



Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
**«Институт образования взрослых»**

адрес: г. Красноярск, ул. Ладос Кецховели, д. 22«А», оф. 6-01

контакты: 8(913)538-74-65; 8(913)580-89-00

e-mail: [iovdpo@mail.ru](mailto:iovdpo@mail.ru), [www.iovdpo.ru](http://www.iovdpo.ru)

**В рамках проекта «Бюро 55+: эмоциональная перезагрузка» предлагаем  
вам записаться в онлайн-школу:**

- «Цифровая компетентность современного старшего» (22.03. – 25.04.2021)
- «Как сохранить твердый ум и светлую память?» 26.04. –31.05.2021

**«Цифровая компетентность современных старших»**

22.03. –25.04.2021

Сегодня в век цифровой экономики современные старшие ведут активный образ жизни и стремятся самостоятельно решать свои социально-бытовые проблемы посредством информационных технологий и интернета.

И именно навыки использования возможностей сети интернет и цифровых технологий позволят им оставаться активными в общении, обеспечат комфортный доступ к электронным государственным и муниципальным услугам и повысит качество жизни.

На курсе:

- ✓ Вы познакомитесь с полезными мобильными приложениями и интернет-ресурсами;
- ✓ Вы узнаете, как с помощью гаджетов делать электронные покупки с доставкой на дом, записываться на прием к врачу, покупать авиа и железнодорожные билеты, бесплатно общаться с родными и друзьями;
- ✓ Мы с вами поговорим о безопасности в интернет-пространстве, о подводных камнях онлайн-шопинга.

**«Как сохранить твердый ум  
и светлую память?»**

26.04. –31.05.2021

Наша память - это интеграция наших способностей, нашего опыта и эмоций. Верная и деятельная память удваивает жизнь. Хорошая память – это не врожденная способность, память можно развивать в течение всей жизни. С возрастом, иногда, уходят способности быстро думать, много запоминать, выполнять одновременно несколько действий и т.д. Многие из нас жалуются на ужасную память. Списки покупок, дни рождения друзей, — кажется, всё это просто не помещается в мозг. Но память гораздо эластичнее, чем вы можете себе представить. Если вы овладеете правильной техникой, то сможете запоминать практически все что угодно.

На занятиях он-лайн школы вы сможете познакомиться с основными законами работы нашей памяти и внимания, узнаете какие основные факторы влияют на трудности нашей памяти. Также вы сможете пройти диагностику памяти и научитесь ее развивать, чтобы сохранять долгое время ясный ум и твердую память.

## КАК ЗАПИСАТЬСЯ В ШКОЛУ?

1. ОТПРАВИТЬ СМС СООБЩЕНИЕ НА ТЕЛЕФОН: 8-913-538-74-65 или 8-913-580-89-00  
пример: «ЗАПИШИТЕ Иванову Татьяну Петровну в онлайн школу *«указать тему»*»

Отправить сообщение по электронной почте: [iovdpo@mail.ru](mailto:iovdpo@mail.ru)

Все онлайн-встречи будут проходить на платформе Zoom (интернет-площадка). И если у вас есть доступ к интернету - то это уже гарантия того, что вы попадёте на занятие!

Полное расписание занятий школы будет размещено на нашем сайте: [iovdpo.ru](http://iovdpo.ru)

Если вы заходите с компьютера, то вам нужно просто перейти по ссылке, которую мы вам вышлем, а если вы решили подключиться через смартфон, то напишите нам и мы вышлем инструкцию для подключения!

Ждём вас на онлайн-занятиях!