

Co-funded by
the European Union

Project 2025-1-CY01-KA210-ADU-000354612

**Safe Training & Education Program - Unveiling Prevention for Older People
(STEP-UP)**

Οδηγός Χρήστη

Πληροφορίες Εγγράφου

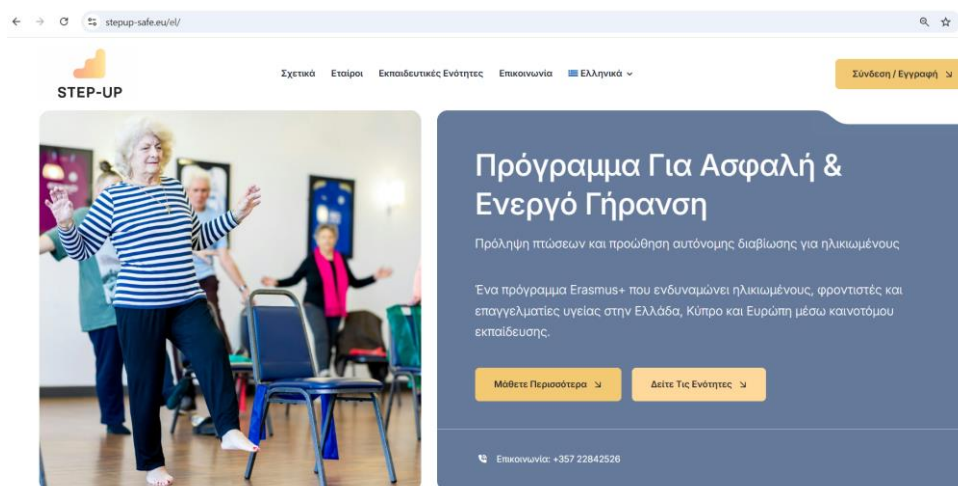
Αντικείμενο	Περιγραφή
Ακρωνύμιο Έργου	STEP-UP
Τίτλος Έργου	Safe & Active Living for Seniors
Πρόγραμμα	Erasmus+
Τύπος Προγράμματος	Small-scale Partnership
Κωδικός Έργου	2025-1-CY01-KA210-ADU-000354612
Διάρκεια	12 μήνες
Διαχειριστής	University of Nicosia, Κύπρος
Υπεύθυνος Έργου	Καθηγητής Χριστόφορος Δ. Γιαννάκη
Οργανισμός-εταίρος	AI4, Ελλάδα
Πακέτο Εργασίας	3

Οδηγός Χρήστη

Το εκπαιδευτικό υλικό του έργου STEP-UP βρίσκεται στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://www.stepup-safe.eu/el/>

Αφού μεταφερθείτε στην ιστοσελίδα του έργου για την είσοδό σας στο εκπαιδευτικό υλικό του έργου STEP-UP κάντε κλικ στο κουμπί “Σύνδεση/Εγγραφή”.



Στην συνέχεια, εφόσον δεν έχετε λογαριασμό, για να δημιουργήσετε έναν νέο κάντε κλικ στο κουμπί “Εγγραφή”.

🇬🇷 English Ελληνικά



Step Up

Καλώς ήρθατε ξανά!

Email

Κωδικός

Σύνδεση

Ξεχάσατε τον Κωδικό;

Δεν έχετε λογαριασμό; Εγγραφή

 Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ιωσάσσο μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή χορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

© 2026 Step Up Project. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. v0.7.3

Με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνής.

Έπειτα θα σας ζητηθεί να καταχωρήσετε το email σας και να πατήσετε το κουμπί “Εγγραφή”.

🔍 English Ελληνικά



Step Up

Δημιουργήστε τον λογαριασμό σας

Email

Εγγραφή

Έχετε ήδη λογαριασμό; [Σύνδεση](#)



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ωστόσο μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή χορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

© 2026 Step Up Project. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. v0.7.3
Με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνή.

Πατώντας το κουμπί “Εγγραφή” θα σας εμφανιστεί το μήνυμα ότι η εγγραφή σας είναι επιτυχής και ότι πρέπει να ελέγξετε τα μηνύματά σας ώστε να ολοκληρώσετε την εγγραφή σας.

🔍 English Ελληνικά



Step Up

Καλώς ήρθατε ξανά!

✔️ Επιτυχής εγγραφή! Ελέγξτε το email σας για να ορίσετε τον κωδικό σας

Email

🔒 Κωδικός

Σύνδεση

Ξεχάσατε τον Κωδικό;

Δεν έχετε λογαριασμό; [Εγγραφή](#)



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ωστόσο μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή χορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

© 2026 Step Up Project. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. v0.7.3
Με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνή.

Το μήνυμα που θα σας σταλεί θα περιέχει ένα ενεργό σύνδεσμο ώστε να πατήσετε πάνω του.

Σημείωση: Ορισμένες φορές μπορεί να απαιτηθεί να κάνε αντιγραφή τον σύνδεσμο και να τον ανοίξετε σε άλλη καρτέλα του προγράμματος περιήγησης.

Καλώς ορίσατε στο Step Up - Επιβεβαιώστε το email σας



Step Up

<info@ai4.gr>

προς εγώ

3:54 μ.μ. (πριν από 0 λεπτά)



Γεια σας!

Ζητήσατε να δημιουργήσετε λογαριασμό στο Step Up.
Μένουν 3 βήματα:

Βήμα 1. Κάντε κλικ στον σύνδεσμο πιο κάτω.

Βήμα 2. Διαλέξτε κωδικό πρόσβασης. Κρατήστε τον σε ασφαλές μέρος.

Βήμα 3. Συνδεθείτε με το email σας και τον κωδικό σας.

<https://app.stepup-safe.eu/#/createPassword?token=eyJhbGciOiJIUzI1NiIsInR5cCI6IkpXVCJ9.eyJlbWFpbCI6Imh5aXN0b3Nrb2trb3RpczE5OTBAZ21haWwY29liiwidHlwZSI6ImJZ2lzdGVyYiwiXChwIjoxNzg3OTIyNTQyQ.5oMAkREvQkTnh1LBcboaVX1qEVz0WR54UWV6GonHZTY>

Αυτός ο σύνδεσμος θα λήξει σε 15 λεπτά. Μετά από αυτό, μπορείτε να μεταβείτε στο <https://app.stepup-safe.eu> και να εγγραφείτε χρησιμοποιώντας αυτό το email.

Αν δεν ζητήσατε αυτό το email, μπορείτε να το αγνοήσετε.

Σημείωση: Μετά την ολοκλήρωση της εγγραφής σας, με την είσοδό σας στην πλατφόρμα του STEP UP μπορείτε να δείτε όλο το εκπαιδευτικό υλικό, να ολοκληρώσετε την εκπαίδευσή σας και να αποκτήσετε την πιστοποίησή σας, αλλά και να ρωτήσετε ό,τι θέλετε σχετικά με την πρόληψη των πτώσεων στον ψηφιακό βοηθό μας.

Με εκτίμηση,
Η ομάδα Step Up

Μετά την ενεργοποίηση του συνδέσμου όπως περιεγράφηκε στο προηγούμενο βήμα θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε το όνομά σας, το επίθετό σας, να διαλέξετε γλώσσα που θα παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό υλικό και να δώσετε δύο (2) φορές τον κωδικό προτίμησής σας. Αφού ολοκληρώσετε τα παραπάνω πατήστε το κουμπί «Δημιουργία Κωδικού»



Step Up

Δημιουργία Κωδικού

Όνομα

Επώνυμο

Γλώσσα

🇬🇷 Ελληνικά

Κωδικός

Επανάληψη Κωδικού

Δημιουργία Κωδικού

Πίσω στη Σύνδεση



Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ωστόσο μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή χορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

© 2026 Step Up Project. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. v0.7.3

Με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνή.

4

Αφού ολοκληρωθεί το παραπάνω βήμα, συμπληρώνοντας το Email σας και τον Κωδικό σας, πατώντας το κουμπί «Σύνδεση» θα μεταφερθείτε στο εκπαιδευτικό υλικό του έργου STEP-UP.

🇬🇷 English Ελληνικά


Step Up
Καλώς ήρθατε ξανά!

Σύνδεση

Ξεχάσατε τον Κωδικό;

Δεν έχετε λογαριασμό; [Εγγραφή](#)

 Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ισοτόσο μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή χορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.
© 2026 Step Up Project. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. v0.7.3
Με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνή.

Σε περίπτωση που έχετε ξεχάσει τον κωδικό σας και σε κάθε περίπτωση από την ιστοσελίδα του έργου <https://www.stepup-safe.eu/> μπορείτε να πατήσετε το κουμπί «Ξεχάσατε τον Κωδικό» και να ξεκινήσετε την διαδικασία αλλαγής κωδικού όπως βλέπουμε παρακάτω. Για να προχωρήσετε θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε το email σας και να πατήσετε το κουμπί «Αποστολή Συνδέσμου Επαναφοράς».

🇬🇷 English Ελληνικά

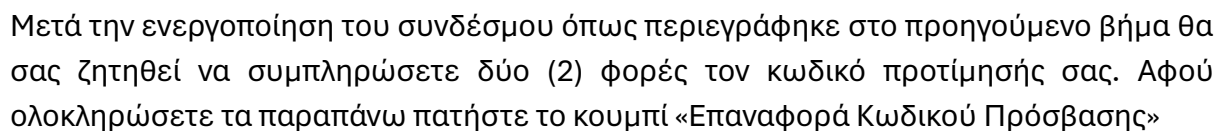

Step Up
Ξεχάσατε τον Κωδικό;

Αποστολή Συνδέσμου Επαναφοράς

Πίσω στη Σύνδεση

 Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι ισοτόσο μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή χορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.
© 2026 Step Up Project. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. v0.7.3
Με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνή.

Σημείωση: Ορισμένες φορές μπορεί να απαιτηθεί να κάνε αντιγραφή τον σύνδεσμο και να τον ανοίξετε σε άλλη καρτέλα του προγράμματος περιήγησης.

6

Αφού ολοκληρωθεί το παραπάνω βήμα, συμπληρώνοντας το Email σας και τον Κωδικό σας, πατώντας το κουμπί «Σύνδεση» θα μεταφερθείτε στο εκπαιδευτικό υλικό του έργου STEP-UP.

🇬🇷 English **Ελληνικά**


Step Up
Καλώς ήρθατε ξανά!

Σύνδεση

[Ξεχάσατε τον Κωδικό;](#)
[Δεν έχετε λογαριασμό; Εγγραφή](#)

 Συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι υσάσος μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η αρχή χορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

© 2026 Step Up Project. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. v0.7.3
Με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνή.

Με την ολοκλήρωση της σύνδεσής σας οδηγήστε στο παράθυρο «Dashboard» και για να συνεχίσετε θα πρέπει να πατήσετε στην επιλογή «My courses».

 **UNIC** Επιστήμη [Home](#) [Dashboard](#) [My courses](#)

   **XK**  Edit mode

Dashboard

Hi, Χρήστος! 🙌

Timeline

Next 7 days ▾

Sort by dates ▾


No activities require action

Calendar

All courses ▾

New event

← July

August 2026

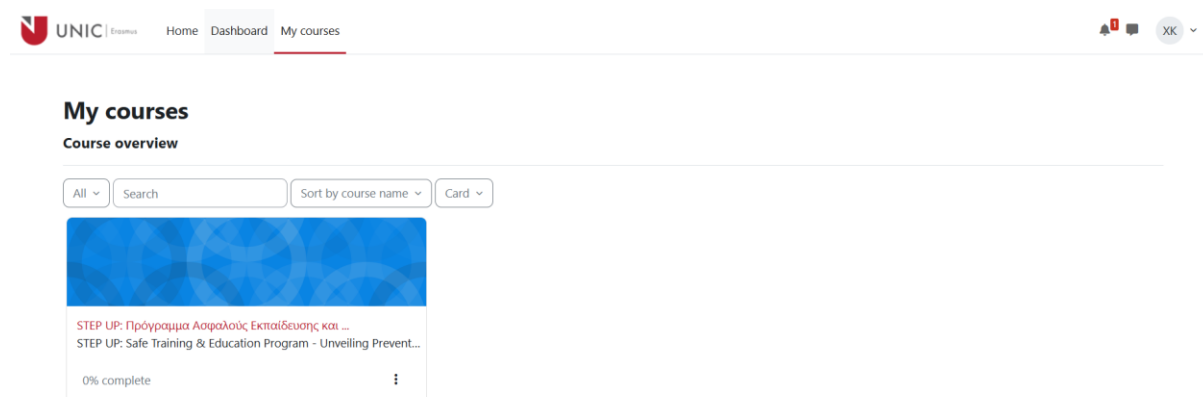
September →

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2

?

Εκεί θα βρείτε διαθέσιμο το εκπαιδευτικό πατώντας πάνω στον Τίτλο:

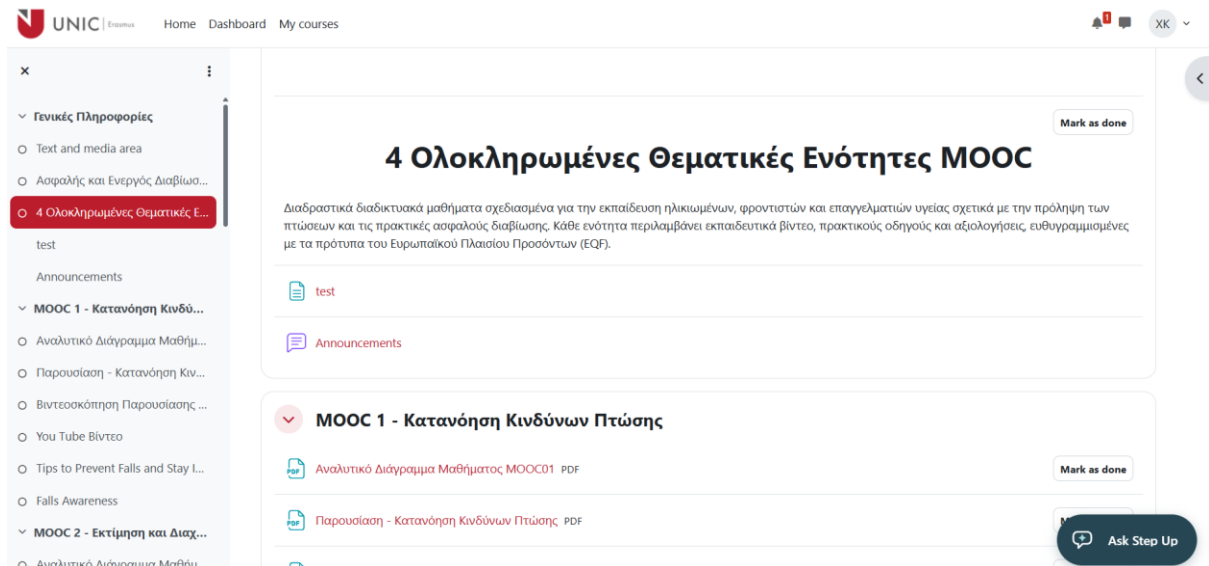
STEP UP: Πρόγραμμα Ασφαλούς Κατάρτισης και Εκπαίδευσης – Αναδεικνύοντας την Πρόληψη για τους Ηλικιωμένους



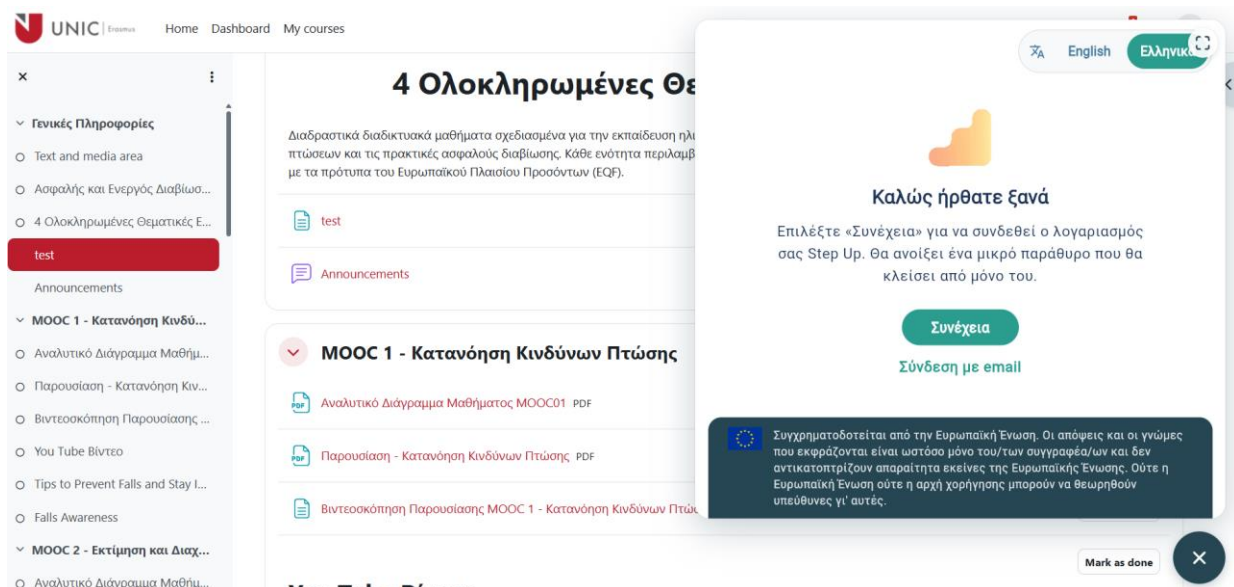
Ολοκληρώνοντας τα παραπάνω βήματα το εκπαιδευτικό υλικό είναι διαθέσιμο για την εκπαίδευση του χρήστη. Καθώς ο χρήστης προχωρά με το εκπαιδευτικό και τελειώνοντας την κάθε εκπαιδευτική ενότητα θα πρέπει να πατά την επιλογή «Mark as done» ώστε στο τέλος να λάβει την πιστοποίησή του.



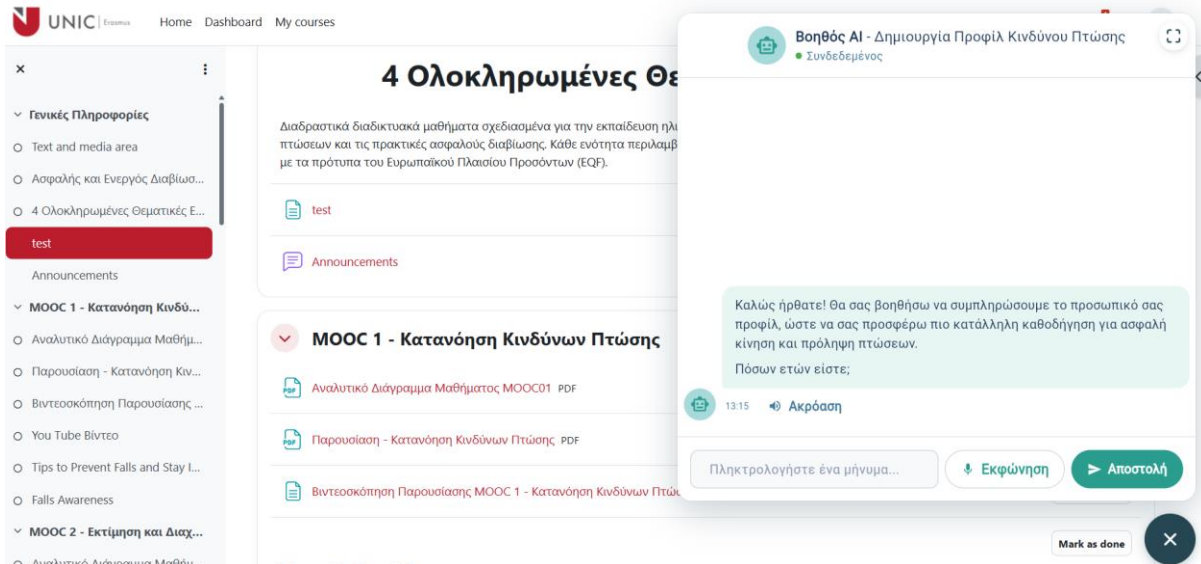
Παράλληλα με όλα τα παραπάνω ο χρήστης μπορεί να κάνει χρήση του AI-Ψηφιακού Βοηθού (Ask Step Up) και να λάβει εξατομικευμένες απαντήσεις που θα του προσφέρουν προσωποποιημένη και ανάλογα με τις ανάγκες του εκπαίδευση.



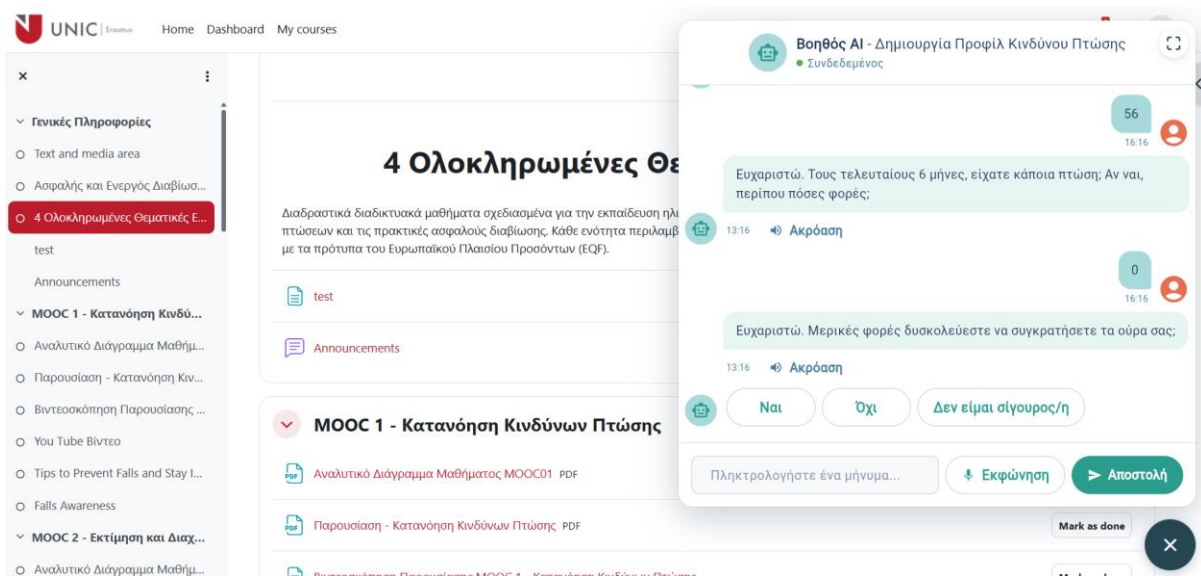
Κατά την πρώτη χρήση του AI-Ψηφιακού Βοηθού, ο χρήστης θα πρέπει να επιλέξει την επιλογή «Συνέχεια»



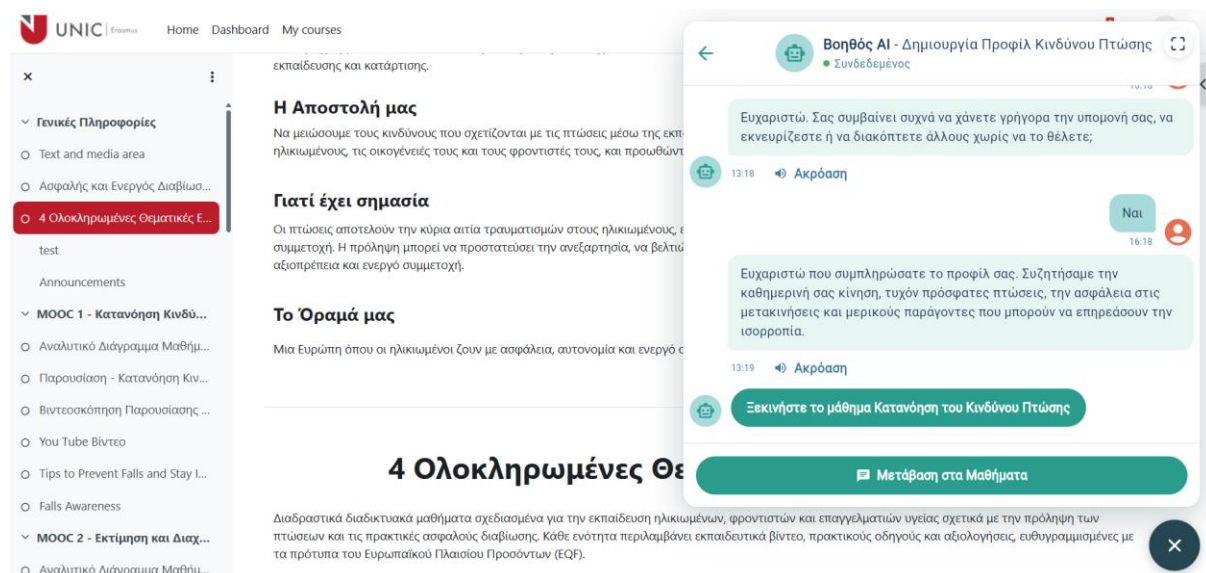
Με την ενεργοποίηση του AI-Ψηφιακού Βοηθού θα ζητηθούν από τον χρήστη κάποιες απαντήσεις σε συγκεκριμένες ερωτήσεις ώστε να δημιουργηθεί το εξατομικευμένο προφίλ μάθησης ανάλογα με τις ανάγκες του.



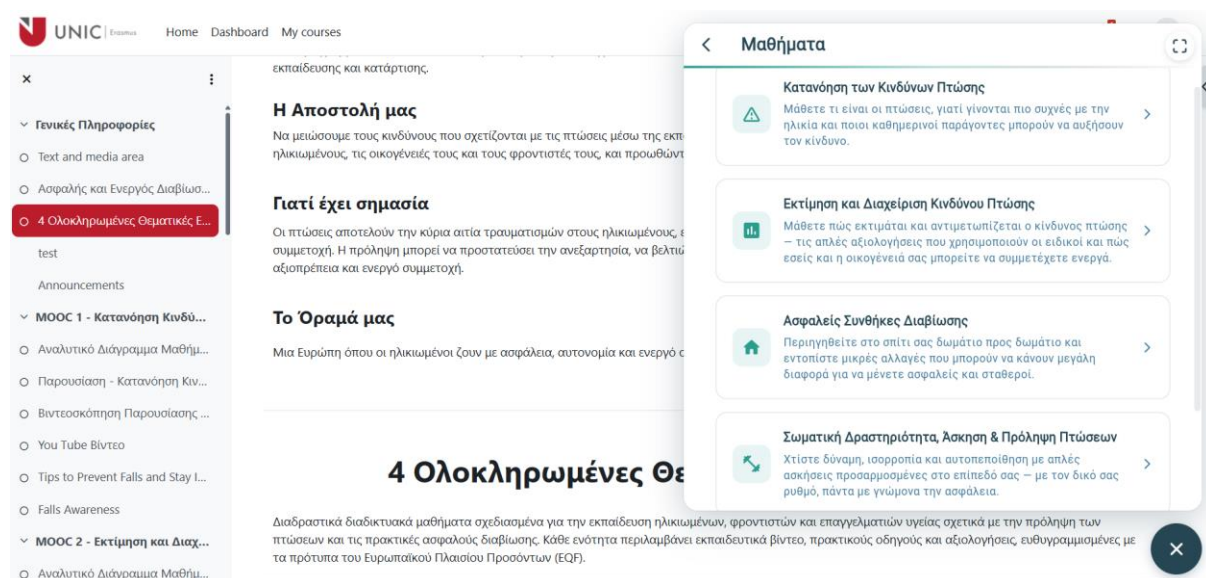
Παρακάτω βλέπουμε ενδεικτικά κάποιες από αυτές:



Με την ολοκλήρωση του προφίλ του χρήστη υπάρχει η δυνατότητα ο χρήστης είτε να μεταβεί στο πρώτο μάθημα «Κατανόηση του Κινδύνου Πτώσης» είτε να μεταβεί στις υπόλοιπες διαθέσιμες εκπαιδευτικές ενότητες:



Παρακάτω βλέπουμε τις διαθέσιμες εκπαιδευτικές ενότητες:



Ενδεικτική εικόνα εκπαιδευτικής ενότητας:

The screenshot displays a web application interface. On the left, a sidebar menu lists various course topics under 'Γενικές Πληροφορίες' and 'MOOC 1 - Κατανόηση Κινδύνου...'. The main content area features a section titled 'Ασφαλής και Ενεργός Διαβίωση' (Safe and Active Living) with sub-sections: 'Πρόληψη των πτώσεων και προώθηση της ανεξάρτητης διαβίωσης των ηλικιωμένων', 'Η Αποστολή μας', 'Γιατί έχει σημασία', and 'Το Όραμά μας'. Overlaid on the right is a chat window titled 'Βοηθός AI - Σωματική Δραστηριότητα, Άσκηση & Πρόληψη Πτώσεων'. The chat contains a message from the AI assistant, a timestamp '13:20', and a status 'Ακρόαση'. Below the message are three buttons: 'Άσκηση δύναμης από καρέκλα', 'Άσκηση ισορροπίας με καρέκλα', and 'Δεν είμαι σίγουρος/η'. At the bottom of the chat are input fields for 'Πληκτρολογήστε ένα μήνυμα...', a '🔊 Εκφώνηση' button, and a '➤ Αποστολή' button.

Ο χρήστης πατώντας πάνω δεξιά μπορεί να μεταφερθεί σε λειτουργία πλήρης οθόνης.

This screenshot shows the chat window from the previous image in full-screen mode. The header bar at the top includes a back arrow, the chat title 'Βοηθός AI - Σωματική Δραστηριότητα, Άσκηση & Πρόληψη Πτώσεων', and a full-screen icon. The chat message and the three buttons ('Άσκηση δύναμης από καρέκλα', 'Άσκηση ισορροπίας με καρέκλα', 'Δεν είμαι σίγουρος/η') are visible. At the bottom, there is a text input field with the placeholder 'Πληκτρολογήστε ένα μήνυμα...', a '🔊 Εκφώνηση' button, and a '➤ Αποστολή' button.