

# PROGRAMME DE FORMATION

**DIGIT-GERA : 2021-1-PL01-KA220-ADU-000026148**

**CONSTRUIRE UNE COMMUNAUTÉ  
D'APPRENTISSAGE ADAPTÉE À L'ÂGE NUMÉRIQUE**

# 1) Introduction et principes de la formation DIGIT-GERA

Le Plan d'éducation numérique pour l'Europe 2021-2027 a mis en évidence le manque de programmes de formation spécifiquement conçus pour les seniors en utilisant la méthodologie de la géragogie. Le projet DIGIT-GERA vise à développer une méthodologie complète pour l'éducation des seniors dans le cadre européen. Il vise à harmoniser les bonnes pratiques et à améliorer les compétences des éducateurs/formateurs en matière de formation adaptée aux seniors, afin de promouvoir leur inclusion dans la société numérique. Les objectifs du projet sont les suivants : développer une méthodologie pédagogique commune, former les éducateurs à la création de communautés numériques adaptées aux personnes âgées (DAFLC), promouvoir le cadre européen de compétences numériques pour les enseignants (DigCompEdu) afin de reconnaître les compétences numériques, et créer une communauté d'apprentissage numérique pour les personnes âgées.

Le cours d'apprentissage en ligne DIGIT-GERA est un outil innovant conçu pour les formateurs et les employés des organisations éducatives, visant à créer une société plus inclusive et numérique. Ce cours, basé sur le plan d'action européen pour l'éducation numérique, est une initiative cruciale visant à renforcer les capacités des personnes âgées à l'ère du numérique. La société devenant de plus en plus globale, il est essentiel de doter les seniors des compétences et des connaissances nécessaires pour naviguer en toute confiance dans le monde numérique.

Le cours d'apprentissage en ligne DIGIT-GERA se compose de 10 modules complets, conçus pour répondre aux défis et aux opportunités uniques rencontrés par les seniors à l'ère numérique.

## Objectifs pédagogiques

Les objectifs du cours DIGIT-GERA sont les suivants :

1. **Améliorer les compétences des enseignants et des formateurs dans l'utilisation des technologies numériques pour enseigner efficacement aux seniors**, en mettant l'accent sur les domaines définis dans DigCompEdu, tels que l'enseignement, l'apprentissage collaboratif, l'accessibilité et l'inclusion.

2. **Développer les compétences personnelles des enseignants et des formateurs**, telles que la communication, la collaboration et la résolution de problèmes, afin d'accompagner efficacement les seniors dans leur parcours numérique.
3. **Transmettre des connaissances en géragogie et des méthodes d'enseignement adaptées aux besoins des personnes âgées**, y compris l'introduction du cadre DigComp et son utilisation dans la planification et la mise en œuvre d'activités pour les personnes âgées, en mettant l'accent sur la sécurité.
4. **Préparer les éducateurs et les formateurs à dispenser des cours sur la citoyenneté numérique active**, la sécurité en ligne, la stimulation de l'esprit des seniors par la technologie, la santé mentale des seniors, la condition physique, la conscience de soi et la géragogie critique.
5. **Construire une communauté d'apprentissage numériquement adaptée aux personnes âgées (DAFLC)** qui soutiendra l'apprentissage des seniors et partagera les expériences d'enseignement.

### Résultats de l'apprentissage

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Expliquer le concept de communauté d'apprentissage numériquement adaptée aux personnes âgées (DAFLC) et son importance pour les personnes âgées.
2. Identifier les besoins et les préférences des seniors en matière d'éducation numérique.
3. Utiliser les technologies numériques pour enseigner efficacement aux seniors.
4. Appliquer des méthodes d'enseignement adaptées aux besoins des personnes âgées.
5. Promouvoir la citoyenneté numérique active et la sécurité en ligne auprès des personnes âgées.
6. Créer et soutenir des communautés éducatives numériquement adaptées aux personnes âgées.

Le cours a été préparé par une équipe internationale de spécialistes de Pologne, de France, du Portugal, d'Espagne et d'Italie, garantissant une diversité d'outils, de méthodes et de perspectives, ce qui a contribué à une meilleure compréhension du sujet par les participants.

La formation DIGIT-GERA est développée en anglais, polonais, français, espagnol, portugais et italien.

## 2) Programme de formation DIGIT-GERA - Objectifs et tableau récapitulatif

Module	Durée (heures)	Unités	Objectifs de l'apprentissage	Résultats de l'apprentissage
M1 - Introduction	1		Améliorer les compétences numériques des éducateurs pour l'enseignement aux personnes âgées, en mettant l'accent sur l'enseignement, l'apprentissage collaboratif, l'accessibilité et l'inclusion, mais aussi sur la communication et la résolution de problèmes, ainsi que sur l'enseignement de la géragogie et des méthodes adaptées aux personnes âgées. Préparer les éducateurs à enseigner la citoyenneté numérique, la sécurité en ligne, la santé des personnes âgées et la création d'une communauté d'apprentissage conviviale pour les personnes âgées (DAFLC).	À l'issue de la formation, les participants comprendront et mettront en œuvre un DAFLC pour les seniors, en répondant à leurs besoins en matière d'éducation numérique, en concevant des activités attrayantes, en favorisant la communauté, en promouvant la citoyenneté numérique et en améliorant l'autonomie et la santé au moyen d'outils numériques.

<p>M2 - Améliorer les compétences numériques des apprenants seniors</p>	<p>7</p>	<p>Unité 1. Littératie numérique pour les seniors Unité 2. Qu'est-ce que l'apprentissage collaboratif ? Unité 3. Apprentissage informel Unité 4. Aides pédagogiques et pertinence Unité 5. Conception des cours</p>	<p>Améliorer la capacité à mettre en place un travail d'équipe efficace et des compétences en matière de communication (y compris la sensibilisation aux relations interpersonnelles et interculturelles). Assimiler des points de vue et des méthodes d'apprentissage multiples pour approfondir les connaissances et promouvoir la pensée critique chez les seniors. Permettre aux seniors d'encourager la responsabilité individuelle vis-à-vis de l'équipe et de leur travail. Analyse des besoins des seniors et de leur degré d'aisance par rapport à leurs compétences numériques. S'assurer qu'ils se sentent suffisamment concernés par le processus d'apprentissage.</p>	<p>À l'issue du module, les participants comprennent l'impact de la société numérique sur les personnes âgées et peuvent reconnaître leurs besoins individuels et s'y adapter, proposer des options d'apprentissage adaptées, revoir leurs méthodes, évaluer les progrès d'apprentissage des personnes âgées et y répondre.</p>
<p>M3 - Numérique actif Citoyenneté - Des outils pour conduire les</p>	<p>7</p>	<p>Unité 1. Sur quels piliers repose le concept de CITOYENNETÉ NUMÉRIQUE ? Unité 2.</p>	<p>Améliorer les compétences des formateurs/éducateurs en matière de planification, d'organisation et de mise en œuvre de processus de développement pour les seniors</p>	<p>À l'issue du module, les participants comprendront le concept de société numérique et pourront aider les personnes âgées à s'engager en planifiant</p>

<p>apprenants adultes de la réflexion et de l'apprentissage à l'action.</p>		<p>Comment analyser les compétences qu'un senior doit posséder pour suivre les changements dans le monde en voie de numérisation ? Unité 3. Comment organiser des processus de développement adaptés aux besoins des seniors, grâce auxquels ils s'intégreront activement dans la société numérique ?</p>	<p>dans la société numérique, adaptés à leurs besoins. Améliorer les connaissances sur la société numérique, analyser les compétences numériques nécessaires aux personnes âgées et présenter des méthodes conformes à la géragogie.</p>	<p>et en adaptant les processus de développement, en choisissant des méthodes appropriées et en évaluant les progrès accomplis.</p>
<p>M4 - Sécurité en ligne - Le cadre européen de compétences numériques pour les citoyens en tant qu'outil de promotion des compétences numériques pour les seniors</p>	<p>6</p>	<p>Unité 1. Comment apprendre aux personnes âgées à naviguer en toute sécurité dans l'environnement numérique ? Unité 2. Les différentes dimensions de la sécurité</p>	<p>Améliorer les compétences des formateurs en matière de planification et de mise en œuvre des processus de développement de la sécurité des seniors dans le monde numérique. Sensibiliser à DigComp 2.2, en mettant l'accent sur la sécurité, la protection des appareils et du contenu, la confidentialité des données, le bien-être et l'impact sur l'environnement. Améliorer la capacité à concevoir des processus de développement liés à la sécurité des personnes âgées dans la société numérique.</p>	<p>À l'issue de ce module, les participants comprendront DigComp 2.2 et seront en mesure de planifier et de mettre en œuvre des processus de développement axés sur la sécurité pour les personnes âgées, d'assurer la protection des appareils et des données et de réduire les risques liés à l'internet pour le bien-être et l'environnement.</p>

<p>M5 - Élargir l'esprit des personnes âgées : un nouvel horizon</p>	<p>8</p>	<p>Unité 1. Histoires de marché en ligne, « silver economy » et consommation responsable Unité 2. La "silver economy" et l'application du concept "on-life" à la découverte de la beauté Unité 3. Technologie immersive par l'exploration des sens.</p>	<p>Accroître les compétences des formateurs et des éducateurs de personnes âgées afin qu'ils puissent montrer à leurs auditeurs de nouvelles possibilités et perspectives dans l'utilisation de la technologie. Faire en sorte que les personnes âgées puissent devenir de véritables citoyens actifs du monde numérique, grâce à des activités clés telles que : faire des choix éclairés sur le marché, découvrir la beauté environnante et de nouvelles méthodes d'apprentissage, construire des communautés, soutenir la vitalité mentale tout au long de la vie.</p>	<p>À la fin du module, les formateurs et les éducateurs seront en mesure d'aider les personnes âgées à reconnaître le potentiel de la technologie pour soutenir des causes sociales, participer à des actions communautaires, devenir des membres locaux actifs, développer de nouvelles compétences, trouver de nouveaux objectifs de vie et promouvoir la santé mentale et physique à l'aide de la technologie.</p>
<p>M6 - Améliorer la santé mentale des personnes âgées dans un environnement postpandémique</p>	<p>6</p>	<p>Unité 1. Qu'est-ce que la santé mentale ? Unité 2. Les cinq étapes du bien-être</p>	<p>Améliorer les compétences des formateurs en matière de promotion de la santé mentale et d'un mode de vie positif pour les personnes âgées, en leur montrant comment faire face aux effets de Covid-19, en réduisant l'isolement et en améliorant le bien-être général grâce à des pratiques clés en matière de bien-être.</p>	<p>À l'issue de ce module, le formateur sera en mesure d'aider les personnes âgées à se reconnecter et à maintenir un mode de vie sain, en mettant l'accent sur le bien-être holistique et l'engagement social.</p>

M7 - Améliorer les conditions physiques des personnes âgées	6	Unité 1. FITNESS Unité 2. MÉDITATION Unité 3. SANTÉ Unité 4. NUTRITION	L'objectif est de fournir aux éducateurs des connaissances et des ressources qui les aideront à enseigner aux personnes âgées à mener un mode de vie sain et actif grâce à l'activité physique, à des pratiques de pleine conscience et à des choix alimentaires réfléchis. Accroître la capacité à utiliser des ressources et des applications numériques favorisant un mode de vie sain.	À l'issue de ce module, l'apprenant saura comment utiliser les ressources du monde numérique en matière de fitness, de méditation, de nutrition et de santé pour favoriser le bien-être physique des personnes âgées.
M8 - Conscience de soi : sensibiliser les apprenants âgés à leur rôle dans la société	6	Unité 1. La façon dont les personnes âgées se perçoivent et dont elles sont perçues par la société. Unité 2. De nouvelles voies pour le rôle des personnes âgées dans la société.	L'objectif est d'améliorer les compétences des formateurs pour leur permettre d'aider les personnes âgées à participer activement à la société en les sensibilisant au vieillissement, en promouvant un vieillissement en bonne santé et en améliorant les compétences numériques et l'inclusion sociale.	Après avoir suivi ce module, les formateurs seront en mesure d'encourager les personnes âgées à réfléchir à leurs forces et à leurs faiblesses, de soutenir leur conscience de soi et de souligner l'importance de développer leur capacité à participer activement à la société.
M9 - Géragogie critique : transformer les conditions qui favorisent la	6	Unité 1. Géragogie critique Unité 2. Engagement numérique positif	Apprendre le sens de la géragogie critique et ses applications pratiques dans le monde numérique.	À l'issue de ce module, les participants seront en mesure de : Définir la géragogie critique et ses principes de base

déresponsabilisation des personnes âgées		Unité 3. Engagement numérique réactif		(autonomisation, réflexion critique, collaboration). Expliquer les avantages que la géragogie critique peut apporter à l'éducation des personnes âgées (lutte contre la marginalisation, apprentissage tout au long de la vie, renforcement de la communauté). Reconnaître le potentiel des technologies numériques en matière d'autonomisation et de participation à la société et développer l'auto-efficacité des personnes âgées à naviguer dans le monde numérique.
M10 - Communauté d'apprentissage adaptée à l'âge numérique (DAFLC) - un espace pratique pour l'apprentissage et le développement des compétences numériques	7	Unité 1. Comment comprendre le DAFLC ? Comment les organisations peuvent-elles créer une communauté d'apprentissage numérique favorable aux personnes âgées (DAFLC) ? Unité 2.	Meilleure compréhension du concept de communauté d'apprentissage adaptée à l'âge numérique (DAFLC) en tant qu'espace pratique pour l'apprentissage et le développement des compétences numériques des personnes âgées.	À l'issue du module, le participant connaîtra les formes d'enseignement dans les communautés éducatives numériques amies des aînés, les caractéristiques des plates-formes utilisées pour créer des communautés éducatives numériques amies des aînés et la manière dont les éducateurs

		<p>Comment un formateur/éducateur peut-il créer un DAFLC ? DigCompEdu comme indicateur du développement des compétences numériques des formateurs.</p>		<p>peuvent utiliser les communautés éducatives numériques amies des aînés. Ils apprendront à quoi sert la matrice DigCompEdu et comment l'utiliser.</p>
--	--	--	--	---

### 3) Contenu de la formation DIGIT-GERA

Dans ce document, les partenaires du projet ont développé un total de 10 modules dédiés à différents sujets destinés aux formateurs de seniors et aux organisations travaillant avec les seniors, utiles pour la mise en œuvre d'une approche gérontologique auprès de ce groupe cible.

#### 1. Introduction de DIGIT-GERA

Ce module présente le projet DIGIT-GERA, les objectifs et les résultats du cours à atteindre par les formateurs, ainsi que de brèves descriptions des différents chapitres créés par le consortium.

#### 2. Littératie numérique - Améliorer les compétences numériques des apprenants seniors

Dans ce module, les formateurs comprendront comment aborder et aider les seniors à acquérir et développer leurs compétences numériques. Ce chapitre présente les méthodes proposées et analysées pour soutenir les formateurs pendant leurs cours et formations avec les seniors ainsi que les meilleures approches à adopter du côté des formateurs : l'apprentissage collaboratif, l'apprentissage informel, les supports pédagogiques et la conception des cours.

#### 3. Citoyenneté numérique active - Outils permettant aux apprenants adultes de passer de la réflexion et de l'apprentissage à l'action

Ce module fournit des outils et des conseils aux apprenants adultes en matière de citoyenneté numérique, afin de renforcer leur participation proactive et responsable dans le monde numérique et d'être un citoyen actif à l'aise avec les nouvelles technologies.

#### 4. Sécurité en ligne - Le cadre européen de compétences numériques pour les citoyens comme outil de promotion des compétences numériques pour les seniors

Ce module aborde la cybersécurité dans le contexte du cadre européen de compétences numériques qui permet aux seniors d'identifier les menaces potentielles, de protéger

leurs informations personnelles et propose comment impliquer les seniors dans les technologies numériques afin qu'ils se familiarisent avec les mesures de sécurité de base qui pourraient leur être utiles lorsqu'ils naviguent en ligne.

#### 5. Élargir l'esprit des personnes âgées : un nouvel horizon

Ce module présente la manière d'aborder les seniors pour mieux comprendre le large éventail d'opportunités offertes par l'utilisation d'Internet pour développer de nouvelles compétences de vie, telles que les compétences sociales, mais aussi concernant des sujets tels que le bien-être ou même le bonheur.

#### 6. Améliorer la santé mentale des personnes âgées dans un environnement postpandémique

Ce module se concentre sur la manière d'améliorer l'état d'esprit positif des apprenants seniors, en montrant l'importance pour les formateurs d'aider les seniors à reprendre leurs activités et à établir des contacts sociaux sûrs, afin de trouver et de maintenir un mode de vie sain et positif.

#### 7. Améliorer la condition physique des personnes âgées

Ce module aborde l'importance du maintien d'une bonne condition physique avec l'âge et propose des astuces et conseils dédiés aux seniors utilisant les outils numériques.

#### 8. Conscience de soi : sensibiliser les apprenants âgés à leur rôle dans la société

Le module 8 est conçu pour préparer les éducateurs à aider les personnes âgées à comprendre leur place et leur importance dans la communauté. Le module se compose de deux unités : la première porte sur la façon dont les seniors se perçoivent eux-mêmes et comment ils sont perçus par la société, ce qui a pour but d'aider les éducateurs à identifier et à combattre les stéréotypes négatifs. La deuxième unité se concentre sur les nouvelles voies pour le rôle des seniors dans la société, afin d'aider les éducateurs à identifier et à combattre les stéréotypes négatifs. Cette deuxième unité a pour but de montrer comment les personnes âgées peuvent participer activement et de manière productive à la société.

#### 9. Géragogie critique : transformer les conditions qui favorisent la déresponsabilisation des personnes âgées

Ce module se concentre sur la manière dont la géragogie en tant qu'approche pédagogique peut être liée à l'épanouissement des personnes âgées et au renforcement du sens de l'objectif et de l'identité.

10. Communauté d'apprentissage adaptée à l'âge numérique (DAFLC) - un espace pratique pour l'apprentissage et le développement des compétences numériques

Le concept d'une communauté d'apprentissage numérique adaptée aux personnes âgées (DAFLC) consiste à créer un environnement numérique inclusif, favorable et accessible aux personnes âgées pour leur permettre d'apprendre et de développer des compétences. Dans ce module, les participants découvriront différentes formes de travail didactique dans les communautés d'apprentissage numérique adaptées aux seniors. Plusieurs exemples de plateformes numériques et d'autres outils que les formateurs peuvent utiliser pour créer des DAFLC et faciliter la compréhension et le développement des compétences des seniors sont décrits ici. Le cadre européen DigCompEdu en tant qu'indicateur pour le développement des compétences numériques des formateurs a également été présenté ici.

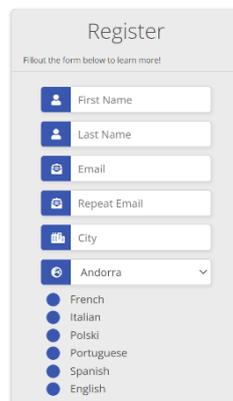
## 4) Cours en ligne DIGIT-GERA

Dans le cadre du résultat 2 du projet, le consortium DIGIT-GERA a développé du matériel utile disponible sur la plateforme DIGIT-GERA, un outil éducatif en ligne destiné aux formateurs de seniors et aux organisations qui s'occupent de seniors : dans chaque module, différentes unités sont décrites avec des contenus pédagogiques et des quiz d'auto-évaluation sont accessibles aux utilisateurs.

Les documents sont accessibles à partir d'un PC, d'un ordinateur portable, d'une tablette ou d'un smartphone en utilisant l'URL appropriée : <https://digitgeracourse.eu/register/>  
Ce lien est également accessible directement depuis le site web du projet : <https://digitgera.eu/>

Dans chaque module, il y a une description de la durée, des résultats d'apprentissage à atteindre ainsi qu'un questionnaire d'auto-évaluation pour mesurer les compétences acquises. Enfin, des références supplémentaires sont accessibles aux utilisateurs pour leur permettre d'améliorer leurs compétences et d'en acquérir de nouvelles à leur propre rythme.

La première étape est l'enregistrement, qui invite l'utilisateur à fournir des informations le concernant :



*Capture d'écran de la phase d'enregistrement*

Une fois inscrit, le formateur peut s'inscrire au cours et aux différents modules en fonction de ses besoins et de ses intérêts. Chaque module comporte une partie introductive ainsi que des parties décrivant les objectifs d'apprentissage et les résultats d'apprentissage suivis par les différentes unités.

**Module 1: Introduction to the DIGIT-GERA course**  
0% COMPLETE

Part 1 of 5

## Introduction

The Digital Education plan for Europe 2021-2027 included a consultation to stakeholders that partners have taken as a starting point for the DIGIT-GERA project, along with their own experience in training activities with seniors and their experience with online training before and during the pandemic situation. The main finding is the lack of training programs that are specifically created for senior citizens under the geragogy methodology. The DIGIT-GERA project aims at creating something that has not been created before, a comprehensive methodology for teachers of seniors built under an European and common approach. Partners of DIGIT-GERA project are active in many educational environments for adult education; but when it comes to providing tailor-made training programs for seniors, some of them lack the knowledge and skills to do it in a meaningful way. That is why it is important to harmonise good practices and create a critical mass of teachers and trainers able to work with seniors and to promote the acquisition of skills under the european framework for educators to also promote the upskilling of teachers and trainers; increase their mobility opportunities and their digital skills under a common umbrella.

Capture d'écran du module 1

**Module 2: Digital Literacy: Improving digital skills for senior learners**  
5% COMPLETE

Part 5 of 21

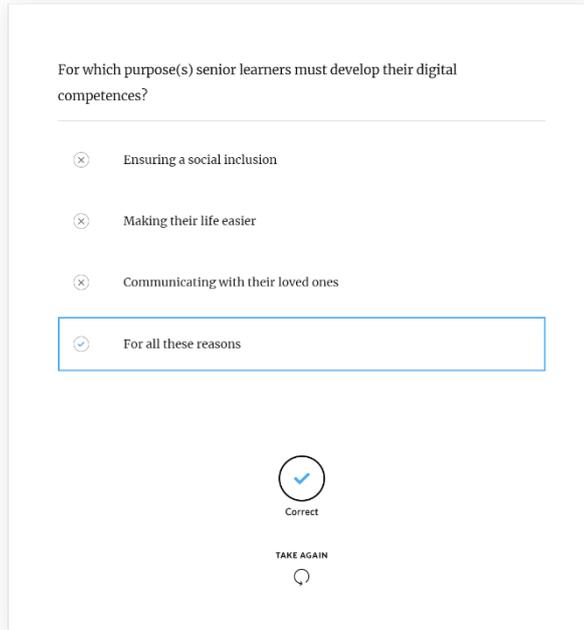
## Digital Literacy for Senior Citizens

Developing digital literacy for seniors is important to enable them to fully utilise technology and the Internet in a digitised world, which can improve their quality of life and their daily tasks, as well as help them stay integrated with today's society.

It's important to adapt the process of developing digital literacy to each senior's individual needs and pace. By supporting them in acquiring digital skills, we can help them enjoy the benefits of using modern technology.

Capture d'écran du module 2

Dans chaque unité, une dernière partie intitulée "Check Yourself" permet aux utilisateurs de mesurer leur niveau de connaissance grâce à un quiz d'auto-évaluation directement intégré dans la plateforme. Comme le montre l'exemple ci-dessous, les utilisateurs ont accès à des questions à choix multiples dans lesquelles ils peuvent sélectionner la ou les bonne(s) réponse(s) en cliquant sur la ou les puce(s).



For which purpose(s) senior learners must develop their digital competences?

- Ensuring a social inclusion
- Making their life easier
- Communicating with their loved ones
- For all these reasons

Correct

TAKE AGAIN

*Capture d'écran d'une question à choix multiple*

À la fin de chaque unité, une conclusion finale est présentée avec un résumé des points clés, une bibliographie et des références, ainsi qu'un questionnaire d'auto-évaluation final contenant des questions relatives à toutes les unités. Dans chaque module, après avoir réussi le questionnaire final, le participant peut obtenir un certificat.

Part 19 of 21

## Summary of Key Points

---

### Digital Literacy for Senior Citizens:

- Developing digital literacy is crucial for seniors to navigate the digital world and enhance their quality of life.
- Tailor the learning approach to each senior's individual needs, starting with basic training on computer usage and internet navigation.
- Cover essential topics like internet safety, smartphone and tablet usage, social media, apps, online security, and regular practice to reinforce skills.

### Collaborative Learning:

- Collaborative learning involves groups working together to solve problems or complete tasks, fostering active engagement.
- Benefits include improved critical thinking, expanded horizons, quick thinking, learning through feedback, and the development of public speaking and listening skills.
- Intergenerational learning is particularly effective for older adults, reducing anxiety about technology and boosting confidence.

*Capture d'écran présentant un résumé des points clés*

Part 20 of 21

## Bibliography & References

---

### UNIT 2

[Collaborative Activities - The Bell Foundation](#)

[What Is Collaborative Learning? Theory, Examples of Activities](#)

[Effectiveness of Instructional Strategies Designed for Older Adults in Learning Digital Technologies: A Systematic Literature Review | SpringerLink](#)

### UNIT 3

[Effectiveness of Instructional Strategies Designed for Older Adults in Learning Digital Technologies: A Systematic Literature Review | SpringerLink](#)

[Informal Learning of Older Adults in Using Mobile Devices: A Review of the Literature](#)

[8 Benefits of Formal and Informal Learning | World's Largest Train the Trainer Company](#)

[What is Informal Learning? - LearnUpon](#)

*Capture d'écran présentant une section sur la bibliographie et les références*