

DIGIT-GERA

BUDOWANIE CYFROWEJ SPOŁECZNOŚCI
UCZĄCEJ SIĘ PRZYJAZNEJ SENIOROM



Analiza metodologii geragogiki w kontekście
aktywnego obywatelstwa cyfrowego seniorów

Tytuł:

DIGIT-GERA: BUDOWANIE CYFROWEJ SPOŁECZNOŚCI UCZĄCEJ SIĘ PRZYJAZNEJ SENIOROM

Analiza metodologii geragogiki w kontekście aktywnego obywatelstwa cyfrowego seniorów.

Partnerzy projektu:

PCKK Jolanta Ratyńska (Koordynator), Polska

E-Seniors (Francja)

União das Freguesias de Gondomar (SCosme), Valbom e Jovim (Portugalia)

Método Estudios Consultores (Hiszpania)

Centro Integrado de Formación Profesional Misericordia (Hiszpania)

Cooperativa Sociale Ipso FACTO (Włochy)

Autorzy

Jolanta Ratyńska, Barbara Janic

Anaïs Fernandez, Isabella Ramos

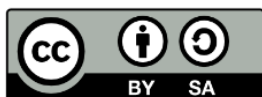
Daniela Rodrigues, João Constâncio, Bárbara Dias, Tânia Pinheiro

Eduardo Sanchez, Ana Saborido, Ángela López

Miguel Vidal, Nieves Villarroya, Daniel Flores, Andrés Maestre

Angelo Congedo, Sara Donadei

Edycję zakończono w 2022.



CC BY-SA 4.0 licencja: Ta licencja umożliwia ponownym użytkownikom dystrybucję, remiksowanie, adaptację i tworzenie na jej podstawie materiałów na dowolnym nośniku lub w dowolnym formacie, pod warunkiem podania autorstwa twórcy.

Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.



UNIÃO DAS FREGUESIAS
de Gondomar (D. Cosme), Valbom e Jovim



SPIS TREŚCI

1. Wstęp	3
2. O projekcie i partnerstwie	4
3. O geragogice, seniorach i geragogach	10
3.1. Czym zajmuje się geragogika?	10
3.2. Geragogika krytyczna	11
3.3. Seniorzy, a uczenie się	12
3.4. Geragog i metodyka pracy geragoga	16
3.5. Geragogika w publikacjach	20
4. Programy edukacyjne zwiększające kompetencje seniorów jako cyfrowych obywateli, przyjazne dla dojrzałego wieku, oparte na metodologii geragogiki	26
4.1. Umiejętności cyfrowe i miękkie w edukacji seniorów i wykorzystanie metodyki geragogii do tworzenia programów szkoleniowych przyjaznych osobom starszym – przykłady dobrych praktyk	30
5. Wnioski dla organizacji wdrażających zmiany w procesach edukacji seniorów	72
6. Bibliografia	80

1. WSTĘP

Populacja osób starszych w Europie odnotowała znaczny wzrost w ostatnich latach ze względu na wydłużającą się średnią długość życia i lepszą opiekę zdrowotną. Komisja Europejska uruchomiła kilka inicjatyw mających na celu promowanie udziału osób starszych w uczeniu się przez całe życie. Należą do nich program „Uczenie się przez całe życie” (LLP), który oferuje finansowanie inicjatyw edukacyjnych i szkoleniowych w całej Europie; oraz program Aktywne starzenie się, który zachęca osoby starsze do pozostania aktywnymi i sprawnymi, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, poprzez szeroki zakres działań, takich jak wolontariat, hobby i zajęcia ruchowe.

Organizacje, zarówno publiczne jak i pozarządowe zapewniają osobom starszym coraz szerszy dostęp do możliwości edukacyjnych, pomagając seniorom pozostać aktywnymi, sprawnymi i zaangażowanymi w swoje społeczności poprzez uczenie się przez całe życie.

Kluczowym elementem tego procesu są geragodzy - kadra bezpośrednio pracująca w środowiskach senioralnych, która powinna wciąż podnosić swoje kompetencje, zarówno merytoryczne, jak i interpersonalne. Coraz istotniejszym aspektem uczenia się są technologie cyfrowe, które stają się też coraz ważniejsze w życiu codziennym.

Opracowanie które oddajemy w ręce czytelników ma na celu przybliżenie pojęcia geragogiki i geragogicznego podejścia do organizowania środowiska edukacyjnego. Koncepcje geragogiczne funkcjonują już długo, jednak nie są szeroko rozpowszechnione w środowisku edukatorów i twórców programów edukacyjnych adresowanych do seniorów. Środowisko to dynamicznie rozwija się.

Praca pokazuje też zagadnienia dotyczące włączania seniorów do społeczeństwa cyfrowego oraz tworzenia cyfrowej społeczności uczącej się przyjaznej seniorom.

Publikację adresujemy do wszystkich osób pracujących na rzecz osób starzejących się niezależnie czy są pracownikami Uniwersytetów Trzeciego Wieku, klubów seniora, organizacji pozarządowych, czy też opiekunami osób starszych. Znajdzie tu czytelnik informacje o obszarach zainteresowań geragogiki, kompendium ciekawych publikacji z kilku krajów Unii Europejskiej, przykłady dobrych praktyk – projektów rozwijających cyfrowe i miękkie kompetencje seniorów, które zostały zrealizowane w 24 krajach Europy. A także rekomendacje, wskazówki wypracowane na bazie badań literaturowych oraz własnych doświadczeń w pracy edukacyjnej z seniorami autorów publikacji, dotyczące tworzenia cyfrowych społeczności uczących się przyjaznych seniorom - Digital Age-Friendly Learning Community (DAFLC).

2. O PROJEKCIE I PARTNERSTWIE

DIGIT-GERA Projekt: METODOLOGIA GERAGOGIKI: BUDOWANIE CYFROWEJ SPOŁECZNOŚCI UCZĄCEJ SIĘ PRZYJAZNEJ SENIOROM

DIGIT-GERA to projekt realizowany w programie Erasmus+, którego celem jest wspieranie lokalnego środowiska edukacyjnego krajów uczestniczących oraz promowanie włączenia społecznego seniorów w społeczeństwo cyfrowe.

Projekt otwiera szerokie możliwości uczenia się i pozwala seniorom na wykorzystanie możliwości, jakie oferuje społeczeństwo cyfrowe.

Cele projektu:

1. Stworzenie wspólnej metodyki geragogicznej i zebranie najlepszych praktyk w zakresie edukacji senioralnej.
2. Szkolenie edukatorów i trenerów edukacji dorosłych w zakresie metodologii geragogicznych w celu opracowania nowej metodologii dla uczących się społeczności cyfrowych przyjaznych seniorom (DAFLC).
3. Promowanie wykorzystania ram DigCompEdu do opracowywania kursów dla edukatorów, aby zapewnić im umiejętności cyfrowe uznawane na poziomie europejskim.
4. Tworzenie przyjaznej dla osób starszych cyfrowej społeczności uczącej się (DAFLC), w której edukatorzy mogą tworzyć zadania i ćwiczenia dla seniorów w środowisku cyfrowym oraz dzielić się swoimi doświadczeniami z kursów online.

Współpraca

Projekt jest realizowany w partnerstwie przez 6 organizacji/institucji z 5 różnych krajów Unii Europejskiej (Polska, Hiszpania, Francja, Portugalia, Włochy), które wnoszą doświadczenie i stałe relacje z innymi organizacjami edukacyjnymi, kulturalnymi i społecznymi na poziomie lokalnym.

- **PCKK Jolanta Ratyńska, Poland – koordynator**

PCKK od 2000 roku prowadzi szeroko zakrojoną działalność edukacyjną. PCKK to niepubliczne centrum edukacji z misją „Kształcimy z wyobraźnią”.

W skład PCKK wchodzi:

- Centrum Doskonalenia Nauczycieli PCKK – instytucja akredytowana przez Dolnośląskiego Kuratora Oświaty – prowadzi szkolenia metodyczne m.in. z wykorzystania technologii cyfrowych w procesie dydaktycznym;
- PCKK Placówka Kształcenia Ustawicznego wpisana do Rejestru Instytucji Szkoleniowych Dolnośląskiego Wojewódzkiego Urzędu Pracy - prowadzi szkolenia na potrzeby rynku pracy.

PCKK od 2008 roku współpracuje z Jeleniogórką Akademią Trzeciego Wieku prowadząc cykliczne szkolenia z zakresu ICT dla seniorów.

W latach 2017-2019 PCKK przeprowadziło seminaria rozwojowe dla 100 seniorów – liderów społeczności lokalnych, a w 2021 roku kursy podnoszące funkcjonalne kompetencje cyfrowe dla ponad 160 dorosłych, w tym 125 osób starszych.

PCKK zrealizowało wiele lokalnych projektów edukacyjnych z grantów Europejskiego Funduszu Społecznego oraz projekty z programów Grundtvig, Leonardo da Vinci i Erasmus+.

- **E-SENIORS: INITIATION DES SENIORS AUX NTIC ASSOCIATION, Francja**

E-Seniors jest organizacją pozarządową typu non-profit, założoną w 2005 roku. Celem E-Seniors jest walka z e-wykluczeniem poprzez oferowanie seniorom (osobom w wieku 55 lat i starszym) szkoleń ICT.

Główne cele E-Seniors to:

- wypełnienie cyfrowej przepaści między pokoleniami,
- wspieranie partycypacji społecznej seniorów,
- proponowanie działań zachęcających seniorów do aktywnego spędzania wolnego czasu.

Od momentu powstania E-Seniors prowadzi kursy ICT dla seniorów w różnych miejscach publicznych i stale uruchamia nowe kursy w całym regionie paryskim, aby świadczyć usługi uwzględniające zainteresowania i potrzeby swoich odbiorców. Poprzez swoje działania na rzecz i z osobami starszymi, E-Seniors podnosi również świadomość znaczenia rozwiązań ICT w życiu codziennym. Stowarzyszenie proponuje również interaktywne gry w domach starców,

domach spokojnej starości i ośrodkach opieki dziennej. E-Seniors jest organizacją świadomą wyzwań, przed którymi stoją zarówno zdrowi, jak i niesamodzielni seniorzy i angażuje się w rozwój nowych produktów i usług mających na celu zwiększenie niezależnego życia oraz utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego.

Zajęcia mają stały format. W trymestrze odbywa się 8 spotkań, po 2 godziny na szkolenie. Grupy kursowe to jeden trener i maksymalnie czterech kursantów, aby zapewnić spersonalizowane podejście do szkolenia. Każdemu kursowi praktycznemu towarzyszą drukowane materiały - samouczki, aby pomóc seniorom w samodzielnym szkoleniu w domu, po kursie. Każdy kurs kończy się podsumowaniem, a całej grupie proponuje się sesję pytań i odpowiedzi. Po zakończeniu 8 sesji szkoleniowych wszyscy uczestnicy wypełniają kwestionariusz ewaluacyjny.

- **Metodo Estudios Consultores SL, Hiszpania**

Método szkoli osoby dorosłe od momentu powstania w 1999 roku. W tym czasie instytucja przeszkoliła ponad 400 000 kursantów. Wśród uczestników wysoki odsetek stanowią osoby powyżej 45 roku życia.

Método organizuje liczne kursy dotyczące cyfryzacji dla dorosłych, na przykład projekt dla władz regionalnych dotyczący umiejętności cyfrowych dla dorosłych, w którym bierze udział ponad 400 uczestników, którzy mają zostać przeszkoleni w zakresie podstawowych i zaawansowanych treści związanych z digitalizacją. Ponadto Método realizuje obecnie projekt dotyczący cyfryzacji dorosłych kobiet na obszarach wiejskich Hiszpanii, finansowany z funduszy UE NextGen, w ramach którego ponad 25 000 kobiet zostanie przeszkolonych w zakresie umiejętności cyfrowych.

Método to firma, która została zatwierdzona przez publiczne służby zatrudnienia w Hiszpanii do szkolenia nauczycieli i trenerów, aby przygotować ich do szkolenia dorosłych. Método oferuje certyfikaty zawodowe uznawane przez hiszpańską administrację, które umożliwiają pracę jako trenerzy dorosłych. Szkolenie to odbywa się zarówno w formie zajęć bezpośrednich, jak i online za pośrednictwem własnej platformy szkoleniowej.

Przez cały czas istnienia Método ponad 75% z 20 000 kursów prowadzonych przez Método było szkoleniami online. Firma przygotowuje własne treści kursów opracowane przez dział pedagogiki. Obecnie Método posiada własny katalog ponad 300 kursów.

- **Centro Intregado Publico De Formacion Profesional Misericordia (CIPFPM),
Hiszpania**

Centro Intregado Publico De Formacion Profesional Misericordia (CIPFPM) Liceum zawodowe (Walencja, Hiszpania) jest państwowym ośrodkiem podlegającym pod Ministerstwo Edukacji Walencji. CIPFPM to największa zawodowa szkoła średnia w regionie, do której uczęszcza ponad 3000 uczniów i pracuje w niej 200 pełnoetatowych nauczycieli. Uczniowie mogą uczyć się na kierunkach zawodowych: Administracja biznesowa, Sekretariat, Handel, Marketing, Elektronika i Społeczno-kulturalne usługi.

Wśród uczniów tej szkoły są również osoby do 65 roku życia ze względu na fakt, że jest to jedyny ośrodek VET z oficjalną edukacją wieczorową dla dorosłych. Prowadzony jest również specjalny program dla dorosłych o nazwie „druga szansa” oraz oficjalne kursy dla bezrobotnych.

Instytucja brała udział w kilku projektach europejskich (Lingua, Comenius, Sokrates, Leonardo, Erasmus i Erasmus+). Obecnie jest zaangażowana w 6 projektów Erasmus+ KA2. Opracowywane są również projekty ogólnonarodowe i regionalne.

Od 2006 roku ośrodek oferuje kilka pełnych programów e-learningowych (dwa lata) z oficjalnym potwierdzeniem.

Szczególny nacisk kładziony jest na projekty dla dorosłych, ponieważ uczone są przedmioty społeczne (integracja społeczna, opieka społeczna itp.).

- **UNIAO DAS PARGUESIAS DE GONDOMAR (SCOSME) VALBOM E JOVIM,
Portugalia**

União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim jest jedną z sześciu parafii w gminie Gondomar z populacją około 50.000 mieszkańców, która z kolei jest jedną z szesnastu gmin aglomeracji Porto, w północ Portugalii.

Jako podmiot publiczny, Instytucja posiada wiele kompetencji ustanowionych przez rząd i opracowała wiele projektów związanych z przedsiębiorczością, zatrudnieniem, szkoleniami, edukacją pozaformalną dla wszystkich obywateli – dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów, także w zakresie integracji społecznej, aktywnego starzenia się, osób znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, kilka projektów związanych z lokalnymi i krajowymi projektami wolontariatu.

Według wstępnych wyników spisu powszechnego z 2021 r. Terytorium tej jednostki samorządu terytorialnego liczy 10381 mieszkańców w wieku powyżej 65 lat. W tym kontekście możemy udoskonalić nasze stałe projekty, które skupiają się na edukacji osób starszych:

- Senior University of Gondomar, uznany za członka Sieci Doskonałości Uniwersytetów i Akademii Seniorów, z 400 studentami, polega na nieformalnym projekcie edukacyjnym, którego celem jest zapewnienie odpowiedzi społecznej i kulturowej dla osób w wieku 50 lat lub starszych;
- União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim jest członkiem Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Wiekowi WHO poprzez uczestnictwo w Sieci Przyjaznych Miast i Społeczności Światowej Organizacji Zdrowia oraz przestrzeganie zasad zapisanych w Deklaracja Dublińska 2013.
- Centre of Conviviality of Valbom ma na celu promowanie wdrożenia monitoringu biologicznego i psychospołecznego osób starszych znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji, a także zapewnienie im aktywnego, integracyjnego i konstruktywnego starzenia się w społeczeństwie, do którego należą.
- Członek Konsorcjum Porto4Ageing, którego projektem jest stworzenie centrum doskonałości w dziedzinie aktywnego i zdrowego starzenia się w ramach Europejskiego Partnerstwa na rzecz Aktywnego i Zdrowego Starzenia się (EIP-AHA) Komisji Europejskiej.
- Od 2009 roku realizował inicjatywy i projekty w ramach ówczesnego programu „Uczenie się przez całe życie” oraz projekty w ramach programu Erasmus+, jak na przykład projekt Digit All i projekt Srebrna Edukacja Obywatelska, które dają nam wkład generujący realizację propozycji dla naszej społeczności, przekładają się na efektywną realizację wspólnych projektów, we współpracy z różnymi lokalnymi partnerami, w celu zaspokojenia potrzeb zdiagnozowanych na obszarze administracyjnym tej Władzy Lokalnej.

- **Cooperativa Sociale Ipso F.A.C.TO., Włochy**

Ipso F.A.C.TO. to spółdzielnia socjalna (forma przedsiębiorstwa społecznego), która została założona w 2017 roku przez grupę młodych ludzi w celu poprawy szans osób z ich własnego terytorium, regionu Apulia (region południowo-wschodni Włoch).

Organizacja Ipso F.A.C.T.O., bierze pierwszy raz udział w projekcie UE, który ma na celu poprawę umiejętności cyfrowych osób starszych, ale jej zespół ma już w tym obszarze

doświadczenie. Organizacja jest zaangażowana w edukację pozaformalną i edukację peer-to-peer, finansowane ze środków publicznym i prywatnych.

Działania Ipsa F.A.C.T.O. obejmują szeroki zakres grup docelowych, od dzieci po osoby starsze, ponieważ organizacja realizuje działania oparte na relacjach międzypokoleniowych i wzajemnej wymianie międzypokoleniowej. W rzeczywistości, po kilku latach zarządzania środkami publicznymi i prywatnymi w zakresie projektów kulturalnych, osoby działające w organizacji są przekonane, że również dzięki projektowi DIGIT-GERA, wielu ich starszych odbiorców poprawi swoje umiejętności w zakresie ICT.

Uważają, że osoby starsze dzięki umiejętnościom ICT mogą poprawić jakość swojego życia, budować sieć kontaktów społecznych, walczyć z wykluczeniem społecznym, odkrywać otaczający ich świat, kiedy tylko zechcą. A wszystko to dzięki potencjałowi nowych technologii.

3. O GERAGOGICE, SENIORACH I GERAGOGACH

3.1. CZYM ZAJMUJE SIĘ GERAGOGIKA?

Geragogika jest nauką pedagogiczną. Podmiotem zainteresowania geragogiki są osoby starsze, na które patrzy z perspektywy szeroko rozumianej edukacji trwającej przez całe życie. Obszar ten uzupełnia tak zwany nurt wychowania do starości, który dotyczy też ogółu społeczeństwa. Głównym przedmiotem zainteresowań geragogiki jest wspomaganie rozwoju człowieka starszego w kontekście fizycznym, umysłowym, społecznym, kulturowym i duchowym. Kluczowe jest właściwe rozumienie pojęcia wspomagania. W geragogice oznacza to niedyrektywne kierowanie rozwojem jednostki.

Osoby wchodzące w rolę geragoga pełnią głównie funkcję animatora, doradcy, mediatora lub organizatora zachowując podmiotowy charakter relacji.¹

Geragogika ma charakter dyscypliny praktycznej i dostarcza narzędzi do pracy metodycznej z osobami starszymi. Celem działań edukacyjnych na rzecz osób starszych jest radzenie sobie z problemami życia codziennego i podnoszenie jakości życia.

Współcześnie, istotnym obszarem, który ma wpływ na jakość życia jest internet i technologie cyfrowe. Umiejętność funkcjonowania w społeczeństwie cyfrowym staje się kluczowym obszarem rozwojowym dla osób w starszym wieku.

Funkcje edukacji zorientowanej na starzenie się

Wybrane funkcje edukacji zorientowanej na starzenie się, w tym także edukacji w wieku senioralnym to:

- Funkcje instrumentalne - edukacja jest środkiem zaradczym wobec różnych zaistniałych problemów i trudnych sytuacji życiowych, w tym także wobec własnej starości;

¹ A.Leszczyńska-Rejchert, Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna - założenia i formy realizacji, 2009

- Funkcje społeczne i kulturowo-cywilizacyjne – edukacja jest stylem życia, sposobem na przeżywanie starości, wypełnieniem czasu do dyspozycji. Edukacyjny styl życia może być także efektem oddziaływania czynników kulturowo-cywilizacyjnych, podkreślających rolę uczenia się w życiu i rozwoju człowieka, wyznaczających pozycję społeczną jednostki poprzez uczenie się.
- Funkcje auksologiczne – edukacja jest szansą rozwoju, stymulując przemiany osobowościowe, zapobiegając atrofii, pozwalając na adaptację do zmian jakie niesie sama starość a także środowisko życia człowieka starszego.²

Metodyka geragogiki koncentruje się na autonomii osoby starszej, jej woli, subiektywnych potrzebach, redukując perspektywę zobiektywizowanych powinności generacji.

David Battersby i Frank Glendenning uznają, że podstawowym zadaniem geragogiki jest dostarczanie osobom starszym możliwości samodzielnej i krytycznej oceny własnego życia i swoich doświadczeń, co w konsekwencji ma prowadzić do pobudzenia aktywności i refleksyjności³. Brian Findsen i Marvin Formosa dzielą zaś geragogikę na programy skierowane do osób starszych, które chcą się uczyć, i programy skierowane do edukatorów – osób uczących osoby starsze.⁴

3.2. GERAGOGIKA KRYTYCZNA

Geragogika krytyczna to nurt geragogiki, który “w przeciwieństwie do deficytowego paradygmatu starości, celebryje różnorodność, jaką można znaleźć wśród osób starszych i podkreśla pogląd na późniejsze życie jako okres głębokiej kreatywności, w którym osoby starsze mogą wykorzystywać twórcze ujścia do refleksji nad własnymi, wyjątkowymi historiami i do osobistego uzdrowienia i rozwiązywania problemów (Hickson i Housley, 1997). Z krytycznego punktu widzenia geragogiki uczenie się w późniejszym życiu oferuje możliwość poprowadzenia osób starszych do większej kontroli osobistej i autonomii (Glendenning

² E. Kowalska-Dubas, Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna, 2020

³ D. Battersby, F. Glendenning, Reconstructing Education for Older Adults: An Elaboration of the Statement of First Principles, „Australian Journal of Adult and Community Education” 1992, t. 32, nr 2, s. 120

⁴ B. Findsen, M. Formosa, Lifelong Learning in Later Life, SensePublishers, Rotterdam, Boston–Taipei 2011, s. 55

i Battersby, 1990). Zgodnie z tym poglądem starsi uczniowie są wspierani w dążeniu do celów, które według Maderera i Skiby (2006) można zakwalifikować jako skoncentrowane na osobie (rozwój lub zachowanie kompetencji umysłowych i fizycznych, zadowolenie z życia, niezależne zaangażowanie w sensowną aktywność); skoncentrowane na innych (społeczna odpowiedzialność, zaangażowanie i uważność); i skoncentrowane na materii (konfrontacja z nowymi wyzwaniami w dziedzinach, które mają znaczenie osobiste). Te idee są wspierane w kontekstach uczenia się, w których zamiast protekcyjnych praktyk, rolę nauczyciela jest współpraca z uczniami w budowaniu poczucia wspólnoty i włączenia społecznego (Włodkowski, 2008). Z tej perspektywy nauczanie i uczenie się obejmuje dialog, negocjacje, refleksję i promowanie odpowiedzialności za doświadczenie edukacyjne wśród starszych słuchaczy (Formosa, 2002).”⁵

3.3. SENIORZY, A UCZENIE SIĘ

Wraz z wiekiem obserwuje się zmianę ról społecznych i aktywności seniorów. Badacze sformułowali m.in. teorię pomyślnego starzenia się, określaną jako teoria selektywnej optymalizacji z kompensacją (selective optimization with compensation theory). Zgodnie z tą teorią, wraz z wiekiem człowiek wybiera dla siebie takie obszary funkcjonowania, które są zgodne z własnymi umiejętnościami, zainteresowaniami oraz wymaganiami środowiska w jakim żyje. Optymalizacja odnosi się do poprawy lub zachowania istniejących możliwości funkcjonowania seniora, a kompensacja polega na poszukiwaniu nowych obszarów funkcjonowania zamiast tych, które były ważne w dotychczasowym życiu. (D. Seredyńska, 2013). Natomiast wymagania środowiska życia zacierają ku coraz większej digitalizacji.

Tworząc ofertę edukacyjną i propozycje rozwojowe dla seniorów warto wziąć to pod uwagę, jak również sześć wymiarów pomyślnego starzenia (B.J. Fisher i D.K. Specht, 1999):

- poczucie celu
- interakcje z innymi
- rozwój osobisty

⁵ Andrea Creech, Susan Hallam, Critical geragogy: A framework for facilitating older learners in community music, London Review of Education Volume 13, Number 1, 2015, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160345.pdf> dostęp 30.12.2022

- samoakceptacja
- autonomia
- zdrowie.⁶

Kluczowa w podejściu geragogicznym jest świadomość, że zdecydowana większość uczących się w wieku senioralnym zakończyła już aktywność zawodową. Stąd nie ma pilnego zapotrzebowania na wiedzę związaną ze środowiskiem pracy. Seniorzy podejmują naukę raczej z wewnętrznej chęci pozostania aktywnymi. Czynniki motywujące osoby w trzecim wieku do włączania się do programów uczenia się przez całe życie wynikają z potrzeb charakterystycznych dla tego etapu życia:

- chęć poszerzenia wiedzy i/lub rozwinięcia posiadanych umiejętności,
- chęć nabycia nowych kompetencji, często uczą się tego, czego nie mieli okazji i czasu nauczyć się w młodszym wieku,
- potrzeba przystosowania się do ciągle zmieniającego się świata,
- integrowanie się,
- potrzeba uczestnictwa w działaniach na rzecz społeczeństwa i lokalnych społeczności.

Współcześni seniorzy - kryteria różnorodności

W związku ze stale wzrastającą ilością osób w wieku senioralnym w społeczeństwach Europy, wzrasta zapotrzebowanie na usługi rozwojowe dla nich.

Jakie aspekty powinny wziąć pod uwagę osoby organizujące uczenie się seniorów?

Wyzwaniem dla organizatorów edukacji dorosłych jest ogromna różnorodność osób uczących się.

Zróżnicowanie grupy można analizować w różnych kontekstach.

- **Kryterium wiekowe**

WHO za początek starości uznaje 60. rok życia. W późniejszym okresie życia wyróżnia trzy etapy: 60–75 lat – wiek podeszły (tzw. wczesna starość), 75–90 lat – wiek starczy (tzw. późna starość), 90 lat i więcej – wiek sędziwy (tzw. długowieczność). Późna dojrzałość trwa dziś

⁶ A.Kozerska, Sposoby teoretyzowania na temat edukacji seniorów,

bardzo długo i wciąż się wydłuża. Dlatego gerontolodzy – specjaliści zajmujący się różnymi aspektami starzenia się (medycznym, społecznym, ekonomicznym, psychologicznym itp.) mówią już nie tylko o „trzecim wieku”, ale również o „czwartym”. Tym ostatnim terminem określają osoby po 75.–80. roku życia.

- **Kryterium wykształcenia i doświadczeń**

Z danych statystycznych wynika, że w Polsce, w roku 2002 wśród osób w wieku 60-64 lat 8,1% miało wykształcenie wyższe. Natomiast wśród ówczesnych 40-44 latków dyplomy uczelni wyższych posiadało 10,8% osób w tej grupie wiekowej.⁷

Obecnie osoby, które wówczas miały 40-44 lat, wchodzi w wiek senioralny i jak wynika z danych, charakteryzują się wyższym wykształceniem niż ich rówieśnicy 20 lat temu. Ilość seniorów bardzo dobrze wykształconych, w Polsce sukcesywnie wzrasta, osoby te są coraz lepiej przygotowane do samodzielnej pracy umysłowej.

W Hiszpanii w roku 2014 w grupie wiekowej 56-64 lata wyższym wykształceniem charakteryzowało się 21%, natomiast w 2020 – 28%.⁸

We Włoszech, odsetek wysoko wykształconych osób 60+ wzrósł z 7% w 2014 do 9% w 2020.

W Portugalii, podobnie zauważamy poprawę poziomu wykształcenia seniorów. W 2010 osoby z wyższym wykształceniem w wieku 65+ stanowiły 8%, natomiast w 2020 już 11%.

Podobnie jak w Polsce, na przestrzeni lat wzrasta ilość osób w wieku senioralnym dobrze wykształconych w każdym z krajów partnerskich.

Wzrost poziomu wykształcenia może być istotną przyczyną zmiany potrzeb, oczekiwań i aspiracji osób starszych. Jest to ważna przesłanka dla instytucji organizujących edukację przez całe życie do stałej aktualizacji oferty rozwojowej.

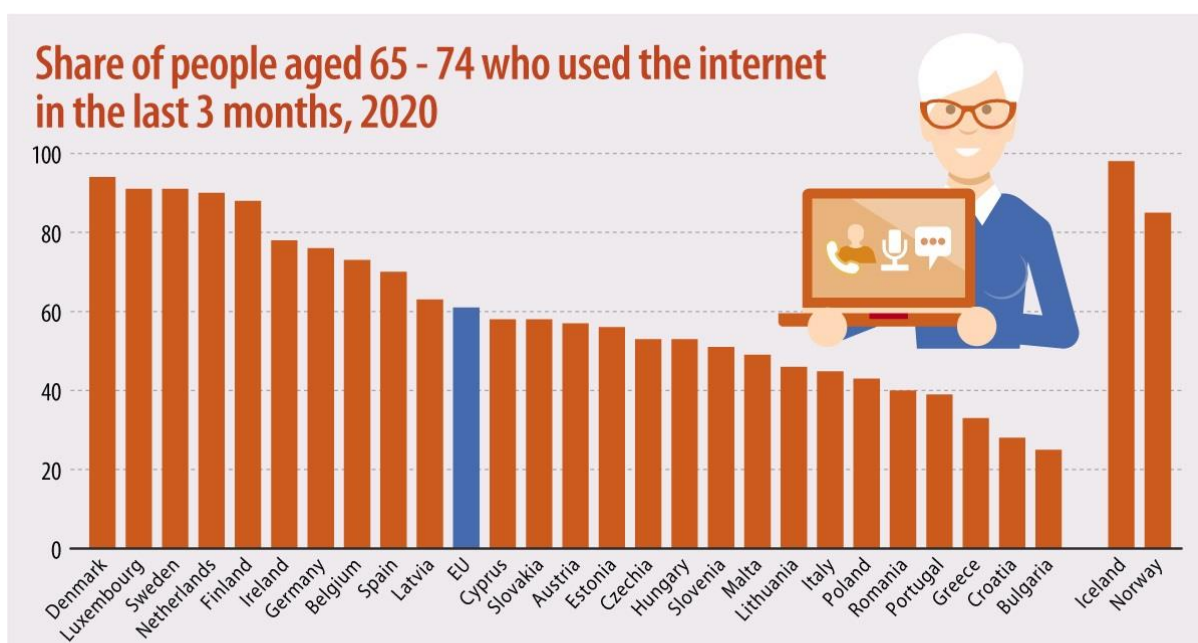
- **Kryterium doświadczenia w korzystaniu z technologii cyfrowych**

W obecnych czasach podstawowym wskaźnikiem doświadczenia w korzystaniu z technologii cyfrowych jest ilość osób korzystających z internetu. Z danych opublikowanych przez EUROSTAT w 2021 r. Wynika, że w grupie wiekowej 65-74 lata europejska średnia dla osób korzystających z Internetu wynosi 61%. Krajem cieszącym się najwyższym odsetkiem seniorów

⁷ GUS, https://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/kielce/ASSETS_rap_ludnosc_2.pdf dostęp 14.08.2022

⁸ Source: Estadísticas de Educación y Formación. Eurostat

wykorzystujących Internet jest Dania z wynikiem 94%. Najgorszy wynik odnotowała Bułgaria, w której zaledwie 25% osób w tym wieku korzysta z sieci. Na 27 badanych krajów Unii Europejskiej, Portugalia plasuje się na 24. miejscu z odsetkiem 39% osób w wieku 65-74 lat, korzystających z internetu, Polska na 22 miejscu z odsetkiem 43%, Włochy na miejscu 21, z 44% korzystających z internetu seniorów. Hiszpania znalazła się powyżej średniej UE, natomiast dane z Francji nie były udostępnione.



France: 2020 data not available. As a result, the EU aggregate has been estimated.

ec.europa.eu/eurostat 

Źródło: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210517-1?redirect=%2Feurostat%2F> (dostęp 16.08.2022)

W każdej grupie uczących się osób w wieku dojrzałym obserwujemy dużą rozpiętość zakresu umiejętności cyfrowych. Kluczowym tu obecnie nie jest dostęp do internetu, gdyż stale wzrasta ilość osób korzystających z bezprzewodowego internetu. Na przykład w Polsce, wg CBOS w badaniu przeprowadzonym w czerwcu 2022 r., 89% osób powyżej 65 r.ż. potwierdziło,

że korzysta z internetu bezprzewodowego.⁹ Korzystanie z technologii cyfrowych wg badań CBOS jest skorelowane z poziomem wykształcenia.

Z badań przeprowadzonych w Polsce wynika, że większość osób starszych, które nie korzystają z Internetu nie używa go z powodu braku takiej potrzeby lub braku odpowiednich umiejętności.¹⁰

W ostatnich latach, w trudnym czasie pandemii i izolacji społecznej znacząco wzrosła ilość osób korzystających z technologii cyfrowych, również w grupie seniorów.

Przygotowując się do pracy w grupach dojrzałych słuchaczy, tworząc programy edukacyjne, należy wziąć pod uwagę, że badacze coraz częściej, zwracają uwagę nie tylko na wiek chronologiczny i biologiczny, ale także na takie czynniki, jak styl życia, stopień aktywności czy kondycję psychofizyczną.

3.4. GERAGOG I METODYKA PRACY GERAGOGA

Kim jest geragog?

Geragog to każda osoba, która podejmuje intencjonalne działania na rzecz wspomagania człowieka starszego w rozwoju.

Anna Leszczyńska-Rejchert pisze, że pedagogika starości (geragogika) powinna mieć wymiar powszechny, co oznacza, iż może:

- być realizowana zarówno przez profesjonalistów, jak i inne osoby organizujące edukację seniorów;
- być wykorzystywana w instytucjach i organizacjach nastawionych na instytucjonalną pracę rozwojową z osobami starszymi, jak uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora oraz z młodszymi, gdy realizowane są programy wychowania do starości.¹¹

Wśród licznych zadań zawodowych geragoga A. Leszczyńska-Rejchert wymienia:

⁹ CBOS, Komunikat z badań nr 77/2022 Korzystanie z internetu w 2022 r.

https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_077_22.PDF (dostęp 16.08.2022)

¹⁰ Sytuacja osób starszych w Polsce w 2018 roku, red. D. Wyszowska, M. Gabińska, S. Romańska, Warszawa, Białystok 2020 r

¹¹ A. Leszczyńska-Rejchert, Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna - założenia i formy realizacji, 2009

- geragog dokonuje diagnozy potrzeb i problemów osób, z którymi pracuje oraz ich potencjału;
- przyczynia się do nabywania przez seniorów nowej wiedzy, umiejętności, wspiera ich w rozwijaniu zainteresowań, kształtowaniu postaw, zachęca do refleksji nad sobą i podejmowania wysiłków w kierunku rozwoju;
- pomaga osobie starszej zrozumieć, zaakceptować i przystosować się do zmian w jej funkcjonowaniu w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym;
- inicjuje, stymuluje i wspiera aktywność seniora w różnych formach;
- pomaga osobom dojrzałym utrzymać lub odzyskać samodzielność i odpowiedzialność za własne życie.¹²

Metodyka pracy geragoga

Podstawą efektywnej pracy z osobami dojrzałymi jest szeroka wiedza o prawidłach ich fizycznego, psychicznego, społecznego i funkcjonalnego rozwoju, dzięki czemu można określić ich potrzeby i rzeczywiste możliwości w dziedzinie edukacji. Jednocześnie należy pamiętać, że grupa ta jest wewnątrznie ogromnie zróżnicowana, wymaga dostosowania metod i indywidualizacji.¹³

Planowanie procesu edukacyjnego

Edukacja, jako zaplanowane uczenie się oparte na wcześniej opracowanym programie, przewiduje efekty podejmowanych działań. W pracy edukacyjnej z seniorami planowanie powinno odbywać się dwuetapowo. Najpierw planowanie procesu przez geragoga, a następnie zaangażowanie samych uczestników, w określonym zakresie współdecydujących o własnej edukacji i za nią odpowiedzialnych.

Aby działania edukacyjne były efektywne, należy wypracować określone cele rozwojowe. To świadome efekty uczenia się, które będą podstawą do planowania metod kształcenia, treści czy sposobów monitorowania postępów.

¹² Tamże

¹³ M. Kilian, Metodyka edukacji osób w starszym wieku: podstawowe wskazówki i zasady, 2015

Cele należy odnosić do zmian jakie planuje się osiągnąć w kategoriach wiedzy, umiejętności i postaw osób uczących się. Celem nie jest prezentacja określonego materiału, wykonanie ćwiczeń czy zadań. Cel określa zmianę jaka ma nastąpić u uczącej się osoby dorosłej.¹⁴

Metody pracy

Wysoka motywacja uczących się seniorów i bogate życiowe doświadczenie są podstawą do prowadzenia zajęć praktycznych, np. w zespołach dyskusyjnych, projektach grupowych. Dobrze sprawdzi się trening, demonstracja, studium przypadku, inscenizacja, prace ręczne oraz obserwacja. Osoby dojrzałe również chętnie słuchają wykładów i chcą się przygotowywać do zajęć czytając książki i materiały naukowe (Simson i in. 2001).

Nadrzędną zasadą jest indywidualne dopasowanie metod nauczania do potrzeb określonej grupy uczestników.¹⁵

W edukacji cyfrowej pojawia się też “metoda piaskownicy” - samodzielnego testowania, sprawdzania, popełniania błędów i stopniowego uczenia się obsługi komputera lub smartfona.¹⁶

Układ treści

Praca z treściami adresowanymi do seniorów powinna być ustrukturyzowana i dostosowana do następujących reguł:

- od znanego do nieznanego,
- od łatwego do trudnego,
- od ogółu do szczegółu,
- od przykładów do abstrakcji.

Zagadnienia powinny być prezentowane w sposób logiczny i ustrukturyzowany, należy uwzględnić zapowiedzi, wyliczenia, powtórzenia i podsumowania.¹⁷

¹⁴ M. Kilian, *Metodyka edukacji osób w starszym wieku: podstawowe wskazówki i zasady*, 2015

¹⁵ Tamże

¹⁶ „Cyfrowi Debiutanci – Oswajamy Technologie”, *RAPORT Jak seniorzy korzystają z technologii?*, 2021

¹⁷ M. Kilian, *Metodyka edukacji osób w starszym wieku: podstawowe wskazówki i zasady*, 2015

Seniorzy lubią ujęcie linearne treści. Ma to ścisły związek z przyzwyczajeniami do uczenia się z książek.¹⁸

Zaleca się używanie prostego języka, bez zbędnych komentarzy i dygresji, jasnych i krótkich instrukcji. Biorąc pod uwagę fakt, że osoby starsze potrzebują więcej czasu na przyswojenie nowych dla siebie umiejętności, warto przekazywać zapisane instrukcje, do których osoba ucząca się może wrócić, przypomnieć. Dobrze jest też zaplanować krótsze sesje szkoleniowe i dokonywanie podsumowań, powtórzeń.

Ocena efektów uczenia się

W ocenie efektów uczenia się seniorów, nie chodzi o formalne oceny. Formalne podejście może powodować lęk przed oceną i blokować osoby starsze przed podejmowaniem wyzwań.

Istotny jest subiektywny pogląd uczestnika na temat własnych postępów w uczeniu się.

Stosuje się różne formy informacji zwrotnych dostarczanych przez geragoga oraz współuczestników.

Zasady organizacji procesu edukacyjnego osób w wieku starszym

Motywacja dorosłych do uczenia się, zdaniem M. Knowlesa (Knowles i in. 2009), zależy od ich przekonania, że:

- w uczeniu się mogą odnieść sukces,
- mają wpływ na proces uczenia się, planują cele, sposoby realizacji,
- uczą się ważnych i potrzebnych w realnym życiu rzeczy,
- z uczenia się czerpią przyjemność.

M. Kilian przypisuje powyższym czynnikom, następujące zasady organizacji uczenia się osób starszych:

- sukces - zasada indywidualizacji i kompensacji
- wola - zasada aktywizacji i zasada samokierowania w procesie uczenia się
- wartość - zasada wykorzystywania życiowego doświadczenia oraz zasada użyteczności przyswajanej wiedzy i umiejętności

¹⁸ „Cyfrowi Debiutanci – Oswajamy Technologie”, RAPORT Jak seniorzy korzystają z technologii?, 2021

- Przyjemność - zasada wzajemnego szacunku, zasada pozytywnej satysfakcji oraz zasada inkluzji.¹⁹

Geragog przygotowując się do pracy powinien zrozumieć te zasady i się z nimi zidentyfikować, tak by w naturalny sposób występowały w jego środowisku pracy.

3.5. GERAGOGIKA W PUBLIKACJACH

W dalszym zgłębianiu tematyki poświęconej geragogice i metodom pracy w obszarze edukacji seniorów mogą też pomóc czytelnikowi przywołane poniżej publikacje.

Publikacja *Vieillessement et formation des adultes* (Starzenie się i edukacja dorosłych), D. Kern²⁰, prezentuje rozwój myśli pedagogicznej w kontekstach edukacji osób w wieku dojrzałym na obszarach anglo-germańskich i we Francji. Czytelnik może zapoznać się z pięcioma modelami treningu dla osób starszych i definicjami pojęć:

- gerontologia edukacyjna - model obowiązujący w świecie anglojęzycznym (Stany Zjednoczone);
- geragogika - model anglo-australijski;
- gerontagogika i geragogika - model i terminy występujące w przestrzeni kulturowej niemieckiej i francuskiej;
- geragogika - model ogólny i integracyjny, opisywany przez autorów m. in. niemieckich i francuskich; propagatorem geragogiki jest też polski profesor oświaty A. Zych;
- integralna edukacja ustawiczna - model występujący w pracach autorów francuskich, opowiadający się za włączeniem gerontologii edukacyjnej do kształcenia ustawicznego, w celu unikania segregacji osób starszych w instytucjach edukacyjnych.

¹⁹ M. Kilian, *Metodyka edukacji osób w starszym wieku: podstawowe wskazówki i zasady*, 2015

²⁰ Dominique Kern, *Vieillessement et formation des adultes* w *Dans Savoirs 2011/2 (n° 26)*, pages 11 à 59, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2011-2-page-11.htm>, dostęp 30.12.2022

Publikacja omawia też kwestie specyfiki szkoleń osób starszych, które różnią się od andragogiki. Wskazuje też elementy wspólne obu podejść oraz rozwija perspektywy szkoleń dla osób starszych.

Dostęp do publikacji: <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2011-2-page-11.htm>

Umieszczenie geragogiki wśród innych nauk pedagogicznych oraz jak koncepty geragogiki stosować w praktyce pokazuje A. Leszczyńska-Rejchert w artykule Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna - założenia i formy realizacji²¹. Autorka odpowiada na pytania:

- Jaki jest przedmiot zainteresowań geragogiki?
- Jakie są jej główne założenia?
- W jaki sposób można geragogikę realizować w praktyce?

Dostęp do publikacji: <https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Chowanna/Chowanna-r2009-t2/Chowanna-r2009-t2-s225-233/Chowanna-r2009-t2-s225-233.pdf>

Włączenie geragogiki w nurt uczenia się przez całe życie (LLL) pokazuje rozdział "Geragogika", z książki *Uczenie się przez całe życie w późniejszym życiu* (s. 103-116).²² Autorzy B. Finsden i M. Formosa analizują potencjał uczenia się przez całe życie kohort, które osiągnęły późne lata życia. Prowadzą też dyskurs o roli osób starszych w złożonych obszarach uczenia się przez całe życie. Zawarte tu treści pozwalają całościowo spojrzeć na zjawisko uczenia się osób starszych, w świetle teorii, badań i polityk dotyczących uczenia się. Autorzy omawiają wzorce uczestnictwa osób starszych w edukacji, zwracając uwagę na badania, które opierają się na psychologicznych modelach zachowań. Analizują uczenie się osób starszych pod kątem motywacji osobistych, uwzględniając różnorodność grup społecznych i życiowych doświadczeń. W podręczniku omówione zostały też najistotniejsze bariery utrudniające uczestnictwo seniorów w edukacji, bariery sytuacyjne, instytucjonalne, informacyjne

²¹ Anna Leszczyńska-Rejchert, *Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna - założenia i formy realizacji*, w Chowanna 2, 225-233, 2009, <https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Chowanna/Chowanna-r2009-t2/Chowanna-r2009-t2-s225-233/Chowanna-r2009-t2-s225-233.pdf> dostęp 30.12.2022

²² B. Finsden, M. Formosa, *Geragogy w Lifelong Learning in Later Life* (pp.103-116), 2011, https://www.researchgate.net/publication/312833579_Geragogy, dostęp 30.12.2022

i psychospołeczne. Zostały tu również obnażone negatywne stereotypy dotyczące uczenia się w późnym etapie życia.

Dostęp do publikacji: https://www.researchgate.net/publication/312833579_Geragogy

Jednym z głównych celów geragogiki jest przygotowanie podmiotu do lepszego i bardziej świadomego radzenia sobie ze zmianami fizycznymi, organicznymi i funkcjonalnymi, których może doświadczyć w przyszłości. Ma to pomóc osobom starszym w osiągnięciu lepszej jakości życia i bardziej satysfakcjonującego starzenia się, a także przygotować społeczeństwo do lepszej organizacji funkcjonowania seniorów w środowisku.

W Portugalii, tak jak w wielu krajach świata znaczącą rolę w tym zakresie odgrywają Uniwersytety III Wieku. Książka Gerontology and Social Education: Senior universities in the world and the portuguese model of U3A (Gerontologia i edukacja społeczna: wyższe uniwersytety na świecie i portugalski model U3A),²³ prezentuje uniwersytety III wieku w świecie oraz model przyjęty w Portugalii.

Dostęp do publikacji:

<https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/3868/1/Book%20Gerontology%20and%20Senior%20Education.pdf>

Instytucjonalny rozwój uniwersytetów III wieku w Portugalii opisuje też E. Costa Veloso w artykule Learning for older adults in Portugal: Universities of the Third Age in a state of change. (Nauka dla osób starszych w Portugalii: Uniwersytety Trzeciego Wieku w stanie zmian).²⁴

Dostęp do publikacji: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1164159.pdf>

²³ Luis Manuel Jacob Jacinto, Gerontology and Social Education: Senior universities in the world and the portuguese model of U3A, <https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/3868/1/Book%20Gerontology%20and%20Senior%20Education.pdf> dostęp 30.12.2022

²⁴ E. Costa Veloso w artykule Learning for older adults in Portugal: Universities of the Third Age in a state of change. Australian Journal of Adult Learning Volume 57, Number 3, 2017, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1164159.pdf> dostęp 30.12.2022

Krytyczna perspektywa geragogiczna dostrzega potencjał uczenia się w późniejszym życiu jako transformacyjny i wzmacniający, zwłaszcza gdy konteksty nauczania i uczenia się uprzywilejowują głos seniorów i ich potrzeby. Gdy obejmują współpracę, dialog, samodzielne działania i refleksję. Ta perspektywa zaczyna dominować w Portugalii, ponieważ zawsze przyjmowany był tu angielski model edukacji pozaformalnej osób starszych.

Do geragogiki krytycznej odnosi się treść artykułu opisującego badania przeprowadzone w UK, pt. *Critical geragogy: A framework for facilitating older learners in community music*. (Krytyczna geragogika: Ramy ułatwiające starszym uczniom naukę muzyki w społeczności).²⁵

Dostęp do publikacji <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160345.pdf>

Temat metodyki nauczania osób w starszym wieku w zakresie: planowania zajęć, określania ich celów, metod, treści, przyswajania wiedzy oraz oceny postępów uczenia się podjęła M. Kiljan w artykule *Metodyka edukacji osób w starszym wieku podstawowe wskazówki i zasady*.²⁶

Szczególne uwagę poświęcono tu sformułowanym zasadom nauczania seniorów. Artykuł ten może być praktycznym przewodnikiem dla osób tworzących programy rozwojowe adresowane do seniorów.

Dostęp do publikacji:

https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Forum_Pedagogiczne/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1-s171-185/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1-s171-185.pdf

²⁵ Andrea Creech, Susan Hallam, *Critical geragogy: A framework for facilitating older learners in community music*, *London Review of Education* Volume 13, Number 1, 2015, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160345.pdf> dostęp 30.12.2022

²⁶ M. Kiljan, *Metodyka edukacji osób w starszym wieku. Podstawowe wskazówki i zasady*, *Forum Pedagogiczne* 2015/1, https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Forum_Pedagogiczne/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1-s171-185/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1-s171-185.pdf dostęp 30.12.2022

Czytelnik, który sięgnie po opracowanie Envejecimiento Activo (Aktywne starzenie się),²⁷ po uważnym przeczytaniu rozdziału 7, Edukacja przez całe życie (str. 281-316), odnajdzie następujące propozycje metodologiczne uczenia się przez całe życie:

1. Stymulowanie procesów rekonstrukcji poprzez aktywne, praktyczne metodologie w środowiskach refleksyjnego i interaktywnego uczenia się.
2. Zapewnienie wsparcia w celu stworzenia doskonałego oddziaływania edukacyjnego pomiędzy nauczycielami i uczniami. Odpowiednie projektowanie zadań dydaktycznych, próba rozwijania wsparcia nauczyciela, aby wzmocnić autonomię jednostek i grup.
3. Stosowanie psychocentrycznych strategii nauczania, takich jak:
 - a. Wspólne badanie, które promuje uczenie się na podstawie osobistych doświadczeń i refleksji między rówieśnikami.
 - b. Programy edukacji międzypokoleniowej, w których istotna jest jakość interakcji oraz rozwój równych i zmieniających się ról.
 - c. Samokształcenie, dzięki któremu uczniowie są w stanie zorganizować się samodzielnie i korzystać z własnych zasobów, takich jak technologie informacyjno-komunikacyjne.
 - d. Nauka oparta na studium przypadku, najlepiej na wybranych przez uczestników tematach, na której można sformułować cele nauczania.
 - e. Opracowanie projektów zdefiniowanych przez studentów. Wymaga to udziału słuchaczy we wszystkich fazach: przygotowania, opracowania i oceny.

Dostęp do publikacji:

https://imerso.es/documents/20123/102884/8088_8089libroblancoenv.pdf/358004b5-399a-236b-bf30-bb88e8946059

Bardzo ciekawe są wyniki badań neuronauk, które niewątpliwie wywarły wpływ na podejście do uczenia się do późnej starości. Pokazują one, że mózg ludzki jest neuroplastyczny, i że jest

²⁷ Purificación Causapié Lopesino red., Envejecimiento Activo, s. 281-316, https://imerso.es/documents/20123/102884/8088_8089libroblancoenv.pdf/358004b5-399a-236b-bf30-bb88e8946059, dostęp 30.12.2022

w stanie aktywować ważne zjawiska kompensacyjne, które mogą powstrzymać spadek zdolności poznawczych.

M. Cardona w artykule Nauka języków na starość jest możliwa i zdrowa. Mózg mówi nam dlaczego. (Apprendere le lingue nella terza età è possibile ed è salutare. Il cervello ci dice perchè), pisze: “Na podstawie uwzględnionych badań można stwierdzić, że nawet w tzw. trzecim wieku obserwuje się zmiany neuronalne jako funkcję uczenia się języka. Potwierdza to hipotezę, zgodnie z którą nawet w ramach ograniczonej plastyczności, nauka języka jest w stanie generować ogólne korzyści poznawcze u osób starszych, przede wszystkim poprzez zwiększenie rezerwy poznawczej. Funkcjonalna i strukturalna degradacja mózgu jest niezaprzeczalnym faktem. Jednak obszerna literatura wykazała, że mózg aktywuje procesy kompensacyjne zdolne do powstrzymania i przeciwdziałania negatywnym skutkom starzenia.

W tej perspektywie nauka języków wydaje się odgrywać szczególnie ważną rolę, wykazując pozytywne skutki w starszym wieku na poziomie neuropsychologicznym i społeczno-kulturowym, w perspektywie pomyślnego starzenia się i uczenia się przez całe życie”.²⁸

Dostęp do publikacji: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistaitalianouerj/article/view/67581/42228>

²⁸ M. Cardona, Apprendere le lingue nella terza età è possibile ed è salutare. Il cervello ci dice perchè, 2021 <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistaitalianouerj/article/view/67581/42228>, dostęp 30.12.2022

4. PROGRAMY EDUKACYJNE ZWIĘKSZAJĄCE KOMPETENCJE SENIORÓW JAKO CYFROWYCH OBYWATELI, PRZYJAZNE DLA DOJRZAŁEGO WIEKU, OPARTE NA METODOLOGII GERAGOGIKI

Internet i technologie cyfrowe są integralną częścią współczesnego życia, więc korzystanie z nich jest ważnym aspektem partycypacji społecznej seniorów. Kluczowym celem organizacji prowadzących edukację osób starszych staje się pomoc seniorom w stawianiu się kompetentnymi, bezpiecznymi i pewnymi siebie użytkownikami internetu.

Każdy, kto korzysta z internetu i technologii jest obywatelem cyfrowym. Cyfrowi obywatele angażują się we wszystkie aspekty życia społecznego od polityki, przez handel elektroniczny, po łączność za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Technologie informacyjno-komunikacyjne mogą umożliwić aktywne starzenie się, ułatwiając dostęp do informacji i opieki zdrowotnej, do usług publicznych i kultury oraz wielu innych aspektów codziennego życia.

Jednocześnie trzeba mieć świadomość konieczności stałej pracy z seniorami w obszarze rozwijania kompetencji miękkich i budowania relacji w życiu realnym, gdyż tylko to daje szansę na długie, zdrowe i zrównoważone życie.

Cyfrowe obywatelstwo to stale rozwijające się normy odpowiedniego, odpowiedzialnego i uprawnionego korzystania z technologii.²⁹ Należy pamiętać też, że świat wirtualny jest tylko przedłużeniem świata rzeczywistego, dlatego zachowania społeczne muszą pozostać takie same.

Senior - cyfrowy obywatel posiada umiejętności korzystania z technologii i internetu w sposób odpowiedzialny, zgodny z etyką i prawem, zrównoważony i bezpieczny.

²⁹ M. Ribble, Digital Citizenship Handbook for School Leaders, ISTE, 2019, <https://innovationhub.bcps.org/digital-citizenship> dostęp 30.12.2022

Działając, aby wzmacniać potencjał seniorów jako obywateli cyfrowych opieramy się na **9 elementach charakteryzujących obywatelstwo cyfrowe**.

1. **Dostęp cyfrowy (Digital Access)** - świadomość, że ograniczenia w dostępie do technologii zagrażają wykluczeniem. Ta świadomość powinna towarzyszyć zarówno podmiotom dostarczającym różnorodne usługi, które stają się coraz trudniej dostępne w świecie analogowym oraz seniorom, dla których może być motywacją do rozwoju kompetencji cyfrowych.
2. **Handel cyfrowy (Digital Commerce)** - rozumiany szeroko jako wymiana towarów i usług, oparty na podejmowaniu bezpiecznych i świadomych decyzji. Cyfrowe obywatelstwo zachęca ludzi do korzystania z handlu cyfrowego i dalszego dążenia do bezpiecznego korzystania z zakupów, bankowości i innych transakcji handlowych.
3. **Komunikacja cyfrowa (Digital Communication)** - obejmuje wszelkie kanały cyfrowego komunikowania się. Od obywatela cyfrowego oczekuje się, że będzie rozumiał media i umiał wybierać odpowiednie sposoby komunikacji.
4. **Etykieta cyfrowa (Digital Etiquette)** - odnosi się do elektronicznych standardów postępowania lub procedur podczas korzystania z urządzeń cyfrowych. Zachęca do właściwego zachowania w internecie oraz do aktywności na tym polu. Dotyczy też wszelkich zachowań związanych np. z kulturalnym korzystaniem z urządzeń mobilnych w otoczeniu innych osób.
5. **Alfabetyzacja cyfrowa i płynność (Digital Literary or Fluency)** - obejmuje kompetencje cyfrowe rozumiane jako zespół kompetencji informacyjnych obejmujących umiejętności wyszukiwania informacji, rozumienia jej, a także oceny jej wiarygodności i przydatności oraz kompetencji informatycznych, na które składają się umiejętności wykorzystywania komputera i innych urządzeń elektronicznych, posługiwania się Internetem oraz korzystania z różnego rodzaju aplikacji i oprogramowania. Kluczowa też jest gotowość na dostosowywanie się do zmieniającej się technologii.
6. **Cyfrowy dobrostan (Digital Health & Welfare)** - odnosi się do dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego w cyfrowym świecie. Dotyczy dbałości o czas ekranowy i ergonomię. Umiejętność zachowania równowagi pomiędzy światem cyfrowym i rzeczywistym jest kluczem do zdrowego, zrównoważonego życia.
7. **Prawo cyfrowe (Digital law)** - to rozumienie i przestrzeganie zasad i polityk internetowych oraz etyczne korzystanie z technologii. Prawo cyfrowe jest szerokie i obejmuje zagadnienia od spamu po cybernękane. Cyfrowy obywatel szanuje własność cyfrową

8. **Prawa i odpowiedzialność w cyfrowym świecie (Digital Rights & Responsibility)** - to prawa i obowiązki, które dotyczą każdego w cyfrowym świecie. Wolność wypowiedzi i prawo do prywatności to tylko niektóre z nich.
9. **Cyfrowe bezpieczeństwo i prywatność (Digital security & Privacy)** - to środki ostrożności zwiększające bezpieczeństwo online. Bezpieczne hasła, niedostępianie haseł, tworzenie kopii zapasowych danych i ochrona antywirusowa. To ochrona samego siebie w cyfrowym świecie — ochrona tożsamości, danych, pieniędzy itp.

Drugim filarem, na którym mogą opierać się programy rozwojowe dla seniorów jest relacyjna koncepcja kompetencji cyfrowych.

Koncepcja relacyjna łączy korzystanie z technologii cyfrowych z różnymi aktywnościami życia codziennego (relacje społeczne, odpoczynek i hobby, zdrowie, sprawy codzienne i finanse, sprawy obywatelskie). W tym ujęciu korzystanie przez seniora z technologii cyfrowych jest włączone w obręb różnych sfer jego aktywności. Przyjęcie teoretycznej koncepcji relacyjności kompetencji skutkuje ujęciem ich w sposób funkcjonalny jako nakierowanych na uzyskiwanie różnorodnych korzyści, w różnych obszarach życia, co motywuje osoby starsze do rozwijania kompetencji cyfrowych.

Opracowany w Polsce “Ramowy katalog kompetencji cyfrowych” dotyczy uczenia się osób dorosłych, 50+, w procesie uczenia się przez całe życie, w ramach edukacji pozaformalnej lub nieformalnej.³⁰

W przywołanej publikacji czytelnik znajdzie wyodrębnione obszary życia, którym są przypisane potencjalne korzyści jakie odniesie senior z wykorzystania technologii i internetu, a do każdej z tych korzyści przypisane niezbędne, funkcjonalne kompetencje cyfrowe. Takie ujęcie z pewnością może być pomocne w procesie tworzenia edukacyjnych programów rozwojowych dla seniorów - obywateli cyfrowych.

³⁰ J. Jasiewicz, red. Ramowy katalog kompetencji cyfrowych, <https://mc.bip.gov.pl/rok-2015/ramowy-katalog-kompetencji-cyfrowych.html> dostęp 30.12.2022

Przykład:

Obszar życia	Potencjalna korzyść z wykorzystania TIK	Funkcjonalne kompetencje cyfrowe
Relacje społeczne	Utrzymuję stosunki towarzyskie	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafię utrzymywać i rozwijać relacje z bliskimi (rodziną, przyjaciółmi, znajomymi) za pośrednictwem sieci • Potrafię korzystać z narzędzi umożliwiających rozmowę lub inne formy komunikacji online w celu rozwijania i utrzymywania relacji z bliskimi • Potrafię wykorzystywać narzędzia komunikacji online, aby wymieniać się informacjami bieżącymi • Potrafię korzystać z serwisów poświęconych poznawaniu osób • Potrafię komunikować się z nowo poznaną osobą, wykorzystując funkcjonalności serwisów, dbając o własne bezpieczeństwo i prywatność
	Dbam o prywatność	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafię korzystać z ustawień prywatności w serwisach społecznościowych • Potrafię korzystać z trybu prywatnego w przeglądarkach internetowych w zależności od potrzeb • Potrafię zarządzać historią przeglądanych stron w przeglądarce internetowej • Potrafię zarządzać treściami publikowanymi przez innych w serwisach społecznościowych
	Zarządzam swoim wizerunkiem i informacjami o mnie	<ul style="list-style-type: none"> • Potrafię kształtować swój wizerunek w Internecie w zależności od potrzeb i odbiorców • Potrafię zarządzać treściami publikowanymi przeze mnie w serwisach społecznościowych

Źródło: Opracowanie na podstawie J. Jasiewicz, red. Ramowy katalog kompetencji cyfrowych, <https://mc.bip.gov.pl/rok-2015/ramowy-katalog-kompetencji-cyfrowych.html> dostęp 30.12.2022

4.1. UMIEJĘTNOŚCI CYFROWE I MIĘKKIE W EDUKACJI SENIORÓW I WYKORZYSTANIE METODYKI GERAGOGII DO TWORZENIA PROGRAMÓW SZKOLENIOWYCH PRZYJAZNYCH OSOBOM STARSZYM – PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK



AUSTRIA

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

TYTUŁ: FIT4Internet Project

ORGANIZACJA: fit4internet ASSOCIATION

KRAJ: AUSTRIA

ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

The project *FIT4Internet*

Projekt *FIT4Internet* to interesujące austriackie doświadczenie, które jest przeznaczone nie tylko dla osób starszych, ale są one jedną z grup docelowych projektu.

FIT4Internet to stowarzyszenie non-profit, którego celem jest zwiększenie umiejętności cyfrowych w Austrii oraz umożliwienie społeczeństwu uczestnictwa i czerpania korzyści z efektów cyfryzacji, skierowane przede wszystkim do młodych ludzi, siły roboczej, osób poszukujących pracy i osób starszych.

Trzonem tego projektu jest strona internetowa, która udostępnia szereg narzędzi samooceny (f4i-tools), służących do określenia poziomu kompetencji cyfrowych według 4 obszarów tematycznych: życie codzienne, miejsce pracy, bezpieczeństwo oraz zrozumienie sztucznej inteligencji.

Każdy uczeń może doskonalić swoje umiejętności cyfrowe zgodnie z własnymi możliwościami dzięki kilku modułom (stacjonarnie i online) bezpłatnie i za opłatą.

GRUPA DOCELOWA

Grupą docelową projektu są ludzie młodzi, siła robocza, osoby poszukujące pracy i osoby starsze.

METODY REALIZACJI

„Serwis udostępnia szereg narzędzi samooceny (f4i-tools), służących do określania poziomu kompetencji cyfrowych według 4 obszarów tematycznych: życie codzienne, miejsce pracy, bezpieczeństwo oraz rozumienie

sztucznej inteligencji. Metodologia narzędzi opiera się na samoocenie i pytaniach opartych na wiedzy, na które odpowiedzi udzielają użytkownicy. Po zakończeniu procesu samooceny użytkownicy mają również możliwość pobrania bezpłatnej krótkiej wersji lub bardziej szczegółowego raportu za opłatą. Narzędzia do samooceny oceniają umiejętności cyfrowe w odniesieniu do 6 obszarów kompetencji, podzielonych na poziomy kompetencji od 1 do 8:

- Fundamenty i dostęp.
- Umiejętność korzystania z informacji i danych.
- Komunikacja i współpraca.
- Tworzenie treści cyfrowych.
- Bezpieczeństwo.
- Rozwiązywanie problemów i kontynuacja nauki.

Witryna zawiera również internetowe repozytorium szkoleń w różnych formatach (bezpośrednie, mieszane i online), bezpłatne i płatne, od różnych dostawców. Dodatkowe sekcje i funkcje obejmują: multimedialne moduły informacyjne dotyczące kompetencji cyfrowych i zastosowań cyfrowych w życiu codziennym, a także moduł nauki online dotyczący sztucznej inteligencji. Informacje na temat najnowszych osiągnięć i trendów w zakresie cyfryzacji w różnych sektorach są również dostępne na stronie internetowej inicjatywy". (Z: <https://digital-skills-jobs.europa.eu/lv/node/709>)

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Inicjatywa Fit4Internet jest stosunkowo nowa, ale jak dotąd przyniosła znaczące rezultaty: uruchomione w styczniu 2020 r. repozytorium szkoleń Fit4Internet gromadzi ponad 85 oferowanych kursów w języku niemieckim lub angielskim. Wspierała organizację i aktywny udział społeczeństwa austriackiego w ogólnoeuropejskich i krajowych inicjatywach - [Youth Hackatons](#), [CodingDay4Kids](#), [EU Code Week](#) i wiele innych.

Poprzez aktywne zaangażowanie swoich interesariuszy w całą gospodarkę, politykę i społeczeństwo, Fit4Internet zrzesza dziś ponad 28 stowarzyszonych członków i przeprowadziło ponad 10 000 cyfrowych testów kompetencji. Katalog szkoleń Fit4Internet obejmuje kursy o różnych formatach nauczania i uczenia się, które wspierają rozwój umiejętności dla szerokich grup docelowych, dzięki czemu można go łatwo skalować i powielać w innych kontekstach." (Z: <https://digital-skills-jobs.europa.eu/lv/node/709>)

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

- https://www.youtube.com/watch?v=g6xMu0QGvus&ab_channel=BildungsTV
- https://www.youtube.com/watch?v=jzJ3qLBb8QQ&ab_channel=MediaMarktAustria

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

- [Fit4Internet Project](#)
- [Fit4Internet Project - Austria](#)

BIBLIOGRAFIA:

fit4internet in Austria – Raising Digital Competences
 Hintere Zollamtsstraße 1 / 13th floor
 1030 Vienna
 Email: office@fit4internet.at



BELGIA

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

TYTUŁ: Course 'Op stap met je smartphone/tablet' ORGANIZACJA: Centre for adult education Meise-Jette KRAJ: Belgia			
ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK <ul style="list-style-type: none"> - <input checked="" type="checkbox"/> Wpływ na poziomie lokalnym - <input type="checkbox"/> Wpływ na poziomie krajowym - <input type="checkbox"/> Wpływ na poziomie UE - <input type="checkbox"/> Możliwość przenoszenia - <input type="checkbox"/> Zapewnienie jakości - <input checked="" type="checkbox"/> Innowacyjna praktyka 			
OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK			
X	Doskonalenie umiejętności cyfrowych	<input type="checkbox"/>	Doskonalenie umiejętności miękkich <input type="checkbox"/>
	Obie		
KRÓTKI OPIS <p>Ten kurs rozpoczął się jako inicjatywa dotycząca korzystania z iPhone'ów i iPadów i rozszerzył się w kierunku korzystania ze smartfonów i tabletów z systemem Android.</p> <p>Szkoła (centrum kształcenia dorosłych) znajduje się w regionie północnym nad Brukselą. Uczestnicy mogą dołączyć, jeśli wniosą opłatę rejestracyjną. Aby rozpocząć ten kurs, uczestnicy muszą posiadać podstawowe umiejętności cyfrowe, które muszą udowodnić, wykonując test online.</p> <p>Celem jest nauka obsługi smartfona lub tabletu poza domem lub poza znanym otoczeniem.</p>			
GRUPA DOCELOWA <p>Dla wszystkich grup docelowych, a w szczególności dla grup defaworyzowanych i osób niezbyt zaznajomionych z narzędziami ICT.</p>			
METODY REALIZACJI <p>Uczestnicy rozpoczynają od krótkiego powtórzenia podstawowych umiejętności i podstawowych aplikacji. Następnie zdobywają wiedzę na temat ofert różnych dostawców smartfonów i internetu.</p> <p>W końcu wychodzą na zewnątrz ze smartfonem i tabletem, korzystają z GPS i kupują bilety autobusowe smartfonem. Idą do supermarketu i uczą się sprawdzać ceny produktów w różnych sklepach.</p>			
WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY <p>Ten kurs jest oferowany w ustrukturyzowanym środowisku szkoły, gdzie uczestnicy muszą rozwiązać test, aby określić poziom początkowy i gdzie otrzymują certyfikat po ukończeniu kursu i zdaniu testu końcowego. Kurs koncentruje się na umiejętnościach cyfrowych w codziennej praktyce.</p>			
MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE <p>Materiały i instrukcje online.</p>			
LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: https://www.cvomj.be/nl/informatica/tablets/opstapmetjetel.php			



BUŁGARIA

PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

TYTUŁ: „Smart-Lib” – Communication centre
ORGANIZACJA: "HRISTO BOTEV" library, Vratsa
KRAJ: Bułgaria

ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK

- **Wpływ na poziomie lokalnym**
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK

X **Doskonalenie umiejętności cyfrowych** **Doskonalenie umiejętności miękkich**
 Obydwa

KRÓTKI OPIS

Osoby starsze z rejonu Vratsa mają możliwość przyłączenia się do inicjatywy uczenia się przez całe życie poprzez zapisanie się na bezpłatne szkolenia z obsługi urządzeń mobilnych i aplikacji organizowane przez bibliotekę. Specjaliści ds. informacji uwzględniają osady z całego powiatu Vratsa w swoich harmonogramach szkoleń zleconych na zewnątrz.

Praktyka ta jest istotna, aby osoby starsze mogły być częścią cyfrowej transformacji nowego świata poprzez nabywanie umiejętności pracy z nowymi technologiami i Internetem, ułatwiać im komunikację, poprawiać jakość ich życia oraz przygotowywać się do e-usługi rządowej.

Dzięki realizacji tego projektu udało im się podnieść jakość życia i zmniejszyć izolację.

Te treści są istotne dla projektu DIGIT-GERA, ponieważ projekt ten ma na celu stworzenie przyjaznej technologii metodologii uczenia się dla społeczności osób starszych.

GRUPA DOCELOWA

Inicjatywa obejmuje łącznie 96 uczestników realizacji projektu, a także kolejnych 100 uczestników szkoleń zleconych w terenie. Przedział wiekowy od 55 do 75 lat.

METODY REALIZACJI

Projekt składa się z 3 lekcji wideo zatytułowanych „Złote Umiejętności”, które w jasny sposób wyjaśniają praktyczne umiejętności podczas pracy ze smartfonem, tabletem i e-czytnikiem.

Są one dostarczane do dziesięciu bibliotek w ośrodkach miejskich obwodu Vraca. Dają możliwość szkolenia nowych użytkowników, którzy nie są objęci projektem. Powstał również film „My Smart-Lib”, który pokazuje, jak nabyte umiejętności zmieniają życie przeszkolonego użytkownika.

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Projekt „Smart-Lib” odmienił życie 96 starszych mieszkańców miejscowości Vratsa, Byala Slatina i Mizia. W okresie listopad 2016 – marzec 2017 przeszkolonych zostało 96 użytkowników z miast Vratsa, Byala Slatina i Mizia oraz 24 bibliotekarzy. Dzięki realizacji tego projektu udało nam się podnieść jakość ich życia i zmniejszyć izolację, a także przygotować tę grupę użytkowników do korzystania z usług e-administracji..

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

Ten projekt wykorzystuje filmy, a praktyka odbywa się za pomocą smartfonów, tabletów i e-czytników.

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: <https://libvratsa.org/>



CZECHY

PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

TYTUŁ: Academy of Modern Senior-Critical Thinking for seniors

ORGANIZACJA: Prave ted! o.p.s.

KRAJ: Czechy

ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

Głównym celem projektu było określenie sposobów pracy edukacyjnej z osobami starszymi (55+) w obszarze krytycznego myślenia.

Trenerzy z Právě teď realizując jedno ze szkoleń dla seniorów na temat problematyki informacji i dezinformacji zauważyli, że seniorzy mają problem z odróżnieniem informacji prawdziwych od fałszywych. W dobie technologii informatycznych i mediów społecznościowych umiejętność krytycznego myślenia jest uważana za jedną z podstawowych umiejętności. Tymczasem myślenie krytyczne jest często mylone z krytyką. Problem braku krytycznego myślenia pojawił się szczególnie w czasie pandemii, przy różnego rodzaju fake newsach i fałszywych informacjach,

Projekt partnerski (sześć organizacji pracujących z seniorami) odpowiadał na następujące potrzeby seniorów:

- 1) Potrzeba poprawy orientacji i rozumienia obecnego funkcjonowania świata i wydarzeń
- 2) Umiejętność funkcjonowania w świecie XXI wieku, zrozumienie tego, co się dzieje
- 3) Przygotowanie osób w wieku 55+ do procesu starzenia się (alfabetyzm funkcjonalny).

GRUPA DOCELOWA

Podstawową grupą docelową projektu są seniorzy 55+, którzy nie są w stanie odpowiednio przetworzyć dużej ilości informacji z Internetu.

Pośrednią grupą docelową są rodziny seniorów, zwłaszcza wnuków (małe dzieci), które są również grupą bardzo wrażliwą ze względu na ich doraźne postrzeganie świata.

METODY REALIZACJI

Pierwszym krokiem w projekcie było zebranie najczęstszych szokujących fałszywych wiadomości na temat Covid-19 w krajach partnerskich. Pozwoliło to wstępnie ocenić obszar niepewności i niewiedzy osób starszych w sytuacji zagrażającej ich zdrowiu.

Omówiono również materiały dotyczące „krytycznego myślenia”, do których doszli partnerzy analizując temat.

Wymiana doświadczeń trenerów biorących udział w projekcie pokazała, że w celu ochrony osób starszych przed błędną oceną otrzymywanych informacji konieczny jest rozwój edukacji seniorów, której głównym celem będzie „praca z informacją”. Każdy z partnerów projektu opracował materiały edukacyjne, które pozwalają seniorom doskonalić umiejętność „krytycznego myślenia”.

Projekt był realizowany w Słowenii, Polsce, Austrii, Portugalii, Litwie

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Nauczanie „krytycznego myślenia” nie jest łatwe, szczególnie dla osób starszych, o określonym światopoglądzie i utrwalonych stereotypach. Ważne jest, aby uświadomić im, że przyjmowanie wszystkich informacji, do których mają dostęp w Internecie, prasie, telewizji za pewnik, naraża ich w najlepszym przypadku na naiwność, a w najgorszym na ofiarę oszustów, naciągaczy lub politycznych populistów. Trzeba im pokazać, jak odróżnić fakt od opinii, źródło, w którym można zweryfikować uzyskane informacje i jak aktualizować swoją wiedzę. Część przygotowanych materiałów dydaktycznych opiera się bezpośrednio na nauczaniu „myślenia krytycznego”, ale zaproponowano również kurs zorientowany na kreatywność, który również poprawia umiejętność analizowania nowych informacji.

Zestaw przygotowanych scenariuszy zajęć znalazł się w publikacji „Dobre praktyki projektu Nowoczesnej Akademii Seniora – krytyczne myślenie seniorów”.

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a65d7af6-9a9d-4d13-9ac4-ded9649f054d/CriThink_Best_practices_EN_final.pdf

https://crithink.eu/wp-content/uploads/2022/04/CriThink_Best_practices_PL.pdf

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

[Home - CriThink](#)

BIBLIOGRAFIA:

<https://drive.google.com/drive/folders/1aYmnNQARK879FQXlpl5rm28Yl2t0Lsdv?usp=sharing>

<https://portal.abczdrowie.pl/koronawirus-fakty-i-mity-dotyczace-zagrozenia>

<https://www.gs1pl.org/dokumenty/branze/transport-spedycja-logistyka-tsl/257>



FINLANDIA

PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

TYTUŁ: ICT for Seniors

ORGANIZACJA: Palmenia Center for Continuing Education, University of Helsinki

KRAJ: Finlandia

ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

Głównym celem jest wspieranie codziennego dobrostanu seniorów poprzez technologię informatyczną. W interesie samych seniorów leży możliwość samodzielnego dostępu do tych usług bez pomocy członków rodziny lub wydziału opieki zdrowotnej, a za pośrednictwem technologii informacyjno-komunikacyjnych mają oni dostęp do usług świadczonych przez gminę. Skoncentrowano się zwłaszcza na seniorach-imigrantach.

Centrum Kształcenia Ustawicznego Uniwersytetu Helsińskiego Palmenia rozpoczęło nauczanie ICT dla seniorów w 2008 roku, w sumie 32 uczniów.

GRUPA DOCELOWA

Głównie starsi imigranci, ale także europejscy seniorzy.

METODY REALIZACJI

Małe grupy seniorów (w tym przypadku uczestniczyło łącznie 29 seniorów, 22 uczestników to Afrykanie lub Azjaci, a 7 to Finowie).

Imigranci mieli 2 godziny tygodniowo, podczas gdy Finowie 3 godziny tygodniowo przez 2 miesiące. Podczas procesu mieli co najmniej 5 korepetytorów, którzy regularnie uczestniczyli. Grupy imigrantów działały do momentu rozpoczęcia nauczania podstawowego programu ICT dla początkujących i zaawansowanego programu ICT dostosowanego do seniorów z co najmniej rocznym doświadczeniem w obsłudze komputera. Wszyscy uczestnicy byli Europejczykami i po 3 miesiącach prawie 50% zgłosiło się na ochotnika do pracy jako korepetytorzy w wydziale pomocy społecznej gminy Helsinki, a niektórzy poszli jako wolontariusze do organizacji pozarządowych. Od września ubiegłego roku seniorzy spotykają się w Helsinkach z pomocy społecznej dla osób starszych, centrum Syytie Services we współpracy z Uniwersytetem Helsińskim. Jest 8 starszych mężczyzn z Somalii, Bangladeszu i Palestyny. Zajęcia odbywają się w każdy poniedziałek po 1,5 godziny. Zauważono, że podczas spotkań grupowych jest wykorzystywanych wiele dobrych praktyk.

Wstępne zastosowania komputera, różne programy, programy dodatkowe, dodatki i inne urządzenia komputerowe, takie jak drukarki.

1. Skype do komunikacji
2. Internet

3. Mapy online (mapy Google, mapa trasy Helsinek i mapa transportowa Helsinek)
4. Bankowość internetowa
5. Rezerwacja online (rezerwacja opieki zdrowotnej, prywatna wizyta u lekarza)
6. Tworzenie wiadomości e-mail i zastosowań e-mail
7. Zakup online (bilety)
8. Sprawa online (fińska służba zdrowia, usługi pocztowe)
9. Foldery i pliki
10. Ergonomiczny

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Wielokulturowa grupa pomogła uczestnikom docenić i szanować inne kultury, redukując wszelkie uprzedzenia. Imigrantom często trudno jest poznać miejscową ludność, a tego rodzaju kursy są okazją do poznania rodowitych Finów i współpracy z nimi.

Mężczyźni i kobiety mogli wybrać, czy chcą studiować razem, czy osobno (dla muzułmanek jest to ważne).

W grupie wielokulturowej uwzględniono również specjalne potrzeby (np. potrzeby religijne: możliwość modlitwy w określonym czasie). Zwiększyło to motywację niektórych uczestników.

Również małe grupy znacznie ułatwiły naukę, ponieważ nauczyciel ma wtedy czas na indywidualne nauczanie „jeden na jeden”. Nauczyciele powinni szanować i traktować tych uczniów jako indywidualne osoby o wyjątkowym pochodzeniu. Spotkania podzielone są na nauczanie trwające 60 minut z przerwą kawową trwającą około 15 minut, podczas której studenci, tutorzy i nauczyciel mieli okazję podzielić się swoimi doświadczeniami z kursu. Czas trwania spotkań został skrócony i przewidziana jest około 45-minutowa przerwa kawowa, podczas której studenci, tutorzy i nauczyciel mają możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami dotyczącymi kursu. Serwowanie poczęstunków to jeden ze sposobów na zwiększenie motywacji do udziału w zajęciach, a wymiana doświadczeń zwiększa pewność siebie uczestników.

Wśród osób w podeszłym wieku istnieją ogromne różnice kulturowe, rasowe, osobowościowe, historii życia, wykształcenia, umiejętności, zdolności funkcjonalnych itp., a ze względu na heterogeniczność grupy niezwykle ważna jest edukacja dostosowana do potrzeb. Tak więc oprócz dostosowywania różnych rodzajów edukacji do oferty, oznacza to również dostosowywanie różnych podejść/środków pedagogicznych w ramach określonych kursów edukacyjnych. Uczenie się nowych umiejętności zwykle zajmuje osobom starszym więcej czasu, ponieważ procesy poznawcze zajmują więcej czasu, a ruchy są wolniejsze. Nauczyciel musi mieć świadomość, że młodszy uczeń może mieć słaby wzrok lub słuch lub mieć inną dolegliwość fizyczną wpływającą na jego zdolność lub koncentrację w klasie. Zaangażowanie starszych opiekunów-wolontariuszy w zajęcia pomaga przeciwdziałać marginalizacji uczniów w klasie. Ich udział pomógł nie tylko studentom, ale również pozytywnie wpłynął na samych tutorów, dając im możliwość podzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi.

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

Website: <http://www.edusenior.eu/>

http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp3/EduSenior_C6_Contents_E3_ICT.pdf



FRANCJA

PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

TYTUŁ: Les Bons Clics

ORGANIZACJA: We Tech Care – Emmaüs Connect

KRAJ: Francja

ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

Zabawna, intuicyjna i bezpłatna Les Bons Clics to platforma edukacyjna założona w 2016 roku, aby pomóc ludziom stać się niezależnymi w erze cyfrowej. Ponad 35 000 cyfrowych opiekunów korzysta już z zasobów Les Bons Clics w swoim codziennym wsparciu:

Les Bons Clics to:

- Ponad 200 interaktywnych zasobów edukacyjnych
- Treść zaprojektowana w terenie, zbudowana i przetestowana z użytkownikami końcowymi
- Przestrzeń wymiany między rówieśnikami, społeczność do postępu

W 2021 r. Les Bons Clics jest jednym z 33 krajowych projektów wybranych przez Ministerstwo Solidarności i Zdrowia w ramach Planu odbudowy, aby technologia cyfrowa stała się dźwignią w walce z ubóstwem i w zrównoważonej integracji. To wsparcie na dużą skalę pozwoli nam zwiększyć nasz wpływ i możliwości wsparcia cyfrowego.

GRUPA DOCELOWA

Platforma jest skierowana do wszystkich podmiotów, które chcą wspierać swoich odbiorców w kwestiach cyfrowych. Mogą to być sami seniorzy lub inne grupy nieobeznane z technologiami cyfrowymi lub trenerzy chętni do towarzyszenia tym grupom.

METODY REALIZACJI

Strona internetowa Les Bons Clics oferuje na przykład interaktywne kursy dotyczące korzystania z zasobów cyfrowych

- korzystanie ze wszystkich nośników komputerowych (PC, tablety, klucze USB, aplikacje na smartfony itp.)
- podejmowanie kroków administracyjnych (Pôle emploi, CPAM, CAF, Skarb Państwa itp.)
- szukanie pracy lub szkoleń (profesjonalne e-maile, kluczowe strony...)

Les Bons Clics ma na celu zbudowanie krajowej sieci integracji cyfrowej, aby przybliżyć ponad milionowi osób podstawowe usługi online. Witryna oferuje narzędzia i treści edukacyjne wspierające użytkowników z trudnościami cyfrowymi, w połączeniu z siecią aktorów w obszarze użytkownika, a także oferuje platformę dedykowaną mediatorom cyfrowym.

<p>WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY</p> <p>Ocena poziomu uczestników Narzędzia dostosowane do kontekstu każdej struktury, aby ocenić poziom uczestników w mniej niż 5 minut i nakierować ich na ofertę odpowiadającą ich potrzebom.</p> <p>Prowadzenie warsztatów grupowych Interaktywne ćwiczenia, szablony facylitacji i arkusze podsumowujące, aby móc prowadzić warsztaty grupowe, jednocześnie biorąc pod uwagę osoby dopiero uczące się korzystania z technologii cyfrowej.</p> <p>Budowanie ścieżki szkoleniowej Narzędzia zapewniające uczniom podstawowe umiejętności cyfrowe, aby poprowadzić ich do pierwszych samodzielnych kroków.</p> <p>Informacje o integracji cyfrowej Media z artykułami, opiniami i seminariami internetowymi, które zainspirują uczestników do przyspieszenia ich projektów integracji cyfrowej.</p> <p>Treningi Przewodniki po szkoleniach w zakresie wsparcia cyfrowego lub procedur online, aby rozpocząć wdrażanie cyfrowe.</p> <p>Praca z siecią Mapa sieci i forum do identyfikowania struktur w okolicy i wymiany dobrych praktyk ze społecznością</p>
<p>MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE</p> <p>Użytkownicy powinni łączyć się na platformie: Webinary dostępne tutaj: https://www.eventbrite.fr/o/les-bons-clics-31436176571 Zasoby online: samouczki i prezentacje Ćwiczenia, narzędzia, inne materiały (artykuły itp.)</p>
<p>LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: https://www.lesbonsclics.fr/fr/ + https://www.youtube.com/watch?v=AefvBofg2qo&t=2s</p>
<p>BIBLIOGRAFIA: https://wetechcare.org/lesbonsclics-2/</p>



GRECJA

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

TYTUŁ: "KNOWLEDGE VOLUNTEERS"

ORGANIZACJA: UNIVERSITY OF SHEFFIELD – INTERNATIONAL FACULTY CITY COLLEGE,

KRAJ: Grecja, Włochy, Hiszpania, Rumunia, Czechy

ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- X Obydwa

KRÓTKI OPIS

Projekt KNOWLEDGE VOLUNTEERS [realizowany od 2012 do 2013 roku] był projektem finansowanym przez Unię Europejską w ramach programu Grundvig – Uczenie się przez całe życie. Włączył starszych i młodych ludzi w plan edukacyjny i szkoleniowy, oparty na wolontariacie i międzypokoleniowym modelu uczenia się peer-to-peer. Miał on na celu promowanie nabywania kompetencji cyfrowych wśród osób starszych zagrożonych wykluczeniem. Miał również na celu promowanie relacji międzypokoleniowych między seniorami a młodzieżą.

Cele projektu były dwójakie: edukacja osób starszych i analfabetów cyfrowych w zakresie podstawowych umiejętności obsługi komputera oraz promowanie uczenia się międzypokoleniowego i wolontariatu. W ten sposób wielu starszym osobom zapewniono cenne narzędzia pozwalające uniknąć wykluczenia społecznego ze współczesnego społeczeństwa, które w coraz większym stopniu polega na cyfrowych środkach komunikacji.

(Z: <https://slowlearning.eu/portfolio/3rd-best-practice-from-greece/>)

GRUPA DOCELOWA

Grupą docelową tego projektu byli seniorzy (osoby powyżej 50 roku życia) bez wiedzy lub z niewielką wiedzą na temat korzystania z komputerów i/lub nowych technologii.

Ponadto grupą docelową byli uczniowie szkół średnich i studenci, którzy stali się nauczycielami starszych uczestniczących w projekcie.

(Z: <https://slowlearning.eu/portfolio/3rd-best-practice-from-greece/>)

METODY REALIZACJI

Celami ogólnymi projektu były:

- Promowanie cyfrowego uczenia się wśród osób starszych, które są narażone na izolację z powodu różnicy pokoleń
- Zachęcanie seniorów do aktywnego udziału poprzez wolontariat, wzmacnianie relacji społecznych
- Doskonalenie produkcji i upowszechniania innowacyjnych programów i metodologii dla seniorów
- Stworzenie przyjaznego środowiska dla wolontariatu, w którym więcej osób uczestniczy w działaniach wolontariackich

Projekt był realizowany w Grecji, Włoszech, Hiszpanii, Rumunii i Czechach.



W ramach projektu zrealizowano 4 kursy na poziomie (ABC ICT, Sieci Społecznościowe, E-Rząd i Łatwe technologie) oraz 4 programy pilotażowe/testowe w każdym kraju. Każdy kurs trwał około 20/30 godzin i był organizowany w ciągu roku szkolnego, gdyż model dydaktyczny zakłada, jako kluczowy czynnik, obecność młodych uczniów jako tutorów dla starszych (w stosunku uczeń/starszy 1 do 1 lub 2 do 1), pod czynnym nadzorem dorosłego nauczyciela. Starsi byli zapisywani na kursy przez lokalną sieć każdego kraju partnerskiego.

W trakcie realizacji projektu opracowano zestaw dydaktyczny zawierający wytyczne i podręczniki dla 4 poziomów kompetencji cyfrowych w języku angielskim, włoskim, czeskim, greckim i hiszpańskim, który jest dostępny do bezpłatnego pobrania na stronie internetowej projektu. Jest to przydatne narzędzie dla organizacji lub osób, które chcą powielić doświadczenie w podobnych lub różnych kontekstach.

Projekt był 30 godzinnym programem edukacyjnym wiedzy cyfrowej dla seniorów. Głównym celem programu było zmniejszenie różnic w poziomie wiedzy o nowych technologiach między pokoleniami. Kiedy seniorzy umieją posługiwać się komputerem, zdają sobie sprawę, że jest on niezbędny do ich udziału w życiu społecznym społeczności i efektywnej komunikacji, w celu zaoszczędzenia czasu i innych zasobów.

Odrębność i innowacyjność tego programu polegała na tym, że trenerami byli uczniowie szkół podstawowych i średnich, pod opieką swoich wychowawców. Każdy z seniorów miał swojego osobistego trenera-ucznia, który miał możliwość zadawania pytań i zagłębiania się w tematykę lekcji.

(Z: <https://slowlearning.eu/portfolio/3rd-best-practice-from-greece/>)

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Programy kursów oraz program lekcji były na bieżąco dostosowywane do potrzeb edukacyjnych seniorów. Nauczyciele i wolontariusze opracowali dodatkowe ćwiczenia do praktyki seniorów na lekcjach lub w domu. Słaba dotychczasowa wiedza seniorów wymagała zastosowania wysokiego stopnia personalizacji zajęć. W wielu przypadkach konieczne było powtarzanie lekcji, poświęcając więcej czasu na praktykę peer-to-peer. W wielu przypadkach seniorzy mieli trudności z nauką i zapamiętywaniem. Zwłaszcza dla osób bez kompetencji cyfrowych najtrudniejsze tematy dotyczyły korzystania z myszy oraz pobierania plików lub tworzenia folderów. Trudności w nauce seniorów wymagały zwiększenia liczby lekcji poświęconych podstawowemu programowi czytania i pisania. To, wraz z brakiem sprzętu w szkołach i laboratoriach, w których odbywają się lekcje, czasami bardzo utrudniało nauczycielom i wolontariuszom podniesienie poziomu lekcji opartych na bardziej złożonych przedmiotach

Młodzi studenci w swojej roli podczas nauki i praktyk oraz metodach nauczania peer to peer uczestniczących w kursach zadeklarowali, że korepetytorzy pomogli im w zdobyciu umiejętności i wiedzy z zakresu ICT.

Podejście do nauczania i uczenia się oparte na międzypokoleniowym uczeniu się, sieciowaniu i wymianie ról było kluczowym i ważnym aspektem metodologii nauczania i uczenia się projektu. Dla projektu ważne były możliwości wymiany międzypokoleniowej i socjalizacji. TKV promowało relacje społeczne poprzez aktywne zaangażowanie różnych pokoleń, które dzieliły doświadczenia z Edynburga i Fondazione Mondo Digitale.

Młodzi uczniowie w roli tutorów wspierali seniorów w nauce i praktyce, m.in. poprzez lekcje frontalne i metody nauczania peer to peer. 100% osób uczęszczających na kursy zadeklarowało, że korepetytorzy pomogli im zdobyć umiejętności i wiedzę z zakresu ICT.

Tylko nieliczni seniorzy mieli trudności w komunikowaniu się z młodszymi wolontariuszami.

(Z: <https://mondodigitale.org/sites/default/files/TKV%20Evaluation%20Report%20I.pdf>)

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

- <https://york.citycollege.eu/frontend/article.php?aid=1254&cid=12&t=Knowledge-Volunteers-at-CITY-College-%E2%80%93-Round-2>
- https://www.youtube.com/watch?v=EDA17lwUfgc&ab_channel=cybervolunteers

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

- <https://york.citycollege.eu/frontend/article.php?aid=1254&cid=12&t=Knowledge-Volunteers-at-CITY-College-%E2%80%93-Round-2>

BIBLIOGRAFIA:

Administration Office: 24, Proxenou Koromila Street, 546 22 Thessaloniki, Greece.

Tel: (+30) 2310 224186, 275575

Information e-mail: acadreg@york.citycollege.eu





HISZPANIA



ISLANDIA



POLSKA



CHORWACJA

PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

TYTUŁ: HeiM (Heritage in Motion)

ORGANIZACJA: Permanent University of the University of Alicante, U3A Reykjavik, Democratic Society East Foundation and Public Open University of Zagreb

KRAJ: Hiszpania, Islandia, Polska i Chorwacja

ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- X Obydwa

KRÓTKI OPIS

„Heritage in Motion” ma na celu promowanie wiedzy o dziedzictwie na poziomie lokalnym i europejskim w celu promowania wśród obywateli wartości związanych z dziedzictwem kulturowym — które czynią je fundamentalną częścią rozwoju społeczeństwa europejskiego.

Zapewnienie osobom starszym możliwości uczenia się przez całe życie, które umożliwią im dalsze odgrywanie aktywnej roli w społeczeństwie, stało się priorytetem w starzejących się społeczeństwach. Współcześni starsi dorośli, podobnie jak inni, pragną pełnego, aktywnego i zdrowego życia, które jednocześnie może okazać się sensowne i pożyteczne zarówno dla nich samych, jak i dla ich społeczeństwa. Wiąże się to z szansą na odkrycie siebie na nowo, więc starsi uczniowie muszą zdobyć kompetencje wysokiego ryzyka, które wcześniej były im nieznanne.

Ten projekt składa się z:

- **ANALIZA I BADANIE:** Mapowanie możliwych zasobów dziedzictwa dla osób starszych.

- PROGRAM SZKOLENIA: Innowacyjne techniki szkolenia osób starszych zostały wdrożone w dwojakim celu: z jednej strony zachęcenie trenerów do korzystania z innowacyjnych narzędzi; a z drugiej strony szkolenie osób starszych w zakresie nowych umiejętności.
- POSZUKIWANIE SZLAKÓW: Każdy kraj przygotował inne szlaki dziedzictwa.

GRUPA DOCELOWA

Osoby powyżej 50 roku życia.

METODY REALIZACJI

Projekt rozwija i wdraża innowacyjne metody nauczania osób starszych, które doceniają doświadczenie i umiejętności tej grupy i obejmują zarówno metodologie konstruktywne, jak i kognitywne: uczenie się w kontekście; odwrócona klasa; nauczanie oparte na projekcie; oraz wykorzystanie technologii informacyjno-komunikacyjnych, ponieważ otwarta edukacja oraz innowacyjne praktyki charakterystyczne dla ery cyfrowej muszą odgrywać fundamentalną rolę w dzisiejszym społeczeństwie.

Projekt HeiM Erasmus+ proponuje metodologię, która daje osobom starszym możliwość poznania swojego dziedzictwa i rozpowszechniania tej wiedzy w kontekście międzynarodowym, wykorzystując nabyte kompetencje językowe, cyfrowe i zawodowe. Wyzwanie było dwojakie, ponieważ z jednej strony projekt musiał umożliwić seniorom stanie się skutecznymi agentami dziedzictwa, a z drugiej strony ulepszyć skuteczne strategie interpretacyjne w celu rozpowszechniania ich wyników. Ta metodologia opiera się na wcześniejszej analizie potrzeb, konsultacjach ekspertów, koordynacji z wykładowcami treści, wspólnych badaniach i skupieniu się na znajomości gatunków cyfrowych.

Projekt HeiM został oceniony metodą triangulacji, która składała się z ankiety, konsultacji z ekspertami oraz oceny końcowej dokonanej przez komisję jakości. Wyniki pokazują, że autentyczne zadania, które wymagają wysokich kompetencji dyscyplinarnych i cyfrowych, stają się wykonalne przy odpowiednim wsparciu, poradnictwie i współpracy, nawet jeśli uczących się nie motywują przyszłe perspektywy zawodowe.

Metodologia wybrana w projekcie HeiM jest zgodna z założeniami geragogiki w tym sensie, że jest to program szkoleniowy opracowany specjalnie w celu zwiększenia wiedzy i umiejętności osób starszych, który integruje również stanowisko krytyczne, o ile stara się zaspokoić takie potrzeby, jak: demokratyzacja wiedzy; integracja i uczestnictwo społeczne; generowanie możliwości; upodmiotowienie osób starszych.

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Projekt „Dziedzictwo w ruchu” (HeiM) zachęcał do zdobywania wiedzy o europejskim dziedzictwie kulturowym poprzez przygotowanie osób starszych w tym zakresie, co pozytywnie wpłynęło na osoby zaangażowane w projekt, które zauważyły poprawę swoich umiejętności (kulturowych i językowych), a także technologii. W ten sposób pomógł osobom starszym w rozwoju osobistym i umiejętnościach społecznych, co zmotywowało ich do udziału w programie szkoleniowym, a jednocześnie umożliwiło lepsze zrozumienie i docenienie kultury i różnorodności Europy.

Faza Research on Routes projektu HeiM dostarczyła bardzo cennych doświadczeń w zakresie szkolenia i zdobywania umiejętności i wiedzy na temat wykorzystania nowoczesnych technologii ICT, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb, zainteresowań i możliwości grupy docelowej projektu, czyli osób powyżej 50 roku życia. zainteresowanie i sukces zespołów, które pracowały na różnych trasach, były niezwykle pod wieloma względami; na przykład wielu ich członków nabrało wystarczającej pewności siebie, aby móc samodzielnie zdefiniować trasę i

uczyć swoich rówieśników, aby robili to samo. Zespoły szczególnie chwaliły cenne szkolenia i wskazówki, które otrzymały w trakcie całego procesu.

Projekt HeiM wyraźnie pokazał wartość łączenia nowych metod nauczania i szkolenia, których celem jest zaspokojenie potrzeb osób starszych podczas zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, które mogą umożliwić im projektowanie własnych tras dotyczących dziedzictwa kulturowego przy użyciu inteligentnych technologii. Metodologia opisana w Przewodniku jest zatem wysoce zalecana.

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: <https://www.heimheritage.eu/>

BIBLIOGRAFIA:

HeiM Methodological Guide. Available on: https://www.heimheritage.eu/sites/default/files/2021-02/HeiM-Methodological_Guide-EN.pdf

HeiM Newsletter. 05/2020. Available on: <https://www.heimheritage.eu/sites/default/files/2021-02/HeiM-Newsletter-NW5-EN.pdf>

U3A Reykjavík. University of the Third Age. Available on: <https://u3a.is/u3a-reykjavik-university-of-the-third-age-english/>



HOLANDIA

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK			
<p>TYTUŁ: „Ucieknij przed samotnością, przechodząc na technologię cyfrową”: ilościowa i jakościowa ocena holenderskiego eksperymentu z użyciem ETC w celu przewyciężenia samotności wśród osób starszych</p> <p>ORGANIZACJA: Netherlands Interdisciplinary Demographic Institute</p> <p>KRAJ: Holandia</p>			
ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK			
-	<input type="checkbox"/>	Wpływ na poziomie lokalnym	
-	<input checked="" type="checkbox"/>	Wpływ na poziomie krajowym	
-	<input type="checkbox"/>	Wpływ na poziomie UE	
-	<input checked="" type="checkbox"/>	Możliwość przenoszenia	
-	<input type="checkbox"/>	Zapewnienie jakości	
-	<input checked="" type="checkbox"/>	Innowacyjna praktyka	
OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK			
-	<input checked="" type="checkbox"/>	doskonalenie umiejętności cyfrowych	x Doskonalenie umiejętności miękkich
	<input type="checkbox"/>	Obydwa	
KRÓTKI OPIS			
<p>Niniejsze badanie ocenia wyniki eksperymentu interwencyjnego z Internetem w domu, który miał na celu zmniejszenie samotności wśród osób starszych przewlekłe chorych i niepełnosprawnych fizycznie poprzez wprowadzenie ich do korzystania z elektronicznego narzędzia komunikacyjnego. Aby określić skuteczność eksperymentu w zakresie zmniejszania poczucia osamotnienia, trzykrotnie przeprowadzono wywiady z 15 osobami starszymi: na krótko przed rozpoczęciem, dwa lata później i bezpośrednio po zakończeniu eksperymentu, porównując ich zerowe wyniki samotności i po pomiarze i te z grupy kontrolnej. Zarówno uczestnicy, jak i osoby kontrolne doświadczyły z czasem zmniejszenia poczucia samotności. Jednak redukcja była znacząca tylko dla uczestników interwencji. Co więcej, zmiany w osamotnieniu były istotnie większe wśród uczestników w porównaniu z osobami kontrolnymi. Przyglądając się dokładniej, efekt eksperymentu był znaczący tylko w odniesieniu do samotności emocjonalnej i wśród najlepiej wykształconych. Wyniki badań jakościowych pozwoliły nam zrozumieć mechanizmy, dzięki którym interwencja pomogła złagodzić poczucie osamotnienia. Stwierdzono, że poczta elektroniczna ułatwia kontakt społeczny. Ponadto komputer i Internet były często wykorzystywane do zabicia czasu, odrywając myśli od samotności. Nieoczekiwanie interwencja poprawiła także pewność siebie osób. Spadek poczucia osamotnienia będzie prawdopodobnie większy, jeśli wyselekcjonuje się osoby znajdujące się w korzystniejszych warunkach i jeśli korzysta się z większej liczby funkcji społecznościowych Internetu.</p>			
GRUPA DOCELOWA			
Osoby starsze przewlekłe chore i niepełnosprawne fizycznie			
METODY REALIZACJI			
Niniejsze badanie ocenia wyniki eksperymentu interwencyjnego z Internetem w domu, który miał na celu zmniejszenie samotności wśród osób starszych przewlekłe chorych i niepełnosprawnych fizycznie poprzez wprowadzenie ich do korzystania z elektronicznego narzędzia komunikacyjnego.			
WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY			
Wyniki badań jakościowych pozwoliły nam zrozumieć mechanizmy, dzięki którym interwencja pomogła złagodzić			

poczucie osamotnienia. Stwierdzono, że poczta elektroniczna ułatwia kontakt społeczny. Ponadto komputer i Internet były często wykorzystywane do zabicia czasu, odrywając myśli od samotności. Nieoczekiwanie interwencja poprawiła także pewność siebie osób. Spadek poczucia osamotnienia będzie prawdopodobnie większy, jeśli wyselekcjonuje się osoby znajdujące się w korzystniejszych warunkach i jeśli korzysta się z większej liczby funkcji społecznościowych Internetu.

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

https://www.researchgate.net/publication/5959752_Escape_Loneliness_by_Going_Digital_A_Quantitative_and_Qualitative_Evaluation_of_a_Dutch_Experiment_in_Using_ECT_to_Overcome_Loneliness_Among_Older_Adults


IRLANDIA
PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK
TYTUŁ: Get yourself online

ORGANIZACJA: An cosán

KRAJ: Irlandia

ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

Kampania Get Yourself Online ma na celu zwiększenie umiejętności cyfrowych i pewności siebie dorosłych w całej Irlandii.

Mamy nadzieję, że dzięki współpracy z siecią ponad 220 partnerów społecznych w całym kraju inicjatywa Get Yourself Online znacznie pomoże Irlandii w osiągnięciu celu UE, jakim jest co najmniej 80% dorosłych z podstawowymi umiejętnościami cyfrowymi do 2030 r.*

Podczas webinarium zwrócono uwagę na przepaść cyfrową – prawie jedna osoba dorosła w Irlandii na dwie osoby nie ma podstawowych umiejętności cyfrowych** – ale także uznano, że sektor państwowy, korporacyjny i społeczny nabiera tempa w zakresie współpracy w celu wyposażenia i wzmocnienia pozycji dorosłych w całej Irlandii w umiejętności cyfrowe niezbędne do pełnego uczestnictwa w coraz bardziej cyfrowym świecie.

Jest to istotne dla Digit-Gera, ponieważ jest to akcja oparta na społeczności.

GRUPA DOCELOWA

Dorośli w Irlandii z brakiem podstawowych umiejętności cyfrowych

METODY REALIZACJI

Pierwszy krok: praca z siecią ponad 220 partnerów społecznych w całym kraju

Drugi krok: Get Yourself Online ma na celu wyposażenie organizacji społecznych i edukatorów społeczności do realizacji zadań **szkolenie umiejętności cyfrowych** dorosłych, aby budować ich pewność siebie i zdolności w zakresie korzystania z umiejętności cyfrowych.

Uważa się, że posiadanie podstawowych umiejętności cyfrowych ma kluczowe znaczenie dla wspierania uczenia się przez całe życie, aktywnego obywatelstwa, szans na zatrudnienie i integracji.

Mamy nadzieję, że umożliwienie dorosłym uczącym się, którzy obecnie nie mają podstawowych umiejętności cyfrowych, pewnego i bezpiecznego korzystania z Internetu, pomoże Irlandii osiągnąć cel Unii Europejskiej - **80% dorosłych z umiejętnościami cyfrowymi do 2030 r.***

Mamy nadzieję, że dzięki swojej sieci 226 partnerów kampania „Get Yourself Online” dotrze do tysięcy dorosłych uczniów w całym kraju, organizując wydarzenia mające na celu podniesienie świadomości i pomoc dorosłym w pewnym i bezpiecznym korzystaniu z Internetu.

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Kiedy strategia obejmuje innych lokalnych partnerów, wpływ jest większy i skuteczniejszy.

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: <https://www.ancosan.ie/getyourselfonline/>



PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

TYTUŁ: Seniors on-line

ORGANIZACJA: Baltic-Nordic (Soros International House (LT), Biedrība Eurofortis (LV), Teadmine ja Tarkus OÜ / Tallinn Language Centre (EE) and Anmiro Oy (FI)).

KRAJ: Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia

ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

Seniors On-line to dwuletni projekt skupiający się na ICT i nauce języka angielskiego na rzecz aktywnego starzenia się. Uruchomiona w sierpniu 2015 r. inicjatywa jest wspierana przez program Nordplus dla dorosłych. Projekt ma na celu wzmocnienie znajomości języka angielskiego i umiejętności ICT seniorów z krajów nordyckich i bałtyckich, aby pomóc im sprostać wyzwaniom wynikającym z targów kultywowania tych umiejętności w praktyce, wspierać komunikację między różnymi kulturami, a także stworzyć solidne zaplecze do seniorów do zastosowania nowo zdobytych kompetencji w życiu codziennym po zakończeniu projektu.

GRUPA DOCELOWA

Seniorzy z krajów partnerskich, którzy chcą poprawić swój język angielski i umiejętności cyfrowe.

METODY REALIZACJI

1. Opracowanie 60-godzinnego zintegrowanego programu nauczania.
2. Tworzenie grup uczących się.
3. Wdrożenie zintegrowanego programu nauczania w każdym kraju partnerskim – kursy dla seniorów obejmujące bezpośrednie lekcje i komunikację online z nauczycielami, tworzenie krótkich filmów na wybrany temat, a także międzynarodową komunikację online i bezpośrednią z rówieśnikami z inne kraje partnerskie.
4. Organizowanie spotkań partnerów w celu omówienia postępów w projekcie.
5. Zorganizowanie międzynarodowych warsztatów dla uczestników projektu – seniorów w Tallinie.
6. Opracowanie końcowego produktu projektu – e-Booka (wersja do pobrania) zawierającego metodykę nauczania języka i umiejętności ICT. Odbędą się prezentacje na temat każdego kraju

partnerskiego oraz dzielenie się doświadczeniami zdobytymi przez seniorów podczas realizacji projektu.

7. Organizowanie lokalnych seminariów eksploatacyjnych dla społeczności i stowarzyszeń seniorów, nauczycieli języków i informatyki we wszystkich krajach partnerskich.
8. Zorganizowanie końcowej międzynarodowej konferencji z międzykulturowymi wydarzeniami „Get-together” dla stowarzyszeń i organizacji seniorów, instytucji kształcenia dorosłych, władz lokalnych, instytucji nauczania języków i technologii informatycznych itp.

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Głównym rezultatem projektu było wzmocnienie umiejętności językowych i ICT seniorów z krajów nordyckich i bałtyckich, pomagając im stawić czoła wyzwaniom wynikającym z targów rozwijania tych umiejętności w praktyce w codziennych czynnościach, takich jak podróżowanie, korzystanie z internetu komunikacja z krewnymi i przyjaciółmi, przetwarzanie ich płatności, umawianie wizyt lekarskich, zarządzanie sprawami ubezpieczeniowymi, rezerwacja biletów online itp.

Oprócz tego seniorzy poszerzyli swoją wiedzę i zrozumienie różnych kultur bałtyckich i nordyckich oraz stali się użytkownikami internetu, czyniąc z internetu część swojej codziennej rutyny. Ponadto seniorzy nawiązali trwałe przyjaźnie ze swoimi międzynarodowymi internetowymi przyjaciółmi z krajów partnerskich i nadal się z nimi komunikują.

Opracowany w ramach projektu Zintegrowany Program Nauczania ma na celu wzmocnienie umiejętności językowych i ICT seniorów z krajów nordyckich i bałtyckich. Z programu, który zawiera aspekty metodyczne, tematy modułów i zadania do przepracowania, mogą korzystać zarówno partnerzy, jak i inne instytucje edukacyjne w krajach partnerskich i innych, które będą w stanie dostosować ten program do specyficznych potrzeb swoich grup docelowych i / lub lokalne specyfiki.

Projekt otrzymał nagrodę Boldic Award za rok 2016, której celem jest uhonorowanie osób lub organizacji wyróżniających się w dziedzinie otwartego nauczania na odległość (ODL) w krajach skandynawskich/bałtyckich. Projekt został nominowany i nagrodzony jako prezentujący najlepsze praktyki i udane doświadczenia w obszarze nordycko-bałtyckim w zakresie ODL związanego z uczeniem się dorosłych <http://www.boldic.org>.

Rezultaty i rezultaty projektu przyczyniają się do promocji uczenia się przez całe życie na poziomie organizacyjnym, krajowym i międzynarodowym. Instytucje partnerskie w dużym stopniu przyczyniły się do promowania innowacyjności i różnorodności w życiu społecznym i codziennym seniorów, dzieląc się i wymieniając doświadczeniami w zakresie edukacji dorosłych oraz oferując nowe perspektywy międzykulturowe.

Ponadto wyniki projektu pomagają podnieść świadomość potrzeb pomyślnego starzenia się i aktywnej socjalizacji osób starszych w regionie nordycko-bałtyckim oraz stworzyć nowe możliwości nawiązywania kontaktów.

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: <http://www.seniorsonline.eu/>

BIBLIOGRAFIA:

Seniors On-line website. Available on: <http://www.seniorsonline.eu/>
<https://espresso.diku.no/projects/nordplus?4&lang=en>



PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

TYTUŁ: ICT4 the Eldery

ORGANIZACJA: Tech.mt, Simbioza Genesis, Yinternet.org, Stiftung Digitale Chancen (SDC),

ALL DIGITAL

KRAJ: Malta, Słowenia, Szwajcaria, Niemcy, Belgia

ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- X Wpływ na poziomie krajowym
- X Wpływ na poziomie UE
- X Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK

- X Doskonalenie umiejętności cyfrowych Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

ICT 4 the Elderly to strategiczny projekt partnerski finansowany z programu Unii Europejskiej Erasmus+. Inicjatywa ta zajmie się tym, co stało się znane jako „starzenie się online”, oferując społeczeństwu możliwość uczenia się, w jaki sposób Internet może odgrywać ważną rolę w poprawie jakości życia poprzez interakcje społeczne on-line.

GRUPA DOCELOWA

Grupa docelowa skierowana jest do osób w wieku od 55 do 74 lat.

METODY REALIZACJI

Metodologia projektu ICT4 the Eldery jest podzielona na trzy fazy:

- Pierwsza faza: zbiór najlepszych praktyk i otwartych zasobów edukacyjnych (OER) – badanie przeprowadzone w celu zbadania wszelkich istniejących materiałów szkoleniowych związanych z umiejętnościami cyfrowymi, które można zastosować w ramach tego projektu, aby upewnić się, że żadna praca nie została powielona.
- Faza druga: opracowanie podręcznika szkoleniowego i Akademii online – Na podstawie wyników uzyskanych w wyniku 1 opracowano angażujący podręcznik szkoleniowy składający się z 30 godzin, skierowany do osób w wieku od 55 do 74 lat.
- Faza trzecia: przewodnik po eksploatacji projektu. Celem tej części jest ułatwienie przenoszenia i zwiększania skali wyników projektu do organizacji spoza konsorcjum projektu, w tym do kluczowych interesariuszy i decydentów.

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

1. Należy pamiętać, że osoby starsze nie stanowią jednorodnej grupy. Definicje tego, kto jest osobą starszą, różnią się w poszczególnych krajach. Niektóre obejmują osoby w wieku produkcyjnym, podczas gdy inne koncentrują się na osobach na emeryturze. Organizatorzy szkoleń powinni być świadomi tej różnicy. Ale co ważniejsze, powinni jeszcze bardziej rozróżnić osoby starsze, które mają już umiejętności cyfrowe i są zainteresowane bardziej zaawansowanymi tematami, od tych, które wkraczają do cyfrowego świata po raz

pierwszy. Pierwsza grupa jest bardziej zainteresowana technologiami przyszłości, druga – bardziej podstawowymi umiejętnościami. Inne czynniki, takie jak dochody, kontakty z rodziną i przyjaciółmi, izolacja i doświadczenie zawodowe mają większy wpływ na ich umiejętności i zainteresowania niż sam wiek.

2. Niektóre z głównych tematów zainteresowania w odniesieniu do technologii cyfrowej, zidentyfikowane przez osoby starsze podczas projektu ICT 4 the senior, są związane z nowymi schematami phishingu online, nowymi tokenami uwierzytelniającymi, których nie było kilka lat temu, oraz utrzymywaniem kontaktu z rodziną i przyjaciółmi za pośrednictwem narzędzi internetowych. Starsi dorośli również interesują się przyszłościowymi tematami związanymi z technologiami przyszłości, takimi jak VR i sztuczna inteligencja.
3. Programy szkoleniowe dla osób starszych powinny być praktyczne i zabawne. Powinni mieć możliwość tworzenia własnych treści cyfrowych, a nie tylko bycia konsumentami w epoce cyfrowej.
4. Treść szkoleniowa takich programów powinna być zróżnicowana merytorycznie, ale i metodologicznie, łącząc czas zajęć z samodzielną nauką i wizytami zewnętrznymi, np. w szkole. zwiedzanie muzeum i testowanie przewodnika po mediach, wypróbowanie AR/VR. Uczestnicy międzynarodowej sesji szkoleniowej ICT 4 dla osób starszych nauczyli się tyle samo w nieformalnym środowisku edukacyjnym (poza klasą, podczas wizyty na Malcie), jak podczas zajęć w klasie. Proces dzielenia się osobistymi historiami i wiedzą był ciągły.
5. Ważne jest, aby dostosować szkolenie do konkretnych potrzeb i wymagań osób starszych. Programy szkoleniowe powinny być elastyczne i powinny odpowiadać na zapytania tematyczne oraz zapewniać indywidualne wsparcie. Na etapie planowania szkolenia należy zapytać uczestników o ich specyficzne zainteresowania i potrzeby. Ponadto osoby starsze powinny być włączane od bardzo wczesnych faz w proces współprojektowania nie tylko programów szkoleniowych, ale także aplikacji dla nich przeznaczonych. Można również przewidzieć etykietę „certyfikowaną” przez osoby starsze.

(From: https://ict4theelderly.com/wp-content/uploads/2022/01/O3.Policy-Recommendations_FINAL.pdf)

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

Poniżej znajduje się dokument, który zawiera niektóre wyniki projektu, a także przede wszystkim zalecenia dotyczące wdrażania celów „starych ludzi” w celu poprawy ich umiejętności cyfrowych.

https://ict4theelderly.com/wp-content/uploads/2022/01/O3.Policy-Recommendations_FINAL.pdf

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

- https://ict4theelderly.com/wp-content/uploads/2022/01/O3.Policy-Recommendations_FINAL.pdf
- <https://ict4theelderly.com/about-the-project/>

BIBLIOGRAFIA:

Tech.mt, AM Business Centre,
Level 1, Labour Avenue,
Zejtun, Malta
Email: techmt.info@tech.mt



NIEMCY

PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

TYTUŁ: Bridge the Gap!

ORGANIZACJA: ISIS Institut für Soziale Infra--struktur

KRAJ: Niemcy

ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

Bridge the Gap! To projekt UE, którego celem jest znalezienie kreatywnych i trwałych sposobów na umożliwienie osobom starszym niezależnego życia i kształtowanie środowiska życia w taki sposób, aby wspierać niezależność i udział w życiu społecznym starszych obywateli. Jednocześnie transformacyjna moc cyfryzacji jest widoczna w niemal każdej dziedzinie naszego społeczeństwa. Tempo rozwoju cyfrowego idzie tak szybko, że nawet młodzi seniorzy nie mogą nadążyć za tym tempem. Wymaga to nowej wiedzy i umiejętności, aby móc w pełni uczestniczyć w życiu społecznym. Dlatego bardzo ważne jest, abyśmy zmniejszali przepaść cyfrową, która dzieli niektóre grupy (np. osoby starsze) od tych, które mają pełny dostęp do świata cyfrowego.

Bridge the Gap! łączy te dwa wyzwania: osoby starsze są szkolone w zakresie odkrywania, analizowania i (ponowne) kształtowania swoich granic za pomocą narzędzi cyfrowych.

W Bad Vilbel koło Frankfurtu nad Menem odbył się cykl warsztatów zorganizowanych przez ISIS Institut für Soziale Infrastruktur przy wsparciu Biura Seniorów i Biblioteki Miejskiej, przy współpracy Stowarzyszenia Sąsiedzkiego i Rady Seniorów.

Organizacja przygotowała warsztaty na temat tego, w jaki sposób narzędzia cyfrowe mogą wspierać inicjatywy przyjazne osobom starszym i miała możliwość pogłębienia swojej wiedzy na temat aplikacji cyfrowych, takich jak MS Publisher, bazy danych obrazów czy programy do edycji obrazów. Uczestnicy pracują razem w grupie np. nad „rozszerzeniem ofert promujących kompetencje cyfrowe osób starszych” i planują to na kilku spotkaniach.

GRUPA DOCELOWA

Starsze osoby, które otrzymają wsparcie w przekształcaniu ich otoczenia za pomocą narzędzi cyfrowych, a także praktycy edukacji dorosłych, (lokalne) inicjatywy i organizacje pracujące z osobami starszymi.

METODY REALIZACJI

- Opracowanie koncepcji szkolenia i programu nauczania jako podstawy pracy ze starszymi osobami, które będą rozwijać własne pomysły w oparciu o swoje zainteresowania i potrzeby oraz są wspierane i upoważniane do budowania silnych zespołów i społeczności oraz wdrażania osób w ich wieku -przyjazne inicjatywy sąsiedzkie. Program nauczania w innowacyjny sposób połączy kwestie środowisk przyjaznych osobom starszym i kompetencji cyfrowych.

- Zestaw szkoleniowy będzie zawierał program nauczania oraz narzędzia i metody, które okazały się pomocne w szkoleniu. Będzie skierowany głównie do organizatorów szkoleń, trenerów w kształceniu dorosłych (ze szczególnym uwzględnieniem starszych grup docelowych) oraz organizacji pracujących z osobami starszymi

i dla osób starszych. Zestaw szkoleniowy ma na celu zainspirowanie innych do wdrożenia podobnych działań szkoleniowych lokalnie.

Aspekty praktyczne: Warsztaty odbyły się z zastosowaniem metodologii frontальной, z sesją otwierającą na sesji plenarnej, po której następowały warsztaty grupowe, w których wszyscy uczestnicy korzystali z własnych smartfonów. Każdy warsztat trwa średnio 3 godziny, z przerwami mniej więcej co 30 minut i naciskiem, o który prosili uczestnicy, na spersonalizowaną naukę, indywidualną i/lub w małych i bardzo małych grupach w różnych salach i przestrzeniach konferencyjnych.

Moduły

00 – Dyskusja

Wstępna ocena aktualnej wiedzy uczestników na temat narzędzi cyfrowych oraz wykorzystania smartfonów w celu zrozumienia potrzeb i oczekiwań wszystkich.

01 – Smartfon

Wstęp: co to jest, jak to włączyć/wyłączyć (pin) czym są aplikacje. Jak wykonać połączenie / jak dodać kontakty do książki adresowej telefonu.

10 – Internet

Czym jest internet, dlaczego warto z niego korzystać i jakie kroki należy podjąć, aby móc się w nim poruszać. Co to jest przeglądarka. Nawigacja w sieci. Logika sieciowa: strony, adresy, linki. Co to jest strona główna. Korzystanie z Google: jak wyszukiwać informacje. Mapy Google, YouTube.

20 – Towarzyski

Co to jest czat. Korzystanie z WhatsAppa. Co oznacza termin „sieć społecznościowa”. Czym jest Facebook.

50 – Internet (zaawansowany)

Przydatne strony: przetłumaczyć obce słowo, poznać wartość obcej waluty, znaleźć przeszły lub przyszły kalendarz, obliczyć wartość w obcej walucie, znaleźć film, kino lub program telewizyjny, sprawdzić najnowsze wiadomości lub aktualności z przeszłości, prognozy pogody, obliczanie odległości transportem publicznym, korzystanie ze Street View. Jak pobrać przydatne dokumenty: ze stron administracji publicznej, jak poprosić o nowy dowód osobisty lub paszport.

100 – E-mail

Jak komunikować się z jedną lub kilkoma osobami za pośrednictwem wiadomości e-mail i jak udostępniać obrazy. Zarządzanie własnym kontem pocztowym, sprawdzanie poczty wysłanej i otrzymanej oraz przywracanie wiadomości usuniętych przez pomyłkę.

200 – Word/Excel

Wprowadzenie do pakietu biurowego

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Planując szkolenie należy wziąć pod uwagę:

- Ważna jest jasna komunikacja o celu szkolenia na początku (niezależnie od tego, czy cel ma być podany, czy wypracowany w samym szkoleniu) oraz o tym, jak cele zostaną osiągnięte.
- Szkolenie powinno być odpowiednie dla uczestników o różnym poziomie wcześniejszej wiedzy i umiejętności cyfrowych.
- W zależności od poziomu wcześniejszej wiedzy, najpierw należy uczyć podstaw, a uczestników należy zachęcać do dostosowania swoich oczekiwań, jeśli postawili sobie bardzo wysokie cele.
- Podczas sesji szkoleniowych powinna istnieć możliwość zabawy z medium i wypróbowania jego funkcji. Praca domowa jest również postrzegana jako ważna dla ćwiczenia nowo nabytych umiejętności w domu.
- Treningi powinny odbywać się regularnie z niezbyt długimi przerwami między terminami.
- Ogólnie rzecz biorąc, do szkolenia w zakresie umiejętności cyfrowych zaleca się grupę liczącą 5–8 osób.

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

Website: <https://bridgethegap-project.eu/news/>



POLSKA

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

TYTUŁ: Cyfrowi Debiutanci - oswajamy technologie
ORGANIZACJA: Fundacja PFR, Centralny Dom Technologii
KRAJ: Polska

ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych Obydwa
- Doskonalenie umiejętności miękkich

KRÓTKI OPIS

Projekt „Cyfrowi debiutanci – oswajamy technologie” został stworzony przez Fundację Polski Fundusz Rozwoju, aby umożliwić osobom po 60. roku życia zdobycie nowych umiejętności korzystania z nowych technologii w życiu codziennym.

Uczestnicy projektu zdobywają zupełnie nowe umiejętności, ale także pogłębiają swoją wiedzę na temat komputerów, smartfonów i aplikacji do komunikacji przez Internet. Ponadto udział w Projekcie pozwolił każdemu uczestnikowi poznać i zrozumieć podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się po Internecie. Wszystkie zajęcia przewidziane w projekcie są BEZPŁATNE.

Podczas zajęć uczestnicy zdobywają podstawową wiedzę z zakresu obsługi komputera, smartfona i aplikacji oraz poznają zasady bezpiecznego korzystania z Internetu – od zakupów online po przydatne aplikacje ułatwiające codzienne życie.

W ramach projektu powstał raport o tym, jak seniorzy korzystają z technologii, o skutecznych praktykach edukacji cyfrowej. Zawiera również rekomendacje dotyczące skutecznych sposobów edukacji osób dojrzałych w zakresie kompetencji cyfrowych.

GRUPA DOCELOWA

W projekcie biorą udział osoby w wieku 60+, zarówno te, które mają już doświadczenie w korzystaniu z urządzeń podłączonych do internetu, jak i te, które chciałyby z nich skorzystać. Do udziału w projekcie nie jest wymagana wiedza z tego zakresu.

METODY REALIZACJI

W ramach projektu zorganizowano bezpłatne kursy stacjonarne oraz ogólnodostępne webinaria online. Wszystkie zajęcia prowadzą doświadczeni edukatorzy Centralnego Domu Techniki.

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

W ramach projektu przeszkolono ponad 730 osób – 155 na szkoleniach stacjonarnych i aż 576 zdalnie podczas webinarów. Edukatorzy Centralnego Domu Technologii przeprowadzili łącznie 50 godzin indywidualnych

konsultacji technologicznych i odwiedzili 9 miejscowości w całej Polsce, aby spotkać się z uczestnikami warsztatów i wspólnie poznać praktyczne zastosowania oraz dowiedzieć się, jak bezpiecznie korzystać z Internetu. Działania edukacyjne polegały przede wszystkim na 2-dniowych szkoleniach, które odbywały się w mniejszych miejscowościach w całej Polsce oraz cotygodniowych webinarach dostępnych dla każdego. Rozwijano umiejętności obsługi komputera i smartfona oraz bezpiecznego poruszania się po Internecie. Uczestnicy poznali najpopularniejsze komunikatory i metody porozumiewania się na odległość. Indywidualne problemy związane z użytkowaniem urządzeń mobilnych były rozwiązywane podczas konsultacji telefonicznych.

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

Recordings from online workshops:

<https://youtube.com/playlist?list=PLu9QKDijC7CWaFPrSOyj3omcFAOqNSgrf>

Smartphone for digital debutants

<https://youtube.com/playlist?list=PLu9QKDijC7CWg8f3Le01O4ZNOh2b4PMEY>

Knowledge base

<https://cdt.pl/baza-wiedzy/cyfrowi-debiutanci>

Report on how seniors use technology, about effective digital education practices

<https://cdt.pl/dam/jcr:1fd6c1d7-47d8-4115-9444-6c0dc30fdaf0>

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

https://fundacjapfr.pl/cyfrowi_debiutanci.html

<https://cyberplac.pl/e-senior/>

BIBLIOGRAFIA: Report on how seniors use technology, about effective digital education practices

<https://cdt.pl/dam/jcr:1fd6c1d7-47d8-4115-9444-6c0dc30fdaf0>



PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK

TYTUŁ: Location-based games as a contemporary, original, and innovative method of seniors' teaching and learning.

ORGANIZACJA: Pro Scientia Publica Foundation, University of Ss. Cyril and Methodius in Trnava, Kairos Europe, Mykolo Romerio Universiteta

KRAJ: Polska, Słowacja, Wielka Brytania, Litwa

ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- X Obydwa

KRÓTKI OPIS

Kursy ICT dla seniorów przeprowadzone w organizacjach, które opracowały projekt, pokazały, że seniorzy często uczestniczą w tych samych kursach kilka razy, uczą się poprzez powtarzanie pewnych sekwencji działań i mają poważne obawy przed samodzielnym korzystaniem z narzędzi cyfrowych. Dlatego postanowiono stworzyć kompleksowy program edukacyjny, który nie tylko przygotuje seniorów do korzystania z nowych technologii, ale również będzie realizowany w ciekawy i efektywny sposób.

Celem projektu „Gry miejskie jako współczesna, oryginalna i innowacyjna metoda nauczania i uczenia się seniorów” było przetestowanie gry miejskiej jako metody edukacyjnej w pracy z seniorami oraz przygotowanie podręcznika zawierającego propozycje scenariuszy zajęć opartych na tej metodzie, którą mogliby wykorzystać nauczyciele.

Gry miejskie stosowane dotychczas w edukacji dzieci i młodzieży okazały się bardzo przydatne także w zajęciach edukacyjnych z seniorami. Przesunięcie ukierunkowania nauki na zdobywanie wiedzy na zabawę kojarzoną z przyjemną i łatwą czynnością, również w przypadku seniorów, okazało się przydatne w zdobywaniu lub rozwijaniu nowych umiejętności.

Na zakończenie projektu powstał ogólnodostępny poradnik metodyczny dla edukatorów seniorów dotyczący wykorzystania nowych technologii metodą zajęć terenowych i zabaw.

Projekt „Gry miejskie jako współczesna, oryginalna i innowacyjna metoda nauczania i uczenia się seniorów” realizowany był w partnerstwie z czterema organizacjami: Uniwersytetem Mikołaja Romerio z Fundacją Pro Scientia Publica z Polski, Kairos Europe Limited z Wielkiej Brytanii oraz Uniwersytetem Cyryla i Metodego ze Słowacji.

GRUPA DOCELOWA

Uczestnikami projektu byli seniorzy w wieku 60+

METODY REALIZACJI

W czterech organizacjach biorących udział w projekcie przeprowadzono badania porównujące efekty podnoszenia kompetencji cyfrowych seniorów metodą tradycyjną oraz z wykorzystaniem elementów gry miejskiej. Przygotowano dwie ścieżki edukacyjne, obie doskonalące kompetencje w zakresie obsługi smartfona i tych samych aplikacji. W jednej grupie (kontrolnej) zastosowano klasyczną metodę szkolną, w drugiej (eksperymentalnej) uczestnicy zdobywali umiejętności z wykorzystaniem gry miejskiej..

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

W projekcie wzięło udział 153 seniorów, 66 edukatorów i 14 naukowców. Grupa kontrolna realizowała program dydaktyczny metodą klasyczną, realizowaną według przyjętego scenariusza. W grupie eksperymentalnej przez 10 dni rozgrywano mecze między dwoma zespołami, a uczestnicy korzystali z przygotowanych instrukcji. W grupie eksperymentalnej seniorzy wykonywali w tym samym czasie dwa razy więcej zadań niż w grupie pracującej metodą klasyczną. Podczas gdy grupa kontrolna korzystała głównie z notatek i pomocy facylitatorów, seniorzy z grupy eksperymentalnej samodzielnie podejmowali decyzje i rozwiązywali problemy

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

Podręcznik zawierający scenariusze zajęć dla seniorów metodą Gry Miejskiej w czterech wersjach językowych..

- [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a59cd95b-40cb-441e-9541-f4b9267980a8/logaset EN 20190430 with cover.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a59cd95b-40cb-441e-9541-f4b9267980a8/logaset_EN_20190430_with_cover.pdf)
- [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/aaed44ff-9afe-4815-9f09-4f0697c94029/logaset LT 20190430 with cover.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/aaed44ff-9afe-4815-9f09-4f0697c94029/logaset_LT_20190430_with_cover.pdf)
- [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/36be944e-a6c2-4840-b2bc-e9ec476d70c3/logaset SK 20190430 with cover.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/36be944e-a6c2-4840-b2bc-e9ec476d70c3/logaset_SK_20190430_with_cover.pdf)
- [https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a59052a4-01e5-45e3-bcbf-5111c872d76f/logaset PL 20190430 with cover.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a59052a4-01e5-45e3-bcbf-5111c872d76f/logaset_PL_20190430_with_cover.pdf)
- <https://www.bibliotekacyfrowa.pl/dlibra/publication/102900/edition/95768/content>

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a59cd95b-40cb-441e-9541-f4b9267980a8/logaset EN 20190430 with cover.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a59cd95b-40cb-441e-9541-f4b9267980a8/logaset_EN_20190430_with_cover.pdf)

BIBLIOGRAFIA:

<https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/jak-nowoczesnie-uczyc-osoby-60-o-grach-miejskich-w-edukacji-seniorow/>



PORTUGALIA

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

TYTUŁ: CYBER_SENIOR

ORGANIZACJA: Foundation Dr. José Lourenço Júnior (IPSS)

KRAJ: Portugalia

ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK

- X Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK

- X Doskonalenie umiejętności cyfrowych Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

Obszar szkolenia związany z praktyką koncentruje się na umiejętnościach cyfrowych. Dziedzina ta jawi się jako konieczność, ponieważ w obliczu coraz bardziej technologicznego społeczeństwa osoby starsze mogą czuć się bardziej wykluczone ze względu na trudności w obsłudze urządzeń technologicznych, dostępie do nich, a także mogą odczuwać pewne ograniczenia w zdolności uczenia się. Brak rozwoju umiejętności cyfrowych może prowadzić do izolacji społecznej tej populacji, ograniczeń w dostępie do bardziej technologicznych informacji i usług oraz zwiększonego poczucia niemożności dostosowania się do rozwoju technologicznego. W ten sposób Fundacja dr José Lourenço Júnior we współpracy z zasobami komputerowymi i bibliotekarzami Domu Pomocy Społecznej Otília Lourenço oraz przy wsparciu społecznym społeczności stworzyła Centrum Integracji Cyfrowej o nazwie CYBER_SÉNIOR, którego celem jest zapewnienie starszym mieszkańcom w gminie Pombal uproszczenia i przystosowania wiedzy na temat pisania programów, obsługi internetu, Skype'a, bezpiecznego korzystania z dostępu do sieci do czytania wiadomości, wymiany e-maili, dostępu do stron społecznościowych, komunikowania się z rodziną. (patrz łącze internetowe)

Ta praktyka jest uważana za ważną dla projektu DIGIT-GERA, ponieważ promuje włączenie i rozwój umiejętności cyfrowych społeczności seniorów, przyczyniając się w pewien sposób do aktywnego starzenia się tej samej społeczności. W ten sposób może służyć jako przykład dobrych praktyk przy budowie projektu.

GRUPA DOCELOWA

Praktyka skierowana jest do populacji powyżej 65 roku życia, nieposiadającej wiedzy w tym zakresie.

METODY REALIZACJI

Korzystając z kilku partnerstw, a mianowicie ze szkołami zawodowymi i firmami w gminie, Fundacja dr José Lourenço Júnior była w stanie podnieść jakość formacyjną. W ten sposób, wykorzystując młodych uczniów ze Szkoły Zawodowej Sicó, nie tylko w celu pomocy w nauce, ale także w celu zbliżenia pokoleń poprzez interakcje społeczne. Certyfikowane działania szkoleniowe były więc prowadzone przez młodych tutorów maturzystów pod okiem nauczycieli informatyki i nowych technologii. W ten sposób metodologia ta opiera się na międzypokoleniowym spojrzeniu na aktywne starzenie się. (patrz łącze internetowe)

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Centrum integracji cyfrowej oferuje różnorodne szkolenia, z których wszystkie dotyczą umiejętności cyfrowych. Tym samym w centrum integracji cyfrowej uczniowie będą mogli rozwijać swoje umiejętności uwzględniając następujące oferty szkoleniowe:

- Kurs „Wtajemniczenia w Informatykę”
- Kurs „Fotografia cyfrowa”
- Kurs „Gry online i stymulacja pamięci”
- Kurs „Wstęp do Informatyki”
- Kurs „Sieci społecznościowe – Facebook i Instagram”
- Kurs „Internet i poczta elektroniczna”

Poniższe tabele wyszczególnią każdy kurs na podstawie celów, treści, czasu trwania, uczestników i wartości rejestracji dla każdego uczestnika. (patrz łącze internetowe)

Kurs	Cele	Zawartość	Czas trwania	Uczestnicy	Wartość rejestracyjna
„Wstęp do technologii informatycznych”	Uproszczone umiejętności obsługi komputera	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie do komputerów i pulpitu; • Przetwarzanie i edycja tekstu; • Internet i wideokonferencje; 	30 godzin	+ 65 lat	5 €

Kurs	Cele	Zawartość	Czas trwania	Uczestnicy	Wartość rejestracyjna
"Fotografia cyfrowa"	Uproszczona znajomość fotografii cyfrowej	Nieokreślony	5 godzin	+ 65 lat	5 €

“Gry online i stymulacja pamięci”	Uproszczona wiedza o grach online i stymulacji pamięci	Nieokreślony	15 godzin	+65 lat	5 €
“Wprowadzenie do technologii informacyjnej”	Uprozczone umiejętności obsługi komputera	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie do komputerów i pulpitu; • Przetwarzanie i edycja tekstu; • Internet i wideokonferencje; 	30 godzin	+ 65 lat	5 €
“Sieci społecznościowe – Facebook i Instagram”	Uprozczone umiejętności obsługi komputera	Nieokreślony	15 godzin	+ 60 lat	Bezpłatny
“Internet i poczta elektroniczna”	Uproszczona znajomość Internetu i poczty elektronicznej	Jak uzyskać dostęp do Internetu; Tworzenie konta e-mail;	15 godzin	+ 60 lat	5 €

INFORMACJA ZWROTNA

Biorąc pod uwagę otrzymane informacje zwrotne, ten komponent zostanie podzielony na dwie części: **informacje zwrotne przekazane przez uczniów** którzy uczestniczyli w kursach **informacje zwrotne przekazane przez podmioty zewnętrzne** do organizacji i wstawiony do projektu.

Uczniowie badanych, którzy uczestniczyli w szkoleniach z tego zakresu, stwierdzają, że osiągnęli rozwój nowych umiejętności w zakresie obsługi urządzeń technologicznych, wymieniają również pewne wyzwania w zdobywaniu nowej wiedzy, pomimo wykazania się dobrą umiejętnością pokonywania trudności i dostosowywania się do poznanych treści. Ogólnie rzecz biorąc, opinie pokazane przez uczniów w filmie prezentującym program były pozytywne. (zobacz prezentację wideo)

Organizacja została wyróżniona na kilka sposobów, między innymi:

- Rozwój partnerstwa jako stałego zakładu – Gratulacje za jakość usług i zespół, którego celem jest kontynuacja rozwoju partnerstwa z Professional School of Sicó w trwały i opłacalny sposób. (patrz AKTUALNOŚCI³)
- Wyróżnienie Projektu nagrodą "Dobre praktyki aktywnego i zdrowego starzenia się"- Regionalny Komitet Koordynacji i Rozwoju Centrum.

Podkreślono następujące cytaty:

„Promowanie równych szans i włączenia społecznego osób starszych poprzez opowiadanie się za potrzebą dostępu do nich i całej dynamiki społeczeństwa obywatelskiego w celu promowania pełnego i oświeconego obywatelstwa jest uważane za prawdziwy projekt przedsiębiorczości społecznej”

(ETP SICÓ, 2018 patrz AKTUALNOŚCI¹)

„ Ten projekt ma na celu umożliwienie seniorom korzystania z certyfikowanych działań szkoleniowych (..) do tej pory zaangażowano już ponad 60 seniorów „

(Prasa, 2018 patrz AKTUALNOŚCI²)

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

- **Bezpłatna infolinia (numer: 800 100 555) – nazwa linii: „Wszyscy jesteśmy równi”** – Linia, która natychmiast i nieprzerwanie wspiera wszystkie osoby posiadające dostęp do internetu, które mają większe trudności w korzystaniu z technologii cyfrowych.-**Zasób uzupełniający**
<https://www.youtube.com/watch?v=Vramz6BB7e8> –**Prezentacja wideo**
<http://cyber-senior.pt/wp-content/uploads/2018/11/Capturar.jpg> -**Plakat informacyjny**

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: <http://cyber-senior.pt/>

BIBLIOGRAFIA:

<http://cyber-senior.pt/wp-content/uploads/2019/01/Pombal-Jornal-29.11.2018.pdf> - News - Foundation distinguished by Cyber Senior – **NEWS**¹

<http://cyber-senior.pt/wp-content/uploads/2019/01/Terras-de-Sic%C3%B3-01.12.2018.pdf> – News – Foundation distinguished by the Coordination Committee of the Regional Centre – **NEWS**²

<http://cyber-senior.pt/2022/02/21/etpsico/> - Partnership with ETPSICÓ – **NEWS**³



SŁOWACJA

PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK	
<p>TYTUŁ: New methods and forms of cybernetic security for seniors ORGANIZACJA: CPM-Centrum prevencie mladeze KRAJ: Słowacja</p>	
<p>ELEMENTY DOBRZYCH PRAKTYK</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input checked="" type="checkbox"/> Wpływ na poziomie lokalnym - <input type="checkbox"/> Wpływ na poziomie krajowym - <input checked="" type="checkbox"/> Wpływ na poziomie UE - <input type="checkbox"/> Możliwość przenoszenia - <input type="checkbox"/> Zapewnienie jakości - <input checked="" type="checkbox"/> Innowacyjna praktyka 	
<p>OBSZAR DOBRZYCH PRAKTYK</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input checked="" type="checkbox"/> Doskonalenie umiejętności cyfrowych - <input type="checkbox"/> Obydwa - <input type="checkbox"/> Doskonalenie umiejętności miękkich 	
<p>KRÓTKI OPIS</p> <p>Głównym celem projektu jest innowacja i opracowanie nowych form i metod nauczania w edukacji seniorów, które skupią się na bezpieczeństwie cybernetycznym nie tylko w Internecie, ale także w sieciach społecznościowych i będą odzwierciedlać wymagania niezbędnego zapobiegania coraz częstszy cyberatakami na seniorach</p> <p>Inne cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie i rozwój kompetencji w zakresie umiejętności korzystania z mediów przez wykładowców w poszczególnych organizacji partnerskich w edukacji seniorów • Stworzenie otwartej i bezpłatnej międzynarodowej strony internetowej, na której będzie można się dzielić • produkty projektu, nowe doświadczenia dla praktyki i edukacji seniorów na temat bezpiecznego korzystania z nowoczesnych technologii mogą być udostępniane, koncentrując się na kwestiach społecznych • bezpieczeństwa oraz edukacji on-line dla seniorów • Wspólne tworzenie i projektowanie innowacyjnych metod i form senioralnego cyberbezpieczeństwa • edukacja poprzez produkty (wideo, komiksy, eksperyment, badania, metoda uczenia się, gra, interaktywne ćwiczenia itp.) dla każdego partnera projektu zapewnią organizacje, które są poświęcone bezpieczeństwu w Internecie dla seniorów w każdym kraju, aby wspierać otwarte • pedagogika w zakresie szkolnictwa wyższego • Międzynarodowe doświadczenie wykładowców w dziedzinie edukacji dorosłych • Długoterminowa trwałość projektu i dalsza współpraca z zaangażowanymi partnerami i organizacjami nawet po zakończeniu projektu <p>Projekt był realizowany na Słowacji, w Czechach, Hiszpanii, Włoszech, Polsce.</p>	
<p>GRUPA DOCELOWA</p> <p>Wykładowcy, instruktorzy, nauczyciele edukacji dorosłych ze szczególnym uwzględnieniem seniorów</p>	

<p>METODY REALIZACJI</p> <p>Wykorzystują mieszankę następujących metod w zależności od potrzeb uczestników i grupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wejścia teoretyczne - Warsztaty - Wymiana dobrych praktyk + Innowacje (lokalne i europejskie). Zarządzanie projektem - Zwiedzanie, poznawanie kultury krajobrazu....
<p>WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie edukacji w zakresie bezpieczeństwa cyfrowego lub określonej grupy docelowej, np. seniorów • Usprawnienie współpracy między odpowiednimi instytucjami zaangażowanymi w projekt • Nowe, nieformalne i dokładne metody uczenia się nieformalnego, które będą odzwierciedlać potrzebę zapobiegania coraz częstszym cyberatakami na seniorów. • Rozwój kompetencji medialnych wykładawców w poszczególnych organizacjach partnerskich • Międzynarodowe doświadczenie w dziedzinie edukacji dorosłych • długoterminowa trwałość projektu i dalsza współpraca z interesariuszami i organizacjami w UE po zakończeniu projektu
<p>MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE</p> <p>Nowe metody i formy cybernetycznego bezpieczeństwa seniorów</p> <p>https://www.cybernetsecurityforseniors.eu/share/uploads_galleria/a4bc3-cybernetic_methodological-material_2019.pdf</p>
<p>LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: https://www.cybernetsecurityforseniors.eu/index.htm</p>



SŁOWENIA

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

TYTUŁ: Computer literacy lessons for the elderly in the City of Ljubljana

ORGANIZACJA: Ljubljana city

KRAJ: Słowenia

ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

Gmina Lublana dołożyła starań, aby lepiej odpowiadać na potrzeby osób starszych, co znajduje odzwierciedlenie w jej aktywnym udziale w sieci Zdrowych Miast Europejskich oraz członkostwie w globalnej sieci miast i społeczności przyjaznych osobom starszym w latach 2011 i 2013. Ponadto gmina zatwierdziła dwa plany działania, jeden na lata 2013-2015 i drugi na lata 2016-2020, reprezentujące ciągłość działań (WHO, 2011). Plany zawierają około 100 indywidualnych działań wraz z celami, które są rozmieszczone w 8 kluczowych obszarach określonych przez WHO. Ponadto gmina Lublana opracowała przewodnik dotyczący „zdrowego starzenia się”, w którym opisano niektóre potrzeby starszych mieszkańców gminy oraz działania podjęte w celu zareagowania (tj. Lublana aktywnie rozwiązuje problemy mieszkaniowe, usługi i programy w dziedzinie opieki społecznej przeznaczone dla osób starszych w Lublanie).

Program WHO na rzecz osób starszych, którego Słowenia jest partnerem, interweniuje w tych 8 wymienionych powyżej obszarach, które są ze sobą powiązane i które koncentrują się na wspieraniu identyfikacji i eliminacji barier dla dobrego samopoczucia i uczestnictwa osób starszych. Te domeny to:

1. Opieka społeczna i zdrowotna;
2. Transport;
3. Obudowa;
4. Partycypacja społeczna;
5. Przestrzeń zewnętrzna i budynki;
6. Szacunek i integracja społeczna;
7. Partycypacja obywatelska i zatrudnienie;
8. Komunikacja i informacja (WHO, 2017).

Jedną z przyjaznych dla osób starszych praktyk będących przedmiotem zainteresowania projektu DIGIT-GERA w dziedzinie komunikacji i informacji, programu AGE-FRIENDLY, którego zbadanie i zastosowanie jako pierwsza podjęła gmina Lublana w Słowenii, był darmowy dostęp do komputera - zajęcia z czytania i pisania, systematycznie od 2007 r. dla osób starszych. Zajęcia te miały na celu umożliwienie osobom starszym korzystania z nowych technologii i komunikacji.

<p>Ta praktyka jest uważana za istotną dla projektu DIGIT-GERA, ponieważ umożliwia uczestnikom rozwój i/lub wzmocnienie ich zdolności, umiejętności i zasobów, z którymi osoby starsze muszą się zmierzyć na tym etapie życia w najlepszy możliwy sposób (Temaer, 2020) , uważając, że spełnia wkład jaki generuje w edukacji osób starszych.</p>
<p>GRUPA DOCELOWA</p> <p>Grupy docelowe tej praktyki to osoby w wieku od 68 do 94 lat, ale program skierowany jest ogólnie do osób starszych. Praktyka prezentowana w tej gminie bardziej podkreśla zainteresowanie płci żeńskiej tego typu kursami.</p>
<p>METODY REALIZACJI</p> <p>Nie precyzując w dostępnych dokumentach rodzaju metodyki, uważamy, że przez rodzaj opisywanej treści/zadań od cyfrowego pisania prostego tekstu do samodzielnego i samodzielnego korzystania z komputera, od poziomu bardziej podstawowego do poziomu bardziej zaawansowanego, można uznać, że zajęcia z obsługi komputera obejmują wszystkie metodologie, uwzględniając część teoretyczną wyjaśniania i przyswajania wiedzy oraz część praktyczną szkolenia, rozwoju i nabywania umiejętności. Możemy więc rozważyć metodę ekspozycyjną, pytającą, demonstracyjną i aktywną (Siglas, b.d.).</p> <p>W metodzie pokazowej ustne przekazywanie informacji i treści przez trenerów do kursanta ogranicza się do odbioru, przyswojenia i zrozumienia informacji przekazywanych przez trenera (Siglas, b.d.). Możemy przejść do części teoretycznej.</p> <p>W metodzie demonstracyjnej przekazywanie przez trenera wiedzy technicznej i praktycznej odbywa się poprzez egzemplifikację/demonstrację i reprodukcję kompetencji. Ta metoda koncentruje się na sposobie wykonania określonego zadania. Trener odgrywa główną rolę, ponieważ motywuje, wyjaśnia i demonstruje zadanie praktykanta (Siglas, b.d.). Możemy przejść do części praktycznej.</p> <p>W metodzie pytającej trener prowokuje proces interakcji werbalnej i kieruje go do kursantów poprzez formułowanie pytań i prezentację odpowiedzi. Jest to metoda charakteryzująca się samopoznaniem. Trener poprzez pytania zachęca kursanta do odkrycia tego, czego powinien się nauczyć, angażując go w konstruowanie własnego uczenia się (Siglas, b.d.). Możemy odnieść się do interakcji między trenerem a uczestnikiem.</p> <p>Metoda aktywna – polega na postawieniu praktykanta jako podmiotu aktywnego, świadomego i dobrowolnego własnego uczenia się, poprzez wykonywanie pracy grupowej. Ta metoda opiera się na działaniu. Praktykanci funkcjonują jako grupa, w której następuje słowna wymiana myśli. Rolą trenera jest moderator, który prowadzi kursantów (Siglas, b.d.). Możemy odnieść się do dynamiki grupy i autonomicznego uczenia się każdego uczestnika.</p>
<p>WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY</p> <p>Uczestnicy zajęć dzielą się na małe grupy do 12 osób. Zajęcia te prowadzone są w starostwie powiatowym. Zajęcia odbywają się w trzygodzinnych blokach (8:00, 11:00 i 14:00) co dwa dni i są prowadzone przez przeszkolonych nauczycieli z wieloletnim doświadczeniem w pracy z osobami starszymi oraz jako asystenci.</p> <p>Klasy alfabetyzacji technologicznej podzielono na 3 poziomy: podstawowy, średniozaawansowany i zaawansowany, określając każdy z poziomów. Poziom podstawowy składa się z 35 godzin, trwających 4 tygodnie. Na poziomie omawianych treści uczestnicy uczą się pisania prostego tekstu na komputerze, wyszukiwania informacji oraz poznają pocztę elektroniczną jako nowoczesną formę komunikacji.</p> <p>Poziom średniozaawansowany obejmuje 30 godzin, uczestnicy uczą się obsługi pendrive'ów, poznają wirusy komputerowe i programy antywirusowe, jak podłączyć aparat cyfrowy do komputera oraz inne ciekawe tematy. Poziom zaawansowany obejmuje 20 godzin, a jego głównym celem jest maksymalne samodzielne korzystanie przez uczestnika z jego komputera osobistego. Na poziomie merytorycznym propozycjami była nauka cyfrowej edycji zdjęć, obsługa niektórych aplikacji Google (np. Google Earth), znajomość portali społecznościowych (Facebook, Twitter, Instagram) oraz zapoznanie się z działaniem nowych technologii w tym zakresie (tablety, smartfony).</p> <p>W zakresie informacji zwrotnej od uczestników programu przeprowadzono ankiety, które pozwoliły na ogólne spojrzenie na ocenę. W związku z tym przekazana informacja zwrotna była pozytywna. Uczestnicy byli ogólnie bardzo zadowoleni z kursu i uznali go za niezwykle przyjemny i relaksujący pod względem otoczenia. Na poziomie nauczania uczestnicy chwalili profesjonalizm i luźną postawę nauczycieli prowadzących zajęcia oraz podkreślali</p>

znaczenie ich postawy i sympatii wobec osób starszych. Uczestnicy wykazali duże zainteresowanie udziałem w kursach komputerowych, dzięki czemu projekt będzie również realizowany w przyszłości.

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

Computer literacy lessons in Ljubljana (presentation) -

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/computer-literacy-lessons-for-the-elderly-in-the-city-of-ljubljana/>

AFE-INNOVNET Workshop: “Digital Social Inclusion – How technology helps seniors remain socially active” (PDF document) – view more in www.ljubljana.si

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/>

BIBLIOGRAFIA:

- Ljubljana City. (2008). Healthy Ageing – A challenge for the city of Ljubljana. (document). Retrieved from <https://www.ljubljana.si/assets/Moja-ljubljana/Starejsi/broura-zdravo-staranje1.pdf>
- Siglas. (n.d.) Metodologias e Estratégias Pedagógicas. Retrieved from <http://www.2siglas.com/metodologias-e-estrategias-pedagogicas/>
- Temaer Asistencia. (2020). La Geragogia: Pedagogía de la vejez. Retrieved from <https://temaerasistencia.com/la-geragogia-pedagogia-de-la-vejez/>
- World Health Organization. (2011). WHO Global Network- City Ljubljana. Retrieved from <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/ljubljana/>
- World Health Organization. (2017). The WHO Age-friendly Cities Framework. Retrieved from <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/?msclkid=803aae2dc15311ec898bae3aee83c752>



WIELKA BRYTANIA

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK	
<p>TYTUŁ: One Digital ORGANIZACJA: Age UK KRAJ: Wielka Brytania</p>	
<p>ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input type="checkbox"/> Wpływ na poziomie lokalnym - <input checked="" type="checkbox"/> Wpływ na poziomie krajowym - <input type="checkbox"/> Wpływ na poziomie UE - <input type="checkbox"/> Możliwość przenoszenia - <input type="checkbox"/> Zapewnienie jakości - <input type="checkbox"/> Innowacyjna praktyka 	
<p>OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input checked="" type="checkbox"/> Doskonalenie umiejętności cyfrowych - <input type="checkbox"/> Obydwa - <input type="checkbox"/> Doskonalenie umiejętności miękkich 	
<p>KRÓTKI OPIS</p> <p>Celem było wsparcie osób starszych na obszarach o wysokim wykluczeniu cyfrowym w uzyskaniu dostępu do Internetu lub rozwijaniu ich podstawowych umiejętności cyfrowych. Współpracując z innymi partnerami i dostarczając za pośrednictwem ich sieci lokalnych Age UKs, zrekrutowali i wsparli ponad 600 wyspecjalizowanych Mistrzów Cyfrowych, którzy koncentrowali się na potrzebach osób starszych.</p> <p>Jest to ważne ze względu na ogromny wpływ i rolę Digital Champions. Cyfrowy mistrz to ktoś, kto został przeszkolony i wspierany, aby inspirować innych do korzystania z internetu i może poświęcić czas na pokazanie im, jak to zrobić.</p>	
<p>GRUPA DOCELOWA</p> <p>Osoby starsze na obszarach o wysokim wykluczeniu cyfrowym</p>	
<p>METODY REALIZACJI</p> <p>One Digital był projektem finansowanym przez National Lottery Community, w którym uczestniczyły Age UK i cztery inne organizacje partnerskie. współpracowaliśmy z Cyfrowa jedność, SCVO, Clarion Futures i Obywatele w Internecie dostarczanie lepszych umiejętności cyfrowych w Wielkiej Brytanii poprzez wzmacnianie, wspieranie i inspirowanie zaufanych pośredników lub Cyfrowych Czempionów.</p> <p>W latach 2015-2020 partnerstwo One Digital zrekrutowało ponad 4700 Digital Champions i pomogło ponad 61 000 osób w całej Wielkiej Brytanii w zdobyciu nowych umiejętności cyfrowych</p>	
<p>WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY</p> <p>Tym osobom starszym coraz trudniej będzie angażować się w usługi publiczne i szerszą społeczność, a także mogą przegapić możliwości poprawy ich życia, jakie oferuje technologia cyfrowa.</p> <p>Istnieje duża organizacja finansująca projekt.</p> <p>Kluczowym elementem jest rola liderów cyfrowych.</p>	
<p>LINK DO STRONY INTERNETOWEJ: https://www.ageuk.org.uk/our-impact/programmes/digital-skills/one-digital/</p>	



WŁOCHY

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

TYTUŁ: "FORMAZIONE ANZIANI ALL'USO DEL DIGITALE – DIVENTARE CITTADINO DIGITALE"

ORGANIZACJA: FONDAZIONE LEONARDO – CIVILTÀ DELLE MACCHINE, COMANDO GENERALE DELL'ARMA DEI CARABINIERI

KRAJ: Włochy

ELEMENTY DOBRYCH PRAKTYK

- Wpływ na poziomie lokalnym
- Wpływ na poziomie krajowym
- Wpływ na poziomie UE
- Możliwość przenoszenia
- Zapewnienie jakości
- Innowacyjna praktyka

OBSZAR DOBRYCH PRAKTYK

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych
- Doskonalenie umiejętności miękkich
- Obydwa

KRÓTKI OPIS

W czerwcu 2021 r Fundacja "Leonardo - CIVILTÀ DELLE MACCHINE " i jedna z najbardziej znanych i popularnych włoskich sił policyjnych "Carabinieri", wdrożyła ogólnokrajową inicjatywę mającą na celu zmniejszenie przepaści cyfrowej wśród osób starszych i pomoc im w doskonaleniu umiejętności cyfrowych w zakresie popularnych urządzeń cyfrowych (smartfon, tablet i komputer).

Kursy w ramach inicjatywy obejmowały kilka gmin od północy do południa półwyspu, a kursy odbywały się na posterunkach policji Carabinieri w Borghetto Vara (SP), Vico del Gargano (FG), Lazise (VR), Pontremoli (MS) i San Marco Argentano (CS)

We wszystkich zaangażowanych gminach mieszka mniej niż 8000 osób.

GRUPA DOCELOWA

Grupą docelową Projektu były osoby w wieku powyżej 60 lat.

METODY REALIZACJI

Projekt miał na celu zmniejszenie przepaści cyfrowej wśród osób w wieku powyżej 60 lat mieszkających w małych ośrodkach poniżej 8000 mieszkańców.

Leonardo S.p.a. firma udostępniła swoje możliwości ICT, poprzez zespół dydaktyczny złożony z inżynierów, dzięki pomocy dokumentacji technicznej i rozwiązań szkoleniowych, aby wprowadzić wszystkich uczniów w prawdziwe „obywatelstwo cyfrowe” za pośrednictwem komputera, smartfona i tabletu.

Leonardo dostarczył cały sprzęt cyfrowy.

W ramach tego projektu włoska policja „Arma dei Carabinieri” zapewniła miejsca na kursy. Posterunki policji Carabinieri są szeroko rozpowszechnione na całym terytorium Włoch (małe i duże ośrodki), a ich mundur jest szanowany i lubiany przez ludność, zwłaszcza ze względu na zdrowe poczucie bezpieczeństwa; głównie z tego powodu Carabinieri otworzyli drzwi swoich placówek dla uczących się (a także dla projektu).

WYCIĄGNIĘTE WNIOSKI - INNE SZCZEGÓŁY

Kursy realizowane były on-line i off-line, pierwszy tryb został wybrany tylko dla osób z chorobą Covid-19. Główną formą kursu był off-line.

MATERIAŁY I DODATKOWE MATERIAŁY INTERAKTYWNE

- <https://formiche.net/2021/01/leonardo-carabinieri-digitale-formazione-anziani/>
- <https://www.leonardo.com/it/news-and-stories-detail/-/detail/digital-for-everyone>
- <https://www.civiltadellemacchine.it/it/news-and-stories-detail/-/detail/diventare-cittadino-digitale-al-via-oggi-la-terza-edizione>

LINK DO STRONY INTERNETOWEJ:

- <https://www.civiltadellemacchine.it/it/home>

PALAZZO GRAZIOLI, VIA DEL PLEBISCITO 102 - 00186 ROMA

TELEFONO: +39 06 32473182

MAIL: INFO@FONDAZIONELEONARDO-CDM.COM

5. WNIOSKI DLA ORGANIZACJI WDRAŻAJĄCYCH ZMIANY W PROCESACH EDUKACJI SENIORÓW

Procesy kształcenia seniorów w kierunku obywatelstwa cyfrowego odbywają się zwykle w ramach edukacji pozaformalnej (non-formal education). Praca partnerstwa w projekcie DIGIT-GERA koncentruje się na dwóch rodzajach podmiotów włączonych w te procesy: organizacji i trenerach/ facylitatorach, z perspektywy potrzeb edukacyjnych dojrzałych słuchaczy.

Organizacja - organizator usług edukacyjnych, tworzy przestrzeń do realizowania programów rozwojowych dla seniorów, opartych o najlepsze praktyki i modele uczenia się osób w wieku dojrzałym. Opracowuje programy w oparciu o analizy i badania bieżących potrzeb rozwojowych odbiorców. Prowadzi działania podnoszące świadomość społeczeństwa, a zwłaszcza seniorów, na temat znaczenia uczenia się przez całe życie. Dbą o doskonalenie systemów uczenia się dla kadry, profesjonalistów, ze szczególnym uwzględnieniem kompetencji osobistych, relacyjnych i pedagogicznych / geragogicznych, potrzebnych do prowadzenia procesów uczenia się przez całe życie osób w wieku dojrzałym.

Dbą o umożliwienie i promuje wykorzystanie, w procesie uczenia się seniorów, technologii informacyjno-komunikacyjnych - tworzy i doskonali rozwój Cyfrowej Społeczności Edukacyjnej Przyjaznej Osobom Starszym **Digital Age-Friendly Learning Community DAFLC**.

Co rozumiemy przez DAFLC?

Koncepcja cyfrowej społeczności edukacyjnej przyjaznej osobom starszym (DAFLC) - to koncepcja szerokiego wykorzystania technologii cyfrowych i informacyjnych do uczenia się osób w wieku dojrzałym oraz do wymiany doświadczeń kadry organizującej procesy uczenia się dorosłych.

Cyfrowa społeczność edukacyjna przyjazna osobom starszym to każde środowisko edukacyjne, w którym cyfrowe urządzenia, zasoby i aplikacje są wykorzystywane w sposób odpowiedni dla nieuniknionej ewolucji technologicznej.

Współczesne organizacje podchodzące holistycznie do edukacji seniorów powinny zmierzać do tworzenia Digital Age-Friendly Learning Communities.

Cyfrowa społeczność edukacyjna przyjazna osobom starszym (DAFLC) to “piaskownica, taka cyfrowa bańka, w której dorośli mogą bezpiecznie uczyć się przez działanie. Jest to szczególnie ważne w przypadku seniorów i cyberbezpieczeństwa.

Jak organizacja tworzy cyfrową społeczność edukacyjną przyjazną osobom starszym (DAFLC)?

- Organizując procesy edukacyjne zgodnie z założeniami geragogiki, z uwzględnieniem wyposażenia seniorów w niezbędne do uczenia się kompetencje cyfrowe
- Tworząc środowisko cyfrowe w którym seniorzy mogą się bezpiecznie poruszać, które będą znać i wiedzieć jak z niego korzystać,

W przestrzeni DAFLC współpracuje też kadra organizacji, wymieniając się doświadczeniami i wiedzą.

Organizacje mogą korzystać z ogólnie dostępnych w internecie zasobów, wykorzystując je zgodnie z prawem autorskim do swoich procesów edukacyjnych.

Różne formy pracy w cyfrowej społeczności edukacyjnej przyjaznej seniorom, które wykorzystują organizacje:

- a) study circles z wykorzystaniem internetowych źródeł wiedzy,
- b) aktywizacja uczestników procesu uczenia się podczas zajęć stacjonarnych, poprzez narzędzia ICT,
- c) grupy online, fora internetowe,
- d) blended learning,
- e) e-learning.

Organizacje mogą stosować te formy z wykorzystaniem bardziej lub mniej zintegrowanych platform cyfrowych, np. Moodle, Google Workspace, Edmodo, Wakelet, i inne.

Study circles, z wykorzystaniem internetowych źródeł wiedzy.

Praca w ramach grupy Study Circle to działanie rozwojowe realizowane przez uczestników według ich potrzeb i zainteresowań. Nie ma ograniczeń odnośnie tematów, które mogą być rozwijane w kręgach.

Główne założenia metody pracy Study Circles - kręgów uczących się:

- Każda osoba dysponuje jakąś wiedzą i doświadczeniami, którymi może podzielić się z innymi.

- Uczestniczki i uczestnicy kręgów uczących się są zarówno uczniami, jak i nauczycielami.
- Osoby, które chcą zdobyć wiedzę lub umiejętności z jakiegoś zakresu, rozwiązać nurtujący je problem itp., spotykają się regularnie w małych grupach (Study Circles) w celu wspólnego zgłębienia interesującego je tematu.
- Grupa Study Circle pracuje pod kierunkiem lidera, wybranego i zaakceptowanego przez jej uczestników.
- Cała grupa wspólnie ustanawia cel swoich spotkań oraz zasady współpracy w grupie.
- Każda osoba jest odpowiedzialna za osiągnięcie wyznaczonego celu.
- Proces - demokratyczna dyskusja wśród równych, jest równie ważny jak treści, którymi zajmują się kręgi.
- Grupę wspiera facylitator, który jest przedstawicielem instytucji, organizującej kształcenie metodą Study Circles.³¹

Organizacja uczenia się seniorów zgodnie z metodyką Study Circles jest zgodna z nurtem geragogiki krytycznej. Daje uczestnikom możliwość ustalania ich celów edukacyjnych. Grupą kieruje demokratycznie wybrany lider (często zostaje nim naturalny lider grupy lub osoba uznana przez grupę za eksperta w tematyce kręgu). Uczestnicy wchodzą w role słuchaczy oraz/lub ekspertów, co daje im poczucie sprawstwa i możliwości samorealizacji. W pracy kręgu mogą uczestniczyć też eksperci merytoryczni, jeśli zagadnienie tego wymaga. Materiały merytoryczne, dotyczące większości zagadnień, obecnie można wyszukać w internecie, co stymuluje rozwój kompetencji cyfrowych seniorów.

Uczestnicy kręgów uczących się doskonałą umiejętności wyszukiwania informacji w sieci oraz oceniania ich wiarygodności. Na początku ważna jest tutaj rola facylitatora, który powinien zwracać uwagę na rozwijanie u seniorów krytycznego podejścia i świadomości praw autorskich. Facylitator/ ekspert może też wskazywać wartościowe merytorycznie treści.

W procesie uczenia się w kręgach seniorzy:

- korzystają z różnorodnych narzędzi cyfrowych do wymiany informacji i materiałów źródłowych;
- uczą się opracowywać zagadnienia we wspólnych dokumentach, korzystając z rozwiązań chmurowych;
- prezentują efekty swojej pracy za pomocą mediów cyfrowych;

³¹ A.Kłujso i in., *Study Circle. Szwedzka metoda edukacji dorosłych*, CRIS, Rybnik, 2014

- wykorzystują możliwości video spotkań.

W naturalny sposób, rozwijając swoje zainteresowania, zanurzają się w cyfrowym świecie.

Facylitator pomaga w tworzeniu repozytoriów wartościowych materiałów edukacyjnych, adresowanych do dojrzałych słuchaczy.

Wszystkie, wyżej wymienione cechy metody Study Circles, przypominają uczącym się seniorom, że mogą mieć wpływ, że mogą współdecydować, że ich doświadczenie jest ważne i ktoś może z niego korzystać. Włączenie do procesu zdobywania wiedzy źródeł cyfrowych i internetu, do komunikacji i wymiany informacji, różnych aplikacji i rozwiązań chmurowych, zdecydowanie przybliży uczestników - seniorów do obywatelstwa cyfrowego.³²

Korzystanie z technologii cyfrowych podczas zajęć stacjonarnych, wykorzystywanie narzędzi cyfrowych do aktywizowania uczestników procesu uczenia się, to kolejny sposób na przygotowywanie seniorów do aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie cyfrowym.

Trener podczas zajęć z dojrzałymi słuchaczami wykorzystuje różne narzędzia do osiągnięcia celów edukacyjnych podczas danych zajęć stacjonarnych, np.:

- aplikacje do przeprowadzania sond, ankiet,
- praca w chmurze, udostępnianie zasobów,
- aplikacje do wspólnej pracy,
- aplikacje do różnorodnych ćwiczeń.

Trener planując zajęcia z seniorami dokonuje przemyślanego wyboru narzędzi które ułatwią słuchaczom osiągnięcie celów edukacyjnych. Seniorzy są zmotywowani do korzystania z technologii, bo rozwijają zainteresowania, bo zajęcia są bardziej dynamiczne. Oswajają się przez to z technologią. Wzrasta ich motywacja do doskonalenia kompetencji cyfrowych.

³² J. Ratyńska, red. Metodyka Study Circles w edukacji seniorów, 2022,
<https://drive.google.com/drive/folders/1I0GE4zwuMRla8QiaotHXeuAVtzzV3SWb?usp=sharing> dostęp
30.01.2022

Grupy online, fora dyskusyjne – forma prowadzenia dyskusji polegającej na wymianie korespondencji w Internecie, miejsce wymiany poglądów, informacji. Zazwyczaj grupy dyskusyjne skupiają się wokół wątków ciekawych dla uczestników forum.

Zamknięta w przestrzeni DAFLC grupa dyskusyjna, która skupia uczestników wokół interesującego ich tematu, moderowana przez facylitatora może stać się bezpieczną przestrzenią do pogłębiania alfabetyzacji cyfrowej (Digital Literacy) seniorów.

Blended learning - uczenie się w grupach, połączone z samodzielnym uczeniem się z internetu. Edukator wraz z uczącym się zmierzają do założonych celów edukacyjnych poprzez wspólne zajęcia oraz samodzielne uczenie się słuchaczy ze wskazanych przez edukatora źródeł internetowych.

Ta metoda może być bardzo praktyczna dla seniorów, gdyż odpowiada na wiele potrzeb tej grupy uczących się. Umożliwia budowanie relacji podczas bezpośrednich spotkań, szkoleń, warsztatów. Pozwala też rozwijać kompetencje cyfrowe seniorów. Dzięki dostępowi do edukatora, wzrasta ich poczucie bezpieczeństwa w korzystaniu z technologii, gdyż nie pozostają sami w kontakcie z nowymi dla nich zagadnieniami. Jednocześnie materiały cyfrowe pozwalają zindywidualizować podejście. Uczący się seniorzy mogą poświęcić na zgłębienie tematu taką ilość czasu, jaka jest im rzeczywiście potrzebna, mogą rozszerzać swoje poszukiwania w danej tematyce, mogą dzielić się z innymi.

E-learning - samodzielne uczenie się z dostępnych w sieci, ustrukturyzowanych kursów.

W przypadku seniorów, edukator może rozpoznać potrzeby rozwojowe seniora i wskazać, zasugerować kurs odpowiedni tematycznie oraz odpowiadający jego poziomowi zaawansowania cyfrowego.

Ta metoda wymaga od seniora samodzielności w ustalaniu celów edukacyjnych i świadomości, że umie korzystać z technologii. Jednocześnie, przy ogromnych zasobach wiedzy zgromadzonej w internecie, jest to doskonały sposób na rozwijanie indywidualnych pasji. Jest to też sposób na edukacyjne zaangażowanie osób, które mają trudności z wychodzeniem z domu na szkolenia i spotkania.

Ważne, by senior miał wsparcie organizacji również w przypadku podejmowania uczenia się metodą e-learningu. Zarówno technologiczne, jak i merytoryczne i doradcze np. poprzez forum wymiany doświadczeń, grupę dyskusyjną, itp.

Do zadań organizacji należy zapewnienie różnorodnych, zrównoważonych, łatwo dostępnych możliwości uczenia się seniorów i kształtowanie programów rozwojowych w oparciu o zdiagnozowane potrzeby seniorów.

Badania oraz doświadczenia organizacji partnerskich wskazują, że seniorzy mają głównie obawy dotyczące kwestii związanych z bezpieczeństwem i prywatnością w Internecie, a także kwestiami związanymi z korzystaniem z platform teleinformatycznych służących do komunikacji obywateli z jednostkami administracji publicznej. Z tego powodu sugeruje się położenie większego nacisku na aplikacje usług publicznych, z których może korzystać senior oraz na kwestie bezpieczeństwa i prywatności.

Organizacja dba o dobrze przygotowaną metodycznie kadrę, wykorzystującą technologie cyfrowe do organizacji uczenia się seniorów. Trenerzy pracujący z seniorami powinni mieć wysokie kompetencje społeczne, rozumieć specyfikę pracy z seniorami: ich motywacje, tempo pracy i ograniczenia. Trener powinien budzić zaufanie seniorów, motywować ich oraz зараżać pasją do nowych technologii. Dużą pomocą w realizacji przez organizacje przedsięwzięć rozwojowych dla seniorów (animacje, szkolenia, projekty) jest networking i tworzenie społeczności trenerów. Ułatwia to wymianę wiedzy i doświadczeń.

Kilka wskazówek dla trenerów / edukatorów

Rolą kadry jest zapewnienie motywującego, elastycznego, odpowiadającego potrzebom dojrzałych uczestników środowiska uczenia się oraz życzliwego, pełnego empatii podejścia.

1. Skuteczne działania z osobami w wieku senioralnym wymagają zbudowania z nimi bliskiej, przyjacielskiej relacji.
2. Tematyka działań rozwojowych powinna stanowić pretekst do zaprezentowania seniorom i dania możliwości wykorzystania nowych technologii. Powinna być też dostosowana do indywidualnych zainteresowań i potrzeb uczestników.
3. Poruszane zagadnienia cyfrowe powinny być oparte na życiowych kontekstach, z którymi stykają się seniorzy.
4. Spotkania powinny być prowadzone prostym językiem, a kwestie technologiczne tłumaczone bez stosowania niezrozumiałej terminologii informatycznej.
5. Zdecydowanie lepiej w przypadku seniorów sprawdzają się szkolenia bezpośrednie niż online.

6. Tempo prowadzenia zajęć powinno być dostosowane do grupy. Powtarzanie wielokrotnie treści daje seniorom możliwość zrozumienia, zapamiętania i utrwalenia umiejętności.
7. Kompetencje cyfrowe muszą być aktywnie stosowane, i wielokrotnie powtarzane, aby zostały utrwalone.
8. Dobrą metodą uczenia dojrzałych słuchaczy jest podejście oparte na grach.
9. Zajęcia i materiały muszą być zaprojektowane specjalnie dla dojrzałych słuchaczy z uwzględnieniem ich specyficznych potrzeb. Oto niektóre sugestie:
 - warto by materiałom cyfrowym towarzyszyły też materiały drukowane,
 - materiały do nauki muszą być proste i jak najbardziej wizualne,
 - należy wziąć pod uwagę, że niektórym osobom brakuje najbardziej podstawowych umiejętności cyfrowych,
 - ważne jest stopniowanie trudności i powtarzanie.
10. Działania służące nabyciu podstawowych kompetencji oraz nawyku korzystania z internetu i technologii cyfrowych nie powinny podlegać formalnej ocenie, pomiarowi kompetencji lub certyfikacji.
11. Dobrowolna, miękka forma ewaluacji może być przeprowadzana za pomocą quizów i innych narzędzi grywalizacji.
12. Warto promować, wśród dojrzałych słuchaczy, świadomość korzyści z obywatelstwa cyfrowego i uczenia się przez całe życie, starając się angażować ich w bezpieczne fora dyskusyjne. Społeczne cyfrowe uczenie się może obniżyć poczucie samotności seniorów.
13. Należy przeprowadzać badania, które wskażą aktualne obszary rozwojowe w zmieniających się grupach senioralnych.

Podsumowanie:

Wraz z rozwojem technologii osoby starsze mają coraz więcej potrzeb kontaktu z cyfrowymi narzędziami, platformami i aplikacjami. Zmienił się sposób, w jaki się uczymy oraz jak funkcjonujemy w życiu codziennym. Dlatego konieczne może być stworzenie cyfrowych społeczności edukacyjnych przyjaznych osobom starszym (DAFLC).

Oto kilka wskazówek, jak stworzyć taką społeczność.

Przede wszystkim ważne jest stworzenie polityk, które umożliwią eksplorację technologii cyfrowych w przestrzeni edukacyjnej. Powinno to być zgodne z przepisami, a także z ramami

instytucjonalnymi instytucji. Konieczne jest stworzenie zasad zapewniających, że każda cyfrowa przestrzeń do nauki przyjazna osobom starszym jest bezpieczna zarówno dla uczących się, instruktorów, jak i gości.

Po drugie, edukatorzy, trenerzy, administratorzy oraz dojrzały słuchacze muszą mieć pewną postawę otwartości na korzystanie z technologii cyfrowych w klasie, w procesie uczenia się. Obejmuje to otwartość na odkrywanie nowych technologii, traktowanie ich jako okazji do nauki i gotowość do korzystania z szeregu różnych narzędzi cyfrowych, aplikacji i platform.

Po trzecie, ważne jest stworzenie środowiska, w którym narzędzia cyfrowe będą dostępne dla wszystkich uczestników. Oznacza to, że wszelkie zasoby cyfrowe używane w przestrzeni edukacyjnej powinny być dostępne dla każdego ucznia posiadającego odpowiednie urządzenie. Aby zachęcić do korzystania z tych zasobów, edukatorzy powinni udostępniać słuchaczom materiały instruktażowe zawierające szczegółowe instrukcje dotyczące efektywnego korzystania z narzędzi cyfrowych. Ponadto trzeba zadbać, aby wszyscy słuchacze mieli dostęp urządzeń cyfrowych, a program nauczania powinien być zaprojektowany w sposób umożliwiający korzystanie z zasobów cyfrowych.

Wreszcie konieczne jest zapewnienie uczącym się niezbędnych szkoleń i wsparcia, aby mogli efektywnie korzystać z zasobów cyfrowych. Należy to robić na różne sposoby, od oferowania samouczków online i seminariów internetowych po zapewnienie wsparcia na miejscu ze strony personelu dydaktycznego.

Stworzenie cyfrowej społeczności edukacyjnej przyjaznej osobom starszym jest niezbędne, jeśli chcemy zapewnić seniorom możliwość pełnego wykorzystania technologii cyfrowych do nauki, rozwoju i wydłużenia czasu samodzielnego życia. Poprzez wdrożenie odpowiednich polityk, gotowość do korzystania z narzędzi i zasobów cyfrowych, dostępność urządzeń cyfrowych oraz zapewnienie odpowiednich szkoleń, możemy stworzyć cyfrowe społeczności edukacyjne przyjazne osobom starszym, które sprzyjają pozytywnemu, opartemu na współpracy uczeniu się seniorów.

6. BIBLIOGRAFIA

Battersby D., Glendenning F. (1992). *Reconstructing Education for Older Adults: An Elaboration of the Statement of First Principles*. Australian Journal of Adult and Community Education, t. 32, nr 2

Creech, A. & Hallam, S. (2015). *Critical geragogy: A framework for facilitating older learners in community music*. London Review of Education. Volume 13 (1)
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160345.pdf> dostęp 30.12.2022

Cardona M. (2021). *Apprendere le lingue nella terza età è possibile ed è salutare. Il cervello ci dice perché*. REVISTA ITALIANO UERJ - ISSN 2236-4064 - Vol. 12, n.º 2 <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistaitalianouerj/article/view/67581/42228>, dostęp 30.12.2022

Findsen B., Formosa M. (2011). *Geragogy* in Lifelong Learning in Later Life.
https://www.researchgate.net/publication/312833579_Geragogy , dostęp 30.12.2022

Formosa M. (2012). *Education and Older Adults at the University of the Third Age*.
https://www.researchgate.net/publication/233459965_Education_and_Older_Adults_at_the_University_of_the_Third_Age dostęp 30.12.2022

Jacob, L. (2020) *Gerontology and Social Education: Senior Universities in the World and the Portuguese Model of U3A*. (s.l)
<https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/3868/1/Book%20Gerontology%20and%20Senior%20Education.pdf> dostęp 30.12.2022

Jasiewicz J., red. (2015). *Ramowy katalog kompetencji cyfrowych*. <https://mc.bip.gov.pl/rok-2015/ramowy-katalog-kompetencji-cyfrowych.html>
dostęp 30.12.2022

Kern D. (2011). *Vieillesse et formation des adultes*. Dans *Savoirs* 2011/2 (n° 26),
<https://www.cairn.info/revue-savoirs-2011-2-page-11.htm> dostęp 30.12.2022

Kiljan M. (2015). *Metodyka edukacji osób w starszym wieku. Podstawowe wskazówki i zasady*. Forum Pedagogiczne 2015/1,
https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Forum_Pedagogiczne/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1-s171-185/Forum_Pedagogiczne-r2015-t1-s171-185.pdf dostęp 30.12.2022

Kłujso A. i in. (2014). *Study Circle. Szwedzka metoda edukacji dorosłych*. CRIS
https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/study_circle.pdf dostęp 30.12.2022

- Kowalska-Dubas E. (2020). *Geragogy as a pedagogical subdiscipline*. https://www.researchgate.net/publication/343922835_Geragogy_as_a_pedagogical_subdiscipline dostęp 30.12.2022
- Kozerska A. (2014). *Sposoby teoretyzowania na temat edukacji seniorów* [w:] Podstawy edukacji. Trendy cywilizacyjne, M.Piasecka, A.Irasiak (red.). https://www.academia.edu/11284182/Sposoby_teoretyzowania_na_temat_edukacji_senior%C3%B3w_w_Podstawy_edukacji_Trendy_cywilizacyjne_M_Piasecka_A_Irasiak_red_Krak%C3%B3w_2014 dostęp 30.12.2022
- Kricheldorf C. (2012). *Geragogy Integration and Social Participation by Learning in Later Life*. *RevistaeSalud.com* Vol. 8, N° 31. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4206503.pdf> dostęp 30.12.2022
- Leszczyńska-Rejchert A. (2009). *Geragogika jako subdyscyplina pedagogiczna - założenia i formy realizacji*. w *Chowanna* 2, 225-233. <https://bazhum.muzhp.pl/media/files/Chowanna/Chowanna-r2009-t2/Chowanna-r2009-t2-s225-233/Chowanna-r2009-t2-s225-233.pdf> dostęp 30.12.2022
- Purificación Causapié Lopesino red., *Envejecimiento Activo*, s. 281-316, https://imerso.es/documents/20123/102884/8088_8089libroblancoenv.pdf/358004b5-399a-236b-bf30-bb88e8946059 , dostęp 30.12.2022
- Raport. Jak seniorzy korzystają z technologii? O skutecznych praktykach edukacji cyfrowej. *Cyfrowi Debiutanci*, 2021, <https://cdt.pl/dam/jcr:1fd6c1d7-47d8-4115-9444-6c0dc30fdaf0>
- Ratyńska J., red. (2022) *Metodyka Study Circles w edukacji seniorów*. <https://drive.google.com/drive/folders/1l0GE4zwuMRIa8QiaotHXeuAVtzzV3SWb?usp=sharing> dostęp 30.01.2022
- Ribble M. (2019). *Digital Citizenship Handbook for School Leaders*. ISTE. <https://innovationhub.bcps.org/digital-citizenship> dostęp 30.12.2022
- Veloso, E. (2017). *Learning for older adults in Portugal: Universities of the Third Age in a state of change*. *Australian Journal of Adult Learning*. Volume 57 (3) <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1164159.pdf> dostęp 30.12.2022
- Wyszkowska D. red., Gabińska M., Romańska S. *The situation of older people in Poland in 2018*,

https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/1/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2018.pdf dostęp 30.12.2022

Zych A. (red.) (2014). *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*. Wybór materiałów konferencyjnych. <https://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/pliki/ol/zych.pdf>, dostęp 30.12.2022