



# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## Boas práticas e know hows Padova, Itália, 20-24 de março 2017

**1st International Joint Staff Training Event**

**Project 2016-1-ES01-KA204-025159 ERASMUS+**

*Sharing effective educational practices and systematizing a training competences programme  
for employment and inclusion for vulnerable adults*

# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## Discover your internal geek!

Desde 2005, a nossa associação propõe formações e oficinas sobre o uso de diferentes serviços e ferramentas digitais. As nossas atividades são dirigidas aos seniores com o objetivo de superar o fosso digital.

As ferramentas digitais não são assim tão difíceis de usar, o é que preciso é conhecê-las!

# E-SENIORS – Atividades em 3 áreas:



## Formações em TIC

Para os seniores parisienses



## Projetos Europeus

Partilhar boas práticas em inovação digital através da UE

## Projetos Locais

Desenhados para todas as idades e encorajando a solidariedade

# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## Literacia Digital

- **População alvo:** Seniores (+50 anos), todos os níveis incluídos
- **Conteúdos:** Redes sociais (FB, Twitter), conceitos básicos, Internet, PC ou MAC, iOS ou Android (tablet e smartphone)
- **Duração:** 8 sessões por trimestre, entre 1h30 a 2h
- **Perfil Formador:** pedagógico, paciente, boa relação social
- **Participantes:** 4 pessoas por formador, 8 pessoas por oficina no máximo



# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



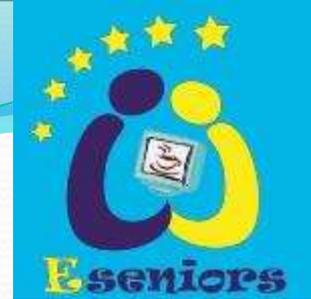
## Apoio Digital SOS

- **População alvo:** seniores, membros E-Seniors
- **Conteúdos:** identificação de problemas relacionados com o material digital
- **Duração:** 2h por semana durante o ano inteiro
- **Participantes:** por pedido e de forma individual



# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## Oficinas de Fotografia Digital

- **População alvo:** Seniores, aposentados (+50 anos), todos os níveis incluídos
- **Conteúdos:** o formador adapta-se ao nível dos participantes e às suas necessidades
- **Duração:** 5 oficinas, 2h cada ao longo do ano
- **Perfil do formador:** possuir boas competências a nível da fotografia digital
- **Participantes:** 1 formador para 3 formandos



## Oficina de ferramentas digitais para a busca de emprego

- **População alvo:** pessoas à procura de emprego sem conhecimentos digitais
- **Conteúdos:** MSOffice; sites de oferta de emprego; apoio no CV; carta motivacional, candidaturas a emprego
- **Duração:** 8 sessões, 2h cada, ao longo de 2 semanas
- **Perfil do formador:** especialista em Microsoft Office
- **Participantes:** 1 formador para 4-5 formandos, 10 pessoas no máximo



© Can Stock Photo - csp10611082



## Empreendedorismo na Web

- **População alvo:** pessoas à procura de emprego sem conhecimentos digitais ou seniores à procura de uma atividade extra
- **Conteúdos:** Apoio na definição de projetos pessoais; noções básicas em gestão e comunicação; competências digitais; apoio pessoal para cada projeto
- **Duração:** de 10 a 20 sessões, 3 sessões por semana, 2h cada
- **Perfil do formador:** especialista na área
- **Participantes:** 1 formador para 4 formandos, 8 pessoas no máximo



# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -

## E-Administração



- **População alvo:** Seniores, pessoas à procura de emprego, assistentes sociais
- **Conteúdos:** aprender a navegar através dos sites da administração pública
- **Duração:** 2h por sessão; mediante procura
- **Perfil do Formador:** pedagógico, boa relação social, paciente, conhecimentos em TIC
- **Participantes:** 1 formador para 4 participantes, 8 pessoas no máximo



## Animação e jogos intergeracionais

- **População alvo:** pares sénior/junior
- **Conteúdos:** quizzes; jogos de pintura; jogos de simulação; ping-pong, bowling (jogos físicos), jogos de cartas
- **Duração:** 2h por sessão; mediante pedido
- **Perfil do formador:** Boa relação social, competências em preparar as condições para os jogos
- **Participantes:** 40 participantes (seniores e juniores), 8 pessoas dos E-Seniors



## Pesquisa Digital ao Tesouto

- **População alvo:** Seniores ou aposentados (+50), com tablet ou smartphone de rede 3G e QR code
- **Conteúdos:** Atividades ao ar livre com apoio digital, encorajando a mobilidade dos seniores (bem como o uso das novas tecnologias)
- **Duração:** 2h por sessão; mediante pedidos
- **Ferfil do Formador:** Membros da equipa E-Seniors
- **Participantes:** máximo 10 participantes, acompanhados por 4 ou 5 formadores



# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## Clube de conversação em inglês

- **População alvo:** Seniores ou aposentados (+50), que queiram aprender inglês
- **Conteúdos:** Atividades baseadas na conversação em inglês para estimular os seniores a falar de forma livre e sem barreiras
- **Duração:** sessões 2 vezes por mês entre 1h30 a 2h, durante o ano inteiro
- **Perfil do formador:** falante nativo de inglês
- **Participantes:** máximo 20 participantes, 1 formador

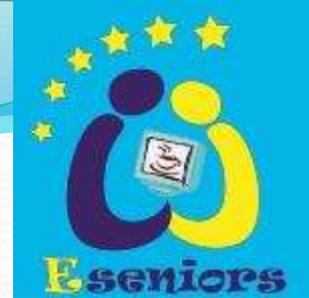
---

**SPEAK  
ENGLISH!**

---

# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## CRIAÇÃO E PUBLICAÇÃO DE MOOCS

- **População alvo:** Todos os interessados na aprendizagem ao longo da vida e nas ferramentas digitais para este fim
- **Conteúdos:** os cursos realizados sobre tópicos específicos, como caminhada, lições de salsa, de golf, etc.
- **Duração:** um curso consiste em 4 sequências. Cada sequência leva cerca de 1h. Novas sequências são publicadas cada duas semanas.
- **Participantes:** Sem limite de participantes

A screenshot of a MOOC page for 'Fun Walking and Golden Ageing'. The page features a video player with a play button icon over a photo of a person walking. Below the video is a section titled 'À propos de ce cours / About This Course' with text in French and English. On the right side, there is a sidebar with a 'S'inscrire' button and a list of course details including 'Fin d'inscription', 'Début du cours', 'Fin du cours', 'Cibronatère', and 'Langue'.

# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## Organização de conferências

- **População alvo:** o público interessado no envelhecimento ativo e no digital: seniores, aposentados, cuidadores profissionais, organizações privadas e públicas, start-ups
- **Conteúdos:** encontros entre os seniores e stakeholders do envelhecimento ativo, atividades digitais, etc., organização de mesas redondas, grupos de discussão, exposições, conferências, demonstrações, etc.
- **Duração:** de meio dia a um dia inteiro
- **Participantes:** aproximadamente 100 pessoas, inscrição obrigatória



# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -

## “Eventos da semana azul” (semana nacional para aposentados)



- **População alvo:** Todos os interessados no envelhecimento ativo e nas TIC: seniores, aposentados, cuidadores, organizações privadas e públicas
- **Conteúdos:** cada conferência aborda um tópico específico, como o uso de tablets, novas app para a saúde, turismo sénior. O tópico é escolhido de acordo com as necessidades/interesses dos seniores
- **Duração:** Um dia ou meio dia
- **Participantes:** 100 participantes, sendo necessário pré-registo



# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## Co-criação de oficinas sobre serviços digitais

- **População alvo:** seniores autónomos sem problemas de saúde particulares; cuidadores formais e informais
- **Conteúdos:** O tópico da oficina depende dos projetos em desenvolvimento relacionados com diferentes serviços, como plataformas online, jogos sérios, etc.
- **Duração:** uma sessão leva cerca de 2h, e são organizadas de acordo com as necessidades
- **Participantes:** 4 participantes para 1 formador, um grupo tem 8 pessoas no máximo



# E-SENIORS

- A VIDA COMEÇA AOS 50 -



## EURAG e oficina de treino da memória

- **ESE é membro da EURAG (European Federation of Older Persons)**
- Participação no workshop de treino da memória de forma regular.
- **População alvo:** diferentes públicos: seniores saudáveis, pessoas com MCI e demência
- **Conteúdos:** Diferentes exercícios focados na memória e na estimulação cognitiva
- **Duração:** uma sessão leva cerca de 3h
- **Participantes:** mediante pedido

