dinlenebileceği basit bir park olarak saklamak istiyorlar. <http://www.wrs.waw.pl/p,86,rada-seniorow-dzielniczy-wawer>

### 3. Yerel topluluklar komşu ağları ve komiteleri

<https://www.facebook.com/zachowajmyparkbrodnowski/>

Avusturya: **SPES GmbH**

### 1. Time Bank 55+ (Zaman bankası 55+)

Zaman bankaları fikri, bir Amerikan avukat ve sosyolog Edgar Cahn'ın timedollar terimini yarattığı 1980 yılına dayanır. Yerel toplumda, bir görev karşılığında (basit ev işlerine yardımcı olarak veya yaşlı bir kimseye bakarken, vb.), Başka servisler için değiştirilebilen zaman çizelgeleri alındı.

Prensip, beceri ve kaynaklara bağlı olarak, banka katılımcıları ne tür hizmetler sağlayabileceklerini ve koordinatörlerin kendi ihtiyaçları doğrultusunda kayıt olmalarına yardımcı olmalarıdır. Hizmetler, piyasa değerinden bağımsız olarak, çoğu zaman saat sisteminde kaydedilir ve hesaplanır.

Time Bank 55+ bir sivil toplum örgütüdür, yerel bir karaktere sahiptir ve komşulara yardımcı olmayı ve başkalarına açılmayı teşvik eder. Organizasyondaki insanlar genellikle hasta ve yalnızdır. Güvende hissedebilirler ve arkadaş canlısı bir grubun parçası olabilirler ve hayatları daha kolay ve daha keyiflidir. Yardım değişimi özel olarak hazırlanmış bir sistemle yapılır. Çalışma süresi belirli bir değere sahiptir - euroda bir saat için bir kontrol. Ana yardım, diğerlerinin yanı sıra, basit ev veya bahçede yardım, basit internet yardımları, buluşmalar için kek pasta yapımı gibi hizmetlerden oluşur. Zaman bankalarında en önemli öge ağır bir bedensel hizmet olmaması ve parasal hizmet sağlamaya yönelik olmamasıdır.

Türkiye: **TROYA GENC CEVRE DERNEGI**

## 1. Yaşam Merkezi ALTIN YILLAR

Çanakkale bölgesinden yaşlılar için kurulan yaşlılar için ilk günlük bakım merkezi, 65 yaş ve üstü her türlü sosyal gruptan insanlar. Yaşlılar için çok çeşitli aktiviteler mevcuttur ve pazartesiden cumaya farklı atölyeler vardır. Merkezin ana görevi yaşlıları bölgeden harekete geçirmek ve entegre etmek. Bu tür bir merkez, çok yenilikçi bir çözümdür ve diğer ülkelerde dahi, Türkiye'nin başka yerlerinde de gerçekleştirilebilir. Merkez, rehabilitasyon, jimnastik, sanat, müzik ve aynı zamanda yaşlıların ihtiyaçlarına göre uyarlanmış bir BİT programı da sunuyor. Katılımcılar, şehir bütçesine yapılan aylık bir ücret ödüyorlar. Bu, derslere katılımın maliyeti ve üç gün boyunca öğle yemeği için fiyattır (iki gün ücretsizdir). Merkezde birçok farklı aktivite düzenleniyor, f. e. sanat, resim dersleri, fotoğraf çekimi, fiziksel egzersizler, yaşlılar satranç ve köprü oynayabilir, ayrıca bilgisayar laboratuvarı ve dua odası vardır.

İsveç: **MOBILE EDUCATION**

## 1. Yetişkinler için BİT öğrenim materyalleri geliştirme

2. **İsveç yetişkinler arası iletişim ağı**, Yetişkinler birbirlerine dijital iletişim ve interneti öğretiyorlar

3. **Yetişkinler Üniversitesi**, Folkuniversitetet, İsveç'in her yerinde çok çeşitli yetişkin eğitimi sunan yetişkin eğitim kurumudur.

4. **Kütüphaneler** yaşlılar için haftada bir kez "Dijital İlk Yardım Yardımı" sunuyor. Bu bir yardım etkinliğidir ve yaşlılar kendi bilgisayarlarını / tabletlerini / akıllı telefonlarını kütüphaneye götürebilirler.

*This project has been funded with support from the European Commission.*

*This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

