

Realizator projektu:

Łukasz Kępa

***„Niczego w życiu nie należy się bać, należy to tylko zrozumieć”***

### Maria Skłodowska-Curie

-

Problem „wykluczenia cyfrowego” osób w wieku senioralnym jest poważny. Dla wielu seniorów przemiany ustrojowo-gospodarcze oraz rozwój technologii multimedialnych i Internetu, przypada na okres kończenia pracy zawodowej. Ogromna ilość tych osób nie miała z nimi styczności. Wielu z nich nadal nie zna działania komputera i nie ma dostępu do Internetu, przez co staje się grupą nienadążającą w śledzeniu zmian w dalszym i bliższym otoczeniu. Stopniowo staje się przez to pokoleniem informacyjnie wykluczonym.

Podstawowym oknem na świat, tradycyjnie pozostawała telewizja, dostarczająca informacji wybranych, w większości przetworzonych na użytek nadawcy. Oduczają się wtedy samodzielnej oceny faktów, słuchają komentarzy, a bywa, że wielu z nich nie rozumie takiego przekazu. Mając duży trudności formułowania własnych wniosków, pogłębia się osabienie aktywności społecznej środowiska seniorów.

Niedobrym również stereotypem w środowisku osób aktywnych zawodowo, bywa obraz seniora, który oczekuje od otoczenia tylko dostępu do opieki zdrowotnej, pomocy socjalnej, a czas wolny emeryta, to oczywiście telewizja, ewentualnie spacer i .... nieodczyna nuda.



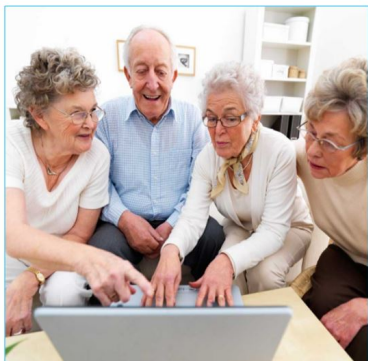
Projekt e-Senior daje szansę na dostęp do nowych i różnorodnych źródeł informacji. Poprzez Internet można uzyskać dostęp do wielu usług publicznych oraz informacji, które znacznie ułatwiają funkcjonowanie tej grupie wiekowej. Seniorzy unikają korzystania z Internetu, raczej z braku warunków do nauki nowych technologii przekazu, niż z niechęci. Z europejskiego, wspólnego raportu różnych organizacji o osobach starszych, w odniesieniu do „e-komunikacji” wynika, że dwie trzecie ludzi starszych, którzy nie deklarują korzystania z Internetu, chciałoby z niego korzystać, gdyby tylko udzielono im odpowiedniego wsparcia w nauce.

Kawiarenka internetowa „e-seniorek” jest częścią jednego z pięciu projektów Centrum Inicjatyw Senioralnych. Wyposażona została w nowoczesną tablicę interaktywną (multimedialną), umożliwiający wyświetlanie przez wykładowców żywych prezentacji i danych z Internetu. Kawiarenka wyposażona jest w sprzęt komputerowy, którego ilość zostanie zwiększona.

Seniorzy teraz mogą w przyjaznych dla siebie warunkach zapoznać się z obsługą komputera i nauczyć korzystania z Internetu. Na stronie internetowej CIS w zakładce Pliki do pobrania znaleźć można praktyczne podpowiedzi i pomoc w sprawach życiowych, zawartą w poradnikach, przepisach i tekstach tam zamieszczonych, których katalog będzie powiększany.

Uruchomienie Kawiarenki Internetowej „e-seniorek” umożliwia znalezienie się w gronie osób, z których każda jest zainteresowana tą samą edukacją, a to bardziej mobilizuje do zdobywania wiedzy. Seniorzy dowiedzą się, że komputer może służyć, jako maszyna do pisania, urządzenie do gier, czy nawet do popularnego układowania pasjansa. Przede wszystkim jednak, posłuży on do otwarcia „własnego okna na świat” przez Internet, okna dotychczas dla nich zamkniętego. Da także możliwość otrzymywania i wysyłania wiadomości z własnej poczty internetowej, którą wcześniej każdy senior może dla siebie założyć, korzystając z kawiarenki. Nie wykluczone, że z czasem, pojawi się możliwość, do zaopatrzenia się we własny komputer, choćby używany, i podłączenia go do domowego Internetu.

Trzeba pokreślić, że lokal kawiarenki, wykorzystywany będzie także do różnych prelekcji, szkoleń i prezentacji multimedialnych oraz spotkań. W kawiarence, seniorzy w swoim towarzystwie, będą mogli napić się kawy czy herbaty, wymienić zdobyte doświadczenia, a także spotkać się z ciekawymi ludźmi czy też uczestniczyć w interesujących dyskusjach.



### **Nauka obsługi komputera z Internetem w Kawiarence Internetowej e-seniorek dla osób 60+**

Podczas szkolenia nauczysz się pracować na plikach i folderach, poznasz obsługę podstawowych

programów, nauczysz korzysta? si? przegl?darek internetowych oraz zdob?dziesz wiedz? z zakresu

dzia?ania i poj?? zwi?zanych z Internetem.

### **Adresaci szkolenia:**

**Ka?de szkolenie dostosowujemy do indywidualnych potrzeb seniorów.**

## e-Senior

Published: Monday, 06 November 2017 14:36

Hits: 3263

---

Zapraszamy osoby w wieku 60+ które chc? pozna? podstawow? obs?ug? komputera aby wykorzysta? go w

## **e-Senior**

Published: Monday, 06 November 2017 14:36

Hits: 3263

---

?yciu prywatnym i/lub pracy.

**Cel szkolenia:**

Zdobycie umiejętności wykorzystania komputera w życiu prywatnym i zawodowym. Zwiększenie

efektywności codziennej pracy administracyjno-biurowej. Nauczenie się podstawowej obsługi komputera

(m.in. pracy na plikach i folderach, korzystanie z Internetu, poczty elektronicznej).

**Korzyści ze szkolenia:**

## e-Senior

Published: Monday, 06 November 2017 14:36

Hits: 3263

---

- realizuj?c zadania ?atwiej i szybciej,
- nauczysz si? wyszukiwa? potrzebne informacje w Internecie,
- b?dziesz **sprawnie pisa? i wysy?a? e-maile**,
- szybko i atrakcyjnie zaprezentujesz efekty swojej pracy.

**Program zaj??**

## Podstawy obsługi komputera

*Szkolenie prowadzimy dla osób, które nigdy nie miały styczności z komputerem*

*oraz które mają problem z obsługą myszki i klawiatury.*



### Uruchomienie komputera

- zasady uruchomienia systemu

- ?wiczenie: poznawanie menu Start (ikonki, pliki, foldery, programy komputerowe, pasek

startowy)

- ?wiczenie: praca z oknami systemu Windows (przyciski steruj?ce oknem)

- ?wiczenie: ustawienia t?a pulpitu



Używanie klawiatury komputerowej

- organizacja klawiszy

- ?wiczenie: wpisywanie tekstu praca w programie WORD/OpenOffice

Wy??czenie komputera - zamykanie systemu

Używanie myszy komputerowej



Podstawowe programy systemu Windows

- omówienie podstawowych programów

Utrwalanie umiejętności posługiwania się myszką i klawiaturą przy użyciu innych programów

## Wprowadzenie do Internetu

- korzystanie z przeglądarki internetowej

- korzystanie w wyszukiwarki

Kopiowanie zdjęć z aparatu fotograficznego na komputer oraz zgranie na płyty oraz na

Pendrive i nauka obsługi urządzeń z systemem Android

### Zarządzanie plikami i folderami

- tworzenie nowych folderów i podfolderów, otwieranie plików i folderów

- ?wiczenie: tworzenie folderu

- ?wiczenie: tworzenie podfolderów

Kopiowanie zdj?? z aparatu cyfrowego na komputer

- ?wiczenie: zgrywanie danych z aparatu cyfrowego na komputer, przegl?d filmów

Zgrywanie danych na dyski CD/DVD

U nas nauczysz się nie tylko sprawniej obsługi komputera, ale także smartfona i tabletu.

**Jest to wstępna propozycja tematów, realizacja będzie zależała od zainteresowania**


szkoleniem.

### **Niezb?dnik Seniora, zawieraj?cy praktyczne porady i informacje dla seniorów**

Zdarza si?, ?e trzeba skorzysta? z porady: jak napisa? dla kogo? upowa?nienie w sprawie urz?dowej czy s?dowej, kto nas, w naszym imieniu, b?dzie reprezentowa?, mo?e jak samodzielnie sporzadzi? testament, w jakich instytucjach dowiedzie? si? o swoich, ?yciowych sprawach, o czym warto wiedzie? jako pacjent czy interesant w kontakcie z urz?dem, przed s?dem, jak znale?? jeszcze inn? pomoc, jak odszuka? potrzebn? instytucj?. Wiele z tego zawarte jest w poradnikach, czy te? podr?cznikach, które udost?pniamy, aby poszerzy? wiedz? w tym zakresie.

W ramach strony *Centrum Inicjatyw Senioralnych* chcemy, aby mo?na by?o z takich porad skorzysta?, przegl?daj?c zak?adk? e-Senior i kopiowa? pliki na swój komputer. Niektóre z nich, dost?pne mog? by? tak?e w formie papierowej ksi??eczki czy te? ulotki.

[Pliki do pobrania](#)

Zasady korzystania z kawiarenki, określa  [Regulamin Kawiarenki Internetowej „e-Seniorek”260.57 KB.](#)

## e-Senior

Published: Monday, 06 November 2017 14:36

Hits: 3263

---

**Kawiarenka Internetowa e-seniorek czynna:** wtorki i czwartki w godz. 12.00-15.00

**Adres:** Galeria Handlowa SKA?KA – pierwsze pi?tro, Al. Armii Krajowej 28

**Administrator:** Centrum Usług Spo?ecznych Starachowice

**e-mail:** [seniorzy@starachowice.eu](mailto:seniorzy@starachowice.eu)

**telefon:** 668 216 211