

## Αυτόνομη Διαβίωση με τη χρήση της Τεχνολογίας

### Γιατί;

- ✓ Η Τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να γίνουν ενεργοί σε όλες τις πτυχές της κοινωνικής τους ζωής και να παραμείνουν ανεξάρτητοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- ✓ Η ενεργός γήρανση δημιουργεί ευημερία στην καθημερινή ζωή και ενισχύει την αποκατάσταση.
- ✓ Οι άνθρωποι που φροντίζουν ηλικιωμένους επαγγελματικά ή εθελοντικά και είναι σε συνεχή επαφή με αυτούς, θα μπορούσαν να τους στηρίξουν αξιοποιώντας τις ευκαιρίες που προσφέρονται από τη νέα τεχνολογία.

### Τι;

- ✓ Αναπτύσσουμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα βοηθήσει τους ηλικιωμένους στο να έχουν αυτονομία στην καθημερινή τους ζωή.
- ✓ Βοηθάμε τους ηλικιωμένους να εξαρτώνται λιγότερο από τους συντρόφους τους, τα παιδιά τους, τους εθελοντές και επαγγελματίες φροντιστές τους.
- ✓ Στοχεύουμε στην αποτροπή της μείωσης του αισθήματος της αυτοπεποίθησης και του αυτοσεβασμού των ηλικιωμένων.

### Ποιοι;

- ✓ Εκπαιδευτές ατόμων που φροντίζουν ηλικιωμένους
- ✓ Εθελοντές
- ✓ Ηλικιωμένοι

 Συγχρηματοδοτούμενο από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
«Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δε συνιστά έγκριση του περιεχομένου, καθώς αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δε μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση μπορεί να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή»

[www.techsenior.eu](http://www.techsenior.eu)

### Εταίροι:

