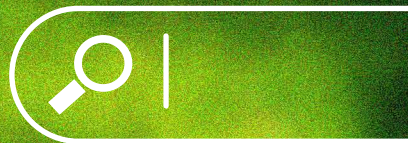


Cyfrowy niezbędnik dla seniorów



FUNDACJA
PRZESTRZEŃ
DLA OBYWATELI



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Cyfrowy niezbędnik dla seniorów

Spis Treści

Facebook – str. 3-5

Tworzenie konta | Tworzenie nowego projektu | Pasek narzędzi
| Zapisywanie projektów

Canva – str. 6-11

Instrukcja dla początkujących – kilka przydatnych wskazówek | Jak stworzyć logo dla naszej organizacji | Jak stworzyć krótki film na media społecznościowe

„Cyfrowe Rady Seniorów”

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego
na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, Edycja 2023

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Wydawca Fundacja Przestrzeń dla Obywateli

Nakład 200 egzemplarzy

Rok wydania 2023





Facebook

Dlaczego Rada Seniorów powinna mieć stronę na Facebooku?

- Jest to narzędzie internetowej komunikacji z innymi użytkownikami: znajome organizacje społeczne, inne Rady Seniorów, mieszkańcy, członkowie Rady.
- Jest to również narzędzie do informowania innych o swoich dokonaniach, zrealizowanych projektach, jak i planach na przyszłość.
- Pozwala poznać działania i projekty innych podmiotów.
- Strona na Facebooku pozwala, łatwiej znaleźć daną organizację.
- Jest to znaczne ułatwienie względem strony internetowej.
- Współcześnie większość poważnych instytucji, firm czy organizacji pozarządowych ma profil na facebooku. Im więcej osób śledzi dany profil, tym więcej informacji dociera do interesujących nas odbiorców.
- Jest to dobre narzędzie, by w krótkim czasie, bez nakładów finansowych dotrzeć ze swoim przekazem do szerokiego grona odbiorców.
- Umiejętnie prowadzony profil pozwala ukształtować pozytywny wizerunek organizacji, a w efekcie tzw. więź z marką.

Tak wygląda strona główna przykładowej organizacji:



Po prawej stronie mamy miniaturkę zdjęcia profilowego oraz podaną w trakcie rejestracji nazwę naszej organizacji. Poniżej głównego zdjęcia znajdują się przyciski pozwalające nam przejść do określonych części naszej strony.

W instrukcji skupimy się na tych, które będą używane najczęściej:



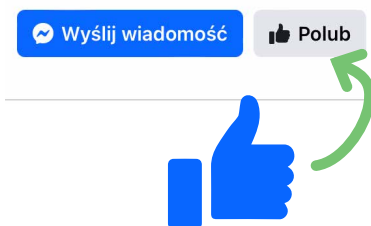
- **Posty** - to tutaj znajdujemy opublikowane przez nas posty, filmy i komentarze. Ułożone są one w porządku chronologicznym w układzie od najnowszych do najstarszych.
- **Informacje** - tu znajdują się dane naszej organizacji, m.in. nazwa organizacji, data jej powstania, dane kontaktowe i in.
- **Zdjęcia** - tu znajdują się wszystkie zdjęcia i grafiki, które udostępniliśmy na naszej stronie.
- **Wzmianki** - zawiera zestawienie wszystkich postów, w których ktoś nas wspominał.
- **Skrzynka odbiorcza** - służy do komunikacji z innymi użytkownikami. To tu znajdziemy prośby, informacje od innych użytkowników, które do nas skierowali.
- **Powiadomienia** - znajdują się tu informacje związane z aktywnością innych osób na naszej stronie - polubienia strony, polubienia konkretnego posta, informacje, że ktoś skomentował post.

Jak znaleźć profil/stronę innego użytkownika Facebooka

Aby znaleźć profil innego użytkownika facebooka, w wyszukiwarce znajdującej się na górze strony wpisujemy jego nazwę. Z wyświetlonych propozycji wybieramy tę, która nas interesuje i w nią klikamy.

Jak polubić profil/stronę innego użytkownika

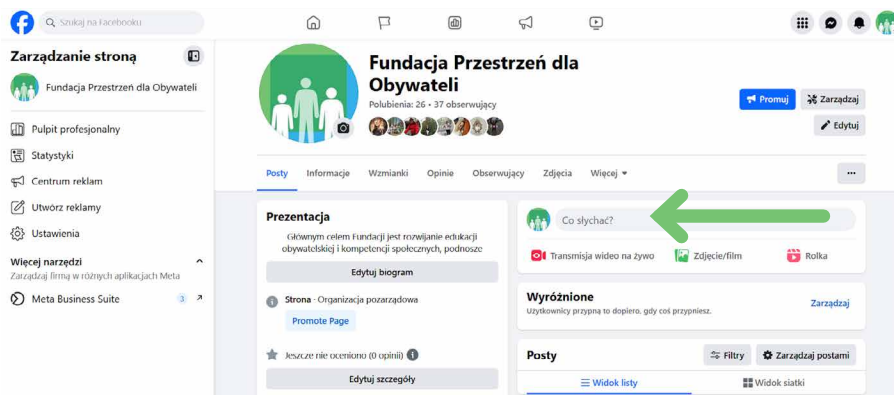
Aby polubić profil wybranego przez nas użytkownika klikamy przycisk lubię to (lub obserwuj), który znajduje się bezpośrednio pod zdjęciem w tle. Przycisk ten informuje właściciela danego profilu/strony, jak i innych użytkowników (w tym naszych znajomych), że jesteśmy zainteresowani treściami publikowanymi na tym profilu.



Jak tworzymy posty?

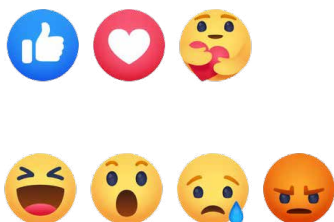
Na naszej stronie głównej możemy tworzyć tzw. posty, czyli wiadomości tekstowe zawierające dowolne informacje, które chcemy pokazać innym użytkownikom facebooka. W celu stworzenia posta należy kliknąć w znajdujący się na środku naszej strony głównej prostokąt z nazwą „Co słychać”. Nasze posty mogą mieć różne formy. Podstawową formą jest post zawierający

jedynie wiadomość tekstową. Aby go przygotować wystarczy w opisanym powyżej miejscu wpisać treść wiadomości i zatwierdzić przyciskiem opublikuj. Post zostanie opublikowany i będzie widoczny. Aby uatrakcyjnić naszą stronę na facebooku i zwiększyć ilość osób czytających nasze posty warto je publikować wraz ze zdjęciem, filmem lub grafiką.



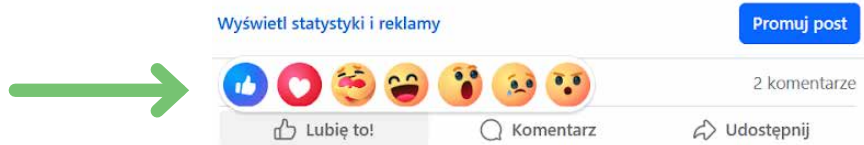
Dodawanie komentarzy

Każdy użytkownik facebooka ma możliwość komentowania i udostępniania postów. Swoje zdanie odnośnie danego posta można także wyrazić korzystając z "etykietek emocji", czyli buziek wyrażających różne stany emocjonalne. Opcje komentowania i udostępniania pojawiają się bezpośrednio pod każdym postem i są dedykowane do tego posta.



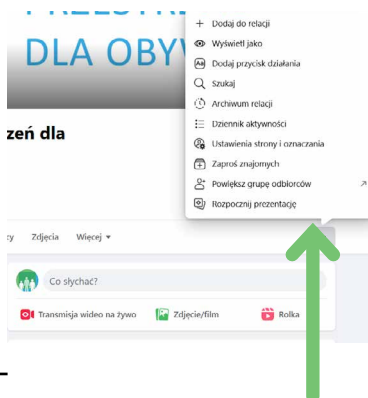
Przyciski emocji

Jeśli chcemy skomentować treść posta "etykietkami emocji" należy najechać na przycisk "lubię to" znajdujący się pod postem. Spowoduje to rozwinięcie "palety z emocjami", z których wybieramy tę, która odpowiada naszym potrzebom.



Na zakończenie

Facebook zawiera jeszcze wiele innych elementów, ale w tej instrukcji zostały omówione najbardziej podstawowe funkcje, z których korzysta się najczęściej. Facebook jest intuicyjny, prosty i skierowany do każdej osoby. Dlatego nie bójmy się eksperymentować i tworzyć na nim historię naszej organizacji.

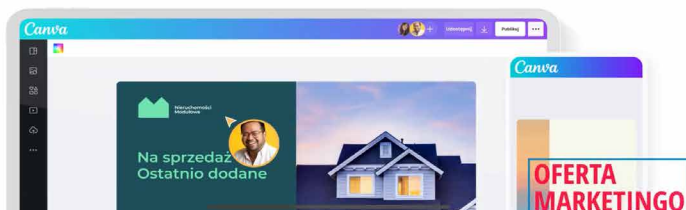


Canva

Co dziś zaprojektujesz?

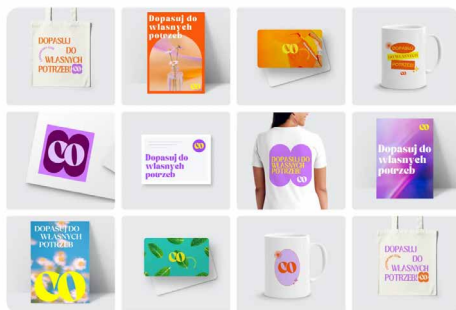
Na platformie Canva z łatwością stworzysz dowolny projekt. Wydrukuj go lub udostępnij, gdzie i komu tylko chcesz.

Zarejestruj się za darmo



Canva jest bezpłatnym narzędziem umożliwiającym tworzenie grafiki. Jest to intuicyjny i prosty w obsłudze program, skierowany do osób, które nie mają doświadczenia w grafice. W bazie Canvy znajdują się setki szablonów, czcionek i zdjęć, które można szybko i łatwo modyfikować. Canva dostępna jest online, a także jako aplikacja na smartfony.

Platforma Canva, jest jednym z najbardziej przydatnych narzędzi przy prowadzeniu aktywności online. Jej atutem jest fakt, że możemy z niej korzystać zupełnie za darmo. Ta instrukcja Canva zawiera wszystko, co powinieneś wiedzieć, aby efektywnie wykorzystywać tę platformę w swojej codziennej pracy.



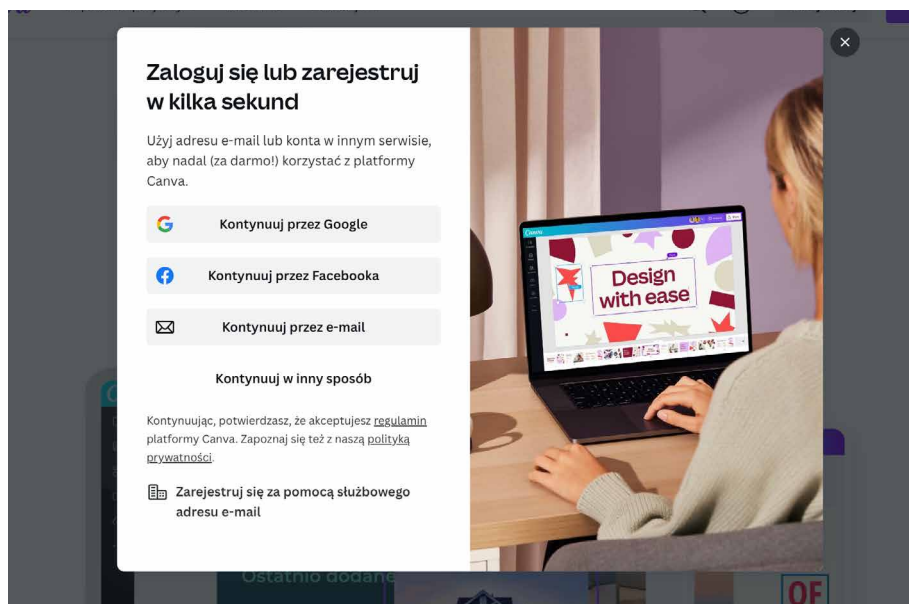
Za pomocą Canvy tworzone są:

- Infografiki
- Materiały na potrzeby Social Media
- Wizytówki
- Zaproszenia
- Kolaże ze zdjęć
- Certyfikaty
- Newslettery
- Ulotki
- CV i listy motywacyjne

Tworzenie konta

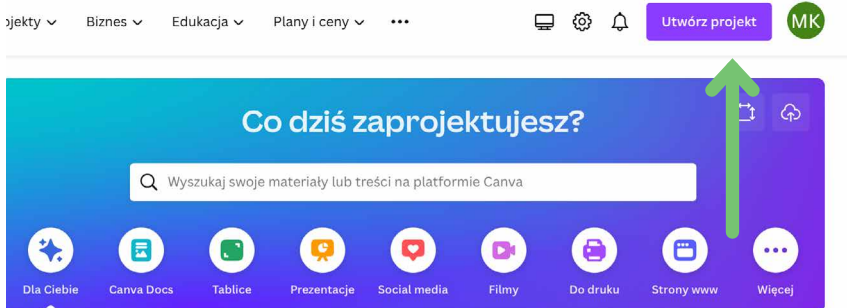
Pierwszą rzeczą, jaką musimy zrobić, aby skorzystać z platformy to założenie na niej konta. Aby tego dokonać, musimy udać się na stronę główną serwisu www.canva.com/pl_pl/. Na stronie głównej, w prawym górnym rogu znajdziesz przycisk „zarejestruj”.

Gdy w niego klikniesz, pojawią się trzy możliwości utworzenia konta na Canva. Możemy skorzystać z naszego istniejącego konta na Gmail, naszego konta facebookowego oraz stworzyć nowe konto podając nasz adres mailowy i tworząc własne hasło.



Tworzenie nowego projektu

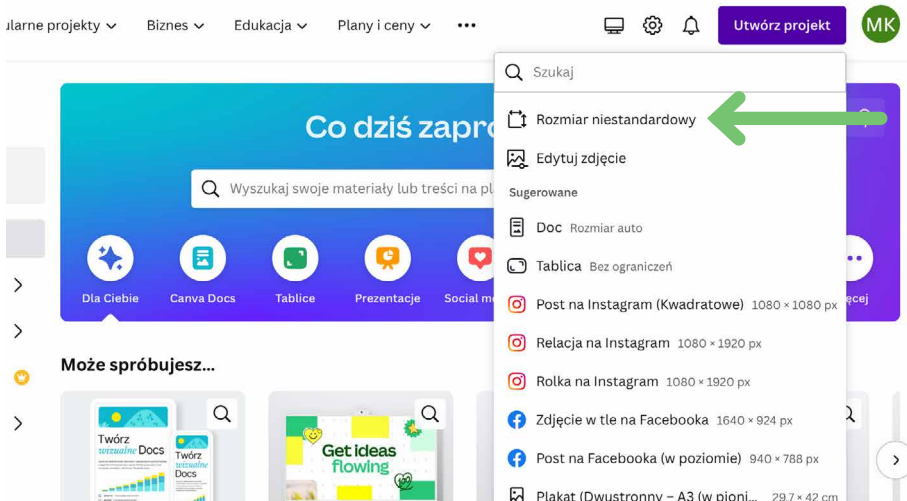
Canva daje nam do dyspozycji ogrom gotowych do użycia szablonów. Najczęściej, aby znaleźć to, czego potrzebujesz, wystarczy wpisać w pasek wyszukiwania powiązane słowa kluczowe, przykładowo „plakat”.



Może spróbujesz...

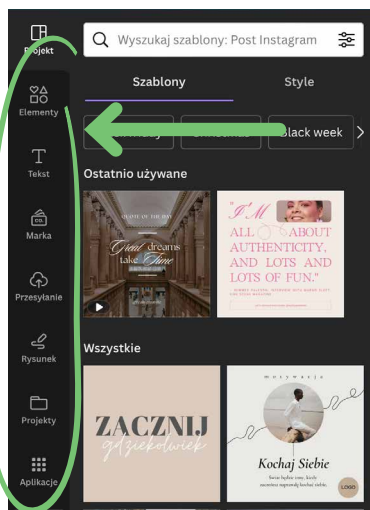


Mamy również możliwość stworzenia projektu o niestandardowych wymiarach, które możemy podać w centymetrach lub pikselach. Ostatnią formą rozpoczęcia nowego projektu jest rozpoczęcie naszej pracy od wgrania grafiki, wtedy projekt przyjmuje wymiary przesłanego obrazu.



Pasek narzędzi

Gdy już rozpoczniemy nowy projekt, po lewej stronie znajdziemy pasek narzędzi, z którego możemy dobierać potrzebne nam elementy.

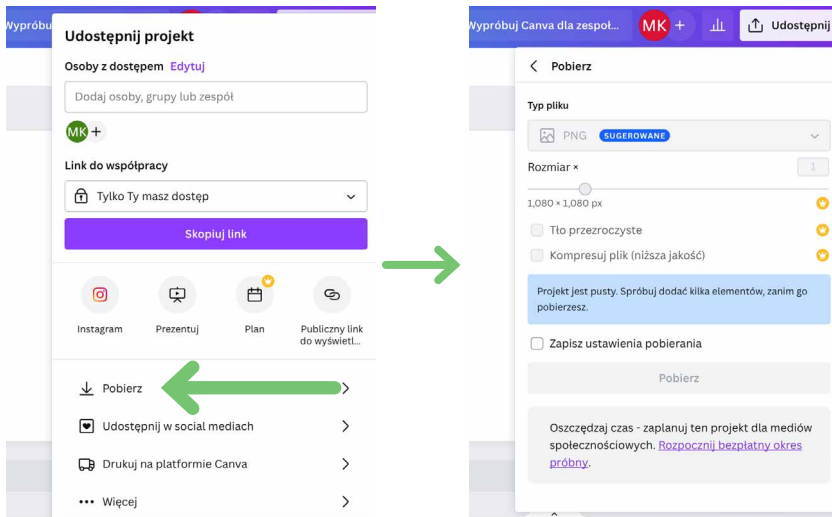


- **Przestane** – to pliki które przestaliśmy z naszego urządzenia do Canvy. Nawet jeżeli nie wgramy jakiegoś obrazu przez dodanie go do przestanych, tylko skopiujemy go bezpośrednio do projektu i tak będziemy mogli w tej zakładce znaleźć.
- **Style** – tutaj znajdziemy stworzone przez nas wcześniej style, czyli zestawy barw do szybkiego korzystania przy tworzeniu projektów i zachowania jednolitego stylu.
- **Foldery** – pozwalają nam wygodne katalogowanie elementów, ale też utworzonych wcześniej projektów

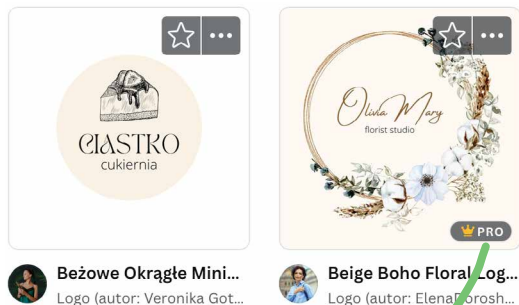
Po wybraniu danego elementu i dodanie go do naszego projektu (przez kliknięcie lub przeciągnięcie) pojawią się dodatkowe opcje na górnym i dolnym pasku naszego projektu. Mamy możliwość zmiany kolorów wybranych elementów, animowania naszego projektu, nadania przezroczystości i filtrów, usuwania elementów, kopiowania danego stylu. Dostępne dla nas opcje dostosowują się do elementu, który aktualnie edytujemy. Sama obsługa i edycja w Canvie jest bardzo intuicyjna, wystarczy kliknąć na element i możemy go przesunąć, rozciągnąć lub obrócić.

Zapisywanie projektów

Canva na bieżąco zapisuje to co robimy z naszym projektem, także nawet jeżeli przypadkowo ją zamkniemy lub utnie nam prąd, możemy być spokojni, że nasza praca nie poszła na marne. Aby pobrać nasz projekt, wystarczy kliknąć na przycisk pobierz i wybrać w jakim rozmiarze i formacie chcemy ściągnąć pracę na swój komputer. Mamy również możliwość zaproszenia innych osób do współtworzenia. Możemy tego dokonać przez kliknięcie przycisku „udostępnij”.



Podstawowe narzędzia i wiele szablonów w Canvie są bezpłatne, natomiast jeśli widzimy przy danym szablonie/elementie ikonkę z „koroną” to, aby z niego skorzystać, należy wykupić wersję PRO, płatną w ramach miesięcznej subskrypcji.

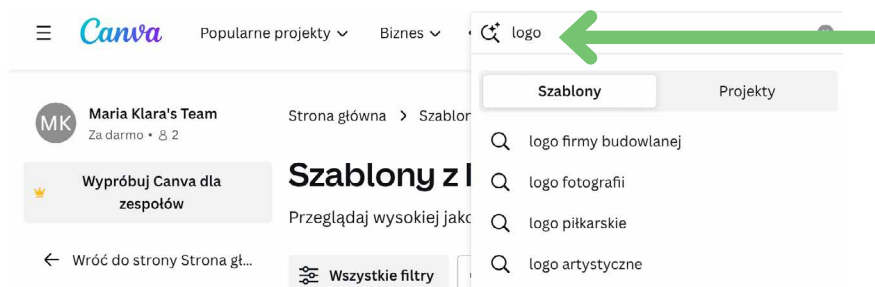


 **PRO**

Jak stworzyć logo dla naszej organizacji

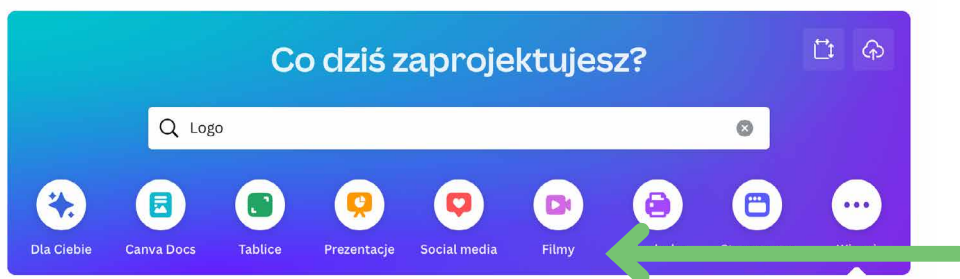
Canva daje możliwość szybkiego i prostego stworzenia logo, które będzie reprezentowało naszą aktywność online. Przy tworzeniu projektu, musimy wybrać szablon „logo”. Tam znajdziemy całe mnóstwo dostępnych wzorów, podzielonych na podstawie branży, jaką nasza firma się zajmuje lub z jaką jest związana.

Plusem tworzenia logo w Canvie jest fakt, że wzory z tej platformy nie są obciążone prawami autorskimi, jak ma to miejsce, gdybyśmy chcieli znaleźć takie gotowe logo w Internecie.



Jak stworzyć krótki film na media społecznościowe

Canva nie ogranicza się jedynie do tworzenia grafik, możemy tutaj również stworzyć krótkie filmy. Aby to zrobić, wybieramy szablon początkowy „Film”. Pojawi się lista nagrań wideo, z którymi możemy zacząć pracę. Wybieramy sobie ten, który nam się podoba i trafimy do znanego nam już ekranu tworzenia projektu.



Edytor jest podobny do tego, którego używamy przy tworzeniu grafik, jednak pojawiają się nowe opcje. Po pierwsze, elementy które możemy dodać do projektu są animowane, ale sama praca z nimi działa tak jak wcześniej. Na dole pojawia się pasek, w którym możemy dodawać i usuwać kolejne plansze naszego projektu.

Gdy nie edytujemy aktualnie żadnego elementu w lewym górnym rogu znajdziemy przycisk, który pozwoli nam zmienić czas trwania danego klipu oraz który klatki będą wyświetlane. Poniżej naszego projektu, ale powyżej paska dodawania plansz, znajdziemy aktualnie dobraną ścieżkę dźwiękową do naszego filmu.

Canva zawiera jeszcze wiele innych elementów, ale w tej instrukcji zostały omówione najbardziej podstawowe funkcje, z których korzysta się najczęściej. Canva jest intuicyjna, korzysta ze sztucznej inteligencji. Dlatego nie bójmy się eksperymentować i tworzyć na niej ciekawe grafiki, które uatrakcyjnią aktywność organizacji.

Projekt realizuje **Przestrzeń dla Obywateli**

Fundacja "Przestrzeń dla Obywateli" działa od 2016r. w Legnicy. Fundacja powstała, aby wpływać na decyzje dotyczące polityki obywatelskiej, rozwiązywać kwestie społeczne, podejmować i inicjować konsultacje społeczne oraz aktywizować mieszkańców na rzecz zwiększania ich udziału w decyzjach lokalnych.



Przestrzeń dla Obywateli

www.facebook.com/przestrzendlaobywateli

Projekt „Cyfrowe Rady Seniorów” to działania edukacyjne skierowane do 2 Rad Seniorów z Lubawki i Złotoryi, na temat bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych i Internetu oraz aplikacji ułatwiających funkcjonowanie seniorom w życiu społecznym.

Projekt obejmuje działania na rzecz zwiększania umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami i korzystania z nowych mediów przez liderów Rad Seniorów, a także upowszechnianie rozwiązań technologicznych sprzyjających włączaniu społecznemu seniorów, z zachowaniem zasad bezpiecznego funkcjonowania osób starszych w sieci.



Seniorzy na szkoleniu cyfrowym w Lubiechowej, wrzesień 2023

Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, Edycja 2023