

Projekt pt. „Akademia Bezpiecznego Seniora” realizowany jest przez Fundację na rzecz Nauki i Innowacyjności oddział w Lublinie



"Designed by Pressfoto / Freepik"

Projekt pt. Akademia bezpiecznego seniora! skierowany jest do 96 osób w wieku 60+ z terenów woj. lubelskiego. Działania w ramach projektu zakładają przeprowadzenie na rzecz tej grupy warsztatów komputerowych, szkoleń z zakresu wiedzy finansowej oraz treningów pamięci. Rezultatem zaplanowanych działań będzie zdobycie i poszerzenie przez seniorów wiedzy i umiejętności w zakresie bezpiecznego poruszania się po współczesnym świecie finansów i e-bankowości, a także wyposażenie uczestników w kompetencje obsługi komputera, internetu, nowych technologii, mediów cyfrowych i wykorzystywanie ich w codziennym życiu. Jednocześnie pozwoli seniorom bezpiecznie i świadomie korzystać z usług finansowych.

Seniorki i seniorzy pozyskujący wiedzę na szkoleniach, będą mogli wspierać swoje koleżanki i kolegów ze społeczności lokalnych w poruszaniu się w świecie e-bankowości i finansów. Wartością dodaną będzie upowszechnienie wiedzy poprzez bezpłatną publikację.

KRYTERIA KWALIFIKACJI UCZESTNIKÓW

Osoba zainteresowana przystąpieniem do projektu zostanie poproszona o wypełnienie formularza w którym określi:

- wiek 60 + (kryterium weryfikowane jest na podstawie danych zawartych w formularzu zgłoszeniowym składanym przez uczestnika przed przystąpieniem do projektu);
- zamieszkanie (projekt skierowany jest do mieszkańców woj. lubelskiego - osoby fizyczne, które pracują lub zamieszkują woj. lubelskie wg KC);
- osoby wymagające przekazania profesjonalnej wiedzy i zaawansowanych umiejętności w zakresie technik innowacyjnej komunikacji IT, finansowych i treningów pamięci;
- chęć uczestnictwa (będą uczestniczyć z własnej inicjatywy we wszystkich formach wsparcia proponowanych przez organizatora projektu).

PREMIA PUNKTOWA:

+7 pkt. osoba niepełnosprawna.

ORGANIZACJA USŁUG

- Kwalifikacja nowego uczestnika będzie możliwa przed rozpoczęciem szkolenia lub w początkowej jego fazie (do 20% zrealizowanych zajęć).
- Warunkiem otrzymania certyfikatu ukończenia szkolenia jest obecności na co najmniej 80% łącznej liczby godzin całego cyklu szkoleniowego.
- Usługi świadczone będą bezpłatnie.

WARSZTATY KOMPUTEROWE

Każda z 12 grup będzie uczestniczyć w 48-godzinnych warsztatach komputerowych. Uczestnicy kursu otrzymają bezpłatne materiały dydaktyczno-szkoleniowe. W materiałach znajdzie się torba materiałowa, opracowania trenerów obejmujące tematykę szkolenia sporządzone w sposób zrozumiały przez seniorów, pendrive, długopis, notatnik. Każde spotkanie edukacyjne będzie trwało 4 godziny lekcyjne, z przerwą na drobny poczęstunek w połowie spotkania, tj. po dwóch godzinach zajęć. Tematyka: 1. Podstawy (4 h) - budowa komputera, nośniki informacji, czyli na czym zapisujemy dane, co rozumiemy pod pojęciem oprogramowanie, uruchomienie systemu Windows, poznanie pulpitu, praca z folderami, zamykanie systemu. 2. Edytor tekstu (8 h) – tworzenie nowego dokumentu, wybrane opcje z paska menu, edycja tekstu, wersje edytorów tekstu, tworzenie tabel, wypunktowanie tekstu, wstawianie obrazka, zakończenie pracy z dokumentem. 3. Tajniki Internetu (12 h) – obsługa wyszukiwarki Google, założenie i obsługa poczty elektronicznej, korzystanie z bankowości elektronicznej czyli samodzielnie załatwię swoje sprawy finansowe nie wychodząc z domu, ogłoszenia przez Internet czyli zamieszczę i odpowiem na ogłoszenie w Internecie, ułatwienia w podróży dzięki Internetowi czyli mapy, rezerwacje kwater, zakupy biletów, planowanie podróży komunikacją miejską, biblioteki online i stare fotografie w Internecie, zakupy przez Internet, sprawy obywatelskie przez

Internet i inne. 4. Rozmowy telefoniczne przez Internet instalacja i obsługa Skype (12 h) – rodzaje komunikacji internetowej, komunikatory, instalowanie Skype i zakładanie profilu, zasady użytkowania i bezpieczeństwa programu, wyszukiwanie i dodawanie znajomych, bezpłatne funkcje Skype. 5. Media cyfrowe (oglądaj legalnie) (8 h) - jaka jest różnica między legalnym a nielegalnym korzystaniem z mediów elektronicznych?, obsługa telewizji internetowej, programy radiowe, internetowe wypożyczalnie filmów, ebooki i audiobooki zakupy i wypożyczanie, wymiana plików muzycznych, nagrywanie i odtwarzanie multimediiów, itp. 6. Portale społecznościowe na przykładzie Facebook'a (4 h) – wprowadzenie do Facebook'a, zakładanie konta, omówienie menu, tworzenie i konfiguracja własnego profilu, przygotowanie i dodanie zdjęcia profilowego, uzupełnianie informacji powiązanych z zainteresowaniami, tworzenie, dodawanie oraz zarządzanie albumami zdjęć, wyszukiwanie oraz dodawanie znajomych, zarządzanie ustawieniami prywatności, korzystanie z tablicy, dodawanie i usuwanie wpisów, kopiowanie i wklejanie łączy na tablicę, komunikacja z innymi użytkownikami, tworzenie oraz dołączenie do grup powiązanych z zainteresowaniami.

TRENINGI PAMIĘCI

Każda z 12 grup będzie uczestniczyć w 40-godzinnych treningach pamięci. Treningi pamięci będą obejmowały 40 godzin dydaktycznych: 12 grup po 8 osób każda. 40 godzin zostanie rozłożonych na 10 spotkań po 4 godziny dydaktyczne na spotkanie. Program treningów: 1. Czym jest pamięć? – fazy i rodzaje pamięci. 2. Proces starzenia się w kontekście sprawności umysłowej. 3. Mity na temat pamięci u seniorów. 4. Trening pamięci jako forma wspomagania pamięci. 5. Alternatywne sposoby oddziaływania na pamięć. 6. 10 Zasad wspomagania pamięci i uczenia się. 7. Skuteczne techniki zapamiętywania w wieku podeszłym – mnemotechniki 8. Przygotowywanie treningu pamięciowego dla seniorów. 9. Propozycje ćwiczeń: - Ćwiczenia pamięciowe o charakterze integracyjnym, - Ćwiczenia aktywizujące i motywujące do treningu pamięciowego, - Ćwiczenia wykorzystujące wiedzę na temat pamięci, - Ćwiczenia wspomagające inne funkcje poznawcze: spostrzeganie, myślenie, koncentrację uwagi, - Ćwiczenia ułatwiające zapamiętywanie imion, nazwisk, numerów, dat, nazw własnych, - Ćwiczenia pamięciowe do wykorzystania z osobami z różnymi deficytami funkcji poznawczych, - Gry planszowe i zabawy kreatywne.

WARSZTATY FINANSOWE

Każda z 12 grup będzie uczestniczyć w 8-godzinnych warsztatach finansowych. Warsztaty finansowe będą obejmowały 8 godzin dydaktycznych: 12 grup po 8 osób każda. 8 godzin zostanie rozłożonych na 2 spotkania po 4 godziny dydaktyczne na spotkanie. Tematyka warsztatów finansowych: 1. konto dla seniora (korzyści z zakładania kont osobistych), kredyty i pożyczki (umowa kredytu, bezpieczne pożyczki, RRSO, pułapka zadłużania się), oszczędzanie na emeryturze (porównanie produktów), analiza umów finansowych; 2. bankowość internetowa, bezpieczeństwo w sieci, korzystanie z kart płatniczych i kredytowych, z bankomatu; 3. parabanki (różnice w porównaniu do banków, zagrożenia związane z korzystaniem z parabanków), instytucje nadzorujące rynek finansowy (KNF), zaufanie do systemu bankowego; 4. system ubezpieczeń, odwrócona hipoteka (istota, zagrożenia); 5. jak chronić się przed oszustami (np. metoda na wnuczka); 6. prawa konsumenta, niezgodność towaru z umową, składanie reklamacji, reklamacja a gwarancja, zakupy na odległość, zakupy w sieci, ochrona interesów konsumentów.

Biuro Projektu **„Akademia Bezpiecznego Seniora”**

Baśniowa 31/41

20-802 Lublin

www.fni.org.pl

e-mail: fni@o2.pl

tel.: 661 231 670