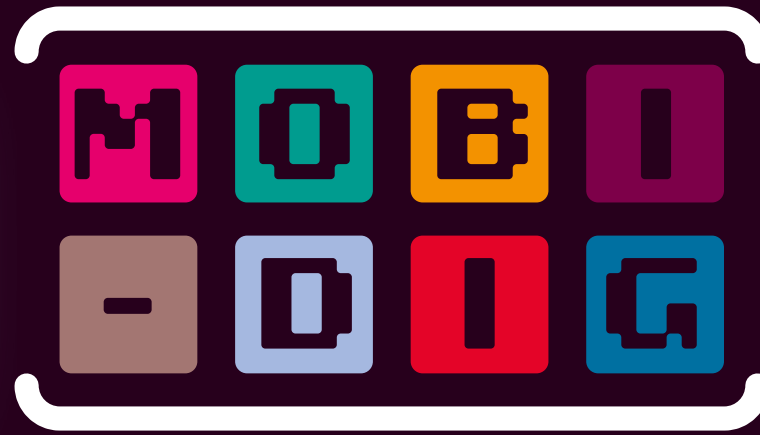




Mobile Apps and Digital Services for Seniors

Mobi-Dig

Интерактивен наръчник



Co-funded by
the European Union

D

D

1

D

3

I





Въведение

Значение на дигиталната грамотност за достъп до онлайн услуги

С напредване процеса на дигитализация в света все повече услуги като комуникация, здравеопазване, социални грижи, банкиране, образование, транспорт, пазаруване и развлечения, се осъществяват онлайн. Умението да използваме интернет и различни мобилни приложения е ключово условие за справяне с ежедневните дейности. Дигиталната грамотност позволява на хората да поддържат връзка, да имат достъп до информация и да използват ефективно различни видове услуги.

За възрастните хора придобиването на дигитални умения е особено важно. Много услуги, като например запазване на час при лекар, плащане на сметки или общуване със семейството

от разстояние, вече се извършват онлайн. Без тези умения може да е по-трудно да останете независими и свързани с другите. Придобиването на умения за използване на дигитални инструменти може да помогне на възрастните хора да се чувстват по-уверени, по-малко самотни и да участват по-активно в обществения живот.

Помагайки на възрастните хора да се научат да използват дигитални услуги, ние се грижим за това те да не пропускат важни възможности. Дигиталните умения са не просто полезни - те са необходими за воденето на активен и независим живот в съвременното общество.





Въведение

Предназначение на интерактивния наръчник Mobi-Dig

Интерактивният наръчник Mobi-Dig има за цел да помогне на възрастните хора да развият практически дигитални умения, свързани с използването на онлайн платформи и мобилни приложения, които да им осигурят достъп до различни дигитални услуги в ежедневието. Интерактивният наръчник се състои от 6 секции - здравеопазване, социални услуги, финансови услуги, транспорт, комуникация и свободно време. Във всяка секция можете да намерите описание на конкретни дигитални услуги, свързани с темата, с кратко обяснение, инструкции стъпка по стъпка за тяхното използване и кратки видео уроци за допълнителна визуална подкрепа. Включените услуги обхващат запазване на час при лекар, достъп до медицински документи, подаване на молби за социални помощи, използване на обществени услуги, управление на онлайн банкиране и извършване на сигурни плащания, използване на приложения за обществен транспорт, планиране на транспортни маршрути,

провеждане на видеоразговори, изпращане на съобщения, слушане на музика, четене онлайн и др. Интерактивният наръчник Mobi-Dig улеснява и дава практически насоки за усвояване на дигитални инструменти, като по този начин помага на възрастните хора да останат свързани, независими и активни в света на дигиталните технологии.

Интерактивният наръчник може да се използва както от възрастни хора за придобиване на практически дигитални умения, така и от преподаватели, социални работници и доброволци, работещи с възрастни хора. Той има за цел да помогне на възрастните хора да се ориентират по-лесно и да получат достъп до подходящите за тях дигитални услуги и подкрепа, да се възползват от мобилни приложения и онлайн услуги и да се чувстват уверени в използването на дигитални инструменти, така че да се справят успешно с ежедневните си задачи. За да подкрепят образователното и социалното приобщаване на възрастните хора, учителите, социалните работници и доброволците могат да използват и „Колекцията от ресурси Mobi-Dig за подобряване на дигиталните умения на възрастни хора“, която предлага успешни подходи и образователни ресурси, насочени към това неформалното дигитално образование да стане по-иновативно и ангажиращо за възрастните хора.



Въведение



Въведение

Отказ от отговорност

Онлайн платформите и мобилните приложения, включени в Интерактивния наръчник Mobi-Dig, имат за цел единствено да развиват практически дигитални умения и да показват как да получите достъп до определени онлайн услуги. Изборът на използваните платформи и приложения е единствено с образователна цел и няма за цел никакви маркетингови и/или рекламни ангажменти. Придобитите умения могат да се използват и за други онлайн платформи и мобилни приложения, които предлагат същите или подобни дигитални услуги.



Въведение



Да започваме

Необходими дигитални умения за достъп до дигитални услуги

За да придобият дигитални умения и да знаят как ефективно, безопасно и сигурно да се възползват от възможностите, предоставяни от дигиталните технологии и интернет, възрастните хора се нуждаят от основни дигитални умения. Това включва да знаят как да използват мобилни данни и да се свързват с Wi-Fi, да създават и използват електронна поща, да сърфират в интернет, да изтеглят и използват приложения, да създават и управляват профили и да извършват сигурни онлайн трансакции. От решаващо значение е и разбирането на основните принципи на киберсигурността, като например разпознаване на измами и защита на личната информация. Усвояването на тези умения ще позволи на възрастните хора да поддържат връзка, да контролират здравето и управляват финансите си, да подобрят социалните си контакти и да имат по-независим достъп до основни онлайн услуги.

За да могат възрастните хора уверено да използват мобилни приложения и онлайн платформи, е важно да развиват и подобряват своите дигитални умения. Това може да бъде постигнато чрез практическо обучение, ръководства стъпка по стъпка и подкрепа от преподаватели, доброволци, членове на семейството или от социални програми. Научавайки се как да използват приложенията, да управляват онлайн акаунти и да бъдат в безопасност онлайн, те могат по-лесно да получат достъп до здравни грижи, финансови услуги и социална подкрепа. С усвояване на практически умения и подходящи ресурси дигиталните инструменти могат да се превърнат в ценна част от ежедневието им, като повишат тяхната независимост и връзката им със света.



Да започваме



Да започваме

Онлайн сигурност

Съвременният дигитален свят предлага безкрайни възможности за достъп до информация, улесняване на ежедневните дейности, управление на финансите или просто общуване с хора. Но животът онлайн крие и някои рискове, така че е важно да имате правилните познания и дигитални умения, за да сте в безопасност онлайн. Ето няколко съвета как можете да защитите своите устройства, лична информация и поверителност:

Независимо от това какви дигитални услуги използвате първото нещо, което трябва да научите, е как да защитите вашите устройства. Това са всички устройства, на които съхранявате информация (телефон, таблет, лаптоп, настолен компютър). Ето какво можете да направите, за да осигурите възможно най-голяма безопасност на вашите устройства и на съхраняваните в тях данни:

- **Използвайте надеждна парола** – Използването на надеждни пароли е от съществено значение за защитата на вашата лична информация и безопасност. Изберете парола с поне осем знака и използвайте комбинация от главни и малки букви, цифри и символи от клавиатурата.
- **Актуализирайте редовно операционната система на вашите устройства и приложения** – Това може да отстрани слабости в системата за сигурност и да защити устройствата ви от злонамерен софтуер.
- **Инсталирайте и актуализирайте софтуер и услуги за защита** Програмите за защита на данните в интернет не могат да ви предпазят от всяка заплаха, но ще открият и премахнат повечето злонамерени програми - трябва обаче да се уверите, че ползвате актуална версия (напр. антивирусна програма, програма против злонамерен софтуер, защитна стена).
- **Използвайте сигурна интернет връзка**
- **Бъдете информирани и реагирайте** на различни видове рискове в дигитална среда - кражба на самоличност, измами, атаки със злонамерен софтуер и др.



Да започваме



Да започваме

Друг важен аспект на онлайн безопасността е да разберете как да защитите личната си информация и поверителността си. Имайте предвид следните основни правила за онлайн безопасност и всичко ще бъде наред:

- **Разкривайте ограничена лична информация.** Преди да предоставите лична информация, помислете какво може да се направи с нея и преценете дали да я предоставите или не.
- **Включете настройките си за поверителност.** Както уеб браузърите, така и мобилните операционни системи имат налични настройки за защита на поверителността ви онлайн.
- **Предоставяйте финансова информация само на защитени уебсайтове.** Уверете се, че извършвате плащания на уеб адрес, започващ с `https://`, и със символ на „заключен“ катинар в долната част на екрана, който показва, че данните са криптирани.
- **Спазвайте правилата за безопасно сърфиране и внимавайте какво изтегляте онлайн.** Невнимателното натискане върху подозрителни приложения и изтеглянето им може да разкрие личните ви данни или да зарази устройството ви със злонамерен софтуер.

- **Бъдете внимателни при влизане в социалните мрежи.** Когато влизате в даден уебсайт с потребителското си име и парола от Facebook или Google, може да позволите на приложението да получи достъп до определена информация от вашия профил.

По-подробна информация и онлайн ресурси, свързани с онлайн безопасността, можете да намерите тук:

[A1 Интернет за всички 55+](#) [Видео 6: Сигурност в интернет и фалшиви новини](#)





Да започваме

Свързване към Wi-Fi и използване на мобилни данни

За да влезете в интернет ви е необходимо устройство, което може да се свързва с интернет. Това може да е компютър, лаптоп, таблет или смартфон. За да се свържете с Wi-Fi, влезте в менюто „Настройки“ на вашето устройство и изберете бутона „Wi-Fi“. Ще видите списък с наличните Wi-Fi мрежи. Изберете мрежата, която искате да използвате, и въведете паролата. Можете да използвате вашия смартфон както през Wi-Fi, така и през мобилни данни, предоставени от вашия доставчик на мобилни услуги в зависимост от месечния ви план. За да получите достъп до интернет чрез мобилни данни, отидете в менюто „Мобилни услуги“ в менюто „Настройки“ на вашия смартфон/таблет и се уверете, че мобилните данни са включени.

По-подробна информация и онлайн ресурси, свързани със свързването към Wi-Fi и използването на мобилни данни, можете да намерите тук:

[A1 Интернет за всички 55+ Видео 1: Свързване към Wi-Fi и използване на мобилни данни](#)



Да започваме



Да започваме

Създаване и използване на електронна поща

Електронна поща, също е-поща или съкратено имейл (на английски: email), е онлайн метод за комуникация чрез писма. Това е безплатен онлайн инструмент, който можете да използвате за работа или просто за да поддържате връзка със семейството и приятелите си. Имейл акаунтът ви е необходим за достъп до различни онлайн услуги, за пазаруване или банкиране онлайн, за създаване на акаунт в социалните мрежи и др. Можете да създадете имейл акаунт, като използвате някоя от многобройните популярни услуги, като Google Mail (или Gmail), Outlook, Yahoo, Mail.bg, АБВ поща и др. В зависимост от избраната услуга за електронна поща ще трябва да предоставите определена информация, която обикновено включва вашето име, избор на адрес на електронна поща, който трябва да бъде уникален (напр. mobi.dig@gmail.com), избор на парола, някои лични данни, телефонен номер и др.

По-подробна информация и онлайн ресурси, свързани със създаването и използването на имейл, можете да намерите тук:

[5 КМИТ, Електронна поща. Правила за работа и създаване на електронна поща, E-mail](#)

[5 КМИТ, Изпращане и получаване на електронно писмо. Прикачени файлове. Упражнение | Email](#)

[Писане и изпращане на имейли - Помощ за Gmail](#)



Да започваме



Да започваме

Работа с онлайн търсачки

С помощта на онлайн търсачките можете да получите достъп до огромно количество информация в интернет. Необходимо е да се свържете с интернет, да отворите уеб браузър като Google Chrome, Safari (Apple), Firefox, Microsoft Edge и др. и да въведете търсената информация в търсачка като Google, Bing, Yahoo, Yandex, Baidu и др. В полето за търсене въведете няколко думи, свързани с информацията, която търсите, и след това натиснете бутона „намери“. Ще получите списък с резултати, свързани с вашето търсене, подредени по релевантност. Като натиснете върху някой от резултатите, ще отидете на съответния уебсайт, който има отношение към търсената от вас информация по зададените от вас ключови думи. Повечето онлайн търсачки предлагат широк набор от услуги, включително пътни карти, музика, видеоклипове, изображения и др.

По-подробна информация и онлайн ресурси, свързани с използването на онлайн търсачки, можете да намерите тук:

[A1 Интернет за всички 55+ Видео 10: Работа с онлайн търсачки – намиране на информация в интернет](#)

[5 КМИТ, Търсене на информация по зададена тема](#)



Да започваме



Да започваме

Изтегляне на приложения от Apple Store или Google Play

Apple Store:

1. На вашия iPhone или iPad отворете приложението App Store.
2. Разгледайте разделите Today, Games, Apps или Arcade, за да намерите приложения, които харесвате, или използвайте полето Search (Търсене), за да потърсите нещо конкретно.
3. Натиснете върху цената или бутона Get (Получаване). Ако вместо цена или бутон Get (Получаване) виждате бутон Open (Отваряне), значи вече сте купили или изтеглили това приложение.
4. Натиснете два пъти върху страничния бутон от дясната страна на вашия iPhone – или върху горния бутон на вашия iPad – за да завършите покупката си. Ако използвате Face ID или Touch ID за отключване на устройството си, погледнете към устройството си или докоснете бутона Home (Начало), за да удостоверите изтеглянето. Може да се наложи да въведете паролата си за Apple ID, за да завършите изтеглянето.

Ако в App Store вместо цена на дадено приложение има бутон Get (Получаване), то е бесплатно. Няма да бъдете таксувани за изтегляне на безплатно приложение. Някои безплатни приложения предлагат покупки в приложението и абонаменти,

които можете да закупите. Абонаментите и покупките в приложенията ви дават достъп до повече функции, съдържание и др.

Google Play Store:

На телефона или таблета си с Android можете да изтеглите от Google Play приложения със и без заплащане. Препоръчваме да изтеглите приложения от Google Play, но можете да използвате и други източници. Някои приложения се намират на началния екран, а останалите - във „Всички приложения“.

1. На устройството си отворете Google Play Store или отидете на play.google.com в уеб браузъра.
2. Търсете или разгледайте съдържанието.
3. Намерете желано от вас приложение.
4. Когато изберете приложение, докоснете Инсталиране (за безплатни приложения) или изберете цената на приложението.
5. Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите операцията и да получите съдържанието.

По-подробна информация и онлайн ресурси, свързани с изтеглянето на приложения от Apple Store или Google Play, можете да намерите тук:

Apple store

[Изтегляне на приложения и игри на вашия iPhone или iPad - Apple Поддръжка \(BG\)](#)

Google Play

[Изтегляне на приложения на устройството ви с Android - Помощ за Android](#)



Да започваме



Мобилни приложения и онлайн платформи, предоставящи дигитални услуги



Мобилни приложения и онлайн платформи, предоставящи дигитални услуги



Здравеопазване

Услугите за онлайн здравни грижи са голямо улеснение за всички хора, включително и за по-възрастното поколение. С няколко лесни стъпки можете да резервирате посещение при лекар, да заявите изпълнение на рецепти, да се консултирате с лекари онлайн, да получите достъп до медицинската документация от дома си и т.н. По този начин спестявате време, избягвате дългото чакане и сте в течение на важна здравна информация. Дигиталните здравни платформи също така помагат да правите справки за хронични заболявания, съвети как да се грижите за собственото си здраве и да подобрите цялостното си благосъстояние.

Следва списък с някои полезни мобилни приложения и платформи, които можете да използвате за достъп до онлайн здравни услуги:

Асоциация
за Инсулт
и Афазия



Инфобот Инсулт

Предоставя изчерпателна информация за рисковите фактори, симптомите и възможностите за лечение на инсулт. Потребителите могат да намерят информация какво представлява заболяването, кои са рисковите фактори, как да бъдат разпознати симптомите на инсулт и какви са възможностите за реакция. Инфоботът е достъпен във Viber. Неговото използване е безплатно. Може да бъде потърсен на български език по ключовата дума "инсулт".



ЕНА

Специализиран медицински транспорт на болни и трудно подвижни хора. Предоставя удобен начин за заявка на услугата чрез онлайн форма.

[Частна линейка в София и страната | Частни линейки ENA1111](#)



Кръвното Ми

Потребителски дигитален дневник за кръвно налягане под формата на мобилно приложение съвместимо с операционните системи Android и iOS. Приложението позволява на потребителите удобно въвеждане на измерените стойности на кръвното им налягане и пулса за деня, като дава възможност за справка на данни за минали периоди. Графика онагледява измерените стойности спрямо препоръчителните, а споделянето на данните с лекуващия лекар става само с един клик.



Healee

Приложение за онлайн здравни консултации с медицински специалисти във всякакви области.

[Говори с лекар онлайн, разбери по-добре симптомите си | Healee](#)



Здравеопазване



Здравеопазване



Headspace: Meditation & Sleep

Това приложение е вашият персонален гид за психично здраве и щастие - помага ви да се съсредоточите, да дишате спокойно и да се балансирате чрез различни техники за медитация. Само за няколко минути на ден можете да научите как да тренирате ума и тялото си, за да се освободите от стреса или да се подготвите за спокоен сън.



Medisafe

Това приложение помага на възрастните хора да контролират приема на лекарствата си, като изпраща напомнания и известия, когато е време да се вземе необходимата доза. То също така проследява историята на приема на лекарствата и предоставя информация за потенциални странични ефекти и взаимодействия.



SocialDiabetes (app)

Дигитален инструмент за управление на диабета, който помага на възрастните хора да следят нивата на глюкозата, да проследяват приема на храна и да коригират дозите инсулин.



HelloDoc Health

HelloDoc Health

Платформа, която осигурява достъп до специалисти в областта на здравеопазването - лекари, психолози, диетолози и други - чрез чат на живо, телефонни обаждания, видеоконсултации или лични консултации. Тя е достъпна 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата в цяла Европа и предоставя консултации на повече от десет езика.



Здравеопазване



Здравеопазване



Healthily

Your.MD (Healthily)

Дигитална здравна платформа, която използва изкуствен интелект, за да предлага персонализирана здравна информация чрез чатбот, като помага на потребителите да разберат симптомите и да намерят подходящи ресурси за достъп до здравна помощ.



Health - Apple (Apple) / Health Connect (Android)

Мобилни приложения, които могат да ви помогнат да систематизирате информацията за вашето здравословно състояние, включително вашите здравни досиета, лекарства, изследвания, физическа активност и сън.



Instant Heart Rate: HR Monitor (Apple)

Това приложение измерва сърдечния ви ритъм незабавно с помощта на пръста ви и камерата на телефона.



Здравеопазване



Здравеопазване



superdoc.bg

Супер Док

Супердок е онлайн платформа, чрез която можете да намерите различни медицински специалисти, да прочетете мнения на други пациенти и да резервирате час за преглед при лекар, в удобно за вас време и място.

Платформата Супердок е достъпна както от компютър, така и от мобилен телефон, на адрес www.superdoc.bg. За да резервирате час за лекар онлайн, трябва да си направите регистрация в платформата, което става бързо и лесно с няколко стъпки. Ако вече имате регистрация в Супердок, въведете вашия имейл адрес и парола и натиснете бутона Вход. Ако все още нямате регистрация, натиснете бутона „Нямате регистрация?“ и попълнете формата с вашите данни. Накрая отбележете полето „Прочетох и съм съгласен с условията за ползване“ и натиснете бутона „Регистрация“. За да откриете желания от вас лекар, можете да търсите по специалност, населено място или името на определен лекар, който търсите. Когато натиснете бутона „Търси“, ще ви излезе списък с лекари, които отговарят на зададените критерии за търсене. В профила на всеки лекар има информация за неговата практика, образование и квалификации, която би ви помогнала при избора

на лекар. Също така има оценки, полезна информация и съвети от пациенти, които вече са посещавали въпросния лекар.

За да запазите час за определен лекар, изберете Място на прегледа, според вашите предпочитания, тъй като някои лекари преглеждат на няколко места. След това изберете удобни за вас дата и час. Полетата в зелено са свободните часове. Ако желаете преглед, който да се покрива от Здравната каса, се уверете, че лекарят работи със Здравната каса, и изберете дата и час, където има логото на Здравната каса. Когато изберете желаните дата и час, посочете причината за посещението от падащото меню, както и желания метод на плащане. Отбележете дали сте нов пациент или сте посещавал този лекар и преди. Прегледайте данните за избрания лекар, кабинет, ден и час и натиснете бутона „Напред“.

Вече имате запазен час! Ще получите потвърждение на имейла, който сте посочили, както и напомняне за предстоящия ви преглед един ден по-рано.



Здравеопазване



Здравеопазване



Онлайн проверка на лабораторни резултати

За да проверите резултатите от изследвания, които сте си направили в лаборатория, не е необходимо да ходите на място в лабораторията и да се редите на опашка заедно с потенциално болни хора. Можете да проверите лабораторните си резултати онлайн бързо и лесно, с помощта на компютър или мобилен телефон. Принципът на проверка е еднакъв в повечето лаборатории и болнични заведения, които предлагат услугата онлайн проверка на лабораторни резултати.

Когато си направите изследвания в лаборатория или болнично заведение, ще получите талон, на който е посочен уебсайта на лабораторията, вашето потребителско име и парола. Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на лабораторията. Когато натиснете бутона резултати или онлайн проверка на резултати, ще видите поле, в което трябва да въведете вашето потребителско име и вашата парола. След като сте въвели информацията, натиснете бутона „Вход“. Готови сте! Без разкарване. Без чакане. Без риск. Бъдете здрави и дигитални!

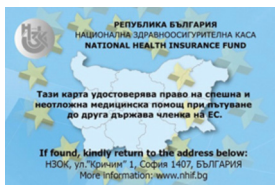


Здравеопазване



Здравеопазване

Европейска Здравноосигурителна Карта ЕЗОК



Европейската Здравноосигурителна Карта е безплатна карта, която в случай на нужда ви дава достъп до държавно медицинско обслужване по време на временен престой в някоя от 27-те държави от ЕС, Исландия, Лихтенщайн, Норвегия и Швейцария при същите условия и на същите цени (безплатно в някои държави) като хората, осигуряващи се в съответната държава. Европейската здравноосигурителна карта:

- не замества пътническата застраховка. Тя не покрива частно здравно обслужване или разходи като полет за връщане у дома или изгубени/откраднати вещи,
- не покрива разходите ви, ако пътувате в чужбина специално с цел получаване на лечение,
- не гарантира безплатно обслужване. Тъй като здравноосигурителната система на всяка държава е различна, услуги, които не се заплащат у дома, може да не са безплатни в друга държава.

Картата се издава за срок от една година. Лицето трябва да няма прекъснати здравноосигурителни права. Можете да подадете заявление както на гише в офисите на Първа Инвестиционна Банка, така и онлайн.

Първото, което трябва да направите е да влезете в сайта на НЗОК <https://www.nhif.bg/bg> Начало - Национална здравноосигурителна

каса (НЗОК). Изберете За Граждани. От падащото меню изберете и натиснете ЕЗОК - Национална здравноосигурителна каса (НЗОК). Изберете Подаване онлайн и натиснете зеленото поле: Издаване на ЕЗОК като електронна административна услуга чрез портала на електронното управление. Ще бъдете пренасочени към портала на Министерство на електронното управление. Натиснете бутона Заяви услуга. Изберете средство за автентикация. За да използвате услугата трябва да имате издаден ПИК на НАП или ПИК на НОИ. Натиснете Вход. Въведете вашето ЕГН и ПИК и натиснете Вход. Изберете кое административно звено да предостави услугата и натиснете Продължи. Автоматично ще се генерира Референтен номер на услугата и датата на попълване на заявлението. От падащото меню изберете Титуляр или Законен представител. Натиснете върху Данни на заявителя и попълнете липсващите полета. Натиснете върху Заявление. Отбележете Декларирам, че предоставените от мен данни са истински и съдържат достоверна информация. Натиснете върху Начин на получаване на резултат от услуга. От падащото меню изберете начина на получаване. Ако изберете опцията Чрез лицензиран пощенски оператор – като вътрешна препоръчана пощенска пратка, ще трябва да попълните необходимите полета и да изпишете правилно вашия адрес. Натиснете Продължи. Ако сте се справили успешно на екрана ще видите съобщение Услугата беше заявена успешно. Ще получите потвърждение по имейл.



Здравеопазване



Здравеопазване



Преглед на здравно досие

Искате да проверите здравното си досие и да установите дали има несъответствие между написаното в него и реално получената от Вас медицинска помощ? Искате да упражните правото си да контролирате как се харчат парите от Вашите здравноосигурителни вноски?

Всичко това може да направите онлайн на страницата на Националната здравно осигурителна каса <https://www.nhif.bg/bg> Начало - Национална здравноосигурителна каса (НЗОК). Влезте в сайта и изберете За граждани. От падащото меню изберете Е-услуги. За да влезете в здравното си досие през портала на НЗОК натиснете Преглед на досие от здравноосигурените лица. Изберете метода за Вход. Ако имате издаден ПИК на НАП, натиснете Вход с ПИК на НАП. Ще бъдете пренасочени към страницата на Националната Агенция за Приходите. Въведете ЕГН и ПИК на НАП и натиснете Вход.

Вече имате достъп до вашето здравно досие. Натиснете бутона Пациентска информация и изберете търсената от вас информация от менюто. Можете да разгледате Обща информация, История на

прегледите, Лабораторни изследвания, Медицински процедури, Хоспитализации и др. Ако отидете на История на прегледите, можете да видите информация за Диагнози, Посещения, Прегледи, Болнични листове, Издадени направления и Изписани лекарства.

Ако установите нередности може да подадете писмено сигнал в районната здравноосигурителна каса или в НЗОК. Бъдете здрави и отговорни.



Здравеопазване



Здравеопазване

Online консултации

В сайта на Националната здравноосигурителна каса можете за зададете въпрос и да получите отговор свързан с осъществяването на медицинската и денталната помощ, заплащана от НЗОК. Имате възможност да отправите свое запитване директно до експертите в НЗОК. Рубриката предоставя консултации по важни въпроси, интересувачи голям брой хора.

Можете да направите това онлайн като влезете в сайта на НЗОК <https://www.nhif.bg/bg> Начало - Национална здравноосигурителна каса (НЗОК). В дясно на екрана ще видите поле Онлайн консултации. Натиснете върху него за да отворите страницата [Online консултации - Национална здравноосигурителна каса \(НЗОК\)](#). Натиснете бутона Задайте въпрос, в края на страницата. Във формата въведете вашето име и фамилия, изберете област и напишете вашия имейл и телефон за връзка в съответните полета. Напишете кратко описание на проблема и задайте въпроса си. Маркирайте квадратчето, че сте съгласни Вашите данни да бъдат използвани с цел обработване на подаденото от Вас запитване и натиснете Задай въпрос. Срокът за отговор на въпросите в рубриката е до 5 работни дни. Отговорите не следват реда на подаването на въпросите, а се публикуват на страницата само в работни дни. Желателно е потребителите да ги търсят по датата, на която са отправили запитването си.



Здравеопазване



Социални услуги

Социалните услуги обхващат дейности с цел подкрепа, превенция и/или преодоляване на социалното изключване, упражняване на права и подобряване качеството на живот. Онлайн социалните услуги са от голяма полза за възрастните хора, тъй като осигуряват по-лесен достъп до важна обществена подкрепа и постоянна връзка с обществото. Тези услуги също така предоставят възможности за общуване с други хора, като намаляват чувството на самота и изолация. Освен това възрастните хора могат да се информират за актуални новини от местните органи на управление и да получат помощ за дейности като намиране на доброволци или организиране на мероприятия в квартала. Много онлайн платформи осигуряват възможност за достъп до кандидатстване за социални помощи, финансова подкрепа и помощ за дома, доставка на храна, помощ и предоставяне на социални грижи и т.н.





Социални услуги



СТОЛИЧНА
ОБЩИНА

.Проверка и плащане на местни данъци и такси

За да заплатите вашите задължения за местни данъци и такси първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на Столична община [https://svc.sofia.bg/ Welcome - Услуги - Портал на Столичната Община](https://svc.sofia.bg/Welcome - Услуги - Портал на Столичната Община) - Портал на Столичната Община. От менюто Дейности изберете Проверка и плащане на МТД. За да използвате услугата, трябва да имате издаден ПИК от НАП. Натиснете бутона Вход с ПИК на НАП. Ще бъдете пренасочени към сайта на Националната Агенция за Приходите. Въведете вашето ЕГН, след това вашия ПИК и натиснете Вход. Готово. Вече имате достъп до справката за вашите задължения. Ако искате да ги платите натиснете бутон Плащане. Можете да маркирате сумите, които искате да заплатите. След избиране на задълженията, които искате да платите, натиснете бутон "Плащане". Това ще ви препрати на страницата на "БОРИКА-БАНКСЕРВИЗ", където ще извършите сигурно плащане на задълженията си, използвайки системата Виртуален ПОС. След въвеждане на данните за вашата карта и натискане на бутон "Плащане" в сайта на БОРИКА - БАНКСЕРВИЗ, АВТОМАТИЧНО трябва да бъдете върнати в страницата на общината. След връщане на страницата на общината и при успешно извършена транзакция, избраните от Вас задължения ще бъдат автоматично платени в системата за местни данъци и такси.



Социални услуги



Социални услуги



ОП "Социален патронаж"
предоставяне на социални услуги в общността

Социален патронаж

За да използвате услугите предоставяни от Общинското предприятие "Социален патронаж" трябва да посетите сайта <https://www.socialenpatronaj.com/> Общинско предприятие "Социален патронаж" София - Начало.

Предприятието осъществява своята дейност чрез 9 служби "Социален патронаж", които обслужват всички райони от територията на гр. София. Приготвянето на храната за потребителите, ползващи услугите на предприятието, се извършва в 4 кухни, оборудвани с необходимата качествена техника и инвентар. За да се запознаете с услугите, които предприятието предлага, изберете Услуги от основното меню. Изберете услугата, от която се интересувате и натиснете върху нея, за да получите повече информация.

За да ползвате услугите, предоставяни от Социален патронаж, трябва да се запознаете с наличната информация, относно документите, които трябва да предоставите. Тази информация е налична в секция Документи. В секция Заявяване ще намерите образци на документи, които можете да свалите, попълните и подадете онлайн или на място. В секция Такси ще намерите

информация за размера на таксите, които лицата заплащат. Размерът на таксите се определя като процент от дохода на лицата. Ако вече ползвате услугите на Общинското предприятие "Социален патронаж" в секция Дължими Такси, можете да направите справка по Име и ЕГН и да научите как да заплатите дължимите суми безкасово. В секция Информация може да разгледате Месечното меню, да прочетете за реда и начините за записване и отписване.

Общинско предприятие "Социален патронаж" – София извършва различни услуги, свързани с полагането на грижи за възрастните хора и лицата със специфични нужди, като почистване на жилищните помещения, социална рехабилитация на възрастни хора, съдействие за закупуване на лекарства и много други.





Социални услуги



Изчисляване на прогнозна пенсия

Предстои ви да се пенсионирате и искате да се информирате относно приблизителния размер на вашата пенсия? Това може да стане лесно и удобно в сайта на Националния Осигурителен Институт. Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на НОИ <https://nssi.bg/> Начало - НОИ. Натиснете бутон Е-услуги и справки от основното меню. Изберете [Справки по ЕГН и ПИК на НОИ](#) и след това натиснете бутон [Изчисляване на прогнозна пенсия](#). Ще се отвори екран с Описание на услугата. Запознайте се с Инструкции за попълване. Натиснете Изчисляване на прогнозна пенсия. За да използвате услугата трябва да въведете идентификатор, тип на идентификатора /ЕГН или номер на лична карта/ и ПИК от НОИ. Натиснете Начало. Отбележете Приемам условията за ползване на услугата и натиснете Изчисляване на прогнозна пенсия. Можете да разпечатате вашата справка, като натиснете Печат.





Социални услуги



Подаване на заявление за превеждане на пенсия в банка

За да не чакате всеки месец на опашка, за да получите вашата пенсия, можете да си откриете разплащателна сметка или сметка за основни операции в някоя банка, като към нея можете да си извадите и дебитна карта. Ако вече имате сметка в някоя банка, то тогава може да заявите, чрез сайта на НОИ, да получавате вашата пенсия по банковата ви сметка.

Първото, което трябва да направите е да влезете в сайта на НОИ <https://nssi.bg/> Начало - НОИ. Натиснете бутон Е-услуги и справки от основното меню. Изберете [Онлайн административни услуги на НОИ](#), а след това е-Пенсии и натиснете. Изберете и натиснете [Подаване на заявление за превеждане на пенсия в банка или друг доставчик на платежна услуга \(ДПУ\) и/или смяна на адреса на пенсионера](#). Прочетете внимателно Описание на услугата и натиснете бутон Заяви, в дъното на екрана. Попълнете внимателно и коректно вашите данни. Ако е необходимо, добавете документи, като натиснете Добави. Когато сте готови, натиснете

Продължи. Прегледайте внимателно вашите данни и натиснете Идентифицирай. Въведете вашият ПИН от НОИ и натиснете Идентифицирай. На посочения имейл адрес ще получите код за потвърждение. Въведете получения код и натиснете Изпрати. Готово! Обработката на заявлението се извършва по установения с процедура ред на НОИ.





Социални услуги



гражданите

Гражданите

Приложението “Гражданите” <https://grajdanite.bg/home> ни дава възможност лесно и бързо да подаваме сигнали за опасности, пътни нарушения, повреди, бездомни хора в беда, неработещо улично осветление, бездомни кучета, изоставени автомобили, неправомерно изхвърлени боклуци и всички друго, което срещате като проблем в обществото ни.

Можете да подадете сигнал за проблем във всеки град на територията на Република България! Ако вашата община е регистрирана в платформата “Гражданите”, отговорният служител или фирма ще получи вашия сигнал и ще може да Ви даде директна обратна връзка. За да използвате приложението и да подавате сигнали първо трябва да свалите приложението на вашият телефон. Отворете Google play или App Store на своя телефон и в търсачката напишете grajdanite. Кликнете на Install или Get, за да изтеглите приложението. Изчакайте инсталацията да завърши автоматично. Разрешете на приложението да използва вашата локация. Можете да направите регистрацията както с имейл, така и с Facebook профил.

Подаването на сигнал за проблем става само с няколко клика, като имате възможност да предложите решение и отговорна страна за разрешаването на проблема. И така, виждате проблем, правите снимка, подавате сигнал, получавате обратна връзка. Лесно е, нали? След получаването на сигнала в платформата процесът по обработка на информацията продължава. Колкото по-ясно е заснет даден проблем и колкото повече снимки има, толкова по-лесно и бързо ще бъде разрешен. В приложението “Гражданите”, можете да заснемете до 5 снимки, както и да прикачите видео чрез линк от YouTube. Когато изпращате сигнали за пътно нарушение и неправилно паркиране, е важно нарушението и регистрационният номер на МПС-то да бъдат видими на снимките или видеото. Ако статуса на сигнала Ви бъде променен, ще получите известие в платформата. Вие също можете да промените статуса на сигнала си и да го приключите, ако своевременно проблемът е решен.

Присъедини се към други активни граждани и подобрявай средата, в която живееш!





Финансови услуги

Онлайн финансовите услуги предлагат големи предимства за възрастните хора, тъй като улесняват управлението на личните им финансите от дома им. С онлайн банкирането възрастните хора могат да проверяват салдата по сметките си, да прехвърлят пари, да плащат сметки и да извършват автоматични плащания, без да се налага да посещават банка. Онлайн услугите също така предоставят сигурни начини за обслужване на пенсии, инвестиции и проследяване на разходите. Инструментите за бюджетиране помагат за финансовото планиране, а сигурните системи за дигитални плащания позволяват бързи и лесни транзакции, като насърчават независимостта и улесняват ежедневно управление на финансите.

Следва списък с някои полезни мобилни приложения и платформи, които можете да използвате за достъп до онлайн финансови услуги:



Paypal (app)

Сигурен дигитален портфейл, който позволява да се извършват онлайн плащания, да се изпращат пари и да се управляват лесно транзакции, без да е необходимо всеки път да се въвеждат банкови данни. [Какво е PayPal.Me? | PayPal BG](#)



Revolut (app)

Приложение за дигитално банкиране, което улеснява управлението на финансите. Позволява извършването на сигурни плащания и контролирането на разходите от мобилния телефон.

[За нас | Revolut България](#)



Google Wallet / Apple Wallet

Мобилни приложения, които сигурно и удобно съхраняват на едно място вашите кредитни и дебитни карти, абонаментни карти, бордни карти, билети, лични карти, карти за бонуси, и други.

[За Apple Wallet \(Apple Портфейл\) на Apple Watch - Apple Поддръжка \(BG\)](#)
[Информация относно Google Wallet - Помощ за Google Wallet](#)



Splitwise

Splitwise ви помага да разделите сметките в домакинството или да разпределите по равно разходите за почивка. С помощта на мобилното приложение или на уебсайта можете също лесно да следите баланса по сметката си, да видите за какво харчите най-много и да получавате известия за предстоящи плащания.

Ръководство стъпка по стъпка за мобилни приложения и платформи, които можете да използвате за достъп до онлайн финансови услуги:



Финансови услуги



Финансови услуги



EasyPay

Можете да заплатите своите битови сметки (ток, вода, парно, телефон, Интернет и т.н.), онлайн в сайта на EasyPay, без да се налага да ходите до касите и да се редите на опашка.

Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта <https://www.easypay.bg/site/> EasyPay.

За да заплатите желаните от вас сметки, натиснете бутона Услуги. Изберете Битови сметки и натиснете. Отидете на Битови сметки онлайн с ePay.bg. Не е нужно да имате карта EasyPay или да се регистрирате. Необходимо е единствено да предоставите Вашия абонатен/клиентски номер към съответното дружество.

От падащите менюта, изберете името на търговеца, към когото ще плащате. От ляво на екрана ще се появи информация с необходимите инструкции. Впишете абонатния си номер в полето и натиснете Напред. Въведете Вашия имейл, за да продължите и натиснете бутона Напред.

На вашият имейл ще получите временен шестцифрен код. Въведете получения код в полето и натиснете бутона Изпрати код. На екрана ще се появи информация за вашите задължения към този търговец. Можете да добавяте още сметки за проверка като натиснете бутона Добави още сметки за проверка. Ако желаете може да заплатите избраните от Вас сметки, като въведете номера на банковата си карта и попълните необходимите данни. Накрая натиснете бутона Плащане на избраните сметки. Ще получите потвърждение на имейла, който сте посочили.



Финансови услуги



Финансови услуги

calculator.bg
Калкулатори за всичко и за всеки

CALCULATOR. BG

С Калкулатор БГ можете да изчислите почти всичко, което ви е необходимо без да се налага да търсите в интернет калкулатор за всяко нещо.

Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на Калкулатор БГ <https://www.calculator.bg/> **Калкулатор - Calculator.bg.**

Можете да избирате от категориите на вашия екран. Ако например искате да изчислите какви са месечните или годишните ви разходи, можете да го направите като натиснете върху категория Лични финанси. Изберете Калкулатор семеен бюджет и въведете необходимата информация в празните полета. За по-добри резултати, бъдете максимално прецизни. Попълвайте месечните си доходи/разходи в полето “за месец”, а годишните направо в “за година”. Калкулаторът автоматично ще попълни съответните празни полета. Накрая натиснете зеления бутон Пресметни. Ще видите резултат, който показва: Общо доходи - за месец и за година, Общо разходи - месец/година и Разлика (резерв) – за месец/година. При натискане на

бутон “Подробности” ще видите разбивка на вашите разходи по основни групи и какъв процент от вашия бюджет заема всяка група.

Можете да използвате по същия лесен и удобен начин калкулатора и за всяка от другите категории.



Финансови услуги



Финансови услуги



eBag

За да пазарувате отвсякъде и по всяко време, без да ходите до магазина, можете да използвате един от най-популярните онлайн магазини eBag, бързо и лесно, с помощта на компютър или мобилен телефон.

Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на електронния магазин <https://www.ebag.bg/shop> Онлайн супермаркет eBag.bg и да се регистрирате. Ако вече имате регистрация, въведете вашия имейл адрес и парола и натиснете бутона Вход. Ако все още нямате регистрация, натиснете бутона „Регистрация“ и попълнете вашия имейл адрес и генерирайте вашата лична парола. Накрая поставете отметка в трите квадратчета отдолу и натиснете бутона Регистрация. На вашия имейл ще получите линк за потвърждение на профила. Влезте в имейла си, отворете съобщението и натиснете бутона Потвърди. Готово. Вече сте в магазина. Можете да разглеждате, избирате и сравнявате хиляди стоки и продукти.

Преди да започнете да пазарувате влезте във вашият профил и попълнете данните за Доставка. В полето върху картата въведете

адреса, на който искате да ви доставят поръчката. Натиснете бутона Запази местоположение. Попълнете липсващите данни и натиснете бутона Запази. След това въведете и данните за Контакт.

На екрана може да видите кога е първият свободен час за доставка. Когато кликнете върху него ще може да видите и цените за доставка. Можете да заплащате вашите покупки с онлайн плащане или с наложен платеж при доставка.

На основният панел са разположени различните категории стоки, от които може да избирате според вашите нужди. Ако натиснете бутона Оферти, ще видите всички стоки на промоция. След като изберете продукт натиснете бутона Добави в количката. Можете да изберете колко бройки от този продукт желаете, както и да прочетете пълното описание на този продукт и неговият срок на годност. Ако искате да продължите с пазаруването, затворете този прозорец. Не се притеснявайте, продуктът е вече във вашата количка. Изберете следващият продукт по същия начин и така купете всичко, каквото ви е необходимо. След като сте приключили с избора на стоки, в



Финансови услуги



Финансови услуги



горният десен ъгъл на екрана ще видите сумата на вашата поръчка. Натиснете бутона маркиран с количка. На екрана ще се появи списък с всички избрани от вас стоки. Можете да коригирате вашата поръчка, като добавяте или премахвате. Когато сте готови, натиснете бутона Продължи. Следва Финализиране на поръчката. Тук може да видите сумата на вашата поръчка, без цената за доставка. Ако сте размислили за някои продукти или сте забравили нещо, можете да направите корекции, като натиснете бутона маркиран като моливче. Когато сте готови, прегледайте отново адреса си. Ако искате да замените продукти от предишна поръчка, изберете един от трите бутона по-долу. Ако ли пък не, просто натиснете Не искам замяна на продукти, за да продължите. След като натиснете бутона Продължи, може да изберете деня и часа за доставка. След като натиснете бутона Продължи, ще се появят няколко икони свързани с начините на плащане. Отбележете метода, удобен за вас и натиснете бутона Продължи. Поръчката ви е направена. Ще получите имейл за потвърждение на вашата поръчка.



Финансови услуги



Финансови услуги



Онлайн застраховки

Със сключването на онлайн застраховка ще забравите за многобройните документи и попълването на хартиени носители. Сега, от комфорта на собствения си дом или където и да се намирате, можете лесно да преглеждате, сравнявате и закупвате застрахователни полици само с няколко клика. Онлайн застраховането ви дава възможност да управлявате застрахователните си нужди от всяка точка на света.

За да сключите онлайн застраховка влезте в сайта на платформата <https://www.boleron.bg/> Онлайн застраховки - бързо, лесно и сигурно застраховане | Boleron през вашия компютър или директно през мобилното приложение във вашия телефон. Профил в Болерон се създава автоматично след закупуване на първата ви застраховка. След това е достатъчно само да въведете вашия имейл и да започнете да пазарувате. От началната страница може да изберете вида услуга, от която се интересувате. За да започнете, натиснете бутона Купи онлайн. Ще имате достъп до информация за всички доставчици на тази услуга. Може да разгледате вида застраховки и тяхното покритие. Ако искате да сверите цените на различните доставчици натиснете бутона Купи онлайн и продължете да следвате инструкциите. След като попълните цялата информация ще се появи списък с цените на

различните доставчици за тази услуга. Изберете предпочитаната и натиснете Продължи. Прочетете внимателно информацията за Покритите рискове и натиснете бутон Избери. Въведете вашите данни, натиснете Продължи и следвайте инструкциите. Накрая проверете въведените от вас данни и се запознайте с генерираните документи. Остава ви само да заплатите. Въведете данните на вашата банкова карта и готово. До минути ще получите вашата застраховка и всички прилежащи документи по имейл. Може да ги свалите и като PDF файлове от вашия профил в сайта на Болерон или от мобилното приложение.



Финансови услуги



Финансови услуги



Подаване на годишна данъчна декларация

Ако имате доходи по трудови и граждански договори (хонорари), от дейност като едноличен търговец, земеделски стопанин, от авторство, лицензи, занаяти, свободни професии, наеми, лихви, продажба на имущество, облагаеми обезщетения, дивиденди и дялове от чужбина и др. е задължително да ги декларирате.

Годишната данъчна декларация по чл. 50 от ЗДДФЛ за придобити доходи от физически лица можете да подадете по електронен път с КЕП или ПИК в портала за електронни услуги на НАП. С тази декларация декларирате годишните си доходи като местно или чуждестранно физическо лице съгласно чл. 50 на Закона за данъците върху доходите на физическите лица (ЗДДФЛ).

След като влезете в сайта на Националната агенция за приходите <https://portal.nra.bg/> Портал за електронни услуги на НАП, от началната страница изберете Подоходни данъци. След това натиснете Приемане на Годишна данъчна декларация по чл. 50 Закон за данъците върху доходите на физическите лица №1479. Натиснете Подаване. Изберете ПИК и след това Вход. Въведете вашето ЕГН и ПИК от НАП. На екрана ще се появи съобщение. Натиснете Потвърди и след това ОК. От ляво на екрана ще се заредят Актуалните данни, подадени към НАП.

Нужните приложения ще са маркирани с жълта точка. Прочетете внимателно Ръководството за подаване на данъчна декларация за доходите на физическите лица по чл. 50 от ЗДДФЛ. След това натиснете първата жълта точка. Проверете внимателно цялата информация. Ако липсват данни, допишете ги. Когато сте готови, натиснете Потвърди. Ако сте попълнили всички данни правилно, точката ще стане зелена. Продължете по същия начин със следващите секции. Когато всички точки станат зелени натиснете Проверка и Подаване. Ще получите потвърждение на имейла, който сте посочили.

Срокът за подаване е от 10 януари до 30 април на годината, следваща годината на придобиване на дохода. След подаване на декларацията ще получите разписка с входящ номер.



Финансови услуги



Транспорт

Приложенията за дигитални транспортни услуги предоставят лесни и ефикасни начини за планиране и управление на пътуването, резервиране на билети за пътуване, сравняване на възможните маршрути за пътуване и проследяване движението на обществения транспорт в реално време. Приложенията за онлайн плащане за паркиране и закупуване на превозни документи улесняват придвижването, като предлагат удобни решения за шофиране и достъп до транспортни услуги. Онлайн транспортните услуги помагат да се намали стресът от придвижването по непознати маршрути, подобряват възможностите за достъп до ключови дестинации и предлагат по-голяма гъвкавост при планиране на маршрута.

Следва списък с някои полезни мобилни приложения и платформи, които можете да използвате за достъп до онлайн транспортни услуги:



Google Maps (Google Карти)

Google Maps е широко разпространено приложение за навигация, което предоставя упътвания в реално време за шофиране, ходене пеша, колоездене и използване на обществен транспорт. То предлага и функции като актуализации на трафика, изгледи на улици и прегледи на местоположението, което улеснява навигацията и търсенето на нови места.

[Всичко за Google Карти](#)

[Първи стъпки с Google Карти - Android - Помощ за Карти](#)



Waze

Waze е навигационно приложение, управлявано от потребителите, което използва данни от ползвателите на приложението в реално време, за да осигури най-добрия маршрут до желаната от потребителя дестинация, като взема предвид произшествия, задръствания, камери за скорост, строителство и други препятствия, които могат да забавят водача.

[Упътвания за шофиране, известия за трафика и за пътните условия - Waze](#)

[Как да използвате Waze за навигация?](#)

[5 скрити, но полезни функционалности на Waze - Новини | Mobile Bulgaria](#)





Транспорт



Uber

Uber е приложение за транспорт и превоз на пътници, което свързва потребители, търсещи превоз, с независими доставчици на транспортни услуги, както и с други начини за придвижване. Тарифите за пътуване се определят и заплащат предварително въз основа на разстоянието, търсенето и предлагането. Можете да свалите приложението и да го използвате удобно и лесно в редица държави по целия свят.

[Как работи Uber за шофьори и за пътници | Общ преглед](#)



Moovit

Придвижването от точка А до точка В е основна част от живота в града, а Moovit е приложението, което събира на едно място най-важната информация за градската мобилност, за да планираш лесно своето пътуване. След изтеглянето му, получаваш оптимизирани маршрути до твоята крайна дестинация с подходящите видове превозни средства, както и достъп до картите и разписанията на общественя транспорт в реално време.

[Вашият Гид за Градския Транспорт в 112+ Държави](#)



Taxi.me

TaxiMe е мобилно приложение за поръчка на такси. Поръчваш бързо и лесно с два клика без да е нужно да регистрираш профил. Виждаш всички детайли: на какво разстояние (в мин.) има свободен автомобил, ориентировъчен час на пристигане, приблизителна цена и маршрут на пътуването. Плащаш удобно кеш или с карта.

[Home page - TaxiMe](#)





Транспорт



Google Maps

Google Maps

За да използвате Google Maps през мобилния си телефон, ви трябва достъп до интернет, затова се уверете, че мобилните ви данни са активирани. Когато влезете в приложението, ще видите картографско изображение, което можете да управлявате с помощта на пръстите си – да увеличавате образа или да го намалявате, в зависимост от точката, която искате да видите. Синьото кръгче показва вашето местоположение. Когато се движите и то се движи, показвайки посоката на движение.

За да проверите как да стигнете от точка А до точка Б, напишете в полето най-отгоре желаната от вас адрес. Google Maps ще ви покаже точното местоположение на избраната локация с помощта на червен маркер (пин). За да видите как да стигнете до избрания адрес, натиснете бутона Упътвания (Directions). В горното поле имате възможност или да зададете маршрут от сегашното ви местоположение, или да въведете друг адрес като начална точка. В долното поле е крайната точка, до която искате да стигнете. Когато зададете желания маршрут, Google Maps ви показва очакваното време за придвижване с автомобил, с градски транспорт или пеша.

Ако пътувате с автомобил, можете да видите очаквания най-бърз маршрут, маркиран в синьо, както и алтернативни маршрути в сиво. Отсечките с натоварен трафик са отбелязани в оранжево или червено. Ако искате навигацията по отсечка, натиснете бутона Старт и навигацията ще ви преведе по избрания маршрут, стъпка по стъпка.

Ако изберете да се придвижвате с обществен транспорт, натиснете втория бутон и ще видите най-бързия маршрут, маркиран в синьо. Отсечките, показани като сини точки означават, че разстоянието трябва да бъде изминато пеша. В долната част на екрана можете да видите отделните стъпки за придвижване по избрания маршрут, превозните средства и спирките, които да използвате, както и тяхното разписание в реално време.

Ако ще се придвижвате пеша, най-краткият път до желаната крайна точка е отбелязан в синьо. Можете да приближавате изображението, за да сте напълно наясно къде трябва да завиете и откъде трябва да минете.



Транспорт



Транспорт



Е-винетка

Вече можете да закупите винетка за вашия автомобил без да се налага да отбивате от магистралата. Камерите по пътищата записват регистрационния ви номер и го сравняват с базата данни. Не трябва да лепите повече стикер на стъклото, можете удобно да регистрирате онлайн вашето превозно средство. Можете да закупите винетка бързо и лесно, с помощта на компютър или мобилен телефон в сайта на БГТОЛ.

Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта <https://web.bgtoll.bg/> и да се регистрирате. Натиснете бутона, отбелязан с фигурка на човек. Ако вече имате регистрация, въведете вашия имейл адрес и парола. Ако все още нямате регистрация, натиснете бутона „Създаване на парола“. Попълнете вашите данни и генерирайте парола. Отбележете, че сте прочели и приемате условията за ползване и натиснете бутона Създаване на потребител. На вашият имейл адрес ще получите линк за активиране. Потвърдете го.

След като влезете във вашия профил, натиснете бутона Начало. Ако вече имате винетка, можете да проверите нейната валидност, като попълните данните за Проверка на валидността и натиснете бутона Проверете сега.

Ако вашата винетка е изтекла или нямате такава, можете да закупите нова, като изберете една от наличните категории. Можете да закупите Седмична, Месечна, Тримесечна или Годишна винетка. Изберете Период на валидност. В следващото поле ще видите до кога ще е валидна вашата винетка. Попълнете Данните за превозното средство и въведете отново вашия имейл адрес. Маркирайте трите квадратчета по-долу и натиснете бутона Потвърждаване. Заплатете вашата винетка и сте готови. Ще получите имейл за потвърждение.





Транспорт



Център за градска мобилност

Чрез приложението или платформата на Центъра за градска мобилност можете да получите достъп до информация за разписанието на превозните средства на градския транспорт, да се ориентирате за маршрутите на превозните средства и да следите разписанията им в реално време.

За да използвате платформата на центъра за градска мобилност трябва да влезете в сайта <https://www.sofiatraffic.bg/bg> Център за градска мобилност - Sofia Traffic. Изберете първата опция Обществен транспорт. Ще трябва да разрешите достъп до вашето местоположение. Ако ви интересува конкретна спирка, изберете от падащото меню на Виртуалното табло или изпишете името в полето. Ще видите всички превозни средства, които имат спирки в близост до зададената локация. Когато натиснете върху някоя от иконките ще видите линиите и номерата на превозните средства. Изберете номера на превозното средство, което ви интересува и на екрана ще се появи разписанието по часове и целия маршрут с отделните спирки.

За да планирате вашето пътуване, натиснете Маршрути. В първото поле въведете началната точка от вашия маршрут, а във второто поле крайната точка. Въведете часа и датата и от падащото меню изберете някоя от трите опции. Натиснете бутона Търси маршрут. На екрана ще видите целия маршрут, номерата на превозните средства, които да използвате и времето за придвижване. Приятно и безаварийно пътуване.





Транспорт

obilet

Автобусни билети

За да закупите билет за автобус не е нужно да ходите до касите за продажба на билети. Можете да го направите лесно, бързо и надеждно от вашия дом, офис или мобилен телефон. Можете да потърсите и сравните цените и разписанията на голям брой превозвачи. По този начин можете лесно да намерите и закупите автобусни билети, които отговарят на вашия бюджет.

Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на търсачката <https://www.obilet.com/bg> Евтини цени на автобусни билети, купете автобусни билети - obilet.com. Ако искате да се регистрирате натиснете Вход, след това натиснете Регистрирай се и следвайте стъпките.

За да закупите билет трябва да въведете в полето вашата начална дестинация, след това да въведете крайната точка от вашето пътуване, датата на заминаване и да натиснете Търсене. На следващата страница ще видите всички превозвачи, които предлагат превоз до това място. Можете да сравнявате цените и да избирате удобно за вас време и място на отпътуване. След като направите своя избор натиснете

Избери. Изберете броя на местата и натиснете върху цената, за да продължите. Ако нямате регистрация, въведете електронната си поща и мобилен номер. Въведете детайлите от вашата банкова карта за да извършите плащане. Ще получите SMS известие и вашите билети по имейл. Не е задължително да разпечатвате вашите билети преди заминаване.

При анулиране най-малко 72 часа преди датата на заминаване се възстановяват 90% от цената на билета. При анулиране 72-24 часа преди датата на отпътуване се възстановява 50% от цената на билета. Не се възстановяват суми за анулации, направени по-малко от 24 часа преди датата на заминаване.



Транспорт



Транспорт



Система за online резервация и билетоиздаване

За да закупите билет за влак, не е нужно да ходите до касите за продажба на билети. Можете да го направите лесно, бързо и надеждно от вашия дом, офис или мобилен телефон.

Първото, което трябва да направите е да влезете в платформата за продажба на билети на БДЖ <https://bileti.bdz.bg/> БДЖ билетоиздаване. Порталът позволява закупуване на билет по всяко време на денонощието, от всяка точка на света, като се предоставя възможност за избор на седящо или спално място чрез схема за всеки влак.

За да ползвате услугите на платформата ви е нужна регистрация. От началната страница натиснете Регистрация. Попълнете вашите данни, отбележете полето Прочетох и се съгласявам с Общите условия и натиснете Регистрация. На вашият имейл адрес ще получите потвърждение. Следвайте инструкциите, за да активирате вашия акаунт. За да закупите билет, влезте в платформата с вашия имейл и парола. Изберете Начална и Крайна гара. Можете да го направите като изберете от падащото меню или да изпишете името ръчно на кирилица. Въведете датата на заминаване /за еднопосочен билет/. Ако искате да закупите двупосочен билет изберете и дата

на връщане. Натиснете Търси. Ще излезе списък с всички влакове, които пътуват в тази посока. Изберете, каквото ви е необходимо и натиснете Продължи. Можете да добавяте до 5 пътника, като натиснете Добави пътник. Ако се ползвате от някакви намаления, изберете от падащото меню. Натиснете Продължи. Ако искате да изберете място, натиснете Избор на място. Можете да избирате от схемата. Свободните места са маркирани в бяло. След като изберете място, натиснете Продължи. Прегледайте внимателно данните на вашето пътуване. Ще видите и общата цена, която трябва да заплатите. Изберете Платежен оператор, отбележете полето Прочетох и се съгласявам с Общите условия и натиснете Продължи. Въведете данните на вашата банкова карта и натиснете Плащане. Готово. Ще получите потвърждение и вашия билет по имейл. Приятно пътуване.





Комуникация

В последните години всички приемат и използват плюсовете на дигиталната комуникация - тя е бърза, достъпна и предпочитана от аудиторията. Чрез профилите в социалните мрежи потребителите споделят актуална информация, участват в разговори и имат достъп до новини и развлечения. Приложенията за видеоразговори и съобщения позволяват лесно поддържане на връзка между хората и достъп до подкрепа, без да се налага да напускат дома си. Тези инструменти са лесни за използване и осигуряват удобен начин за общуване, информиране и поддържане на социални контакти. Интернет технологиите са чудесни в създаването на усещане за свързаност.

Следва списък с някои полезни мобилни приложения и платформи, които можете да използвате за достъп до онлайн услуги за комуникация:



Facebook

Фейсбук (на английски: Facebook) е най-голямата безплатна онлайн социална мрежа в света, предлагана на над 110 езика, включително и на български. Потребителите на социалната мрежа се групират по географско положение, месторабота, учебни заведения, интереси и други. Всеки потребител избира каква информация да въведе за себе си, както и какви групи или личности могат да имат достъп до нея.

[Facebook ръководство: Съвети за начинаещи и напреднали - Блогът на Аула](#)



Facebook Messenger

Messenger е разширение на Facebook и позволява изпращането на текстови съобщения, провеждане на гласови и видеоразговори и споделяне на снимки и видеоклипове. Той е съвместим с различни устройства, включително смартфони, таблети и компютри.

[Първи стъпки с приложението Google Messages - Google Messages](#)



Instagram

Instagram е приложение за споделяне на снимки, което позволява на потребителите да правят снимки и клипове, да им поставят филтри и да ги публикуват. Материалите могат да бъдат видени или само от техните последователи, или от всички, които използват приложението. Потребителите могат да „харесват“ и коментират снимките както и да ги изпращат на други хора.

[Важни съвети за социалната мрежа Instagram](#)



Комуникация



Комуникация



WhatsApp

WhatsApp позволява писане на текстови съобщения и водене на разговори без каквото и да е начисляване върху месечната ви сметка. Цялата комуникация се извършва през мобилните ви данни или през Wi-Fi. Освен текст, услугата позволява и изпращане на снимки, видеоклипове, документи и гласови съобщения. Поддържа функция за групови разговори и има и уеб версия, позволяваща изпращане на съобщения и през компютъра.



FaceTime

Ексклузивно за устройствата на Apple, FaceTime позволява на потребителите да провеждат висококачествени видео и аудио разговори. Тя е интегрирана в iOS и macOS, което я прави безпроблемна за потребителите на Apple.

[Осъществяване на FaceTime разговори на iPhone - Apple Поддръжка \(BG\)](#)



TikTok

TikTok е приложение за споделяне на видео материали, което позволява на потребителите да създават и публикуват кратко видео съдържание на всякакви теми. Основно е създаден за мобилни устройства, но безпроблемно можете да гледате видеата в TikTok и чрез компютър.

[Използване на TikTok | Помощен център на TikTok](#)



Zoom

Zoom е онлайн платформа за виртуални събития, позната предимно с функцията за провеждане на видеоконференции, което я прави идеална и за семейни събирания, и за работни срещи. Приложението е достъпно за множество платформи, включително iOS, Android и компютри.

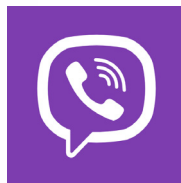
[Кратко Zoom ръководство: инсталация и използване - Aula.bg](#)



Комуникация



Комуникация



ВАЙБЪР (VIBER)

За да използвате Viber през мобилния си телефон, ви трябва достъп до интернет, затова се уверете, че мобилните ви данни са активирани. Можете да разговаряте безплатно, да изпращате и да получавате съобщения, снимки, видеа и др.

Ако все още не сте инсталирали Viber на вашия смартфон, можете да го направите в няколко лесни стъпки. Отворете Google play или App Store на своя телефон и в търсачката напишете Viber. Изберете иконата Viber и натиснете Изтегляне (Сваляне). Когато приключи изтеглянето, на екрана на телефона ви ще се появи икона с лилава слушалка.

След като изпълните всички задължителни стъпки по регистрацията всички номера, които са записани в контактите на телефона ви и имат регистрация във Viber ще се добавят автоматично във вашите Viber контакти.

За да напишете съобщение, натиснете иконката Чатове/Chats/, която се намира долу в ляво на вашия екран. Изберете търсеният от вас

контакт, като отидете най-горе на екрана и натиснете празното поле с лупа. Ще се появят вашите контакти. Може да изпишете името, което търсите в полето, за по-бърз достъп.

За да осъществите разговор, натиснете иконката Обаждания/Calls/. Може да осъществите обикновен или видео разговор. За целта натиснете една от двете иконки срещу името на човека, с който искате да се свържете.

За да изпратите снимка или видео от вашата галерия, натиснете върху името на човека, на който искате да ги изпратите. Най-долу на екрана, в празното поле може да напишете съобщение. Ако натиснете знака плюс вляво, ще се появят няколко иконки. Първата от тях ви дава достъп до вашата галерия. Маркирайте снимките или видеата, които искате да изпратите и натиснете лилавата стрелка вдясно Изпрати.

Viber има още много функции, които може да разгледате и изпробвате.



Комуникация



Комуникация



FACEBOOK

Facebook е най-голямата социална мрежа в света. За да използвате Facebook през мобилния си телефон, ви трябва достъп до интернет, затова се уверете, че мобилните ви данни са активирани. За да използвате приложението, първо трябва да го инсталирате на вашето устройство. Отворете Google play или App Store на своя телефон и в търсачката напишете Facebook. Изберете иконата Facebook и натиснете Изтегляне (Сваляне). Когато приключи изтеглянето, на екрана на телефона ви ще се появи синя икона с буквата F.

След като изпълните всички задължителни стъпки по регистрацията и създадете вашия акаунт, може да започнете да каните своите приятели. За да ги намерите е необходимо да знаете, какво е името, което използват. Facebook автоматично ще ви предложи контакти на хора, които може би познавате. Ако искате да намерите конкретен човек, натиснете върху лупата в горния десен ъгъл на екрана и изпишете неговото име. Ще се появят множество предложения, затова е добре да знаете как се изписват имената на вашите приятели във Facebook, дали ползват псевдоним, дали е на латиница или кирилица. След като сте се уверили, че това е човекът, който търсите натиснете върху неговото име и ще се появи неговия профил. Натиснете Добави приятел /Add friend/ и изчакайте да бъдете одобрени. Ако искате да му оставите съобщение натиснете следващата иконка Съобщение/Message/.

За да публикувате информация, снимки или друго съдържание във вашия профил във Facebook, натиснете Какво мислите? Тук можете да въведете текста на вашата публикация. Можете да добавите и снимка или видеоклип. Натиснете иконката Снимка/Видеоклип. Facebook директно ще ви прехвърли в галерията на телефона ви. Маркирайте снимката и натиснете бутона Напред. Можете да добавите и вашето местоположение, като натиснете червения пин и изберете от наличните опции. За да публикувате това съдържание на стената ви във Facebook, натиснете бутона Публикуване. Бъдете внимателни. Не публикувайте информация, която не желаете да споделяте публично.





Комуникация



MESSANGER

Messenger е безплатно приложение за съобщения, което ви помага да се свързвате с всеки и навсякъде. Можете да си чатите с роднини и приятели, да провеждате гласови и видео обаждания, да споделяте местоположение, да изпращате файлове, да провеждате групови чатове и разговори и т.н. За да използвате Messenger не е необходимо да имате Фейсбук акаунт.

За да ползвате приложението, първо трябва да инсталирате Messenger на вашето устройство. Потърсете го в App Store или Google Play и го инсталирайте. След като сте свалили приложението ще трябва да преминете през няколко настройки. Първо Messenger ви подканва да качите ваша снимка, така че другите потребители да могат да ви разпознаят. След това приложението ви пита дали искате да добавите контактите си. Ако предоставите това разрешение, то непрекъснато ще получава достъп до тях и автоматично ще ги обновява. Ако решите можете да добавите контактите си ръчно един по един, като ги търсите по телефонен номер или като изпишете името в полето.





Комуникация



INSTAGRAM

Ако ще популяризирате някоя ваша идея, хоби или бизнес в интернет, тогава първото нещо, което трябва да направите, е да си направите регистрация в Instagram. За да създадете акаунт, изтеглете приложението Instagram от Google Play или App Store на телефона си, след което го инсталирайте и отворете. Кликнете върху „Регистрация“. Въведете своя телефонен номер или имейл адрес, на които ще бъде изпратен код за потвърждение. След това трябва да въведете своето име и фамилия, както и сигурна парола. Въведете вашата дата на раждане. Не забравяйте, че възрастта ви трябва да е над 13 години. Ако е необходимо, може да промените своето потребителско име (то се генерира автоматично въз основа на вашето фамилно и собствено име). Добавете профилна снимка по време на регистрацията или по-късно. Натиснете върху Готово и регистрацията ви ще бъде завършена. Можете да се регистрирате по-бързо и лесно чрез вашият Facebook профил, като Instagram ще вземе данните за регистрация от него.



Комуникация



Комуникация

zoom

ЗООМ

Zoom е популярна онлайн платформа за срещи и уебинари. Много хора я използват за работа, учене и дори за комуникация с приятели и семейство. Някои от основните предимства на ZOOM са, че можете да виждате и чувате хората, с които разговаряте, да споделяте екрана, да пишете съобщения по време на срещата и да записвате срещите, за да ги прегледате по-късно.

За да ползвате платформата, първо трябва да инсталирате Zoom на вашето устройство. Потърсете „Zoom Cloud Meetings“ в App Store или Google Play. Когато приложението се сваля, вече можете да го отворите и използвате. Ако вече имате акаунт, кликнете на Вход (Sign In) и въведете вашите данни. Ако нямате акаунт, кликнете на Регистрация (Sign Up) и следвайте инструкциите за регистрация. За да се включите към събитие, трябва да сте получили покана от организатора. Проверете имейла си за покана с линк към уебинара. Проверете календара или съобщенията си: Линкът може да бъде споделен и там. Свържете се с организатора: Ако нямате покана, попитайте организатора за линка или идентификационния номер на срещата (Meeting ID).

Когато вече сте във видео срещата, ако искате да се заглушите, за да не ви чуват останалите, то уверете се, че сте натиснали върху иконката с микрофончето и тя е зачеркната. Уверете се, че камерата е включена, ако искате да се виждате. Можете да изключите камерата, ако предпочитате само да слушате. За целта се уверете, че сте натиснали върху нея и тя е зачеркната.

За да споделите своя екран с другите, натиснете на „Споделяне на екран“ („Share Screen“) и изберете какво искате да споделите – целия екран, определено приложение или прозорец.

Сега, когато знаете как да използвате Zoom, лесно ще се включите и ще се възползвате от всичките му предимства.



Комуникация



Свободно време

Онлайн услугите за развлечение и почивка предоставят на възрастните хора широк спектър от дейности, на които могат да се наслаждават от уюта на своя дом. Независимо дали става въпрос за слушане на музика, четене на книги, гледане на филми, резервации за почивки или откриване на нови хобита, тези дигитални инструменти предлагат лесен достъп до развлечения, като помагат за намаляване на скуката и изолацията.

Следва списък с някои полезни мобилни приложения и платформи, които можете да използвате за достъп до онлайн услуги за свободното време:



Pinterest

Pinterest е виртуално табло, където хората могат да споделят най-различни неща – снимки и уеб страници, които са им направили впечатление, новини и статии, които искат да прочетат по-късно, рецепти. Чрез Pinterest имате възможност да „закачате“ неща онлайн, точно както бихте ги поставили на истинско информационно табло, но вместо това Pinterest запазва цялата ви дейност в акаунта, така че имате достъп до любимите си неща по всяко едно време. Освен това, можете да следвате приятелите си и да споделяте неща, които те вече са публикували на своето табло.

[България Bulgaria \(my_bulgaria\) - Profile | Pinterest](#)



Duolingo

Duolingo е забавно, безплатно приложение за учене на над 40 езика чрез бързи, леки и забавни анимирани уроци. Можете да практикувате говорене, четене, слушане и писане. Приложението е достъпно за операционните системи iOS, Android, Windows Phone.



AirBnB

Airbnb е онлайн платформа за обяви за краткосрочно наемане на жилища по цял свят. Всеки може да пусне обява за стая, апартамент, вила или цяла къща, като ролята на платформата е да свързва собствениците и гостите, да предлага необходимата информация и да осигурява обработването на плащането за престоя.

[Airbnb | Ваканционни жилища под наем, дървени колиби, къщи близо до плажове и др.](#)



Свободно време



Свободно време



Glovo

Glovo е услуга за доставка, която ви позволява да поръчвате продукти и да ги получавате до вашата врата. Можете да поръчате продукти от приложението или уебсайта на Glovo. След като поръчката Ви бъде направена, куриер на Glovo ще вземе продуктите от обекта и ще ги достави до вратата ви за минути. [Доставка на Glovo, България: храна, хранителни стоки, продукти от аптеката. Поръчайте онлайн сега.](#)



Storytel

Storytel е едно от приложенията, което ще се хареса на всички любители на книгите – то предоставя възможност да слушате или четете книги на български или английски от богата виртуална библиотека със световни заглавия от всеки жанр. Приложението работи с месечен абонамент на приемлива цена. Storytel разполага и със сайт, където всеки може да разгледа каталога от заглавия, разделен по жанрове. [Аудиокниги - Слушайте навсякъде и по всяко време - Storytel](#)



Chair Yoga for Seniors

Приложение, което насърчава физическата активност и подобрява здравословното състояние. Хубавото на йогата на стол е, че не се налага да ходите никъде, да се преобличате или дори да излизате от дома си. Това приложение е създадено изключително, за да ви запознае с щадящата, но трансформираща практика на йога на стол и други тренировки, специално пригодени за възрастни хора. [Йога на стол | NewAge.bg](#)



Свободно време



Свободно време



Mahjong for Seniors

Много проста и ясна пъзел игра, която ви позволява да поддържате съобразителността и интелекта си, докато се забавлявате.

[Маджонг Онлайн](#) | [Маджонг.бг](#)



Headway

Приложение за обучение, което предоставя на възрастните хора кратки резюмета на книги, като им помага да разширят знанията си и да останат умствено активни с минимална инвестиция на време.



Vermut

Приложение, което помага на възрастните хора да се свързват с други хора, да се присъединяват към различни дейности и да участват в местни събития, като по този начин се насърчават социалните връзки и активният начин на живот.



Luminosity

Платформа за трениране на мозъка с научно разработени игри за подобряване на паметта, вниманието и когнитивните функции, подпомагащи умствената активност при стареене.



Свободно време



Свободно време

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



МОЯТА БИБЛИОТЕКА

За да свалите безплатно книги на вашия електронен четец или мобилно устройство трябва да посетите сайта на електронната библиотека. Не е необходимо да се регистрирате за да получите достъп до безплатното съдържание. Тук ще ви покажем как да търсите и сваляте онлайн книги в една от най-популярните електронни библиотеки Моята библиотека <https://chitanka.info/> **Моята библиотека**, бързо и лесно, с помощта на компютър или мобилен телефон. Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на електронната библиотека.

Може да търсите книги по име на автор, като натиснете менюто на екрана. Изберете и натиснете - Автори. Може да търсите по Име, Фамилия или Държава. След като изберете името на търсеният от вас автор и натиснете върху името се отваря прозорец с неговите произведения. До корицата на произведението са форматите, в които можете да свалите книгата, в зависимост каква версия е подходяща за вашият електронен четец или мобилно устройство. За да свалите съответната версия трябва да натиснете върху избрания бутон. Ако натиснете върху корицата на книгата, може да прочетете кратка информация за автора и съдържанието на книгата.

Също така можете да търсите и по заглавие, като изберете от менюто– Книги. Може да избирате да търсите по азбучен ред или по категория. Ако натиснете бутона – Произведения, търсенето става по азбучен ред, жанр или характеристика. Ако натиснете бутона - Читателски мнения, може да прочетете коментарите на други читатели за различни произведения.



Свободно време



Свободно време

eventim[★]

ИВЕНТИМ

За да закупите билети за концерт, театър или друго културно събитие, не е необходимо да ходите на място и да се редите на опашки пред касите. Можете да разгледате предстоящите събития и да си закупите билети онлайн бързо и лесно, с помощта на компютър или мобилен телефон.

Тук ще разгледаме един от най-популярните сайтове – Ивентим, но принципът е подобен и за други подобни платформи и приложения.

Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на доставчика [https://www.eventim.bg/bg/ Концерти, спорт, културни и други събития](https://www.eventim.bg/bg/Концерти, спорт, културни и други събития) ~ Твоят билет е тук EVENTIM.bg. Добре е да се регистрирате. Така ще можете да виждате във вашия профил, всички закупени от вас билети. Можете да се регистрирате бързо и лесно с няколко стъпки. Ако вече имате регистрация в този сайт, въведете вашия имейл адрес и парола и натиснете бутона Влез. Ако все още нямате регистрация, натиснете бутона „Нов потребител“

и въведете в полето вашия имейл адрес. Отбележете полето „Декларирам, че имам навършени 16г. и съм съгласен с Условия за ползване и с Вашите условия за защита на личните данни“ и натиснете бутона Влез. На вашият имейл адрес ще получите линк за активиране и автоматично генерирана парола, която може да смените по всяко време. Готово!

След като сте влезли с вашият имейл и парола, може да избирате събития от началната страница, като разгледате всички налични предложения. Ако търсите конкретно събитие, може да разгледате панела, най-отгоре и да използвате наличните бутони.

След, като изберете конкретно събитие, проверете дали все още има билети за него. На екрана, който ще се отвори, ще видите в кой град е събитието, в коя зала, както и часа и датата на провеждането му. Натиснете бутона Билети. Имате две възможности – Избор по най-добро място или Интерактивна схема. Ако изберете първата възможност, просто задайте



Свободно време



Свободно време

eventim[★]

желаното количество билети и ценовата категория. Ако решите сами да изберете своето място, натиснете бутона Интерактивна схема. На екрана ви ще се появи схема на залата и свободните места, маркирани в различни цветове, в зависимост от ценовата категория. С помощта на бутоните плюс и минус, можете да увеличавате или намалявате изображението, а на вашия телефон това можете да направите с помощта на два пръста. За да изберете вашето място, натиснете върху цветното кръгче, което сте избрали. Ако искате да закупите повече от един билети, повторете същото, колкото пъти е необходимо. На екрана ще се отворят прозорчета с цената реда и мястото на вашите билети. Когато приключите с избора, натиснете синия бутон и ще влезете във вашата потребителска кошница, където ще може да прегледате заявката.

Ако сте доволни от избора, натиснете синия бутон Продължете с доставката. Трябва да попълните вашите данни, след което да натиснете бутона Продължете с метода на доставка. Изберете вашия метод за доставка. Ако изберете последната опция print@home ще получите вашите билети на имейл си. Трябва да ги разпечатате и да ги носите със себе си в деня на събитието.

За да приключите поръчката натиснете синия бутон Продължете с плащането. Маркирайте полето плащане с банкова карта и натиснете бутона Прегледайте вашата поръчка. След като прегледате детайлите на вашата поръчка отбележете, че се съгласявате с Общите условия и натиснете бутона Потвърдете и завършете поръчката. Въведете данните на вашата кредитна карта и натиснете бутона Плащане.



Свободно време



Свободно време



ДОМЕСТИНА

Тук ще ви покажем как да заявите почистване на вашия дом бързо и лесно, с помощта на компютър или мобилен телефон в сайта на Доместина.

Първото, което трябва да направите е да влезете в уебсайта на доставчика <https://www.domestina.bg/> и да се регистрирате, за да можете да проследявате всички ваши поръчки. Ако вече имате регистрация в платформата, натиснете бутона Вход и въведете вашия имейл адрес и парола. Ако все още нямате регистрация, натиснете бутона „Нямам регистрация?“, попълнете формата с вашите данни и натиснете бутона „Регистрирай се“.

За да заявите желаните от вас услуги изберете Локация, след това натиснете бутона Избери кога, за да заявите конкретна дата и час. И накрая изберете вида услуга.

След като сте направили своя избор, натиснете върху избраната иконка. Натиснете бутона Научи повече за услугата, за да се запознаете какво е включено в нея. За да видите цените, попълнете необходимата информация и натиснете бутона Виж цени. Тук ще

можете да проверите цените на различните подизпълнители. В профила на всеки подизпълнител има информация за неговата дейност и опит. Също така има оценки, брой посещения и коментари от клиенти, които вече са ползвали тези услуги. За да изберете конкретен подизпълнител, натиснете бутона Избери. Тук можете да изберете удобен за вас ден и час на посещение. Свободните дати и часове са маркирани в зелено. След като изберете удобното за вас време, натиснете бутона продължи.

Вече имате запазен час и дата за посещение! Ще получите потвърждение на имейла, който сте посочили, както и напомняне за предстоящата визита един ден по-рано.



Свободно време



Свободно време



GRABO

Един от най-популярните сайтове за групово пазаруване е Grabo.bg. За да се възползвате от офертите и отстъпките посетете сайта на <https://grabo.bg/Grabo.bg>

За да можете да пазарувате трябва да се регистрирате. Натиснете бутона Регистрация в горния десен ъгъл на екрана. Попълнете необходимите данни, отбележете че приемате условията за ползване и натиснете бутона Регистрирай ме.

След като вече имате регистрация, влезте във вашия профил, с потребителското ви име и парола. Можете да избирате измежду хиляди оферти, в зависимост от вашите нужди и предпочитания. Първо изберете града, в който искате да ползвате услугата. Следващата стъпка е да изберете категорията. Когато натиснете върху нея ще се появят всички оферти от тази категория, кой ги предлага и на каква цена. След като изберете оферта, натиснете върху картинката. На следващата страница ще видите описание на услугата и какви са правилата за нейното използване. Прочетете ги внимателно. Може да видите след колко време изтича офертата. Ако искате да грабнете този ваучер, натиснете бутона Грабни ваучер. Той автоматично ще бъде добавен във вашата количка. Можете да заявите повече от един ваучер за една и съща услуга,

стига да има необходимата наличност. Можете да добавяте ваучери и за други услуги. Остава ви само да заплатите с вашата банкова карта и сте готови. Ще получите ваучерите си на имейла, който сте посочили. Те ще са достъпни и на вашия профил. Трябва да ги разпечатате и да ги предоставите на изпълнителя в деня на посещението. Следващата стъпка е да се обадите на доставчика на услугата, за да си уговорите удобен за вас ден и час. Данните може да намерите на екрана при Адрес и контакти. Може да прочетете и отзиви от други клиенти и да видите тяхната оценка. Приятно пазаруване.



Свободно време



Свободно време



Booking.com

Booking.com е един от най-популярните сайтове за хотелски резервации в цял свят. Ако искате да резервирате вашата мечтана почивка, или търсите престой в която и да е точка от света трябва да влезете в сайта на <https://www.booking.com/> Booking.com | Official site | The best hotels, flights, car rentals & accommodations. За да получите достъп до оферти, отстъпки и други услуги е добре да се регистрирате, което може да направите в няколко лесни стъпки.

Да резервирате стая в хотел, апартамент или дори цяла ваканционна къща е лесно и бързо. Можете да избирате от хиляди предложения. Влезте в сайта. Изберете езика. Сайтът поддържа и версия на български. Изберете валутата която предпочитате. Изпишете името на града, датите на вашия престой, броя на гостите, броя на стаите и натиснете бутона Търсене. Ще ви излезе списък с предложенията, които отговарят на зададените от вас критерии. Ако искате, можете да добавите и допълнителни филтри. За да разгледате конкретно място за настаняване трябва да натиснете върху неговото име. Отваря се нов прозорец, където ще получите цялата налична информация за това място. Ако искате да се ориентирате за неговото местоположение, натиснете Показване на картата. Преди да резервирате, прочетете внимателно цялата

информация. Вижте оценката и мненията на хора, които вече са го посещавали. Когато изберете типа стая, запознайте се какво е включено в цената и условията за плащане и безплатно анулиране. За да резервирате трябва да изберете броя на стаите и да натиснете бутона Ще резервирам. Ако вече сте си създали профил, вашите данни ще се заредят автоматично. Попълнете липсващата информация и натиснете бутон Следва: Финална информация. За да направите резервация трябва да въведете данните от банковата ви карта и да отбележите кога искате да платите. Натиснете бутона Резервиране със задължение за плащане и до минути ще получите потвърждение по имейл.



Свободно време



Колофон

Този Наръчник е създаден в рамките на проекта „Mobi-Dig: Мобилни приложения и дигитални услуги за възрастни хора” по програма „Еразъм+”:

Координаторът:

Fundación Pascual Tomás (Испания)

Партньори:

- KU TU EOOD (България)
- Coöperatieve vereniging Pressure Line U.A. (Холандия)

www.mobidigproject.eu



Co-funded by
the European Union

Проектът MOBI-DIG се съфинансира от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са изцяло на автора(ите) и не отразяват по никакъв начин възгледите и мненията на Европейския съюз или на Испанската национална агенция Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Нито Европейският съюз, нито SEPIE могат да бъдат държани отговорни за тях.

Mobi-Dig © 2025 by Mobi-Dig Project is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Колофон