

**Til medlemmer i Inntrøndelag Parkinsonforening og som bor i Inderøy, Steinkjer, Verdal, Levanger, Frosta og Stjørdal**

**Ønsker du å lære mer om bruken av din smarttelefon og komme deg på lettere på Internett?**

**Da er dette kanskje noe for deg? NY PÅMELDINGSFRIST. UTEN EGENANDEL**

**Datastuer - grunnkurs**I samarbeid med Datastuer Innherred (som er faglig ansvarlig for kurset) arrangerer Trøndelag Parkinsonforening grunnkurs i data på **Inderøyheimen i Inderøy kommune fire tirsdager i februar/mars fra 10.30 til 13:30 i alt 12 timer. Datoene er 18. og 25. februar og 4. og 11. mars. For de som kommer med tog til Røra og ønsker skyss derfra til Straumen gis beskjed ved påmelding.**

## **Mål**

Dette opplegget som vi nå prøver, er et prøveprosjekt/en pilot spesielt for Trøndelag Parkinsonforening.

Etter kurset vil det bli en evaluering og vi vil se på hvordan vi kan gå videre med utrulling i de andre lokalforeningene. Målet er at våre medlemmer skal kunne forholde seg til digital informasjon på hjemmesiden vår, <https://parkinson.no>, lese og behandle e-post, bruke Messenger, Facebook og Teams. Men kurset vil ta opp andre ting av grunnleggende datakunnskap og vil søke å ta hensyn til den enkeltes ønsker og behov. Kurset bygger på Kompetanse Norges definisjon på digital kompetanse nivå 1.

Datastuer Innherred har holdt kurs siden høsten 2022 for en målgruppe i alderen 65+..

## **Hvem kan melde seg på?**

**Pasientmedlemmer i Inntrøndelag Parkinsonforening som bor i i Inderøy, Steinkjer, Verdal, Levanger, Frosta og Stjørdal, og som er mellom 65 og 80 år kan melde seg på. Påmeldingsfrist: er utvidet til 12.2.25. Du vil få beskjed om du har fått plass. I dette pilotprosjektet er det bare pasientmedlemmer som kan delta.**

## **Kort om selve kurset**

Vi bruker smarttelefon og eventuelt nettbrett/I-pad om du bruker det. Ta gjerne også med din bærbare PC om du bruker den. Du får veiledning på det utstyret som du har.

Kurset har inntil ti deltakere. Veiledere er frivillige brukere i alderen 65+. Det er veiledning en til en, eventuelt to deltakere til en veileder. Tre av veilederne er medlemmer av Parkinsonforeningen.

Det sosiale i kurset er viktig. På hver kursdag er det en pause midt i med servering av vaffel og kaffe/te. Den siste dagen serveres det også bløtkake til kaffen og det blir delt ut diplom.

### **Hva koster kurset?**

P.g.a liten respons hittil er egenandel satt ned til 0 kr (gjelder selvsagt også for de som allerede er påmeldt).

### **Vil du vite mer om det faglige innholdet?**

Kurset gir grunnleggende datakunnskap på din smarttelefon, og gjerne også på nettbrett og eller PC om det er det du bruker.

Følgende hovedtema går vi gjennom i løpet av fire kursdager:

Gjennomgang av smarttelefon med knapper, kontrollsenter, innstillinger, nødvendige funksjoner og - pålogging – wifi - pinkoder passord. Nettbrett og PC går vi gjennom ved behov. Videre ser vi på hvordan vi bruker ulike apper, Internett og hvordan vi skriver, sender og mottar meldinger på e-post og sms. Vi ser på nyttige hjelpemidler innen data. Vi er innom sosiale medier slik som Messenger, Facebook og vi ser også på Teams. Svindel er tema hver kursdag. Vi gir «hjemmelektse» slik at du kan øve hjemme og vi starter fra og med kursdag to repetisjon av det vi gikk gjennom gangen før. Vi tar også imot ønsker og ser om vi kan imøtekomme dette innenfor den rammen vi har.

### **Etter påmelding.**

Når du har meldt deg på kurset, og fått plass, vil du få en ny e-post med nærmere informasjon. Så vil kursleder Elisabeth Boye Okkenhaug ringe deg opp for en kort kartleggingssamtale hvor hun spør blant annet om hvilket utstyr du bruker og om du har spesielle ønsker og behov. Dette gjør vi for å tilpasse veiledningen best mulig til deg fra og med første kursdag.

Nærmere informasjon og påmelding til Alf Magne Bye, e-post

[alf.magne.bye@ntebb.no](mailto:alf.magne.bye@ntebb.no), mobil: 930 16 911, eller Halvor Stavrum, epost

[Halvor.stavrum@gmail.com](mailto:Halvor.stavrum@gmail.com), mobil: 91337231

Alf Magne Bye

Leder i Trøndelag Parkinsonforening