



Co-funded by
the European Union



Module 2

2.1 Hoe technologie gebruiken om het dagelijks leven gemakkelijker te maken



intergenic.eu

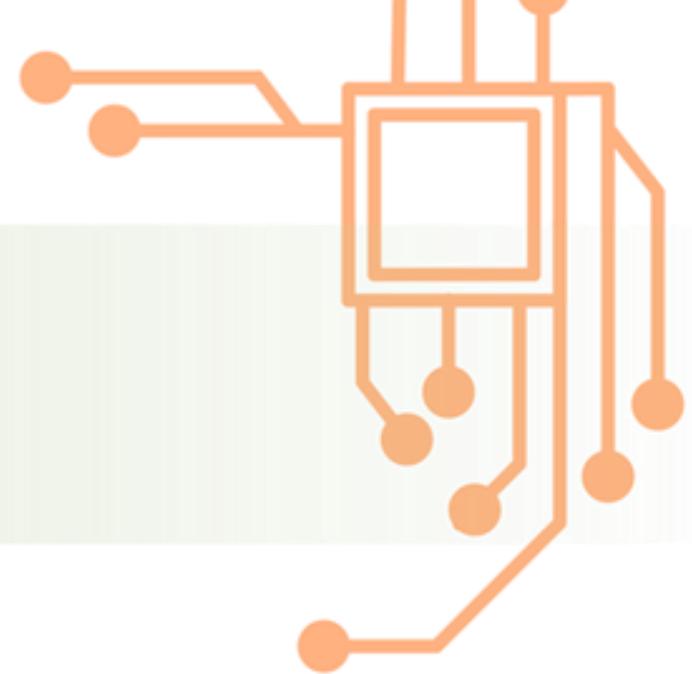


[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.1.1 Inleiding tot intergenerationeel leren



Overzicht en definitie van intergenerationeel leren

Intergenerationeel Leren (IGL) is een vorm van levenslang leren waarbij minstens twee generaties betrokken zijn bij gemeenschappelijke activiteiten, kennisdeling en ervaringen. Daarbij werken generaties samen. Het leren kan formeel, niet-formeel en informeel zijn. Een van de meest voorkomende niet-formele manieren is bijvoorbeeld wanneer ouders en grootouders kinderen helpen met lezen, schrijven en rekenen. Dit werkt in beide richtingen, wanneer kinderen hun ouders leren hoe ze een telefoon of computer moeten gebruiken.

Definitie

Intergenerationeel leren is een proces waarbij individuen van alle leeftijden vaardigheden en kennis, maar ook attitudes en waarden verwerven uit dagelijkse ervaringen, uit alle beschikbare bronnen en uit alle invloeden in hun eigen 'leefwereld' (EAGLE, 2008).





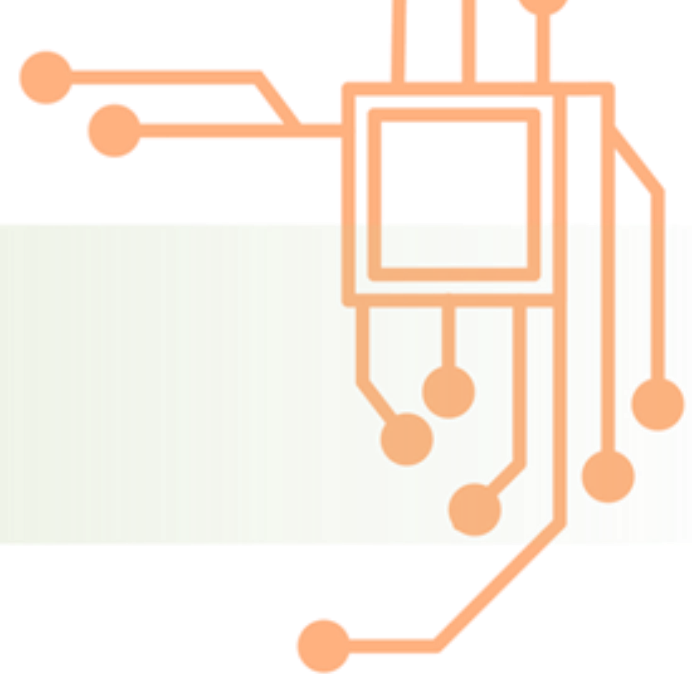
1.1.1 Inleiding tot intergenerationeel leren



Doelen van intergenerationeel leren

	Kennis en vaardigheden delen	Stimuleert levenslang leren	Begrip kweken	Betere gemeenschappen bouwen	Mensen voelen zich niet alleen
Uitgel	Oudere generaties kunnen waardevolle levensvaardigheden delen, terwijl jongere generaties technologische vaardigheden en nieuwe perspectieven kunnen delen.	Bevordert het idee dat leren een levenslang proces is en moedigt mensen van alle leeftijden aan om van elkaar te blijven leren.	Doorbreekt stereotypen en misvattingen tussen generaties en bevordert empathie en respect.	Wanneer verschillende leeftijdsgroepen samenkomen, versterkt dit de gemeenschapsband en het saamhorigheidsgevoel.	Interacties als deze verminderen het gevoel van eenzaamheid, vooral bij oudere volwassenen, en zorgen voor sociale betrokkenheid.
Voorbeelden	Een gepensioneerde mecanicien leert hoe hij fietsen moet repareren in een gemeenschapswerkplaats, terwijl kinderen hem leren over apps en gadgets. Beide partijen leren nieuwe vaardigheden van elkaar.	Studenten organiseren een "Tech Help Dag" voor senioren om hen smartphone- en computervaardigheden te leren. Oudere volwassenen leren hoe ze verbonden kunnen blijven en tieners doen onderwijservaring op..	Een school nodigt senioren uit om verhalen uit hun jeugd te delen met leerlingen. Kinderen leren over het leven in het verleden, terwijl senioren horen over de trends van vandaag. Hierdoor begrijpt iedereen elkaar beter en worden stereotypen verminderd.	Eens per maand komen gezinnen van alle leeftijden samen in een buurthuis om samen te koken en te eten. Dit bouwt sterkere vriendschappen op in de gemeenschap en helpt mensen het gevoel te geven dat ze erbij horen..	Een programma koppelt studenten aan senioren die zich eenzaam voelen. Ze ontmoeten elkaar één keer per week om samen spelletjes te spelen of te knutselen, waardoor beiden zich gelukkiger en meer verbonden voelen.

1.1.1 Inleiding tot intergenerationeel leren



Voorbeelden uit de praktijk van intergenerationele leerresultaten

Intergenerationeel schooltuinproject (Spanje)

Op Spaanse plattelandsscholen werkten studenten en senioren samen om schooltuinen aan te leggen. Senioren deelden traditionele tuiniertechnieken, terwijl leerlingen leerden over duurzame landbouw en milieuzorg. Dit project stimuleerde het delen van kennis, sociale interactie en respect voor het milieu over de generaties heen.

Men's Shed (Ierland)

Dit initiatief is bijzonder populair in Ierland en creëert een ruimte voor mannen van alle leeftijden om samen te werken aan praktische projecten. Hoewel deze ruimten niet uitsluitend intergenerationeel zijn, bevorderen ze natuurlijke mentorrelaties en ondersteuning.

<https://menssheds.ie/>

Senioren en kinderen leren samen (Griekenland)

Dit initiatief moedigt senioren aan om kleinkinderen lokale dialecten, folklore en traditionele verhalen te leren. Het wordt georganiseerd door Griekse gemeenschapscentra in samenwerking met het Griekse ministerie van Cultuur en Sport en richt zich op het behoud van cultureel erfgoed..



1.1.1 Inleiding tot intergenerationeel leren



Voorbeelden uit de praktijk van intergenerationele leerresultaten

Senioren en leerlingen ontbijten samen (België)

Elk jaar wordt er een ontbijt georganiseerd door de lokale Seniorenraad in samenwerking met 12-14-jarige leerlingen van de SHIL-school. De leerlingen brengen oudere personen met een handicap vanuit hun kamer - vooral die in een rolstoel - naar de tafels. De jongeren serveren het ontbijt voor de ouderen.

Opwekkingscentra (Roemenië)

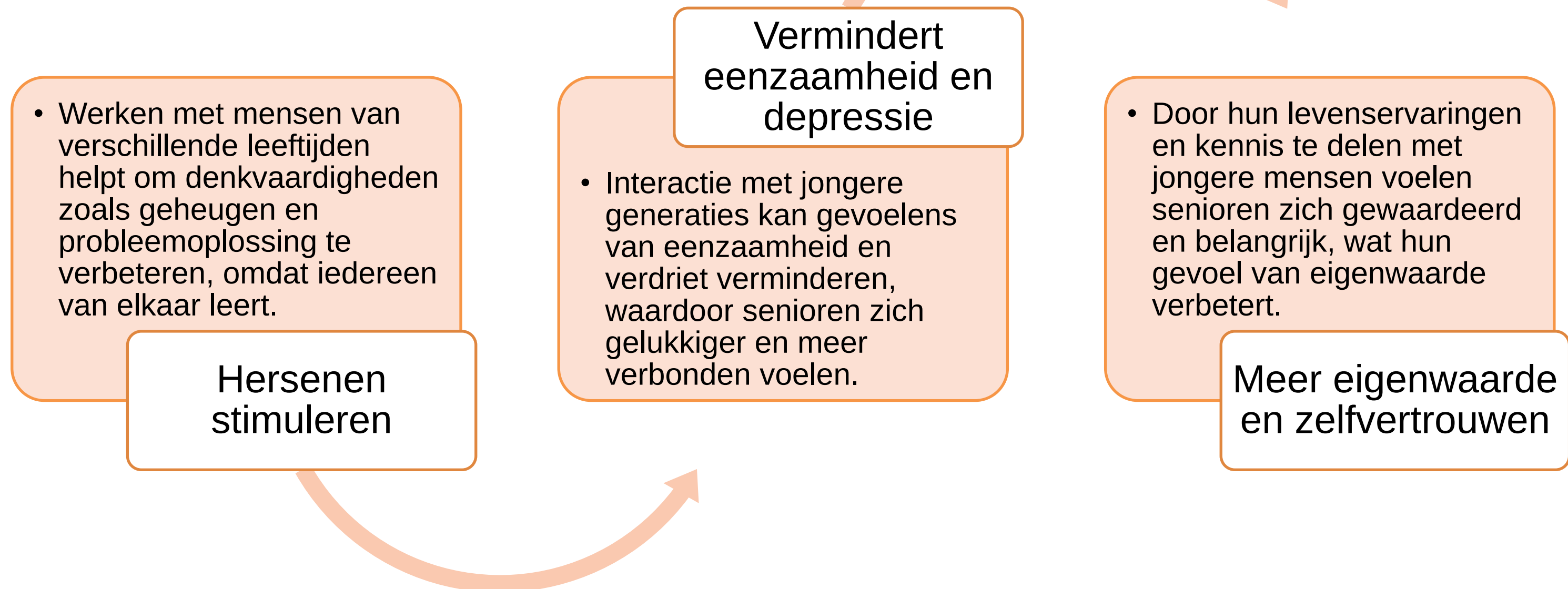
Een programma dat zich richt op het aanbieden van verschillende educatieve en professionele activiteiten na schooltijd. De focus ligt op kinderen uit 20 achtergestelde gemeenschappen en het project wordt uitgevoerd door oudere vrijwilligers.

Intergenerationeel wonen (Oostenrijk)

Een woonmodel dat interacties tussen verschillende leeftijdsgroepen bevordert, vooral tussen jongeren en senioren. ÖJAB's innovatieve Intergenerational Residence Experience is een initiatief in Wenen dat inclusieve woonomgevingen creëert waar bewoners van alle leeftijden ervaringen kunnen delen, elkaar kunnen ondersteunen en een gemeenschap kunnen opbouwen.

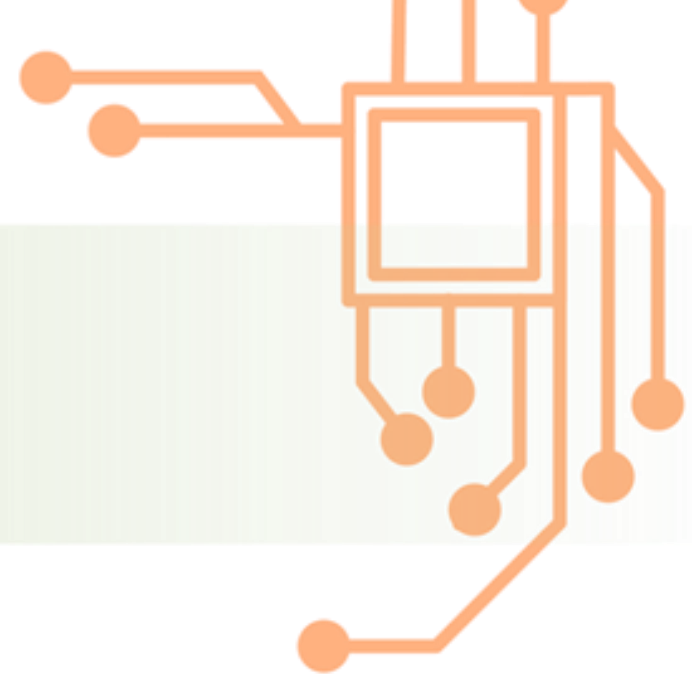
1.1.2 Voordelen van intergenerationeel leren

Psychocognitieve voordelen voor senioren



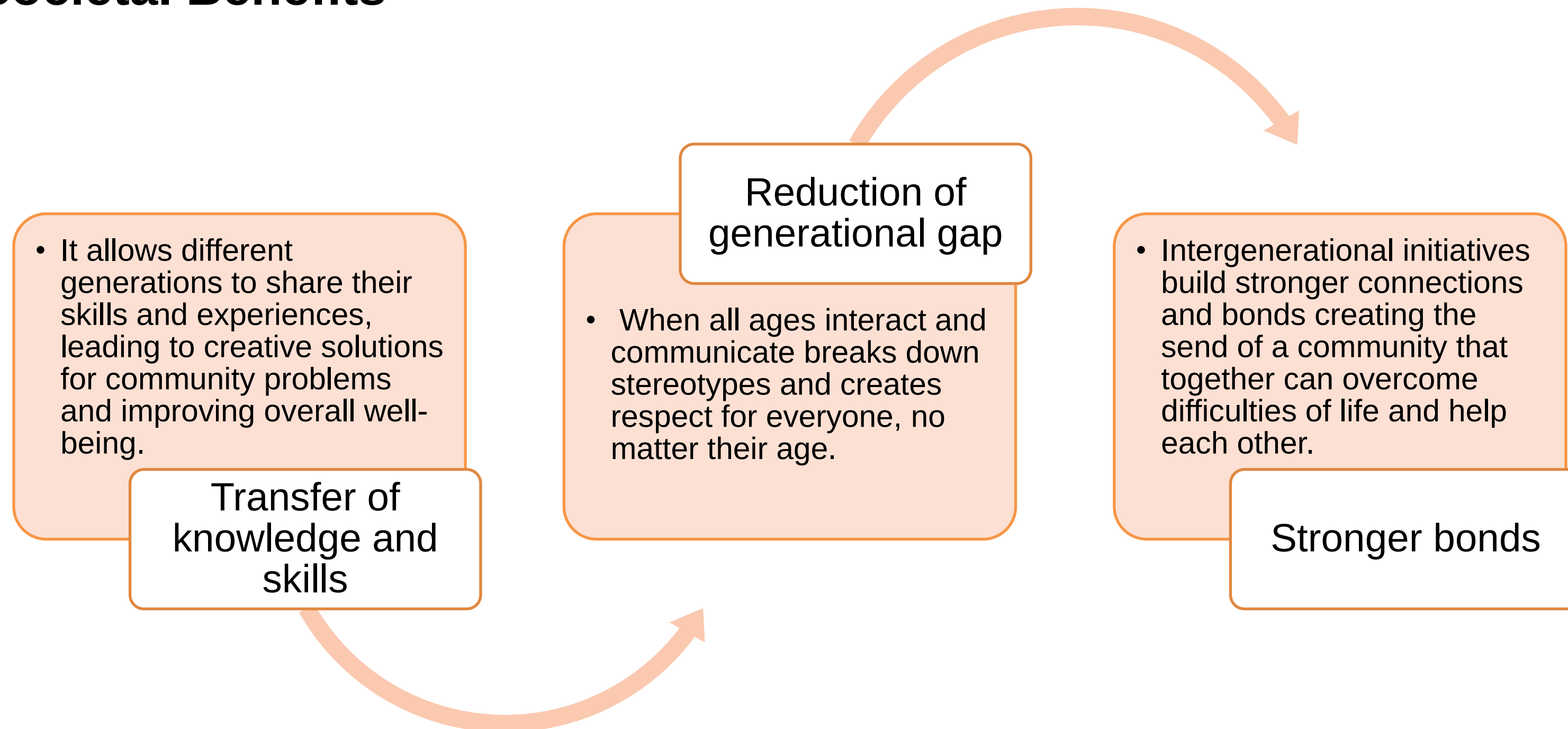
1.1.2 Voordelen van intergenerationeel leren

Persoonlijke en ontwikkelingsvoordelen voor jongeren



1.1.2 Benefits of Intergenerational Learning

Societal Benefits



Trainingsactiviteit 1

Levensverhalen delen!



5-10 people

Materialen die je nodig hebt:

- Stoelen in een cirkel - Papier - Pennen



45-60'

Doel

Generatiekloven overbruggen door senioren de kans te geven hun levensverhalen en ervaringen te delen met jonge leerlingen en zo empathie, begrip en communicatieve vaardigheden te bevorderen.

Stappen

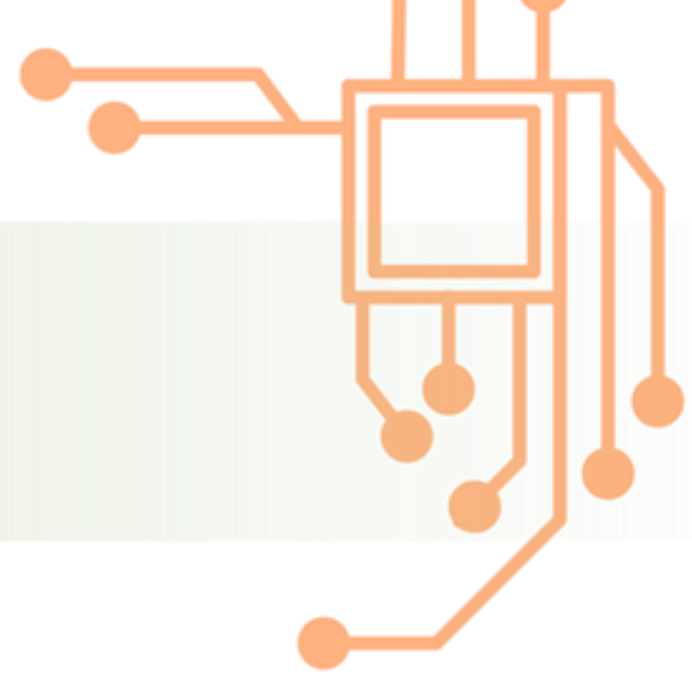
1. Inleiding (10 minuten) Introduceer kort het concept van intergenerationeel leren. Bespreek de waarde van levensverhalen en hoe ze identiteit en cultureel begrip vormen.

2. Sessie over het delen van verhalen (40 minuten)

Senioren worden uitgenodigd om belangrijke gebeurtenissen of ervaringen uit hun leven te vertellen. Dit kunnen verhalen zijn over hun kindertijd, hun werk, familietradities of historische gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt. Jongeren worden aangemoedigd om vragen te stellen en met de senioren in gesprek te gaan.



Trainingsactiviteit 1



3. Discussie en reflectie (10 minuten)

Vraag de deelnemers wat ze geleerd hebben van de verhalen.

Welk verhaal van de oudere generatie heeft u het meest geraakt en waarom?

Bespreek hoe deze verhalen hun begrip van het verleden en de oudere generatie hebben veranderd of vergroot.

Hoe heeft het luisteren naar de levensverhalen van de senioren uw kijk op hun generatie veranderd?

Wat heb je geleerd van de verhalen waarvan je denkt dat het belangrijk is om te onthouden of door te geven aan anderen?

Tips

Bij deze activiteit kunnen de begeleiders zowel jongeren als senioren zijn, terwijl de deelnemers de tegenovergestelde groep vormen. Als de jongeren de begeleiders zijn, zijn de senioren de deelnemers aan wie de vragen worden gesteld en vice versa.



Trainingsactiviteit 2

Stereotypen doorbreken



5-10 mensen

Benodigde materialen:

- Flip-over/whiteboard - Papier en pennen
- Gedrukte stereotypen



45-60'

Doel

Gemeenschappelijke stereotypen van verschillende generaties bespreken en uitdagen door middel van discussies en rollenspellen. Het doel is om begrip, empathie en wederzijds respect tussen studenten en senioren te bevorderen.

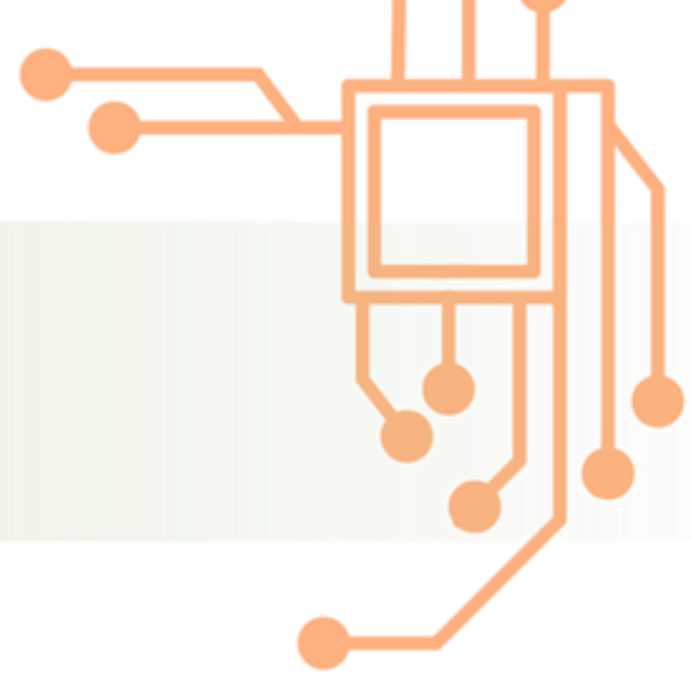
Stappen

1. Inleiding (10 minuten) Leg eerst uit wat een stereotype is en hoe stereotypen de relaties tussen verschillende leeftijdsgroepen kunnen beïnvloeden. Druk de veelvoorkomende stereotypen af.

Jongeren:

1. *Jongeren zijn lui en hebben geen arbeidsethos*
2. *Jongeren zijn te afhankelijk van technologie*
3. *Jongeren respecteren tradities niet en waarderen oudere generaties niet*

Trainingsactiviteit 2



Senioren:

- 1. Senioren zijn slecht met technologie*
- 2. Senioren zitten vastgeroest in hun manier van doen en zijn bestand tegen verandering*
- 3. Senioren zijn zwak en afhankelijk*

2. Rollenspel (25 minuten)

Verdeel de deelnemers in groepen van 2-3 personen.

(10 minuten) Vraag elke groep om één stereotype te kiezen (bijv. "Senioren begrijpen niets van technologie" of "Jongeren geven niets om geschiedenis") en een kort rollenspel voor te bereiden dat dit stereotype overdrijft. Het doel is om te laten zien hoe onrealistisch of schadelijk deze stereotypen kunnen zijn als ze tot het uiterste worden doorgevoerd.

(10 minuten) Uitvoering: elke groep presenteert zijn rollenspel aan de rest van het team.

3. Discussie & reflectie (10 minuten)

Faciliteer een discussie waarin de deelnemers reflecteren op wat ze hebben geleerd van de activiteit. Vraag:

"Wat heeft je verrast over de sessie van vandaag?"

"Hoe kunnen we stereotypen in het dagelijks leven bestrijden?"

"Hoe is je perceptie van de andere generatie veranderd na deze activiteit?"



Trainingsactiviteit 2

Tips

Bij deze activiteit kunnen de begeleiders zowel jongeren als senioren zijn, terwijl de deelnemers de tegenovergestelde groep vormen. Als de jongeren de begeleiders zijn, zijn de senioren de deelnemers aan wie de vragen worden gesteld en vice versa.

Aanvullende bronnen



Video: "De waarde van relaties tussen generaties".

-Beschrijving: Dr. Lori Stevic-Rust bespreekt de wederzijdse voordelen van intergenerationele relaties en leren.

-Toegang: <https://youtu.be/7CRhys10Vd4?feature=shared>

Video: "Waarom we relaties tussen generaties nodig hebben".

-Beschrijving: Tweelingzussen Jenna en Jordan McMurtry bespreken hun persoonlijke ervaringen en interacties met senioren.

-Toegang: <https://youtu.be/abzqjuhlP4?feature=shared>

Artikel: "Wat is intergenerationeel leren?"

-Beschrijving: Een informatieve brochure van de organisatie "Generations Working Together" die de belangrijkste termen en concepten definieert.

Toegang: <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Artikel: "Intergenerationeel leren: Bewezen voordelen voor zowel ouderen als jongeren".

-Beschrijving: Een informatief artikel van de organisatie "The Center on Reinventing Public Education (CRPE)" dat de voordelen van intergenerationeel leren belicht.

Toegang: <https://crpe.org/intergenerational-learning/#>



Referenties

AGE Platform Europa. (n.d.). Lokale intergenerationele activiteiten in België. Opgehaald van: <https://www.age-platform.eu/local-intergenerational-activities-in-belgium/>

Berg, J. M., & Burch, R. (2020). Intergenerationeel Leren: Een levenslang proces. Tijdschrift voor Intergenerationele Relaties, 18(2), 1-20.

Fitzgerald, A., & Martin, A. (2022). Intergenerationeel leren in actie. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/363844254_Intergenerational_Learning_in_Action

Samenwerkende Generaties. (2011). Intergenerationeel leren. Opgehaald van https://generationsworkingtogether.org/downloads/504dec3ddbef6-Intergenerational_Learning_updated_15_Aug_2011.pdf

Samenwerkende Generaties. (n.d.). Brochure GWT. Opgehaald van <https://generationsworkingtogether.org/downloads/5252d276ca45a-GWT%20brochure%20FINAL.pdf>

Glick, S. (2016). Intergenerationeel Leren: Hoe oudere volwassenen en jongeren van elkaar kunnen profiteren. Generaties Verenigd. Opgehaald van: <https://www.gu.org/resources/intergenerational-learning-how-older-adults-and-youth-can-benefit-from-each-other/>



Referenties

Hansen, H. P. (2018). Intergenerationeel Leren: Een hulpbron voor gemeenschappen. UNESCO-instituut voor een leven lang leren. Opgehaald van: https://uil.unesco.org/fileadmin/keydocuments/LifelongLearning/en/Intergenerational_Learning_Resource_for_Communities.pdf

McCulloch, K. (2019). Bruggen bouwen: Intergenerationeel leren en de impact ervan op jongeren. Tijdschrift voor Jeugdstudies, 22(5), 1-17. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2018.1532352>

Roemeens Verenigd Fonds. (n.d.). Generatiecentra - Stichting Prinses Margareta van Roemenië. Opgehaald van: https://www.romanianunitedfund.org/project_generation_centers_the_princess_margareta_of_romania_foundation

Wijshheid, J. P., & Ananta, R. (2018). The Role of Intergenerational Programs in Reducing Isolation and Loneliness in Older Adults. Tijdschrift voor verouderingsstudies, 46, 25-32. Opgehaald van: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890406517301786>



QUIZ

1. Wat is intergenerationeel leren (IGL)?

- A) Een methode om alleen les te geven aan oudere volwassenen
- B) Een proces waarbij minstens twee generaties kennis en ervaringen delen
- C) Een formele klassikale leeromgeving

Antwoord: B

2. Wat is een voordeel van intergenerationeel leren voor senioren?

- A) Nieuwe vaardigheden leren
- B) Zich meer geïsoleerd voelen
- C) Minder probleemoplossende vaardigheden

Antwoord: A

3. Welk van deze voorbeelden illustreert intergenerationeel leren?

-) Ouders subsidie geven en ouders die hun kinderen leren lezen
-) Kinderen die grootouders leren hoe ze smartphones moeten gebruiken
-) Alle bovenstaande voorbeelden

Antwoord: C

4. Wat is een belangrijk maatschappelijk voordeel van intergenerationeel leren?

- A) Het creëren van competitie tussen generaties
- B) Generatiekloven vergroten
- C) Het versterken van gemeenschapsbanden

Antwoord: C

5. Wat is een psychocognitief voordeel van intergenerationeel leren voor senioren?

- A) Verminderd vasthouden van geheugen
- B) Verbeterd denkvermogen en probleemoplossend vermogen
- C) Toegenomen fysieke kracht

Antwoord: B



QUIZ



6. Intergenerationeel leren vindt alleen plaats in formele onderwijsomgevingen.

- Waar
- Fout

Antwoord: Onwaar

7. Intergenerationeel leren helpt eenzaamheid onder senioren te verminderen.

- Waar
- Fout

Antwoord: Waar

8. Een van de doelen van intergenerationeel leren is het afbreken van stereotypen tussen verschillende leeftijdsgroepen.

- Waar
- Fout

Antwoord: Waar

9. In het Spaanse Schooltuinproject leren studenten senioren over moderne landbouwtechnieken.

- Waar
- Onwaar

Antwoord: Fout (Senioren leren traditionele tuiniertechnieken)

10. Intergenerationele programma's zijn alleen goed voor senioren, niet voor de jeugd.

- Waar
- Onwaar

Antwoord: Onwaar





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

**ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL
LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES**

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

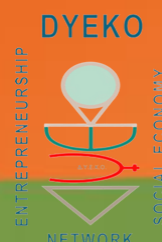
 [InterGenic EU Project](#)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Module 1

1.2 Communicatieve vaardigheden



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.2.1 Effectieve communicatietechnieken

Communicatievaardigheden is het vermogen om informatie over te brengen in overeenstemming met de inhoud die moet worden uitgedrukt aan het gekozen doelpubliek.

De kern van de 'communicatieve vaardigheden' is:

**Maak
vragen**



**Meningen en
ideeën uiten**



Teamwerk



**Mondelinge en
schriftelijke
communicatie**



1.2.1 Effectieve communicatietechnieken



Enkele effectieve communicatietechnieken zijn:

-Anderen bij hun naam aanspreken

Als je met iemand communiceert, gebruik dan zijn of haar naam. Het toont een persoonlijke aanpak en aandacht voor details, wat dan weer openheid en eerlijkheid in je gesprek aanmoedigt.

-Notities voorbereiden

Wanneer je een presentatie geeft of van plan bent om voor een kleine of grote groep mensen te spreken, kan het nuttig zijn om wat aantekeningen voor te bereiden om je doel te verduidelijken en je communicatie effectiever en to the point te maken.

-

-Benaderbaar zijn

Benaderbaar zijn is een soort emotionele beschikbaarheid; iets dat de ontwikkeling van gezonde gesprekken en de uitwisseling van zinvolle communicatie bevordert.

-Wees beknopt

Duidelijk en informatief zijn in je communicatie ondersteunt de betrokkenheid van het publiek.



Resource: Top 22 communication techniques for work

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

1.2.1 Effectieve communicatietechnieken

❖ Stel open vragen

Dit type interactie is collaboratief en laat mensen deelnemen aan het gesprek. Als mensen zich actieve deelnemers in een gesprek voelen, zullen ze waarschijnlijk ontvankelijker en opener zijn.

❖ Actief luisteren

Dit is een gesprekstechniek waarbij je op een respectvolle manier met iemand in gesprek gaat. Het ondersteunt het proces van effectieve communicatie omdat het alle partijen in staat stelt om de inhoud van het gesprek beter te begrijpen, feedback te geven en/of herhaling te voorkomen.

❖ Andere gezichtspunten erkennen

Luisteren naar en erkennen van andermans standpunt toont openheid en acceptatie van verschillende ideeën. Op deze manier ondersteunt het een eerlijke gespreksontwikkeling met respectvolle en collaboratieve elementen.

❖ Wees empathisch

Je kunt dit doen door aandacht te besteden aan wat mensen tegen je zeggen en hoe ze zich gedragen als je met ze communiceert. Het beoefenen van empathie geeft je de mogelijkheid om het gevoel van een ander te begrijpen en te delen.

1.2.2 Technieken om complexe onderwerpen te vereenvoudigen

Ken uw publiek

Gebruik visuals en voorbeelden

Vermijd afkoortingen- Gebruik eenvoudige taal

Gebruik lichaamstaal

Deel het Onderwerp op in verschillende stappen

Gebruik vergelijkingen en metaforen

Maak tekeningen



1.2.2 Technieken om complexe onderwerpen te vereenvoudigen

Gebruik het K.I.S.S.-principe (voor het eerst gebruikt door Kelly Johnson, US Navy 1960) om gefocust te blijven op je onderwerp, wees duidelijk in je communicatie en gebruik eenvoudige taal die anderen kunnen begrijpen.

K. I. S. S.

Keep It Simple Stupid

Simple means:

- Focussed
- Clear
- Easy
- Understood



1.2.3 Actief luisteren

Luisteren is aandacht schenken aan geluiden.

Om een goede luisteraar te zijn, moet je aandachtig luisteren naar een spreker, begrijpen wat hij zegt, reageren en nadenken over wat er wordt gezegd en de informatie onthouden voor later.



Resource: Being A Good Listener
<https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>



1.2.3 Actief luisteren

Volgens Jacob Morgan moet je het volgende in overweging nemen om actief luisteren te oefenen:



B: Lichaamstaal: Hoe je staat en jezelf vasthoudt geeft een boodschap af. Een goede lichaamshouding laat de ander zien dat je op hem of haar gericht bent en open staat om zijn of haar boodschap te ontvangen.

U: Begrip: Als je naar een ander luistert, moet je beseffen en begrijpen waar hij of zij het over heeft in plaats van alleen maar met je hoofd te knikken.

I: Onderbreken: Onderbreek anderen NIET als ze aan het woord zijn. Je onderbreekt niet alleen de stroom van het gesprek en onderbreekt hun gedachten; je toont ook een gebrek aan respect.

L: Kijk ze in de ogen: Oogcontact is een oefening die laat zien dat je aandacht hebt voor waar anderen over praten en dat je waarde hecht aan wat er gezegd wordt.

D: Oordeel niet: Een open geest houden en empathie oefenen wanneer je met anderen spreekt, ondersteunt je persoonlijke groei en maakt je een betere communicator.

Resource: 5 Ways to Practice Active Listening

<https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>



1.2.4 Lichaamstaal en non-verbale signalen

Lichaamstaal is de manier van communiceren door middel van non-verbale signalen...'



Resource: Body Language
<https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>



1.2.4 Lichaamstaal en non-verbale signalen

Non-verbale signalen zijn signalen die een communicatieproces ondersteunen.

De non-verbale signalen omvatten gebaren, gezichtsuitdrukkingen, aanraking, toon van de stem, fysieke afstand en zelfs iemands fysieke verschijning.

In sommige gevallen zijn de non-verbale signalen het belangrijkste communicatiekanaal (bijvoorbeeld 'ja' of 'nee' knikken, duimen omhoog of omlaag, enz.), terwijl ze in andere gevallen de betekenis van verbale communicatie aanvullen (bijvoorbeeld een afbeelding laten zien aan het publiek terwijl de betekenis mondeling wordt uitgelegd).

Non-verbale communicatie is belangrijk voor het creëren van een visuele taal om het publiek nog meer te betrekken en de betekenis te versterken van belangrijke punten die tijdens mondelinge communicatie worden genoemd. Deze signalen kunnen ook de stroom van een gesprek reguleren en zowel het begin als het einde van een onderwerp aangeven, waardoor een boodschap duidelijker wordt.

Resources: Non-verbal Cues in Communication | Importance & Examples
<https://shorturl.at/9grHI>

Types of Nonverbal Communication
<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>



1.2.5 Geduld opbouwen en empathie tonen

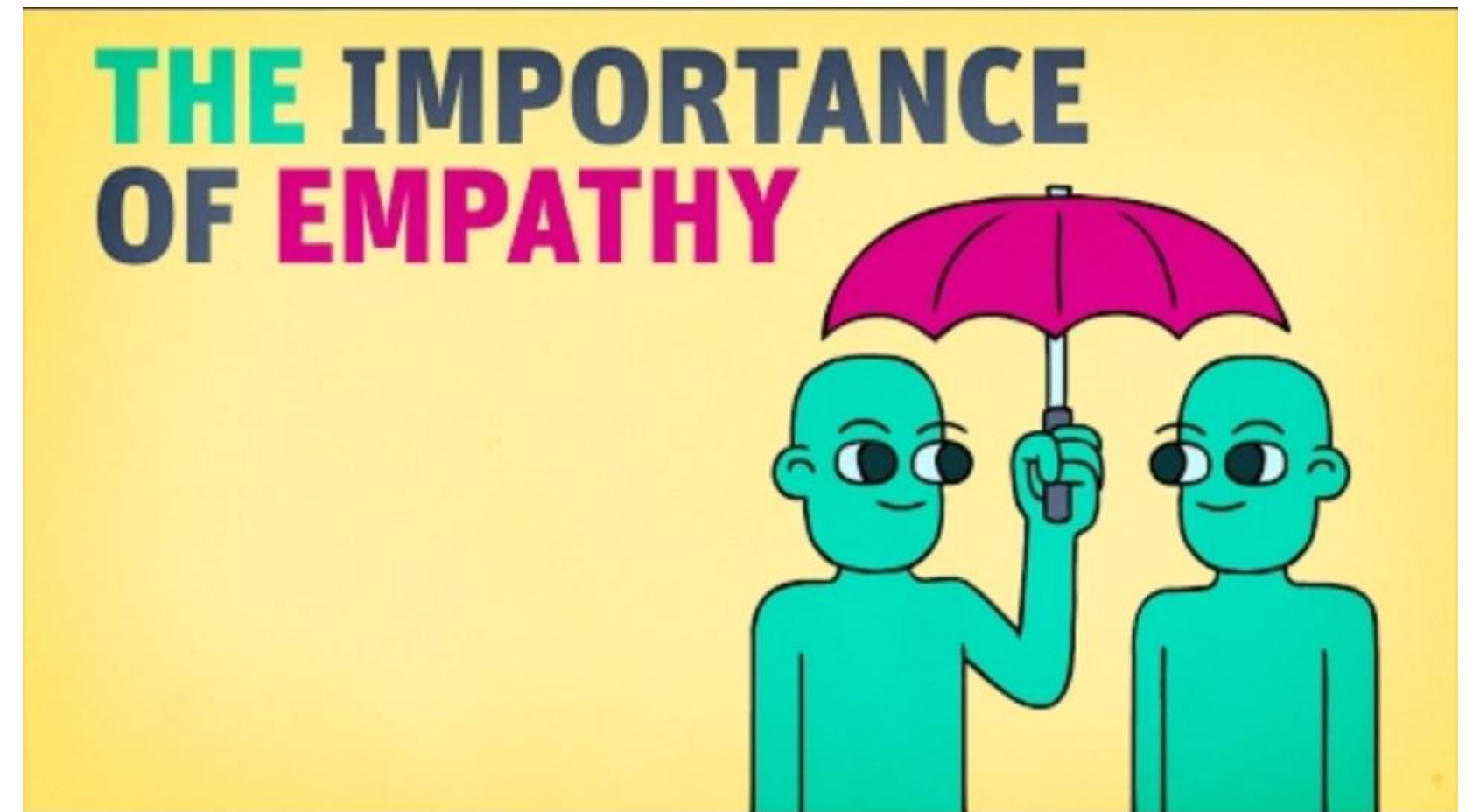
Empathie is het vermogen om een situatie vanuit het perspectief van een ander te begrijpen en zijn of haar emoties te voelen.

Empathie oefenen in communicatie schept vertrouwen, versterkt relaties en bevordert een inclusieve en ondersteunende omgeving.

Geduld hebben in communicatie is ook belangrijk.

Geduld hebben tijdens een gesprek kan helpen om zinvolle interacties te creëren, conflicten te vermijden en productieve communicatie te bevorderen.

Geduld ondersteunt iemands bewuste inspanning om zijn publiek te begrijpen en met duidelijkheid inclusiviteit en effectieve communicatie te cultiveren.



1.2.6 Leeftijdsspecifieke communicatievaardigheden

Leeftijdsspecifieke competenties verwijzen naar het vermogen om met elke persoon te communiceren op een manier die past bij zijn leeftijd en individuele situatie. Communicatie afstemmen op de specifieke leeftijdsgroep helpt bij het opbouwen van een goede verstandhouding en zorgt ervoor dat boodschappen effectief worden overgebracht en begrepen.

Voorbeelden voor leeftijdsspecifieke communicatie met jongeren

- Behandel ze als volwassenen.
- Heb geduld.
- Respecteer hun mening.
- Begeleid ze op een respectvolle manier.
- Moedig hen aan om vragen te stellen en creëer een veilige omgeving om meningen en kennis uit te wisselen ('Een domme vraag bestaat niet').
- Vermijd een autoritaire benadering van interactie/communicatie.
- Gebruik visuele hulpmiddelen en creëer interactieve activiteiten om ze betrokken te houden.



Resource: What are Age-Specific Competencies?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



1.2.6 Leeftijdsspecifieke communicatievaardigheden

Voorbeelden voor leeftijdsspecifieke communicatie met **ouderen**:

- Erken de fysieke, mentale en sociale mogelijkheden van een persoon.
- Gebruik eenvoudige taal bij het uitleggen van een nieuw concept.
- Begeleid op een respectvolle manier en heb geduld.
- Herhaal en/of maak een samenvatting aan het einde van elk gesprek/onderwerp.
- Moedig hen aan om vragen te stellen en creëer een veilige omgeving om meningen en kennis uit te wisselen ("Een domme vraag bestaat niet").
- Gebruik non-verbale signalen en lichaamstaal om hun aandacht vast te houden.
- Moedig zoveel mogelijk zelfstandigheid aan.
- Beoefen actief luisteren en empathie.



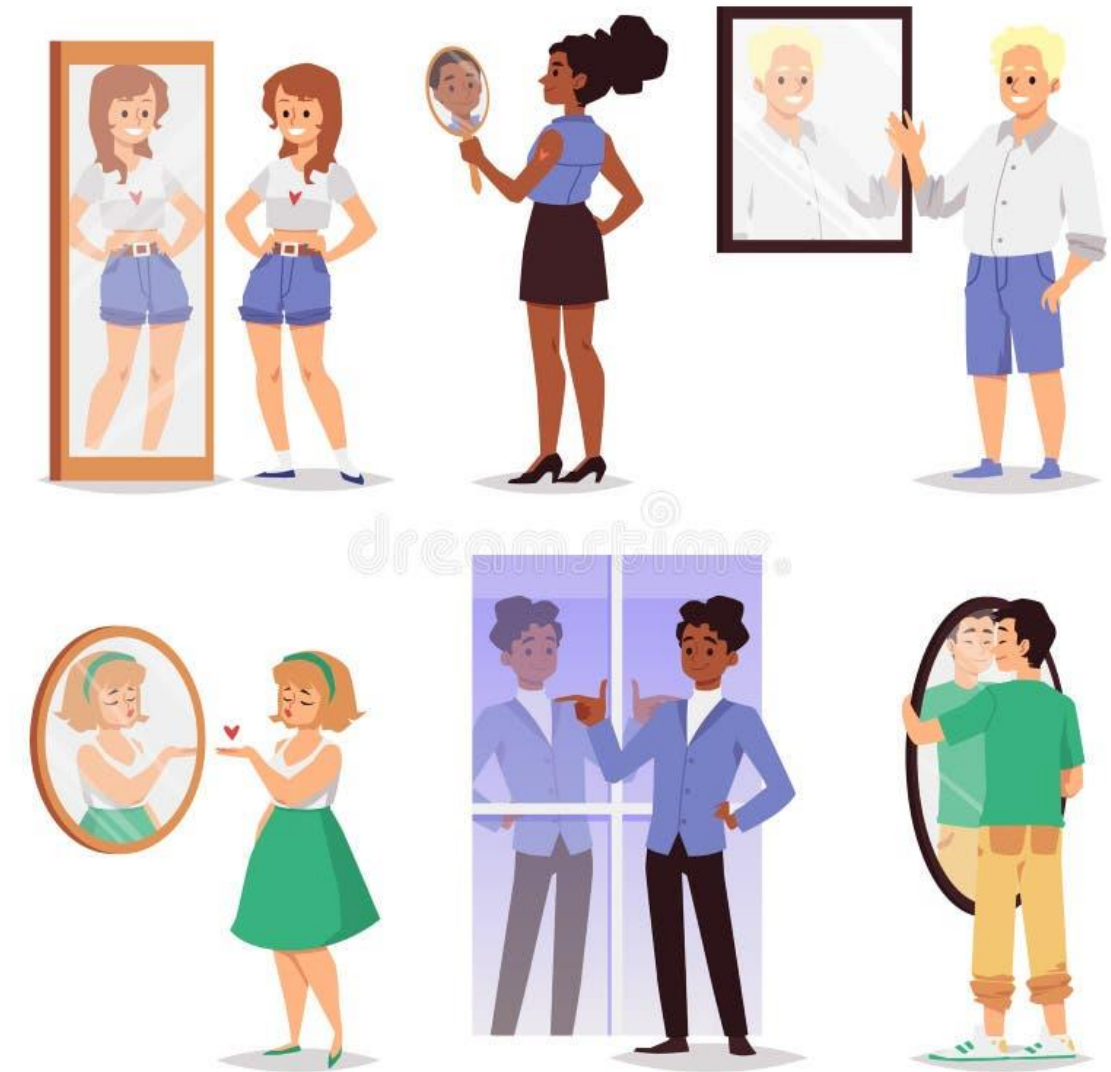
Resource: What are Age-Specific Competencies?
<https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



Activiteit 1.1

Zelfevaluatie

1. Kies een module en lees deze.
 - . Ga voor een spiegel staan en oefen.
 - . Presenteer de inhoud en merk jezelf op.
 - . Vraag jezelf dan het volgende af:
 - ❖ Hoe spreek ik?
 - ❖ Spreek ik snel of langzaam?
 - ❖ Ben ik duidelijk?
 - ❖ Begrijp ik de inhoud zelf?
 - ❖ Hoe is mijn houding?
 - ❖ Heb ik mijn lichaam gebruikt om mijn verbale communicatie te ondersteunen?
 - ❖ Heb ik gebaren of non-verbale signalen gebruikt?
 - ❖ Zo ja, hebben ze mijn communicatie goed ondersteund?
 - ❖ Waren ze relevant genoeg?
 - ❖ Is er ruimte voor verbetering?
 - ❖ Zo ja, schrijf de verbeterpunten op en oefen opnieuw.



Resource: Sabelskaya



Activiteit 1.2

**Wat betekenen de volgende non-verbale signalen?
Brengen ze een boodschap over? Zo ja, wat zijn de boodschappen en hoe voel je je daarbij?**



Resource: iStock by Getty Images

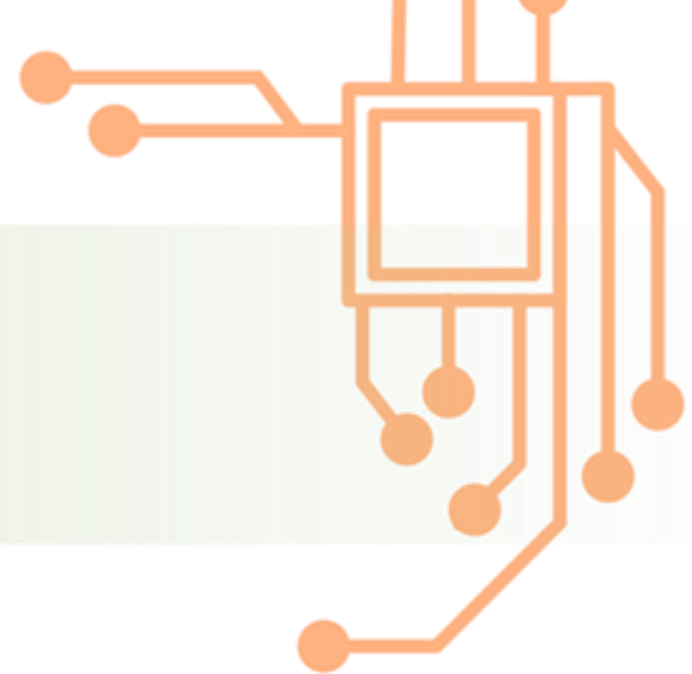


Aanvullende bronnen

- ❑ -Video: "Actief luisteren", door communicatiecoach Alexander Lyon
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7wUCyjiyXdg>
- ❑ Blog: "Beheers de kunst van het luisteren; 6 tips om een actieve luisteraar te zijn"
Link: <https://cubecreative.design/blog/small-business-marketing/master-the-art-of-listening>
- ❑ Video: "Lichaamstaal eenvoudig uitgelegd"
Link: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iELkzDgLK9c>
- ❑ Video: "Lichaamstaal voor presentaties" door communicatiecoach Alexander Lyon
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TmbQFWBvTtY>
- ❑ Artikel: "Lichaamstaal en non-verbale communicatie. Communiceren zonder woorden",
door Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson en Greg Boose
Link: <https://www.helpguide.org/relationships/communication/nonverbal-communication>
- ❑ Blog: "Non-verbale communicatie".door de International Journal of Neurolinguistics & Gestalt Psychology (LinkedIn)
Link: <https://www.linkedin.com/pulse/non-verbal-communication-ijngp>
- ❑ Artikel: " De rol van geduld in effectieve communicatie en actief luisteren".
Link: <https://fastercapital.com/topics/the-role-of-patience-in-effective-communication-and-active-listening.html>



Referenties



Cherry, Kendra. 2023. 'Soorten non-verbale communicatie. Vaak heb je helemaal geen woorden nodig'. Laatst opgehaald op 16.10.2024.

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

Indeed Redactie. 2023. 'Top 22 communicatietechnieken voor op het werk'. Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-techniques>

Franz, Maggie; Williams Yolanda. 2023. 'Non-verbale signalen in communicatie | Belang & Voorbeelden'. Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://shorturl.at/9grHI>

LearnFree. 2019. 'Lichaamstaal'. <https://www.youtube.com/watch?v=1sfM-xx7tHI>

Lifhackers. 2017. 'Het belang van empathie'. <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>

Lincoln, Anthony. 2023. 'De sleutelrol van geduld in effectieve communicatie'. Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/pulse/key-role-patience-effective-communication-lincoln-anthony--szk7c>

Morgan, Jacob. 2021. '5 manieren om actief luisteren te oefenen'. Laatst opgevraagd op 16.10.2024. <https://jacobm.medium.com/5-ways-to-practice-active-listening-924b58746494>

Reid Sheldon. Empathie - Hoe te voelen en te reageren op de emoties van anderen'. Laatst opgehaald op 16.10.2024.

<https://www.helpguide.org/relationships/communication/empathy>

Sen, Judhajit, 2024. Wat is empathische communicatie en waarom is het belangrijk op de werkplek? Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://prezentium.com/what-is-empathic-communication/>

Team Taju Coaching. 2024. 'De kunst van het vereenvoudigen van complexe ideeën beheersen voor effectieve communicatie'. Laatst opgehaald op 16.10.2024.

<https://www.tajucoaching.com/blog/mastering-art-of-simplifying-complex-ideas-for-communication>

De School van het Leven. 2016 'Een goede luisteraar zijn'. <https://www.youtube.com/watch?v=-BdbiZcNBXg>

UF Health North. Wat zijn leeftijdsspecifieke competenties? Laatst opgehaald op 16.10.2024. <https://north.ufhealthjax.org/Volunteer/New/Documents/Age-Specific-Competencies.pdf>



QUIZ



-  1. Noem 3 effectieve manieren om te communiceren
-  2. Wat betekent K.I.S.S., en wanneer kan het jou helpen?
-  3. Hoe kan je een actieve luisteraar worden?
-  4. Geef 3 basis tips voor lichaamstaal bij presenteren?
-  5. Wat is empathy en hoe kan het jou helpen bij communicatie?
-  6. Wat zijn enkele veelvoorkomende leeftijdsspecifieke communicatievoorbeelden voor jongeren en senioren?

QUIZ!



Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL

LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

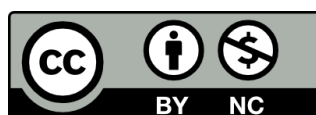
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

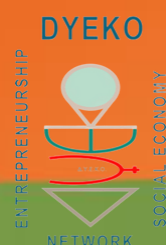
 [InterGenic EU Project](#)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Module 1

1.3 Hoe word ik mentor?



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.3.1 De rol van een mentor begrijpen

Een **mentor** is een persoon met expertise die de carrière van een mentee kan helpen ontwikkelen.

Een mentor heeft vaak twee primaire functies voor de leerling. Carrière gerelateerd wordt de mentor een coach die advies geeft om de professionele prestaties en ontwikkeling van de mentee te verbeteren. Psychosociaal vestigt de mentor als rolmodel en ondersteuningssysteem voor de leerling.

Beide functies bieden directe en indirecte lessen met betrekking tot professionele ontwikkeling en het algemene evenwicht tussen werk en privéleven.



1.3.1 De rol van een mentor begrijpen

Een mentor kan iemand helpen om zijn persoonlijke en professionele ontwikkelingsdoelen te bereiken als hij:

- Meer ervaring hebben op het specifieke gebied van persoonlijke ontwikkeling
- Kennis en persoonlijke ervaring deelt
- Onpartijdig is en een nieuw perspectief biedt
- Vertrouwen kan opbouwen en vertrouwelijkheid in acht neemt

1.3.1 De rol van een mentor begrijpen



Enkele voordelen van **de rol van mentor** zijn:

- Een kans om 'terug te geven' en anderen te helpen door gebruik te maken van opgedane ervaring en deze beschikbaar te maken voor een nieuwe persoon.
- De kans om nieuwe relaties op te bouwen
- Geconfronteerd worden met nieuwe perspectieven, ideeën en benaderingen
- Kansen om na te denken over je eigen doelen en praktijken
- Betere erkenning door collega's
- De kans om interpersoonlijke vaardigheden te oefenen
- Persoonlijke voldoening door de ontwikkeling van anderen te ondersteunen

1.3.2 Kwaliteiten van een succesvolle mentor

Mentoren moeten de volgende kernvaardigheden gebruiken in hun mentorpartnerschap:

- 1 Actief luisteren
- 2 Vertrouwen opbouwen
- 3 Aanmoedigen
- 4 Doelen en huidige realiteit identificeren
- 5 Capaciteiten instrueren/ontwikkelen
- 6 Inspireren
- 7 Corrigerende feedback geven
- 8 Risico's beheren
- 9 Deuren openen

1.3.3 Vertrouwen en goede verstandhouding opbouwen

Hoe meer je mentors en mentees je vertrouwen, hoe geëngageerder ze zullen zijn in je samenwerking met hen en hoe effectiever je zult zijn. Om betrouwbaar te worden, moet je

1. Vertrouwelijkheden delen met je mentors en mentees.
2. Gepaste tijd samen doorbrengen.
3. Kom uw beloften aan hen na.
4. Respecteer de grenzen van je mentors en mentees.
5. Geef je fouten toe en neem de verantwoordelijkheid om ze te corrigeren
6. Vertel je partners op een tactvolle manier of en waarom je het ergens niet mee eens bent of ontevreden over bent.

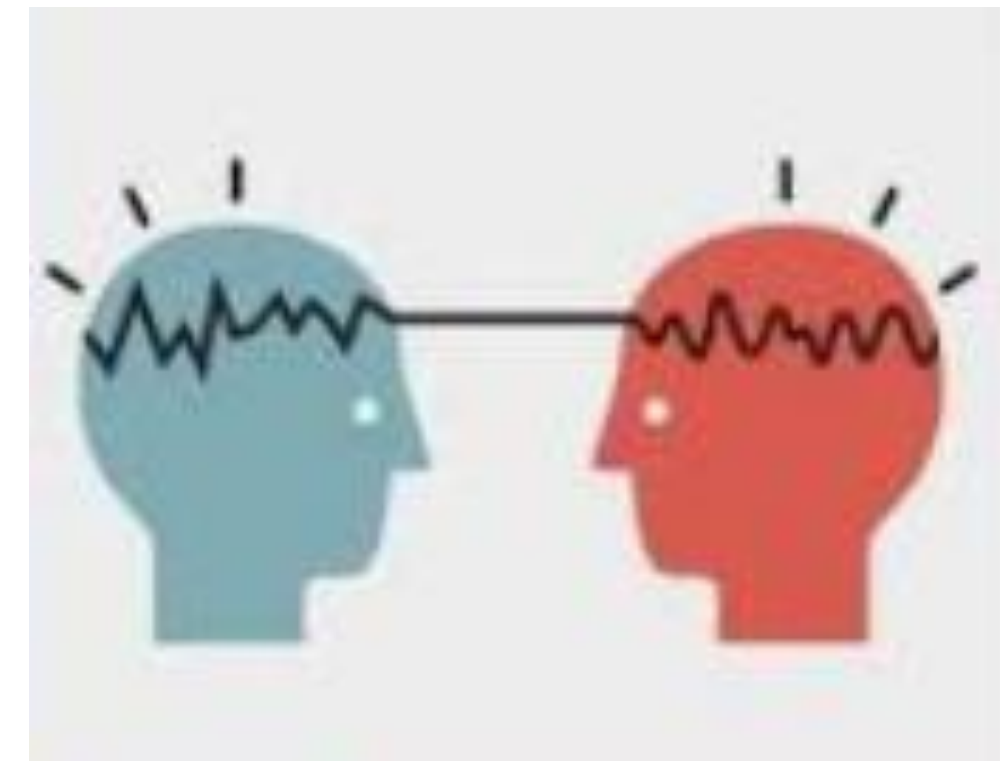
Vooral bij mentorschap over verschillen (bijv. geslacht, cultuur, stijl, leeftijd) is het opbouwen van vertrouwen cruciaal en moet dit in de loop van de tijd ontwikkeld worden.



1.3.3 Vertrouwen en goede verstandhouding opbouwen

Hier geven we enkele tips om een goede **verstandhouding** op te bouwen.

1. Accepteer de ideeën van anderen
2. Toon positieve lichaamstaal
3. Glimlach en gebruik humor wanneer dat gepast is
4. Wees benaderbaar of toegankelijk
5. Deel vergelijkbare ervaringen
6. Aanwezig en gefocust zijn
7. Stem woorden en gedrag af op elkaar en spiegel ze
8. Toon empathie en begrip
9. Wees betrouwbaar
10. Schend geen privacy



1.3.4 Mentorschap over generaties heen

Intergenerationele praktijken hebben als doel mensen van verschillende generaties samen te brengen in doelgerichte, wederzijds voordelige activiteiten die meer begrip en respect bevorderen en bijdragen aan het opbouwen van hechtere gemeenschappen (Hatton-Yeo & Telfer, 2008).



A medium shot of three women in military uniforms standing outdoors. The woman on the left is wearing a light pink polo shirt and has her hair in a ponytail. The woman in the center is seen from the back, wearing a dark olive green uniform jacket with a black strap over her shoulder. The woman on the right is also in a dark olive green uniform jacket and is smiling while looking towards the other two. They appear to be in a conversation. The background shows a clear blue sky and some green foliage.

Us 'Oldies' get detached from that and
so it brings us back to base. And...

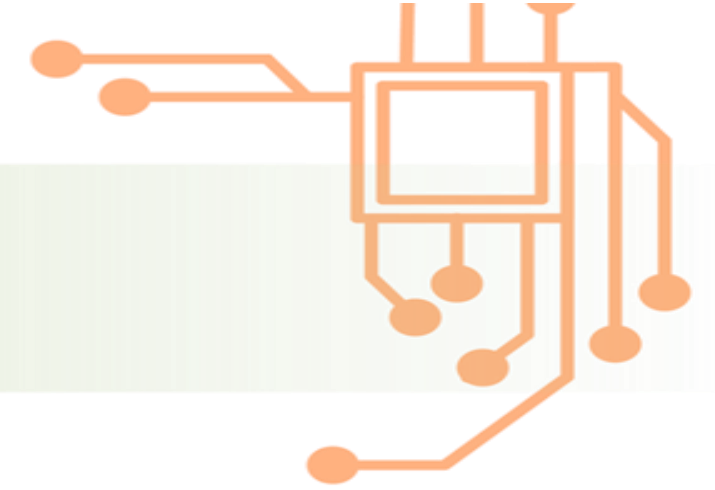
1.3.4 Mentorschap over generaties heen: Voordelen



Enkele voordelen van intergenerationeel mentorschap zijn:

- 1 Een extra laag ondersteuning in het leven van mensen
- 2 Oudere mensen ondersteunen jongere mensen
- 3 Jongere mensen ondersteunen oudere mensen
- 4 Ondersteuning voor gezinnen
- 5 Negatieve leeftijdsstereotypen uitbannen
- 6 Nieuwe vaardigheden leren
- 7 Leren hoe te overleven en te gedijen
- 8 Overdracht van vaardigheden op de werkplek
- 9 Waardering kweken voor rijke culturele erfenissen, tradities en geschiedenissen

Praktische activiteit 1



1. Beoordeel uw potentieel om een succesvolle mentor te zijn door uzelf te beoordelen op de volgende mentorvaardigheden.

Mentorvaardigheden	Kwaliteit van vaardigheden			
	Excellent	Erg goed	Adequaat	Zwak
1. Actief luisteren	5	3	1	0
2. Vertrouwen opbouwen	5	3	1	0
3. Aanmoedigen	5	3	1	0
4. Doelen bepalen en huidige realiteit	5	3	1	0

Interpretaties:

16-20. Uitstekende kernvaardigheden;

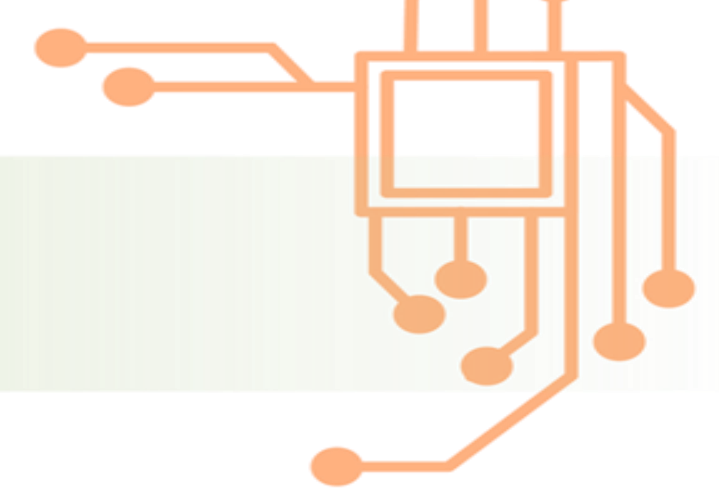
11- 15. Zeer goede vaardigheden;

6-10. Voldoende kernvaardigheden;

5 of minder. Je zult baat hebben bij coaching en oefening op het gebied van kernvaardigheden;



Praktische activiteit 1



2. Beoordeel uw potentieel om een succesvolle mentor te zijn door uzelf te beoordelen op de volgende Mentorspecifieke Vaardigheden.

Mentorspecifieke vaardigheden	Kwaliteit van vaardigheden			
	Excellent	Erg goed	Adequaat	Zwak
1. Instructie/ontwikkeling van vaardigheden	5	3	1	0
2. Inspirerend	5	3	1	0
3. Corrigerende feedback geven	5	3	1	0
4. Risico's beheren	5	3	1	0
5. Deuren openen	5	3	1	0

Interpretaties:

20-25. Uitstekende mentorvaardigheden;

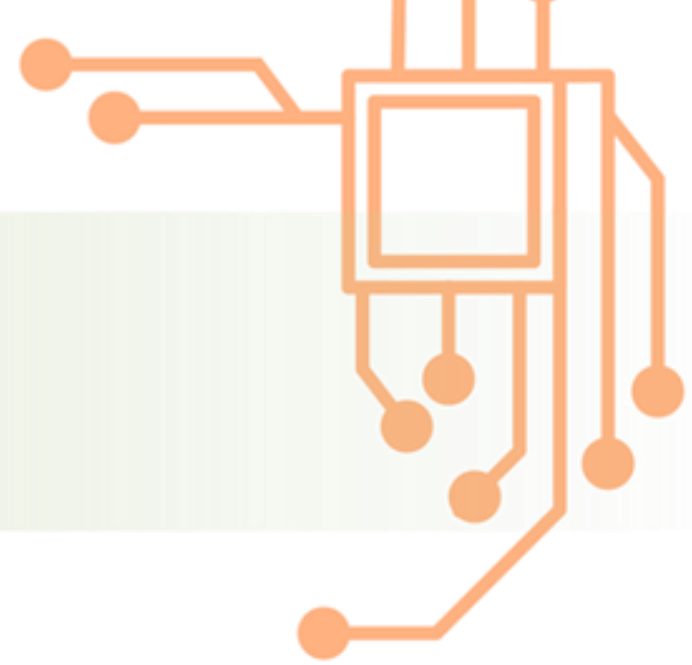
15- 19. Zeer goede vaardigheden;

10-14. Adequate mentorvaardigheden;

9 of minder. U zult baat hebben bij coaching en oefening op het gebied van mentorvaardigheden;



Additional Resources



1. Referenties

Amerikaanse Psychologische Vereniging. Inleiding tot mentorschap. <https://www.apa.org/education-career/grad/mentoring>

Hatton-Yeo, A. en Telfer, S. (2008). Samenwerkende generaties. Het Schotse Centrum voor Intergenerationele Praktijk. Glasgow, Verenigd Koninkrijk.
https://generationsworkingtogether.org/downloads/504decd7a096f-Guide_to_Mentoring_Across_Generations_updated_15_Aug_2011.pdf

Phillips-Jones, L. (2003). De Gids voor Mentoren. Hoe je het soort mentor kunt zijn die je ooit had of die je zou willen hebben. The Mentoring Group.
Californië, VS. <https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/the-mentors-guide.pdf>

Phillips-Jones, L. (2003). Vaardigheden voor succesvol mentorschap: Competenties van uitstekende mentors en mentees. The Mentoring Group.
Californië, VS. <https://mentoringgroup.com/wp-content/uploads/2023/05/skills-for-succesful-mentoring.pdf>

Sarr, J. (2021). Het handboek voor mentorschap. Uw stapsgewijze gids om een betere mentor te zijn. Pearson. Verenigd Koninkrijk.
<https://learnstarr.com/courses/the-mentoring-manual-free-downloads/>

Wereldgezondheidsorganisatie (2023). Connecting generations: planning and implementing interventions for intergenerational contact.
Wereldgezondheidsorganisatie. Genève, Zwitserland. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240070264>

2. Web pagina's

<https://www.togetherplatform.com/blog/how-to-mentor-someone>

<https://www.nationalacademies.org/our-work/the-science-of-effective-mentoring-in-stemm>

3. Bijkomende activiteiten

<https://symondsresearch.com/mentoring-activities-for-adult/>



QUIZ



1. Wat is een mentor?

- A) Een persoon met expertise die de carrière van een mentee kan helpen ontwikkelen.
- B) Een persoon met expertise in technologie
- C) Een persoon die kan helpen bij therapie

Antwoord: A

2. Wat is een eigenschap van een succesvolle mentor?

- A) Impulsief zijn
- B) Correctieve feedback geven
- C) Aardig zijn

Antwoord: B

1. Wat wil de intergenerationele praktijk bereiken?

- A) Mensen met verschillende culturele achtergronden samenbrengen om culturele activiteiten te doen.
- B) Mensen van verschillende generaties samenbrengen in doelgerichte, wederzijds voordelige activiteiten.
- C) C) Mensen van verschillende nationaliteiten samenbrengen om recreatieve activiteiten te doen.

Antwoord: B



Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

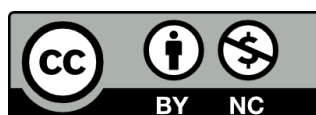
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

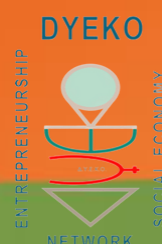
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Module 1

1.4 Hoe een trainingsprogramma te structureren



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

1.4.1 Duidelijke doelen en doelstellingen stellen



-Wat is een **doel**: een doel is iets dat je wilt bereiken.

-**SMART Doelen** in Mentorschap: (Specifieke, Meetbare, Bereikbare, Relevante, Tijdgebonden doelen).

Het definiëren van deze parameters met betrekking tot je doel helpt ervoor te zorgen dat je doelen binnen een specifieke tijdsperiode kunnen worden bereikt.

-Suggestie voor een activiteit: Vraag de deelnemers wat zij denken en nodig hen uit om een SMART doel voor hun mentorprogramma op te stellen.

Een voorbeeld van een SMART doel dat betrekking kan hebben op (bijv. het verbeteren van de lichamelijke gezondheid of het leren van technologie).



1.4.1 Wat zijn SMART Doelen?



S - Specifiek (Wat wil je precies doen?) Wees duidelijk over wat je wilt bereiken.

M - Meetbaar (Hoe weet je dat je het gedaan hebt?) Zorg ervoor dat je de voortgang kunt volgen of meten.

A - Haalbaar (Kun je het echt doen?) Kies doelen die realistisch zijn.

R - Relevant (Helpt het u in uw rol?) Zorg ervoor dat de doelen belangrijk zijn voor de mentor en de mentee.

T - Tijdgebonden (Wanneer wil je het af hebben?) Stel een tijdslimiet in voor wanneer het doel bereikt moet zijn.

1.4.2 Een mentorworkshop organiseren

Workshop Structuur

-Begin met een plan: Elke workshop heeft een structuur nodig.

3 belangrijke onderdelen:

1 Opening: Begroeten en het onderwerp introduceren.

1 Hoofdactiviteit: Groepsdiscussies of praktische activiteiten. Ideeën presenteren en kennis delen.

1 Afsluiting: Afsluiten met een samenvatting of slotgedachten.

1.4.2 Een mentorworkshop organiseren

Technieken voor betrokkenheid

Activiteiten om iedereen betrokken te houden. Dit kunnen zijn:

- Rol spelen (situaties naspelen).
- Vragen stellen.
- Spelletjes of groepstaken gebruiken om iedereen geïnteresseerd te houden.



1.4.3 Selecting teaching materials

Hulpmiddelen die geschikt zijn voor de leeftijd

- Materiaal moet gemakkelijk te begrijpen zijn, met grotere lettertypen, eenvoudige woordenschat en duidelijke afbeeldingen.
- Kies materiaal dat past bij de leeftijd en ervaring van de leerlingen.
- Jongere leerlingen hebben eenvoudigere informatie nodig, terwijl oudere leerlingen meer geavanceerde informatie aankunnen.



1.4.3 Lesmateriaal kiezen

Interactieve hulpmiddelen: Gebruik leuke activiteiten zoals spelletjes, quizzen of puzzels om jongere leerlingen geïnteresseerd te houden.

Gebruik bekende voorbeelden: Deel voorbeelden die aansluiten bij dingen die ze dagelijks doen of zien, zodat ze het beter begrijpen.

Deel het op: Geef informatie in kleine stukjes om verwarring te voorkomen. Gebruik indien nodig gemakkelijke, stapsgewijze instructies.

Video's of geluiden toevoegen: Voeg video's of audio toe die zowel leuk als leerzaam zijn.

Feedback en aanpassing: Zorg er altijd voor dat ze het begrijpen en pas de les zo nodig aan aan hun niveau.

1.4.3 Lesmateriaal kiezen

Praktijkvoorbeelden integreren

Voorbeelden uit het echte leven:

Gebruik echte verhalen of voorbeelden om mentees te helpen het beter te begrijpen. Dit maakt het leren praktischer en betekenisvoller.

Tip: Toon een voorbeeld van een goed ontworpen hand-out voor senioren.

Titel: Actief blijven voor gezond ouder worden

Inleiding: Maak kennis met Martha, een 72-jarige vrouw die elke dag begon te wandelen nadat haar arts haar dit had aangeraden voor haar hartgezondheid. Na een paar maanden merkte ze dat ze meer energie had en dat haar stemming verbeterde.

Praktijkvoorbeeld:

- Uitdaging: Weinig energie en stemmingswisselingen.
- Oplossing: 30 minuten dagelijks wandelen.
- Resultaat: Meer energie, betere stemming, gezonder hart.

Tips om actief te blijven:

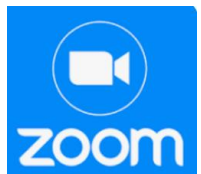
- 1.Begin klein: Zelfs een wandeling van 10 minuten om het blok helpt!
- 2.Zoek een vriend(in): Samen met een vriend(in) sporten kan het leuker maken.
- 3.Luister naar uw lichaam: Ga op je eigen tempo; als het te zwaar voelt, neem dan een pauze.
- 4.Gebruik wat je hebt: Je hebt geen dure apparatuur nodig. Een paar comfortabele schoenen is genoeg om te beginnen.



1.4.4 Digitale hulpmiddelen gebruiken voor mentorschap

Communicatiemiddelen voor onderwijs

We introduceren tools zoals Zoom of WhatsApp voor virtuele mentorsessies en virtuele communicatie.



Zoom is een communicatieplatform waarmee gebruikers verbinding kunnen maken via video, audio, telefoon en chat. Om Zoom te gebruiken heb je een internetverbinding en een ondersteund apparaat nodig.



WhatsApp kan worden gebruikt om ideeën te bespreken, bestanden te delen en samen aan opdrachten te werken. Dit kan vooral handig zijn voor studenten die elkaar niet persoonlijk kunnen ontmoeten vanwege de afstand of een druk programma.

1.4.4 Digitale hulpmiddelen gebruiken voor mentorschap

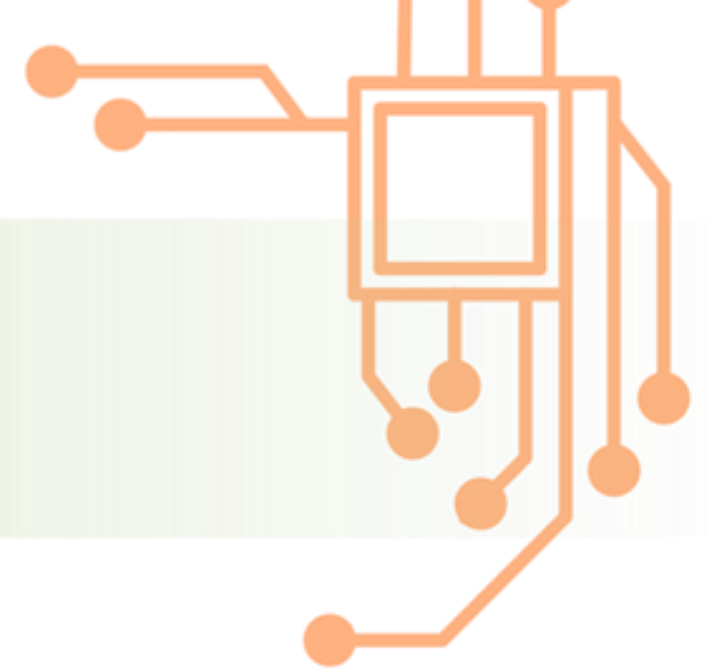


Hulpmiddelen voor het vertellen van verhalen



Je kunt tools zoals PowerPoint of Canva gebruiken om verhalen te vertellen met afbeeldingen of dia's, waardoor lessen makkelijker te begrijpen zijn.

1.4.5 Tijdsmanagement en timing



Balans tussen inhoud en interactie

"Waarom is timemanagement belangrijk in een training?"

Korte uitleg: Goed timemanagement helpt sessies op schema te houden, voorkomt een overdaad aan informatie en zorgt ervoor dat deelnemers betrokken blijven.

"Houd een evenwicht tussen inhoud en interactie."

Uitleg: Geef inhoud in kleine delen, gevolgd door activiteiten, vragen of discussies om de betrokkenheid te behouden.

Voorbeeld: Na het uitleggen van een concept, vraag deelnemers naar hun mening of voer een kleine groepsactiviteit uit.



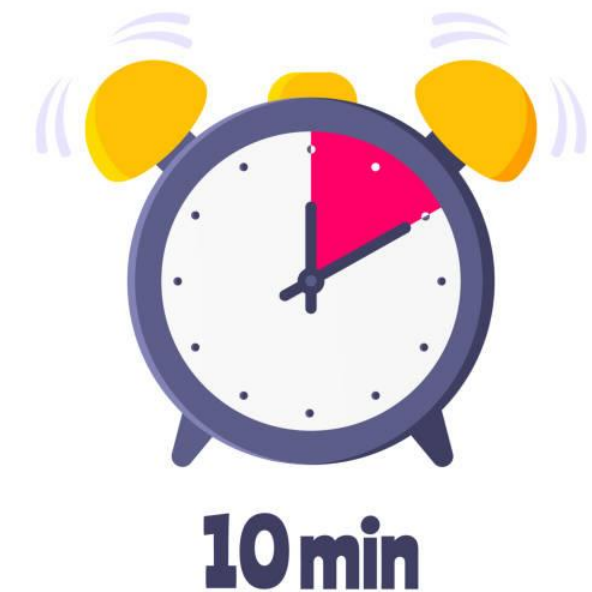
1.4.5 Tijdsmanagement en timing

Pauzes en buffertijd inbouwen

"Neem korte pauzes op in langere sessies om deelnemers te helpen fris te blijven."

Leg uit: Zelfs een pauze van 5 minuten kan de geest verfrissen en uitputting voorkomen.

Tip: Plan pauzes om de 45-60 minuten, of wanneer je overschakelt naar een nieuw onderwerp.



1.4.5 Tijdsmanagement en timing

Vooruitgang bijhouden en tempo aanpassen

"Volg hoe de sessie verloopt en pas het tempo aan als dat nodig is."

Leg uit: Houd de reacties van deelnemers in de gaten. Als ze verward of niet betrokken lijken, vertraag dan of voeg meer interactieve elementen toe.

Hulpmiddelen: Gebruik timers of vraag om feedback tijdens de sessie.



Activiteit 1.4

Checklist voor het organiseren van een trainingssessie:

- Maak een **trainingsagenda** zodat iedereen weet wat er gaat gebeuren en wanneer.
- Zorg voor een **aanmeldingsformulier** om de aanwezigheid te registreren.
- Bereid **trainingsmateriaal** voor (handouts, gidsen of presentaties).
- Zorg ervoor dat alle **apparatuur** (zoals projectoren, computers of luidsprekers) werkt.
- Digitale **kopieën van bronnen** (zoals leesmateriaal of referenties) afdrukken of delen.
Zorg dat je benodigdheden zoals pennen, blocnotes, flip-overs en markers bij de hand hebt.
- Gebruik **naamkaartjes** of badges zodat iedereen weet wie wie is.

QUIZ



Quiz: Test je kennis

- 1 Waar staat SMART voor?*
- 2 Noem één digitaal hulpmiddel dat je kunt gebruiken voor mentorschap.*
- 3 Hoe kun je deelnemers betrokken houden tijdens een workshop?*
- 4 Waarom is het belangrijk om de tijd in een workshop te managen?*

REFERENTIES

SMART Doelen Kader

Voor meer informatie over het structureren en stellen van doelen aan de hand van SMART criteria:

[Overzicht SMART Doelen](#)

Digitale hulpmiddelen voor mentorschap

Meer informatie over het gebruik van Zoom en WhatsApp voor online mentorschap: Zoom, WhatsApp

Technieken voor mentorschap

Ontdek aanvullende technieken voor mentorschapbetrokkenheid:

<https://hr.uw.edu/pod/organizational-excellence-and-development/individuals/mentoring-tools/>

EU-initiatieven voor intergenerationeel leren

Vind meer projecten en initiatieven ter ondersteuning van intergenerationeel leren:

[EU-onderwijsinitiatieven](#)





Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

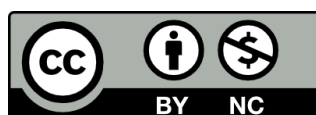
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

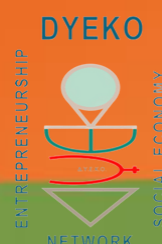
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Module 2

2.1 Hoe technologie gebruiken om het dagelijks leven gemakkelijker te maken



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

DOEL EN DOELSTELLINGEN VAN DE MODULE

Het doel van deze module is om leerlingen praktische vaardigheden en het vertrouwen te geven om effectief gebruik te maken van verschillende digitale hulpmiddelen en apps die hun dagelijks leven vereenvoudigen en verbeteren. Het helpt leerlingen weloverwogen keuzes te maken over technologie, hen te leren hoe ze effectief door deze tools kunnen navigeren en ze te gebruiken, en hen een gevoel van vertrouwen te geven in hun vermogen om zich met de digitale wereld bezig te houden.

Doelstellingen:

Aan het einde van deze module is de leerling in staat om:

- technologie gebruiken om het dagelijks leven te vereenvoudigen
- navigeren met verschillende tools, inclusief offline navigatie.
- spraakassistenten in te stellen en te personaliseren om te helpen bij alledaagse taken.
- Vertaaltools gebruiken om in verschillende talen te communiceren, zowel online als offline.
- online vervoer en vluchten boeken en reisplannen efficiënt beheren.
- hun smartphone beveiligen om persoonlijke informatie te beschermen.
- vaardigheden toepassen aan de hand van voorbeelden uit de praktijk voor een beter begrip.

INHOUDSOPGAVE

- 1.1 Zelfverzekerd op verkenning gaan met google maps en andere kaarten-apps
- 1.2 Uw dag indelen met de google agenda en geheugensteuntjes apps
- 1.3 Hoe u tegen uw technologische apparaten kunt praten met behulp van de handige spraakassistenten
- 1.4 Elke taal spreken met google translate onderweg
- 1.5 Hoe u soepel kunt reizen door uw ritten en vluchten online te boeken
- 1.6 Wat je nodig hebt in je smartphone instellen op basis van je behoeften en alles beveiligen
- 1.7 Houd je gegevens veilig en haal info terug van verloren of gestolen apparaten
- 1.8 Eenvoudige stappen om je tv te gebruiken en je favoriete programma's te bekijken
- 1.9 Thuis slim winkelen met shoppingapps voor smartphones
- 1.10 Online je favoriete boeken, lessen en evenementen leren, ontdekken en openen
- 1.11 Echte voorbeelden

Praktische activiteiten

Extra bronnen

Referenties



2.1.1 Verken met vertrouwen met behulp van google maps en andere kaart-apps

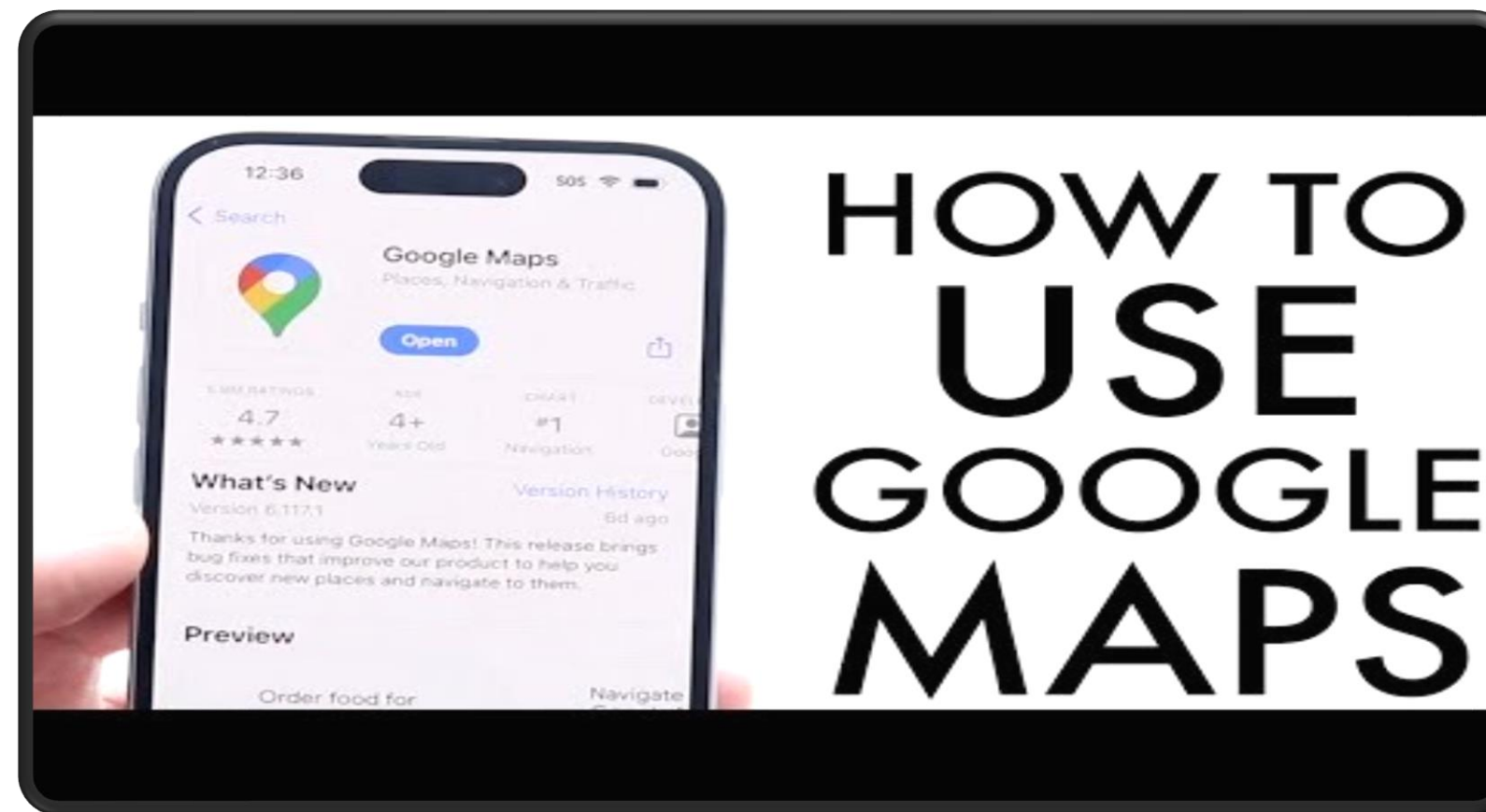
Navigeren met Google Maps

Google Maps is een webservice die gedetailleerde informatie geeft over geografische regio's en locaties wereldwijd. Naast traditionele wegenkaarten biedt Google Maps lucht- en satellietbeelden van talloze locaties. In bepaalde steden zijn ook straatbeelden te zien, die worden gemaakt door voertuigen met camera's. Google Maps is gratis te gebruiken, je hebt alleen een Google-account en een smart telefoon nodig.

Google maps en andere online kaarten bieden een verscheidenheid aan functies, bijvoorbeeld hoe je van punt A naar punt B kunt komen met de auto of taxi, met het openbaar vervoer, lopend of zelfs op de fiets.

2.1.1 Verken met vertrouwen met behulp van google maps en andere kaart-apps

Heb je als beginner een handleiding nodig voor het gebruik van google maps? Bekijk dan deze 6-minuten durende tutorial. Klik twee keer bovenaan de video om hem te starten.



Link: www.youtube.com/watch?v=tui9hq9lfsU

2.1.1 Verken met vertrouwen met behulp van google maps en andere kaart-apps



Alternatieve kaarttoepassingen ontdekken

Online kaarttoepassingen kunnen verschillen afhankelijk van het telefoontoestel dat je hebt. De meest voorkomende zijn Android- of iOS-apparaten. Onder Android vallen telefoonbedrijven zoals Samsung, Xiaomi, Huawei, LG, Lenovo, ZTE, Realme, Sony, etc., de meerderheid van de telefoonbedrijven gebruikt het Android besturingssysteem. En onder iOS valt Apple (Iphone). Daarom is de overeenkomstige Google Maps in Iphone Apple Maps. De omgeving van de kaarten is een beetje anders, maar beide bieden vergelijkbare diensten.

Andere alternatieven voor kaartapplicaties zoals hierboven vermeld, zijn lijsten van bedrijven die gevestigd zijn in lidstaten van de EU zoals Duitsland, Tsjechië enz. Je vindt de lijst hier:

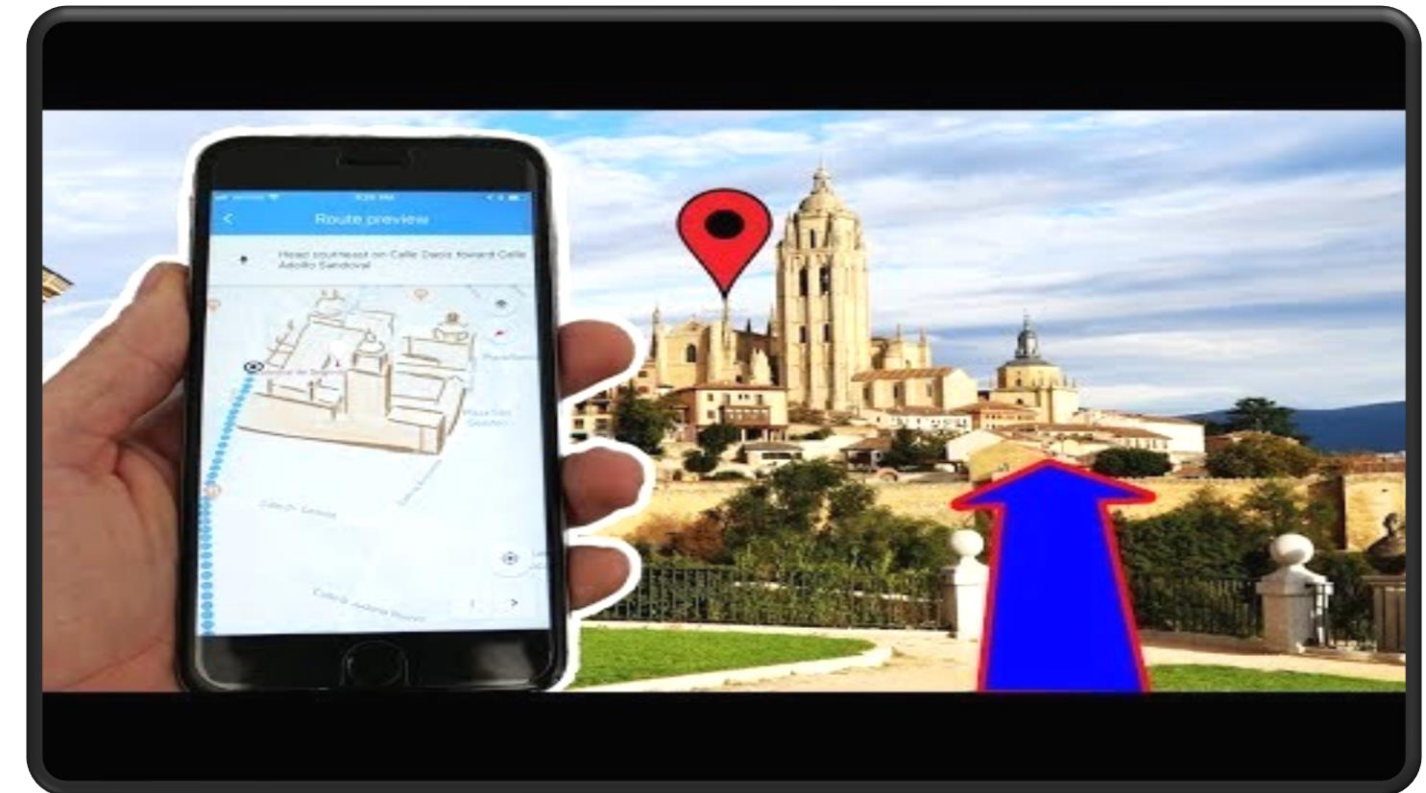
<https://european-alternatives.eu/alternative-to/google-maps>



2.1.1 Verken met vertrouwen met behulp van google maps en andere kaart-apps

Offline kaarten gebruiken om zorgeloos te reizen

Reizen naar landen waar je telefoongegevens en internet niet werken, kan je ongemak en stress bezorgen. De technologie is de laatste jaren geëvolueerd en dus is er een oplossing. Om georganiseerd te blijven en je reisbestemmingen te bereiken, moet je offline kaarten downloaden. Dat is heel eenvoudig in slechts 3 stappen. Bekijk de volgende tutorial van 3 minuten om te leren hoe je dat gemakkelijk en snel kunt doen. Het zal je zeker veel moeite en tijd besparen. Je moet genieten van je reis en niet stressen om kleine dingen.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9e0iMeikrdw>

2.1.2 Hoe organiseer je je dag met Google Agenda en Herinneringsapps?

Je Google Agenda instellen

Digitale kalenders (bijv. Google Agenda, Agenda in iOS apparaten etc.) zijn hulpmiddelen in de vorm van een traditionele kalender die je helpen je dag en tijd in te plannen. Je kunt er evenementen mee maken en beheren, herinneringen instellen en je agenda online organiseren. Op Android-telefoons is de app normaal gesproken voorgeïnstalleerd, dus je kunt hem direct gebruiken. Er zijn verschillende apps die een kalenderomgeving bieden als je deze wilt verkennen. In deze module bekijken we het voorbeeld van Google Calendar en je kunt dit voorbeeld aanpassen aan je eigen behoeften.

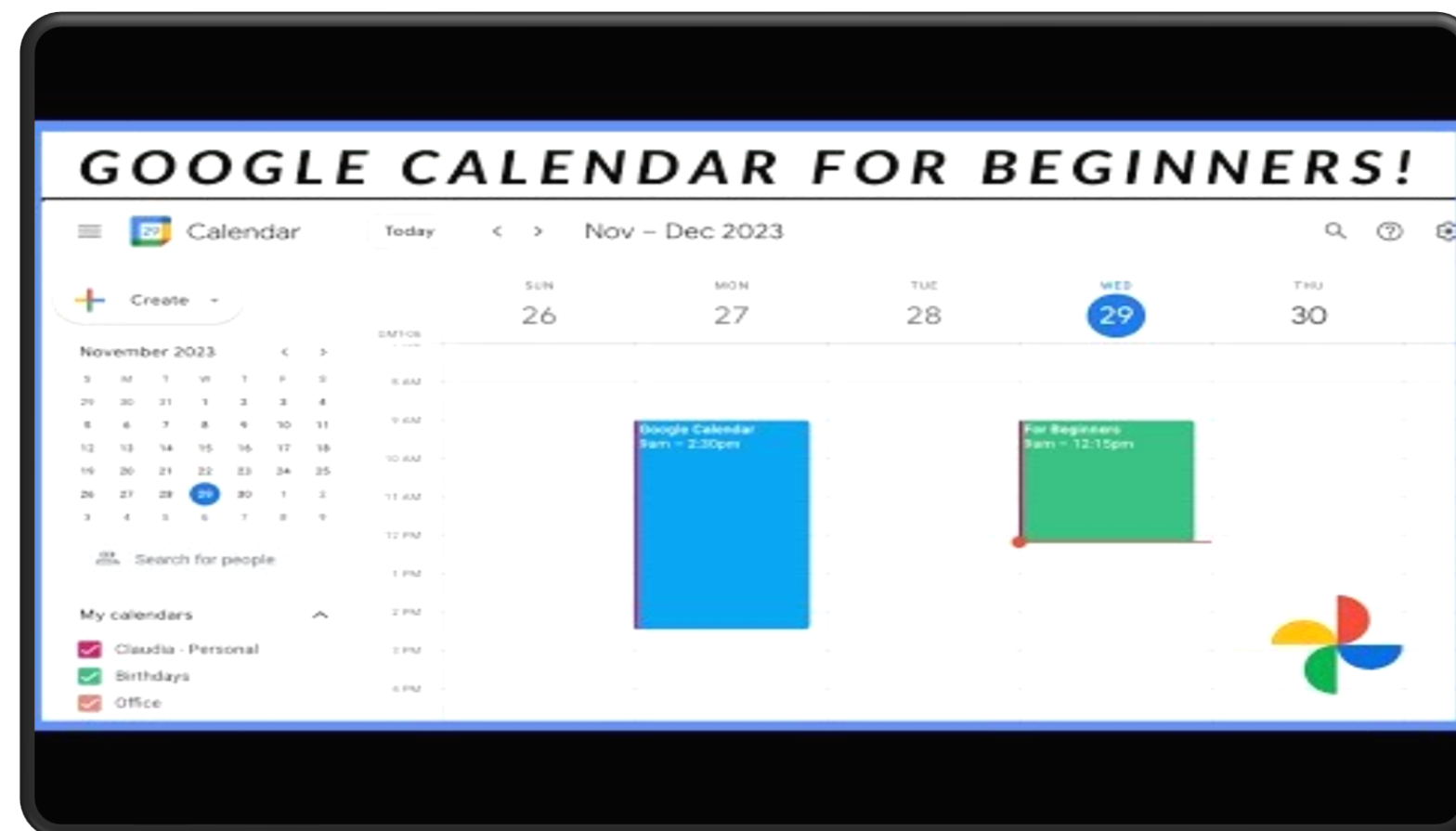
Enkele belangrijke manieren om Google Agenda te gebruiken:

- Plan een afspraak in een winkel, bij de dokter, bij de bank enz.
- Plan een evenement, festival, feest waar je naartoe moet.
- Stel een herinnering in voor een specifiek medicijn.
- Noteer de maand waarin je kaarten verlopen en nog veel meer.

2.1.2 Hoe organiseer je je dag met Google Agenda en Herinneringsapps?

Gebeurtenissen, herinneringen en medicatiewaarschuwingen aanmaken

Hoe gebruik je Google Agenda om afspraken te maken, herinneringen in te stellen en een medicijnwaarschuwing in te stellen, de basis voor beginners.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5GdxyXoD1xk>

2.1.2 Hoe organiseer je je dag met behulp van Google Agenda en Herinneringsapps?

Alternatieve kalendertoepassingen ontdekken

Hier zijn vijf open-source en gratis agenda-apps die aansluiten bij de filosofie van Google Agenda.

Kalender maakt deel uit van de suite. Hiermee kunt u evenementen beheren en integreren met andere Nextcloud-toepassingen voor het delen van bestanden en samenwerking.



De kalender maakt deel uit van de Contact-suite. Het is gratis en open source en biedt kalenderfuncties zoals herinneringen.

Een eenvoudige, gratis en open-source agenda-app voor Android. Het biedt een gebruiksvriendelijke interface en ondersteunt verschillende kalenderformaten, waardoor het een eenvoudige keuze is voor het beheren van gebeurtenissen op mobiele apparaten.

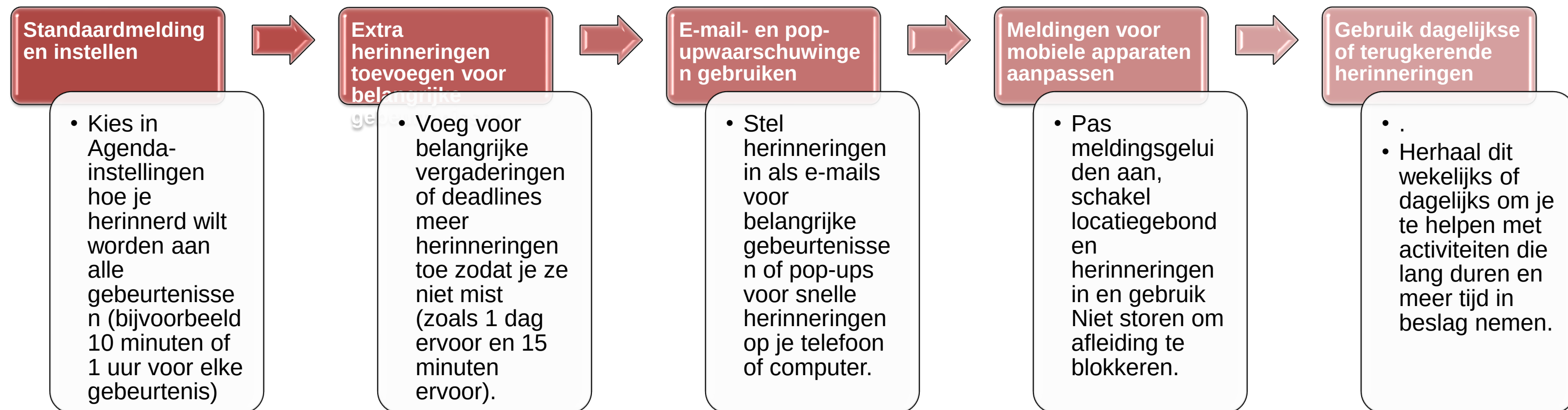


Een open-source agenda-app voor Android met een schone en minimale interface. De app is eenvoudig te navigeren en stelt gebruikers in staat om evenementen te maken en te beheren zonder ingewikkelde functies of instellingen.

2.1.2 Hoe organiseer je je dag met behulp van Google Agenda en Herinneringsapps?

Meldingen aanpassen voor beter tijdbeheer

Om je tijd beter te beheren met Google Agenda en geen belangrijke afspraken te missen, lees je hier hoe je in eenvoudige stappen te werk gaat:



2.1.2 Hoe organiseer je je dag met behulp van Google Agenda en Herinneringsapps?

Meldingen, hoe ze goed te gebruiken

Meldingen kunnen nuttig zijn, maar soms ontvangen mensen er te veel en waarschijnlijk belangrijke informatie. Er zijn een aantal voor- en nadelen voor elke app met meldingen, laten we ze hieronder bekijken:

VOORDELEN	NADELEN
Informatie op tijd	Te veel meldingen
Mogelijkheid om je taken beter te beheren	Afleiding, Batterij van telefoon gaat leeg
Waarschuwingen	Privacy
	Gebruikersafhankelijkheid van meldingen

2.1.3 Hoe praat je tegen je technologische apparaten met behulp van de nuttige spraakassistenten?

Spraakassistenten, zoals Alexa, Siri en Google Assistant, kunnen het gebruik van je telefoon leuker, aangenamer en gemakkelijker maken. Hier volgt een korte handleiding over het configureren en gebruiken van spraakassistenten voor alledaagse taken, en hoe je hun mogelijkheden optimaal kunt benutten.

Spraakassistenten (Google Assistant, Siri, Alexa) instellen en personaliseren



Google Assistant

Google Assistant (Android/iOS)

Open de Google-app, tik op Account > Instellingen > Google Assistant om in te stellen en te personaliseren.



Siri (iOS)

Ga naar Instellingen > Siri & Zoeken en schakel Luisteren naar 'Hey Siri' en Druk op de zijknop voor Siri in.



Alexa (Amazon Echo Devices)

Open de Alexa-app op je telefoon, log in en volg de instructies om verbinding te maken met je Amazon-apparaat.

2.1.3 Hoe praat je tegen je technologische apparaten met behulp van de nuttige spraakassistenten?

Handige dingen om aan je stemassistent te vragen voor alledaagse taken



Informatie krijgen

“Wat voor weer is het vandaag?” of “Wat is mijn volgende afspraak?”.



Herinneringen en alarmen

“Herinner me eraan om planten elke dinsdag water te geven” of “Stel een wekker in voor 7 uur 's ochtends”.



Entertainment

“Speel mijn favoriete afspeellijst af”, “Vertel me een mop” of “Wat is het laatste nieuws?”.



Boodschappenlijstjes

“Voeg melk toe aan mijn boodschappenlijstje” of “Wat staat er op mijn boodschappenlijstje?”.



Een plaats zoeken

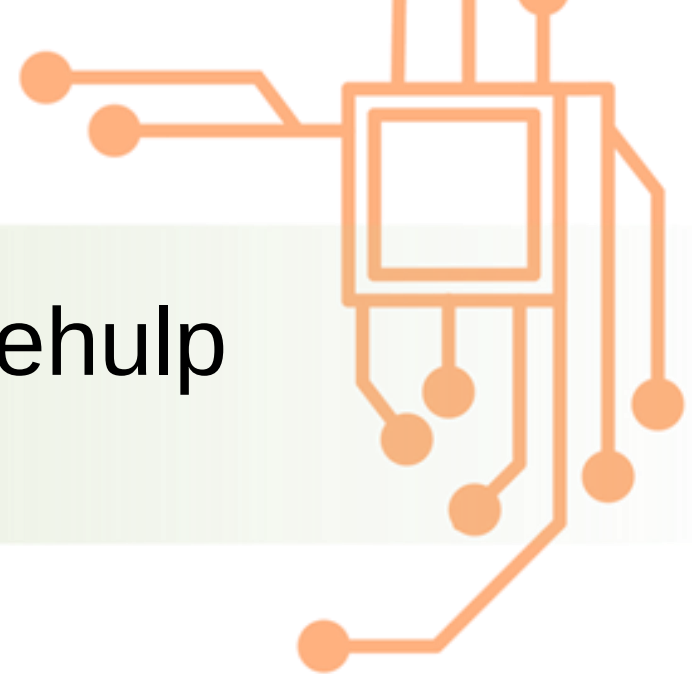
“Wat is de snelste route naar de luchthaven van Alicante?” of “Zoek koffiebars in de buurt.”



Gezondheidsherinneringen

“Herinner me eraan om mijn medicijnen om 8 uur 's ochtends in te nemen” of “Hoeveel calorieën zitten er in een appel?”.

2.1.3 Hoe praat je tegen je technologische apparaten met behulp van de nuttige spraakassistenten?



Slimme tips en trucs om spraakassistenten voor jou te laten werken

Tip 1: Ondersteuning voor meerdere talen

Als je meerdere talen spreekt, stel dan je assistent in om ze te herkennen voor meer flexibiliteit.

Tip 2: Handsfree berichten versturen en bellen

"Bel David" of "Stuur een bericht naar Helen" voor eenvoudige communicatie onderweg.

Tip 3: Vraag naar feiten of snelle vertalingen

Assistenten zijn geweldig voor snelle antwoorden, vertalingen of het omrekenen van eenheden (bijvoorbeeld "Wat is 20 dollar in euro's?").

Tip 4: Blijf op de hoogte van je schema

Vraag je assistent, "Wat staat er vandaag in mijn agenda?" of "Herinner me aan [evenement] morgen." Dit kan je helpen om snel afspraken, evenementen enz. te controleren of herinneringen in te stellen zonder je agenda te openen.

Tip 5: Lees het nieuws van de dag, het weer, het verkeer enz.

Zeg: "Geef me het nieuws van vandaag" of "Wat gebeurt er op sportgebied?" voor korte nieuwsupdates 's ochtends of terwijl je je klaarmaakt voor de dag. Om je dag beter te plannen, vraag je: "Heb ik vandaag een paraplu nodig?" of "Wat is de weersverwachting voor het weekend?". Het is een snelle manier om voorbereid te blijven. Vraag voordat je op pad gaat: "Hoe is het verkeer naar de plaats van het evenement?" of "Hoe lang is het nog naar de markt?". Je assistent geeft je realtime verkeersinformatie en alternatieve routes.



2.1.4 Spreek onderweg elke taal met google translate

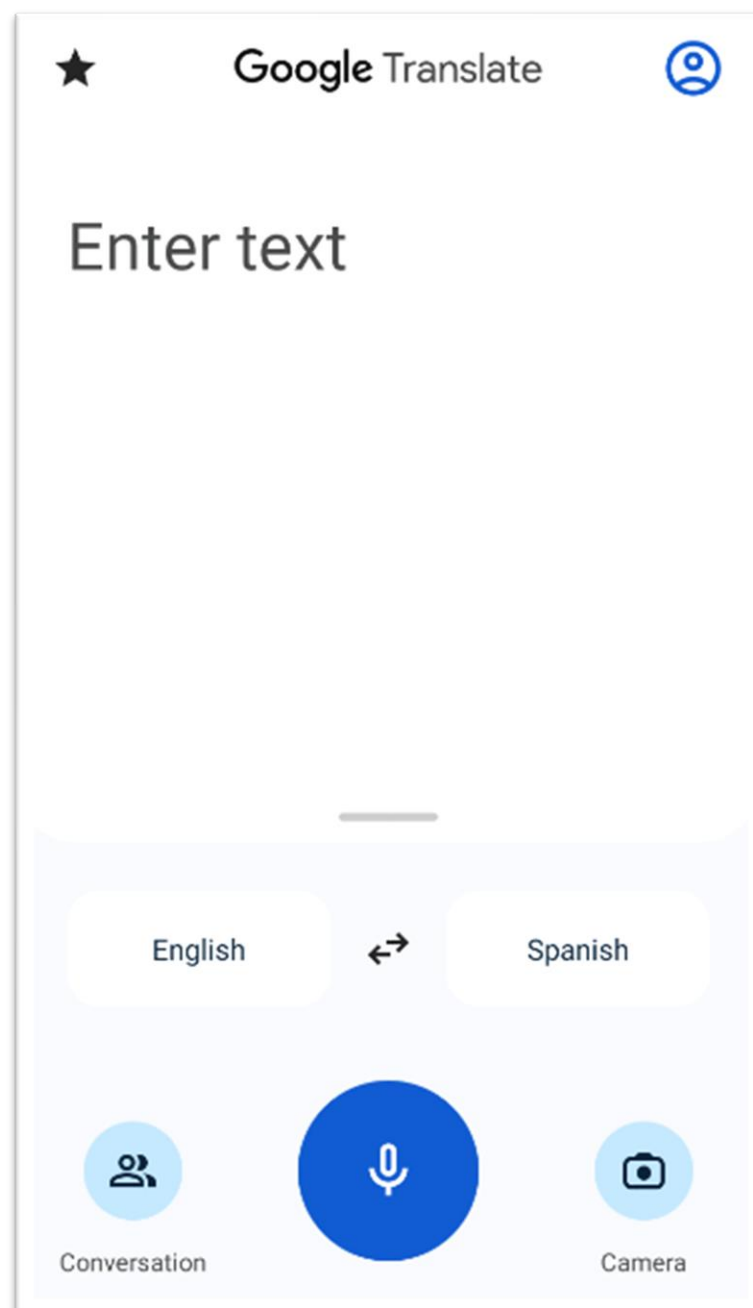


Real-time vertaling met Google Translate

Je kunt realtime taalvertalingen maken met behulp van spraakvertalingen en cameravertalingen. Er is ook de traditionele manier met typen, maar we zullen nu iets onderzoeken dat praktischer is en niet veel tijd kost, vooral wanneer je haast hebt of wanneer je onmiddellijk iets nodig hebt. Er zijn alternatieve apps met dezelfde filosofie, zoals Deepl, iTranslate, Reverso en Linguee,

Spraakvertaling: Download en open de vertaaltoepassing van Google op je telefoon en tik op het microfoonpictogram. Selecteer de taal die je wilt spreken en welke taal je wilt vertalen. Begin te spreken, maar probeer kleine pauzes te maken zodat de zin niet te lang is, dan zal de app het in real-time vertalen. Deze functie is geweldig voor snelle gesprekken terwijl je in een taxi zit, of een dienst waar ze de taal niet spreken, in een restaurant of evenement met de lokale bevolking in een nieuw land dat je bezoekt.

Camera vertaling: Als je een bord op straat ziet, of je hebt een menu maar je kunt de taal niet lezen, dan kun je je camera gebruiken om de tekst aan te wijzen voor onmiddellijke vertaling. Tik op het camera-icoontje in de Google Translate app, maak een foto en de afbeelding of het bord wordt vertaald.



2.1.4 Spreek onderweg elke taal met google translate



Geen internetverbinding? Je kunt nog steeds offline vertalen, weet hoe

Talen kiezen en downloaden

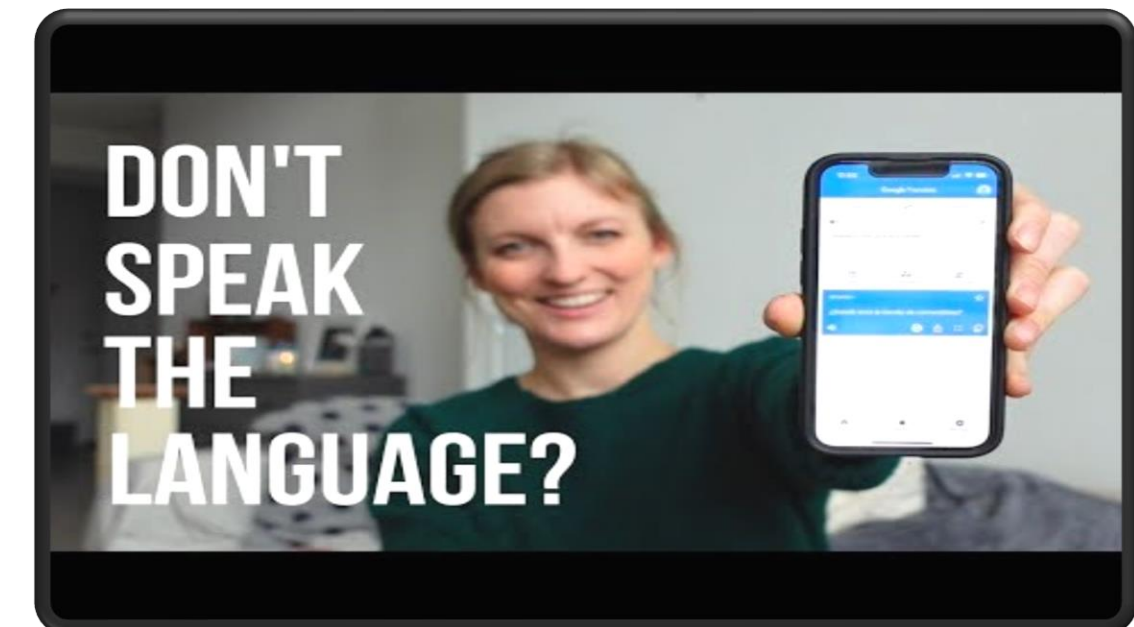
- 1 Voordat je talen downloadt, moet je verbinding maken met Wi-Fi.
- 2 Open de Translate app.
- 3 Selecteer onderaan de taal die je wilt downloaden.
- 4 Tik naast de taal op Downloaden.
 - Als het er niet staat, kan de taal niet worden gedownload.
 - Als er wordt gevraagd om het taalbestand te downloaden, tik dan op Downloaden.

Tip: In de Vertalen-app worden je opgeslagen talen weergegeven als Gedownload.

2.1.4 Spreek onderweg elke taal met google translate

Effectief communiceren met toeristen en de plaatselijke bevolking

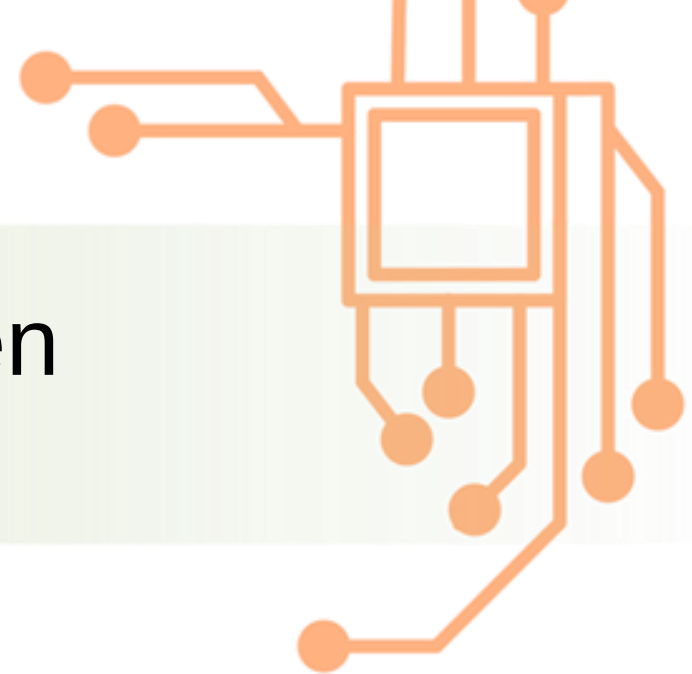
Het verkennen van verschillende plaatsen biedt mogelijkheden om verschillende culturen, adembenemende landschappen en onvergetelijke momenten ten volle te ervaren. Gelukkig is reizen sterk verbeterd door technologie, in het bijzonder vertaalapplicaties (Google translate, Apple translate etc.), die deze obstakels uit de weg hebben geruimd. Deze toepassingen maken gebruik van geavanceerde functies zoals directe stemvertolking en vertaling van tekst met de camera, waardoor de communicatie zoals eerder vermeld effectief wordt verbeterd. Ze verbeteren de veiligheid doordat reizigers hulp kunnen inroepen in noodsituaties en maken alledaagse taken zoals het bestellen van eten of het regelen van vervoer eenvoudiger. Deze apps verbeteren cultureel begrip en waardering doordat gebruikers met de lokale bevolking kunnen communiceren in hun eigen taal, wat leidt tot meer oprechte interacties. Daarnaast ondersteunt taalvertaaltechnologie duurzaam reizen door hoffelijke communicatie aan te moedigen en milieuvriendelijke keuzes te bieden. Uiteindelijk helpen deze toepassingen om verschillende culturen met elkaar te verbinden en diversiteit aan te moedigen, terwijl ze ook helpen bij het bevorderen van verantwoord toerisme, zodat reizigers vol vertrouwen en gemakkelijk de wereld kunnen verkennen.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bvLWwW5kFB0>



2.1.5 Hoe soepel reizen, online ritten en vluchten boeken



Hoe treinen, taxi's, Uber en Bolt ritten te boeken

Treinen

De meeste landen hebben een online website voor treinlijnen of zelfs apps. Om online een trein te boeken hoef je alleen maar je vertrek- en aankomststation in te voeren en de tijd van je reisdag te selecteren. Als je niet zeker bent van de tijd kun je de lijst met dienstregelingen bekijken. Voltooi je boeking door je betalingsgegevens in te voeren.

Lokale taxi

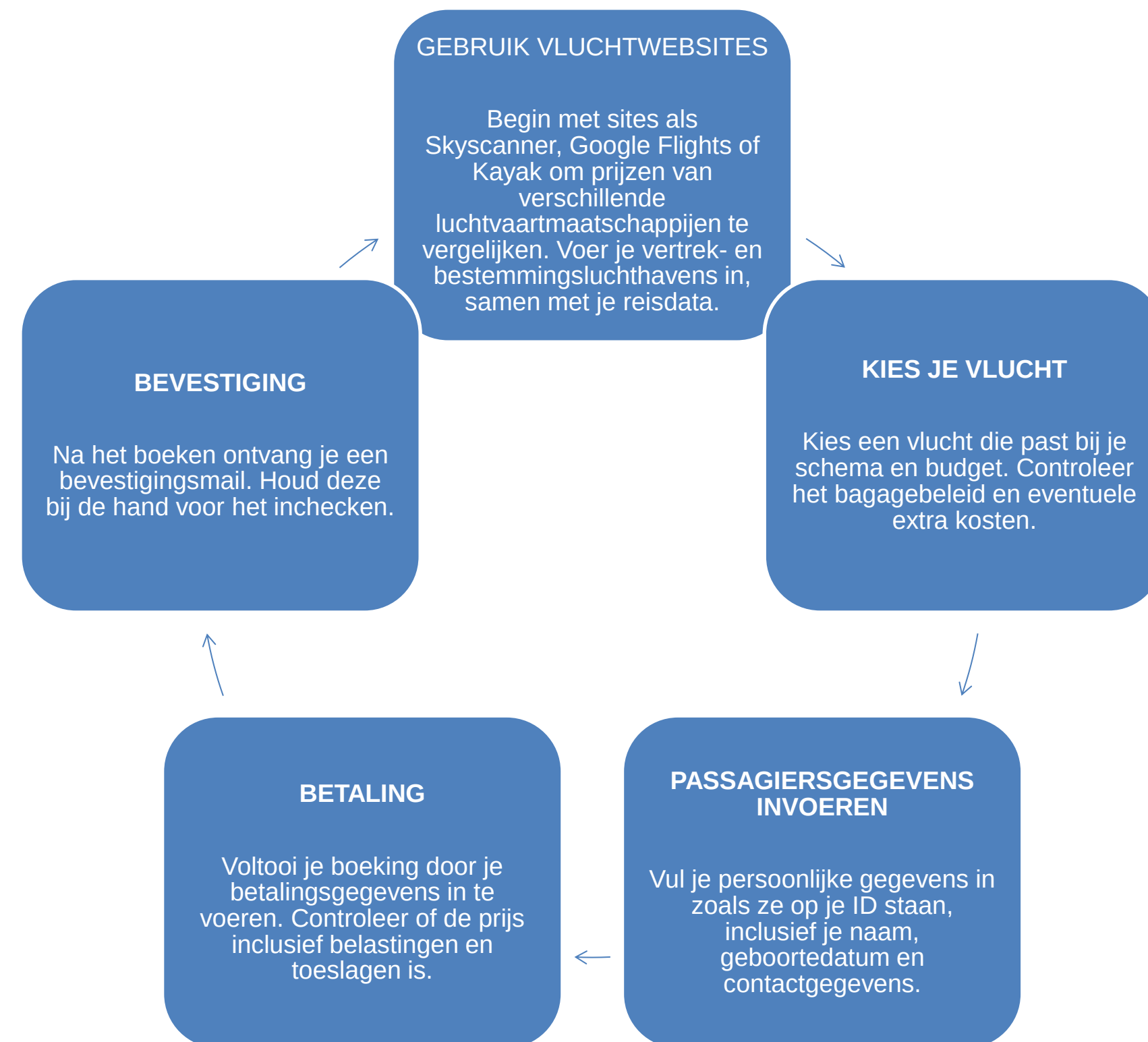
Op sommige plaatsen hebben ze een app voor lokale taxi's, hoewel het vaker voorkomt dat je de taxicentrale belt en er een bestelt.

Uber, Bolt, enz. Taxi

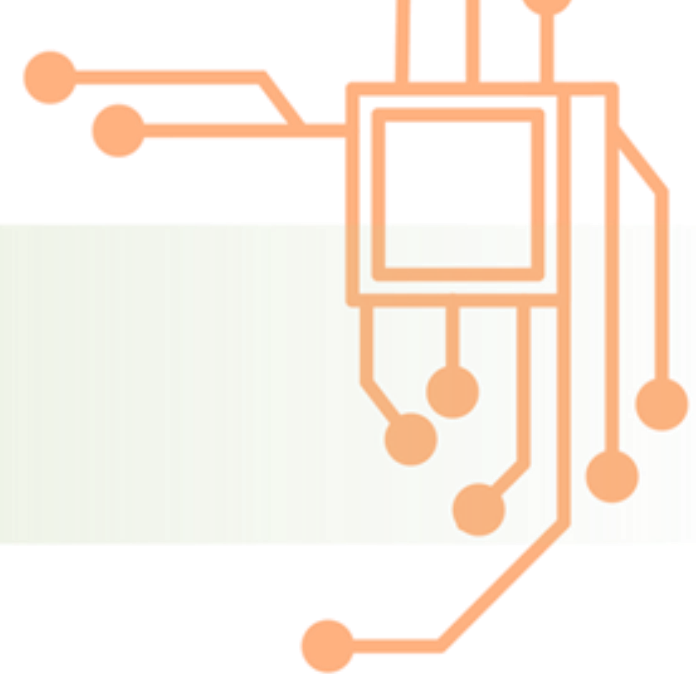
Dit soort taxi's werkt alleen als je de desbetreffende app downloadt, bijvoorbeeld Uber of Bolt. Je moet een account aanmaken om toegang te krijgen tot de app. Meestal vraagt de app om je bankkaartgegevens, zodat je direct via de app kunt betalen.

2.1.5 Hoe soepel reizen, online ritten en vluchten boeken

Eenvoudige stappen om online vliegtickets te boeken



2.1.5 Hoe vlot reizen, online ritten en vluchten boeken



Moeiteloos je reisplannen beheren

Reizen kan gemakkelijk zijn als je het goed organiseert en beheert.

Organiseer je reisroute	Herinneringen instellen voor belangrijke data
<u>Voorbeeld:</u> Als je van Parijs naar Londen vliegt en in een hotel verblijft, download of print dan al je reserveringen. Zo krijg je een reisschema met je vluchttijden, het inchecken in het hotel en je kunt zelfs een routebeschrijving naar je hotel opslaan.	<u>Voorbeeld:</u> Als je vlucht om 15:00 uur is, stel dan de dag ervoor een waarschuwing in voor 15:00 uur om je eraan te herinneren online in te checken en een andere voor 11:00 uur op de dag van je vlucht om ervoor te zorgen dat je op tijd van huis vertrekt. Je kunt ook een maand voor je reis herinneringen toevoegen voor het vernieuwen van je paspoort of het aanvragen van een visum.
Bewaar digitale kopieën van belangrijke documenten	Blijf op de hoogte met meldingen
<u>Voorbeeld:</u> Scan je paspoort, visum, vliegtickets en hotelreserveringen en upload ze naar een map met de naam "Reisdocumenten" in Google Drive en in je telefoon. Als je je fysieke kopieën kwijtraakt, heb je snel toegang tot de digitale versies vanaf elk apparaat.	<u>Voorbeeld:</u> Als je met Aegean Airlines vliegt, betekent het inschakelen van meldingen dat je waarschuwingen op je telefoon ontvangt als er een vertraging is, zodat je je plannen kunt aanpassen zonder uren op het vliegveld te hoeven wachten.
Een paklijst maken	Plan voor connectiviteit
<u>Voorbeeld:</u> Voor een reis van een week naar Spanje kan je paklijst essentiële dingen bevatten zoals "Paspoort", kleding zoals "2 paar jeans" en toiletartikelen zoals "Zonnebrandcrème" en "Tandenborstel". Vink items af terwijl je inpakt om er zeker van te zijn dat je niets vergeet.	<u>Voorbeeld:</u> Koop bij aankomst in Italië een lokale simkaart waarmee je gegevens kunt gebruiken voor navigatie, vertalingen en om verbonden te blijven zonder afhankelijk te zijn van de Wi-Fi van het hotel.

2.1.6 Wat je nodig hebt om in je smartphone in te stellen op basis van je behoeften en alles te beveiligen

Onze telefoons zijn zeer belangrijke hulpmiddelen voor communicatie, navigatie en om verbonden te blijven. Het instellen van de juiste instellingen maakt je dagelijkse leven en taken makkelijker en veiliger. Gebruik je telefoon in vertrouwen en met gemak door de onderstaande stappen te volgen:

Je persoonlijke instellingen (vergrendelen, ontgrendelen, locatie delen, enz.)

Gebruik een pincode, wachtwoord, vingerafdruk of gezichtsherkenning om uw telefoon te vergrendelen/deblokkeren om uw informatie veilig te houden als uw telefoon zoekraakt of wordt gestolen. Schakel het delen van locaties met vertrouwde contactpersonen (familie, vrienden) in met apps zoals Zoek mijn (iOS) als je iemand nieuw ontmoet of in een noodgeval.

Je telefoon terugvinden bij verlies of diefstal

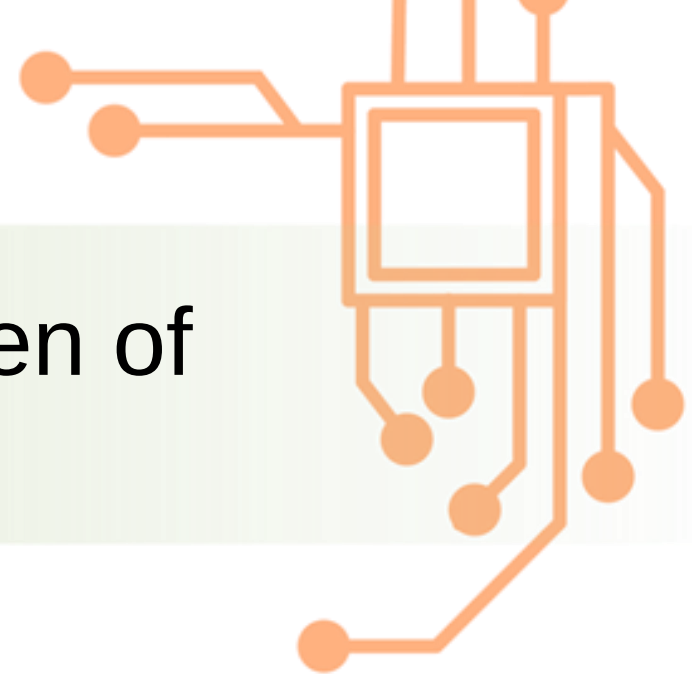
Je moet de instelling 'Zoek mijn apparaat' of 'Zoek mijn Iphone' inschakelen/activeren om te weten waar je telefoon is, zelfs als deze gestolen of verloren is.

Hoe krijg je internetverbinding, deel je Wi-Fi

Om een internetverbinding te krijgen, kun je in je instellingen mobiele data inschakelen of verbinding maken met Wi-Fi. Als je een Wi-Fi-hotspot wilt maken, moet je het pictogram inschakelen en je verbinding delen met anderen met een code of streepjescode.



2.1.7 Houd je gegevens veilig en haal info terug van verloren of gestolen apparaten



Gegevens ophalen van kapotte of verloren telefoons

Als je telefoon kapot of kwijt is, kun je je cloud op een ander apparaat openen om je contacten, foto's en bestanden terug te halen.

Back-upopties om je informatie te beveiligen

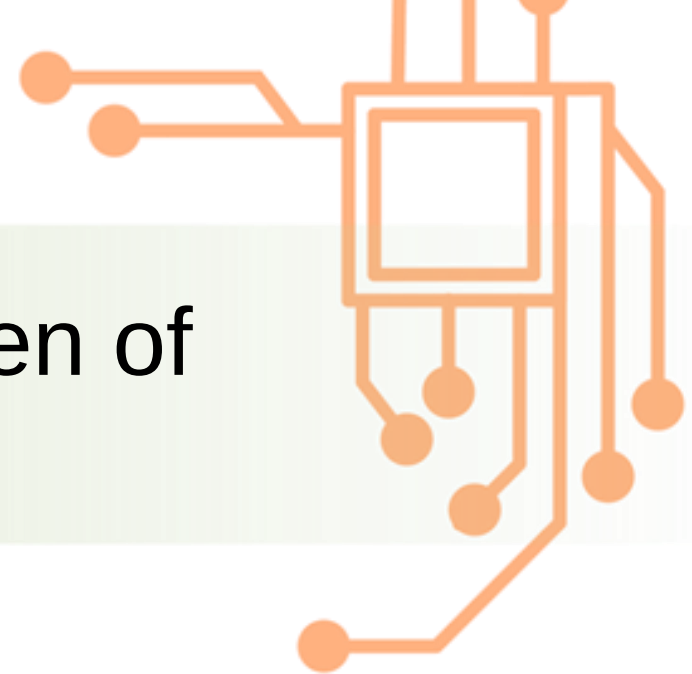
Je telefoon geeft je de optie om een back-up te maken van je gegevens in een cloud. Schakel dat in en je gegevens zijn veilig voor het geval je telefoon het niet doet.

Je gegevens beschermen tegen diefstal

Sterke beveiligingsinstellingen zijn altijd belangrijk. Hoe doe je dat? Er zijn 2 eenvoudige stappen. Stel eerst een pincode of schermcode in en activeer vervolgens 'Zoek mijn apparaat'. Je hebt ook de mogelijkheid om je gegevens op afstand te vergrendelen of te verwijderen om persoonlijke informatie, chats of foto's te beschermen.

Laten we eens kijken naar enkele scenario's uit het echte leven.

2.1.7 Houd je gegevens veilig en haal info terug van verloren of gestolen apparaten



Scenario 1 - Je laat je telefoon achter op een openbare plaats

Oplossing: Schakel "Zoek mijn apparaat" (Android) of "Zoek mijn iPhone" (iOS) in. Hiermee kun je de locatie van je telefoon traceren, op afstand vergrendelen en, indien nodig, alle gegevens wissen. Meld je aan bij Zoek mijn apparaat in elke browser of Zoek mijn iPhone via iCloud.com om de locatie van je telefoon te zien en deze meteen te beveiligen.

Scenario 2 - Iemand probeert zonder toestemming toegang te krijgen tot je telefoon

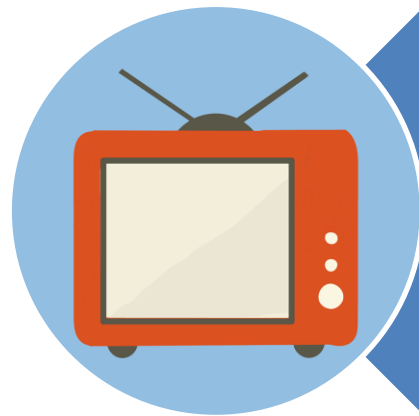
Oplossing: Stel een sterke pincode, wachtwoord of biometrische gegevens zoals Face ID of vingerafdrukvergrendeling in om ongeoorloofde toegang te voorkomen. Ga op iOS naar Instellingen > Face ID & wachtwoordcode en op Android naar Instellingen > Beveiliging > Schermvergrendeling. Gebruik een unieke PIN-code of biometrische vergrendeling voor extra beveiliging.

Scenario 3 - Je telefoon is gestolen en je wilt gevoelige informatie beschermen

Oplossing: schakel gegevens wissen op afstand in. Met 'Zoek mijn apparaat' of 'Zoek mijn iPhone' kun je al je gegevens op afstand wissen om te voorkomen dat de dief toegang krijgt tot je persoonlijke gegevens. Zodra je hebt bevestigd dat je telefoon onherstelbaar is, ga je naar Zoek mijn apparaat of iCloud's Zoek mijn iPhone in een webbrowser om de telefoon op afstand te wissen.



2.1.8 Eenvoudige stappen om je tv te gebruiken en je favoriete programma's te bekijken



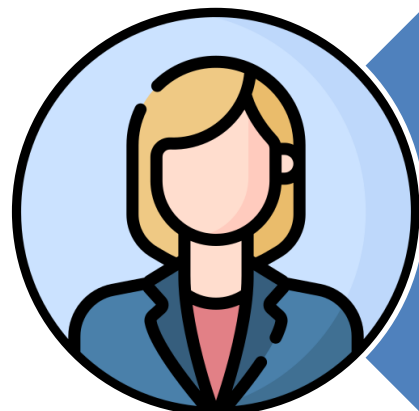
Eenvoudige stappen voor Netflix, Amazon Prime en TV

Als je een smart tv hebt, zoek en download dan streaming apps zoals Netflix in de app store van de tv. Voor gewone tv's kun je een streamingapparaat zoals Roku of Fire Stick gebruiken om toegang te krijgen tot deze apps.



Tips voor het vinden van nieuwe shows en films

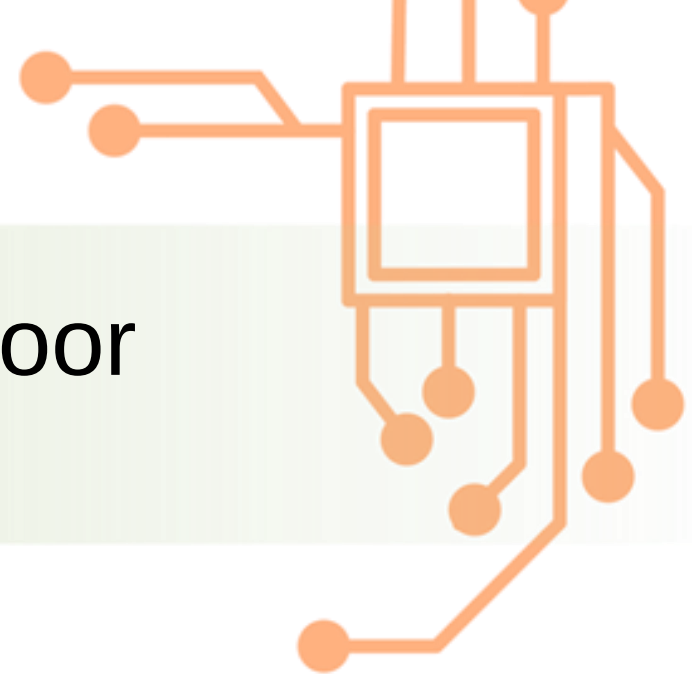
De meeste apps stellen programma's voor op basis van je kijkgeschiedenis. Gebruik tabbladen als "Aanbevolen voor jou", "Top Picks" of "Nieuwe releases" om iets nieuws te vinden.



Je abonnementen en profielen beheren

Gebruik de instellingen van je streaming-app om abonnementen, verlengingen en betalingsgegevens te beheren. Ga op Netflix en Prime naar Accountinstellingen om bij te werken of te annuleren als dat nodig is.

2.1.9 Hoe je thuis slim kunt winkelen met shoppingapps voor smartphones



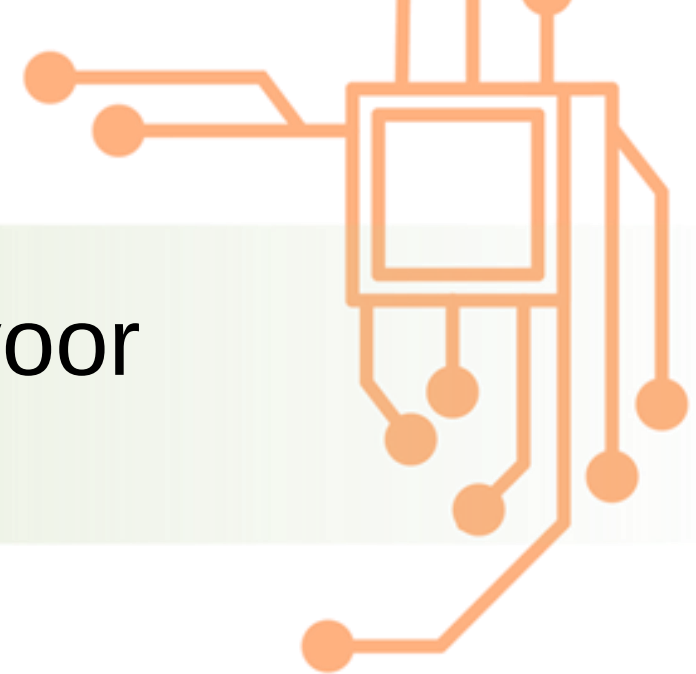
De beste shopping-apps ontdekken

Open je app store en zoek naar de gangbare shopping apps die wereldwijd in jouw land worden gebruikt.

In Spanje bijvoorbeeld Amazon.es, El Corte Ingles (dit is een groot warenhuis), Zara (voor kleding), PcComponentes (voor elektronica) etc.

Download de app en blader naar een artikel dat je zoekt, zoals een jas of een computer, en kijk hoe de app de categorieën, aanbiedingen en bezorg-/betalingsopties organiseert. Normaal gesproken zijn de shopping apps makkelijk te gebruiken, zodra je weet hoe hun ecosysteem werkt.

2.1.9 Hoe je thuis slim kunt winkelen met shoppingapps voor smartphones



Ontdek de beste shopping-apps

Laten we eens kijken wat de Do's en Don'ts zijn bij online winkelen.

DO'S

DON'TS

Prijzen vergelijken

Ga niet naar websites die niet beveiligd zijn. Een veilige website moet beginnen met https:// of een hangslotsymbool hebben.

Controleer productbeoordelingen

Wees voorzichtig met extra kosten, bijvoorbeeld verzendkosten.

Gebruik veilige betaalmethoden

Vermijd producten in de filosofie met extreem lage prijzen, omdat het oplichterspraktijken of namaakproducten kunnen zijn.

Verify the Seller

Sla nooit betalingsgegevens op.

Controleer het retourbeleid

Haast je niet bij de aankoop, maar neem de tijd om alles te lezen



2.1.9 Hoe je thuis slim kunt winkelen met shoppingapps voor smartphones

Tips voor veilig en efficiënt online winkelen, bestellen en bezorgen



Gebruik vertrouwde, veilige betaalmethoden	Winkel tijdens de uitverkoop of lokale evenementen	Controleer de verzend- en leveringsmethoden	Wanneer je vanuit een ander land winkelt	Beoordelingen en Retourbeleid
Kies voor veilige betaallopties zoals PayPal en Apple Pay, die overal in Europa worden ondersteund, ook in Griekenland, Cyprus en Spanje. Voor lokale opties accepteren sommige sites in België en Oostenrijk ook Bancontact en EPS (Electronic Payment Standard) voor extra veiligheid.	Europese landen hebben specifieke verkoopevenementen zoals "Rebajas" in Spanje (winter- en zomeruitverkoop), "Soldes" in België en "Black Friday" op het hele continent.	Als je online winkelt, geef dan de voorkeur aan winkels die samenwerken met betrouwbare Europese vervoerders zoals GLS, DHL en PostNL. Voor lokale leveringen kun je diensten gebruiken als ACS in Cyprus en Griekenland, An Post in Ierland en Fan Courier in Roemenië.	Als je bestelt via een website buiten je eigen land, kies dan een website die Delivered Duty Paid (DDP) verzending aanbiedt om extra douanekosten te vermijden. Bij veel Europese e-commercesites, zoals Amazon.de (Duitsland), kun je alle kosten vooraf betalen als je naar landen als Cyprus en Griekenland verzendt.	Controleer het retourbeleid, want dit kan per land verschillen. In de EU hanteren de meeste winkels een retourtermijn van minimaal 14 dagen, maar de voorwaarden kunnen verschillen.
Als je winkelt op Public.gr in Griekenland of eMAG in Roemenië, kies dan PayPal of creditcard voor veilige transacties. Als je deze vertrouwde methoden gebruikt, hoeft je je creditcardgegevens niet rechtstreeks aan de winkel door te geven.	In Ierland geven winkels vaak grote Black Friday-kortingen, terwijl Griekse en Cypriotische winkeliers ook meedoen aan de novemberuitverkoop en aan de tussentijdse aanbiedingen in het voor- en najaar. Kijk bij Sinsay in Roemenië of MediaMarkt in Oostenrijk voor seizoensgebonden promoties en speciale kortingen tijdens deze periodes.	Als je bestelt bij PCComponentes in Spanje of Fnac in België, kies dan de leveringsoptie "track & trace" voor realtime tracering. Zo blijft u op de hoogte van de leveringsschema's en kunt u anticiperen op aankomsttijden.	Als je in België bent en bij een Ierse winkel bestelt, controleer dan of ze DDP- of EU-brede verzendopties aanbieden. Dit voorkomt vertragingen of verrassingskosten wanneer je pakket aankomt.	Als je bij Zara in Spanje of H&M in Oostenrijk bestelt, bekijk dan zorgvuldig de productbeschrijvingen en beoordelingen van gebruikers om meer te weten te komen over pasvorm en kwaliteit. Sites zoals IKEA in Roemenië en El Corte Inglés in Spanje bieden een gedetailleerd retourbeleid op hun websites - handig als je een artikel over de grens moet retourneren.

2.1.10 Online je favoriete boeken, lessen en evenementen leren, ontdekken en openen

E-boeken vinden en lezen

E-boeken zijn boeken die zijn omgezet naar een digitaal formaat voor weergave op telefoons of computers. Je hebt er altijd en overal toegang toe. Soms zijn ze goedkoper of kunnen ze zelfs gratis geleend worden via bibliotheekplatforms.

In Ierland werkt BorrowBox samen met lokale bibliotheken, waardoor gebruikers e-books en audiobooks kunnen lenen zonder fysiek bezoek. In Cyprus en Griekenland bieden platforms zoals Public.gr e-books in het Grieks en Engels, soms tegen lagere prijzen dan wanneer je ze in de winkel zou kopen. In Oostenrijk biedt Thalia.at een selectie Duitstalige e-books, zowel betaalde als gratis opties.

2.1.10 Online je favoriete boeken, lessen en evenementen leren, ontdekken en openen

Inschrijven voor online cursussen

Online cursussen zijn een goed idee omdat ze je in staat stellen om in je eigen tempo iets nieuws te leren of meer kennis over een onderwerp te ontwikkelen. De online cursussen kunnen variëren van zeer professionele vaardigheden tot hobby's zoals fotografie. Ook hier kun je zowel betaalde als gratis online cursussen vinden, en sommige bieden zelfs een certificaat aan. Dergelijke platforms zijn Udemy, met cursussen in de lokale taal of in het Engels. FutureLearn en Coursera zijn ook platforms met dezelfde filosofie, maar ze werken samen met universiteiten over de hele wereld en bieden betaalde en gratis cursussen aan.

Culturele en entertainment evenementen online ontdekken (muziek, dans, koken en meer)

Wanneer je niet de mogelijkheid hebt om een evenement in een ander land te bezoeken, heb je de mogelijkheid om van thuis uit van de cultuuumgeving te genieten. Arte Concert is een gratis streamdienst met live muziek-evenementen in heel Europa. In België en Frankrijk zijn er evenementen met jazz, klassieke muziek en popmuziek. In Spanje organiseert Instituto Cervantes culturele evenementen online, zoals taalworkshops, kunstdiscussies en Spaanse kooklessen. In Oostenrijk biedt de Weense Staatsopera live streams van beroemde operavoorstellingen.



2.1.11 Echte voorbeelden



Voorbeeld 1 - De weg vinden op vakantie

Julia is op vakantie in een nieuwe stad en wil de plaatselijke bezienswaardigheden verkennen.

Met Google Maps kan ze bezienswaardigheden, restaurants en openbaar vervoerroutes in de buurt vinden.

Voordat ze op pad gaat, kijkt ze op de kaart wat de beste wandelroute is naar haar eerste bestemming.

Google Maps geeft haar niet alleen een stapsgewijze routebeschrijving, maar toont ook realtime verkeersomstandigheden en geschatte reistijden. Vol vertrouwen vertrekt Sarah om van haar dag te genieten, wetende dat ze niet zal verdwalen.

Voorbeeld 2 - Uw dag organiseren

Steven, een drukke professional, gebruikt Google Agenda om zijn afspraken, vergaderingen en persoonlijke verplichtingen bij te houden.

Elke zondagavond plant hij zijn week vooruit door tijd in te ruimen voor werktaken, lichaamsbeweging en gezinstijd.

Hij stelt herinneringen in voor belangrijke vergaderingen en taken, zodat hij georganiseerd blijft. Als plannen veranderen, kan hij gemakkelijk afspraken aanpassen en de aanwezigen op de hoogte stellen. Dankzij Google Agenda voelt John zich meer in controle en in balans in zijn dagelijks leven.

2.1.11 Echte voorbeelden



Voorbeeld 3 - Spreek elke taal

Maria reist voor het eerst naar Frankrijk en spreekt geen Frans.

Voor haar reis downloadt ze de Google Translate app op haar smartphone. Tijdens haar reis gebruikt ze de app om menu's in restaurants te vertalen en de weg te vragen aan de lokale bevolking.

Op een dag komt ze een straatverkoper tegen die handgemaakte producten verkoopt, maar ze heeft moeite om te communiceren. Met behulp van de camerafunctie van de app vertaalt ze snel een bord en vraagt ze vol vertrouwen naar de artikelen die te koop zijn.

Met Google Translate voelt Maria zich gesterkt om zich onder te dompelen in de cultuur en contact te maken met de lokale bevolking.

Voorbeeld 4 – winkelen van thuis

Eduardo wil nieuw speelgoed kopen, maar hij wil niet naar de winkel.

In plaats daarvan gebruikt hij shopping apps op zijn smartphone. Hij opent de Amazon app en typt "LEGO sets" in.

Hij bekijkt verschillende sets, leest beoordelingen en vergelijkt prijzen. Als hij de perfecte vindt, klikt hij op "Nu kopen" en kiest hij een veilige betaalmethode. Nadat hij zijn bestelling heeft geplaatst, kan hij volgen wanneer hij aankomt.

Met zijn telefoon kan Eduardo vanuit huis winkelen en precies krijgen wat hij wil zonder gedoe.

Trainingsactiviteit 1

Vind gemakkelijk de weg!



5-10 personen

Benodigde materialen:

- Smartphones of tablets met Google Maps geïnstalleerd - Toegang tot internet
- Vooraf gedownloade offline kaarten om te oefenen



45-60'

Doel

Leerlingen helpen om met vertrouwen Google Maps te gebruiken om aanwijzingen te vinden en te navigeren, zowel online als offline voor hun reizen.

Stappen

1. Introductie (10 minuten) Leg kort het belang uit van digitale kaarten en hoe ze het dagelijks leven vereenvoudigen.

2. Begeleide demonstratie (15 minuten)

Demonstreer hoe je Google Maps kunt gebruiken om routes te vinden en reistijden te schatten voor verschillende vervoerswijzen. Navigeren van punt A naar punt B met behulp van de digitale kaarten. Verschillende vervoerswijzen gebruiken (auto, taxi, lopen, enz.).

3. Offline Kaarten (15 min)

Leerlingen oefenen met het downloaden van offline kaarten en het gebruik ervan in een gesimuleerde internetloze omgeving.

Trainingsactiviteit 1

3. Discussie en reflectie (10 minuten)

Stel de deelnemers de volgende vragen ter discussie en reflectie

Wat vind je ervan om kaarten op je telefoon te gebruiken om je te verplaatsen?

Ben je wel eens verdwaald op reis?

Hoe denk je dat Google Maps had kunnen helpen?

Kun je een situatie bedenken waarin het handig zou zijn om een offline kaart te hebben?

Trainingsactiviteit 2

Blijf elke dag georganiseerd!



5-10 personen

Benodigde materialen:

- Smartphones of computers met Google Agenda geïnstalleerd
- Toegang tot internet



45-60'

Doel

Leerlingen leren hoe ze Google Agenda kunnen gebruiken om hun dagelijkse taken te organiseren, herinneringen in te stellen en afspraken te beheren.

Stappen

1. Introductie (10 minuten) Leg kort het belang uit van Google Agenda en hoe het helpt bij de dagelijkse organisatie.

2. Agenda instellen (10 minuten)

Leerlingen het instelproces van Google Agenda voor dagelijkse planning laten zien, en de basisfuncties zoals een gebeurtenis toevoegen, herinneringen instellen en meldingen beheren, enz.

3. Gebeurtenissen en herinneringen maken (15 minuten)

Vraag de leerlingen om te oefenen en gebeurtenissen toe te voegen aan hun Google Agenda (bijv. afspraken) en herinneringen in te stellen, waaronder een aantal terugkerende gebeurtenissen.

Training Activity 2

4. Beheer van meldingen (10 minuten)

Deelnemers leren om meldingen voor verschillende gebeurtenissen aan te passen.

3. Discussie en reflectie (10 minuten)

Stel de deelnemers de volgende vragen ter discussie en reflectie

Denk je dat Google Agenda je kan helpen om belangrijke data te onthouden? Hoe?

Hoe houd je momenteel je afspraken bij en hoe is Google Agenda daarmee te vergelijken?

Wat voor soort gebeurtenissen of taken denk je dat je als eerste aan je agenda zult toevoegen?

Training Activity 3

Praat met je telefoon en leer alles wat je wilt!



5-10 people

Materiaal dat je nodig hebt:

- Apparaten met Siri, Google Assistant of Alexa
- internetverbinding



45-60'

Doel

Leerlingen laten zien hoe ze spraakassistenten zoals Siri, Alexa en Google kunnen gebruiken om eenvoudige taken uit te voeren, zoals het instellen van alarmen, herinneringen en het stellen van vragen.

Steps

1. Introductie (10 minuten) Korte introductie over hoe stemassistentie werkt en wat de voordelen ervan zijn in het dagelijks leven.

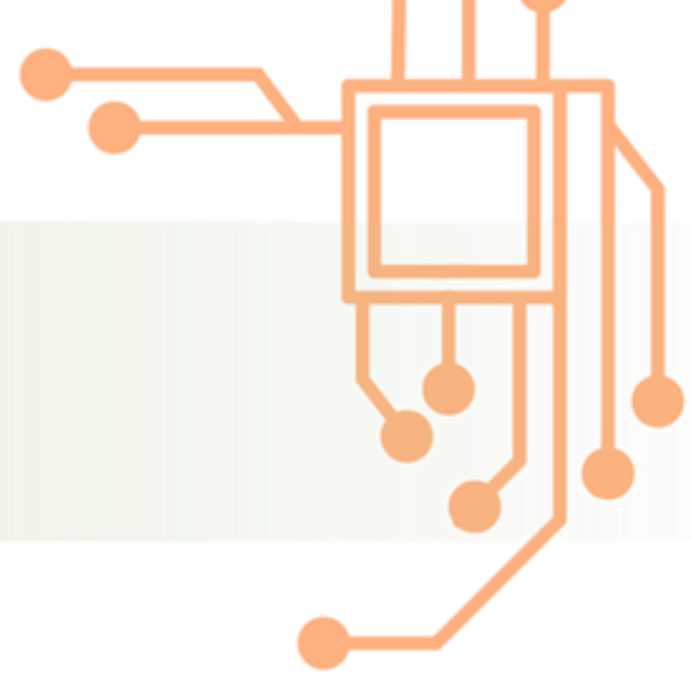
2. Stemassistentie instellen en personaliseren (10 minuten)

Deelnemers laten zien hoe de spraakassistentie van hun keuze wordt ingesteld.

3. Alledaagse commando's (15 minuten)

Geef de deelnemers de kans om te oefenen met spraakopdrachten om herinneringen in te stellen, muziek af te spelen, weerberichten op te vragen, etc.

Trainingsactiviteit 3



Voorbeelden van vragen die je aan de stembegeleiding kunt stellen (spraakopdrachten)

Herinneringen instellen:

"Herinner me eraan dat ik om 19.00 uur de vuilnis buiten zet."

"Stel een herinnering in voor mijn doktersafspraak volgende week dinsdag."

"Kun je me eraan herinneren om de planten elke vrijdag water te geven?"

Boodschappenlijstjes maken:

"Voeg melk en eieren toe aan mijn boodschappenlijstje."

Agenda's beheren:

"Wat staat er vandaag in mijn agenda?"

"Voeg een afspraak met Sarah toe aan mijn agenda voor vrijdag om 15.00 uur."

"Wanneer is mijn volgende afspraak?"

Informatie zoeken:

"Wat voor weer is het vandaag?"

Muziek afspelen en entertainment:

"Speel wat ontspannende muziek."



Trainingsactiviteit 3

Tijd en alarmen beheren:

"Stel een timer in voor 20 minuten."

"Hoe laat is het in New York?".

Gezondheid en fitness:

"Hoeveel stappen heb ik vandaag gezet?"

Nieuws en updates krijgen:

"Wat is het laatste nieuws?"

4. Slimme tips (10 minuten)

Leer geavanceerde functies zoals meertalige ondersteuning, handsfree messaging en feiten controleren met de assistent.

5. Discussie en reflectie (10 minuten)

Stel de deelnemers de volgende vragen voor discussie en reflectie

Hoe comfortabel voel jij je als je tegen een apparaat praat om informatie te krijgen?

Met welke taak of vraag zou je je spraakassistent als eerste vragen om te helpen?

Denk je dat een stemassistent je kan helpen om tijd te besparen? Hoe?

Trainingsactiviteit 4

Veilig winkelen van thuis!



5-10 people

Materialen die je nodig hebt:
- Smartphones met toegang tot shopping apps zoals Amazon of lokale equivalenten



45-60'

Doel

Leerlingen leren hoe ze veilig online kunnen surfen, winkelen en veilig online aankopen kunnen doen met hun smartphone of tablet.

Stappen

1. introductie (5 minuten) Introduceer kort het concept van het gemak van online winkelen en de mogelijke risico's.

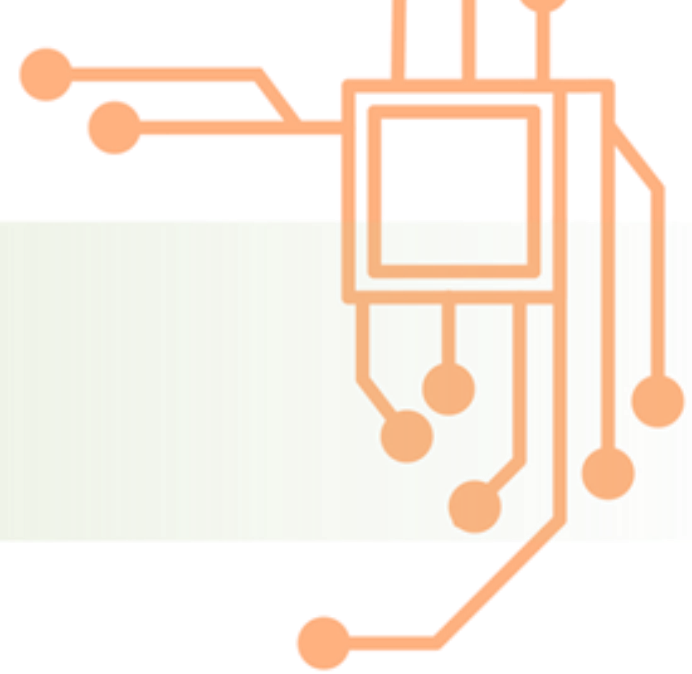
2. Account aanmaken (10 minuten)

Laat de deelnemers zien hoe ze een account kunnen aanmaken in een online shopping app, website en laat ze een voorbeeld zien van hoe ze veilig betaallopties kunnen toevoegen.

3. Slim winkelen (10 minuten)

Laat deelnemers zien hoe ze producten kunnen bekijken, aanbiedingen kunnen vinden en het retourbeleid kunnen controleren.

Trainingsactiviteit 4



4. Tips voor veilig betalen (10 minuten)

Benadruk het gebruik van veilige betaalmethoden zoals PayPal en het vermijden van oplichting.

5. Oefenen (15 minuten)

Geef de deelnemers de tijd om vooral te oefenen hoe ze een aankoop kunnen doen op een shopping app, waarbij ze alle veiligheidsprotocollen volgen.

5. Discussie & reflectie (10 minuten)

Stel de deelnemers de volgende vragen ter discussie en reflectie

Heb je ooit eerder iets online gekocht?

Zo nee, wat heeft je tegengehouden?

Wat maakt dat je je zeker of onzeker voelt over online winkelen?

Hoe weet je of een website of app veilig is om te gebruiken om te winkelen?

Training Activiteit 5

Reis en begrijp de taal in elke nieuwe plaats!



5-10 personen

Benodigde materialen:

- Smartphones met Google Translate geïnstalleerd
- Internettoegang (optioneel voor het offline gedeelte)



45-60'

Doel

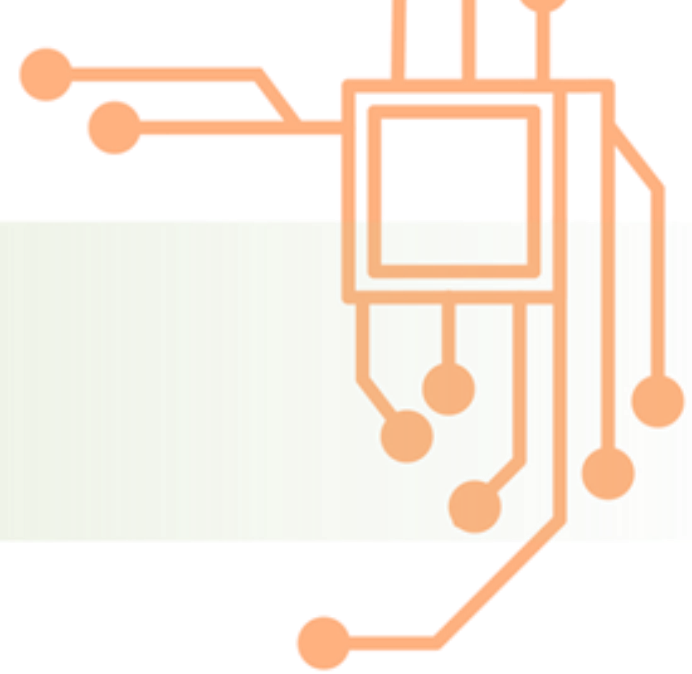
Leren hoe je Google Translate kunt gebruiken voor real-time taalvertalingen, inclusief offline opties voor reizen en communicatie.

Stappen

1. Introductie (5 minuten) Introduceer kort de voordelen van Google Translate tijdens het reizen of communiceren met anderstaligen.
2. Spraakvertaling (10 minuten)
Deelnemers laten zien hoe ze in Google Translate kunnen spreken en luisteren naar de vertaling in real-time.
3. Cameravertaling (10 minuten)
Demonstreer hoe je de camerafunctie gebruikt om borden of menu's te vertalen.



Training Activiteit 5



4. Offline vertaling instellen (10 minuten)

Leerlingen leren hoe ze talen kunnen downloaden voor offline gebruik.

5. Rollenspel (15 minuten)

Zet levensechte scenario's op waarbij leerlingen de vertaalapp in verschillende situaties moeten gebruiken (bijvoorbeeld in een restaurant of de weg vragen). Bijvoorbeeld: "Hallo. Hoe kom ik bij de Akropolis vanaf het Monastiraki-plein?", etc.

5. Discussie en reflectie (10 minuten)

Stel de deelnemers de volgende vragen ter discussie en reflectie

Heb je wel eens moeite gehad met communiceren vanwege een taalbarrière?

Hoe denk je dat het gebruik van een vertaalapp reizen makkelijker of aangenamer voor je zou kunnen maken?

Zou je je op je gemak voelen bij het gebruik van Google Translate in een restaurant of hotel?

Aanvullende bronnen

Top 20 Tips & Tricks voor Google Maps: Alle beste functies die je moet weten!

<https://www.youtube.com/watch?v=beeNMoXuxPg>

Reistips: Hoe u Google Maps kunt gebruiken om uw reizen te plannen

<https://www.youtube.com/watch?v=dEALDqfgt4s>

Gebruik Google Translate tijdens het reizen | Verken een vreemd land met gemak!

<https://www.youtube.com/watch?v=IAIcoZWoolc>

Referenties

Consumer Reports. (2020). How to Shop Online Safely. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/cro/2020/06/how-to-shop-online-safely/index.htm> [Accessed 16 October 2024].

Lemley, B. (2021). The Role of Voice Assistants in Our Daily Lives: A Comprehensive Overview. Retrieved from <https://www.techradar.com/news/the-role-of-voice-assistants-in-our-daily-lives>

Khalid, K. (2022). The Impact of Augmented Reality on Learning: Benefits and Challenges. Retrieved from <https://edtechmagazine.com/higher/article/2022/03/impact-augmented-reality-learning-benefits-and-challenges>

Jones, A. (2021). Five Tips for Reading E-Books Effectively. Retrieved from <https://www.bookriot.com/tips-for-reading-ebooks/>

Sullivan, D. (2021). How Virtual Events Are Changing Cultural Engagement in the Arts. Retrieved from <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-virtual-events-changing-cultural-engagement>

Singh, R. (2021). The Importance of Data Privacy in the Digital Age. Retrieved from <https://www.informationweek.com/security/importance-of-data-privacy-in-the-digital-age/a/d-id/1333553>

Keller, C. (2022). Why Shopping Apps are the Future of Retail: Trends and Insights. Retrieved from <https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041/>

Keller, C. (2022). Why Shopping Apps are the Future of Retail: Trends and Insights. Retrieved from <https://www.retaildive.com/news/why-shopping-apps-are-the-future-of-retail-trends-and-insights/618041/>



References

Google Maps (2022). TechTarget. Retrieved from <https://www.techtarget.com/whatis/definition/Google-Maps#:~:text=Google%20Maps%20is%20a%20web,comprising%20photographs%20taken%20from%20vehicles> [Accessed 02 October 2024].

Google Translate Help. Download languages to use offline. Retrieved from <https://support.google.com/translate/answer/6142473?hl=en&co=GENIE.Platform%3DAndroid> [Accessed 02 October 2024].

Backblaze. How to Recover Data from a Lost or Stolen Device. Retrieved from <https://www.backblaze.com/blog/recover-data-lost-stolen-device/> [Accessed 10 October 2024].

AVG. How to Protect Your Personal Data. Retrieved from <https://www.avg.com/en/signal/protect-your-personal-data> [Accessed 10 October 2024].

Buffer. Social Media Tips and Tricks. Retrieved from <https://buffer.com/resources> [Accessed 13 October 2024].

Hootsuite. Social Media Marketing & Management Dashboard. Retrieved from <https://hootsuite.com> [Accessed 13 October 2024].

Google Assistant Help. Get Started with Google Assistant. Retrieved from <https://support.google.com/assistant> [Accessed 15 October 2024].

Hoffman, S. (2021). 10 Tips for Safe Online Shopping. Retrieved from <https://www.consumerreports.org/online-shopping/safe-online-shopping-tips/>



Referenties

Consumer Reports. (2020). Hoe veilig online te winkelen. Opgehaald van <https://www.consumerreports.org/cro/2020/06/how-to-shop-online-safely/index.htm> [Toegang 16 oktober 2024].

Which. (2020). Top Tips voor veilig online winkelen. Opgehaald van <https://www.which.co.uk/consumer-rights/advice/how-to-shop-online-safely-a2ynF1u7e3VY> [Toegang 15 oktober 2024].

Electronic Frontier Foundation. Essentiële privacy. Opgehaald van <https://www EFF.org/issues/privacy> [Toegang 15 oktober 2024].

Norton. Hoe uw privacy online te beschermen. Opgehaald van <https://us.norton.com/internetsecurity/how-to-protect-your-privacy-online.html> [Toegang 13 oktober 2024].

EU Coalitie voor digitale vaardigheden en banen. Digitale vaardigheden voor alle Europeanen. Opgehaald van <https://digital-skills-jobs.europa.eu> [Toegang 13 oktober 2024].

Skillshare. Online leergemeenschap. Opgehaald van <https://www.skillshare.com> [Toegang 16 oktober 2024].

Senior Planet. Technologische hulpmiddelen voor ouderen. Opgehaald van <https://www.seniorplanet.org> [Toegang 16 oktober 2024].

Open Bibliotheek. Een open, bewerkbare bibliotheekcatalogus. Opgehaald van <https://openlibrary.org> [Toegang 16 oktober 2024].

Liu, M. (2021). De voordelen van online leren: Hoe het de toekomst van het onderwijs vormgeeft. Opgehaald van <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2021/06/21/the-benefits-of-online-learning-how-its-shaping-the-future-of-education>



QUIZ

1. Welke van de volgende apps is GEEN alternatief voor Google Maps voor navigatie?

- A) Apple Kaarten
- B) Waze
- C) Instagram

(Antwoord: C)

2. Hoe kun je Google Agenda instellen om je aan een komende afspraak te herinneren?

- A) Google-ondersteuning bellen
- B) Een standaardmelding instellen en evenement-specifieke herinneringen aanpassen
- C) Alleen Apple Agenda gebruiken

(Antwoord: B)

3. Welke spraakassistent is beschikbaar voor iOS-apparaten om te helpen met taken zoals herinneringen instellen en berichten versturen?

- A) Google Assistent
- B) Alexa
- C) Siri

(Antwoord: C)

4. Wat is een praktische functie van Google Translate als je naar het buitenland reist?

- A) Camera vertaling
- B) Emoji's toevoegen aan berichten
- C) Toegang tot sociale media-accounts

(Antwoord: A)

5. Bij het online boeken van een vlucht, welke stap moet je eerst uitvoeren?

- A) Je naam invoeren
- B) Uw stoel selecteren
- C) Vluchtprijzen vergelijken op sites zoals Skyscanner

(Antwoord: C)



QUIZ

6. Welke functie moet je inschakelen om je telefoongegevens veilig te houden in geval van verlies of diefstal?

- A) Nachtmodus
 - B) Zoek mijn apparaat (Android) of Zoek mijn iPhone (iOS)
 - C) Schermafbeelding
- (Antwoord: B)

7. Welke functie op een streaming app kan je helpen bij het vinden van nieuwe shows of films om te kijken?

- A) Offline modus
 - B) Tabbladen "Aanbevolen voor jou" of "Nieuwe releases"
 - C) Schermhelderheid
- (Antwoord: B)

8. Wat is een essentiële tip voor veilig online winkelen?

- A) Een openbare computer gebruiken voor aankopen
 - B) Klantenbeoordelingen negeren
 - C) Beveiligde betalingsopties gebruiken, zoals PayPal
- (Antwoord: C)

9. Met welke app kun je in Ierland e-boeken lenen van lokale bibliotheken?

- A) Amazon Kindle
 - B) BorrowBox
 - C) eBay
- (Antwoord: B)

10. Wat is een voordeel van online cursussen?

- A) Mogelijkheid om te reizen zonder beperkingen
 - B) Leren in je eigen tempo en certificeringen ontvangen
 - C) Eindeloos gratis films kijken
- (Antwoord: B)



Co-funded by
the European Union



InterGenic Project

ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR INTERGENERATIONEEL LEREN, UITWISSELING VAN KENNIS EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. Opvattingen en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

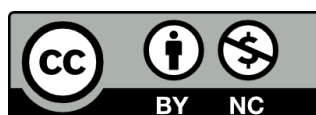
Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

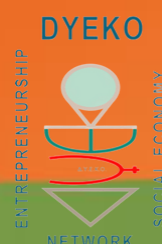
 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



University
of Limassol





Co-funded by
the European Union



Module 2

2.3 Hoe u online veilig kunt blijven in eenvoudige stappen



intergenic.eu



[@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)



[InterGenic EU Project](#)

Module 2.2.3

Hoe u online veilig kunt blijven in eenvoudige stappen

Het doel van deze module is om praktische richtlijnen te bieden over digitale veiligheid en effectief gebruik van technologie, om gebruikers te helpen bij het navigeren door online interacties, het beveiligen van hun persoonlijke informatie en het beheren van hun digitale transacties met vertrouwen.

De doelstellingen zijn gericht op het geven van praktische vaardigheden aan gebruikers om hun digitale veiligheid en efficiëntie te verbeteren. Dit omvat het vereenvoudigen van online beveiligingspraktijken, het verduidelijken van app-beveiligingssymbolen en het begeleiden van effectief gebruik van apps.

Gebruikers leren hoe ze veilig online kunnen winkelen, hun persoonlijke privacy kunnen beschermen en de beste betaalmethoden kunnen selecteren.

Daarnaast behandelt de module verantwoord gebruik van sociale media, het herkennen en afhandelen van oplichting en het zorgen voor veilige geldoverdrachten.

Geniet van deze leerreis!



2.3.1 Hoe u uw online activiteiten veilig kan houden. Eenvoudige tips voor dagelijkse beveiliging

De basisprincipes voor online veiligheid die iedereen moet kennen

KIES STERK WACHTWOORDEN

Kies altijd een sterk wachtwoord, in plaats van een wachtwoord dat gemakkelijk te onthouden is.



BEPERK ONLINE PERSOONLIJKE INFORMATIE

Houd uw persoonlijke gegevens privé.
Deel uw geboortedatum, huisadres en identificatienummers niet online, tenzij dat nodig is.

VERMINDER UW DIGITALE VOETAFDRUK

- ✓ Verwijder oude accounts.
- ✓ Minimaliseer de sociale media-accounts.
- ✓ Geef alleen het minimaal verplichte informatie bij het instellen van online accounts.

WEES VOORZICHTIG...

- ✓ Wat je downloadt
- ✓ Wat je plaatst
- ✓ Wie je online ontmoet
- ✓ Met wie je in contact komt

2.3.1 Hoe u uw online activiteiten veilig kunt houden. Eenvoudige tips voor dagelijkse beveiliging

Essentiële tips voor uw dagelijkse online activiteiten die u veilig

PROTECT YOUR EMAIL

Cyber criminals can use your email to access many of your personal accounts, leaving you vulnerable to identity theft.



INSTALL THE LATEST SOFTWARE AND APP UPDATES

Software and application updates contain vital security updates to help protect your devices from cyber criminals



TURN ON 2-STEP VERIFICATION (2SV)

2-step verification is recommended to help protect your online accounts.



BACK UP YOUR DATA

Safeguard your most important data, such as your photos and key documents, by backing them up to an external hard drive or a cloud-based storage system.



Resource: National Cyber Security Centre UK
<https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>

2.3.1 Hoe u uw online activiteiten veilig kunt houden. Eenvoudige tips voor dagelijkse beveiliging

Hoe veelvoorkomende online bedreigingen te herkennen en te vermijden



Resource: Kaspersky Cyber Security
<https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>



2.3.2 Hoe de beveiligingssymbolen te decoderen. Zijn je berichten echt privé?

Wat die slotpictogrammen en coderingssymbolen betekenen (deel I)

Het hangslotpictogram geeft aan dat een website een SSL (Secure Sockets Layer) digitaal certificaat heeft en een beveiligde versleutelde verbinding gebruikt.

Een SSL-certificaat is iets dat aan de website wordt toegevoegd en dat u extra beveiliging biedt. De aanwezigheid van een hangslot of beveiligingspictogram bevestigt echter alleen dat de verbinding tussen u en de website veilig is. Het bevestigt niet de authenticiteit of betrouwbaarheid van de website zelf.



Het is belangrijk op te merken dat het beveiligingspictogram in verschillende formaten te vinden is. Chrome heeft bijvoorbeeld het hangslotpictogram vervangen door het pictogram 'afstemmen'. Met het nieuwe pictogram kunt u eenvoudig sitemachtigingen, cookies en gegevens in de cache beheren, samen met de beveiligingsgegevens.



Resource: Webfactory

<https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>



2.3.2 Hoe de beveiligingssymbolen te decoderen. Zijn je berichten echt privé?

Wat die slotpictogrammen en coderingssymbolen betekenen (deel II)

Versleuteling wordt gedefinieerd als het proces van het beschermen van informatie of gegevens door wiskundige modellen te gebruiken om deze op een zodanige manier te versleutelen dat alleen de partijen die de sleutel hebben om deze te ontcijferen, er toegang toe hebben.

Versleuteling



- Beschermt gegevens op verschillende apparaten die functioneren als verificatie wanneer gegevens tussen apparaten of servers worden verplaatst.
- Zorgt voor gegevensintegriteit en beschermt de gegevens tegen fraude of afpersing.
- Beschermt digitale transformaties terwijl gegevens onderweg zijn of worden verwerkt door workloads.
- Helpt te voldoen aan de nalegingsvereisten op het gebied van gegevensprivacy en beveiligingsvoorschriften.

2.3.2 Hoe de beveiligingssymbolen te decoderen. Zijn je berichten echt privé?

Hoe u kunt controleren of uw communicatie veilig

Een multi-factor authenticator
inschakelen

Verifieer uw identiteit met meer dan
één factor (d.w.z. een code, een
vingerafdruk, een wachtwoord).

Maak verbinding met
beveiligde WiFi-netwerken

Kies netwerken waarvoor een
wachtwoord is vereist voor
veiligere verbindingen.

Gebruik veilige platforms

Een beveiligde URL moet beginnen
met "https". U moet ook het
privacybeleid en de
servicevoorwaarden van de platforms
die u gebruikt controleren en de
platforms vermijden die uw gegevens
verzamelen of delen zonder uw
toestemming.

Versleutel uw gegevens

Gebruik [end-to end encryption](#)
voor persoonlijke berichten in
communicatie-apps (bijv.
WhatsApp, Viber, enz.).

2.3.2 Hoe de beveiligingssymbolen te decoderen. Zijn je berichten echt privé?

Hoe herken je welke apps veilig zijn en welke risicovol?



2.3.3 Hoe u uw geld kunt beheren met apps

Kies de juiste financiële apps voor uw behoeften

Een app voor persoonlijke financiën kan een game-changer zijn bij het effectief beheren van uw financiën. Met het toenemende gebruik van technologie en smartphones zijn financiële apps een essentieel hulpmiddel geworden voor mensen die hun uitgaven willen bijhouden, budgetteren, investeren en geld willen besparen.

Om een weloverwogen beslissing te nemen, moet u rekening houden met het volgende:

Wat zijn de doelen van het gebruik van een financiële app?

Is de app compatibel met mijn apparaat?

Is het veilig?

*Vergeet niet dat gevoelige/privé-informatie nodig is om nauwkeurigere resultaten te ontvangen; u moet er dus voor zorgen dat de app gegevensversleuteling bevat en voldoet aan wettelijke normen zoals GDPR, enz.

Kan ik dit betalen? Is er een gratis versie?

Is het gebruiksvriendelijk?

Resource: 6 Important Things to Consider When Looking for a Personal Finance App, Finances Online
<https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>



2.3.3 Hoe u uw geld kunt beheren met apps

Houd uw ontvangstbewijzen en betalingen georganiseerd

Het organiseren en bewaren van uw bonnetjes kan nuttig zijn om uw maandelijkse uitgaven bij te houden, beter geïnformeerde beslissingen te nemen over uw uitgaven en het meeste uit uw financiën te halen.

U hebt papieren of elektronische ontvangstbewijzen: scan or download them

- Bewaar ze in een online Drive
- Maak mappen en sla ze op in verschillende categorieën (d.w.z. boodschappen, energierekeningen, winkelen, reizen, enz.)
- Gebruik een spreadsheet om uw uitgaven vast te leggen en maak afzonderlijke bladen voor elke onkostencategorie.

Werk alles maandelijks bij en wees consistent om proactiever en efficiënter te worden op het gebied van uw financiën.



2.3.3 Hoe u uw geld kunt beheren met apps

Tips om uw uitgaven efficiënt bij te houden

Bereken je totale maandelijkse inkomsten en uitgaven

Categoriseer uw uitgaven (d.w.z. vitaal, niet-vitaal, schulden, spaargeld)

Maak een budget dat past bij uw uitgaven en stel duidelijke doelen

Automatiseer factuurbetalingen (d.w.z. energierekeningen)

Houd uw uitgaven regelmatig bij en pas deze indien nodig aan

Gebruik een budgetteringsapp en/of een spreadsheet om dit proces te ondersteunen



2.3.4 Hoe u online kunt winkelen en uzelf kunt beschermen tegen oplichting bij betalingen

Betrouwbare online winkels identificeren

Om dit te doen, moet u:

- ✓ Controleer de contactgegevens van de winkel en of er een fysiek adres is.
- ✓ Lees de beoordelingen van de klanten.
- ✓ Let op het taalgebruik voor het geval er meerdere spelfouten of prominente grammaticale fouten zijn.
- ✓ Zorg ervoor dat u zich op een beveiligde website bevindt die gebruikmaakt van encryptie - controleer op de symbolen - en geldige URL's.
- ✓ Gebruik officiële winkel-apps.
- ✓ Controleer het privacybeleid, de voorwaarden en de verzen



2.3.4 Hoe u online kunt winkelen en uzelf kunt beschermen tegen oplichting bij betalingen

Veelvoorkomende fraude vermijden

Bij het online winkelen moet men oppassen dat u niet wordt opgelicht.

Voor veilig online winkelen:

- ✓ Kies online winkels zorgvuldig. Zoek naar het hangslotsymbool.
- ✓ Registreer u op de online platforms van de winkels met andere inloggegevens dan die van uw sociale media-accounts.
- ✓ Koppel uw bankkaart aan uw PayPal-account of gebruik een andere bankrekening om online te winkelen.
- ✓ Vermijd het gebruik van uw belangrijkste e-mailadres om u op hun platform te registreren.
- ✓ Geef geen gevoelige informatie (d.w.z. identiteitsnummer) en sla uw persoonlijke en/of betalingsgegevens niet op.
- ✓ Bewaar altijd uw bonnetjes met betrekking tot de specifieke online aankopen.
- ✓ Controleer uw bankafschriften na een online aankoop.



2.3.4 Hoe u online kunt winkelen en uzelf kunt beschermen tegen oplichting bij betalingen

Beoordelingen gebruiken om er zeker van te zijn dat u van een veilige verkoper koopt

Beoordelingen van consumenten zijn van groot belang voor een persoon om beter te begrijpen of het product en/of de dienst die hij wil kopen of gebruiken.

Een beoordeling bevat informatie die in eerste instantie misschien niet in de productdetails is opgenomen, en geeft een uitgebreider beeld van het artikel of de dienst die een persoon zoekt om te kopen.

Bovendien heeft het beoordelingssysteem de macht om een product of een dienst te valideren, terwijl tegelijkertijd het aantal beoordelingen dat een artikel of een dienst heeft, ze populair kan maken (of niet).

Tegelijkertijd kan een recensie informatie verstrekken aan de producenten en verkopers om hun producten of diensten te verbeteren.



2.3.5 Hoe u uw persoonlijke gegevens online veilig kunt houden

Waarom je voorzichtig moet zijn met persoonsgegevens

Uw persoonsgegevens vertegenwoordigen u. De informatie die u online verstrekt, zoals uw e-mailadres, telefoonnummer, geboortedatum, rekeninggegevens, bankgegevens en andere, creëert een digitale identiteit die toegankelijk is voor een breder publiek.

Als u niet genoeg voorzorgsmaatregelen neemt met uw persoonlijke informatie, verhoogt u de risico's van:

- Identiteitsdiefstal
- Financiële diefstal
- Reputatieschade (met gevolgen voor zowel uw professionele als persoonlijke naam)
- Psychische of fysieke schade (d.w.z. slachtoffer worden van pesten, afpersing én/of fysieke diefstal)



2.3.5 Hoe u uw persoonlijke gegevens online veilig kunt houden

Gemakkelijke manieren om uw informatie online te beveiligen



Resource: 5 Surefire Ways to Protect Your Online Privacy
<https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJqxD0>



2.3.5 Hoe u uw persoonlijke gegevens online veilig kunt houden

Gemakkelijke manieren om uw informatie online te beveiligen

Een andere manier om ervoor te zorgen dat u uw persoonlijke gegevens beveiligt, is door uw digitale cookies te beheren.

Digitale cookies zijn tekstbestanden die door een webserver worden gemaakt om gebruikerservaring te verbeteren door informatie op te slaan over uw persoonlijke interacties (d.w.z. websitebezoeken), uw inloggegevens, uw voorkeuren en zelfs artikelen winkelwagentjes.

Soorten cookies:

- **Sessiecookies** zijn tijdelijke cookies die vervallen zodra u uw browser sluit.
- Ze worden gebruikt om de sessiestatus te beheren.
- **Permanente cookies** blijven gedurende een bepaalde periode op uw apparaat staan totdat ze handmatig worden verwijderd.
- Ze onthouden uw voorkeuren voor toekomstige bezoeken.
- **First-party cookies** worden ingesteld door de website die u bezoekt.
- Ze worden over het algemeen gebruikt voor functionaliteit.
- Cookies van derden worden ingesteld door andere domeinen dan het domein dat u bezoekt.
- Ze worden vaak gebruikt voor tracking- en advertentiedoeleinden.



2.3.5 Hoe u uw persoonlijke gegevens online veilig kunt houden

Gemakkelijke manieren om uw informatie online te beveiligen

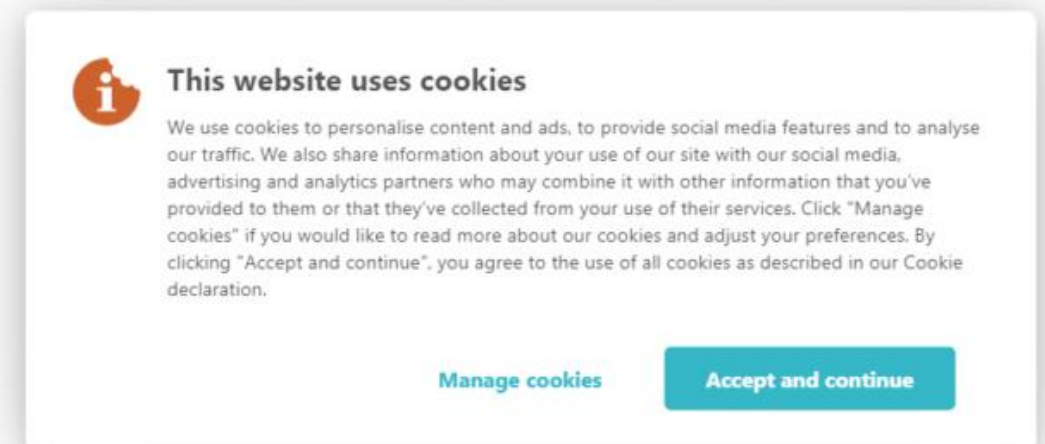
Veiligheidstips voor het beheren van digitale cookies

Wis regelmatig cookies uit uw browser om uw privacy te behouden en ruimte vrij te maken.

- Pas uw browserinstellingen aan om de opslag van cookies te beheren.
- Gebruik de modus voor privé browsen (d.w.z. incognito of privé) om te voorkomen dat cookies worden opgeslagen tijdens uw verkenningssessie.
- Werk uw browser bij naar de nieuwste versie om uw online ervaring te beschermen tegen cookiegerelateerde kwetsbaarheden.
- Wees voorzichtig met cookies van derden die uw surfgedrag op verschillende websites kunnen volgen. U kunt overwegen om deze te blokkeren als privacy een probleem is.
- Lees het privacybeleid voordat u nieuwe websites gebruikt om te begrijpen hoe uw gegevens worden verzameld.
- Leer uzelf om meer controle te hebben over het gebruik van cookies en kies ervoor om uw voorkeuren te beheren in plaats van ze alleen te accepteren om uw privacy online te waarborgen.

Een webbrowser is een programma waarmee mensen webpagina's kunnen openen en bekijken.

Enkele voorbeelden van browsers zijn Google Chrome, Microsoft Internet Explorer, Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Apple Safari, enz.



2.3.5 Hoe u uw persoonlijke gegevens online veilig kunt houden



Hoe u kunt bijhouden wat u deelt

Denk na voordat je deel uitmaakt
(Is dit nuttig?
Moet ik dit delen?
Hoe is dit gunstig?)

Houd bij op welke platforms u bent
geregistreerd en controleer regelmatig hun
relevantie en bruikbaarheid voor uw
persoonlijke behoeften
Verwijder berichten of accounts die je niet
meer nodig hebt.

**Blijf veilig
online**

Ken en gebruik uw instellingen om
te beschermen wie en wat anderen
kunnen bekijken of openen in uw
accounts.

Maak een kalender, een
spreadsheet of een online map om
op te slaan en welke informatie u
deelt en op welke platforms.

2.3.6 Hoe u de beste betaalmethoden online kiest (PayPal, Apple Pay en meer)

Populaire betalingsopties vergelijken

Een betaalmethode is een manier waarop consumenten betalen voor producten of diensten.

De langst bestaande betaalmethode is contant. Naast de technologie evolueerden de betaalmethoden echter; Gedreven door de behoefte aan efficiëntie, veiligheid en gemak bij financiële transacties.

- Met **creditcards** kan een klant voor een product betalen, zelfs als hij geen geld op zijn rekening heeft staan, waardoor een schuld ontstaat die hij later met rente moet terugbetalen.
- **Debetkaarten** lijken op creditcards en het betalingsproces is ook vergelijkbaar, maar met een pinpas betaalt een klant voor een product met geld op zijn rekening.
- **Bankoverschrijvingen** (online of in winkels) en automatische incasso's vergemakkelijken betalingen rechtstreeks van de ene rekening naar de andere. Om een betaling uit te voeren, heb je meestal de naam en het IBAN-nummer van de ontvanger nodig.
- Met **digitale of mobiele portemonnees** kan een kaarthouder zijn gegevens opslaan voor toekomstig gebruik. Bij het betalen tikken ze gewoon met hun mobiele telefoon of smartwatch over een terminal om de transactie te verwerken.

Resources:

Types of Payment Methods: The Essential Guide

<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

How to choose the right payment method

<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>



2.3.6 Hoe u de beste betaalmethoden online kiest (PayPal, Apple Pay en meer)

Populaire betalingsopties vergelijken

Digitale portemonnees, waaronder mobiele portemonnees zoals Amazon Pay, Google Pay en Apple Pay, worden als zeer veilig beschouwd vanwege hun beschermende maatregelen zoals codering of biometrische indicatoren (d.w.z. gezichtsherkenning, vingerafdruk, enz.). Ze zijn ook verbonden met de apparaten van een persoon, zoals telefoon, tablet en/of een smartwatch, waardoor ze gemakkelijk kunnen worden overgedragen en hun uitgaven kunnen worden gecontroleerd, waar ze ook zijn.

PayPal is een slimme en veilige manier om online betalingen te voltooien. Met PayPal kan men een aankoop doen, een overdracht van persoon tot persoon, factureren, geldverzoeken uitvoeren en handelaarsdiensten zoals retourzendingen uitvoeren.



Resources: PayPal, Amazon Pay, Apple Pay & Google Pay: Digital Payment Methods
<https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-u-s/3940>



2.3.6 Hoe u de beste betaalmethoden online kiest (PayPal, Apple Pay en meer)

Picking the right payment method for your needs

Type of Payment Method	Summary	Online/Physical	Benefits	Level of Security	Deposit Speed
Cash	Physical notes or coins used to pay	Physical	No transaction fees, receive funds immediately	Low	Instant
Credit Card	Plastic card used to pay with pre-approved borrowed amounts from banks	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, credit line for customers, contactless options	Very High	1-2 business days
Debit Card	Plastic card used to pay with the customer's own funds	Online & Physical	Easy to use, contactless options, widely used	Very High	1-2 business days
Prepaid Card	Plastic card used to pay with a pre-loaded amount	Online & Physical	Increased protection for merchants and customers, customer only spends what they have, contactless options	Very High	1-2 business days
Mobile Wallets (mobile payment)	Mobile wallet apps like Google Pay or Apple Pay where customers store their card details without having to enter it each time they make a purchase	Online & Physical	Fully contactless, uses NFC technology for in-person tap to pay transactions, convenient for customers (don't need to carry around a physical wallet)	Very High	1-2 business days depending on the cards added to the app
Peer-to-Peer Payments (mobile payment)	Customer sends and receives money with services like Bizum and PayPal from a mobile device through a linked bank account or card	Online & Physical (Bizum), Online (PayPal)	Instant and convenient, popular among consumers, user only has to enter their payment details once, contactless	Very High	Instant
QR Code Payments (mobile payment)	Customer scans digital QR code with smartphone to complete transaction via online payment page using a range of payment method types	Physical	Contactless, fast, no POS/card reader/website required, take payments from your phone	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Bank Transfer	Customer manually initiates bank transfer to pay for products or services	Online	Lower chance of fraudulent requests for refunds	High	Instant to a few hours
Direct Debit	Customer gives business permission to automatically collect the payment in full or in installments (i.e., subscriptions)	Online	Guaranteed income, saves time for you and customers	Very High	1-3 business days
Payment Links	Unique payment link sent to customer to complete payment online, expires after use	Online	Customize the payment page, no website required, send via email, SMS, social media, or WhatsApp	Very High	1-2 business days depending on the card/payment app used
Telephone or Mail Order	Customer calls a business to make a card, debit, or prepaid card payment over the phone, or sends the payment in the mail via check or by filling out a form with card information	NA	Continue satisfying customers that aren't online savvy and/or prefer paying via check	Medium	1-2 business days depending on the card used, check payments sent in the mail vary depending on shipping time and deposit time

MONEI

Om de juiste betaalmethode te kiezen, moet men overwegen wat op een praktische manier het meest geschikt voor hen is.

Een persoon moet ook op de hoogte zijn van de betalingsbeveiliging van de methode, of er geschillen en/of terugboekingen zijn bij het gebruik ervan, evenals de tarieven en abonnementen die nodig zijn.

Resources:

Types of Payment Methods: The Essential Guide
<https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

How to choose the right payment method
<https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>



2.3.6 Hoe u de beste betaalmethoden online kiest (PayPal, Apple Pay en meer)

Hoe u zorgeloos geld kunt verzenden en ontvangen

Een persoon kan veilige betaalmethoden kiezen, zoals:

- ✓ Elektronische overboeking: Elektronische overboeking omvatten elke elektronische overboeking van geld van de ene rekening naar de andere. Bijvoorbeeld debet- en creditcardbetalingen, ATM-transacties en andere moderne betaalmethoden zoals mobiele betalingen (d.w.z. Apple Pay, Google Pay, enz.).
- ✓ Bankoverschrijvingen: Een bankoverschrijving is een soort elektronische overboeking waarbij geld van de ene bankrekening naar de andere wordt overgemaakt of contant wordt overgemaakt aan een kassa. Bank-naar-bank bankoverschrijvingen worden gefaciliteerd door een beveiligd berichtensysteem zoals SWIFT.

Diensten zoals Western Union, PayPal en Mobile Cash Apps ondersteunen de bovengenoemde overdrachten; Een persoon moet zich echter bewust zijn van mogelijke kosten die deze transacties met zich mee kunnen brengen.



Resource: Wire Transfer vs Electronic Transfer
<https://ugpayments.ch/blog/wire-transfer-vs-electronic-transfer/>



2.3.7 Hoe online geld te verzenden en tips voor vlote en veilige overboekingen



Uzelf beschermen tegen oplichting en neptransacties

- ✓ Stuur nooit geld via bankoverschrijving, tenzij u zeker weet dat u het naar een vertrouwd persoon stuurt.
- ✓ Gebruik altijd veilige betaalmethoden zoals een creditcard, bankpas of PayPal (die een betalingsbeschermingsschema bieden).
- ✓ Gebruik een veilige digitale portemonnee.
- ✓ Houd bank-apps up-to-date en meld verdachte transacties.
- ✓ Controleer en verifieer regelmatig transacties op uw bankafschriften.
- ✓ Gebruik het tweestapsverificatieproces om de veiligheid van uw transacties te vergroten.
- ✓ Vermijd het klikken op of downloaden van niet-vertrouwde inhoud.
- ✓ Wees voorzichtig met aanbiedingen die te mooi lijken om waar te zijn; Dat zijn ze hoogstwaarschijnlijk.
- ✓ Voer nooit persoonlijke gegevens in op een openbare computer en/of sla uw persoonlijke gegevens nooit op andere apparaten op.
- ✓ Controleer de legitimiteit van een aanbieder voordat u een transactie voltooit door ze te bellen of hun website te controleren en, indien relevant, beoordelingen.
- ✓ Bel uw bank of vraag een andere persoon die u vertrouwt om u te helpen, als dat nodig is.

Resource: How to avoid scams- Citizens Information

<https://www.citizensinformation.ie/en/consumer/buying-digital-content-and-services/scams-and-fraud/>



2.3.8 Wat te delen en wat privé te houden op sociale media

Tips voor veilig en slim gebruik van social media

- ✓ Stel gepersonaliseerde privacy-instellingen in en bewaak persoonlijke informatie;
- ✓ Creëer en deel effectieve communicatiekanalen om verdacht online gedrag te melden of te blokkeren;
- ✓ Modereer het persoonlijke gebruik van sociale media en online ruimte op het werk, op school en/of in andere sociale omgevingen en gebeurtenissen;
- ✓ Schakel de geolocatie uit wanneer dit niet nodig is;
- ✓ Gebruik online ruimte en sociale media voor educatieve doeleinden, het creëren van een meer informatieve persoonlijke mediabubbel en
- ✓ Creëer een positieve houding ten opzichte van het gebruik van sociale media - gebruik sociale media voor een goed doel.

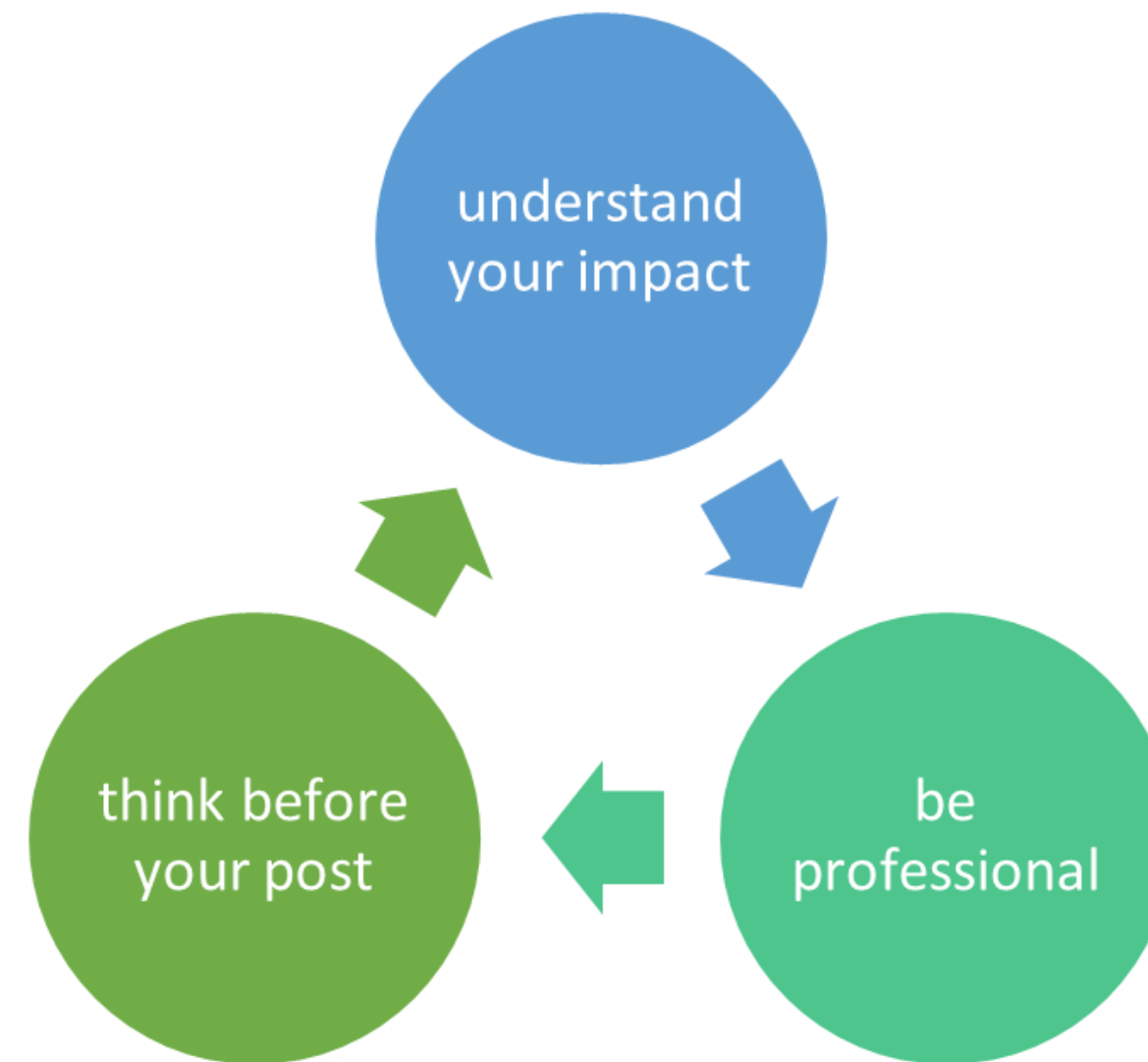
“Online veiligheid is een evenwicht tussen het begrijpen van online gedrag - het kennen van de verschillen tussen risico, gevaar en schade - en in staat zijn om dergelijke problemen te verminderen”

(Dawn Jotham. “Sharing the responsibility of creating a safe online environment”: <https://edtechnology.co.uk/Blog/sharing-the-responsibility-of-creating-a-safe-online-environment/>).



2.3.8 Wat te delen en wat privé te houden op sociale media

Hoe risico's te vermijden bij het plaatsen van persoonlijke informatie



Resource: Social Media: Think before you post

<https://www.hcpc-uk.org/news-and-events/blog/2021/social-media-think-before-you-post/>



2.3.8 Wat te delen en wat privé te houden op sociale media

Privacy-instellingen aanpassen voor betere bescherming

Uw persoonlijke gegevens zijn van enorme waarde voor degenen die deze nodig hebben. Controleer daarom uw privacy-instellingen op uw telefoon, browser en sociale media en pas deze dienovereenkomstig aan.

Enkele goede praktijken zijn om:

- ✓ Bewaar uw inloggegevens niet voor automatisch inloggen op al uw apparaten om het risico te verkleinen dat anderen gemakkelijk toegang krijgen tot uw apparaten of online accounts of deze schenden.
- ✓ Activeer uw firewalls door uw instellingen te controleren. Firewalls voorkomen ongeoorloofde externe toegang tot uw netwerk en apparaten.
- ✓ Automatiseer het proces voor software-updates, zodat u ervoor zorgt dat het besturingssysteem van uw apparaten regelmatig up-to-date is.
- ✓ Maak een back-up van uw bestanden, zowel online in een cloud als op een extern apparaat. Door een back-up van uw gegevens te maken, verkleint u de kans dat u uw gegevens kwijtraakt in het geval van online malware.
- ✓ Wees voorzichtig met app-machtigingen. Accepteer alleen wat nodig is en geef indien mogelijk alleen toestemming terwijl u de app gebruikt (d.w.z. camera, microfoon, locatie, contacten synchroniseren).

2.3.9 Hoe oplichtingsberichten te herkennen en aan te pakken

Hoe oplichting en nep-e-mails te herkennen

How to spot
phishing emails?



Resource: AwareGO | How To Spot Phishing Emails
<https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>



2.3.9 Hoe oplichtingsberichten herkennen en aan pakken

Stappen die u moet nemen als u een verdacht bericht ontvangt

DOs

Meld het bericht

Markeer het als spam en verwijder het

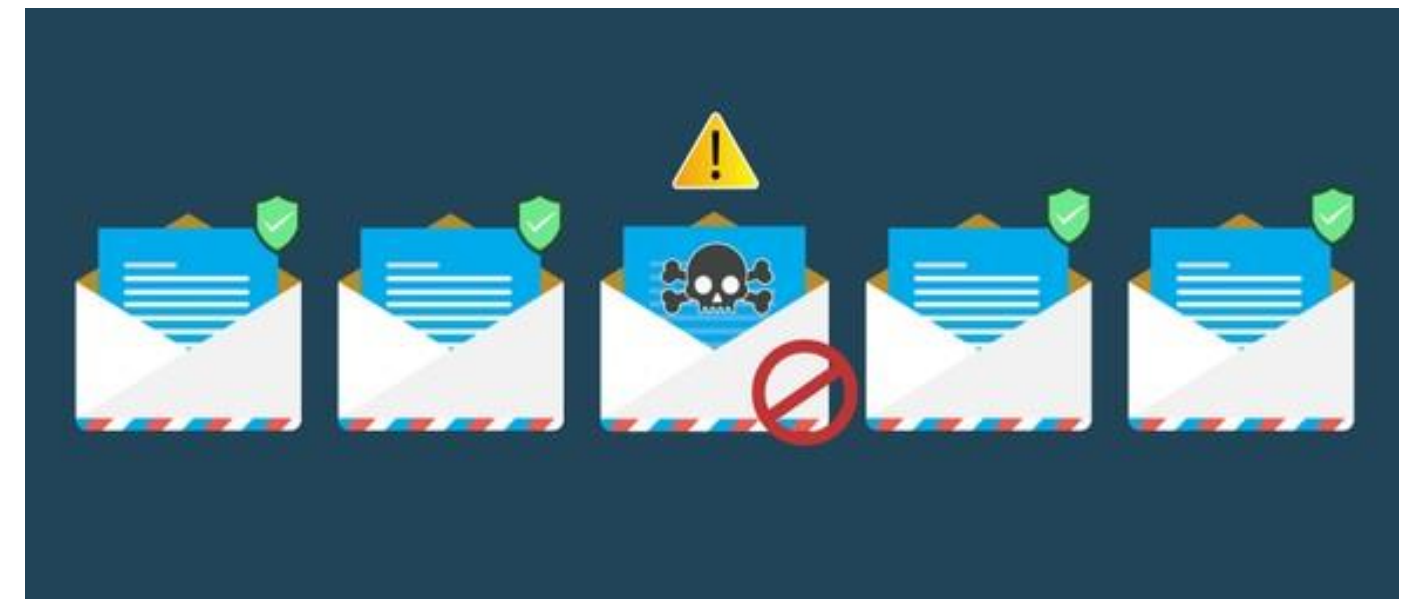
Informeer anderen en vraag zo nodig om ondersteuning

DONTs

Klik niet op het bericht/de link en download geen bestanden

Reageer niet op de afzender tenzij deze is geverifieerd

Geef geen persoonlijke gegevens of wachtwoorden op



2.3.10 Echte voorbeelden

AI-gegenereerde Voice Phishing-scam

Begin 2024 kwam een nieuw type voice phishing-zwandel, gewoonlijk "vishing" genoemd, wijdverbreid. Oplichters gebruikten geavanceerde AI-technologie om de stem van een vertrouwd persoon na te bootsen, zoals een familielid of een bedrijfsleider.

Hoe het werkte:

Gegevensverzameling: Oplichters verzamelden informatie van sociale-mediaprofielen, openbare registers of eerdere datalekken om details over het doelwit en hun contacten te verzamelen.

Spraakklonen: Met behulp van AI-tools voor spraaksynthese hebben oplichters een overtuigende replica gemaakt van de stem van het familielid of de collega van het doelwit. Hierdoor leek de oproep legitiem.

De oproep: Het slachtoffer zou een telefoontje ontvangen van de gekloonde stem, die meestal beweert zich in een dringende situatie te bevinden, zoals geld nodig hebben voor een noodgeval of geen bankrekening meer hebben.

Urgentie en druk: De oplichter zou een gevoel van urgentie creëren, waardoor het slachtoffer snel zou handelen zonder de situatie te verifiëren, vaak om geldovermakingen of gevoelige informatie te vragen.

Impact: Veel slachtoffers meldden dat ze zich bedrogen en gestrest voelden nadat ze zich realiseerden dat ze waren misleid. De FBI en andere instanties waarschuwden het publiek voor deze nieuwe methode en adviseerden hen om dringende verzoeken te verifiëren door rechtstreeks contact op te nemen met de persoon via een bekend nummer.

Preventie Tips:

- Controleer dringende verzoeken om geld of informatie altijd door de persoon rechtstreeks te bellen.
- Wees voorzichtig met het delen van persoonlijke informatie op sociale media.
- Gebruik technologie voor het blokkeren van oproepen om spam-oproepen te verminderen.



2.3.10 Echte voorbeelden



FEDERAL TRADE
COMMISSION

A scammer could use
AI to clone the voice
of your loved one.

Learn more.

consumer.ftc.gov/consumer-alerts

Example of a Family Emergency Scam Call



Sebastian? Is that you?

Hi Grandpa, it's me.



Yes, it's me, Sebastian.
Grandpa, I'm in trouble,
and I need money for bail.



What happened?

Please don't tell Mom or
Dad. I'll get in so much
trouble. Please help me!



2.3.10 Real examples2.3.10 Echte voorbeelden

AI voice scams are coming. Here's what you need to know

How to spot an AI voice scam

You could be a target if you
get contacted by a loved one who...



calls from a number they
don't normally use



lacks emotion
in their voice



occasionally slips into
an accent they don't
normally use



says they're in trouble
and needs your help, but
won't explain in detail



doesn't greet or speak
to you the way they
do normally



won't answer your questions
and can't continue the
conversation

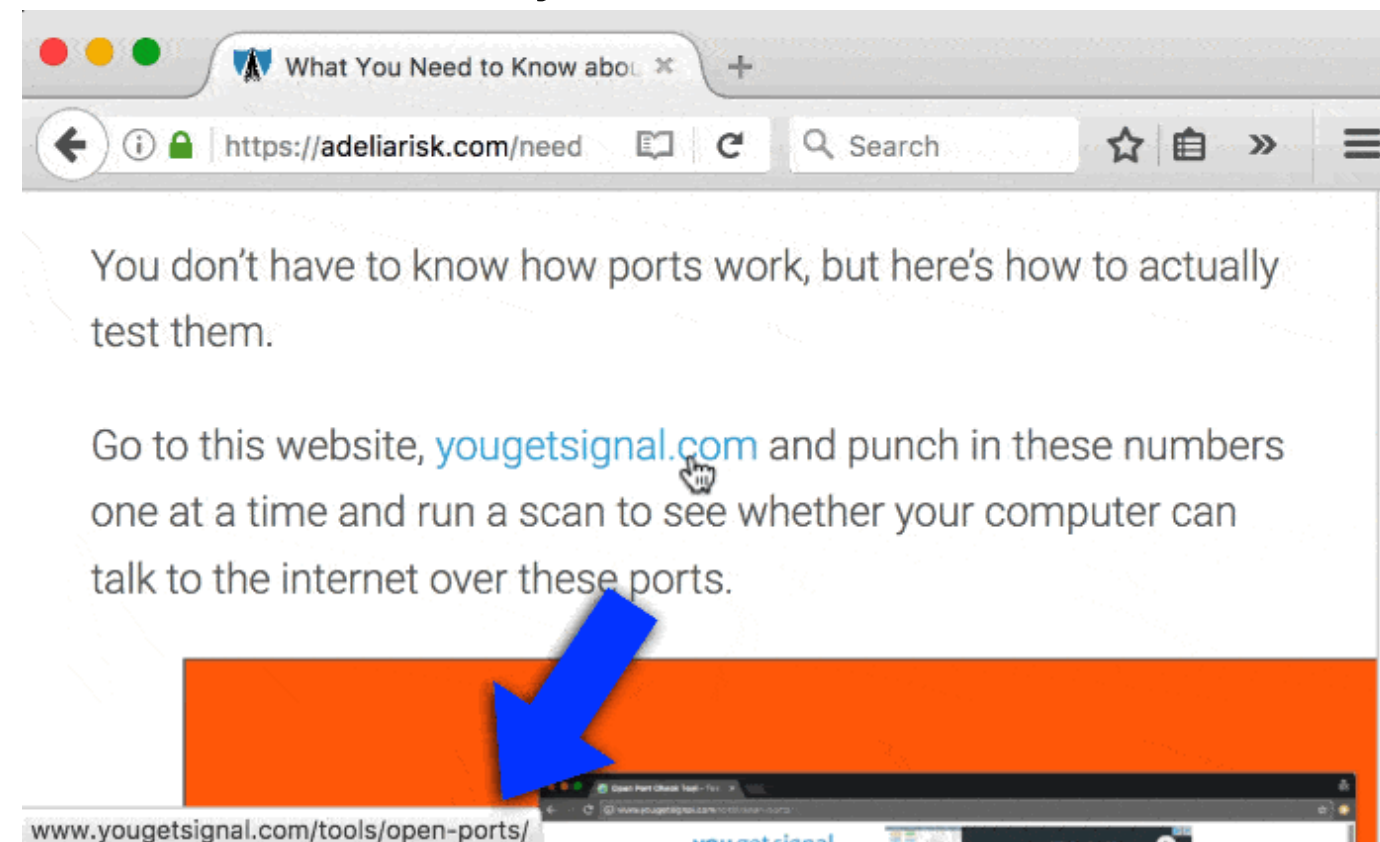
Read more at choice.com.au

CHOICE

2.3.10 Echte voorbeelden

Controleer of een link of een e-mailadres geldig is.

Wanneer u uw cursor () over een link of een e-mailadres plaatst zonder te klikken, toont uw webbrowser het werkelijke adres waar de link naartoe gaat.



Als het niet overeenkomt met het verwachte of officiële domein, klik er dan niet op.

Bezoek in plaats daarvan de website rechtstreeks door de URL in uw browser te typen.

Activiteit 2.3.1

Google je naam en denk na over de uitkomst.

- Ga naar google.com of open de Google Zoeken-app.
-
- Zoek jezelf.
- Welke informatie krijg je als eerste te zien?
- Hoe wordt je online gepresenteerd?
- Is er iets dat je zou willen veranderen?

Google™
↓
My Name ?

Activiteit 2.3.2

Casestudy:

Verbetering van de online veiligheid voor senioren:

Het Sunnyvale Senior Center merkte een toenemend aantal incidenten op met online oplichting gericht op zijn leden.

Als reactie hierop besloot het centrum een zes weken durende online veiligheidsworkshop te organiseren met als doel senioren voor te lichten over veilige internetpraktijken.

Wat zijn de doelstellingen van de workshop?

Wat zijn de doelgroepen?

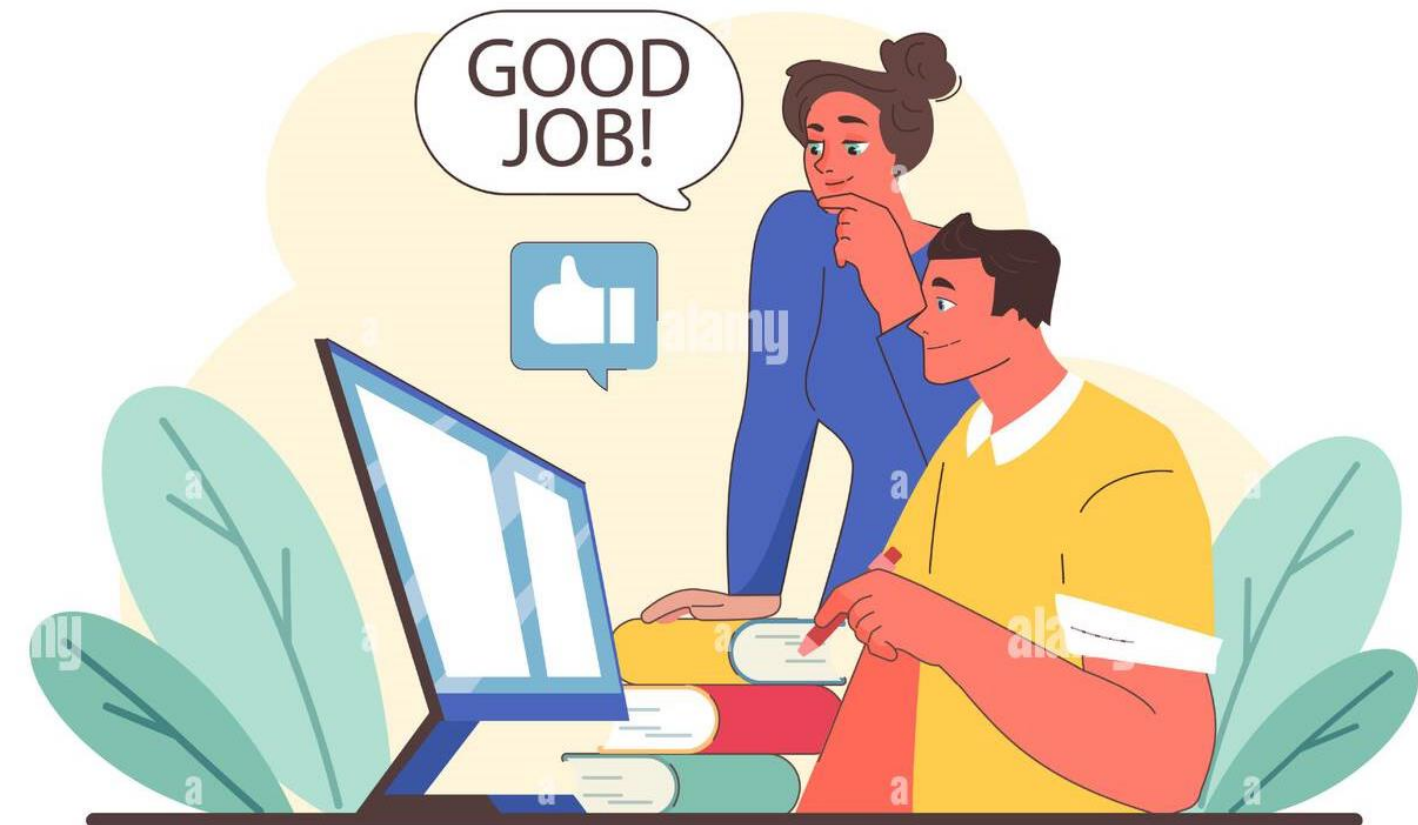
Hoe zal de workshop eruit zien?



Activiteit 2.3.3

Tech Buddy-systeem

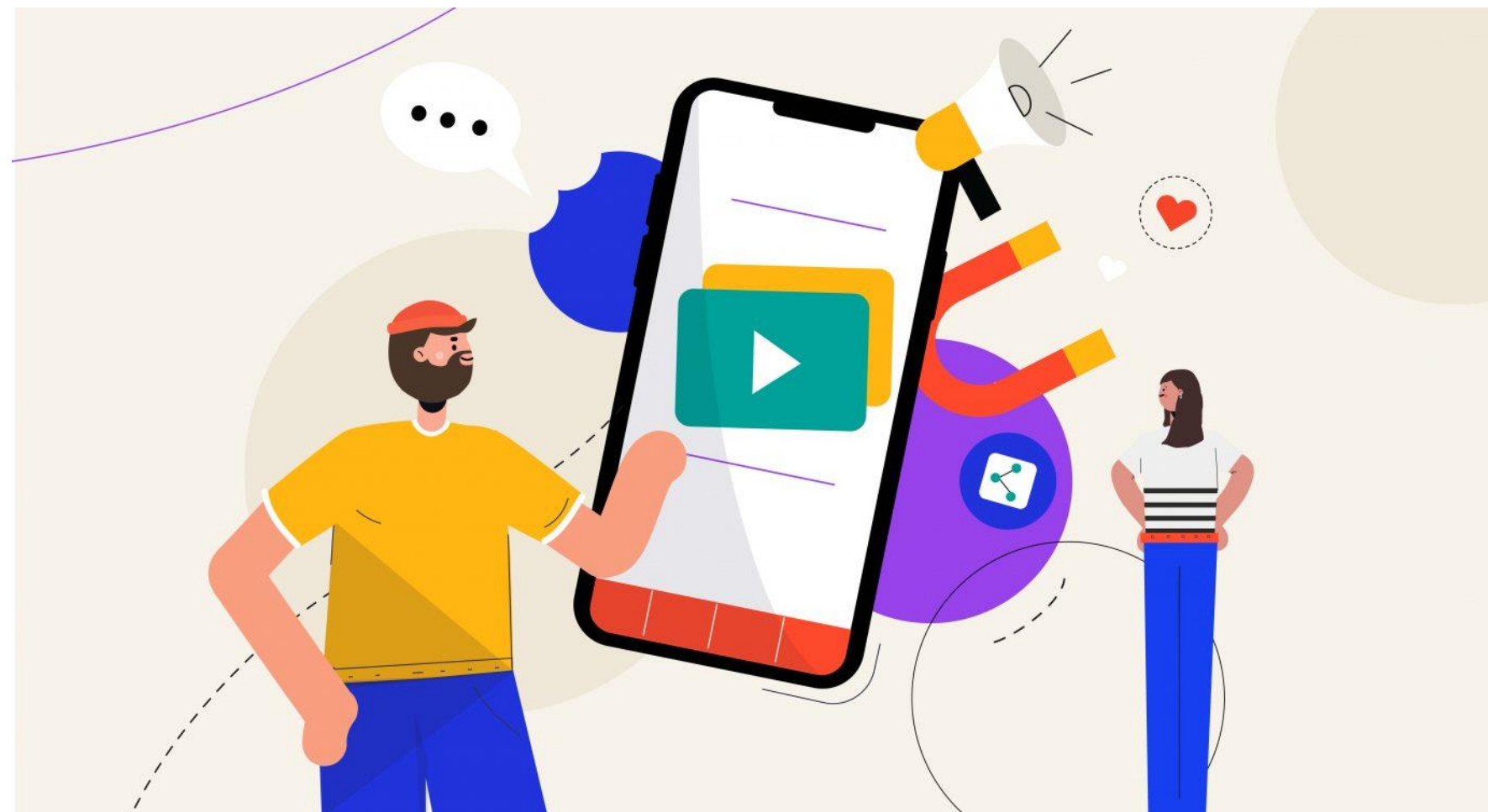
Koppel met een persoon die meer kennis heeft van online veiligheid en ondersteun elkaar bij het controleren en aanpassen van uw privacy-instellingen in uw sociale media-accounts en/of andere online accounts.



Activiteit 2.3.4

Een inventaris maken - Uw online activiteiten bijhouden

Maak een document (offline of online) met alle online sites/tools/media die u hebt geregistreerd en/of aangemeld (noteer uw inloggegevens niet) zodat u weet op welke sites uw persoonlijke gegevens beschikbaar zijn en de nodige aanpassingen kunt aanbrengen, indien van toepassing.



Aanvullende bronnen

❑ Video: My data, my choice // What you need to know about the EU's new privacy law. Jan Phillip Albrecht, 2015.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PVaVIOJniSQ>

❑ Video: How to protect your privacy online. Kaspersky Cyber Security, 2023.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JO55V34EnK8>

❑ Video: Animation - Keeping Secure Online. IPCNSW, 2024.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zhCQPsdpiH4&t=115s>

❑ Video: What is Digital Identity?. U of G Library, 2021.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=OGV50Ba938I>

❑ Video: Tip 1: Think Before You Share. Google, 2016.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BcdZm3WAF4A>

❑ Video: Tip 3: Know & Use Your Settings, Google, 2016.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ALJk5416mNM>

❑ Article: 'Privacy tools that put you in control'. Google Safety Center. Last retrieved 16.10.2024.

Link: <https://safety.google/privacy/privacy-controls/>

❑ Article: 'How To Change Your Privacy Settings for a Safer Online Experience. All about cookies'. Patti Croft and Catherine McNally, 2024.

Link: <https://allaboutcookies.org/how-to-change-privacy-settings>

❑ Video: 'How to Check Cookies on Your Website Manually'. by CookieYes. 2021.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3i3yb-rB3cl>



Aanvullende bronnen

❑ Article: 'Secure personal data'. EDPB. Last retrieved 16.10.2024.

Link: https://www.edpb.europa.eu/sme-data-protection-guide/secure-personal-data_en

❑ Blog: 'Types of Payment Methods: The Essential Guide'. Alexis Damen. 2022.

Link: <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

❑ Article: '10 Online Payment Methods to Keep Your Store's Cash Register Ringing.' Jyoti Saxena, 2024.

Link: <https://www.hostgator.com/blog/online-payment-methods-ecommerce/>

❑ Article: "The 6 best online payment processing services in 2024". Miguel Rebelo, 2024.

Link: <https://zapier.com/blog/best-payment-gateways/>

❑ Video: 'What Is Cyber Security | How It Works?'. Simplilearn, 2020.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=inWWhr5tnEA>

❑ Video: 'What is Phishing and How to Protect Yourself from it?'. GoldPhishEmails, 2023.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>

❑ Video: 'Online safety for grown ups'. Bristol Council: Employment, Skills & Learning, 2019.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iCs3aJYXLwo>



Verwijzingen

Anselmo. 2021. 'Personal data: what is it and why should you care?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://soveren.io/blog/personal-data-what-is-why-care>

AnyTech365. 'Fake online stores and how to spot them'. Last retrieved 16.10.2024. <https://anytech365.com/fake-online-stores-and-how-to-spot-them/>

Almeda, A.J. 'Wire Transfer vs Electronic Transfer'. Last retrieved 16.10.2024. <https://ugpayments.ch/blog/wire-transfer-vs-electronic-transfer/>

AwareGO. 2022. 'How To Spot Phishing Emails'. <https://www.youtube.com/watch?v=UVWjYwham34>

Ballina Tourism. 'Golden Rules Safe Online Shopping'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ballina.ie/safe-online-shopping-and-12-top-tips-for-online-shopping/>

Barnes, Lisha. 2016. 'Think before you post'. Last retrieved 16.10.2024. <https://milady.cengage.com/blog/think-before-you-post>

Bridges, Jennifer. 2023. 'Top 10 reasons to keep your personal information private'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.reputationdefender.com/blog/privacy/top-ten-reasons-keep-your-personal-information-private#:~:text=Prevent%20identity%20theft,all%20while%20posing%20as%20you>.

Central Bank. '7 Tips to Avoid Online Shopping Scams'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.centralbank.net/learning-center/7-tips-to-avoid-online-shopping-scams/>

Checkout.com. 2023. 'How to choose the right payment method'. Last retrieved 16.10.2023. <https://www.checkout.com/blog/switch-on-the-right-payment-methods>

Citizens Information. 2024. 'How to avoid scams'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.citizensinformation.ie/en/consumer/buying-digital-content-and-services/scams-and-fraud/>

CNBC Select. 2024. '5 tips on what to look for when choosing a budgeting app'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.cnbc.com/select/what-to-look-for-in-budgeting-app/>

Common Sense Media for Families. 2017. '5 Surefire Ways to Protect Your Online Privacy'. <https://www.youtube.com/watch?v=1fLBBJjgxDo>

Connect Safely. 2021. 'The Senior's Guide to Online Safety'. Last retrieved 16.10.2024. <https://connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>

Damen, Alexis. 2022. 'Types of Payment Methods: The Essential Guide'. Last retrieved 16.10.2024. <https://monei.com/blog/types-of-payment-methods/>

Ding, Jason. 2024. 'How to Organize Receipts Electronically: 6 Best Ways'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.freshbooks.com/hub/expenses/how-to-organize-receipts>



Verwijzingen

ECOMMERCE. 2023. 'Paypal, Amazon Pay, Apple Pay & Google Pay: Digital Payment Methods'. Last retrieved 16.10.2024. <https://ecommercedb.com/insights/paypal-usage-around-90-in-europe-and-the-u-s/3940>

Faster Capital. 2024. 'Online Reviews: How to Get More Online Reviews and Improve Your Brand Reputation'. Last retrieved 16.10.2024. <https://fastercapital.com/content/Online-Reviews--How-to-Get-More-Online-Reviews-and-Improve-Your-Brand-Reputation.html>

FBC Blog. 2023. '7 simple ways to organize your receipts'. Last retrieved 16.10.2024. <https://fbc.ca/blog/7-simple-ways-organize-your-receipts/>

Gilbert. Nestor. 2024. Finances Online. '6 Important Things to Consider When Looking for a Personal Finance App, Finances Online'. Last retrieved 16.10.2024. <https://financesonline.com/things-to-consider-when-looking-for-a-personal-finance-app/>

GoldPhish Cyber Security Awareness. 2023. 'What is Phishing and How to Protect Yourself from it?' <https://www.youtube.com/watch?v=qdpReVgpQhc>

Kaspersky Cyber Security. 'How to spot and avoid fake apps'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/identifying-and-avoiding-fake-apps>

Kaspersky Cyber Security. 2022. '11 Internet Safety Tips for Your Online Security'. <https://www.youtube.com/watch?v=aO858HyFbKI>

LinkedIn Community. 'How can you ensure the security of your communication and collaboration data?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-ensure-security-your-communication#enable-multi-factor-authentication>

Microsoft. 2023. 'Tips and tricks for saving, organizing, and finding your receipts'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365-life-hacks/organization/tips-for-saving-organizing-and-finding-receipts>

MTC Federal Credit Union. 2024. 'How to Choose the Right Budgeting Tool. 5 Tips for Choosing a Budgeting Tool That's Right for You'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.mtcfederal.com/articles/how-to-choose-the-right-budgeting-tool/>

National Cybersecurity Alliance. 2022. 'Best Practices for Security and Privacy Settings'. Last retrieved 16.10.2024. <https://staysafeonline.org/resources/best-practices-for-security-and-privacy-settings/>

National Cyber Security Centre UK. Top tips for staying secure online. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ncsc.gov.uk/collection/top-tips-for-staying-secure-online>

NerdWallet. 2024. '7 Ways to Track Monthly Expenses'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.nerdwallet.com/article/finance/tracking-monthly-expenses>



Verwijzingen

Paysera. 2024. 'How to track your expenses and save money?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.paysera.com/v2/en/blog/save-money>

Ramsey, Caryl. 2024. 'How to Organize Receipts for Business: A Step by Step Guide'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.shoeboxed.com/blog/how-to-organize-receipts-for-business/>

Ramsey Solutions. 2024. 'How to Track Expenses in Four Simple Steps'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.ramseysolutions.com/budgeting/how-to-track-expenses?srsId=AfmBOoqujySYsYJCJJZiDoeYRpr8Ioy6omue8T9AadWkhWWLv2t-dgC>

Webfactory. 2023. 'Are websites with a padlock safe?'. Last retrieved 16.10.2024. <https://www.webfactory.co.uk/blog-articles/are-websites-with-a-padlock-safe>

Wickr. 2021. What is End-to-End Encryption?. Last retrieved 16.10.2024. <https://wickr.com/what-is-end-to-end-encryption/>



QUIZ



1. Noem 4 tips om online veilig te blijven.



2. Wat zijn enkele kenmerken die aangeven dat uw communicatie veilig is??



3. Hoe kunt u controleren of een online winkel veilig is??



4. Waarom je voorzichtig moet zijn met persoonsgegevens?



5. Wat zijn enkele betaalmethoden die u leert?

QUIZ!



Co-funded by
the European Union

InterGenic Project



ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR MIDDEL VAN INTERGENERATIONEEL LEREN, KENNISUITWISSELING EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter alleen die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gesteld.

Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](https://www.facebook.com/InterGenicEUProject)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.

 UNIVERSITAT
JAUME I

 MATERIA GROUP
CARE - NURSING - REHABILITATION

 UoL

University
of Limassol

DYEKO
 DYEKO
ENTREPRENEURSHIP
SOCIAL ECONOMY
NETWORK

 Odisee
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

 eurospeak

 Inter
Aktion

 innovation
EDUCATION
LAB





Co-funded by
the European Union



Module 2

2.4 Hoe u digitale platforms kunt gebruiken om uw creativiteit te uiten



 intergenic.eu
 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)
 [InterGenic EU Project](#)



Doelen en doelstellingen

Doel

Deelnemers uitrusten met de vaardigheden en kennis om digitale platforms effectief te gebruiken voor creatieve expressie, waardoor ze hun ideeën, kunst en innovaties met een breder publiek kunnen delen.

Doelstellingen

- Verken verschillende digitale platforms en hun potentieel om creativiteit te uiten.
- Leer sociale media, blogs en ontwerptools te gebruiken om digitale inhoud te creëren en te delen.
- Begrijp de basisprincipes van online branding om de zichtbaarheid en betrokkenheid te vergroten.
- Ontwikkel vaardigheden in het maken van inhoud door middel van tekst, video en grafisch ontwerp.
- Moedig deelnemers aan om nieuwe manieren van creatieve expressie te verkennen met behulp van digitale technologie.

Overzicht

4.1 Hoe AI te gebruiken om creativiteit te stimuleren en nieuwe ideeën te lanceren

- Hoe ChatGPT kan helpen nieuwe ideeën op te doen
- Manieren om AI te gebruiken voor ondernemend denken
- AI-gesprekken omzetten in creatieve projecten

4.2 Hoe connecteer je online en werk je creatief samen?

- De juiste online ruimtes vinden voor creativiteit
- Samenwerken met anderen om uw projecten te verbeteren
- Je werk laten zien en feedback krijgen

4.3 Hoe eenvoudig ontwerp en sociale media te gebruiken voor creatieve projecten

- Hoe Canva te gebruiken om visueel aantrekkelijke inhoud te ontwerpen
- Instagram-tips om je creativiteit te laten zien
- Andere gratis tools om je creatieve werk te verbeteren

4.4 Hoe u uzelf kunt opnemen voor tutorials en cursussen

- Je ruimte en gereedschap klaarmaken voor het filmen
- Tips voor het maken van boeiende instructievideo's
- Uw inhoud bewerken en polijsten als een professional

4.5 Hoe vind je online oplossingen en inspiratie? • Beste websites om te zoeken naar creatieve ideeën

- Forums en video's gebruiken voor het oplossen van problemen
- Hoe u geïnspireerd kunt blijven door online bronnen

4.6 Voorbeelden uit de praktijk

- Voorbeeld 1
- Voorbeeld 2
- Voorbeeld 3

2.4.1 Hoe AI te gebruiken om creativiteit te stimuleren en nieuwe ideeën te lanceren

Laat je inspireren met ChatGPT:

Beschouw ChatGPT als uw creatieve partner! Gebruik het voor brainstormsessies om nieuwe concepten en ideeën te verkennen. Als je niet weet wat je moet schrijven, kan AI je helpen een writer's block te overwinnen door inhoudsideeën of concepten in verschillende formaten te genereren.

Vraag om creatieve aanwijzingen voor schrijven, kunst of projecten om je fantasie een kickstart te geven.

Hoe AI te gebruiken voor ondernemersinzichten:

Gebruik AI-tools om marktonderzoek te onderzoeken en opkomende trends of hiaten in uw vakgebied aan het licht te brengen. Dit kan u helpen unieke kansen te identificeren.

Een bedrijfsstrategie visualiseren: Simuleer verschillende scenario's om risico's en kansen te evalueren voordat u beslissingen neemt.

Samenwerking: AI kan brainstormsessies in teams verbeteren en ieders sterke punten combineren voor rijkere ideeën.

Zet AI-gesprekken om in bruikbare projecten:

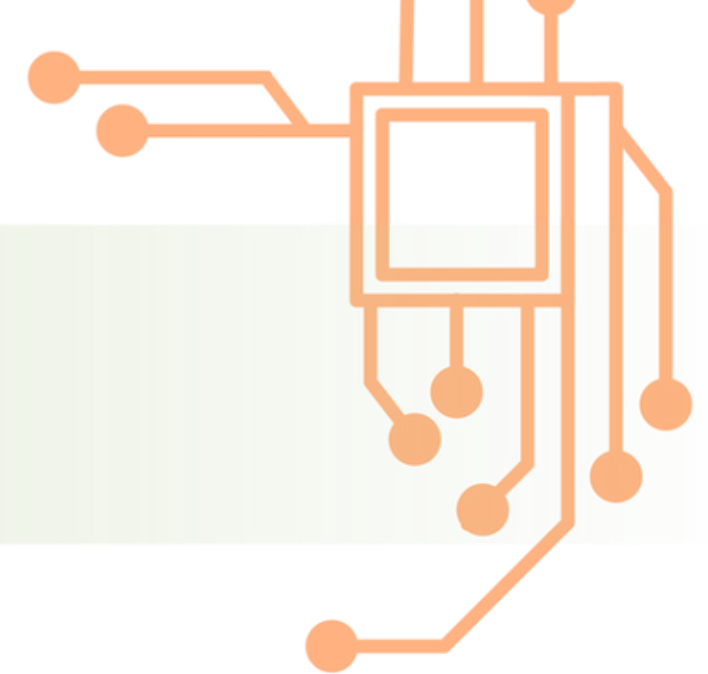
Bespreek uw eerste concepten met AI om uw ideeën te verfijnen en te verduidelijken. Feedback kan je helpen te bepalen wat werkt en wat niet.

Klaar om een prototype te maken? Gebruik AI om concepten of mockups te genereren en uw ideeën visueel tot leven te brengen.

Creëer een feedbacklus: Neem deel aan voortdurende discussies met AI om uw concepten voortdurend te verbeteren en te ontwikkelen.



2.4.2 Hoe online connecteren en creatief samen werken



De juiste online ruimtes vinden voor creativiteit

Behance: Word lid van creatieve community's om nieuwe trends te ontdekken, je portfolio onder de aandacht te brengen en je te laten inspireren door ontwerpers en kunstenaars.

Reddit Creative Communities (bijv. r/Design, r/Entrepreneur): Neem deel aan onderwerpspecifieke discussies om feedback te krijgen, ideeën te delen en samen te werken aan creatieve projecten.

Samenwerken met anderen om uw projecten te verbeteren

Miro: Gebruik deze digitale whiteboardtool om te brainstormen over ideeën, mindmaps te maken en projecten visueel te plannen met uw team in realtime.

Alternatieven zijn Microsoft Whiteboard, Mural, Creatly, Limnu.

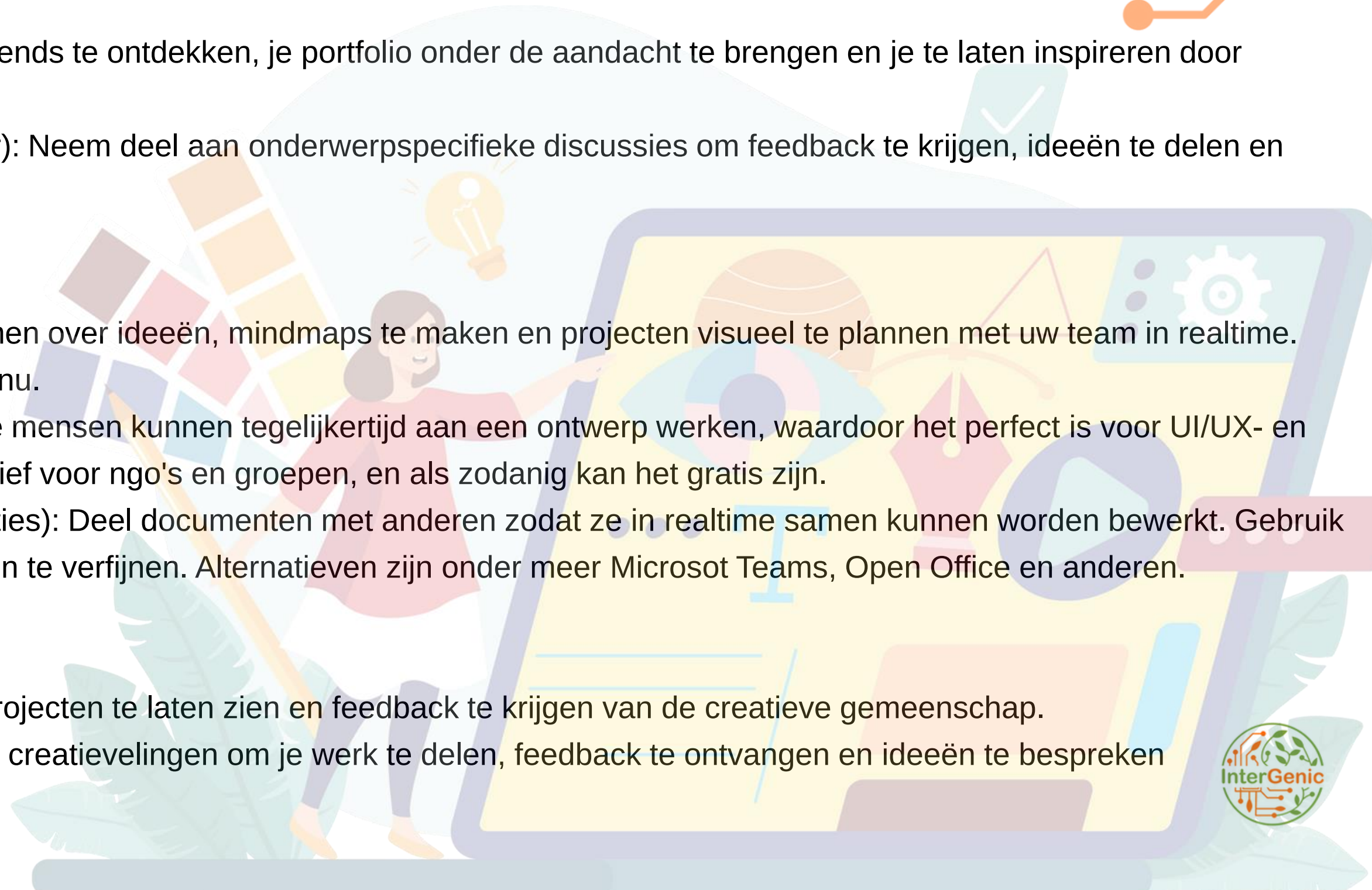
Figma: Ideaal voor samenwerking in het ontwerp. Meerdere mensen kunnen tegelijkertijd aan een ontwerp werken, waardoor het perfect is voor UI/UX- en grafische ontwerpprojecten. Canva is een geweldig alternatief voor ngo's en groepen, en als zodanig kan het gratis zijn.

Google Workspace (Documenten, Spreadsheets, Presentaties): Deel documenten met anderen zodat ze in realtime samen kunnen worden bewerkt. Gebruik opmerkingen en suggesties om samen ideeën te bekijken en te verfijnen. Alternatieven zijn onder meer Microsoft Teams, Open Office en anderen.

Je werk laten zien en feedback krijgen

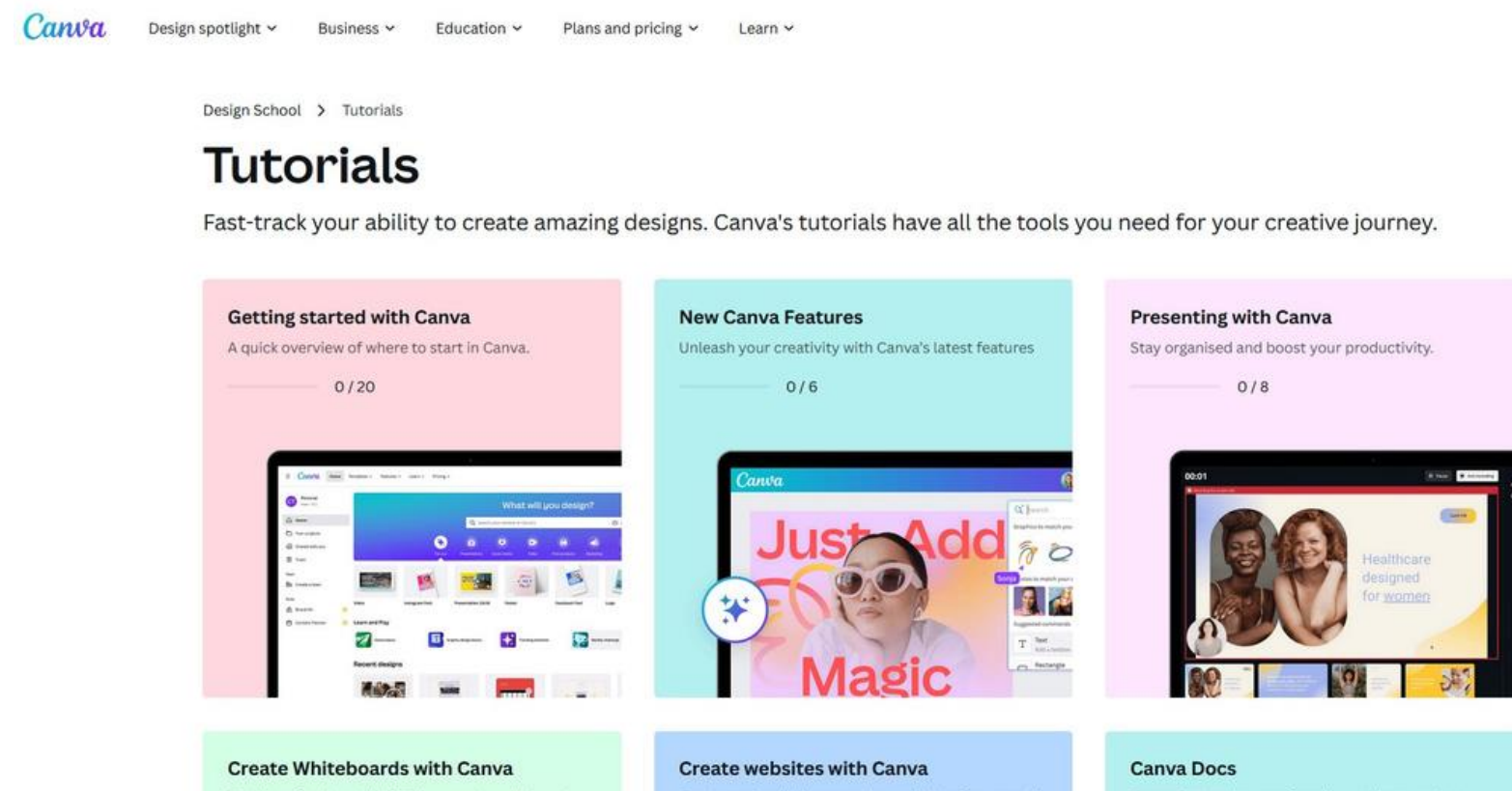
Dribbble: Een geweldig platform voor ontwerpers om hun projecten te laten zien en feedback te krijgen van de creatieve gemeenschap.

Discord: maak of sluit je aan bij servers met gelijkgestemde creatievelingen om je werk te delen, feedback te ontvangen en ideeën te bespreken via chat- of spraakkanalen.



2.4.3 Hoe eenvoudig ontwerp en sociale media te gebruiken voor creatieve projecten - CANVA

Hoe Canva te gebruiken om visueel aantrekkelijke inhoud te ontwerpen
Canva biedt gebruiksvriendelijke sjablonen voor het maken van professionele ontwerpen, van posts op sociale media tot presentaties. Functies voor slepen en neerzetten maken het toegankelijk voor iedereen, ongeacht ontwerpvaardigheden.
* Het gebruik van kant-en-klare sjablonen bespaart tijd en het aanpassen ervan kan de unieke stijl van individuen weerspiegelen.



Canva has easy-to-follow tutorials available on their website and is free for NGOs

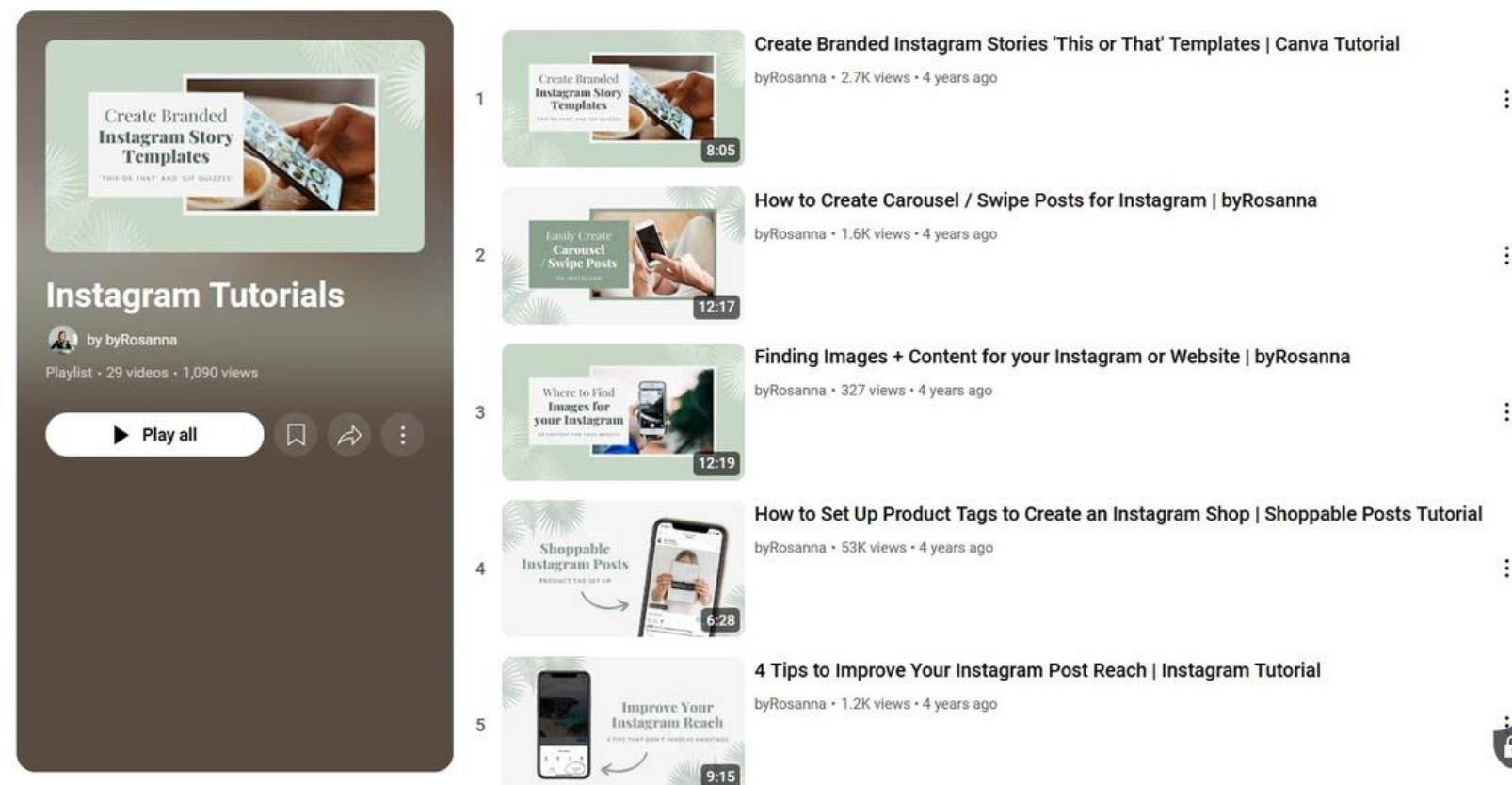


2.4.3 Hoe eenvoudig ontwerp en sociale media te gebruiken voor creatieve projecten - INSTAGRAM

Instagram-tips om je creativiteit te laten zien

Visuele verhalen vertellen: Gebruik de rasterlay-out van Instagram om een visueel samenhangend profiel samen te stellen. Consistente thema's of kleuren helpen je creatieve verhaal te vertellen. Het maken van inhoud is nu eenvoudig met onze telefoons, en sjablonen op Instagram maken het gemakkelijker.

Tip: Betrek je publiek met Instagram Stories en Reels om content achter de schermen te delen en video's te verwerken.



Instagram Tutorials on Youtube

Get the **latest** from Instagram

Start getting inspired with announcements, tips and success stories on our blog.

TIP 31 OCTOBER 2019

BY: Instagram Business Team
San Francisco, CA, US

A step-by-step guide: Create playful and interactive Instagram Stories

Read this for creative tips to share playful and interactive stories with your community and delight your audience.

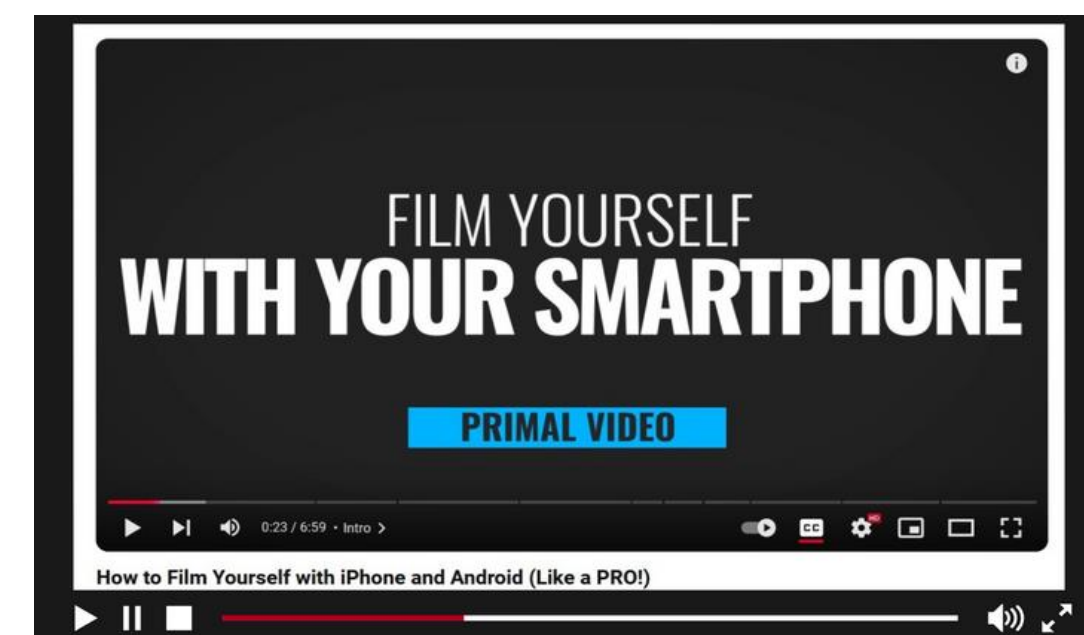
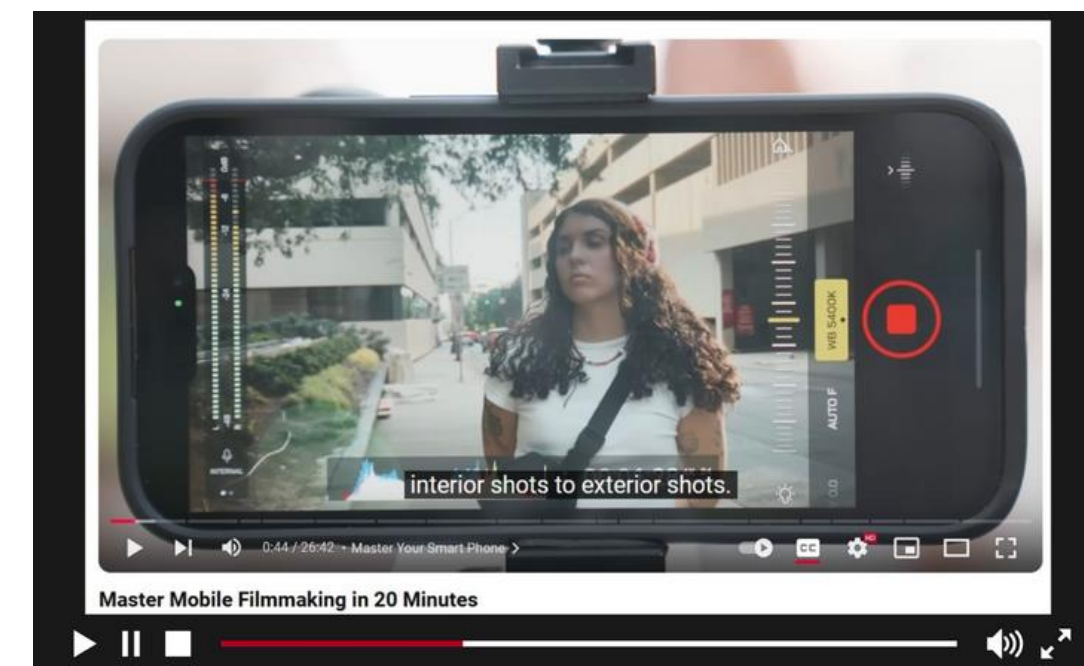
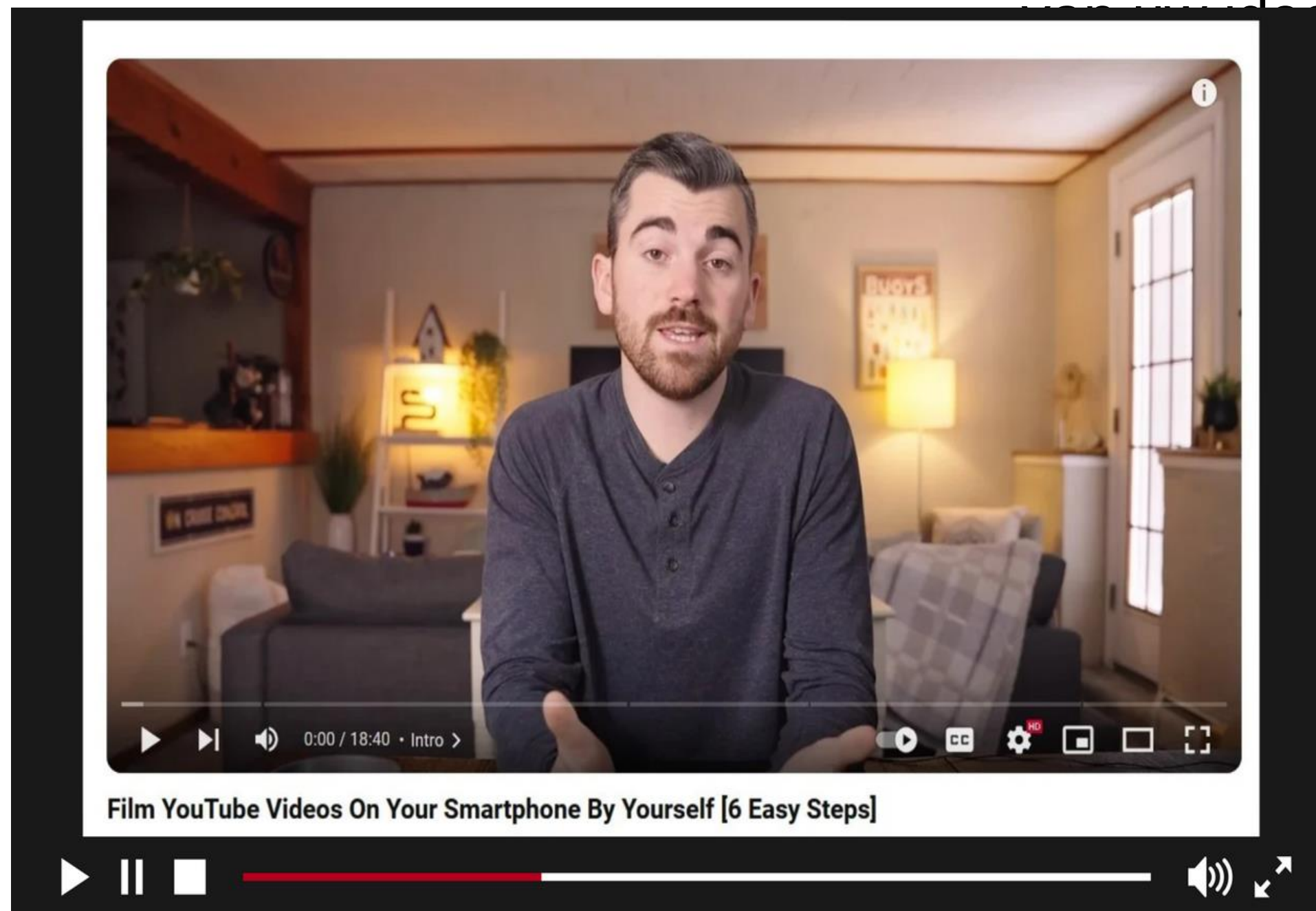
Step 1: Start using stories throughout your day at these five moments

Instagram stories are a playful and attention-grabbing way for people to learn about your business. One-third of the most viewed stories come from businesses!

Step-by-step guide from Instagram

2.4.4 Hoe u uzelf kunt opnemen voor tutorials en cursussen

U kunt online instructievideo's vinden voor de meeste
video's en



2.4.4 Hoe u uzelf kunt opnemen voor tutorials en cursussen

Je ruimte en gereedschap voorbereiden om te filmen:

Verlichting: Zorg voor de juiste verlichting (daglicht of softbox) om schaduwen te voorkomen. Plaats lichten voor u voor een helder en goed verlicht frame. Moderne telefoons filmen zelfs in 4K, maar hebben voldoende licht nodig.

Audio: Gebruik een microfoon van goede kwaliteit om helder geluid vast te leggen en vertrouw niet alleen op de ingebouwde microfoon van je camera.

*Tip: U kunt een tweede telefoon gebruiken om het geluid op te nemen dat voor u wordt geplaatst.

Tips voor het maken van boeiende instructievideo's:

Plan uw script: schets de belangrijkste punten die u wilt behandelen om op schema te blijven en een vlotte doorstroming te behouden.

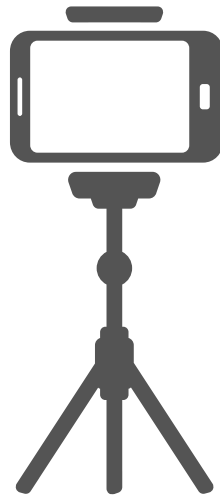
Betrek uw publiek: Maak oogcontact met de camera en spreek duidelijk. Gebruik visuals of schermopnamen om stappen te demonstreren.

*Tip: Houd tutorials beknopt om de aandacht vast te houden - streef naar 5-10 minuten per video.

Bewerken en polijsten als een professional:

Extra: Gebruik eenvoudige editors zoals iMovie, DaVinci Resolve of Adobe Premiere Rush voor eenvoudig knippen, overgangen en audiosynchronisatie.

*Tip: voeg tekstoverlays, achtergrondmuziek of toelichtingen toe om de betrokkenheid en duidelijkheid te vergroten



2.4.5 Hoe vind je online oplossingen en inspiratie?

Beste websites om naar creatieve ideeën te zoeken

Pinterest: Een visueel ontdekkingsplatform dat perfect is om inspiratie op te doen voor design-, kunst- en doe-het-zelfprojecten.

Dribbble & Behance: community's waar creatievelingen hun portfolio's delen, zodat je innovatieve designtrends en -concepten.

Forums en video's gebruiken voor het oplossen van problemen

Reddit en Quora: Word lid van creatieve community's om vragen te stellen en crowdsourced oplossingen te vinden voor specifieke uitdagingen.

YouTube: bekijk instructievideo's om ontwerp-, technische of projectgerelateerde problemen op te lossen, met gedetailleerde stapsgewijze begeleiding.

Stack Exchange (Graphic Design & UX Design forums): Ideaal voor het oplossen van ontwerp- of technische problemen, vraag experts naar oplossingen of blader door eerdere threads.

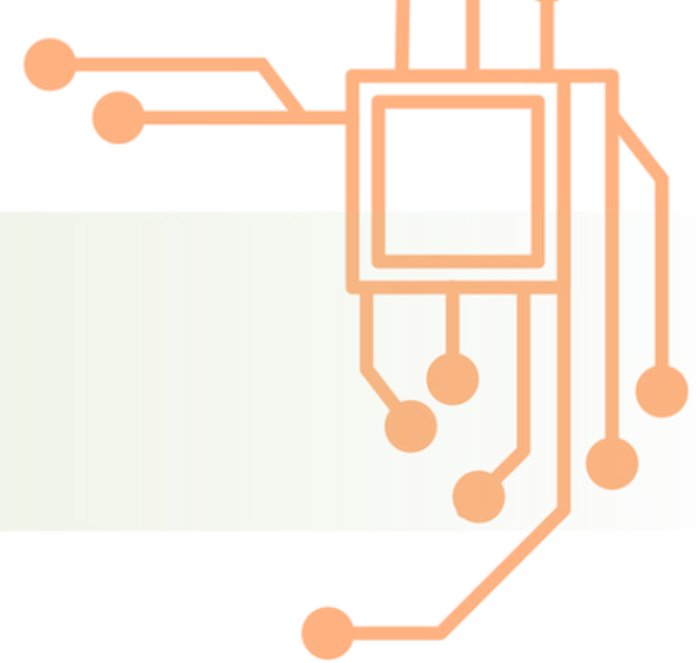
Adobe Creative Cloud-community's: Krijg advies en tutorials van professionele ontwerpers over alles, van Photoshop tot Illustrator.

Hoe u geïnspireerd kunt blijven door online bronnen

Medium & CreativeBloq: Volg opinieleiders en lees artikelen over design, creativiteit en nieuwe trends om je verbeelding te voeden.

Skillshare: Verken online cursussen om nieuwe vaardigheden te leren en geïnspireerd te blijven door middel van creatieve lessen.

2.4.6 Voorbeelden uit de praktijk



Het concert "One World: Together at Home"

- Een wereldwijd virtueel concert georganiseerd in 2020, waar muzikanten van over de hele wereld online samenwerkten om op te treden en geld in te zamelen voor COVID-19-hulp.

*Het laat zien hoe digitale platforms grootschalige creatieve samenwerkingen kunnen faciliteren, zelfs onder uitdagende omstandigheden. [Link to the video](#)

Canva voor campagnes voor non-profitorganisaties

Non-profitorganisaties zoals The Ocean Cleanup hebben Canva gebruikt om visueel aantrekkelijke campagnes op sociale media te maken. Door gebruik te maken van de gebruiksvriendelijke sjablonen en ontwerptools van Canva, konden ze boeiende afbeeldingen produceren die hun missie aan een breder publiek communiceerden.

*Canva stelde het Ocean Cleanup-team in staat, zonder een speciale ontwerpafdeling, om professionele inhoud te creëren en het bewustzijn te vergroten voor hun wereldwijde inspanningen voor het opruimen van plastic in de oceaan [Link to the campaign](#)

[Rich Men North of Richmond](#)

- Oliver Anthony, de artiest achter 'Rich Men North of Richmond', filmde de virale videoclip met alleen zijn telefoon in een eenvoudige, no-nonsense opstelling. Hij nam het buiten op met zijn gitaar, met rauwe en ongepolijste authenticiteit. De krachtige boodschap van het nummer, gecombineerd met de uitgekleden productie en opname, resoneerde met het publiek op sociale media, waardoor het snel enorm populair werd. *de video heeft momenteel 171 miljoen views op youtube.com



Aanvullende bronnen

YouTube-handleidingen:

Canva-ontwerptips: Bekijk tutorials over het maken van verbluffende afbeeldingen met Canva voor sociale media, presentaties, en meer. Video-afspeellijst van 41 Canva-tutorials op [Youtube](#)

Basisprincipes van videobewerking: leer hoe u professionele video's kunt bewerken met gratis tools zoals iMovie, DaVinci Resolve of Adobe Premiere Rush.

[Youtube](#)

Online leerplatforms:

Skillshare: Verken lessen over design, creativiteit en ondernemerschap om je vaardigheden te verbeteren. [Link](#)

Coursera: Volg cursussen op creatief gebied, zoals grafisch ontwerp en digitale marketing, van topuniversiteiten. [Link](#)

Pinterest: Vind ontwerpinspiratie en creatieve projectideeën. [Link](#)

Behance: blader door professionele portfolio's om nieuwe designtrends te ontdekken. [Link](#)



QUIZ

Wat is het primaire doel van het gebruik van Canva in creatieve projecten?

Een. Om eenvoudig ontwerpen van professionele kwaliteit te maken zonder uitgebreide ontwerpvaardigheden.

B. Het ontwikkelen van complexe codering voor webapplicaties.

C. Alleen animatiefilms produceren zonder andere functies.

Welk platform staat het meest bekend om visuele storytelling en het presenteren van ontwerpportfolio's?

A. LinkedIn, voornamelijk voor professioneel netwerken.

B. Pinterest, dat gespecialiseerd is in het ontdekken en inspireren van afbeeldingen.

C. Twitter, bekend om zijn berichten met een beperkt karakter.

Welk aspect van Oliver Anthony's "Rich Men North of Richmond" heeft bijgedragen aan het virale succes?

Een. De hoge productiewaarde met geavanceerde studioapparatuur.

B. De authenticiteit van de eenvoudige, onbewerkte opname gemaakt met een telefoon.

C. Het gebruik van complexe afbeeldingen en animaties in de video.

QUIZ

Wat is het primaire doel van het gebruik van Canva in creatieve projecten?

Een. Om eenvoudig ontwerpen van professionele kwaliteit te maken zonder uitgebreide ontwerpvaardigheden.

B. Het ontwikkelen van complexe codering voor webapplicaties.

C. Alleen animatiefilms produceren zonder andere functies.

Welk platform staat het meest bekend om visuele storytelling en het presenteren van ontwerpportfolio's?

A. LinkedIn, voornamelijk voor professioneel netwerken.

B. Pinterest, dat gespecialiseerd is in het ontdekken en inspireren van afbeeldingen.

C. Twitter, bekend om zijn berichten met een beperkt karakter.

Welk aspect van Oliver Anthony's "Rich Men North of Richmond" heeft bijgedragen aan het virale succes?

Een. De hoge productiewaarde met geavanceerde studioapparatuur.

B. De authenticiteit van de eenvoudige, onbewerkte opname gemaakt met een telefoon.

C. Het gebruik van complexe afbeeldingen en animaties in de video.

References

Canva

<https://www.businessinsider.com/guides/tech/what-is-canva>

Pintrest

<https://newsroom.pinterest.com/en-gb/company/>

Rich Men North of Richmond

https://en.wikipedia.org/wiki/Rich_Men_North_of_Richmond





Co-funded by
the European Union

InterGenic Project



ONDERSTEUNING VAN DE TWIN TRANSITIE VAN DE EU DOOR MIDDEL VAN INTERGENERATIONEEL LEREN, KENNISUITWISSELING EN GEZAMENLIJKE ACTIES

projectnummer: 2023-1-ES01-KA220-ADU-000155225

Gefinancierd door de Europese Unie. De geuite standpunten en meningen zijn echter alleen die van de auteur(s) en komen niet noodzakelijkerwijs overeen met die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gesteld.

Het lesmateriaal is gemaakt in november 2024.

Houd er rekening mee dat sommige gelinkte bronnen en online inhoud mogelijk niet meer worden bijgewerkt door de oorspronkelijke auteurs en na verloop van tijd verouderd of niet meer beschikbaar kunnen zijn.

 intergenic.eu

 [@intergenicproject](https://www.instagram.com/intergenicproject)

 [InterGenic EU Project](#)



Dit werk is gelicentieerd onder een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel 4.0 Internationaal Licentie.



University
of Limassol

