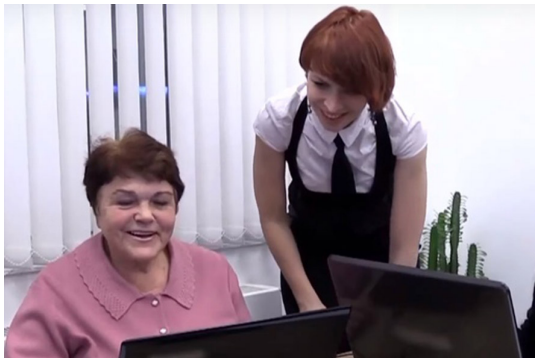




Если вы пенсионер, человек пожилой или очень пожилой, знайте, что научиться пользоваться компьютером вам просто необходимо. Также будьте уверены, что освоить азбуку компьютера вам по силам и доступно. В этой статье я расскажу о компьютере и об Интернете простыми словами – почему «да!»

Для того, чтобы научиться пользоваться возможностями Интернета, нужно подружиться с компьютером, который умеет делать очень много полезных, нужных, а также приятных вещей. Освойте их – и ваша жизнь наполнится новым содержанием и увлечениями.

Этому можно научиться

Чаще всего люди пенсионного возраста просто не знают, что может дать им компьютер, а еще боятся, что понять и освоить это очень трудно. Спешу развеять эти заблуждения.

У вас есть колоссальный опыт прожитых лет. Вы очень много умеете и уже знаете, как. Как нужно учиться. Вы учились и усваивали информацию всю жизнь, за вашими плечами десятилетия пройденного обучения. А три золотых принципа изучения чего-либо не изменились:

1. Живите новыми знаниями. Изучайте тему ежедневно и регулярно. Даже 15 минут в день достаточно, чтобы полноценно двигаться вперед.

2. Допускайте ошибки. Это единственный способ обучаться. В детстве можно ошибаться. И сейчас это можно и очень полезно.

3. Сделайте процесс веселым. Занимайтесь в коллективе, в группе. Это и стимул, и поддержка.

Почему это полезно и нужно именно вам

Когда вы вышли на заслуженный отдых и стали получать пенсию, могло возникнуть чувство растерянности. Дети выросли, и прежняя работа больше не занимает большую часть жизни. Активное общение с ровесниками и схожее стремление к новым знаниям объединит вас и даст новые возможности, в том числе и для творчества.

Благодаря компьютеру вы можете чаще видеть детей и внуков, а также друзей и родственников, независимо от их удаленности. И найти тех, с кем учились или работали много лет назад - одноклассников и старых-добрых друзей.

Станут доступны порталы

Госуслуг, Добродел, Пенсионный фонд, сайт Президента. Можно оплачивать квитанции через интернет, консультироваться и записываться к врачам. Узнавать о наличии нужных лекарств в аптеках города и находить их лучшую стоимость.

Если вам нужна прибавка к пенсии, можно найти подработку. Посмотреть актуальные вакансии или разместить свое объявление. Среди людей «серебряного возраста» чаще всего встречаются предложения побыть няней или сиделкой, помочь с уборкой дома или репетиторство. Легко найти любую информацию о ваших увлечениях и хобби. Получить доступ к культурному наследию - все в мире фильмы, книги, музыка и театральные постановки.

Покупки в интернете давно стали чем-то привычным и безопасным. Кроме продуктов питания и одежды, можно покупать билеты на автобусы, поезда и самолеты. А еще можно продать старый комод или ненужную пароварку, не выходя из дома.

Польза для здоровья

Активная жизненная позиция и желание обучаться чему-то новому стимулирует умственную активность. Ученые давно доказали, что процесс обучения и участие в мероприятиях способствуют здоровью мозга. Это улучшает память и является лучшей профилактикой неврологических возрастных изменений, деменции и болезни Альцгеймера.

Геронтологи советуют: хочешь жить долго, получая удовольствие от жизни, - будь полезен окружающим. Даже если тебе уже очень-очень много лет.

Где начать заниматься

В Дубне уже запущен проект «Цифровой куратор» - курсы обучения компьютерной грамотности для людей старше 50-ти лет. Курсы полностью бесплатные. Все расходы берет на себя дубненская компания «Телесеть». Уже 42 человека успешно освоили азбуку компьютера.

График занятий 3 раза в неделю по 1,5-2 часа. Всего 12 уроков. Занятия проходят в офисе компании «Телесеть» по адресу: пр. Боголюбова, д.16.

В конце концов, что такое возраст? Жизнь мы измеряем в оборотах Земли вокруг Солнца. Пусть так. Но этот показатель не учитывает ваши особенности. Мы все очень разные. Один, только выйдя на пенсию, решает, что жизнь закончилась. Другой в 90 в парке легкой трусой обгоняет молодых и ходит на танцы. Пускай себе планета и дальше вращается. Перестаньте считать ее обороты, а просто живите на радость себе, родным и близким.

Всегда ваша «Телесеть»

(49621) 7-08-80

+7 (969) 192-02-08

Круглосуточно

www.teleset.plus