

CitizenAct



Obecne czasy dają seniorom możliwość samodzielnego zarządzania swoim zdrowiem poprzez korzystanie z różnych aplikacji mobilnych!

W ramach międzynarodowego projektu **CitizenAct** realizowanego przez Uniwersytet Medyczny w Łodzi odbędzie się cykl warsztatów i wydarzeń skierowanych do seniorów. Podczas warsztatów seniorzy zdobędą specjalistyczną wiedzę i umiejętności z obsługi aplikacji mobilnych poświęconych zdrowiu.

Wszystkie warsztaty będą odbywać się

w Centrum Informatyczno-Bibliotecznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi,
przy ul. Muszyńskiego 2, w sali 2.10. (I piętro).

- ▶ **Wymagana jest podstawowa umiejętność obsługi telefonu komórkowego i Internetu.** Warsztaty przeznaczone są dla osób posiadających podstawowe umiejętności obsługi komputera i posiadające własny telefon komórkowy (WARUNEK KONIECZNY). Każde warsztaty będą składały się z części wykładowej i praktycznej (na swoich telefonach komórkowych) prowadzonych przez informatyków z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
- ▶ **Podczas warsztatów zapewniony będzie catering i drobny upominek dla uczestników.**
- ▶ **Ilość miejsc jest ograniczona.** Każda grupa warsztatowa będzie liczyła max. 15 osób. Osoby, które chcą uczestniczyć w warsztatach proszone są o kontakt telefoniczny. Agata Wiśniewska - tel. 785 911 619.



PROGRAM WARSZTATÓW w ramach projektu CitizenAct

Dzień 1

12 czerwca 2019, godz. 12:00-14:00

- ▶ Co to jest aplikacja mobilna i jak ją pobrać?
- w tym wprowadzenie do Google Play i sklepu Apple
- ▶ Aplikacja, smartfon, tablet - możliwości wykorzystania, przykłady aplikacji dostępnych na rynku
- ▶ Korzystanie z tabletu i smartfonu - w tym różne możliwości wykorzystania i połączenia Wi-Fi

Dzień 2

14 czerwca 2019, godz. 12:00-14:00

- ▶ Tworzenie wiadomości e-mail i konta gmail
- ▶ Bezpieczeństwo w sieci

Dzień 3

24 czerwca 2019, godz. 12:00-14:00

- ▶ Media społecznościowe (Skype, Facebook, WhatsApp) i nieformalne grupy wsparcia

Dzień 4

25 czerwca 2019, godz. 12:00-14:00

- ▶ Procedury administracyjne związane ze zdrowiem (dane pacjenta, wyniki testów laboratoryjnych, szczepionki itp.)
CZĘŚĆ 1 APLIKACJE: znanylekaz.pl; e-recepta

Dzień 5

26 czerwca 2019, godz. 12:00-14:00, sala 2.10

- ▶ Procedury administracyjne związane ze zdrowiem
CZĘŚĆ 2 (umówienie się ze specjalistą)

Dzień 6

3 września 2019, godz. 12:00-14:00

- ▶ Zdrowe odżywianie wśród seniorów
- korzystanie z aplikacji żywieniowych

Dzień 7

10 września 2019, godz. 12:00-14:00

- ▶ Zdrowy sen i korzystanie z aplikacji mobilnych poświęconych snu
- ▶ Korzystanie z aplikacji i przykłady gier komputerowych stymulujących umysł

Dzień 8

17 września 2019, godz. 12:00-14:00

- ▶ Aktywność fizyczna - jak ją mierzyć, korzystanie z aplikacji: Endomondo, krokomierze
- ▶ Kontakt z naturą (zioła i rośliny), korzystanie z aplikacji: Plant Snap

Dzień 9

24 września 2019, godz. 12:00-14:00

- ▶ Choroby - objawy, zapobieganie, leczenie bólu i leki (zapobieganie polifarmacji, suplementy diety).
Dostępne aplikacje zarządzania własnym zdrowiem

Dzień 10

HACKATHON (październik)

- ▶ Tworzenie własnej aplikacji zdrowotnej (burza mózgów i praca grupowa nad pomysłami na aplikacje mobilne)
- ▶ Komunikacja międzypokoleniowa
- ▶ Techniczne przygotowanie hackathonu, w tym przygotowanie profesjonalnego biznesplanu
- ▶ ZAKOŃCZENIE WARSZTATÓW:
wręczenie dyplomu uczestnikom.