



PROJEKT DIGITALNI FITNES DOLGOŽIVE DRUŽBE

Zmanjšati razkorak pri uporabi digitalnih tehnologij med starejšimi

Tri velenjska društva - Društvo Novus, Društvo upokojencev Velenje in Andragoško društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje – so skupaj z več kot dvajsetimi pridruženimi partnerji iz vse Slovenije, ki imajo izkušnje na področju dela s starejšimi in za starejše, zasnovali projekt Di-FIT – digitalni fitness dolgožive družbe. Z njim želijo zmanjšati razkorak v možnosti uporabe digitalnih tehnologij med starejšo populacijo.

DIGITALIZACIJA POVZROČA RAZKORAK V DRUŽBI

Digitalna tehnologija spreminja svet in način življenja. Kljub temu, da je že postala del vsakdana, dela in učenja, zagotavljanja zdravstvenih storitev in vseh vrst družbenih interakcij, vsi ne (z)morejo koristiti možnosti digitalizacije. S tem se digitalni razkorak med tistimi, ki so del digitalne družbe, in tistimi, ki niso, povečuje. S starostjo ta razkorak vedno bolj narašča.



Projekt je javno ugledal luč sveta na otvoritveni konferenci v prostorih Društva upokojencev Velenje.

Več kot 80 usposabljanj bodo izvedli na različne teme digitalnih tehnologij, ki bodo za uporabnike brezplačne.

ZAČETEK USPOSABLJANJ JUNIJATA LETOS

Cilj vseslovenskega projekta Di-FIT je, da bi starejši pridobili in razvili digitalne spretnosti in veščine, ki bi jim omogočale čim daljše sodelovanje v družbenem življenju oziroma aktivno vključenost v družbo, tako v formalnih kot neformalnih procesih. Projekt bo potekal v obliki usposabljanj uporabnikov na terenu, izvajati ga bodo začeli junija letos in bo trajal do konca leta.

VSE AKTIVNOSTI BODO BREZPLAČNE

Izvedli bodo več kot 80 usposabljanj na različne teme s področja informacijsko-komunikacijskih tehnologij. Vse aktivnosti v sklopu projekta bodo za uporabnike brezplačne, saj projekt sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz Sklada za razvoj nevladnih organizacij. Uradno je projekt ugledal luč sveta na otvoritveni konferenci 31. marca, ki se je je v prostorih Društva upokojencev Velenje in preko spletnega predavanja udeležilo več kot 50 zainteresiranih uporabnikov in organizacij.

Vesna Petkovšek

Kako izboljšamo svoj spomin

Nobenih znanstvenih dokazov ni, da se ljudje rodijo z dobrim ali slabim spominom. Ni pa nobenega dvoma, da lahko sposobnost za zbiranje in ohranjanje informacij vedno izboljšate, četudi morda mislite, da imate slab spomin. Tako kot lahko z vajo izboljšate branje in pisanje, lahko z rednim pomnjenjem izboljšate svoj spomin. Za dober servis pri tenisu je treba imeti dobro tehniko. Enako velja za spomin: ključ do izboljšanja je dobra tehnika.

PREVEČ ŠTEVIL

V sodobnem življenju je zelo pomembna sposobnost pomnjenja številskih informacij, od števil PIN, s katerimi upravljamo bančne račune, do identifikacijskih števil, s katerimi nas prepoznavajo različne ustanove. Če imate težave pri pomnjenju teh številskih gesel, si lahko pomagate z naslednjo preprosto tehniko.

1. OBLIKUJTE NABOR POVEZAV

med števkami in otipljivimi predmeti iz vsakdanjega življenja. Pomislite na predmet, ki vas spominja na obliko številke. Ničla je lahko nogometna žoga, številka 1 svinčnik, številka 2 labod in podobno. Nadaljujte s takšnimi povezavami vse do številke 9.

2. NATO SI IZMISLITE KRATKO ZGODBO,

ki si jo zlahka zapomnite in v kateri nastopajo predmeti, ki ustrezajo številu, ki si ga morate zapomniti. Številko 5120 bi lahko bilo kača (5), tesno ovita okoli svinčnika (1), ki jo preganja jezni labod (2), ki skače po žogi (0). Ni pomembno, kako čudna je zgodba, pomembno je, da vam olajša pomnjenje. Če si števila zamislimo kot predmete ali živa bitja, si lahko te miselne slike mnogo lažje zapomnimo kot abstraktno zaporedje nepovezanih števk.

Vir: Dan Moore: *Biblija za bistroumne*, TZS 2010



Vidna predstava je močno orodje za izboljšanje spomina. Če si števila zamislimo kot predmete, živa bitja ali kot kar koli nam pač pride na misel, si lahko te miselne slike mnogo lažje zapomnimo kot abstraktno zaporedje nepovezanih števk.