cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT

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

Ενότητα 3: Εφαρμογές ΤΠΕ για κινητά και tablet I (Ψυχαγωγία, υγεία και επικοινωνία)

CIBER VOLUNTARIOS.org

Asociația Națională a Femeilor din Mediul Rural

SYNTHESIS CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

Vienna Association of Education Volunteers

Age & Opportunity

Διάρκεια: 55 **λεπτά**

Περιεχόμενα

1. ***Ψυχαγωγία*** *(Radio FM, Youtube, Spotify, Google Flights, Mature People Dating...)*
2. ***Υγεία*** *(Manage my pain, Medisafe, Headspace...)*
3. ***Επικοινωνία*** *(Meet, Zoom, WhatsApp, Facebook...)*

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

3.1
Ψυχαγωγία

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Να θυμάστε από πού κατεβάζετε εφαρμογές

Οι πιο ευρέως διαδεδομένες σελίδες μεταφόρτωσης εφαρμογών είναι:

PlayStore
Android

App Store
iOS

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Radio FM

Η εφαρμογή αυτή επιτρέπει τη ζωντανή μετάδοση περισσότερων από **30.000** ραδιοφωνικών σταθμών όλων των ειδών και προγραμμάτων ανά πάσα στιγμή, οπουδήποτε.

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Mature People Mingle

Εφαρμογή για άτομα **άνω των 40 ετών.** Παρέχει μια απλή, διασκεδαστική και ασφαλή διεπιφάνεια για συναντήσεις μεταξύ ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι εξακολουθούν να πιστεύουν στην **αγάπη.**

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

YOUTUBE

~~Κοινωνικό~~ δίκτυο για **κοινή χρήση και προβολή οπτικοακουστικού περιεχομένου**, όπως μουσική, σκηνές ταινιών, τρέιλερ, ιστολόγια (ιστολόγια βίντεο) κ.λπ.

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Τι προσφέρει το YouTube;

1. Λογαριασμούς για **ιδιωτικά** ή **εταιρικά προφίλ**.
2. Ακολουθία **καναλιών ενδιαφέροντος** όπως συνταγές, κανάλια διαλογισμού κ.λπ.
3. **Σύνδεση** με ζωντανές μεταδόσεις.
4. Ακρόαση **μουσικής** κάθε είδους, λιστών αναπαραγωγής ή παρακολούθηση ντοκιμαντέρ.
5. Απόκτηση πρόσβασης σε **δωρεάν επιμορφώσεις,** είτε πρόκειται για τη διόρθωση μιας κουρτίνας, φύτευση ενός δέντρου, κλπ.

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

SPOTIFY

Ακούστε τα τραγούδια που αγαπάτε **δωρεάν** και ανακαλύψτε νέα είδη μουσικής, διαδικτυακές ραδιοφωνικές μεταδόσεις και δημιουργείστε νέες λίστες αναπαραγωγής. Ή επιτρέψτε στην εφαρμογή να σας **εισηγηθεί** κάτι :D

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Google Flights

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Google Flights: Πλεονεκτήματα

1. Πολύ **γρήγορη** μηχανή αναζήτησης.
2. Μπορείτε να βρείτε **πτήσεις** από πολλά **αεροδρόμια**.
3. Μπορείτε να ελέγξτε ξενοδοχεία ή καταλύματα στην **περιοχή.**
4. Μπορείτε να λάβετε **πληροφορίες** σχετικά με το τι συνιστούν να κάνετε στον προορισμό σας.
5. Μπορείτε να χρησιμοποιήστε τη **μηχανή αναζήτησης** για να δείτε προορισμούς στο χάρτη.

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

3.2
Υγεία

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Manage my pain

Εφαρμογή που σας βοηθά να κρατήσετε ένα ημερολόγιο του πόνου σας. Για να είστε σε θέση να θεραπεύσετε τον πόνο και να έχετε την καλύτερη διάγνωση, πραγματοποιήστε τακτική **παρακολούθηση σε καθημερινή βάση.**

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Medisafe

Εφαρμογή που θα θεραπεύσει τη λήθη και σας επιτρέπει να **διαχειριστείτε** τη λήψη **φαρμάκων**. Έχετε επίσης τη δυνατότητα να ειδοποιήσετε τα **μέλη της οικογένειας** σας, εάν δεν παίρνετε τα φάρμακά σας όπως έχει προγραμματιστεί.

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

headspace

Find more joy

Catch your breath, relax your mind, and feel 14% less stressed in just 10 days.

Get more goodnights

Put your mind to bed, wake up refreshed, and make good days your new normal.

Make every day happier

Do it for yourself, and everyone you love. It only takes a few minutes to find some headspace.

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

HeadSpace: Τι προσφέρει;

1. Εκατοντάδες καθοδηγούμενοι διαλογισμοί, συμπεριλαμβανομένου για το στρες, τη συγκέντρωσης και τις σχέσεων.

2. Ιστορίες, ηχοτοπία και μουσική που θα σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε ήσυχα.
3. Λήψη ενός νέου διαλογισμού στο τηλέφωνό σας κάθε μέρα.

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

3.3 Ψηφιακή επικοινωνία

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Υπάρχουν **συγκεκριμένες εφαρμογές** για την πραγματοποιείτε βιντεοκλήσεις όπως το **Google Meet, Zoom, Skype**, κτλ.

Οι βιντεοκλήσεις γίνονται επίσης από **εφαρμογές κοινωνικών δικτύων** όπως το **Facebook, Instagram.**

Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να κρατήσουμε επαφή με τους φίλους και την οικογένειά μας, όπου και αν βρίσκονται, μέσω δύο διαφορετικών καναλιών:

Τηλεφωνικές κλήσεις

Βιντεοκλήσεις

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Meet

Χρησιμοποιείται για την επικοινωνία μέσω **δωρεάν βιντεοκλήσεων**.

Λειτουργία κοινοποίησης οθόνης, καθώς και πρόσβαση μέσω του Η/Υ.

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Zoom

Χρησιμοποιείται για την **επικοινωνία** μέσω δωρεάν βιντεοκλήσεων έως και 40 λεπτά, σε εργασιακά, οικογενειακά και φιλικά περιβάλλοντα.

Λειτουργία **κοινοποίησης οθόνης**, καθώς και πρόσβαση μέσω του **Η/Υ.**

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

WhatsApp

Χρησιμοποιείται ειδικά για να είναι σε θέση να κάνει κανείς **τσατ** χωρίς πρόσθετα έξοδα ή χρονικό όριο με οποιονδήποτε βρίσκεται στις επαφές του και έχει εγκατεστημένο το WhatsApp στη συσκευή του. Προσφέρει επίσης **κλήσεις και βιντεοκλήσεις**.

Κατεβάστε και ανακαλύψτε το WhatsApp!

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

WHATSAPP ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΕΩΝ

Απολαύστε συνομιλίες με την οικογένεια και τους φίλους σας από οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή, χάρη στις **βιντεοκλήσεις.**

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

WHATSAPP

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΗΣΗΣ

1.Επιλέξτε την επαφή
2. Κάντε κλικ στο εικονίδιο τηλεφώνου για εκκίνηση της κλήσης

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

WHATSAPP

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΛΗΣΗΣ

Κατάσταση κλήσης

Τερματισμός κλήσης

Ενεργοποίηση μεγαφώνου

Σίγαση μικροφώνου

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

WHATSAPP

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ

1.Επιλέξτε την επαφή
2. Κάντε κλικ στο εικονίδιο κάμερας για εκκίνηση της βιντεοκλήσης

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

WHATSAPP

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ

Τερματισμός βιντεοκλήσης

Περιστροφή κάμερας

Ενεργοποίηση/ Απενεργοποίηση κάμερας

Ενεργοποίηση / Απενεργοποίηση μικροφώνου

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

FACEBOOK

Κοινωνικό δίκτυο στο οποίο κοινοποιούνται αρχεία όπως βίντεο, φωτογραφίες, απόψεις, συνδέσμοι για άλλους ιστοτόπους (δημοσιεύματα, ιστολόγια κτλ) για να κρατήσετε επαφή και να ενημερώνεστε αναφορικά με τη ζωή των μελών της οικογένειας και των φίλων σας, μέσω ενός προσωπικού χρονολογίου. Βοηθά επίσης στην **επανασύνδεση** με παλιούς φίλους.

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Facebook

Είναι ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης, σχεδιασμένο για να συνδέει άτομα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Facebook για να επικοινωνείτε με την **οικογένεια και τους φίλους σας μέσω δωρεάν βιντεοκλήσεων.**

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

MESSENGER

Είναι η επίσημη εφαρμογή ανταλλαγής **μηνυμάτων** του κοινωνικού δικτύου Facebook, η οποία σας επιτρέπει να έχετε συνομιλίες κειμένου, κλήσεις και βιντεοκλήσεις με όλους τους φίλους σας χρήστες του Facebook.

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

MESSENGER

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ

Βρείτε την επαφή που θα καλέσετε μέσω των Άμεσων Μηνυμάτων

Επιλέξτε την επαφή που θέλετε να καλέσετε

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

cyberseniors
ACTIVE AGE

MESSENGER

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ

Πατήστε το εικονίδιο τηλεφώνου

Επιλέξτε βιντεοκλήση (Video Chat)

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

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

MESSENGER

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ

Κάνοντας κλικ και σέρνοντας την εικόνα σας, μπορείτε να την μεταφέρετε σε όλη την επιφάνεια της οθόνης

Όταν κάνετε κλικ στην οθόνη, εμφανίζονται τα κρυμμένα κουμπιά

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

MESSENGER

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΙΝΤΕΟΚΛΗΣΗΣ

Ανοίγματος του μενού των εφέ

Πατήστε για λήψη στιγμιότυπου οθόνης

Προσθέστε άτομα στη βιντεοκλήση

Ενεργοποίηση/ Απενεργοποίηση κάμερας

Περιστροφή κάμερας

Κοινοποίηση οθόνης

Επιστροφή στο κυρίως μενού (οι άλλοι θα πάψουν να σας βλέπουν)

Τερματισμός κλήσης

Ενεργοποιήστε ή απενεργοποιείστε το μικρόφωνό σας

cyberseniors
ACTIVE AGEING THROUGH ICT

Συνεχίστε να μαθαίνετε!

😉

cyberseniors

ACTIVE AGEING THROUGH ICT

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

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

Περισσότερες πληροφορίες στο
www.cyberseniors.eu

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή του παρόντος εγγράφου δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου του, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

CIBER VOLUNTARIOS.org

Asociația Națională a Femeilor din Mediul Rural

SYNTHESIS CENTER FOR RESEARCH AND EDUCATION

Vienna Association of Education Volunteers

Age & Opportunity