



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΒΕ 9

Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους

Συγγραφείς

Institute for Work and Technology

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k



PROLEPSIS
INSTITUTE



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων:



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.



Περιεχόμενα

1	Σχετικά με την ενότητα.....	1
	Στόχοι.....	1
	Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	1
	Μαθησιακά αποτελέσματα.....	2
	Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	2
	Εκτιμώμενη διάρκεια.....	2
	Πόροι.....	2
2	Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	3
	2.1 Διδακτική Συνεδρία.....	3
	2.2 Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης.....	7
	2.3 Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας.....	9
	2.4 Συνεδρία Λήξης.....	10
3	Παράρτημα - Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους.....	11



1 Σχετικά με την ενότητα

Στόχοι

Η Δραστηριότητα Βιωματικής Εκπαίδευσης 9, με τίτλο «Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους» είναι μια ολοκληρωμένη ενότητα που έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τις δεξιότητες χρήσης εφαρμογών για συγκεκριμένους σημαντικούς τομείς που αφορούν την υγιή γήρανση και τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Το μάθημα θα παρέχει θεωρητικές γνώσεις για την κατανόηση της διαδικασίας γήρανσης, την ενημέρωση για τις διαδικασίες υγιούς γήρανσης και την αύξηση της ευαισθητοποίησης όσον αφορά τις δυνατότητες ανάκτησης ικανοτήτων ή/και αυτοδιαχείρισης σε σχέση με τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Η ενότητα θα παρέχει βασικές πληροφορίες για τις διαθέσιμες εφαρμογές για την υγιή γήρανση, καθώς και παραδείγματα σεναρίων ενσωμάτωσής τους στην πραγματική ζωή. Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν επίσης δεξιότητες κριτικού αναστοχασμού και θα τις εφαρμόσουν στη δική τους ζωή ή στη ζωή των αγαπημένων ηλικιωμένων τους προσώπων, ώστε να επιλέξουν τις κατάλληλες εφαρμογές και να τις ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους, εφόσον το επιθυμούν. Μέσα από την απόκτηση γνώσεων, τον αναστοχασμό, τις διαδραστικές συνεδρίες, τις πρακτικές ασκήσεις, τα παραδείγματα σεναρίων από την πραγματική ζωή, τον καθορισμό στόχων και τις συζητήσεις, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των εφαρμογών ως πολύτιμων εργαλείων για την υγιή και ενεργό γήρανση.

Συμμετέχοντες και ρόλοι

- Νεοαφιχθέντες μετανάστες, εκπαιδευόμενοι – ως συγγενείς ηλικιωμένων μεταναστών.
- Ηλικιωμένοι νεοαφιχθέντες μετανάστες – ηλικιωμένοι εκπαιδευόμενοι.
- Ομότιμοι μετανάστες, εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.
- Υποστηρικτές: εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.



Μαθησιακά αποτελέσματα

- Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν βασικές θεωρητικές γνώσεις για την υγιή και την ενεργό γήρανση.
- Θα κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι εφαρμογές υγείας επιδρούν στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής των ηλικιωμένων και τις συνθήκες γήρανσης γενικότερα.
- Θα εξοικειωθούν με διάφορες κατηγορίες εφαρμογών υγείας που μπορούν να υποστηρίξουν την ενεργό και υγιή γήρανση: θα τις κατηγοριοποιήσουν, θα περιηγηθούν σε αυτές, θα εξερευνήσουν τα χαρακτηριστικά, τα οφέλη και το περιβάλλον χρήστη τους.
- Θα μελετήσουν πραγματικά σενάρια χρήσης εφαρμογών υγείας στην τρίτη ηλικία.
- Θα αναστοχαστούν συστηματικά και θα διερευνήσουν τους τομείς της υγιούς γήρανσης και τα πιθανά οφέλη των εν λόγω εφαρμογών στη δική τους ζωή.
- Θα είναι σε θέση να συζητήσουν κριτικά τα πραγματικά οφέλη των εφαρμογών και τη χρήση τους.

Περιεχόμενο εκπαίδευσης

- Γενικές πληροφορίες για τη γήρανση
- Πληροφορίες για την έννοια της υγιούς και ενεργού γήρανσης
- Πληροφορίες για τους βασικούς τομείς της υγιούς γήρανσης και των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής
- Εφαρμογές υγείας και τα οφέλη τους για τους ηλικιωμένους και/ή τους συγγενείς που τους φροντίζουν
- Ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή
- Συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογών υγείας για την υγιή γήρανση
- Πλοήγηση και αξιολόγηση των πιθανών οφελών των εφαρμογών υγείας
- Κουίζ και αυτοαξιολόγηση
- Ολοκλήρωση

Εκτιμώμενη διάρκεια

- Διδακτική Συνεδρία: 2 ώρες, 30 λεπτά
- Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας και Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης: 2 ώρες
- Συνεδρία Λήξης: 30 λεπτά

Πόροι

- Διδακτικό υλικό:



- Διαφάνειες PowerPoint για τη Διδακτική Συνεδρία
- Διαφάνειες PowerPoint για τη Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας και τη Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης
- Διαφάνειες PowerPoint για την Συνεδρία Λήξης.
- Υποστηρικτικό εκπαιδευτικό υλικό: Εργασίες για ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή (συμπλήρωση ημερολογίου χρήστη στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης), κουίζ (πολλαπλής επιλογής, σωστό-λάθος, άσκηση αντιστοίχισης), ερωτήσεις και απαντήσεις.
- Πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης και εργαλείο εκμάθησης των εφαρμογών υγείας
- Εφαρμογές υγείας: Παραδείγματα εφαρμογών που καλύπτουν διάφορους βασικούς τομείς της υγιούς γήρανσης.
- Άλλα: Συμπληρωματικό υλικό για περαιτέρω ανάγνωση, βίντεο (YouTube).

2 Περιεχόμενο εκπαίδευσης

2.1 Διδακτική συνεδρία

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>9.1.1.</p> <p>Γενικές πληροφορίες για τη γήρανση</p> <p>20 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει εν συντομία το έργο και τους στόχους αυτής της ενότητας. Μετά τη δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου, εξηγεί την έννοια της διαδικασίας γήρανσης και της υγιούς και ενεργού γήρανσης.</p> <p>Αυτή η εισαγωγή θα καλύψει τα ακόλουθα θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Διαδικασίες γήρανσης ▪ Παράγοντες που επηρεάζουν τις διαδικασίες γήρανσης ▪ Στερεότυπα για τη γήρανση ▪ Ετερογένεια της γήρανσης ▪ Έννοια της (ενεργού και) υγιούς γήρανσης. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>9.1.2.</p> <p>Λειτουργική ικανότητα, βασικοί τομείς της υγιούς γήρανσης και δραστηριότητες της καθημερινής ζωής</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής αναλύει λεπτομερώς τη λειτουργική ικανότητα, τους τομείς της υγιούς γήρανσης και τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.</p> <p>Συγκεκριμένα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Νοητικές ασκήσεις, σωματική άσκηση, κοινωνικοποίηση, ψυχική υγεία, χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες. ▪ Δραστηριότητες καθημερινής ζωής σε σχέση με τους βασικούς τομείς <p>Δραστηριότητα: Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν για τους βασικούς τομείς της υγιούς γήρανσης, τις πιο σημαντικές δραστηριότητες στη δική τους καθημερινή ζωή, καθώς και για τις πιο συχνές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σε αυτόν τον τομέα.</p> <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>9.1.3.</p> <p>Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους και τα οφέλη τους</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει τις εφαρμογές που στοχεύουν σε βασικούς τομείς της υγιούς γήρανσης και σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, τονίζοντας ότι αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πολλούς διαφορετικούς σκοπούς.</p> <p>Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες θα γνωρίσουν τα πιο κοινά χαρακτηριστικά των εφαρμογών:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Αυτοέλεγχος/παρακολούθηση ● Καθορισμός στόχων ● Ενδείξεις ή ειδοποιήσεις ● Ανταμοιβές κοινωνικής υποστήριξης <p>Δραστηριότητα: Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν κάποια εμπειρία που είχαν στη χρήση</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>εφαρμογών για ηλικιωμένους και πώς τους βοήθησε ή όχι. Τα ευρήματα συζητούνται με την ομάδα.</p>
<p>9.1.4.</p> <p>Σενάριο ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή</p> <p>20 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής αφηγείται μια ιστορία, παρουσιάζοντας ένα πραγματικό σενάριο που έχει σχέση με τις εφαρμογές υγείας για υγιή γήρανση.</p> <p>Σε αυτή τη φάση της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορίσουν ένα πρόβλημα της καθημερινής ζωής • Εντοπίσουν μια εφαρμογή για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα • Προσδιορίσουν υποστηρικτικά μέτρα που μπορούν να εφαρμόσουν • Προσδιορίσουν τα οφέλη μιας εφαρμογής για υγιή γήρανση <p>Δραστηριότητα 3: Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και εντοπίζουν τομείς γήρανσης στη δική τους ζωή ή στη ζωή των συγγενών τους που θα μπορούσαν να ωφεληθούν από τις εφαρμογές υγείας. Μοιράζονται τα συμπεράσματά τους με τις υπόλοιπες ομάδες και σημειώνουν ο καθένας μόνος του τα αναμενόμενα οφέλη. Αυτός ο αναστοχασμός για τα πιθανά οφέλη των εφαρμογών υγείας στην πραγματική ζωή θα προετοιμάσει το επόμενο βήμα, δηλαδή την επιλογή των εφαρμογών στη συνεδρία βιωματικής κατάρτισης. Αν οι συμμετέχοντες εντοπίσουν ένα κοινό πρόβλημα, ολόκληρη η ομάδα μπορεί να επικεντρωθεί σε αυτήν.</p> <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>9.1.5.</p> <p>Πλοήγηση στις εφαρμογές και</p>	<p>Σε αυτό το μέρος της ενότητας, ο εκπαιδευτής κάνει μια επισκόπηση των διαθέσιμων εφαρμογών υγείας για την υγιή γήρανση/τις δραστηριότητες καθημερινής ζωής.</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>αξιολόγηση των πιθανών οφελών</p> <p>20 λεπτά</p>	<p>Δραστηριότητα 4: Οι συμμετέχοντες καλούνται να εξερευνήσουν διάφορες εφαρμογές υγείας και να εφαρμόσουν τις γνώσεις και τις δεξιότητες αναστοχασμού που απέκτησαν προηγουμένως. Ειδικότερα, οι συμμετέχοντες θα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κάνουν μια αναζήτηση για εφαρμογές με βάση τον αναστοχασμό που έκαναν προηγουμένως για τα αναμενόμενα οφέλη ▪ Επιλέξουν μία εφαρμογή και θα την κατεβάσουν. ▪ Πλοηγηθούν στην εφαρμογή, εξερευνώντας τις λειτουργίες, τη χρήση και τις ρυθμίσεις της ▪ Προσδιορίσουν μέτρα που θα τους βοηθήσουν στην αρχική και συνεπή χρήση των εφαρμογών ▪ Επανεξέτασουν την αξιολόγηση των πιθανών οφελών. <p>Οι συμμετέχοντες θα καταγράψουν την αξιολόγησή τους και θα τη συζητήσουν με την ομάδα στο επόμενο βήμα.</p>
<p>9.1.6.</p> <p>Συζήτηση και ανοικτές ερωτήσεις</p> <p>20 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τον προσωπικό τους αναστοχασμό για τον τομέα της υγιούς γήρανσης που τους αφορά περισσότερο, την εφαρμογή υγείας που επέλεξαν για να βελτιώσουν αυτόν τον τομέα, τα αναμενόμενα οφέλη καθώς και τους τρόπους για συνεπή χρήση στην καθημερινή ζωή.</p> <p>Ο εκπαιδευτής παροτρύνει τους συμμετέχοντες να υποβάλουν ερωτήσεις σχετικά με το περιεχόμενο που παρουσιάστηκε.</p>



Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>9.1.7.</p> <p>Επόμενα βήματα, αξιολόγηση και ολοκλήρωση</p> <p>10 λεπτά</p>	<p>Τέλος, ο εκπαιδευτής εξηγεί τα επόμενα βήματα της ενότητας, δηλαδή τη δραστηριότητα και τη συνεδρία βιωματικής κατάρτισης, καθώς και το περιεχόμενο της πλατφόρμας ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.</p> <p>Θα εμφανίζονται βιβλιογραφικές παραπομπές και υλικό για περαιτέρω ανάγνωση και ο εκπαιδευτής θα παραπέμπει τους συμμετέχοντες σε αυτά, ώστε να κατανοήσουν καλύτερα το περιεχόμενο της ενότητας.</p> <p>Διανέμεται το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης.</p> <p>Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ευχαριστεί τους εκπαιδευόμενους για τη συμμετοχή τους στη συνεδρία.</p> <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>

2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>9.2.1.</p> <p>Συγκεκριμένο παράδειγμα εφαρμογής υγείας για ηλικιωμένους</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει ένα παράδειγμα εφαρμογής για έναν βασικό τομέα της υγιούς γήρανσης.</p> <p>Συγκεκριμένα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αναφέρει το όνομα και δείχνει το λογότυπο της εφαρμογής. ▪ Αναφέρει την κατηγορία και το είδος της εφαρμογής. ▪ Παρουσιάζει τα κύρια χαρακτηριστικά και τα μέρη της εφαρμογής. ▪ Δείχνει στιγμιότυπα οθόνης, καθοδηγώντας τους εκπαιδευόμενους πώς να χρησιμοποιήσουν την



	<p>εφαρμογή για πρώτη φορά και παρουσιάζοντας τις λειτουργίες της.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρέχει υλικό για περαιτέρω ανάγνωση/βίντεο. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>9.2.2.</p> <p>Πρόκληση ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή - χρήση της πλατφόρμας ηλεκτρονικής εκπαίδευσης</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής καλεί τους εκπαιδευόμενους να συμμετέχουν σε μια πρόκληση επτά ημερών, την οποία μπορούν να ολοκληρώσουν μόνοι τους. Τους ζητά να χρησιμοποιήσουν μία εφαρμογή και να μοιραστούν την εμπειρία τους από τη χρήση της στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης. Αυτή η πρόκληση μπορεί να ολοκληρωθεί στον προσωπικό τους χρόνο και ατομικά.</p> <p>Τα βήματα είναι τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν μία εφαρμογή για αυτή την πρόκληση, με βάση τις πληροφορίες που τους δόθηκαν προηγουμένως ή με βάση τα δικά τους ευρήματα κατά τη συνεδρία διδασκαλίας. ▪ Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει την πρόκληση χρησιμοποιώντας το πλαίσιο στόχων SMART. ▪ Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν με την ομάδα την επιλογή τους και τους στόχους τους όσον αφορά την ενσωμάτωση της εφαρμογής στην πραγματική ζωή. ▪ Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει το ημερολόγιο χρήστη στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης, το οποίο χρησιμεύει ως εργαλείο ανταλλαγής εμπειριών. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>



2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>9.3.1</p> <p>Κουίζ και αυτοαξιολόγηση</p> <p>20 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να ολοκληρώσουν ένα κουίζ στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης. Το κουίζ, που αποτελείται από ασκήσεις πολλαπλής επιλογής, σωστού-λάθους και αντιστοίχισης, θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν την κατανόηση του θεωρητικού περιεχομένου της συνεδρίας διδασκαλίας.</p> <p>Ο εκπαιδευτής αξιολογεί το κουίζ και βοηθά τους εκπαιδευόμενους στα σημεία που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.</p> <p>Πόροι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κουίζ, πλατφόρμα ηλεκτρονικής διδασκαλίας, διαφάνειες PowerPoint
<p>9.3.2</p> <p>Ημερολόγιο χρήστη</p> <p>70 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να ολοκληρώσουν μια πρόκληση ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή διάρκειας επτά ημερών, καταγράφοντας την εμπειρία τους καθημερινά σε ένα ημερολόγιο χρήστη. Θα αναρτηθεί ένα πρότυπο ημερολογίου χρήστη στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αφιερώνουν δέκα λεπτά την ημέρα για να καταγράφουν την καθημερινή τους εμπειρία από τη χρήση της εφαρμογής. Τα ατομικά ημερολόγια χρήστη μπορούν να κοινοποιηθούν, ώστε να προωθηθεί η ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των συμμετεχόντων. Ωστόσο, οι συμμετέχοντες μπορούν να ολοκληρώσουν την πρόκληση και ιδιωτικά. Σε περίπτωση που προκύψουν προβλήματα κατά τη χρήση, οι συμμετέχοντες καλούνται να υποβάλουν ερωτήσεις.</p>



2.4 Συνεδρία λήξης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>9.4.1</p> <p>Ερωτήσεις και απαντήσεις</p> <p>1 ώρα</p>	<p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να συζητήσουν την πρόκληση της ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή και να αναστοχαστούν για τη μελλοντική χρήση της:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Περιγράψτε με μία δήλωση την εμπειρία σας όσον αφορά τις δυσκολίες και τα οφέλη χρήσης.▪ Πώς θα μπορούσε κανείς να ξεπεράσει τις δυσκολίες;▪ Πώς θα μπορούσε κανείς να αξιοποιήσει όλα τα οφέλη;▪ Θα χρησιμοποιούσατε αυτή την εφαρμογή μακροπρόθεσμα ή όχι; Παρακαλώ εξηγήστε.▪ Λαμβάνοντας υπόψη τη δική σας μελλοντική διαδικασία γήρανσης, ποια εφαρμογή σας ενδιαφέρει και γιατί; <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>



3 Παράρτημα - Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους

Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
Elevate– Brain Training Games	Elevate, Inc.	Σε όλες τις χώρες	Παρέχει δωρεάν δοκιμή 7 ημερών - μετά το πέρας των 7 ημερών η ετήσια συνδρομή κοστίζει €37,99.	https://elevateapp.com/	Ηλικιωμένοι	<p>Το Elevate είναι ένα πρόγραμμα εξάσκησης του εγκεφάλου που έχει σχεδιαστεί για βελτίωση της συγκέντρωσης, της μνήμης, των ικανοτήτων ομιλίας, της ταχύτητας επεξεργασίας, των μαθηματικών δεξιοτήτων, και πολλά άλλα. Στον κάθε χρήστη παρέχεται ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προσαρμόζεται με την πάροδο του χρόνου, μεγιστοποιώντας τα αποτελέσματα. Προσφέρει 40+ παιχνίδια εξάσκησης του εγκεφάλου</p> <p>Παρακολουθεί την απόδοση</p> <p>Παρέχει εξατομικευμένες ασκήσεις και προσαρμογή στο επίπεδό σας</p> <p>Περιλαμβάνει ημερολόγιο ασκήσεων και ειδοποιήσεις, για να διατηρείτε το κίνητρό σας</p>
Gentle Exercises for Seniors	powerpunch - data driven workout programs	Σε όλες τις χώρες	Αγορές εντός εφαρμογής	https://play.google.com/store/apps/details?id=app.powerpunch.seniors&hl=en_US https://apps.apple.com/us/app/gentle-exercises-for-seniors/id1639884143		<p>Ασκήσεις για ηλικιωμένους: Μείνετε σε φόρμα και υγιείς στα χρυσά χρόνια σας. Καθώς μεγαλώνουμε, είναι σημαντικό να διατηρούμε μια τακτική ρουτίνα άσκησης για να παραμείνουμε σε φόρμα και υγιείς. Η άσκηση είναι απαραίτητη για τους</p>



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
						<p>ηλικιωμένους, όχι μόνο για τη σωματική υγεία, αλλά και για την ψυχική ευεξία. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πολλές ήπιες προπονήσεις που είναι κατάλληλες για ηλικιωμένους και μπορούν να εκτελεστούν στο σπίτι ή σε ένα τοπικό γυμναστήριο. Εδώ είναι μερικές από τις καλύτερες ασκήσεις για ηλικιωμένα άτομα που θέλουν να βελτιώσουν τα επίπεδα φυσικής τους κατάστασης.</p>