

## Smart Senior, 21-dňový tréningový denník

**Seniori kráčajte s dobou! Stiahnite si Tréningový denník Smart Seniora a naštartujte svoje digitálne zručnosti**

**Bratislava, Slovensko** – Akadémia vzdelávania dospelých a seniorov – Kogneo si na letné mesiace jún, júl, august pripravila program špeciálne určený seniorom, ktorí majú záujem posunúť svoj vzťah so svojím smart zariadením (dotykový smartfón, tablet) na novú úroveň.

Cieľom programu Smart Senior je pomôcť seniorom využívať ich smart zariadenie lepšie a efektívnejšie. Denník predstavuje sériu úloh a zrozumiteľných inštrukcií, ktoré seniorov dovedú k ich splneniu. Úlohy by im nemali zaberať viac ako 15 minút denne.

### **Ako sa môžu seniori prihlásiť do programu Smart Senior?**

Stačí, ak sa zaregistrujú na stránke [www.kogneo.org/smartsenior](http://www.kogneo.org/smartsenior) a na ich emailovú adresu im bude doručený tréningový denník Smart Seniora v elektronickej podobe, ktorý si môžu následne vytlačiť.

*Štúdie naznačujú, že ľudský mozog si v priemere vyžaduje približne 21 dní na osvojenie si nového návyku. Práve preto sme navrhli program v dĺžke 21 dní, aby sme seniorom pomohli natrvalo zlepšiť ich digitálne zručnosti a skamarátiť sa so svojím zariadením, hovorí autorka projektu Dagmar Brucková, marketingová a PR manažérka Kogneo.*

Okrem základných úloh si seniori budú môcť vyskúšať aj 21 bonusových úloh, ktoré pre nich môžu byť na začiatku výzvou, ale zároveň im umožnia preskúmať pokročilejšie funkcie svojho smart zariadenia. Tieto náročnejšie úlohy im zároveň pomôžu ísť za hranice svojej komfortnej zóny.

Keďže digitálny svet je pre mnohých seniorov veľkou neznámou, v denníku hneď v úvode nájdú aj **Slovník dotykov**, ktorý ich oboznámi so základnými pojmami digitálneho jazyka.

Na to, aby sa seniori cítili komfortnejšie, odporúča sa im hneď na začiatku tréningového programu nájsť si osobného mentora, ktorý im bude počas programu poskytovať pomoc a podporu. Mala by to byť ich digitálne zručná blízka osoba, ideálne vnuk/-čka, syn, dcéra, kamarát/-ka. V rámci programu bude seniorov sprevádzať aj postavička Tili, ktorá je maskotom akadémie a zároveň bude seniorom každý deň poskytovať povzbudenie, rady a inšpiratívne citáty.

To ale nie je všetko! Po dokončení 21-dňovej výzvy seniori získajú certifikát Smart Seniora, ktorý osvedčuje ich úspešnú účasť a získajú tak privilegium stať sa mentorom pre svojich rovesníkov a pomôcť im objavovať radosť a prínosy digitálnych technológií. Navyše na seniorov čaká súťaž o nový smartfón.

*Chceme, aby sa seniori vzdelávali, rozvíjali, nebáli sa vychádzať zo svojej komfortnej zóny a dokázali držať krok s touto rýchlo sa meniacou dobou. Aj preto sme pre nich pripravili sériu prezenčných podujatí v rôznych krajských mestách. Prvé sa uskutoční už 14. júna v mestskej knižnici v Bratislave na Laurinskej 5. Seniorom lepšie vysvetlíme, ako program Smart Senior funguje, pomôžeme im s nastavením ich smart zariadenia a získajú od nás zdarma tlačenú verziu denníka, aby sa smelo mohli pustiť do tréningu, hovorí zakladateľka Kogneo Klaudia Bednárová.*

Nenechajte si ujsť túto jedinečnú príležitosť na zdokonalenie svojich digitálnych zručností! Staňte sa Smart Seniorom a využite potenciál svojho smartfónu alebo tabletu. Registrácia do programu Smart Senior je spustená na webovej stránke [www.kogneo.org/smartsenior](http://www.kogneo.org/smartsenior)

*Na spoločnú dobrodružnú digitálnu cestu sa teší tím Kogneo.*