

WordPress dla seniora – Dwa przypadki użycia

Dr Anna Grabowska

anka.grabowska@gmail.com



Od 2007 jestem na emeryturze, prowadzę spotkaniami dla osób starszych w trybie mieszanym (F2F i [Lifelong Learning for All](#)).

Od 2021 roku jestem w komitecie sterującym [U3A Communities](#).

Dlaczego WordPress (1)

1. Łatwość użytkowania i dostępność:

- **Intuicyjny interfejs:** WordPress oferuje prosty i intuicyjny interfejs, dzięki czemu jest dostępny dla seniorów, którzy mogą nie być obeznani z technologią. Jego funkcje przeciągania i upuszczania oraz edytor wizualny upraszczają proces tworzenia treści i zarządzania nimi.
- **Funkcje ułatwień dostępu:** WordPress oferuje motywy i wtyczki, które zwiększają dostępność, obsługując seniorów z wadami wzroku lub innymi niepełnosprawnościami. Obejmuje to obsługę czytników ekranu, motywy o wysokim kontraście i opcje zmiany rozmiaru tekstu.

Dlaczego WordPress (2)

2. Budowanie społeczności i zaangażowanie społeczne:

- **Blogi i fora:** Wielu seniorów używa WordPressa do tworzenia blogów i forów internetowych, umożliwiając im dzielenie się swoimi doświadczeniami, hobby i zainteresowaniami. Sprzyja to poczuciu wspólnoty i zmniejsza poczucie izolacji.
- **Kontakty społeczne:** Poprzez blogowanie i komentowanie, seniorzy mogą łączyć się z osobami o podobnych poglądach, utrzymując zaangażowanie społeczne i budując nowe relacje.

Dlaczego WordPress (3)

3. Uczenie się przez całe życie i hobby:

- **Blogi edukacyjne:** Seniorzy często używają WordPressa do zakładania blogów edukacyjnych, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniami życiowymi. Dzięki temu nie tylko pozostają aktywni umysłowo, ale także mogą przekazywać cenną wiedzę młodszym pokoleniom.
- **Projekty hobbystyczne:** WordPress obsługuje różne formaty multimedialne, umożliwiając seniorom dokumentowanie i dzielenie się swoimi hobby, takimi jak fotografia, ogrodnictwo lub podróże, za pośrednictwem dedykowanych stron internetowych.

Dlaczego WordPress (4)

4. Przedsięwzięcia biznesowe i wolontariat:

- **Małe firmy:** Niektórzy seniorzy używają WordPressa do uruchamiania i zarządzania stronami internetowymi małych firm, wykorzystując swoje życiowe umiejętności i zainteresowania. Wtyczki e-commerce platformy ułatwiają sprzedaż online, umawianie spotkań i angażowanie klientów.
- **Inicjatywy non-profit:** Seniorzy zaangażowani w wolontariat i działalność non-profit używają WordPressa do budowania świadomości, zbierania funduszy i organizowania wydarzeń społecznościowych. Wszechstronność CMS wspiera zarządzanie wydarzeniami, formularze darowizn i rejestracje wolontariuszy.

Dlaczego WordPress (5)

5. Wsparcie i szkolenia:

- **Warsztaty i samouczki:** Wiele społeczności i ośrodków dla seniorów oferuje warsztaty i samouczki, które pomagają seniorom rozpocząć pracę z WordPressem. Sesje te obejmują podstawy, takie jak konfiguracja strony internetowej, tworzenie treści i zarządzanie bezpieczeństwem witryny.
- **Zasoby online:** Istnieje wiele zasobów internetowych, w tym samouczki wideo i fora, na których seniorzy mogą znaleźć pomoc i porady dotyczące efektywnego korzystania z WordPressa.

Podsumowanie

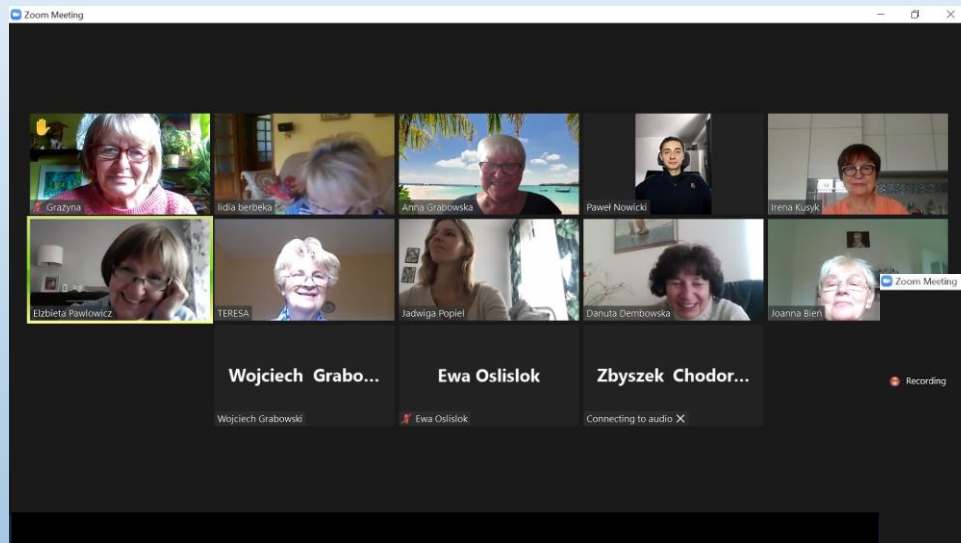
Biorąc pod uwagę, że WordPress wzmacnia pozycję seniorów, zapewniając im platformę do pozostawania w kontakcie, dzielenia się wiedzą, realizowania hobby, a nawet rozpoczynania nowych przedsięwzięć biznesowych, przyjrzyjmy się 2 studiom przypadków:

1. <https://u3acommunities.org/>
2. <https://zpasjami.net/>

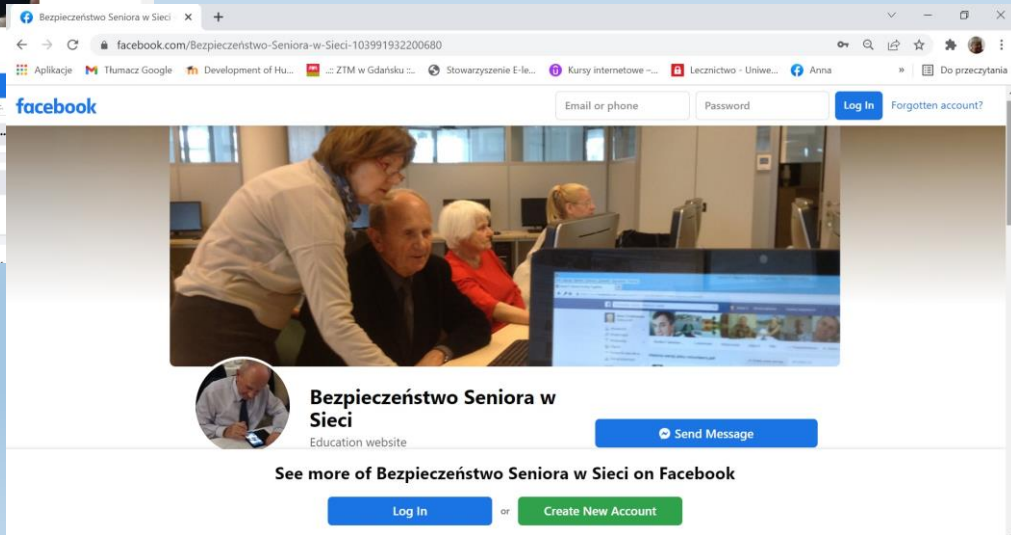
Przygotuj & Zastosuj



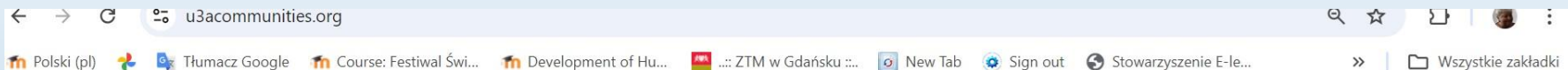
Online & F2F



WordPress & Facebook



U3A Communities

[Art History](#)[Books & Literature](#)[Climate Crisis](#)[Computing](#)[Current Affairs](#)[History](#)[Leading Edge](#)[Science & Technology](#)

A free online platform which offers all U3A members with inquiring minds the opportunity to take part in regular, lively meetings on a range of different topics

[HOME](#)[ABOUT US](#)[LATEST POSTS](#)[CONTACT US](#)[RECORDED MEETINGS](#)[FORUMS](#)[EVENT DIARY](#)[WELLBEING](#)[SEARCH](#)[LOGIN](#)

America at the Crossroads: The Battle for the White House, and Why it Matters so Much More This Time Around

19 September 2024 ⌚ 10:30 am - 11:30 am

By popular demand, the Current Affairs Discussion Group is up and running again, so we're looking forward to welcoming back some of our old friends, and hopefully many new ones[...]

[Find out more](#)

Welcome to U3ACommunities, the free on-line platform for inquiring minds.

U3A Communities – Osoby

u3acommunities.org/about-us/

Tłumacz Google



Course: Festiwal Świ...



Development of Hu...



...: ZTM w Gdańsku ...



New Tab



Sign out



Stowarzyszenie E-le...

About Us

This site is run by a group of volunteers who share an interest in the use of technology to widen the U3A experience. Changes and updates are made by our student volunteer **Chettukindhi Prasanna Laxmi** (below) as community support.



We work closely with World U3A who have pioneered the use of video technology through its regular International Forum and websites www.worldu3a.org and www.myu3a.org and like them we are a free and open voluntary body with no fixed membership and no fees.



Steve Carpenter is a retired scientist and project manager specialising in electro-optical systems. Alongside Barry Zussman, he co-edits the Science & Technology page for U3ACommunities. Steve is S&T Group Leader at Yateley & District U3A, which is currently linking with Ash U3A for joint Zoom meetings on a wide variety of topics. He is also the newsletter editor for Yateley & District u3a, producing a bi-monthly A5 booklet for both print and web.



Anna Grabowska: I'm a retired academic teacher from Gdansk University of Technology, Poland – <https://pg.edu.pl/en/>, a manager of Autodesk Authorised Academic Partner, a co-founder and admin of <https://jatobym.moodle.pl/>, <https://dehure.moodlecloud.com/>, keen on implementing blended learning solutions for U3A, <https://zpasjami.net/category/szwarc-mydl-o-i-powidlo/>.

U3A Communities – Osoby

u3acommunities.org/about-us/



Tłumacz Google



Course: Festiwal Świ...



Development of Hu...



...: ZTM w Gdańsku ...



New Tab



Sign out



Stowarzyszenie E-le...



Ray Hardisty: I am a retired local newspaper journalist and charity volunteer manager. I facilitate Generate Linkers on Communities Online. Elsewhere in the U3A, I am the PR and Media Adviser in the Third Age Trust East of England region and Publicity Officer for Witham (Essex) District U3A where I am responsible for newsletter production and outreach.



Rien van den Hondel: I'm a retired Information Scientist with a degree in Chemical Engineering. I'm extremely concerned about climate change and follow technological and societal advances to reduce our carbon footprint with great interest and fascination. Another (not unrelated) interest of me is our money system and how it could be improved. I support Positive Money.



Miall James –Retired pharmacist, who, in his later working life, become interested in Lifelong Learning as a principle, as well as being involved. Former Newsletter Editor of, and past Secretary of, Witham & District (Essex) u3a; now leads the Creative Writing Group there. Other interests include History, especially Social and Family.

U3A Communities - Osoby

u3acommunities.org/about-us/



Tłumacz Google



Course: Festiwal Świ...



Development of Hu...



...: ZTM w Gdańsku ...



New Tab



Sign out



Stowarzyszenie E-le...



Barry Zussman: I'm a retired pharmaceutical research scientist, specialising in the analysis of clinical trial data, to determine the pharmacokinetic properties of new drugs. I'm now the 'Science & Technology' group leader for Torridge U3A in North Devon, and my particular interest is the history of science and medicine.



Peter Lord: I'm a retired software engineer where I worked commercially in diverse fields such as telecoms, finance and artificial intelligence. I participate in a number of U3A groups including climate crisis, technology, science, walking and recently leading the Computing forum here. Other interests include web administration, home automation and volunteering at festivals.



Neill Allan has a degree in Industrial Chemistry; was on UK, EU and International standards committees for Knowledge Management, Sustainable Development and Social Responsibility. His career spanned several industries, moving from Marketing to running a number of SMEs, and he was an Executive Coach. He convenes the Leading Edge Discussion Group and a Science Group in Wokingham U3A.

U3A Communities – Moja strona

<https://u3acommunities.org/interest-groups/science-technology/welcome-to-our-project-light-on-plants/>

 U3A Communities

 0

 Author Views: 2 - Online: 1

 New

 Events

Dashboard

Posts

Events

Media

Pages

All Pages

Add New Page

Comments

MailPoet

Profile

Tools

Statistics

Collapse menu

Howdy, Anka Grabowska

Screen Options

Help

Pages

Add New Page

All (76) | Mine (1) | Published (63) | Drafts (6) | Private (7) | Trash (2) | Ticketed (0) | Unticketed (76) | Cornerstone content (0)

Search Pages

Bulk actions

Apply

All SEO Scores

All Readability Scores

1 item

☐	Title	Author		Date	Clicks	Short Link	Attendees	Visitors				
☐	— — Welcome to our project "Light on plants" Parent Page: Science & Technology	Anka Grabowska	3	Published 2023/11/09 at 7:21 am			—	19			0	0

Bulk actions

Apply

1 item

U3A Communities – Moja strona

<https://u3acommunities.org/interest-groups/science-technology/welcome-to-our-project-light-on-plants/>



Visit our activities on [MoodleCloud](#).

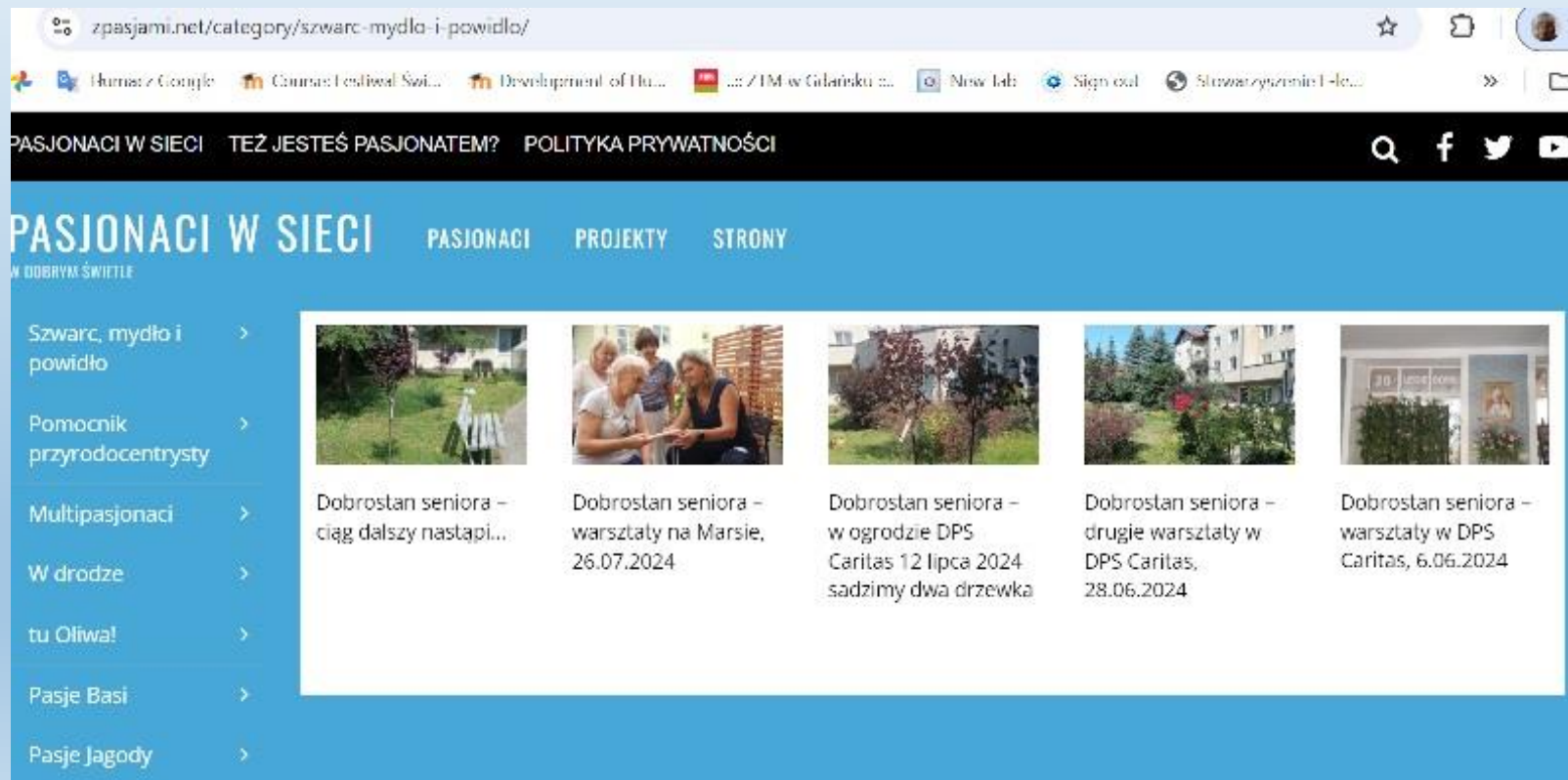
An example conference <https://oeb.global/programme/agenda/oeb-23/sessions/37364>

U3A Communities – Spotkanie

The screenshot displays a web browser window with the URL <https://u3acommunities.org/wellbeing/>. The website header includes navigation links: Art History, Books & Literature, Climate Crisis, Computing, Current Affairs, History, Leading Edge, and Science & Technology. The main content area features the U3A Communities logo and the tagline "Putting University back into the U3A". Below this, a navigation bar lists: HOME, ABOUT US, LATEST POSTS, CONTACT US, RECORDED MEETINGS, FORUMS, EVENT DIARY, WELLBEING, and AUTHOR PAGES. The central image shows a group of people, including an older man and woman, smiling. Below the image, the text reads "The caring campaign" and "In this page we aim to explore all aspects of caring for the Elderly of our U3A Communities and other groups". On the right side of the browser window, a Zoom meeting is active, showing four participants: Anna Grabowska, Barry Zussman, Ray Hardisty, and Catherine Stevenson. The Windows taskbar at the bottom shows the date as 13.09.2024 and the time as 11:37.

zpasjami.net – Mój blog

<https://zpasjami.net/category/szwarc-mydlo-i-powidlo/>



The screenshot shows the homepage of the zpasjami.net blog. At the top, there is a navigation bar with the site's name and menu items. Below this is a browser window showing the URL and search results. The main content area features a sidebar with a list of categories and a grid of five blog posts. The sidebar categories include 'Szwarc, mydło i powidło', 'Pomocnik przyrodcentrysty', 'Multipasjonaci', 'W drodze', 'tu Oliwa!', 'Pasje Basi', and 'Pasje Jagody'. The blog posts are all titled 'Dobrostan seniora' and describe various activities and workshops for seniors, with dates ranging from June to July 2024.

PASJONACI W SIECI TEŻ JESTEŚ PASJONATEM? POLITYKA PRYWATNOŚCI

PASJONACI W SIECI PASJONACI PROJEKTY STRONY

W DOBRYM ŚWIEtle

Szwarc, mydło i powidło >

Pomocnik przyrodcentrysty >

Multipasjonaci >

W drodze >

tu Oliwa! >

Pasje Basi >

Pasje Jagody >

Dobrostan seniora – ciąg dalszy nastąpi...

Dobrostan seniora – warsztaty na Marsie, 26.07.2024

Dobrostan seniora – w ogrodzie DPS Caritas 12 lipca 2024 sadzimy dwa drzewka

Dobrostan seniora – drugie warsztaty w DPS Caritas, 28.06.2024

Dobrostan seniora – warsztaty w DPS Caritas, 6.06.2024

Informacje

Spotkania z komputerem odbywają się w czwartki 15:15-16:45, WETI PG Nowa Elektronika, lab. 237

Wybrane spotkania odbywają na platformie Zoom.



Erasmus
STRATEGIC PARTNERSHIP
FOR OLDER PEOPLE'S INCLUSION INTO THE

Nawigacja

Kursy

Zwiń wszystko

▼ Spotkania z komputerem na WETI PG

 Festiwal Światła 2025 (2024-2025)

 Światło na rośliny (2023-2024) 

 Mentoring rówieśniczy (2022-2023) 

 Safe Use of Digital Technologies in PEER-TRAIN (2022-2023) 

 Opowiadanie Cyfrowych Historii (2021-2022) 

 Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy (2021-2022) 

 ROLKI - Kształcenie przez całe życie w czasie COVID 19 (2020-2021) 

 Uczące się ulice Wiednia i Edynburga (2019-2020)  

 SPADE, SPIDW, Seniors&ICT (2018 - 2020)  

 Sopoteka - Kawiarenka Językowa (2017-2018)  

 W poszukiwaniu granic Europy - Gruzja (2016 - 2017)  

 Śladami Kluwera i innych słynnych Gdańszczan (2015 - 2016)  

 Gry miejskie "Aktywni 60+" (2014 - 2015)  

 Uczenie się w późniejszym wieku jest dla wszystkich (2012 - 2014)  

Użytkownicy online

Brak użytkowników online (ostatnie 5 minut)

Kalendarz

← sierpnia września października →
2024

Nie	Pn.	Wt.	Śr.	Czw	Pt.	Sob
dz.				.	.	
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Pełny kalendarz

Dziękuję za uwagę

anka.grabowska@gmail.com