

# “CENTRO DE INCLUSÃO DIGITAL CYBER\_SÉNIOR” | Abiul

*iniciou em 2016*

## A QUEM SE DESTINA?

- Seniores** (acima de 65 anos) residentes nas freguesias do concelho de Pombal.

## O QUE FAZEMOS?

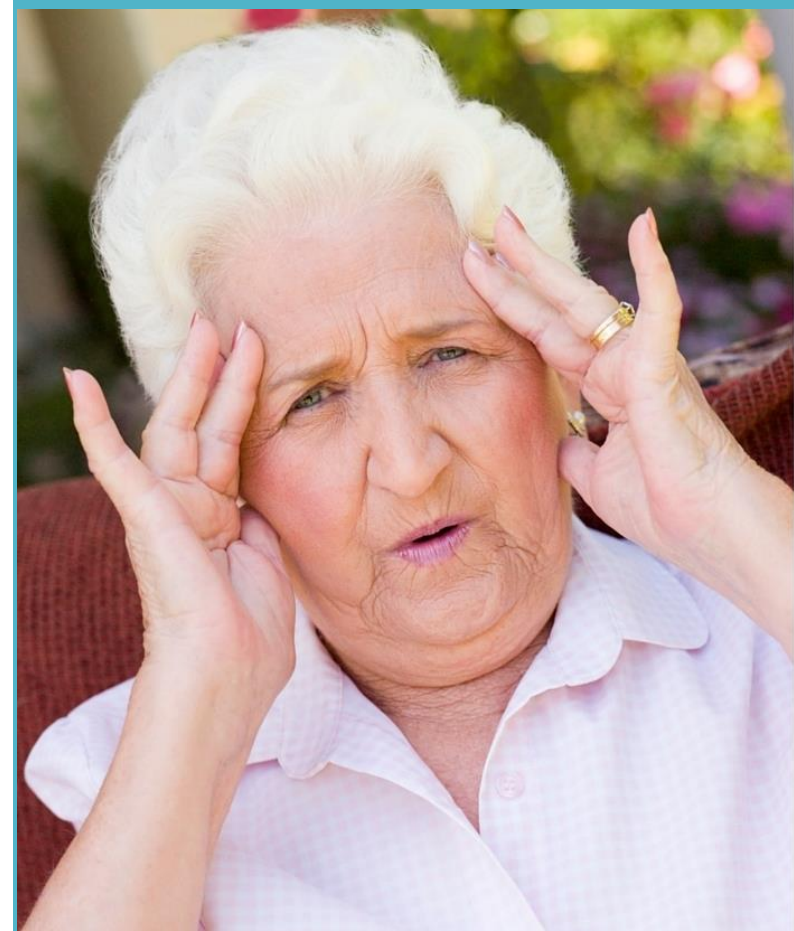
- A **formação simplificada em informática**, com conteúdos adequados ao público alvo, sobre programas de escrita, o funcionamento da internet, como utilizar o acesso à rede com segurança para ler notícias, trocar e-mails, aceder a páginas sociais, comunicar com a família, etc.

## PORQUÊ?

- Para **ajudar a vencer a desconfiança** da comunidade sénior sobre as novas tecnologias, para apoiar no acesso à informação digital e a serviços públicos, para **apoiar o Envelhecimento Ativo**
- Para contribuir para uma **integração positiva** de **TODOS** na sociedade digital

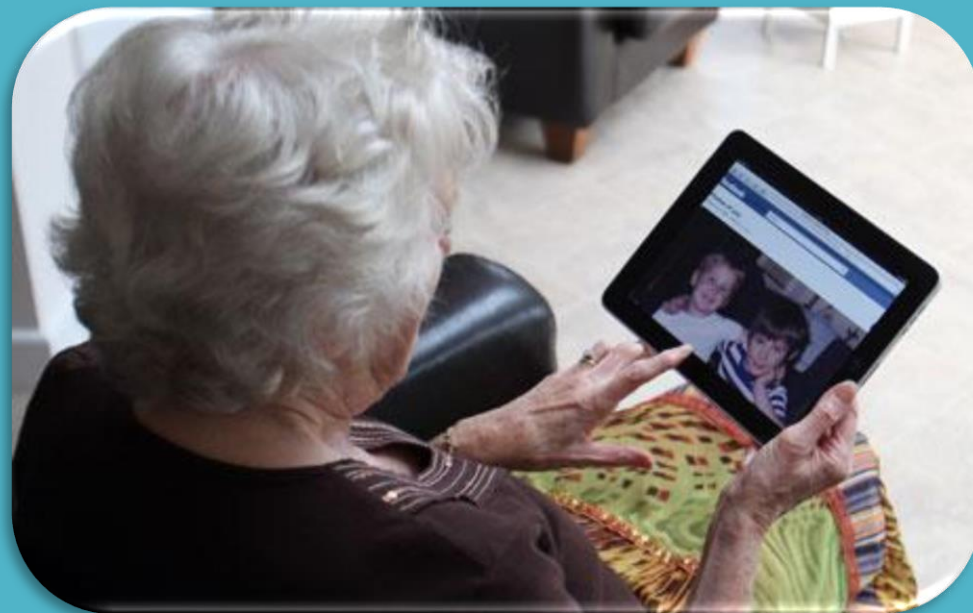
## ONDE?

- Na biblioteca do **Lar Otília Lourenço, Abiul**





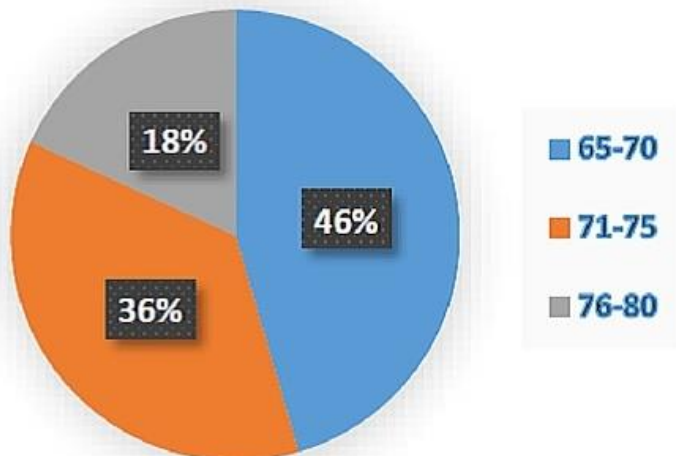
O uso das Tecnologias da Informação e da Internet, irá ajudar a manter e a reforçar os seus laços sociais com outros indivíduos e com a comunidade, tirando maior partido do que os rodeia.



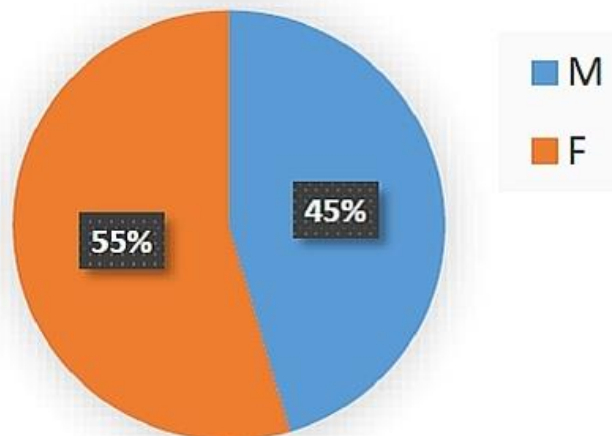
O acesso ao mundo digital, deverá ser considerado uma motivação acrescida para que a comunidade sénior viva com mais Qualidade de vida e mais Integrada na sociedade.

# *Iniciámos em março de 2016: 10 alunos*

FAIXA ETÁRIA



GÉNERO



A maioria apresenta entre 65 a 70 anos  
e as senhoras dominam!



Março 2016 - Iniciação à informática (30h)



Maio 2016 – Iniciação à informática (30h)



Outubro 2016 – Iniciação à informática (30h)



Janeiro 2017 – Redes Sociais (15h)



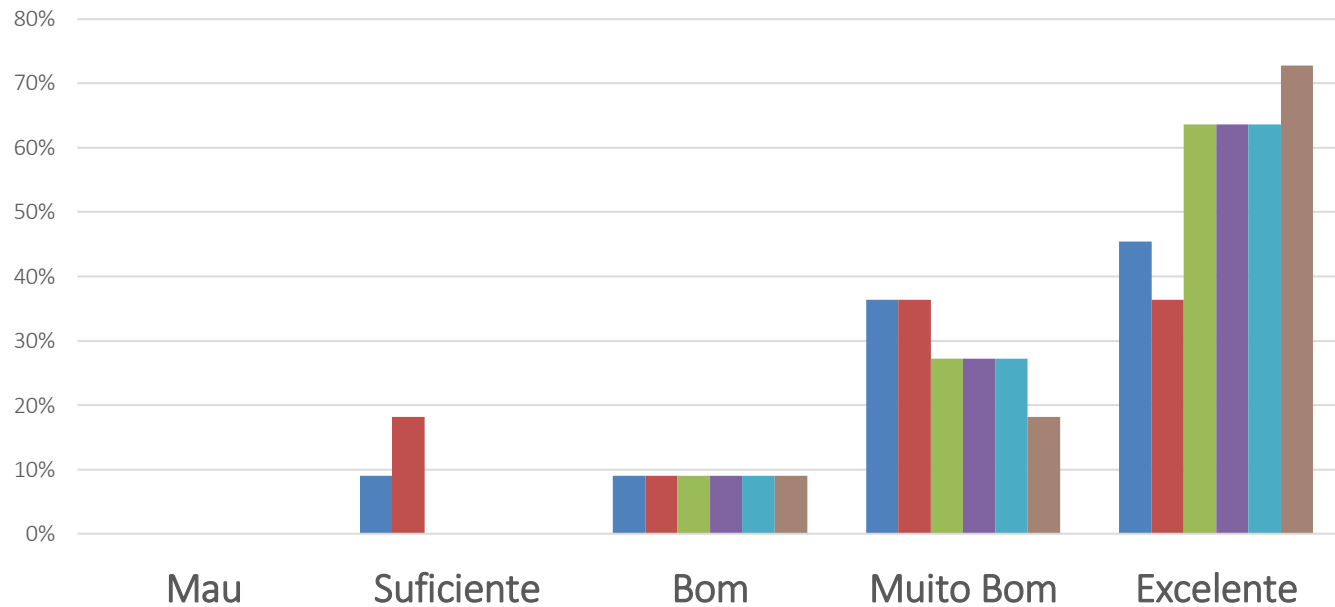
Fevereiro 2017 – Fotografia Digital (15h)



Março 2017 – Jogos *on line* e estimulação da memória (15h)

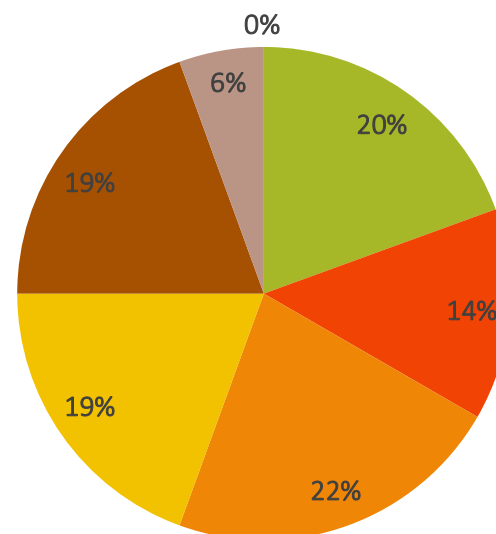


## INQUÉRITO AOS FORMANDOS



- Duração total do curso (30 horas)
- Duração de cada sessão (2 horas)
- Apoio dado pelo formador, individualmente
- Convívio com outros séniores
- Acompanhamento dos Jovens durante as aulas
- Equipamento disponível (computador e respetivos acessórios)

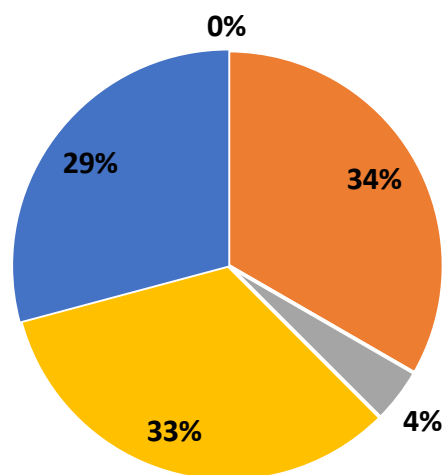
## Para que atividades usa o computador fora das aulas?



- Para falar com família/amigos
- Para saber notícias
- Para obter informações sobre serviços
- Para aceder às redes sociais (facebook ou outra)
- Para navegar na Internet
- Para escrever textos/cartas

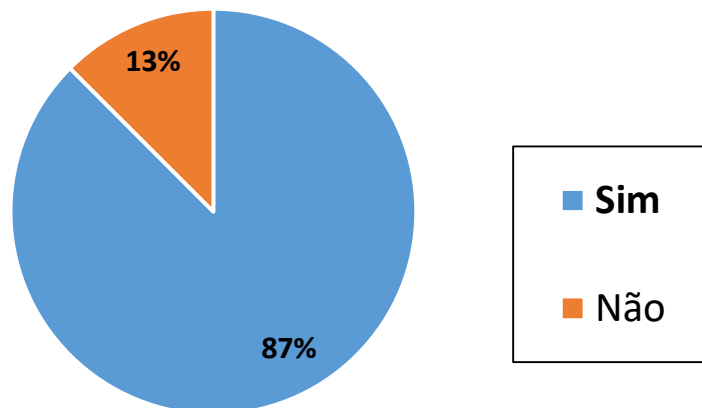
# Perguntámos aos jovens tutores a sua opinião...

Quando a Escola te falou deste projeto e da tua participação, como reagiste?

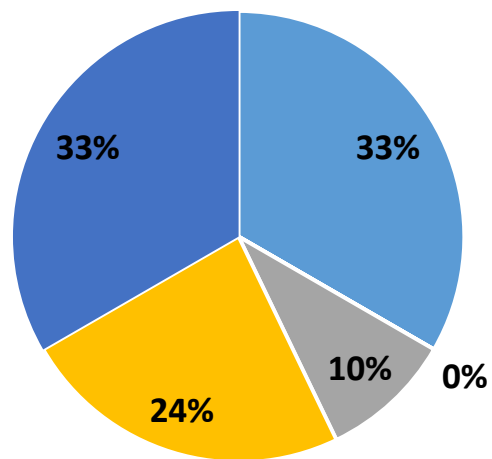


- Não queria vir
- Fiquei curioso/a
- Duvidei das minhas capacidades como monitor/a
- Achei que ia ser uma experiência divertida
- Considerarei ser positivo para o meu crescimento pessoal

Falaste a familiares ou amigos desta iniciativa?

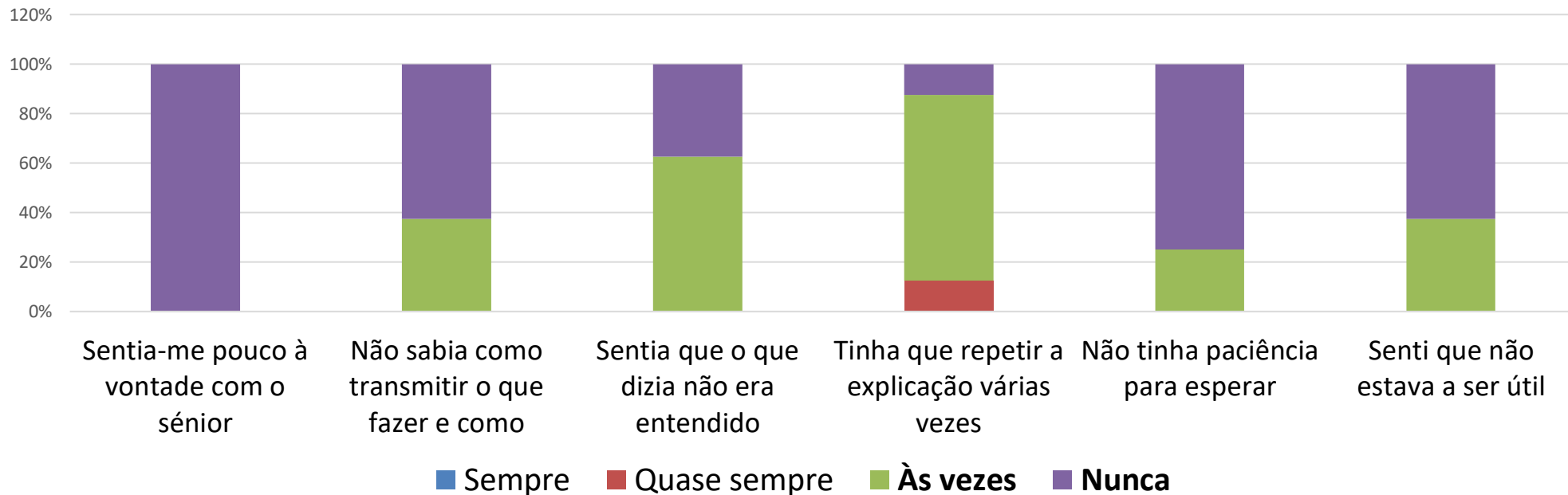


Qual a reação deles?

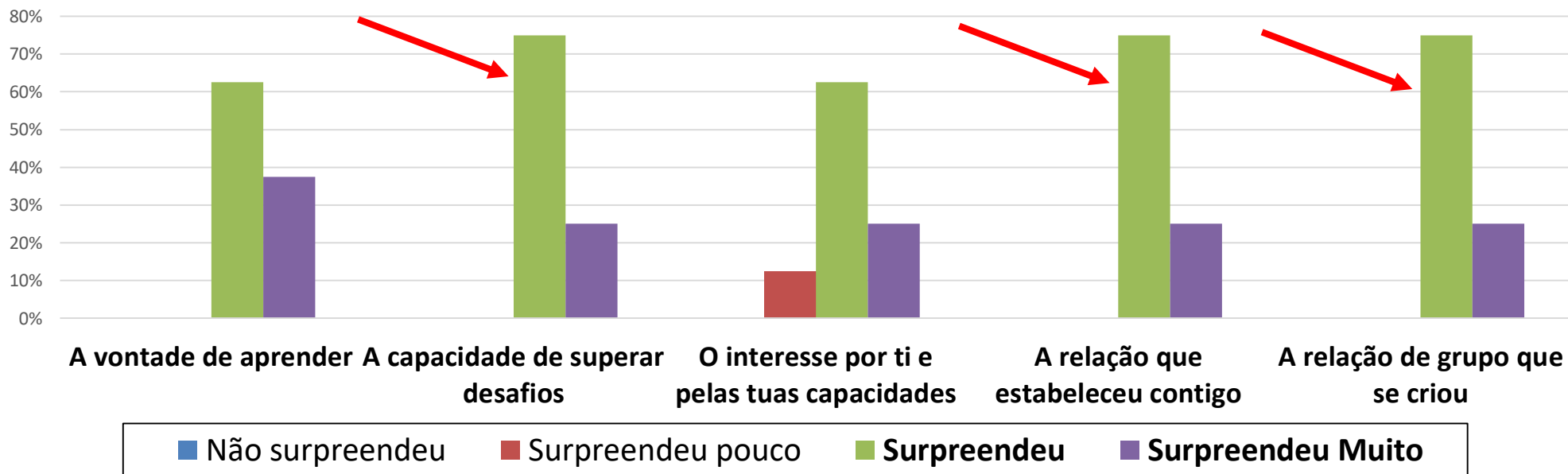


- Acham interessante
- Ficaram indiferentes
- Queriam saber mais
- Pediram mais informação
- Elogiaram a tua participação

## Como monitor/a, que dificuldades sentiste nas ações de formação?



## Como monitor/a, o que te surpreendeu no comportamento dos seniores?





***passo a passo, caminhamos para a inclusão digital dos seniores!***



**[www.cyber-senior.pt](http://www.cyber-senior.pt)**



**[cyber.senior@fundacao-jlourencojr.org](mailto:cyber.senior@fundacao-jlourencojr.org)**



**[www.facebook.com/CID.cybersenior](http://www.facebook.com/CID.cybersenior)**