



cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT



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

Modul 3:
TIC Aplicații pentru
telefoane mobile și
tablete I
(timp liber, sănătate,
comunicare)

CIBER
VOLUNTARIOS.org



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

**Vienna Association
of Education Volunteers**

**Age &
Opportunity**

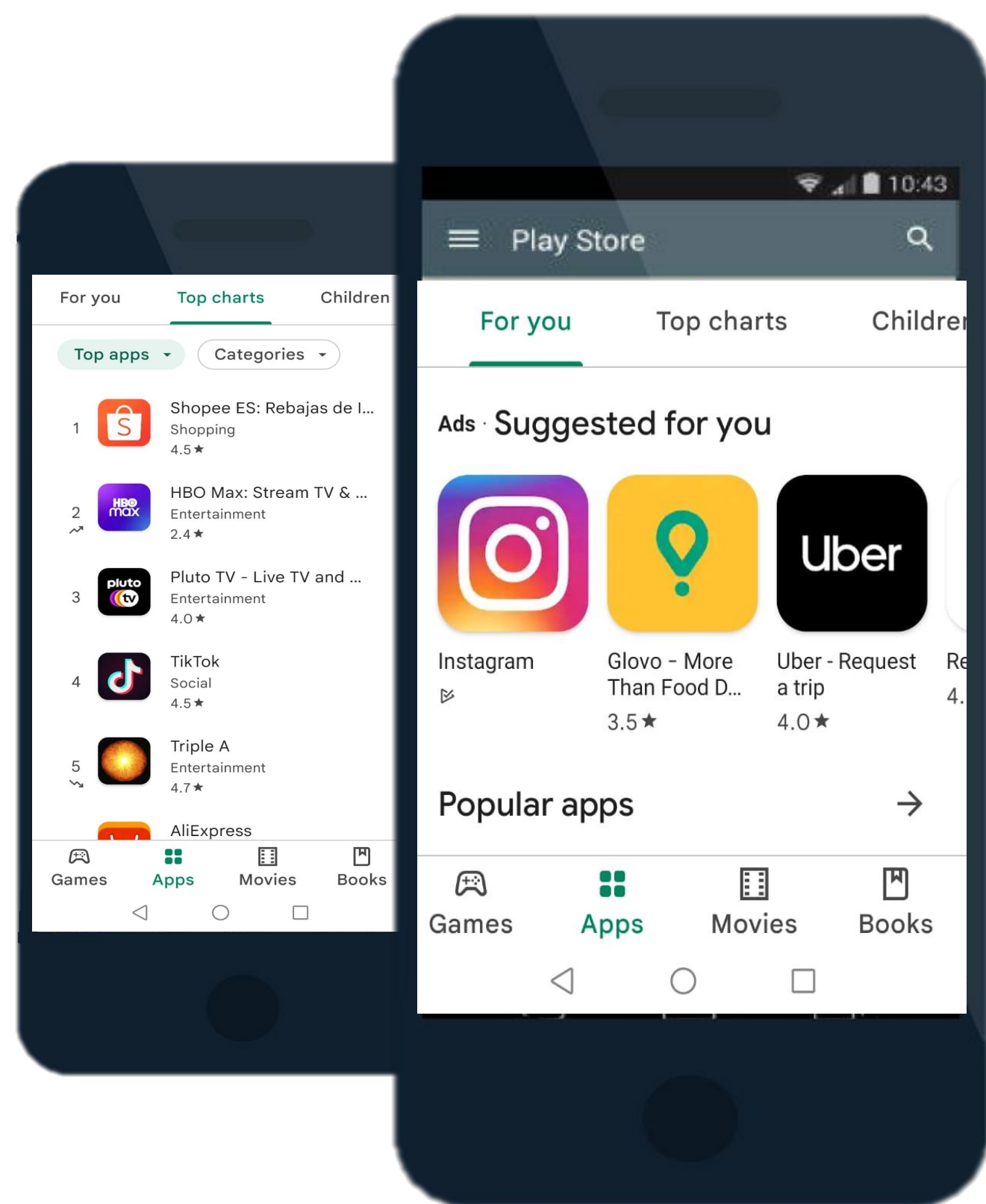
Durata: 55 minute

Index

- 1. Timp liber (Radio FM, Youtube, Spotify, Zboruri Google, Intalniri ale adultilor ...)*
- 2. Sanatate (Gestionarea durerii, Medisafe, Headspace...)*
- 3. Comunicare (Meet, Zoom, WhatsApp, Facebook...)*

3.1 Timp liber

Tineti minte unde sa descarcati !



Cele mai populare site-uri pentru descarcare sunt



PlayStore
Android



App Store
iOS



Radio FM



Aceasta aplicatie permite transmisia in direct a mai mult de **30,000 statii radio** cu tot felul de genuri si programe oricand si oriunde.



Intalniri ale adultilor

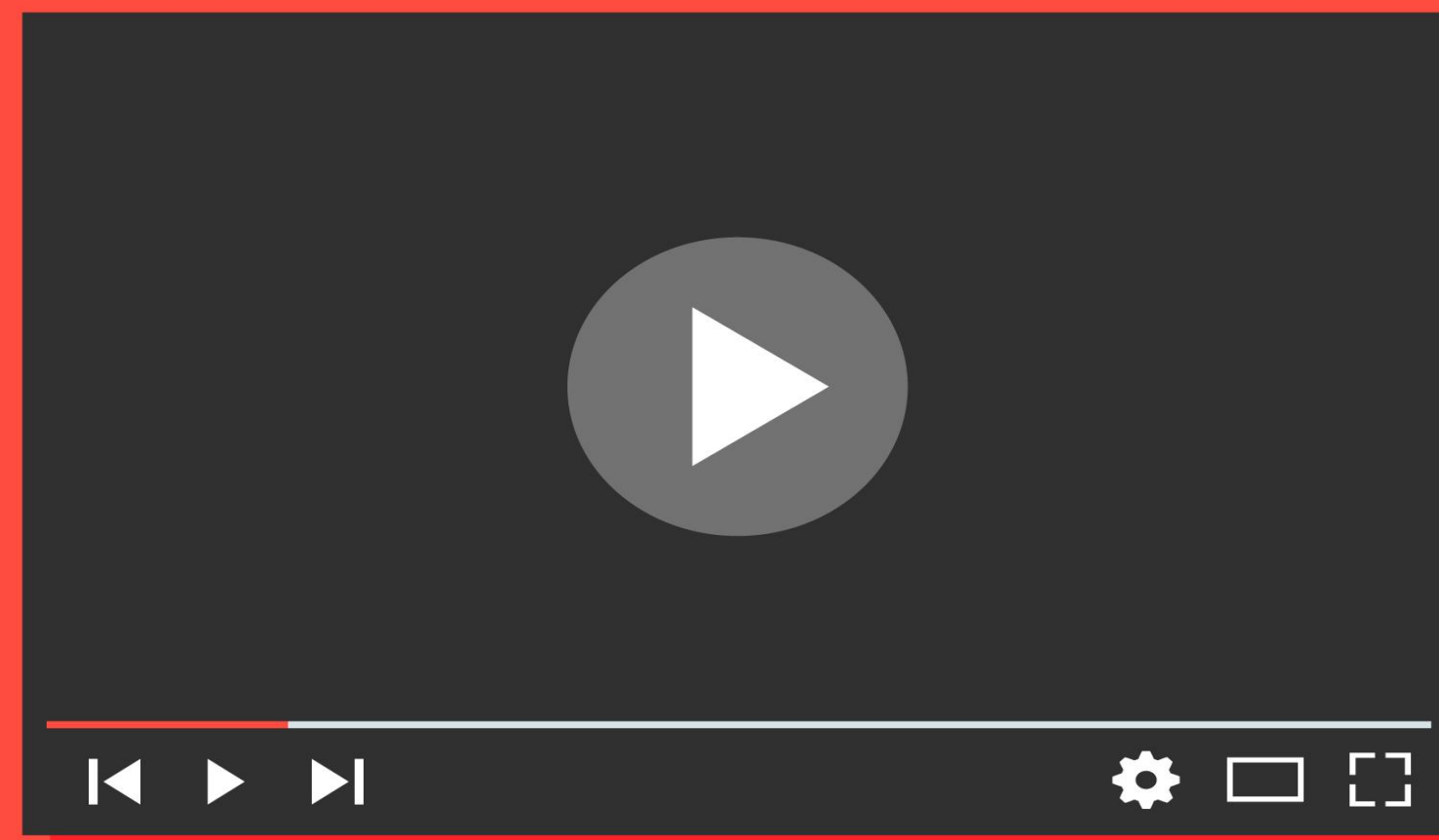


Aplicatia se adreseaza adultilor peste **40 ani**. Aceasta ofera o interfata sigura si distractiva pentru intalniri intre persoane mai in varsta, care inca mai cred in **iubire**.



YOUTUBE

Retea sociala care impartaseste continut audio si vizual, cum ar fi muzica, scene din filme , trailere, bloguri (video blogs), etc.



Ce ofera **YouTube** ?

Conturi pentru profiluri **private** sau ale **companiilor**.

1 Urmărirea unor **canale de interes** cum ar fi cele de retete, sau meditatii ,
2 etc.

3 **Conectare** la emisiuni transmise in direct .

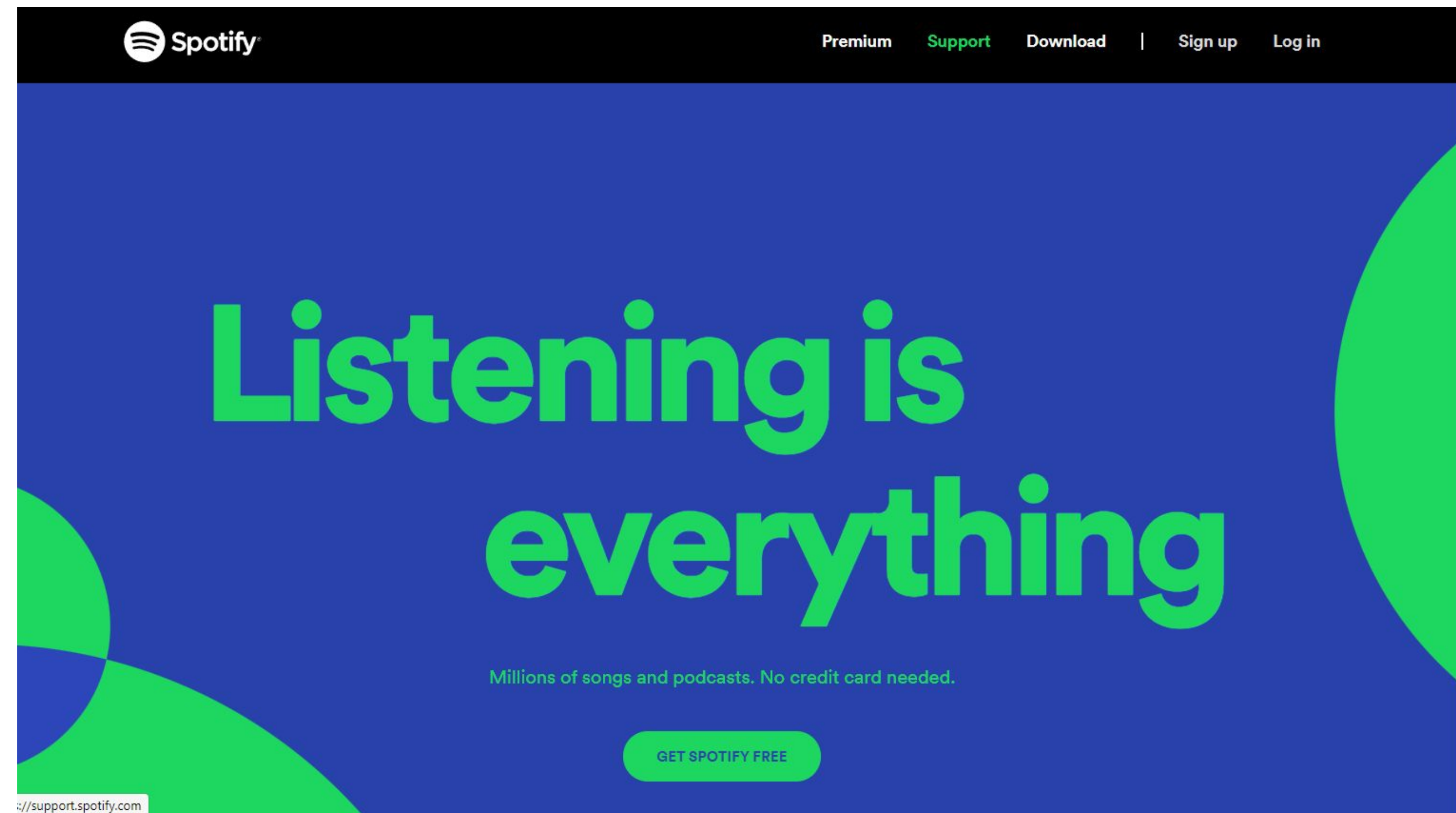
4 Ascultare **muzica** de orice gen,sau urmarire documentare.

5 Acces la **tutorialele gratuite**, cum ar fi fixarea unei jaluzele sau plantarea de arbori, etc.

SPOTIFY

Ascultare gratuita a melodiilor preferate si descoperirea de muzica noua, podcasturi si liste de redare. Sau iti recomanda ceva.

Ascultarea inseamna totul





cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

ZBORURI PE GOOGLE



Sign in



Travel



Explore



Things to do



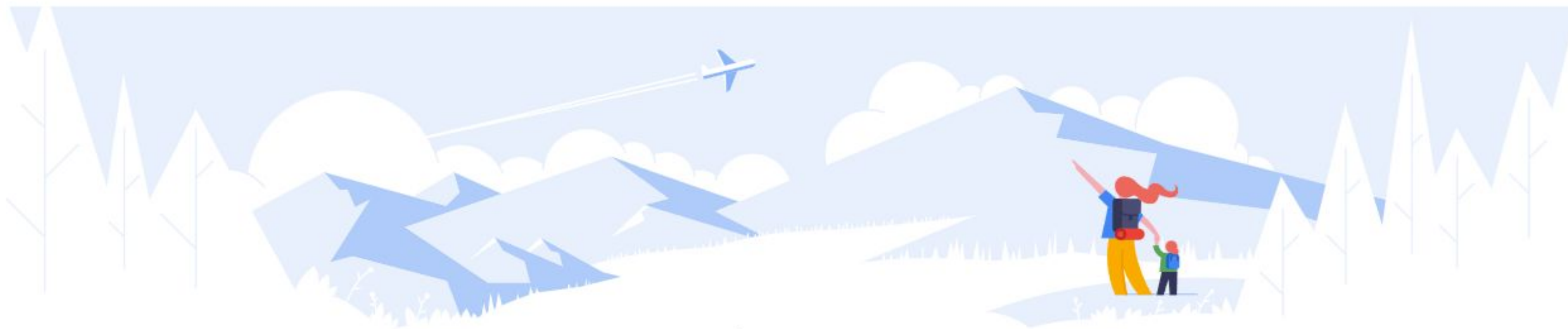
Flights



Hotels



Holiday
rentals



Flights

Round trip 1 Economy

Vancouver



New York



Fri, 24 Sept < > Tue, 28 Sept < >

Search



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

Zboruri pe Google: Avantaje

- 1** Un motor de cautare foarte **rapid**.
- 2** Poti gasi **zboruri** de pe o multime de **aeroporturi**.
- 3** Cauti hoteluri sau cazare **in zona**.
- 4** Obtii informatii despre ce-ti recomanda ei sa faci in destinatia aleasa.
- 5** Folosesti **motorul de cautare** pentru a gasi destinatia pe harta.



3.2

Sanatate

Gestionarea durerii



Aplicatia te ajuta sa tii un jurnal al durerilor pe care le ai. Ca sa poti trata durerea si sa obtii cel mai bun diagnostic, efectueaza o **monitorizare zilnica.**

Medisafe (siguranta medicala)



Aplicatia **te ajuta sa gestionezi luarea medicamentelor si te ajuta sa nu uiti de pastile.** Are, de asemenea , posibilitatea de a informa **membrii familiei** daca nu iti iei medicamentele potrivit recomandarii medicului..



SPATIU PENTRU MINTE

*Gasesti mai multa bucurie/veselie: Respira adanc, relaxeaza-ti mintea si te simti cu 14% mai putin stresat doar in 10 zile!

*Asigura-ti nopti cat mai odihnitoare: lasa-ti mintea sa se odihneasca si a doua zi vei trezi mai revigorat si vei avea zile mai bune.

*Incearca sa-ti faci in fiecare zi o bucurie; fa-o pentru tine dar si pentru cei pe care ii iubesti. Iti ia doar cateva minute sa gasesti siteuri pentru minte.



Spatiul pentru cap . Ce ofera acesta?

1

Sute de meditatii ghidate pentru stres, concentrare si relationare cu ceilalti.

2

Povesti, peisaje sonore sau muzica pentru a dormi profund.

3

Primesti in fiecare zi o noua meditatie pe telefon





3.3 Comunicare virtuala

Exista **aplicatii speciale** pentru apeluri video cum ar fi: **Meet, Zoom, Skype**, etc.

Apeluri video pot fi, de asemenea, facute de pe aplicatiile **Retele Sociale** cum ar fi **Facebook, Instagram**.

In acest mod putem sa tinem lagatura cu prietenii sau familia, indiferent unde s-ar afla, in doua moduri diferite:



Apelare vocala



Apelare video



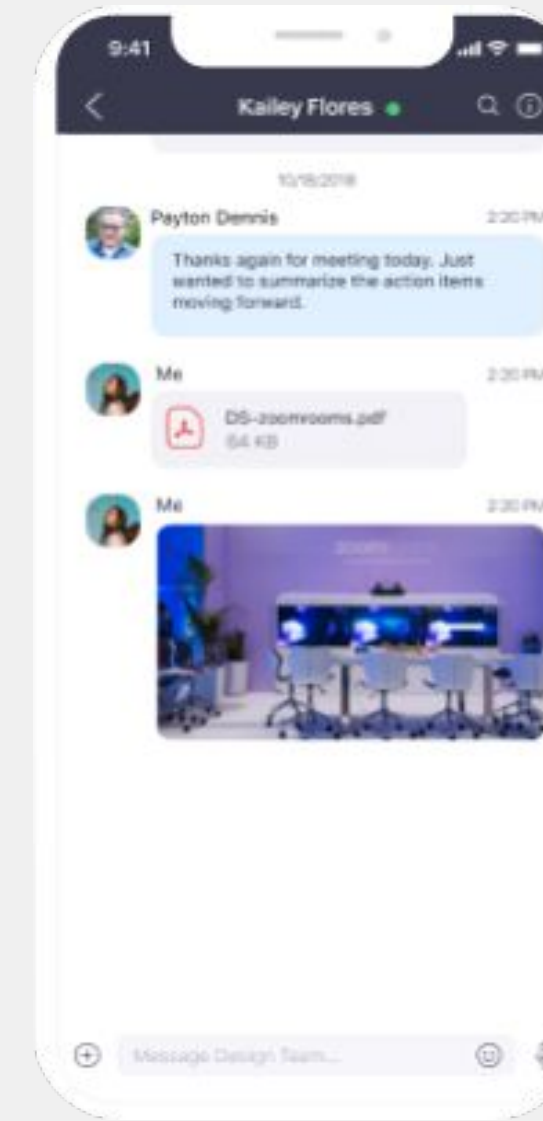
De obicei comunicam prin **apeluri video gratuite**.

Functia de impartasire a ecranului este accesata de computer.



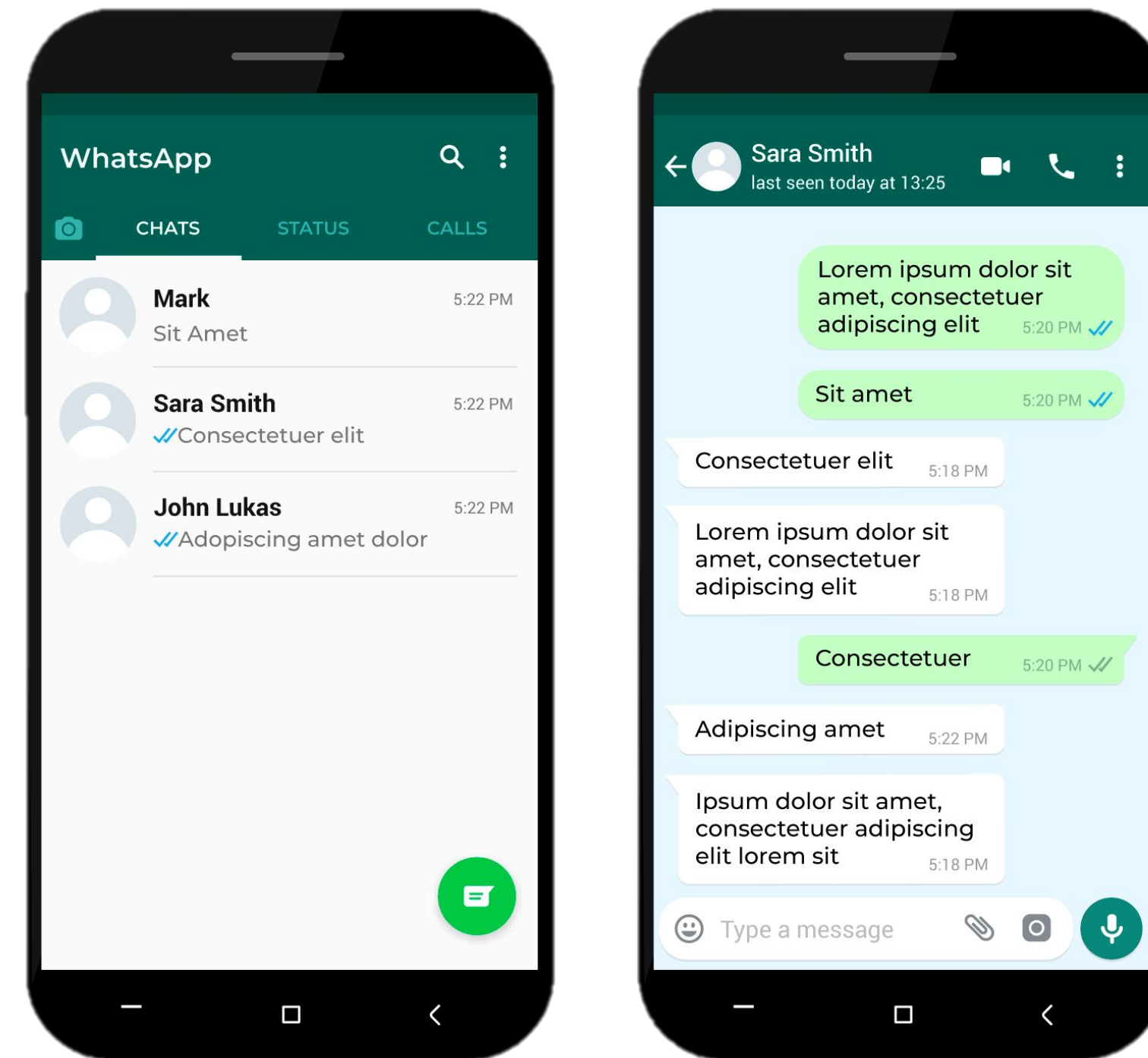


Este folosit pentru **comunicare** prin apeluri video gratuite pana la 40 minute, la munca, cu familia sau prietenii.



WhatsApp

Este folosit in special pentru **conversatii** , fara costuri suplimentare sau limita de timp, cu orice persoana care se afla pe lista noastra de contacte si care are instalat WhatsApp pe aparatul sau. Oferă, de asemenea, **apeluri si apeluri video**.



Descarca si descopera WhatsApp!

WHATSAPP PENTRU APELARE SI APELURI VIDEO

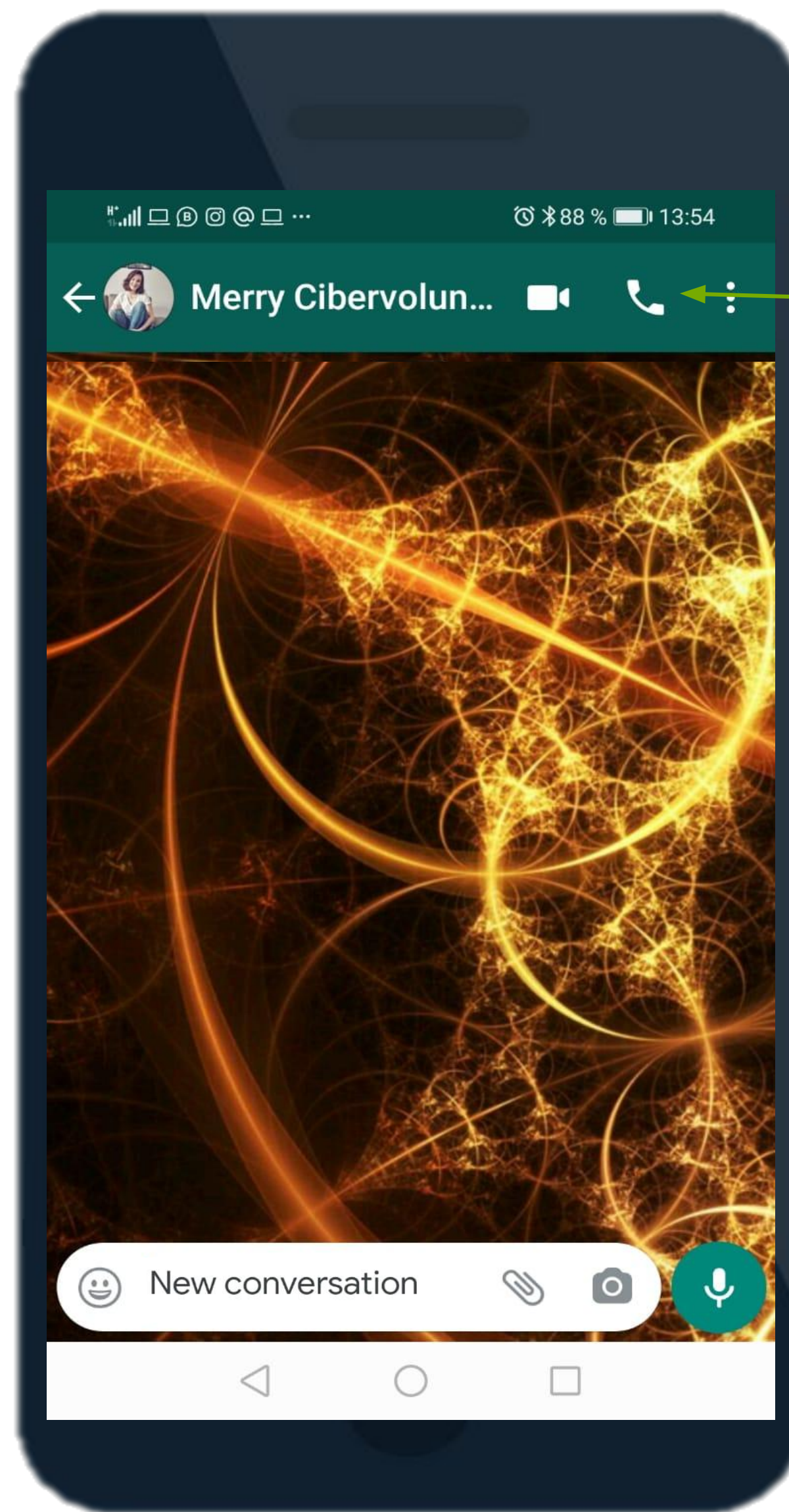


Bucurati-va de conversatii cu familia
si prietenii de oriunde si la orice
ora, prin **apeluri video** .



WHATSAPP

APELARE



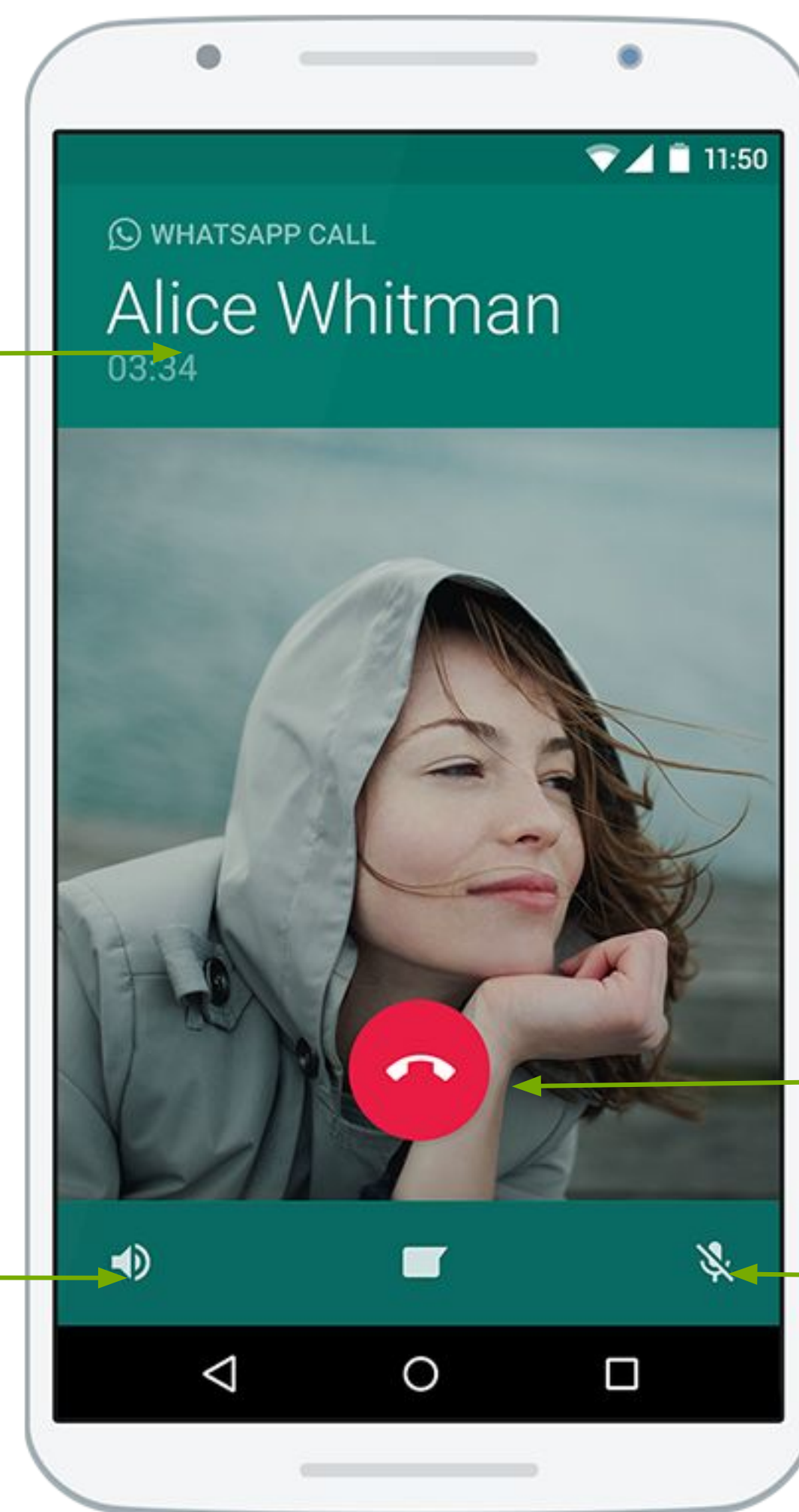
1. Alege contactul .
2. Click pe simbolul telefon si incepe apelul.

WHATSAPP

APELARE

Stabilirea apelului

Sonor mut



Inchide conversatia

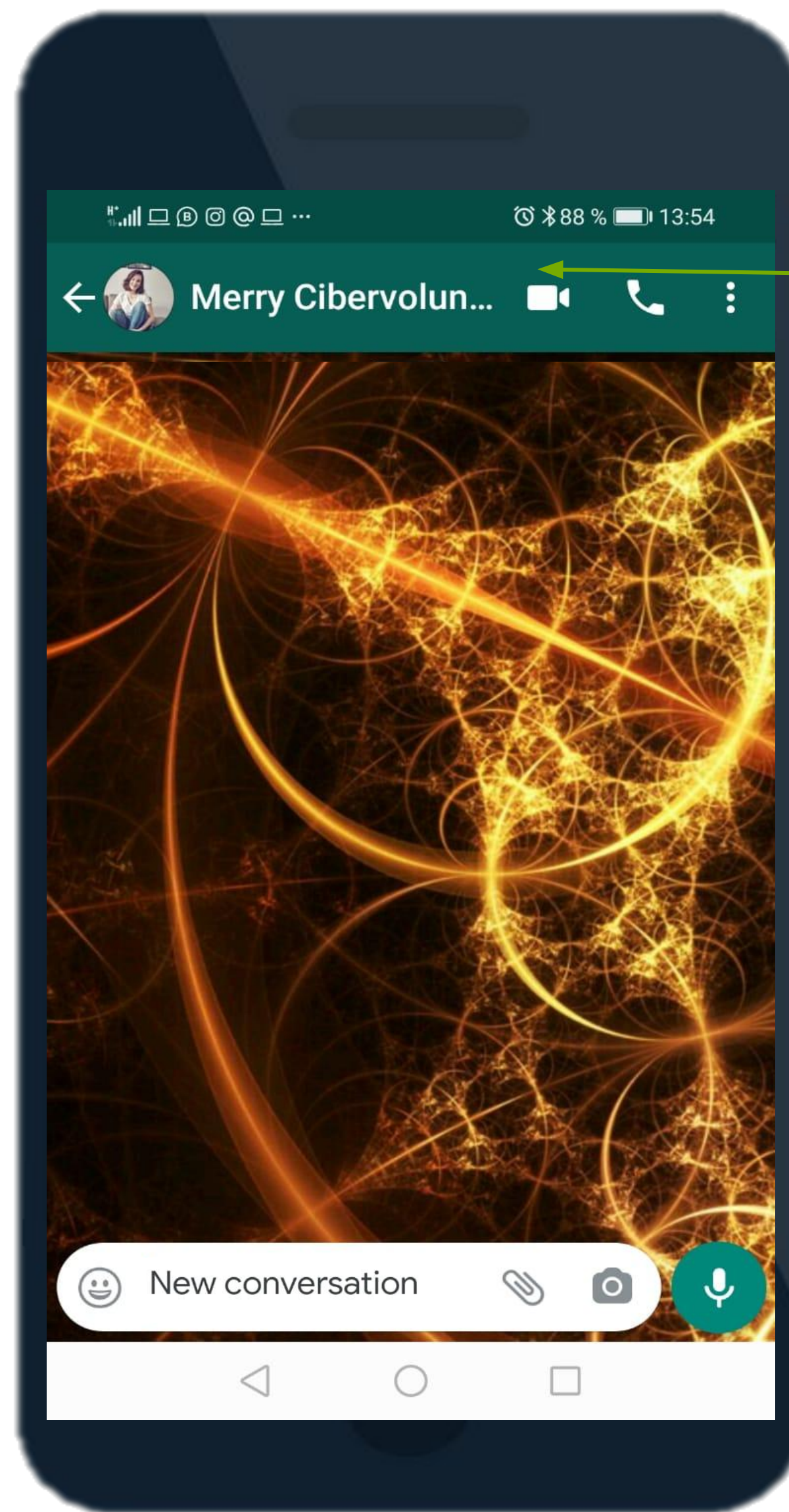
Inchide microfonul



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

WHATSAPP

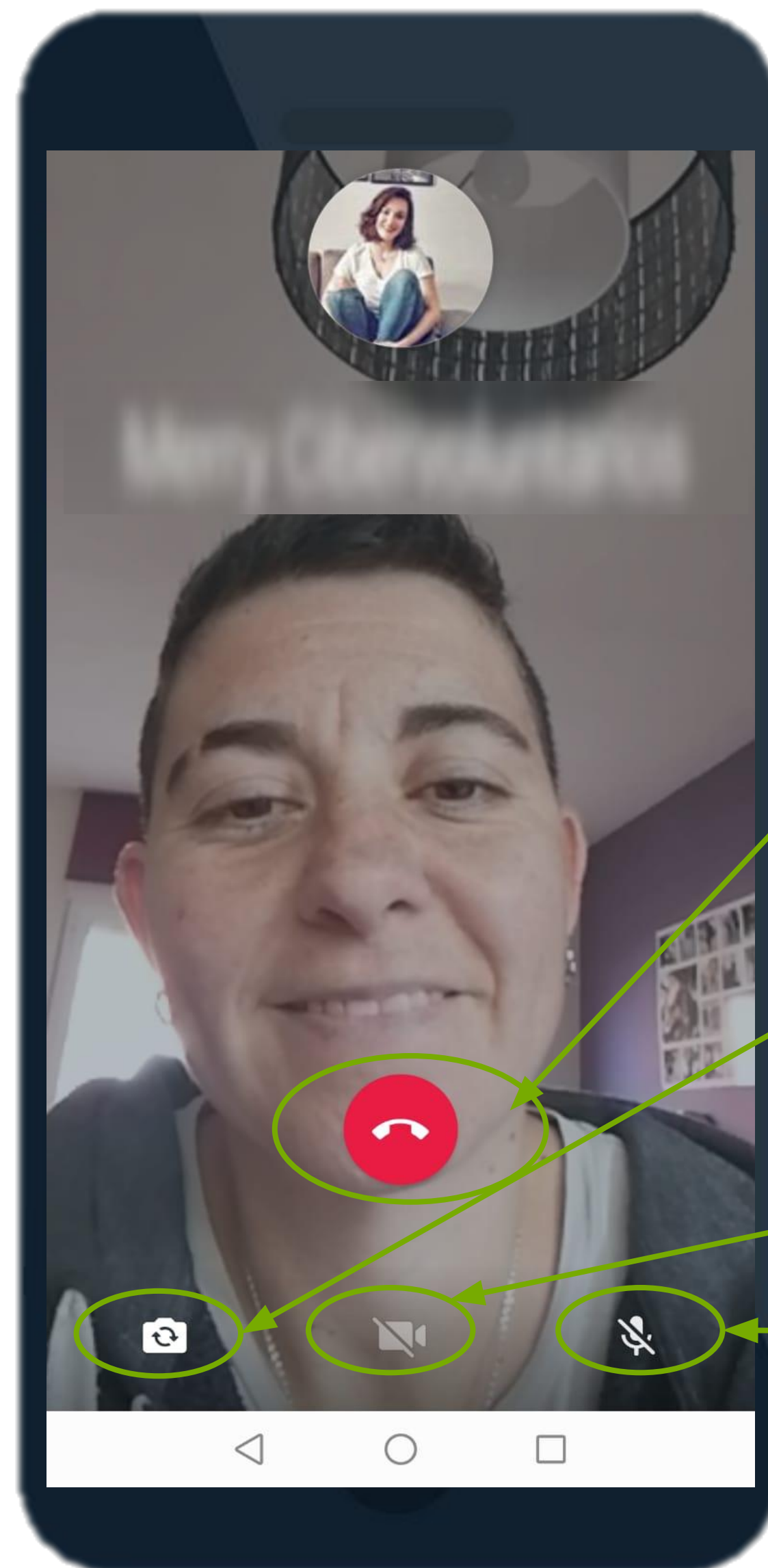
APEL VIDEO



1. Alege contactul
2. Click pe simbolul camera pentru a incepe convorbirea video.

WHATSAPP

MAKE A VIDEO CALL



Click aici ca sa inchizi

Intoarce camera

Deschide sau inchide camera .

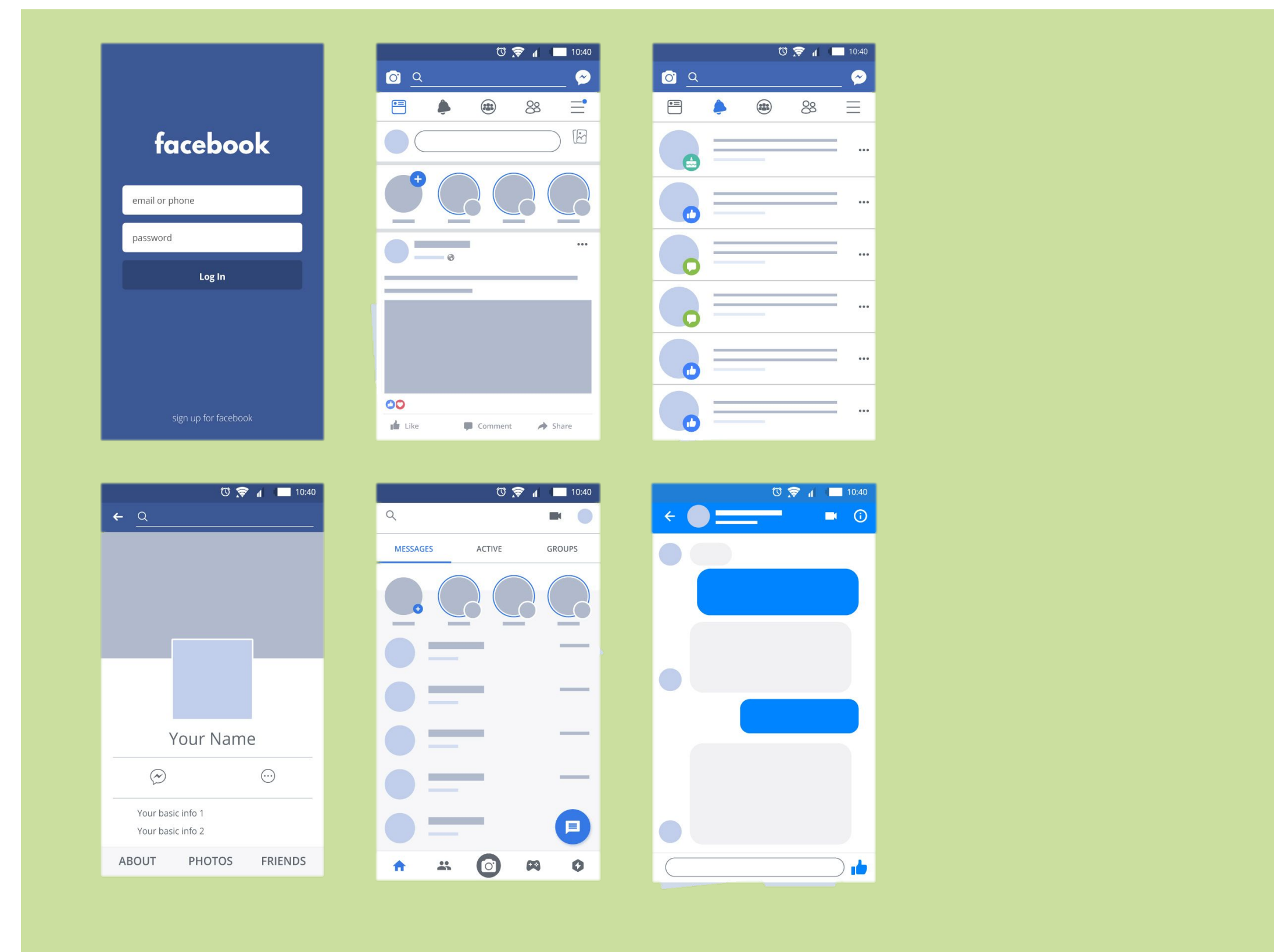
Deschide sau inchide microfonul



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

FACEBOOK

Retea sociala prin care se distribuie, de obicei: video,fotografii,opinii, legaturi cu alte pagini web (articole de presa,bloguri, etc) pentru a fi in legatura si a urmari ce se intampla in viata familiei si prietenilor vostrii,intr-o ordine cronologica. Ajuta, de asemenea la **reluarea legaturii** cu prieteni vechi.

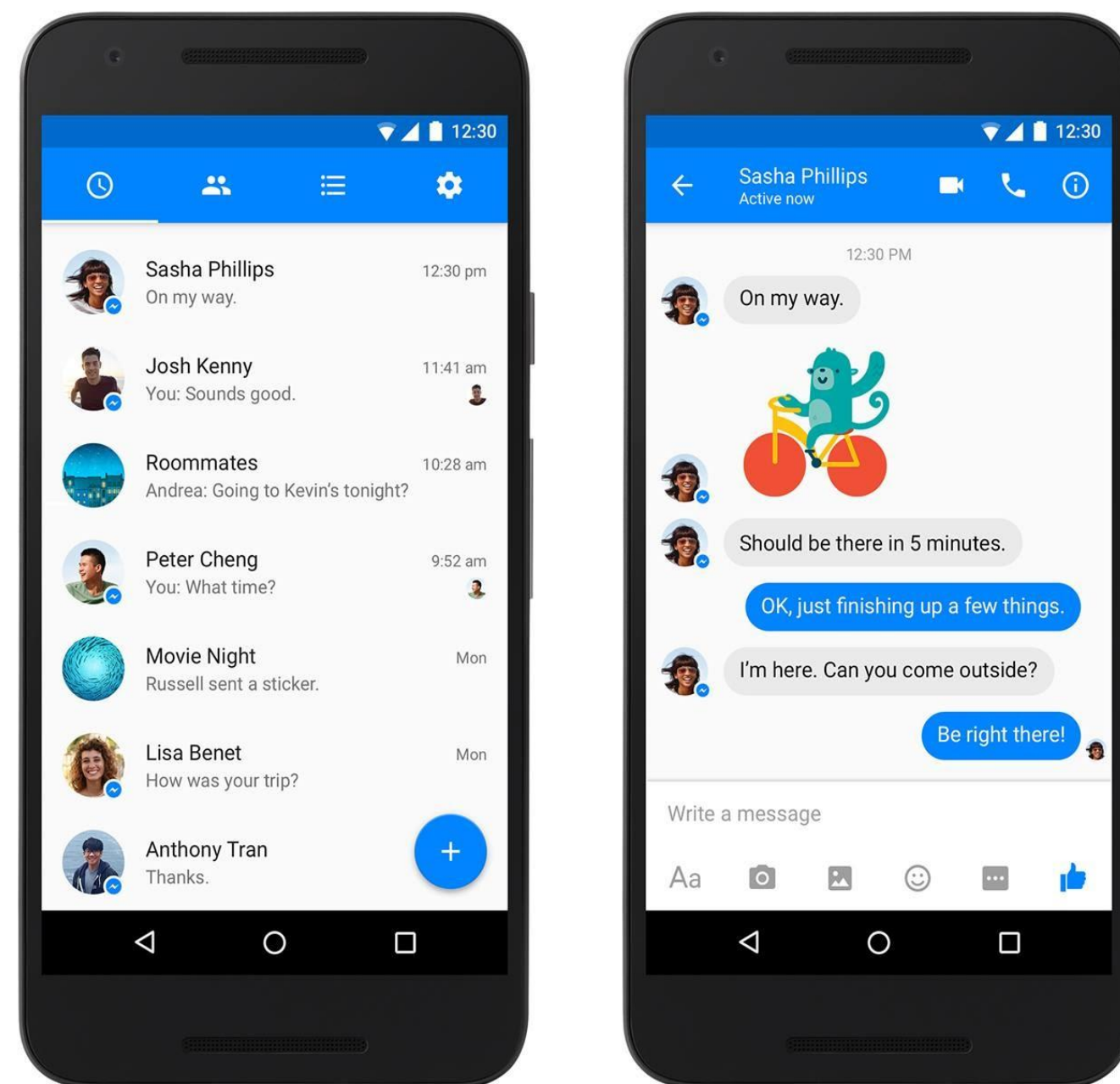




Este o retea sociala creata pentru a conecta oameni; putem folosi Facebook pentru comunicare prin apeluri video gratuite cu familia si prietenii.



MESSENGER

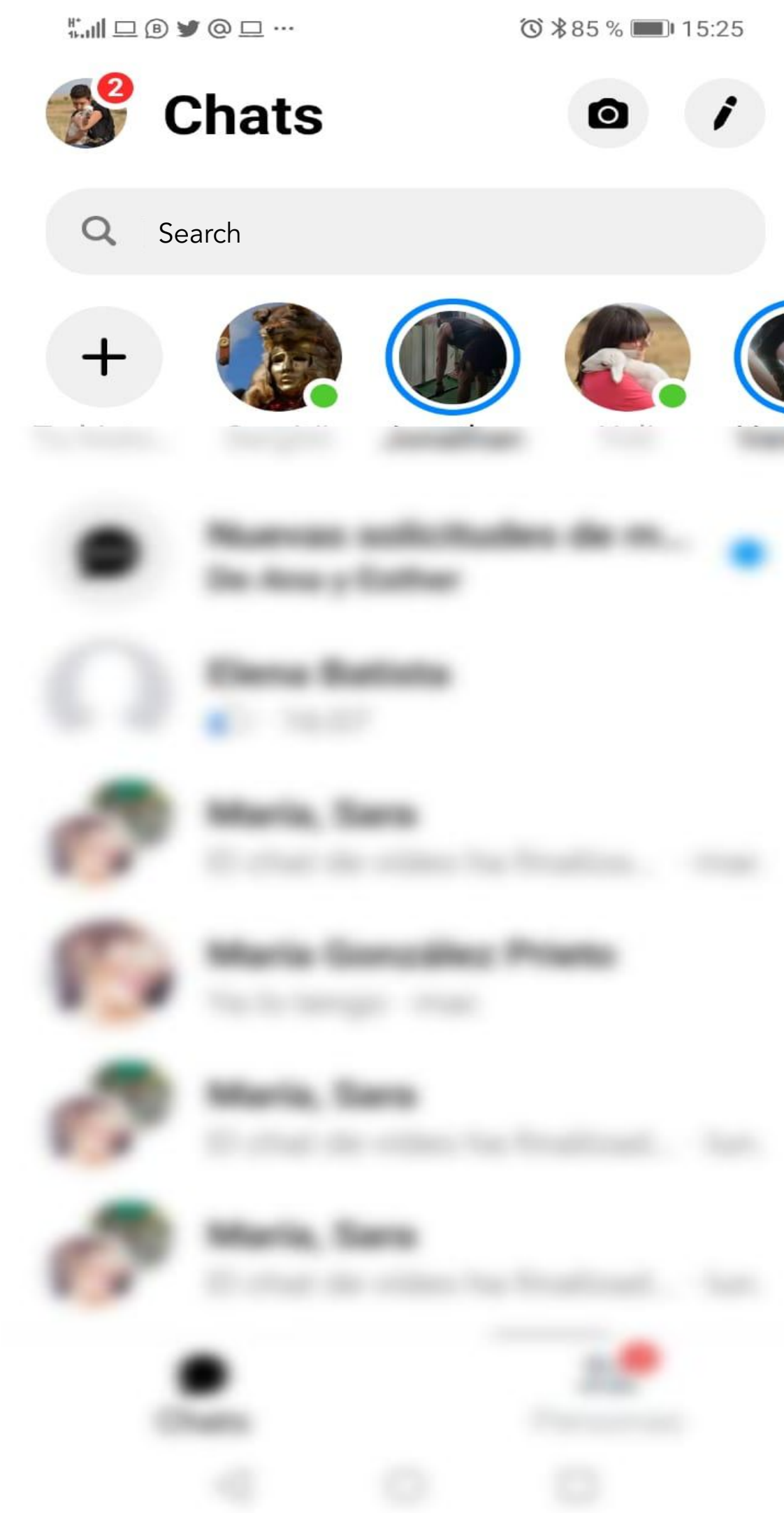
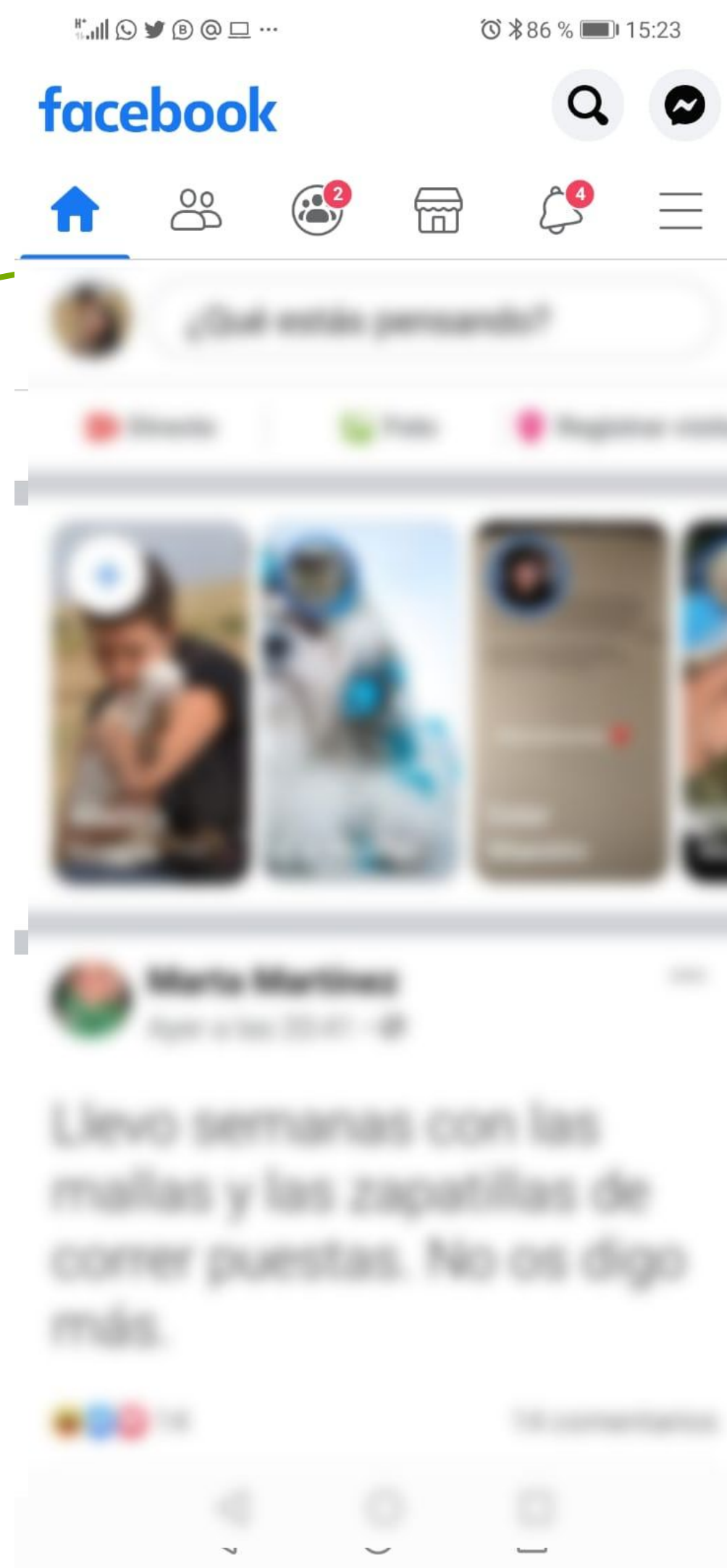


Este aplicatia oficiala pentru scris mesaje a retelei sociale Facebook, si care ne permite sa avem conversatii scrise, apeluri si apeluri video cu toti prietenii de pe Facebook

MESSENGER

APEL VIDEO

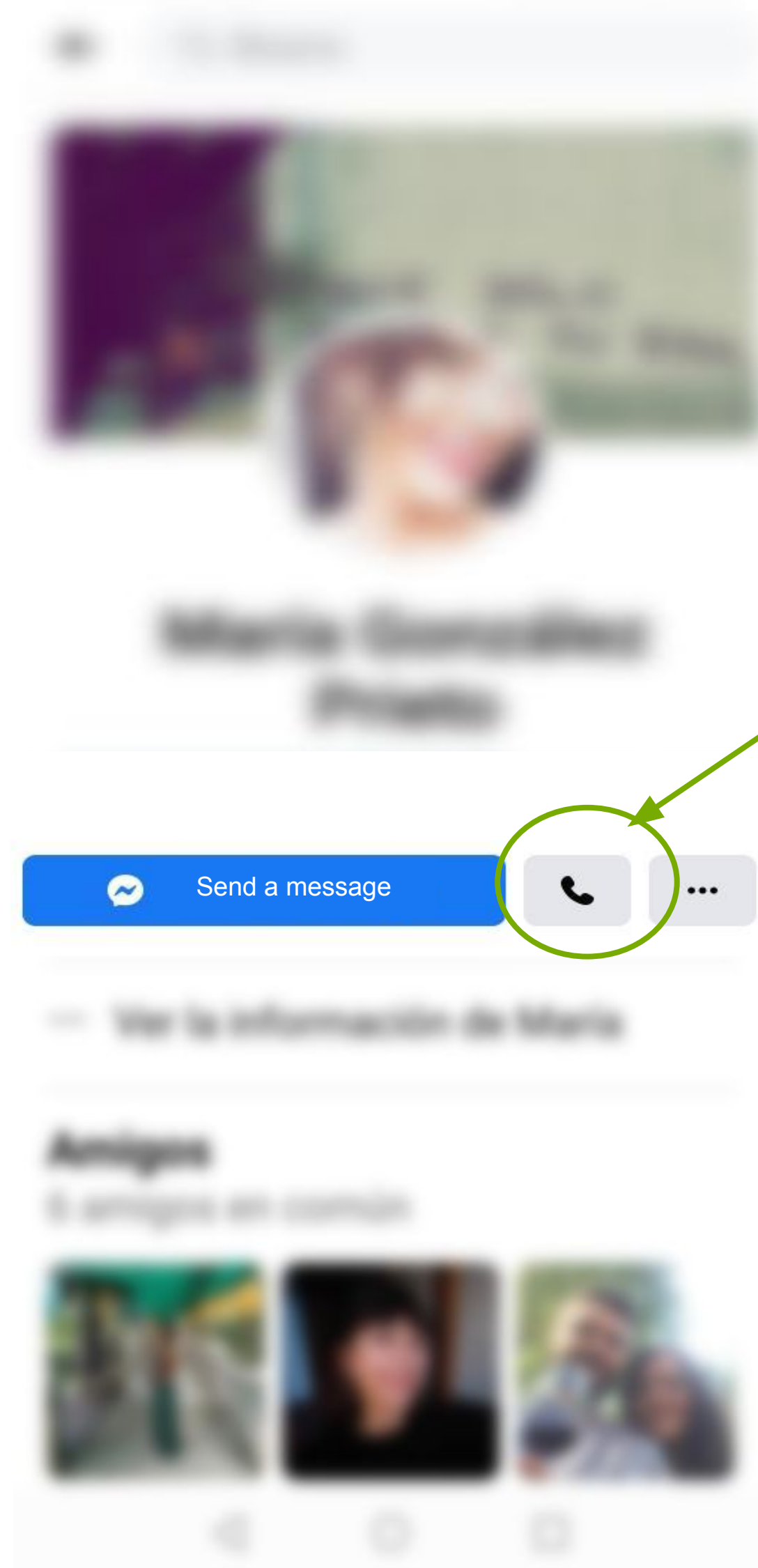
Cautati contactul pe
care vreti sa-l apelati din
Direct Messages



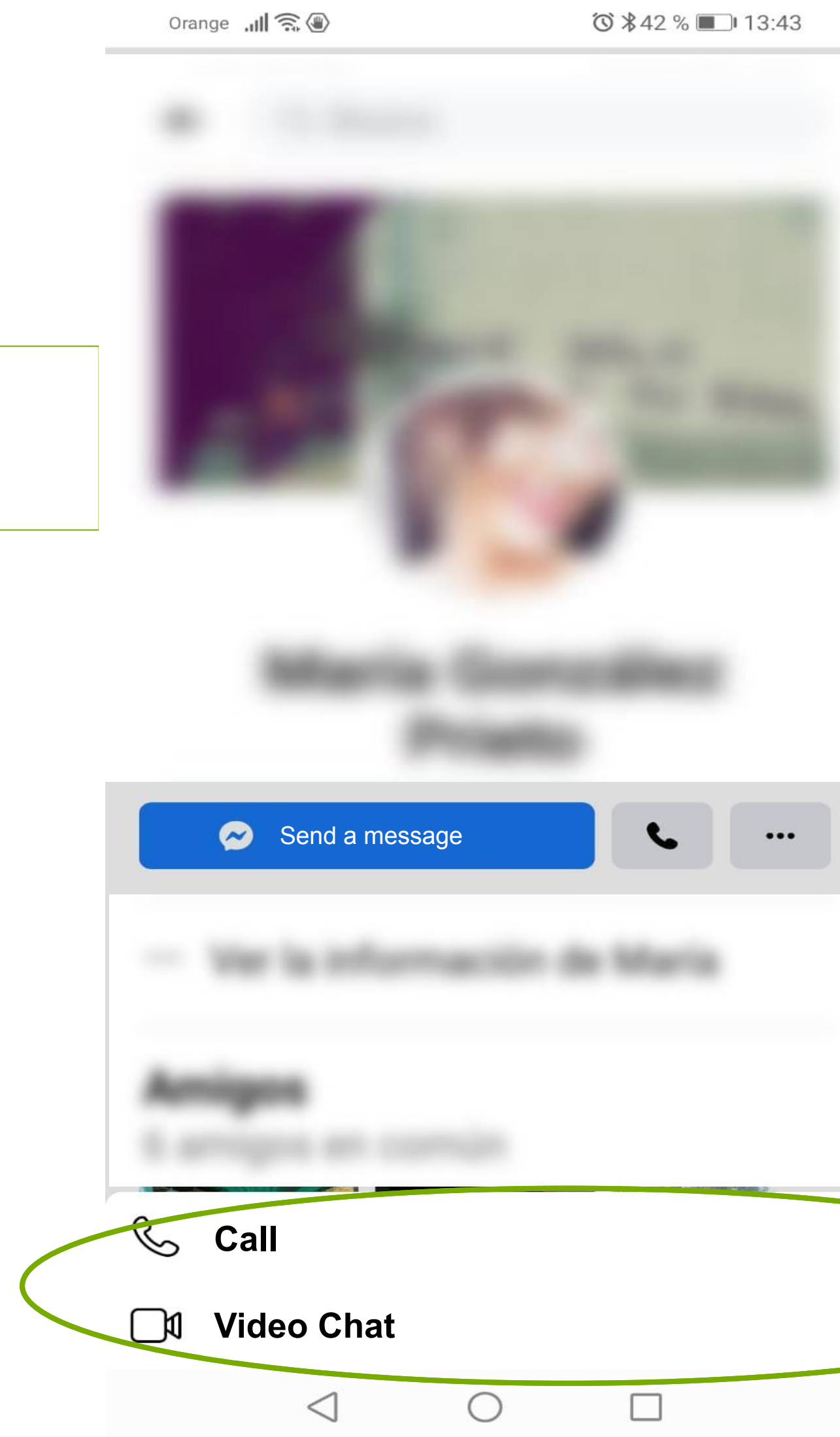
Apasati contactul pe
care vreti sa-l apelati.

MESSENGER

APEL VIDEO



Apasati pe
telefon



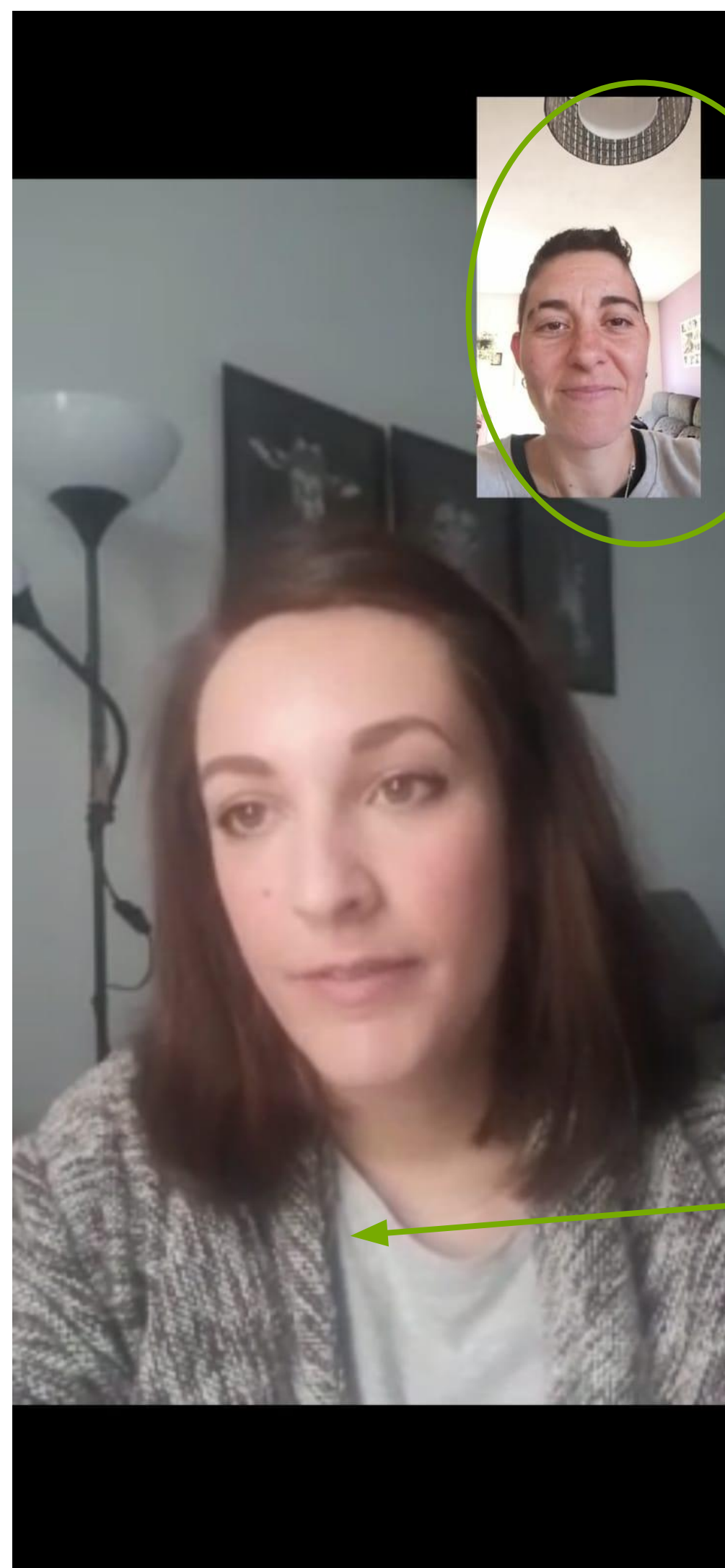
Alegeti Video
Chat



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

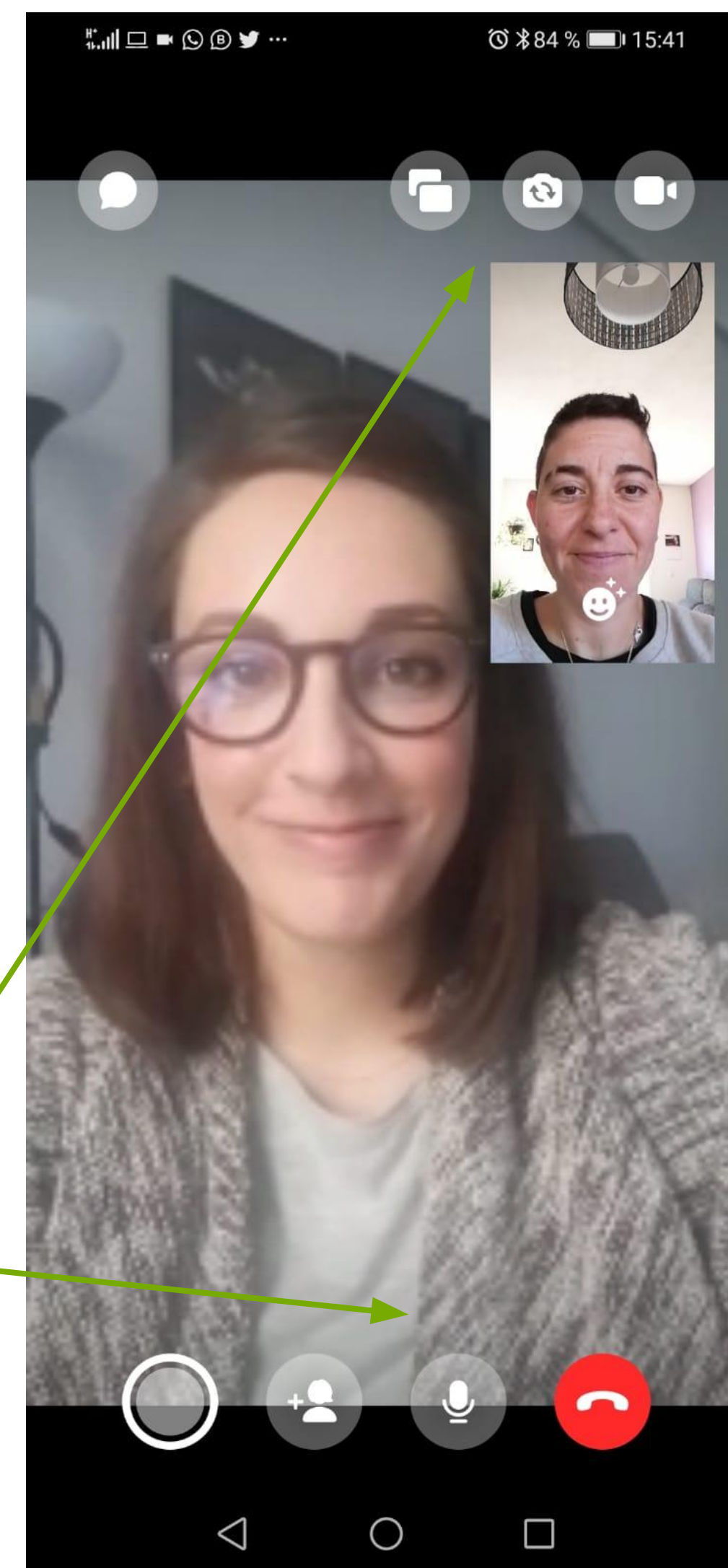
MESSENGER

APEL VIDEO



Daca faceti click si trageți, puteti muta imaginea in orice punct.

Prin apasare pe ecran, butoanele ascunse vor apare



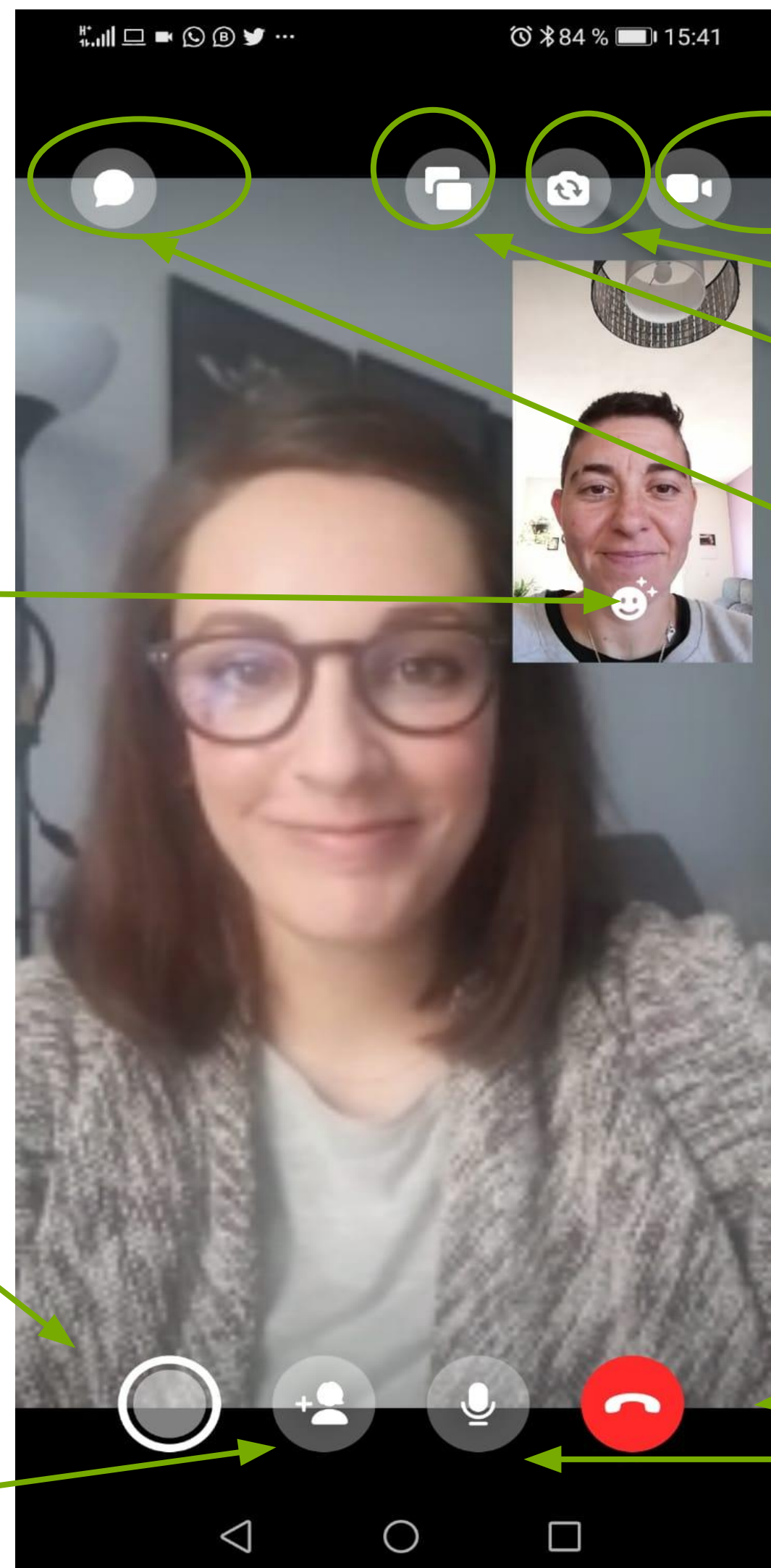
MESSENGER

VIDEO CALL

Deschideti meniul efecte

Apasati pentru captura
de ecran

Adaugati mai multe
persoane pentru
videoconferinta



Deschideti/inchideti
camera

Rotiti camera

Impartasiti ecranul cu
altii

Mergeti la meniul
principal si ceilalti nu va
vor mai vedea.

Inchideti conversatia

Activati sau deactivati
microfonul

***Continuati sa
invatati !***





VA MULTUMIM

Mai multe informatii pe www.cyberseniors.eu

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Comisia Europeană nu este responsabila pentru modul în care va fi folosit conținutul informației

cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT



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

CIBER
VOLUNTARIOS.org



SYNTHESIS
CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

**Vienna Association
of Education Volunteers**

**Age &
Opportunity**