



MOBILE EDUCATION STOCKHOLMDAKI İKİNCİ Buluşmayı Organize Etti 2-5 MAYIS 2019

İsveçli ortak MobilEducation, Stockholm'deki ikinci toplantıyı düzenledi ve konferansın odak noktası, yaşlıların günlük yaşamlarında kişisel dijital asistanlar olarak iPhone / iPad / Android akıllı telefonlar ve tabletleri nasıl kullanabileceği konusunda planlandığı gibi oldu.

MobilEducation organizasyonu, yaşlılar için günlük aktiviteler, sağlıklı yaşam için faydalı web siteleri ve uygulamalar, Stockholm'de yaşlılar için devam eden ilginç etkinlikler ve projeler sunarak toplantıya başladı. Bu örgütün amacı,

akıllı telefonları, tabletleri ve akıllı saatleri kullanmada yaşlıları eğitmektir.

Ayrıca, ağırları hakkında, kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan SeniorNet Sweden gibi: “Yaşlılar yaşlılara dijital iletişimi ve İnterneti öğretiyor” gibi bilgi verdiler. Birlikte çalıştıkları bir diğer oyuncu da İsveç'teki herhangi bir emekli maaşına sahip kişiler için kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan SPF Seniorerna - İsveç Kıdemli Vatandaşları Birliği. Çoğunlukla sanat, müzik, tiyatro ve seyahat gibi başka türlerde refah etkinlikleri düzenlerler.

Ardından, Türk ortağımız Troy Çevre Derneği, akıllı saat kullanmanın faydalarını, nasıl başlayacağınızı ve akıllı saatin nasıl bir işlev sunduğunu sunarak devam etti. Akıllı bir saati daha iyi bir sağlık için kullanmanın birçok nedeni vardır. Türkiye'de yaşlıların% 22'si doktorun tıbbi bilgilerini duyamıyor. Bu kişiler sağlık verilerini tıbbi vizyonlar için kaydedemez. Akıllı saatler, onlar için akıllı telefonlar üzerinden veri topluyor. Akıllı saati Çanakkale'de 70 yaş üstü, 70 yaş üstü ile test etmişlerdi. Akıllı saatler ile aşağıdaki fonksiyonlar kullanılmıştır: kan basıncı, kalp atış hızı, uyku kalitesi, basamaklar ve mesafe.

Proje Ortakları:

Polonya: Społeczny Instytut Ekologiczny
Türkiye: Troya Çevre Derneği
Avusturya: SPES Zukunfsakademie
Finlandiya : Tiedetila
İsveç: Association MobilEducation



Bu proje Avrupa Birliği Komisyonu tarafından sağlanan bütçe ile desteklenmiştir.
Projedeki söylemler Komisyonu bağlamaz



YAŞLILIKTA BESLENME

Daha sonra toplantı, “Yaşlılar için Beslenme - Ne, Neden ve Nasıl” başlıklı bir konferansla, beslenme tartışmasını ve beslenme ile bağlantılı mitleri yaşlı bakış açısıyla incelemek amacıyla devam etti.



En son olarak aktif ve sağlıklı bir yaşam için bir araç olarak BİT ve geleceğin asistanları olarak “Siri” ve “Google asistanı” gibi, Stockholm'deki yerel atölyelerdeki en iyi uygulamalardan bazılarını tartıştık. Sesi, yaşlılar için metin yazmak yerine kullanmak daha kolaydır. “Bulut servisi” ve “telefonumu bul” gibi işlevler de günlük yaşamda çok faydalı becerilerdir. Telefonunuzu kaybederseniz örneklemek için, yerini bulabilir, kilitleyebilir veya silebilirsiniz. Mobileducation'ın yerel atölyelerinde, İsveçli katılımcıların bir kısmının anlayabileceği bir diğer fonksiyon ise, “Google Translate” in kullanımı, “Google Translate” akıllı saatinin Çince kullanımınıydı.



PROJE ORTAKLARININ SUNUMLARI

Bundan sonra Polonyalı ortak, Sosyal Ekoloji Enstitüsü organizasyonlarını ve yaşlıların kuruluşlarındaki farklı rollerini, önceki projelerini ve bu projeyi Kıdemli Üniversite ile işbirliği içinde sundu. Proje katılımcılarından biri, Wawer'daki Kıdemli Üniversite öğrencilerine, akıllı telefonlar için ücretsiz sağlık uygulamalarını tanıttı; bu, yaşlıların yaşam konforunu gerçekçi bir şekilde etkileyebilir. Yararlı sağlık uygulamalarına bazı örnekler: “Sigarayı bırakmak”, “Uyku Böceği”, “Yağ Sırrı” , “MySugr” ve “İşitme Testi”. Olumlu bir vurgu, ölçüm sonuçlarını ve geniş kalibrasyon seçeneklerini basma kabiliyetidir.

Kısa bir aradan sonra Finli ortak Tiedetila organizasyonlarını ve kıdemli öğretmenlerle yaptıkları anketi sundu. Anketin amacı, katılımcıların refahın farklı

bölmelerinin kendi davranışlarında nasıl gerçekleştiğine ilişkin algılarını tespit etmektir. Bu derlemenin konusu, iyi olma hali idi: egzersiz, beyin kullanımı, yemek yeme ve sağlığın çeşitli araçlarla izlenmesi. Bu cevaplar bile tüm yaşlılara genelleştirilemez, belirli bir grubun özelliklerini yansıtabilir. Alınan cevaplara dayanarak, çalışma grubunun bu refah durumlarında nasıl davrandığı hakkında iyi bir anlayış oluşturulmuştur. Özellikle, çeşitli araçlarla sağlığı analiz etmek, kursları planlarken ne tür BİT uygulamaları, uygulamaları kullanabileceğimizi veya önerebileceğimizi anlamamıza yardımcı olacaktır.

Sağlık için belki de en önemlisi egzersizdir ve izlenmesi, katılımcıların% 29'u egzersizlerini gözlemler. Bu amaçla çok çeşitli aktivite göstergeleri mevcuttur. En

iyi ihtimalle, bu tür aletler aynı zamanda kalp atış hızını, oksijen doygunluğunu, uyku kalitesini ve hatta kan basıncını ölçebilir. Bu anketin sonuçlarını sunduktan sonra, Uykunun çok önemli olduğunu belirtti!

Son olarak, Avusturyalı ortak, internet güvenliği konusunda farkındalık yaratma konusunda bir sunum yaptı. Time Bank 55+ ile işbirliği içinde farkındalık örgütlü atölye çalışmaları ve görüşmeler konusunda sunum yaptılar. Time Bank 55+ işbirliği ile “Gesunde Gemeinde” (Sağlıklı Belediye girişimi) tarafından düzenlenen “online alışveriş” ve “netdoctor” konuları ile görüşmeler. Çevrimiçi güvenlik için bazı yararlı tavsiyeler, güçlü şifreler kullanarak güvenli web sitelerini ziyaret etmek, denemiş ve güvenilir web sitelerine bağlı kalmaktır. Gerçek olamayacak kadar iyi olan çevrimiçi teklifler genellikle böyledir. Düşük maliyetli ilaçlar ve ilaçlar sunan e-postalara dikkat edin. Sosyal medya kullanıyorsanız, istediğiniz gizlilik düzeyine karar verebilmek için ayarlar sayfasına gittiğinizden emin olun. İnternette korunmanızı sağlamak için PC'nizde, dizüstü bilgisayarınızda, tabletinizde ve / veya telefonunuzda anti-virüs ve güvenlik olduğundan emin olun. Kaynakları değerlendirmek önemlidir ve uygun arama tekniklerinin uygulanması gerekir.



KÜLTÜREL ETKİNLİK: BIRKA ADASINA TEKNE SEYAHATI

Kültürel bir etkinlik olarak ve İsveç tarihini keşfetmek için tüm ortaklar, İsveç'in ilk şehri olarak kabul edilen Birka'yı ziyaret etti. Birka Viking Şehri, Mälaren Gölü'ndeki Björkö adasında bulunur ve Vikingler için en önemli ticaret merkezlerinden biriydi. Adada rehberli bir arkeolojik alan turuna katıldık ve Birka Müzesi'ni ziyaret ettik.

