

IJburg & Zeeburg doejeme



Digitaal fit
blijven
Gerard van Enk





**Hoe blijf jij je leven leven,
als de wereld steeds digitaler wordt ?**

GERARD VAN ENK

INTERNET ONDERNEMER/FREELANCE DOCENT



- Wie heeft er een computer? Wie heeft er een mobiele telefoon? Wie maakt actief gebruik van social media? Wie speelt er wel spelletjes op telefoon of computer? Wie is wel eens bang om iets 'kapot' te maken op computer of telefoon? Wie maakt er gebruik van een bank app op de telefoon? Wie is er wel eens bang voor virussen of internet fraude? Wie is er wel eens slachtoffer geworden van internet fraude, virussen, etc? Wie heeft nieuwe contacten opgedaan via Internet? Of opnieuw contact gekregen met mensen met wie je 't contact kwijt was geraakt?



Default (GPT-3.5)



wat is digitale fitheid



Digitale fitheid, ook wel bekend als digitale gezondheid of digitale geletterdheid, verwijst naar de mate waarin een persoon in staat is om effectief en verantwoordelijk gebruik te maken van digitale technologieën en informatiebronnen in hun dagelijks leven. Het omvat een breed scala aan vaardigheden en kennis die nodig zijn om digitale hulpmiddelen, zoals computers, smartphones, het internet en softwaretoepassingen, te begrijpen en effectief te gebruiken. Digitale fitheid kan verschillende elementen omvatten, zoals:

1. Basisvaardigheden: Het begrijpen van essentiële digitale basisvaardigheden, zoals typen, bestandsbeheer, e-mailgebruik en internetnavigatie.
2. Cybersecurity: Het kennen van de basisprincipes van online veiligheid, zoals het gebruik van sterke wachtwoorden, het vermijden van phishing-aanvallen en het beschermen van persoonlijke informatie.
3. Informatievaardigheden: Het vermogen om informatie te vinden, te beoordelen en kritisch te analyseren op het internet, om zo betrouwbare en bruikbare gegevens te verkrijgen.
4. Sociale media: Het begrijpen van de impact van sociale media op persoonlijke relaties, privacy en online gedrag, en het vermogen om sociale media op een verantwoorde manier te gebruiken.
5. Digitale etiquette: Het kennen van de gedragsregels en normen die gelden in online communicatie en interactie, zoals het respecteren van anderen en het vermijden van cyberpesten.
6. Probleemoplossing: Het vermogen om digitale problemen en uitdagingen zelfstandig op te lossen, zoals het oplossen van technische problemen met apparaten of software.
7. Mediageletterdheid: Het begrijpen van hoe media, inclusief digitale media, informatie presenteren en beïnvloeden, en het vermogen om mediakritiek uit te oefenen.



**BLIJF NIEUWSGIERIG NAAR
NIEUWE ONTWIKKELINGEN...**

INSTALLER DIE APP...



...EN VERWIJDER 'M



The background is a rich, isometric view of a fantastical game world. The terrain is composed of large, rounded, light-colored rocks and patches of green grass. In the center, a circular stone platform is surrounded by a low wall. A character with a sword and a shield stands on this platform. To the left, a large, yellow, bear-like creature is visible. A small, orange, winged creature is flying in the air. In the foreground, a character in a red robe is walking towards the viewer. The scene is illuminated with a mix of warm and cool colors, creating a magical atmosphere.

Vraag je (klein)kinderen eens welke games ze spelen of doe eens mee...

A wide-angle, high-angle shot of a large stadium at night. The stadium is filled with spectators, and the central stage area is illuminated with blue and red lights. Two large screens in the background display the text "BIG BUSINESS" in white, bold, sans-serif font. The stadium's architecture is modern, with a curved roof and multiple tiers of seating. The overall atmosphere is vibrant and energetic.

BIG BUSINESS

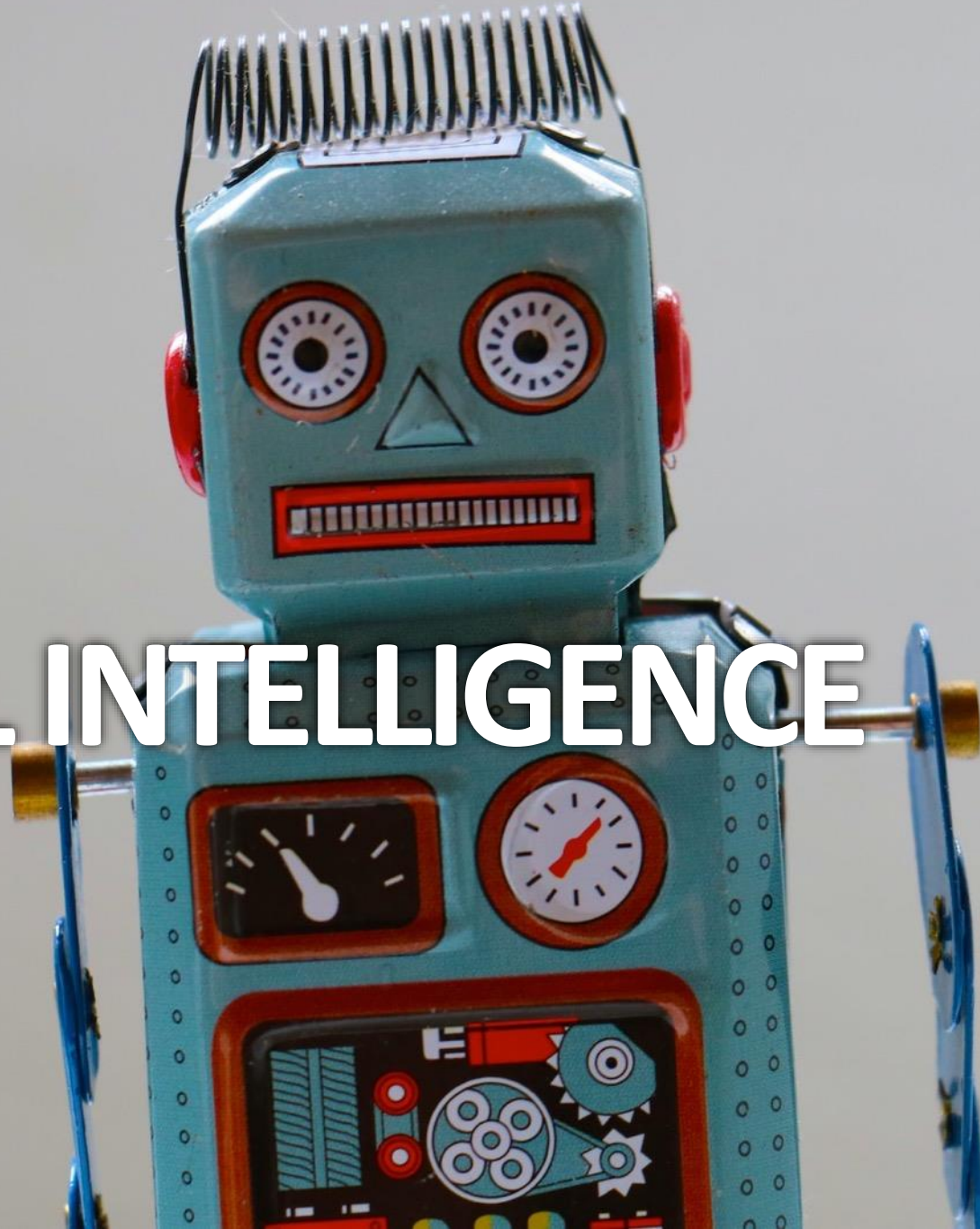
S O C C I A L

M E D I A

A group of four young women are captured in a dynamic dance pose on an outdoor basketball court. They are all wearing casual, sporty clothing. The woman on the far left is in a black Hollister hoodie and black pants, with her hair in a high ponytail and one arm raised. The woman next to her is wearing a dark green Levi Strauss & Co. hoodie and black pants, also with one arm raised. The woman in the center is wearing a white hoodie and black pants, with her right arm raised. The woman on the far right is wearing a maroon hoodie and black pants, with her right arm raised high. The background shows a basketball court with a hoop, some trees, and a cloudy sky. The text 'Dans eens mee met een Tiktok video' is overlaid in the center of the image.

Dans eens mee met een Tiktok video

ARTIFICIAL INTELLIGENCE



VOORDELEN

RESEARCH
INSPIRATIE
SNELHEID





NADELEN

OUDE INFORMATIE

BETROUWBAARHEID

BRONNEN

RECHTEN

ONBEKEND

PROMPT

Een prompt moet een DOEL hebben, een DOELGROEP, een AFZENDER en natuurlijk een ONDERWERP. Daarnaast is het goed om te vertellen wat het RESULTAAT moet zijn (samenvatting, blog, rapport, handleiding, etc) en HOELANG. De TOON en AANVULLENDE informatie is ook van belang

VOOR HET GENEREREN VAN TEKSTEN EN OOK AFBEELDINGEN



Could you generate an image of a men with a red hair, a red beard and glasses, giving a presentation on a stage in front of a group of very diverse people. The stage is not very high and in the background of the crowd there are lots of books.



The man doesn't where a suit, there are less people in the crowd and the room is smaller



DALL-E 3

Created 4 images



Here are the generated images based on your description. Please let me know if any of these match your vision or if you'd like any modifications!

PROMPT



could you use image 2 and change it into a van Gogh style painting?







HANDIGE SITE = LEESSIMPEL VOOR HET VEREENVOUDIGEN VAN LASTIGE TEKSTEN

<https://www.leessimpel.nl/>



Gemeente
Amsterdam

Bezoekadres
Weesperplein 8
1018 XA Amsterdam

Postbus 1104,
1000 BC Amsterdam
Telefoon 14 020
amsterdam.nl

Aan de bewoner (s) van dit adres

Datum 12 september 2023
Ons kenmerk 2023-7954
Uw kenmerk
Behandeld door Denise Peroti, omgevingsmanager IJburg
Kopie aan
Bijlage(n)

Onderwerp Start herstelwerkzaamheden Philip Bloemendaalbrug (brug 2021)

Beste bewoner(s),

De werkzaamheden voor het herstel van de Philip Bloemendaalbrug (brug 2021) in het Brand Dirk Ochsepark zijn gestart. In augustus is het werkterrein ingericht en is er een proefopstelling gemaakt om testen uit te voeren. In de eerste week van september is begonnen met het herstel van het betonwerk van de brug. De Philip Bloemendaalbrug (brug 2021) is de eerste brug in de reeks van 4 bruggen over de Polygoongracht die we dit jaar en volgend jaar herstellen.

Wat gaan we doen?

- We repareren het beton van de brug en voorzien deze van nieuw metselwerk;
- Aan de onderkant, waar de brug het water raakt, brengen we natuursteen aan. Dit zorgt ervoor dat de brug bij de waterlijn beter is beschermd tegen vuil en vocht;
- We brengen aan de bovenkant van de brugleuningen een natuurstenen muurafdekker aan om het indringen van regenwater te voorkomen.

De werkzaamheden aan de Philip Bloemendaalbrug (brug 2021) duren naar verwachting tot januari 2024. De temperatuur in de wintermaanden is bepalend voor de voortgang van de werkzaamheden. Voor het aanbrengen en lijmen van de stenen mag de temperatuur overdag niet lager zijn dan 7 graden Celsius en mag het in de nachten niet vriezen. Als er wijzigingen zijn in de planning dan informeren wij u hierover.

Werktijden

De werktijden zijn van maandag tot en met vrijdag van 07.00 tot 17.00 uur. In verband met mogelijke geluidshinder tijdens het slopen vinden deze werkzaamheden pas na 08.00 uur plaats.

Een routebeschrijving vindt u op [amsterdam.nl](https://www.amsterdam.nl)

1

Van wie is de brief?

Gemeente Amsterdam

2

Wat staat er in?



De herstelwerkzaamheden aan de Philip Bloemendaalbrug zijn begonnen.



We maken de brug beter met nieuw beton en stenen.



We zorgen dat de brug beter tegen water kan.



De werkzaamheden duren tot januari 2024.



We werken van maandag tot vrijdag van 07.00 tot 17.00 uur.



We maken na 08.00 uur lawaai.

Versimpeld door de LeesSimpel app!



VEILIG

Dropbox Waaron Dropbox? Producten Oplossingen Prijzen Contact App downloaden Registreren Aanmelden Aan de slag

Veilig samenwerken aan je materiaal, waar en wanneer dan ook

Met Dropbox krijg je een volledig pakket met tools waarmee je materiaal efficiënter kunt maken, delen, beheren en volgen. Plus bewezen cloudopslag waarop je kunt vertrouwen.

[Nu aan de slag](#)

Map maken

animation-spot-v1
Bijgewerkt op 2 oktober, 10:29 uur

We gebruiken cookies om onze diensten te leveren, te verbeteren, te beschermen en te promoten. Raadpleeg ons [Privacybeleid](#) en antwoorden op [veelgestelde vragen over het privacybeleid](#) voor meer informatie. Je kunt je persoonlijke voorkeuren beheren, waaronder de instelling "Verkoop mijn persoonlijke gegevens niet aan derden en deel ze niet met derden" in onze [tool voor toestemming voor cookies](#).

[Afwijzen](#) [Alles accepteren](#)

Google Drive Overzicht Functies Klanten Prijzen Downloaden Meer tools Inloggen Naar Drive Drive for Work proberen

Makkelijke en beveiligde toegang tot uw content

U kunt bestanden en mappen vanaf een smartphone, tablet of computer opslaan, delen en er samen aan werken

[Drive for Work proberen](#)

[Naar Drive](#)

Heeft u geen account? [Meld u kosteloos aan](#)

Microsoft Microsoft 365 Producten Abonnementen en prijzen Informatiebronnen Ondersteuning Alles van Microsoft Zoeken Aanmelden

OneDrive wordt 15 jaar! Om dat te vieren, hebben we wat verrassingen voor je. [Lees onze blog voor meer informatie](#)

Persoonlijke cloudopslag in OneDrive

Sla je foto's en bestanden op in OneDrive, en open ze vanaf elk apparaat, overal.

[Gratis account aanmaken](#) [Abonnementen en prijzen bekijken](#)

Heb je OneDrive al? [Aanmelden](#)

iCloud

iCloud

[Log in](#)

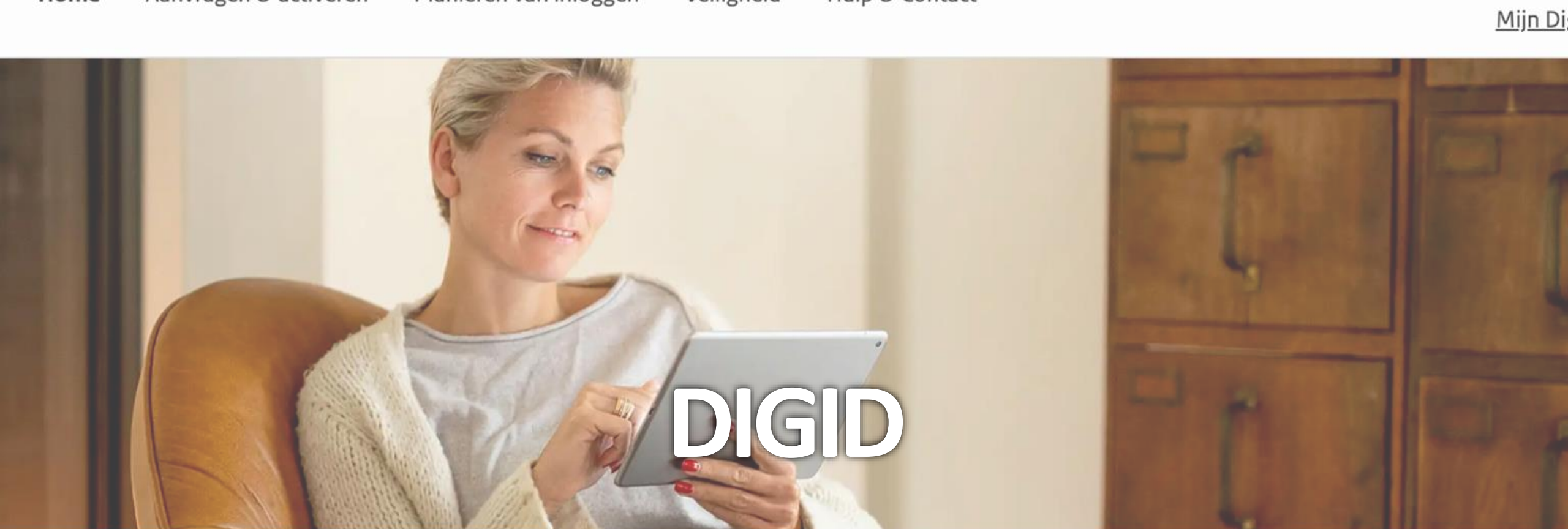
De beste plek voor al je foto's, bestanden, notities, mail en meer.

FOTO'S



A close-up, high-angle photograph of a silver laptop keyboard and a brushed metal Seagate external hard drive. The laptop is on the left, showing the 'command' and 'option' keys. The hard drive is on the right, with the Seagate logo visible in the top right corner. The background is a plain, light-colored surface.

ZET DE BACKUP AAN!



igiD

Laat zien wie je bent

[aanvragen >](#)

[Activeren >](#)

Machtigen

Iemand uw zaken laten regelen voor bijv. de Belastingdienst? Gebruik machtigen.

[Meer informatie >](#)

Code ontvangen

Vul uw activeringscode, herstelcode, mailcode of machtigingscode in.

[Code invullen >](#)



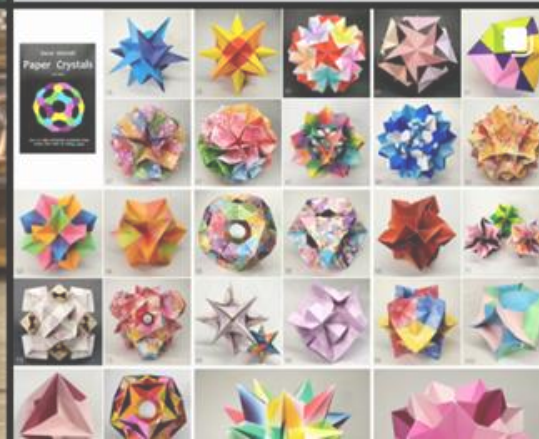
VEILIGHEID

WAT KAN JE DOEN?

<https://laatjeniethackmaken.nl/>

Laat Je Niet Hack Maken







DICHTER BIJ JOHANNES VERMEER

Kom mee op ontdekkingsstocht langs zijn leven en al zijn schilderijen


met Joy Delima

with Stephen Fry

Ontdek de verhalen en maak je eigen verzameling

Ontdek zelf

Zet je geluid aan voor de beste beleving 🎧

Connected by  kpn RIJKS MUSEUM



Advertisement

Enty

Replace 3 Subscriptions

OPEN >

Previous

All Countries

Next >>

random location

save this view

Looking for a specific location? X
Go to [MapStreetview.com](https://www.google.com/maps/@-26.3439,31.2997,15z)





VERKEN DE WERELD!

*Je kunt overal worden gedropt, van de drukke straten van New York tot de prachtige stranden van Bali.
Sluit je nu nog aan bij 50 miljoen spelers!*

SPEEL GRATIS

...of [doe mee met een spelcode](#)

GeoGuessr is het leukste spel dat er is! Makkelijk om te leren maar moeilijk onder de knie te krijgen, dus het is echt verslavend! En je komt tegelijkertijd superveel te weten over de wereld! Ik vind de nieuwe spelmodus "spelen met vrienden" erg leuk, waar je feestjes kunt organiseren en tegen vrienden en familie kunt spelen!



emmatre, 28-11-2021

A fluffy orange dog, possibly a Pomeranian, is wearing dark-rimmed glasses and looking intently at a tablet computer. The dog's face is partially obscured by the top edge of the tablet. The background is a plain, light-colored wall. The overall scene suggests a humorous or anthropomorphic representation of a dog learning or working.

VAARDIGHEDEN



Word lid van SeniorWeb

Ook uw weg vinden in de snel veranderende digitale wereld met de stap-voor-stap uitleg van SeniorWeb? Word nu gratis lid tot eind 2023 en betaal in 2024 € 38,-!

[Direct lid worden](#)

Lidmaatschap

[Lidmaatschap overzicht](#)[Lid worden](#)[Kennismaken](#)[Cadeaulidmaatschap](#)[Lid werft lid](#)[Nieuwsbrieven](#)

De voordelen van het SeniorWeb-lidmaatschap

Wilt u whatsappen of facetimen met uw kleinkind? Foto's en video's maken, facebooken, muziek streamen of op vakantie met e-reader? Of wilt u gewoon uw computer veilig updaten? Het leven wordt een stuk leuker als u digitaal fit bent. Wat u ook met uw tablet, computer of smartphone wilt doen. SeniorWeb helpt u daarbij met praktische uitleg, online cursussen en persoonlijke hulp. [Word nu gratis lid tot eind 2023](#) en betaal in 2024 € 38,-. Ook ontvangt u het boek Veilig en vertrouwd online cadeau.

Persoonlijke computerhulp

Komt u er even niet uit met uw computer, tablet of smartphone? Ook dan kunt u bij SeniorWeb terecht. Als lid kunt u uw vraag voorleggen aan onze geduldige PCHulp-vrijwilligers. Zij staan voor u klaar om samen met u een oplossing te vinden. U kiest de vorm van [PCHulp](#) die bij u past: via internet, telefonisch of aan huis. Bij het

DigiHulp

DigiHulp via telefoon

Lukt het niet online?

Wij helpen je graag met al je vragen over de computer, e-reader, mobiel of het internet.

Bel gratis

0800 1508



Digi
Hulp lijn
0800 1508
www.dedigihulplijn.nl

Bel
gratis

Digi
Hulp lijn
0800 1508

Kijk voor openingstijden en
meer informatie op

www.dedigihulplijn.nl

De DigiHulplijn wordt mede
mogelijk gemaakt door:



Cybersoek

OPEN INLOOP COMPUTER

Amsterdam-Oost

| | |
|------------------|--|
| Dinsdag | 10.00 - 12.00 u |
| Woensdag | 10.00 - 12.00 u |
| Donderdag | 10.00 - 12.00 u 15.00 - 17.00 u (voor kinderen) |
| Vrijdag | 10.00 - 12.00 en 12.30 - 15.00 u |

Timorplein 22 (Cybersoek)



The flyer features the Cybersoek logo at the top, with the tagline 'COMPUTER - TAAL - LEREN' below it. A red circular badge with the word 'GRATIS' is positioned to the right of the logo. The main title is 'Basiscursus Computer'. The text describes the course as a basic computer course for beginners, covering topics like working with a laptop, using a mouse and keyboard, searching online, and sending emails. It mentions that the course is held at various locations in Amsterdam and provides contact information for more details.

Cybersoek
COMPUTER - TAAL - LEREN

GRATIS

Basiscursus Computer

Wil je leren werken met een laptop op basisniveau? Dan is de Basiscursus Computer iets voor jou! Je leert onder andere werken met muis en toetsenbord, iets opzoeken online en een mail sturen met bijlage.

Op verschillende locaties in Amsterdam.

Interesse? Bel of WhatsApp naar: 020 693 4582.

Deze gratis cursus is voor beginners (windows). Voor alle andere vragen over het gebruik van je computer, tablet of smartphone kom naar de Open Inloop Computer. Kijk op: www.cybersoek.nl

DIGI hulp in de buurt

Gratis computerinloop Timorplein Oost

Voor al je vragen over computers en internet. Hoe werken de programma's Photoshop, Word en Excel? Hoe stuur ik een mail? Hoe werken social media zoals Facebook, Twitter en Instagram? Welke pc of iPad kan ik het beste aanschaffen? Je kunt Cybersoek bezoeken als je zelf geen computer hebt, digitale vaardigheden wilt leren.

- Het open inloop spreekuur
- Locatie Cybersoek, Timorplein 22.
- Kosten Gratis

<https://cybersoek.nl/>

Of Schrijf je in voor een basis cursus voor beginners 10 lessen maandag ochtend , gratis. Meer info via 020 6934582

Zoeken in de catalogus Zoeken binnen de site

vind ►



Maak kennis met hulp bij digitaal

Loop eens binnen

Hulp bij digitaal

Kun je wel wat tips gebruiken bij het online aanvragen van je DigiD of studiefinanciering? Geen probleem, als Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) helpen we je graag. Ook voor hulp bij je tablet, videobellen, oefenen met de computer of een cursus kun je bij ons terecht. Toegang is altijd gratis.



DIGIMAAATJES?

Activiteiten die eraan staan te komen

IJburg & Zeeburgdoejemee

24 nov IJburg College – Ga toch dansen!

DoejeMee organiseert met Dance Connects een leuke danservaring Vrijdag 24 november van 17.30 tot 19.00 uur in het IJburg college.

Laat voor 10 nov weten of je komt i.v.m. catering

We starten om half 6 met een drankje en een borrelhapje en van 18.00-19.00 uur dansen we de sterren van de hemel. Deelname is gratis.



Voor info kijk op www.ijburgdoejemee.nl
Deelname via mail naar info@ijburgdoejemee.nl



IJburg & Zeeburgdoejemee

50+, jezelf blijven ontwikkelen en je netwerk vergroten

Kom 14 december in de flexbieb Kansdenken!

Met een drankje en hapje sluiten we gezellig het jaar af en kijken naar de toekomst!

Wat gaan we ondernemen in het nieuwe jaar op IJburg en Zeeburg?

Van 20.00 tot 22.00 uur, deelname is gratis. Kijk op www.ijburgdoejemee.nl



- Atelier/architectuur route?
- Stappen en happen, een amusetour?
- Themabijeenkomsten in Strandlokaal?
- Samen sporten, fietsen, zwemmen?
- Samen koken en eten
- Workshop fotograferen met smartphone?
- Gewoon leuke mensen ontmoeten

.....



iedereen kan

BRIDGEN



Is bridgen iets voor mij? Verken het!
Kom 15 december om 14.00 uur naar het
strandlokaal. Toegang is gratis, wel graag even
doorgeven als je komt via info@ijburgdoejemee.nl

Madelaine Petram geeft een
'proeverij', wie weet smaakt dit
naar meer.