



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2021-1-ES01-KA210-ADU-000034953

4.1. Recursos para aprendentes seniores





Biblioteca de Competências Digitais

<https://digitalskillslibrary.org/>

É um repositório aberto de recursos de aprendizagem gratuitos, com uma grande variedade de ferramentas organizadas por tópicos, tais como: Comunicação; Criação; Vida Online; Privacidade e Segurança; Aprendizagem ao longo da vida; Competências de Informação, entre outros.





Digital Competences Development System

<http://www.dcds-project.eu/>

Os seniores têm a oportunidade de testar uma ferramenta online exclusivamente dedicada a eles para aumentar a sua competência digital. O MOOC é de fácil acesso, simples mas rigoroso. Também proporciona aos utilizadores muitas atividades práticas (questionários, jogos, etc.) para medir o domínio do conteúdo do curso por parte dos utilizadores.



proADAS

<https://proadas.eu/>

A ferramenta ajuda a adquirir alguns conhecimentos relevantes sobre o envelhecimento ativo ao mesmo tempo que melhora as competências digitais.

De facto, o MOOC é também fácil de utilizar e pode apoiar os utilizadores a desenvolverem a sua competência digital.





Google's Applied Digital Skills

<https://applieddigitalskills.withgoogle.com/>

Curso muito acessível para todos, fácil de aceder (pode procurá-lo e encontrá-lo facilmente) e de aspeto simples.





PROGRAMA DE VOLUNTÁRIOS CULTURAIS SENIORES

<https://ceate.es/voluntariado-cultural/>

Os seniores podem continuar a estar socialmente envolvidos e ocupados enquanto fazem o que querem e prestam serviços de boa qualidade aos utilizadores dos serviços.

Permitir-lhes realizar atividades físicas e intelectuais diariamente.



SENIORS GO DIGITAL

<http://seniorsgodigital.iit.demokritos.gr/>

O projeto é semelhante ao DigIT, os cursos são altamente especializados para a população sénior, fornece aos seniores recursos e informação para aprenderem a utilizar as tecnologias digitais, o que pode ser assustador ou desafiante para alguns seniores que não cresceram com eles. Além disso, o website proporciona aos seniores o acesso a uma comunidade de indivíduos com os mesmos interesses, que também estão a aprender a utilizar as tecnologias digitais. Esta comunidade proporciona um ambiente de apoio para os seniores partilharem as suas experiências, fazerem perguntas e obterem ajuda para quaisquer desafios que possam estar a enfrentar.

