

DIGIT-GERA

CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE DE
APRENDIZAGEM DIGITAL AMIGA DA IDADE



Análise de Metodologias da Geragogia
para alunos seniores
para uma cidadania digital ativa

Título: DIGIT-GERA

CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE DE APRENDIZAGEM DIGITAL AMIGA DA IDADE

Parceiros

PCKK Jolanta Ratyńska (Coordenador), Polónia

E-Seniors (França)

União de Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim (Portugal)

Método Estudios Consultores (Espanha)

Centro Integrado de Formación Profesional Misericordia (Espanha)

Cooperativa Sociale Ipso FACTO (Itália)

Autores

Jolanta Ratyńska, Barbara Janic

Anaïs Fernandez, Isabella Ramos

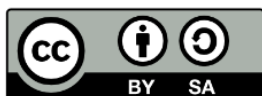
Daniela Rodrigues, João Constâncio, Bárbara Dias, Tânia Pinheiro

Eduardo Sanchez, Ana Saborido, Ángela López

Miguel Vidal, Nieves Villarroya, Daniel Flores, Andrés Maestre

Angelo Congedo, Sara Donadei

A edição desta publicação foi terminada em 2022.



CC BY-SA 4.0 licença: Esta licença permite que os reutilizadores distribuam, remisturem, adaptem e desenvolvam o material em qualquer meio ou formato, desde que a atribuição seja dada ao criador.

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.



ÍNDICE

1. Introdução.....	4
2. O projeto DIGIT-GERA e a parceria	5
3. Sobre a geragogia, seniores e gerontólogos	10
3.1. O que faz a geragogia?.....	10
3.2. Geragogia crítica	11
3.3. Os seniores e a aprendizagem.....	12
3.4. Geragogia e metodologia de trabalho do gerontólogo	16
3.5. Geragogia na literatura.....	19
4. Programas educacionais para melhorar as competências dos seniores como cidadãos digitais, amigáveis para a idade, baseados na metodologia da geragogia	25
4.1. Competências interpessoais e digitais na educação sénior e a utilização da metodologia da geragogia para a criação de programas de formação favoráveis aos seniores - exemplos de boas práticas.....	29
5. Conclusões para as organizações implementarem mudanças nos processos educacionais dos seniores	68
6. Bibliografia	76

1. INTRODUÇÃO

A população sénior da Europa registou um aumento significativo nos últimos anos devido ao aumento da esperança de vida e à melhoria dos cuidados de saúde. A Comissão Europeia lançou várias iniciativas para promover a participação dos seniores na aprendizagem ao longo da vida. Aqui se inclui o Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida (LLP), que disponibiliza financiamento para iniciativas de educação e formação em toda a Europa; e o programa Active Aging, que incentiva os seniores a manterem-se ativos e em boa forma física e mental, através de um vasto leque de atividades como o voluntariado, passatempos e atividades físicas.

Organizações, tanto públicas quanto não governamentais, fornecem aos seniores maior acesso a oportunidades educacionais, ajudando-os a permanecer ativos, em forma e envolvidos nas suas comunidades através da aprendizagem ao longo da vida.

O elemento chave deste processo são os *GERONTÓLOGOS* - pessoas que trabalham diretamente em ambientes seniores, que devem melhorar constantemente as suas competências, tanto substantivas como interpessoais. As tecnologias digitais são um aspeto cada vez mais importante da aprendizagem e também são cada vez mais importantes na vida quotidiana. A publicação que estamos a apresentar aos leitores visa familiarizá-los com o conceito de geragogia e com a abordagem geragógica para organizar o ambiente educacional. Os conceitos geragógicos existem há muito tempo, mas não são amplamente difundidos no ambiente de educadores e pessoas que desenvolvem programas educacionais voltados para a terceira idade. É um ambiente que se tem vindo a desenvolver dinamicamente.

O estudo aponta ainda questões relacionadas com a inclusão dos seniores na sociedade digital e a criação de uma comunidade de aprendizagem digital amiga dos seniores.

Esta publicação dirige-se a todas as pessoas que trabalham com seniores, independentemente de serem funcionários de Universidades da Terceira Idade, clubes/associações de seniores, organizações não governamentais ou cuidadores de idosos. O leitor encontrará aqui informação sobre as áreas de interesse da geragogia, um compêndio de publicações interessantes de vários países da União Europeia, exemplos de boas práticas - projetos de desenvolvimento de competências digitais e interpessoais dos seniores, que têm sido implementados em 24 países europeus. Apresentamos ainda recomendações e dicas desenvolvidas com base em pesquisas bibliográficas e experiências próprias no trabalho educativo com seniores, dos autores da publicação, no que diz respeito à criação de comunidades de aprendizagem amigas da idade (DAFLC - Digital Age-Friendly Learning Community).

2. O PROJETO DIGIT-GERA E A PARCERIA

Projeto DIGIT-GERA: METODOLOGIA DE GERAGOGIA - CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE DE APRENDIZAGEM DIGITAL AMIGA DA IDADE.

O **DIGIT-GERA** é um projeto Erasmus+ que visa apoiar o ambiente local de aprendizagem dos países participantes e promover a inclusão social dos idosos na sociedade digital.

Cria amplas oportunidades de aprendizagem e permite que os seniores explorem as oportunidades que a sociedade digital tem a oferecer.

Objetivos do projeto

1. Criação de uma metodologia geragógica comum e recolha de boas práticas no domínio da educação sénior.
2. Formação de professores e formadores de educação de adultos em metodologias geragógicas para desenvolver uma nova metodologia para Comunidades Digitais Amigas do Idoso (DAFLC - Digital Age-Friendly Learning Community).
3. Promover a utilização do DigCompEdu para desenvolver cursos de formação de professores para os dotar de competências digitais reconhecidas a nível europeu.
4. Criação de uma comunidade de aprendizagem digital amigável para idosos (DAFLC), onde os professores podem criar tarefas e exercícios para os seus alunos mais velhos num ambiente digital e partilhar as suas experiências nos cursos online.

Parceria

O projeto é implementado em parceria por 6 organizações/instituições de 5 países diferentes da União Europeia (Polónia, Espanha, França, Portugal, Itália), que trazem consigo experiência e relações permanentes com outras organizações educativas, culturais e sociais ao nível local.

- PCKK Jolanta Ratyńska, Polónia – Coordenador

Desde 2000, o PCKK tem realizado inúmeras atividades educacionais. O PCKK é um centro educativo privado com a missão "Educamos com imaginação".

A estrutura do PCKK inclui:

O Centro de Formação de Professores do PCKK - uma instituição credenciada pelo Superintendente da Educação da Baixa Silésia - realiza formação metodológica, entre outros, na utilização de tecnologias digitais no processo didático.

A Instituição de Educação Continuada PCKK, está inscrita no Registo de Instituições de Formação do Departamento de Trabalho da província da Baixa Silésia - realiza cursos de formação para as necessidades do mercado de trabalho.

Desde 2008, o PCKK colabora com a Academia Jeleniogórska da Terceira Idade, realizando formações regulares na área das TIC para seniores.

Em 2017-2019, o PCKK realizou seminários de desenvolvimento para 100 idosos - líderes de comunidades locais e, em 2021, cursos de melhoria de competências digitais funcionais para mais de 160 adultos, incluindo 125 seniores.

O PCKK implementou muitos projetos educacionais locais do Fundo Social Europeu, bem como projetos dos programas Grundtvig, Leonardo da Vinci e Erasmus+.

- E-Seniors: Initiation des seniors aux NTIC association, França

A E-Seniors é uma organização não governamental sem fins lucrativos, fundada em 2005. A E-Seniors visa combater a e-exclusão através da oferta de formação em TIC a seniores (pessoas com 55 anos ou mais). Os seus principais objetivos são:

- Preencher a lacuna digital entre gerações,
- Promover a participação social dos seniores,
- Propor atividades que estimulem o lazer dos seniores.

Desde o seu início, a E-Seniors oferece cursos de TIC para seniores em vários locais públicos e abre constantemente novos cursos em toda a região parisiense, a fim de fornecer serviços de proximidade levando em consideração o ritmo, os interesses e as necessidades do seu público. Através das suas ações para e com os seniores, a E-Seniors também sensibiliza para a importância das soluções TIC na vida quotidiana. A associação propõe ainda atividades lúdicas interativas em lares, residências de terceira idade e centros de dia. A E-Seniors está ciente dos desafios que se colocam aos seniores, tantos saudáveis como dependentes, e está envolvida no desenvolvimento de novos produtos e serviços cujo objetivo é potenciar a vida autónoma e manter a saúde física e mental.

As aulas seguiram o mesmo formato, desde o início, com um trimestre de 8 cursos de 2 horas por formação. Propõe-se em cada curso um rácio de um formador para, no máximo, quatro formandos, de forma a proporcionar uma abordagem personalizada à formação. Cada curso prático é acompanhado de tutoriais em papel para ajudar os seniores a treinarem em casa após o curso. No final de cada curso é fornecido um

resumo e é proposta uma sessão de perguntas e respostas a toda a turma. Além disso, é entregue um questionário de avaliação a todos os participantes no final das 8 sessões de formação.

- Método Estudios Consultores SL, Espanha

A Método forma adultos desde ao seu início, em 1999, e ao longo deste tempo já formou mais de 400.000 alunos, sendo que praticamente todos são adultos. Entre os alunos, existe uma grande percentagem de pessoas com mais de 45 anos.

A Método tem ministrado inúmeros cursos de digitalização para adultos. Atualmente estão a executar um projeto para o governo regional, de literacia digital para adultos com mais de 400 alunos a serem formados em conteúdos básicos e avançados de digitalização. Para além disso, a Método está atualmente a executar um projeto de digitalização para o público alvo de mulheres adultas, em áreas rurais da Espanha, financiado pelos fundos EU NextGen, no qual mais de 25.000 mulheres serão formadas em conteúdos de alfabetização digital.

A Método é uma empresa homologada pelo Serviço Público de Emprego de Espanha para formar professores e formadores para poderem trabalhar na formação de adultos. A Método oferece certificados profissionais reconhecidos pela administração espanhola que habilitam os alunos a trabalhar como formadores de adultos. Esta formação é ministrada tanto em aulas presenciais como em formato *online*, através de uma plataforma própria de formação.

Ao longo da sua existência, mais de 75% dos 20.000 cursos ministrados pela Método foram formação *online*. A Método elabora os seus próprios conteúdos de cursos através do departamento de Pedagogia. Atualmente possui um catálogo próprio com mais de 300 cursos.

- Centro Integrado de Formación Profesional Misericordia, Espanha

O Centro Integrado Público de Formación Profesional Misericordia (CIPFPM), uma escola secundária de educação profissional (Valência, Espanha), é um centro estadual dependente do Ministério da Educação de Valência. O CIPFPM é a maior escola profissional de ensino da região, com mais de 3.000 alunos e 200 professores a tempo integral. Os alunos podem seguir estudos vocacionais nos seguintes ramos profissionais: Administração de Empresas, Estudos de Secretariado, Comércio, Marketing, Eletrónica e Serviços Socioculturais.

O Centro tem alunos até aos 65 anos devido ao facto de ser o único centro VET com

aulas oficiais noturnas. Também ministra um programa especial para adultos chamado “segunda oportunidade” e cursos oficiais para desempregados.

A instituição tem participado em vários Projetos Europeus (Lingua, Comenius, Socrates, Leonardo, Erasmus e Erasmus+). Neste momento, o Centro está envolvidos em 6 projetos Erasmus+ KA2. Também desenvolve projetos nacionais e regionais.

Desde 2006, o Centro disponibiliza vários programas completos de *e-learning* (dois anos) com reconhecimento oficial.

O Centro tem um foco especial em projetos para adultos pelo facto de ensinar estudos sociais (integração social, assistência social, etc.).

- União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme) Valbom e Jovim, Portugal

A União das Freguesias de Gondomar (S. Cosme), Valbom e Jovim (UFGVJ) é uma das seis Freguesias do Concelho de Gondomar com uma população de cerca de 50.000 habitantes, que por sua vez é um dos dezasseis Concelhos da Grande Área Metropolitana do Porto, no Norte de Portugal.

Enquanto entidade pública, a Instituição tem muitas competências estabelecidas pelo governo e desenvolveu inúmeros projetos relacionados com o empreendedorismo, emprego, formação, e educação não formal para todos os cidadãos - crianças, jovens, adultos e seniores, - também na inclusão social, envelhecimento ativo, pessoas desfavorecidas e vários projetos relacionados com projetos de voluntariado, locais e nacionais.

De acordo com os resultados provisórios dos Censos de 2021, o território desta Autarquia tem 10381 habitantes com mais de 65 anos. Neste contexto, a UFGVJ pode potenciar os projetos permanentes que apostam na educação dos mais velhos:

- A Universidade Sénior de Gondomar, reconhecida como membro da Rede de Excelência de Universidades e Academias Seniores, com 400 alunos, consiste num projeto de educação informal que visa dar uma resposta social e cultural a pessoas com 50 anos ou mais;
- A UFGVJ é membro da Rede de Cidades e Comunidades Amigas dos seniores da Organização Mundial de Saúde através da sua participação na mesma e pela adesão aos princípios consagrados na Declaração de Dublin de 2013.
- O Centro de Convivência de Valbom visa promover a implementação de um acompanhamento psicossocial dos idosos mais desfavorecidos, bem como proporcionar-lhes um envelhecimento ativo, inclusivo e construtivo na sociedade onde se inserem.
- Membro do Consórcio Porto4Ageing, cujo projeto é a criação de um centro de

excelência na área do envelhecimento ativo e saudável no âmbito da European Partnership em Active & Healthy Aging (EIP-AHA) da Comissão Europeia.

- Desde 2009, a Autarquia tem vindo a implementar iniciativas e projetos, na altura, no âmbito do programa Aprendizagem ao Longo da Vida

- Os projetos no âmbito do programa Erasmus +, como por exemplo o projeto Digit All e o projeto Silver Civic Education, dão-nos *inputs* que geram a concretização de propostas para a comunidade, traduzem-se na concretização efetiva de projetos conjuntos e em cooperação com os vários parceiros locais e cobrem as necessidades diagnosticadas no território administrativo desta autoridade local.

- Cooperativa Sociale Ipso F.A.C.T.O., Itália

A Cooperativa Sociedade Ipso F.A.C.T.O. é uma cooperativa social (uma forma de empresa social), fundada em 2017, por um grupo de jovens com o objetivo de melhorar as oportunidades para as pessoas do seu próprio território, a região da Apúlia (região sudeste da Itália).

Para a Ipso F.A.C.T.O. , esta é a primeira vez num projeto da UE (mas não para a sua equipa) que visa melhorar as competências digitais dos seniores, mas não é a primeira vez na educação não formal, educação entre pares e gestão de fundos públicos e privados.

As atividades da Ipso F.A.C.T.O. abrangem os mais diversos públicos-alvo, desde os mais novos aos mais velhos, porque, enquanto organização, acreditam na força das relações intergeracionais e na troca mútua ao longo das gerações. De facto, depois de alguns anos a gerir fundos públicos e privados, em torno de projetos culturais, acreditam, também graças ao projeto DIGIT-GERA, que muitos dos seus beneficiários seniores precisam de melhorar as suas competências em TIC para ver e desfrutar melhor o seu território, graças aos dispositivos digitais que, através de aplicativos e sites, o podem explicar tão profundamente quanto um guia real.

“A beleza salvará o mundo” e também os mais velhos que, através das TIC, poderão melhorar a sua felicidade e rede social, combatendo a exclusão social, descobrindo o mundo que os rodeia, quando quiserem, graças à potencialidade das novas tecnologias. Além disso, com os projetos e cursos de educação não formal, a F.A.C.T.O. forma centenas de pessoas.

3. SOBRE A GERAGOGIA, SENIORES E GERONTÓLOGOS

3.1. O QUE FAZ A GERAGOGIA?

A geragogia é uma ciência pedagógica. O sujeito de interesse da geragogia são os seniores, vistos da perspectiva da formação ao longo da vida. Esta área é complementada pela tendência de educação até à velhice, que também se aplica ao público em geral. O principal assunto de interesse da geragogia é o apoio ao desenvolvimento do sénior nos âmbitos físico, mental, social, cultural e espiritual. É crucial entender o conceito de apoio corretamente. Na geragogia, significa uma abordagem de gestão não diretiva no desenvolvimento do indivíduo.

As pessoas que desempenham o papel de gerontólogo, desempenham principalmente o papel de animador, conselheiro, mediador ou organizador, mantendo a natureza subjetiva da relação.¹

A geragogia é uma disciplina prática e fornece ferramentas para um trabalho metódico com os seniores. O objetivo das atividades educativas para seniores é lidar com os problemas do dia a dia e melhorar a sua qualidade de vida.

Atualmente, uma área importante que afeta a qualidade de vida é a Internet e as tecnologias digitais. A capacidade de funcionar numa sociedade digital está a tornar-se uma área de desenvolvimento fundamental para os seniores.

Funções de educação orientadas para a idade - As funções selecionadas da educação orientada para a idade, incluindo a educação na terceira idade, são:

- Funções instrumentais: a educação é um remédio contra vários problemas existentes e situações difíceis da vida, incluindo a própria velhice;
- Funções sociais, culturais e civilizacionais: a educação é um estilo de vida, uma forma de viver a velhice, preenchendo o tempo disponível. Um estilo de vida educacional também pode ser resultado da influência de fatores culturais e civilizacionais, enfatizando o papel da aprendizagem na vida e no desenvolvimento humano, determinando a posição social de um indivíduo através da aprendizagem.

¹ A.Leszczynska-Rejchert, Geragogy as a pedagogical subdiscipline – assumptions and forms of implementation, 2009.

- Funções auxológicas: a educação é uma oportunidade de desenvolvimento, estimulando mudanças de personalidade, prevenindo a atrofia, permitindo a adaptação às mudanças trazidas pela própria velhice e pelo meio em que vive o sênior.²

A metodologia da geragogia centra-se na autonomia do sênior, na sua vontade, nas necessidades subjetivas, reduzindo a perspectiva dos deveres objetivados da geração.

David Battersby e Frank Glendenning reconhecem que a tarefa básica da geragogia é proporcionar aos seniores a possibilidade de avaliação independente e crítica das suas próprias vidas e experiências, o que, por sua vez, é estimular a atividade e a refletividade³. Brian Findsen e Marvin Formosa dividem a geragogia em programas voltados para pessoas mais velhas que desejam aprender e programas voltados para educadores - pessoas que ensinam pessoas mais velhas⁴.

3.2. GERAGOGIA CRÍTICA

A geragogia crítica é um ramo da geragogia que "em contraste com o paradigma da velhice, celebra a diversidade encontrada entre as pessoas mais velhas e enfatiza uma visão da velhice como um período de profunda criatividade onde as pessoas mais velhas podem usar saídas criativas para refletir sobre as suas próprias histórias únicas" e também para a cura pessoal e resolução de problemas (Hickson & Housley, 1997). De um ponto de vista crítico da geragogia, a aprendizagem mais tardia na vida dá a oportunidade de encaminhar os seniores para um maior controle pessoal e autonomia (Glendenning & Battersby, 1990). De acordo com esta visão, os alunos mais velhos são apoiados na prossecução de objetivos que, segundo Maderer e Skiba (2006), podem ser classificados como centrados na pessoa (desenvolvimento ou manutenção de competências mentais e físicas, satisfação com a vida, envolvimento independente em atividades significativas); centrado nos outros (responsabilidade social, compromisso e *mindfulness*); e centrado na matéria (confrontação com novos desafios em áreas que têm importância pessoal). Estas ideias são apoiadas em contextos de aprendizagem onde, mais do que práticas condescendentes, o papel do professor é colaborar com os alunos na construção de um sentido de comunidade e inclusão social (Włodkowski, 2008). Nessa perspectiva, ensinar e aprender envolve diálogo, negociação, reflexão e

² E. Kowalska-Dubas, Geragogy as a pedagogical subdiscipline, 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.

promoção da apropriação da experiência de aprendizagem entre os alunos mais velhos (Formosa, 2002).”⁵

3.3. OS SENIORES E A APRENDIZAGEM

Com a idade, observa-se uma mudança nos papéis sociais e nas atividades dos seniores. Investigadores designaram, p.ex., a teoria do envelhecimento bem-sucedido, referida como a otimização seletiva com compensação. De acordo com essa teoria, com a idade a pessoa escolhe para si áreas de funcionamento que sejam consistentes com as suas próprias aptidões, interesses e requisitos do ambiente em que vive. A otimização refere-se à melhoria ou preservação das capacidades de funcionamento existentes do sénior, e a compensação consiste na busca de novas áreas de funcionamento em vez daquelas que foram importantes no passado. (D. Seredyńska, 2013).

Por outro lado, os requisitos do ambiente de vida estão a caminhar para uma digitalização crescente.

Ao criar uma oferta educativa e propostas de desenvolvimento para seniores, vale a pena ter isto em conta, bem como as seis dimensões do envelhecimento bem-sucedido (B.J. Fisher e D.K. Specht, 1999):

- Um sentido de propósito;
- Interação com os outros;
- Desenvolvimento pessoal;
- Autoaceitação;
- Autonomia;
- Saúde.⁶

A chave da abordagem geragógica é a consciência de que a grande maioria dos alunos seniores já concluiu a sua atividade profissional. Portanto, não há necessidade urgente de um conhecimento relacionado com o ambiente de trabalho. Os seniores começam a aprender a partir de um desejo interno de se manterem ativos. Os fatores que motivam

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> acessado em 30/12/2022.

⁶ Kozerska A. (2014). *Sposoby teoretyzowania na temat edukacji seniorów* [w:] Podstawy edukacji. Trendy cywilizacyjne, M.Piasecka, A.Irasiak (red.).

os seniores a aderirem a programas de aprendizagem ao longo da vida decorrem das necessidades próprias desta fase da vida:

- Vontade de ampliar conhecimentos e/ou desenvolver aptidões existentes;
- Vontade de adquirir novas competências-muitas vezes aprendem o que não tiveram oportunidade e tempo de aprender numa idade mais jovem;
- Necessidade de se adaptar a um mundo em constante mudança;
- Integração;
- Necessidade de participar em atividades em benefício da sociedade e das comunidades locais.

Seniores contemporâneos – critérios de diversidade

Devido ao número cada vez maior de seniores nas sociedades europeias, a demanda por serviços de desenvolvimento adequados a esta população está a aumentar.

Que aspetos devem ter em conta quem organiza a aprendizagem para seniores?

Um dos desafios para os provedores de educação de adultos é a enorme diversidade de alunos.

A diversidade deste grupo pode ser analisada em diferentes contextos:

● **Critério da idade**

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a idade de 60 anos como o início da terceira idade. No período posterior da vida, distinguem-se três fases: 60-75 anos - idade avançada (a chamada velhice antecipada), 75-90 anos - velhice (a chamada velhice tardia), 90 anos e mais - idade venerável (a chamada longevidade). A maturidade tardia hoje dura muito tempo e ainda está a ficar mais longa. Portanto, os gerontólogos - especialistas que lidam com vários aspetos do envelhecimento (médico, social, económico, psicológico, etc.) falam não apenas da "terceira idade", mas também da "quarta". O último termo é usado para descrever as pessoas com idade entre os 75 e 80 anos.

● **Critério da educação e experiência**

Os dados estatísticos mostram que, na Polónia, em 2002, entre as pessoas com idades compreendidas entre os 60 e os 64 anos, 8,1% tinham formação superior. Por outro lado, entre os que tinham na altura 40-44 anos, 10,8% tinham licenciatura universitária.⁷ Atualmente, essas pessoas que tinham entre 40-44 anos estão a entrar na terceira idade e, segundo os dados, são caracterizadas por terem educação superior à dos seus pares

⁷ GUS, https://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/kielce/ASSETS_rap_ludnosc_2.pdf acedido em Agosto 14, 2022.

de há 20 anos. O número de seniores, na Polónia, com formação está a aumentar gradualmente, e essas pessoas estão cada vez mais preparadas para trabalho mental independente.

Em Espanha, em 2014, na faixa etária de 56-64 anos, 21% tinham ensino superior. Em 2020 eram 28%.⁸

Em Itália, a percentagem de pessoas com mais de 60 anos, com educação superior aumentou de 7% em 2014 para 9% em 2020.⁹

Em Portugal, assistimos a uma melhoria semelhante no nível de escolaridade dos seniores.

Em 2010, as pessoas com ensino superior com mais de 65 anos representavam 8%, enquanto em 2020 já representavam 11%.¹⁰

Tal como na Polónia, o número de seniores bem qualificados em cada um dos países parceiros, tem vindo a aumentar ao longo dos anos.

Um aumento no nível de educação pode ser uma razão importante para mudar as necessidades, expectativas e aspirações dos seniores. Esta é uma premissa importante para as instituições organizadoras de educação contínua atualizarem constantemente a sua oferta de desenvolvimento.

- **Critério da experiência na utilização de tecnologias digitais**

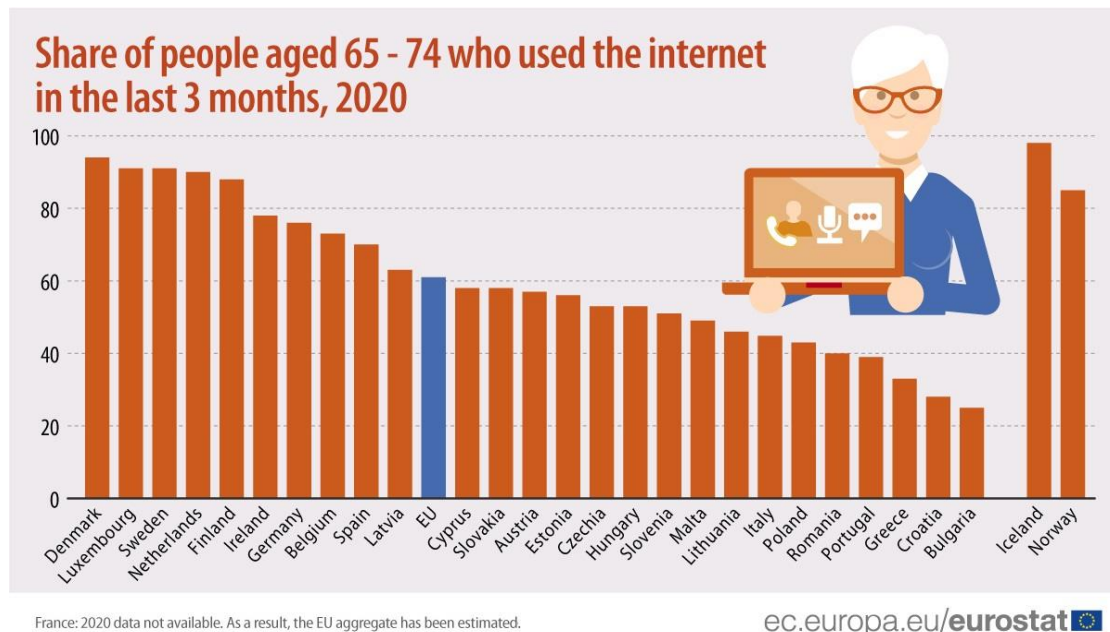
Atualmente, o indicador básico de experiência no uso de tecnologias digitais é o número de pessoas que utilizam a Internet. Segundo dados publicados pelo EUROSTAT, em 2021, no escalão etário dos 65-74 anos, a média europeia de utilizadores da Internet é de 61%. O país com maior percentagem de seniores a utilizar a Internet é a Dinamarca com 94%. O pior resultado foi registado na Bulgária, onde apenas 25% das pessoas dessa faixa etária usam a Internet. Dos 27 países da União Europeia inquiridos, Portugal ocupa o 24º lugar com uma percentagem de 39% das pessoas dessa faixa etária a utilizarem a Internet; a Polónia ocupa o 22º lugar com uma percentagem de 43%; a Itália ocupa o 21º lugar com 44%. Espanha ficou acima da média da EU; os dados da França não estavam disponíveis.

⁸ Fonte: Education and Training Statistics. Eurostat.

⁹ Fonte: <http://dati.istat.it/>

¹⁰ Fonte: PORDATA

Percentagem de pessoas da faixa etária 65-74 que utilizaram a internet nos últimos 3 meses, 2020



Fonte: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210517-1?redirect=%2Feurostat%2F> (acedido em Agosto, 16, 2022)

Em cada grupo de alunos maduros, observamos uma vasta gama de aptidões digitais. O acesso à Internet não é a aqui a questão, pois o número de pessoas que usam Internet sem fio aumenta constantemente. Por exemplo, na Polónia, de acordo com o CBOS (The Public Opinion Research Center), num um estudo realizado em junho de 2022, 89% das pessoas com mais de 65 anos confirmaram que usam internet sem fio.¹¹ Segundo a pesquisa, o uso de tecnologias digitais está correlacionado com o nível de escolaridade. Uma pesquisa realizada na Polónia mostra que a maioria dos seniores que não usa a Internet não o faz por falta de necessidade ou de aptidões adequadas.¹² Nos últimos anos, durante o difícil período de pandemia e isolamento social, o número de pessoas que utilizam tecnologias digitais aumentou significativamente, incluindo no grupo sénior.

Ao preparar-se para trabalhar em grupos de alunos seniores, criando programas educacionais, deve levar-se em consideração que os investigadores estão cada vez mais atentos não apenas à idade cronológica e biológica, mas também a fatores como o estilo de vida, nível de atividade ou condição psicofísica.

¹¹ CBOS, Research Communication No. 77/2022 Internet use in 2022 https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_077_22.PDF, acedido em Agosto 16, 2022.

¹² The situation of the elderly in Poland in 2018, ed. D. Wyszowska, M. Gabińska, S. Romańska.

3.4. GERAGOGIA E METODOLOGIA DE TRABALHO DO GERONTÓLOGO

O que é um gerontólogo?

Um gerontólogo é alguém que toma ações intencionais para apoiar o desenvolvimento de uma pessoa de mais idade.

Anna Leszczyńska-Rejchert escreve que a pedagogia da velhice (geragogia) deve ter uma dimensão universal, significando que pode ser:

- Realizado tanto por profissionais como por outras pessoas que organizam a educação de seniores;
- Utilizado em instituições e organizações voltadas para o trabalho de desenvolvimento institucional com seniores, como universidades de terceira idade, agrupamentos de terceira idade e com os mais jovens, quando houver implementação de programas de educação para a terceira idade.¹³

Entre as inúmeras tarefas profissionais de um gerontólogo, A. Leszczyńska-Rejchert menciona as seguintes:

- Diagnostica as necessidades e problemas das pessoas com quem trabalha e as suas potencialidades;
- Contribui para a aquisição de novos conhecimentos e competências, apoia os seniores no desenvolvimento de interesses, molda atitudes, encoraja-os a refletir sobre si próprios e a empenharem-se para o seu desenvolvimento;
- Ajuda o sénior a compreender, aceitar e adaptar-se às alterações do seu funcionamento nas dimensões física, mental e social;
- Inicia, estimula e apoia a atividade sénior nas suas diversas vertentes;
- Ajuda o sénior a manter ou recuperar a independência e a responsabilidade pelas suas próprias vidas.

Metodologia de trabalho do gerontólogo

A base para um trabalho eficaz com seniores é o amplo conhecimento das regras do seu desenvolvimento físico, mental, social e funcional, graças ao qual é possível determinar quais as suas necessidades e possibilidades reais no campo da educação. Ao mesmo

¹³ A.Leszczynska-Rejchert, Geragogy as a pedagogical sub discipline - assumptions and forms of implementation, 2009.

tempo, deve lembrar-se que este grupo é internamente muito diverso e requer a adaptação de métodos e individualização.¹⁴

Planear o processo educacional

A educação, como aprendizagem planeada com base num programa previamente desenvolvido, antecipa os efeitos das ações realizadas. No trabalho educativo com seniores, o planeamento deve ocorrer em duas etapas. Primeiro, o planeamento do processo por parte do gerontólogo, e depois o envolvimento dos próprios participantes, os codecisores e, até certo ponto, os responsáveis pela sua própria educação.

Para que as atividades educativas sejam efetivas, devem ser desenvolvidas metas específicas de desenvolvimento. São resultados de aprendizagem conscientes que serão a base para o planeamento de métodos de ensino, conteúdo ou formas de monitorizar o progresso.

Os objetivos devem estar relacionados com as mudanças que se pretende alcançar em termos de conhecimentos, aptidões e atitudes dos alunos. O objetivo não é apresentar material específico, realizar exercícios ou tarefas. O objetivo define a mudança que deve ocorrer no aluno adulto.¹⁵

Métodos de trabalho

A alta motivação dos seniores na aprendizagem e a rica experiência de vida são a base para a realização de aulas práticas, por ex. em equipas de discussão ou projetos em grupo. Formação, demonstração, estudos de caso, encenação, trabalhos manuais e observação vão funcionar bem. Os seniores também têm vontade para ouvir palestras e querem preparar-se para as aulas, lendo livros e materiais científicos (Simson et al. 2001).

O princípio primordial é o ajuste individual dos métodos de ensino às necessidades de um grupo específico de participantes.

Na educação digital, também existe o "método da caixa de areia" - autoteste, verificação, erro e aprendizagem gradual, na utilização de um computador ou *smartphone*.¹⁶

¹⁴ M. Kilian, Methodology of educating people in old age: basic guidelines and principles, 2015

¹⁵ M. Kilian, Methodology of educating people in old age: basic guidelines and principles, 2015

¹⁶ "Digital Debutants - Taming Technologies", Report How seniors use technology? 2021.

Apresentação de conteúdos

O trabalho com conteúdos dirigidos a seniores deve ser estruturado e adaptado às seguintes regras:

- Do conhecido ao desconhecido;
- De fácil a difícil;
- Do geral ao específico;
- De exemplos às abstrações.

As questões devem ser apresentadas de forma lógica e estruturada, incluindo preâmbulos, enumerações, repetições e sumários.¹⁷

Os seniores gostam de uma sequência linear de conteúdo. Isso está intimamente relacionado com os hábitos de aprendizagem através de livros.¹⁸

Recomenda-se o uso de linguagem simples, sem comentários e digressões desnecessárias, instruções claras e curtas. Considerando o facto de os seniores precisarem de mais tempo para adquirir novas competências, vale a pena dar instruções escritas às quais possam retornar para se lembrarem. Também é bom planear formações mais curtas e fazer resumos e repetições.

Avaliação dos resultados da aprendizagem

A avaliação dos resultados de aprendizagem dos seniores não é sobre avaliações formais. Uma abordagem formal pode causar medo de avaliação e impedir que os seniores aceitem desafios.

A visão subjetiva do participante sobre o seu próprio progresso de aprendizagem é importante.

São usadas várias formas de *feedback* fornecidas pelo gerontólogo e pelos participantes.

Princípios de organização do processo educativo dos seniores

A motivação dos adultos para aprender, segundo M. Knowles (Knowles et al. 2009), depende da sua crença de que:

- Pode ser bem-sucedido na aprendizagem;
- Ter impacto no processo de aprendizagem, planear metas e métodos de implementação;
- Aprendem coisas importantes e necessárias na vida real;

¹⁷ M. Kilian, Methodology of educating people in old age: basic guidelines and principles, 2015.

¹⁸ "Digital Debutants - Taming Technologies", Report How seniors use technology? 2021.

- Gostam de aprender.
M. Kilian atribui aos fatores acima as seguintes regras para organizar a aprendizagem dirigida aos seniores:
- Sucesso: o princípio da individualização e compensação;
- Vontade: o princípio da ativação e o princípio da autogestão no processo de aprendizagem;
- Valor: o princípio do uso da experiência de vida e o princípio da utilidade dos conhecimentos e competências adquiridas;
- Prazer: o princípio do respeito mútuo, o princípio da satisfação positiva e o princípio da inclusão¹⁹

Ao preparar-se para o trabalho, um gerontólogo deve entender esses princípios e identificar-se com os mesmos para que ocorram, naturalmente, no seu ambiente de trabalho.

3.5. GERAGOGIA NA LITERATURA

Numa exploração mais aprofundada do assunto da geragogia e métodos de trabalho no campo da educação sénior, o leitor também pode ser auxiliado através das publicações citadas abaixo.

Publicação “Vieillissement et formation des adultes” (Envelhecimento e formação de adultos), D. Kern²⁰ apresenta o desenvolvimento do pensamento pedagógico nos contextos da educação de adultos em zonas anglo-germânicas e em França. O leitor pode familiarizar-se com cinco modelos de formação para seniores e definições de termos:

- Gerontologia educacional: modelo válido no mundo anglófono (Estados Unidos);
- Geragogia: modelo anglo-australiano;
- Gerontogogia e geragogia: o modelo e os termos presentes no espaço cultural alemão e francês;
- Geragogia: um modelo geral e integrador, descrito pelos autores, por ex. alemão e francês; A. Zych, um professor de educação polaco, é também um promotor da geragogia;

¹⁹ M. Kilian, Methodology of educating people in old age: basic guidelines and principles, 2015.

²⁰ Dominique Kern, *Vieillissement et formation des adultes* In *Savoirs* 2011/2 (n° 26), págs. 11 a 59, <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2011-2-page-11.htm> acedido em 30/12/2022.

- Educação integral ao longo da vida: modelo encontrado nas obras de autores franceses, que defende a inclusão da gerontologia na aprendizagem ao longo da vida, a fim de evitar a segregação dos seniores nas instituições de ensino.

A publicação também discute a especificidade da formação para seniores, que difere da andragogia. Também mostra os elementos comuns de ambas as abordagens e desenvolve perspectivas de formação para seniores.

Link de acesso à publicação: <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2011-2-page-11.htm>

A posição da geragogia entre outras ciências pedagógicas e como aplicar os conceitos da geragogia na prática é apresentada por A. Leszczyńska-Rejchert no artigo “Geragogy as a pedagogical sub discipline - assumptions and forms of implementation” (Geragogia como subdisciplina pedagógica - pressupostos e formas de implementação).²¹

O autor responde às questões:

- Qual é o foco da geragogia?
- Quais são os seus principais pressupostos?
- Como é que a geragogia pode ser implementada na prática?

Link de acesso à publicação:

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

A inclusão da geragogia na tendência da aprendizagem ao longo da vida (ALV) é apresentada no capítulo Geragogia, do livro “Lifelong Learning in Later Life” (Aprendizagem ao longo da vida na vida tardia) (pp. 103-116).²² Os autores B. Findsen e M. Formosa analisam o potencial de aprendizagem ao longo da vida de coortes que atingiram os seus últimos anos de vida. Também apresentam um discurso sobre o papel dos seniores nas áreas complexas da aprendizagem ao longo da vida. Os conteúdos apresentados permitem uma visão holística do fenómeno da aprendizagem dos seniores, à luz das teorias, investigações e políticas relacionadas com a aprendizagem. Os autores discutem os padrões de participação dos seniores na educação, chamando a atenção para as pesquisas baseadas em modelos psicológicos de comportamento.

²¹ Anna Leszczyńska-Rejchert, *Geragogy as a pedagogical sub discipline - assumptions and forms of implementation*, in 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> acedido em 30/12/2022

²² B. Findsen, M. Formosa, *Geragogy in Lifelong Learning in Later Life* (págs.103-116), 2011 https://www.researchgate.net/publication/312833579_Geragogy acedido em 30/12/2022.

Analisa a aprendizagem dos seniores em termos de motivação pessoal, tendo em conta a diversidade de grupos sociais e experiências de vida. O manual também discute as barreiras mais importantes que impedem a participação dos seniores na educação, barreiras situacionais, institucionais, informativas e psicossociais. Também apresentam estereótipos negativos sobre a aprendizagem tardia.

Link de acesso à publicação:

https://www.researchgate.net/publication/312833579_Geragogy

Um dos principais objetivos da geragogia é preparar o sujeito para lidar melhor e de forma mais consciente com as mudanças físicas, orgânicas e funcionais que venha a experimentar no futuro. Isto é, para ajudar os seniores a alcançar uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento mais satisfatório, bem como preparar a sociedade para uma melhor organização do funcionamento dos seniores no ambiente.

Em Portugal, como em muitos países do mundo, as Universidades da Terceira Idade assumem um papel significativo nesta matéria. Gerontologia e Educação Social: As universidades seniores no mundo e o modelo português da U3A²³ (Universidade da Terceira Idade), apresenta as universidades da terceira idade no mundo e o modelo adotado em Portugal.

Link de acesso à publicação:

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

O desenvolvimento institucional das universidades da terceira idade em Portugal é também descrito por E. Costa Veloso no artigo “Learning for older adults in Portugal: Universities of the Third Age in a state of change” (Aprendizagem para os seniores em Portugal: Universidades da Terceira Idade num estado de mudança).²⁴

Link de acesso à publicação: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1164159.pdf>

Uma perspetiva geragógica crítica vê o potencial de aprendizagem mais tarde na vida como transformador e qualificador, especialmente quando os contextos de ensino e aprendizagem privilegiam a voz e as necessidades dos seniores. Quando envolvem

²³ L. 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> acedido em 30/12/2022.

²⁴ E. Veloso in art. 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> access 30/12/2022

cooperação, diálogo, ação independente e reflexão. Esta perspetiva começa a dominar em Portugal, pois aqui sempre se adotou o modelo inglês de educação não formal para seniores.

A pedagogia crítica é referida no artigo que descreve a pesquisa realizada no Reino Unido, intitulada “Critical geragogy: A framework for facilitating older learners in community music” (Geragogia crítica: uma estrutura para facilitar aos alunos mais velhos na música comunitária).²⁵

Link de acesso à publicação: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160345.pdf>

O tema da metodologia de ensino de pessoas seniores no campo de: planeamento de aulas, definição de objetivos, métodos, conteúdo, aquisição de conhecimento e avaliação do progresso da aprendizagem foi abordado por M. Kiljan no artigo “Methodology of educating people in old age - basic tips and principles” (Metodologia de educação de pessoas na terceira idade - básico dicas e princípios).²⁶

Foi dada aqui especial atenção aos princípios formulados para o ensino de seniores. Este artigo pode ser um guia prático para quem está a criar programas de desenvolvimento voltados para a terceira idade.

Link de acesso à publicação:

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

O leitor de “Envejecimiento Activo” (Envelhecimento Ativo)²⁷, depois de ler atentamente o Capítulo 7 - Educação ao longo da vida (pp. 281-316), vai encontrar as seguintes sugestões metodológicas para a aprendizagem ao longo da vida:

1. Estimulação de processos de reconstrução através de metodologias ativas e práticas em ambientes de aprendizagem refletivos e interativos.
2. Suporte para criar uma excelente interação educacional entre professores e

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> acedido em 30/12/2022.

²⁶ M. Kiljan, Methodology of educating people in old age. Basic guidelines and rules, Pedagogical Forum 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 acedido em 30/12/2022.

²⁷ Purificación Causapié Lopesino red., Envejecimiento Activo, s. 281-316, https://imsero.es/documents/20123/102884/8088_8089libroblancoenv.pdf/358004b5-399a-236b-bf30-bb88e8946059 acedido em 30/12/2022.

- alunos. Arquitetura adequada de tarefas didáticas, uma tentativa de desenvolver o apoio do professor para fortalecer a autonomia de indivíduos e grupos.
3. Utilizar estratégias de ensino psicocêntricas tais como:
 - a. Estudo colaborativo que promove a aprendizagem a partir de experiências pessoais e reflexões entre pares.
 - b. Programas de educação intergeracional onde a qualidade da interação e o desenvolvimento de papéis iguais e em mutação são importantes.
 - c. Autoaprendizagem onde os alunos são capazes de se organizar e utilizar os seus próprios recursos, como as TIC.
 - d. Aprendizagem baseada em casos, preferencialmente sobre temas escolhidos pelos participantes, a partir dos quais podem ser formulados objetivos de aprendizagem.
 - e. Desenvolvimento de projetos definidos pelo aluno. Requer a participação dos alunos em todas as fases: preparação, desenvolvimento e avaliação.

Link de acesso à publicação:

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

São muito interessantes os resultados das pesquisas em neurociência, que sem dúvida tiveram impacto na abordagem da aprendizagem até à velhice. Demonstram que o cérebro humano é neuro plástico e que é capaz de ativar importantes fenómenos compensatórios que podem interromper o declínio cognitivo.

M. Cardona no artigo “Apprendere le lingue nella terza età è possibile ed è salutare. Il cervello ci dice perché” (Aprender idiomas na velhice é possível e saudável. O cérebro diz-nos porquê), escreve: “Na terceira idade, observam-se alterações neurais em função da aprendizagem da linguagem. Isso apoia a hipótese de que, mesmo dentro de uma plasticidade limitada, a aprendizagem de idiomas é capaz de gerar benefícios cognitivos gerais em pessoas de mais idade, principalmente pelo aumento da reserva cognitiva. A degradação funcional e estrutural do cérebro é um facto inegável. No entanto, inúmera literatura tem mostrado que o cérebro ativa processos compensatórios capazes de interromper e neutralizar os efeitos negativos do envelhecimento.

Nesta perspetiva, a aprendizagem de línguas parece desempenhar um papel particularmente importante, apresentando efeitos positivos na velhice a nível neuro

psicológico e sociocultural, em termos de envelhecimento bem-sucedido e aprendizagem ao longo da vida.”²⁸

Link de acesso à publicação: <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> acedido em 30/12/2022.

4. PROGRAMAS EDUCACIONAIS PARA MELHORAR AS COMPETÊNCIAS DOS SENIORES COMO CIDADÃOS DIGITAIS, AMIGÁVEIS PARA A IDADE, BASEADOS NA METODOLOGIA DA GERAGOGIA

A Internet e as tecnologias digitais são parte integrante da vida moderna, pelo que a sua utilização é um aspeto importante da participação social dos seniores. Ajudar os seniores a tornarem-se usuários competentes, seguros e confiantes da Internet torna-se um objetivo fundamental para as organizações que oferecem formação para seniores.

Qualquer pessoa que utiliza a internet e a tecnologia é um cidadão digital. Cidadãos digitais envolvem-se em todos os aspetos da sociedade, da política ao comércio eletrónico e à conectividade das redes sociais.

As TIC podem permitir o envelhecimento ativo ao facilitar o acesso à informação e aos cuidados de saúde, aos serviços públicos e à cultura e a muitos outros aspetos da vida quotidiana.

Ao mesmo tempo, é importante ter consciência da necessidade de trabalhar constantemente com os seniores na área do desenvolvimento de competências interpessoais e da construção de relações na vida real, pois só assim se apresenta a possibilidade de uma vida longa, saudável e sustentável.

A cidadania digital está em constante evolução na utilização apropriada, responsável e capaz no uso da tecnologia. Também é importante lembrar que o mundo virtual é apenas uma extensão do mundo real, portanto o comportamento social deve permanecer o mesmo.

Cidadãos digitais seniores têm aptidões para usar a tecnologia e a internet de forma responsável, ética e legal, de forma sustentável e segura.

Ao agir para capacitar os seniores como cidadãos digitais, estamos a construir os **9 elementos que caracterizam a cidadania digital**.

1. **Acesso digital** - consciência de que as limitações no acesso à tecnologia ameaçam a inclusão. Esta sensibilização deve ser feita junto dos prestadores dos diversos serviços que se tornam cada vez mais difíceis de aceder no mundo analógico, como junto dos seniores, para os quais pode ser uma motivação para o desenvolvimento de competências digitais.
2. **Comércio Digital** - amplamente definido como a troca de bens e serviços, com base na tomada de decisão segura e informada. A cidadania digital incentiva as pessoas a

abraçar o comércio digital e continuar a avançar em direção a um uso seguro e protegido de compras, transações bancárias e outras transações comerciais.

3. **Comunicação Digital** - inclui todos os canais de comunicação digital. Espera-se que o cidadão digital entenda os meios de comunicação e seja capaz de escolher os meios de comunicação adequados.
4. **Etiqueta Digital** - refere-se a padrões eletrônicos de conduta ou procedimentos na utilização de dispositivos digitais. Incentiva o comportamento e a atividade *online* apropriado. Também se refere a qualquer comportamento relacionado, por exemplo, ao uso cultural de dispositivos móveis enquanto se está com outras pessoas.
5. **Alfabetização ou Fluência Digital** - abrange a competência digital como um conjunto de competências informacionais que inclui a capacidade de pesquisar informações, entendê-las e avaliar a sua fiabilidade e relevância, e competência digital que inclui a capacidade de usar um computador e outros dispositivos eletrônicos, para usar a Internet e para usar diferentes tipos de aplicativos e *software*. A desenvoltura para se adaptar às mudanças tecnológicas também é fundamental.
6. **Saúde e bem-estar digital** - refere-se ao bem-estar físico e mental num mundo digital. Refere-se à atenção ao tempo de ecrã e ergonomia. A capacidade de equilibrar os mundos digital e real é a chave para uma vida saudável e equilibrada.
7. **Lei digital** - é a compreensão e adesão às regras e políticas *online* e o uso ético da tecnologia. A lei digital é ampla e abrange desde *spam* até *cyberbullying*. Um cidadão digital respeita a propriedade digital.
8. **Direitos e responsabilidades digitais** - estes são os direitos e responsabilidades que se aplicam a todos no mundo digital. A liberdade de expressão e o direito à privacidade são apenas alguns deles.
9. **Segurança e privacidade digital** - precauções para aumentar a segurança *online*. Senhas seguras e sem partilhas, backup de dados e proteção antivírus. Trata-se de se proteger no mundo digital - protegendo sua identidade, dados, dinheiro, etc.

O segundo pilar em que os programas de desenvolvimento para seniores se podem basear, é o conceito relacional de competência digital.

O conceito relacional vincula o uso das tecnologias digitais às diversas atividades da vida diária (relações sociais, lazer e *hobbies*, saúde, assuntos quotidianos e financeiros, assuntos cívicos). Nesta perspetiva, a utilização das tecnologias digitais pelo cidadão sénior está integrada nas suas várias esferas de atividade. A adoção do conceito teórico da relação das competências tem como efeito enquadrá-las de forma funcional como orientadas para a obtenção de benefícios múltiplos, em diferentes âmbitos da vida, o que motiva os seniores a desenvolver competências digitais.

O 'Catálogo Quadro de Competências Digitais' desenvolvido na Polónia, diz respeito à aprendizagem de adultos com mais de 50 anos no processo de aprendizagem ao longo da vida através da educação não formal ou informal.

Na publicação acima referida, o leitor encontrará distintas áreas da vida, às quais são atribuídos os potenciais benefícios que os seniores irão retirar da utilização da tecnologia e da Internet e, a cada um destes benefícios, são atribuídas as necessárias competências funcionais digitais. Tal abordagem pode ser útil no processo de criação de programas de desenvolvimento educacional para seniores enquanto cidadãos digitais.

Exemplo:

Área da vida	Benefícios potenciais da utilização das TIC	Competências digitais funcionais
Relações Sociais	Mantenho relações sociais	<ul style="list-style-type: none"> - Sou capaz de manter e desenvolver relacionamentos com parentes (família, amigos, conhecidos) através das redes sociais e internet - Consigo usar ferramentas como os <i>chats</i> ou outras formas de comunicação <i>online</i> para desenvolver e manter relacionamentos com os meus entes queridos. - Consigo usar ferramentas de comunicação <i>online</i> para trocar informações atuais - Consigo usar serviços dedicados a conhecer pessoas - Consigo comunicar com um novo conhecido utilizando as funcionalidades dos serviços e cuidar da minha segurança e privacidade.
	Preocupo-me com a privacidade	<ul style="list-style-type: none"> - Consigo usar as configurações de privacidade nas redes sociais - Consigo usar o modo privado em navegadores da <i>web</i> - Consigo gerir o meu histórico de navegação - Consigo gerir o conteúdo publicado por outros em redes sociais
	Faço a gestão da minha imagem e da minha informação	<ul style="list-style-type: none"> - Consigo moldar a minha imagem na Internet de acordo com as minhas necessidades e público - Consigo gerir o conteúdo que publico nas redes sociais

Fonte: compilado com base em J. Jasiewicz, ed. Framework catalogue of digital competences, <https://mc.bip.gov.pl/rok-2015/ramowy-katalog-kompetencji-cyfrowych.html> acedido em 30.12.2022.

4.1. COMPETÊNCIAS INTERPESSOAIS E DIGITAIS NA EDUCAÇÃO SÉNIOR E A UTILIZAÇÃO DA METODOLOGIA DA GERAGOGIA PARA A CRIAÇÃO DE PROGRAMAS DE FORMAÇÃO FAVORÁVEIS AOS SENIORES - EXEMPLOS DE BOAS PRÁTICAS



ALEMANHA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: Bridge the Gap!</p> <p>ORGANIZAÇÃO: ISIS Institut für Soziale Infrastruktur</p> <p>PAÍS: Alemanha</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível local - <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível nacional - <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível europeu - <input checked="" type="checkbox"/> Transmissibilidade - <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade - <input type="checkbox"/> Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>Bridge the Gap! É um projeto da UE que pretende encontrar formas criativas e sustentáveis de permitir que os seniores vivam de forma autónoma e de moldar os ambientes de vida de forma a apoiar a independência e a participação social dos cidadãos mais velhos.</p> <p>Simultaneamente, o poder transformador da digitalização é visível em quase todos os campos da nossa sociedade. A velocidade do desenvolvimento digital está tão rápida que nem mesmo os adultos mais jovens conseguem acompanhar o ritmo. Exige novos conhecimentos e competências para poder participar plenamente na sociedade. É, portanto, muito importante reduzir o fosso digital que separa certos grupos (por exemplo, pessoas mais velhas) daqueles com pleno acesso ao mundo digital.</p> <p>Bridge the Gap! liga estes dois desafios: os seniores são capacitados e formados para explorar, analisar e (re)formar os seus bairros com a ajuda de ferramentas digitais.</p> <p>Uma série de <i>workshops</i> foi realizada em Bad Vilbel, perto de Frankfurt/Main, organizada pelo Institut für Soziale Infrastruktur com o apoio do Gabinete dos Seniores e da Biblioteca da Cidade com a cooperação da Associação de Vizinhos e do Conselho dos Seniores.</p> <p>A organização preparou <i>workshops</i> sobre como as ferramentas digitais podem facilitar iniciativas amigas dos seniores e teve a oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos sobre aplicações digitais como o MS Publisher, bases de dados de imagens ou programas de edição de imagem.</p> <p>Os participantes trabalham em grupo sobre, por exemplo, “o alargamento das ofertas para promover a</p>

competência digital dos mais velhos” e preveem em várias reuniões de grupo do projeto, entre outras coisas, o alargamento da hora de consulta de *smartphones* da associação de bairro.

PÚBLICO-ALVO

Seniores que recebem apoio para remodelar os seus bairros com a utilização de ferramentas digitais, profissionais de educação de adultos e organizações/iniciativas (locais) que trabalham com seniores.

MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO

- Desenvolvimento de um Conceito de Formação e Currículo como base para a formação com adultos mais velhos. Vão desenvolver as suas próprias ideias com base nos seus interesses e necessidades e são capacitados a construir equipas e redes fortes; e para implementarem as suas iniciativas de vizinhança amigas da idade. O currículo combinará de forma inovadora as questões de ambientes amigáveis para os seniores e alfabetização digital.

- Um *Kit* de Formação incluirá o currículo, bem como ferramentas e métodos que se mostraram úteis na formação. Destina-se principalmente a provedores de formação, instrutores em educação de adultos (com foco em grupos-alvo mais velhos) e organizações que trabalham com e para pessoas mais velhas.

O *kit* de formação visa inspirar outras pessoas a implementar atividades de formação semelhantes nos seus contextos locais.

Aspetos práticos: os *workshops* decorreram com uma metodologia frontal, com uma sessão de abertura em plenário seguida de sessões de grupo com todos os participantes a utilizar os seus próprios *smartphones*. Cada *workshop* tem a duração média de 3 horas, com pausas mais ou menos a cada 30 minutos e o enfoque, solicitado pelos participantes na aprendizagem personalizada, individualmente e/ou em pequenos e muito pequenos grupos, nas várias salas e espaços de reunião.

Módulos

00 – Discussão

Avaliação preliminar do conhecimento atual dos participantes sobre ferramentas digitais e sobre o uso de *smartphones* para entender as necessidades e expectativas de todos.

01 – Smartphone

Introdução: o que é, como liga/desliga (pin) o que são aplicações. Como fazer uma chamada / como adicionar contatos na lista de endereços do telefone.

10 – Internet

O que é a internet, por que é importante usá-la e quais os passos necessários para poder navegar. O que é um navegador. Navegando na *web*. Lógica da *Web*: páginas, endereços, *links*. O que é uma página inicial. Usar o *Google*: como pesquisar informações. Mapas do *Google*, *YouTube*.

20 – Sociais

O que é um *chat*. Utilização da *WhatsApp*. O que se entende por “rede social”. O que é o *Facebook*.

50 – Internet (avanzado)

Sites úteis: para traduzir uma palavra estrangeira, para saber o valor de uma moeda estrangeira, para encontrar um calendário passado ou futuro, para calcular um código fiscal, para encontrar um filme, um cinema ou um programa de TV, para verificar as últimas notícias ou notícias antigas, previsões do tempo, calcular distâncias dos transportes públicos, o uso do *Street View*. Como fazer *downloads* de documentos úteis: de sites da administração pública, como solicitar um cartão de cidadão ou passaporte.

100 – Email

Como comunicar com uma ou mais pessoas através de *emails*, como partilhar imagens. A gestão da própria conta de *e-mail*, como verificar *e-mails* enviados e recebidos e como recuperar *e-mails* excluídos por engano.

200 – Word / Excel

Introdução ao pacote de escritório

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

Deve ser levado em conta o seguinte ao planear uma formação:

- Comunicação clara sobre o objetivo da formação no início (independentemente se o objetivo será dado ou

trabalhado na própria formação) e como os objetivos serão alcançados;

- A formação deve ser adequada a participantes com diferentes níveis de conhecimentos prévios e competências digitais;
- Dependendo do nível de conhecimento prévio, o básico deve ser ensinado primeiro e os participantes devem ser encorajados a ajustar as suas expectativas se as metas forem muito altas;
- Durante as sessões de formação, deve haver a oportunidade de manusear a ferramenta/o meio de forma lúdica e experimentar as funções. O trabalho de casa também é visto como importante para praticar competências recém-adquiridas;
- As sessões de formação devem ocorrer de forma regular, com intervalos não excessivamente longos entre as datas;
- Um grupo de 5 a 8 pessoas, em geral, é o recomendado para a formação na alfabetização digital.

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

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



ÁUSTRIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: FIT4Internet Project</p> <p>ORGANIZAÇÃO: fit4internet Association</p> <p>PAÍS: Áustria</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- X Impacto a nível local- X Impacto a nível nacional- X Impacto a nível europeu- X Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- X Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p>X Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>O projeto FIT4Internet é uma experiência austríaca interessante que não é apenas para seniores, mas são um dos grupos-alvo do projeto.</p> <p>A FIT4Internet é uma associação sem fins lucrativos que visa aumentar a alfabetização digital na Áustria e permitir que a sociedade participe e beneficie dos efeitos da digitalização, principalmente voltada para jovens, para a força de trabalho, candidatos a emprego e seniores.</p> <p>O núcleo deste projeto é o website, que disponibiliza um conjunto de ferramentas de autoavaliação (f4i-tools), concebidas para determinar o nível de competência digital de acordo com 4 áreas temáticas: vida quotidiana, ambiente de trabalho, segurança e compreensão da inteligência artificial.</p> <p>Cada aluno pode melhorar as suas competências digitais de acordo com as suas próprias capacidades, graças a vários módulos (presencial e online) gratuitos ou pagos.</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>O público alvo do projeto são jovens, para a força de trabalho, candidatos a emprego e seniores.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>“O site oferece uma variedade de ferramentas de autoavaliação (f4i-tools), projetadas para determinar o nível de competência digital de acordo com 4 áreas temáticas: vida quotidiana, local de trabalho, segurança e compreensão da inteligência artificial. A metodologia das ferramentas é baseada em questões de autoavaliação e de conhecimento, às quais os usuários respondem. Após a conclusão do processo de autoavaliação, os usuários também têm a possibilidade de fazer o download de uma versão curta gratuita, ou um relatório mais detalhado mediante o pagamento de uma taxa. As ferramentas de autoavaliação avaliam as competências digitais em relação a 6 áreas de competência, categorizadas em níveis de competência de 1 a 8:</p> <ul style="list-style-type: none">- Conteúdos base e acessos.- Alfabetização informacional e de dados.- Comunicação e colaboração.- Criação de conteúdo digital.- Segurança.- Resolução de problemas e aprendizagem contínua. <p>O site também incorpora um repositório <i>online</i> de formação em diferentes formatos (presencial, misto e <i>online</i>),</p>

gratuito e pago, de vários provedores. As secções e funcionalidades adicionais incluem: módulos de informação multimédia sobre as competências digitais e sobre as aplicações digitais na vida quotidiana bem como um módulo de aprendizagem *online* sobre Inteligência Artificial. Também estão disponíveis no site, informações sobre os últimos desenvolvimentos e tendências de digitalização em todos os setores da iniciativa.” (De: <https://digital-skills-jobs.europa.eu/lv/node/709>)

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

“A iniciativa Fit4Internet é relativamente recente, mas até agora alcançou resultados consideráveis: lançado em janeiro de 2020, o repositório de formação Fit4Internet reúne mais de 85 cursos oferecidos em alemão ou inglês. Apoiou a organização e a participação ativa da sociedade austríaca em iniciativas nacionais e em toda a UE - Youth Hackatons, CodingDay4Kids, EU Code Week e muitos outros.

Através do envolvimento ativo dos seus parceiros em toda a economia, política e sociedade, a Fit4Internet reúne hoje mais de 28 membros associados e já realizou mais de 10.000 testes de competência digital. O catálogo de formação Fit4Internet é composto por cursos com diferentes formatos de ensino e aprendizagem, que suportam o desenvolvimento de competências para públicos-alvo alargados, tornando-o facilmente escalável e replicável noutros contextos.” (De: <https://digital-skills-jobs.europa.eu/lv/node/709>)

MATERIAIS E RECURSOS INTERACTIVOS ADICIONAIS

- https://www.youtube.com/watch?v=g6xMu0QGvus&ab_channel=BildungsTV
- https://www.youtube.com/watch?v=izJ3qLBb8QQ&ab_channel=MediaMarktAustria

LINKS:

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

REFERÊNCIAS:

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



BÉLGICA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: Course 'Op stap met je smartphone/tablet'</p> <p>ORGANIZAÇÃO: Centre for Adult Education Meise-Jette</p> <p>PAÍS: Bélgica</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível local- <input type="checkbox"/> Impacto a nível nacional- <input type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input checked="" type="checkbox"/> Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>Este curso começou como uma iniciativa para usar iPhones e iPads, e ampliou-se para o uso de <i>smartphones</i> e <i>tablets</i> Android.</p> <p>O Centro de Educação para Adultos está situada na região norte, acima de Bruxelas. Os participantes podem participar mediante o pagamento de uma taxa de inscrição. Para iniciar este curso, os participantes precisam ter competências digitais básicas que devem ser comprovadas através de um teste <i>online</i>.</p> <p>O objetivo é aprender a usar um <i>smartphone</i> ou <i>tablet</i> fora de casa, ou fora do ambiente familiar.</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>Para todos os grupos-alvo e, especialmente, para grupos vulneráveis e pessoas pouco familiarizadas com as ferramentas TIC.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>Os participantes começam com uma breve repetição das competências e aplicativos básicos. De seguida, obtêm conhecimento sobre as ofertas de diferentes provedores de <i>smartphones</i> e internet.</p> <p>Por fim, saem com seu <i>smartphone</i> e <i>tablet</i>, usam o GPS e compram bilhetes de autocarro com o seu <i>smartphone</i>. Vão a um supermercado e aprendem a consultar os preços dos produtos em diferentes lojas.</p>
<p>APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES</p> <p>Este curso é oferecido num ambiente estruturado de uma escola, onde os participantes devem fazer um teste para determinar o nível inicial, e onde recebem um certificado após o término do curso e aprovação no teste final. O curso foca nas competências digitais na prática diária.</p>
<p>MATERIAIS E RECURSOS INTERACTIVOS ADICIONAIS</p> <p>Recursos <i>online</i> e tutoriais.</p>
<p>LINK:</p> <p>https://www.cvomj.be/nl/informatica/tablets/opstapmetjetel.php</p>



BULGÁRIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
DESIGNAÇÃO: "Smart-Lib" – Communication Centre ORGANIZAÇÃO: "Hristo Botev" Library, Vratsa PAÍS: Bulgária
ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS <ul style="list-style-type: none">- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível local- <input type="checkbox"/> Impacto a nível nacional- <input type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input type="checkbox"/> Prática inovadora
ÁREA DE BOAS PRÁTICAS X Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas
BREVE DESCRIÇÃO <p>Os idosos do distrito de Vratsa têm a oportunidade de aderir à iniciativa de aprendizagem ao longo da vida, inscrevendo-se em eventos de formação gratuitos para trabalhar com dispositivos móveis e aplicativos, organizados pela biblioteca. Os especialistas em informação incluem acordos por todo o distrito de Vratsa, nas suas agendas para formação terceirizado.</p> <p>Esta prática é relevante para que a população sénior faça parte da transformação digital do novo mundo, adquirindo competências para trabalhar com as novas tecnologias e a Internet, facilitar a sua comunicação, melhorar a sua qualidade de vida e preparar-se para os serviços governamentais eletrónicos.</p> <p>Através da implementação deste projeto conseguiram aumentar a sua qualidade de vida e reduzir o seu isolamento. Estes conteúdos são relevantes para o projeto DIGIT-GERA porque este projeto visa criar uma metodologia de aprendizagem da tecnologia para uma comunidade amiga dos seniores.</p>
PÚBLICO-ALVO <p>A iniciativa abrange um total de 96 participantes na execução do projeto, além de outros 100 participantes em formação terceirizados na área. A faixa etária é de 55 a 75 anos.</p>
MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO <p>O projeto consiste em 3 vídeo-aulas chamadas de "Golden Skills", que fornecem explicações claras sobre competências práticas ao trabalhar com <i>smartphone</i>, <i>tablet</i> e <i>e-reader</i>. São disponibilizados às dez bibliotecas dos centros municipais do distrito de Vratsa. Oferecem uma oportunidade para formar novos usuários que não são abrangidos pelo projeto. Também foi criado o filme "My Smart-Lib", que mostra como as competências adquiridas mudam a vida de um utilizador treinado.</p>
APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES <p>O projeto "Smart-Lib" conseguiu mudar a vida de 96 seniores de Vratsa, Byala Slatina e Mizia. No período de novembro de 2016 a março de 2017, 96 utilizadores das cidades de Vratsa, Byala Slatina e Mizia, bem como 24 especialistas em bibliotecas, passaram pela formação. Através da implementação deste projeto conseguiram aumentar a sua qualidade de vida e diminuir o seu isolamento, bem como preparar este grupo para os serviços de governo eletrónico.</p>
MATERIAIS E RECURSOS INTERACTIVOS ADICIONAIS <p>Este projeto utiliza vídeos e a prática é feita através de <i>smartphones</i>, <i>tablets</i> e <i>e-readers</i>.</p>
LINK: https://libvratsa.org/



ESLOVÁQUIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: New methods and forms of cybernetic security for seniors</p> <p>ORGANIZAÇÃO: CPM - Centrum Prevencie Mladeze</p> <p>PAÍS: Eslováquia</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível local- <input type="checkbox"/> Impacto a nível nacional- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input checked="" type="checkbox"/> Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>O principal objetivo do projeto é inovar e desenvolver novas formas e métodos de ensino na educação dos seniores que irão focar-se na segurança cibernética não só na Internet, mas também nas redes sociais e irão refletir os requisitos da prevenção necessária, em matéria de segurança cibernética também pelo maior número de ataques digitais a seniores.</p> <p>Outros objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aperfeiçoamento e desenvolvimento de competências em alfabetização digital dos docentes das organizações parceiras;- A criação de um site aberto e gratuito onde será possível partilhar: os resultados do projeto, novas experiências e práticas para a educação dos seniores, uso seguro de tecnologias (segurança), educação <i>online</i>;- Criação e desenho em conjunto, de métodos e formas inovadoras de educação em segurança cibernética sénior através de: vídeo, BD, experiências, pesquisa, método de aprendizagem, jogo, exercícios interativos, etc. Cada parceiro do projeto, de cada país, vai associar-se a organizações dedicadas à segurança na Internet para seniores para aumentar a abertura da pedagogia no campo do ensino de adultos;- Experiência internacional dos docentes, na área da educação de adultos;- Sustentabilidade a longo prazo do projeto e maior cooperação com os parceiros envolvidos e organizações, mesmo após o término do projeto <p>O projeto foi implementado na Eslováquia, República Tcheca, Espanha, Itália, Polónia.</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>Formadores, educadores e instrutores, professores de educação de adultos com foco em seniores.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>Utilizam uma combinação dos seguintes métodos, dependendo das necessidades dos participantes e do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Contribuições teóricas- <i>Workshops</i>- Partilha de boas práticas e Inovações (locais e europeias) em gestão de projetos- Visitas, conhecer a cultura, as paisagens...
<p>APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES</p> <ul style="list-style-type: none">- Aumento das competências digitais em segurança cibernética dos docentes ou de um público alvo específico como os seniores;- Estreitar de cooperação entre as instituições relevantes envolvidas no projeto;

- Métodos de aprendizagem novos, informais e certos que refletirão a necessidade de prevenir o cada vez maior aumento de ataques cibernéticos aos seniores;
- Experiência internacional dos docentes, na área da educação de adultos;
- Sustentabilidade a longo prazo do projeto e maior cooperação com os parceiros envolvidos e organizações dentro da UE, mesmo após o término do projeto.

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

Novos métodos e formas de segurança cibernética para idosos:

https://www.cybernetsecurityforseniors.eu/share/uploads_galleria/a4bc3-cybernetic_methodological-material_2019.pdf

LINK:

<https://www.cybernetsecurityforseniors.eu/index.htm>



ESLOVÉNIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS

DESIGNAÇÃO: ComputerLiteracy lessons for the elderly in the City of Ljubljana

ORGANIZAÇÃO: Ljubljana City

PAÍS: Eslovénia

ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS

- Impacto a nível local
- Impacto a nível nacional
- Impacto a nível europeu
- Transmissibilidade
- Garantia de qualidade
- Prática inovadora

ÁREA DE BOAS PRÁTICAS

X Melhoria de competências digitais Melhoria de competências interpessoais Ambas

O município de Ljubljana tem envidado esforços para melhor responder às necessidades dos seniores, o que se reflete na sua participação ativa na rede de Cidades Europeias Saudáveis da OMS e na sua adesão à rede global de cidades e comunidades amigas do idoso em 2011 e 2013. Além disso, o município aprovou dois planos de ação, um de 2013 a 2015 e outro de 2016 a 2020, representando a continuidade das atividades (OMS, 2011). Os planos contêm cerca de 100 medidas individuais com metas que se distribuem por 8 áreas-chave, definidas pela OMS.

Além disso, o município de Ljubljana elaborou um guia sobre "envelhecimento saudável" que descreve algumas necessidades da população sénior do município e o que tem feito para lhe responder (Ljubljana resolve ativamente problemas de alojamento, serviços e programas de assistência social destinado a seniores em Ljubljana, na área dos cuidados destinados a idosos, entre outros.)

O programa Amigo do Idoso da OMS, do qual a Eslovénia é parceira, intervém nestas 8 áreas referidas que se inter-relacionam e que se centram no apoio à identificação e resolução de barreiras ao bem-estar e à participação dos seniores. São as seguintes áreas:

1. Comunidade e cuidados de saúde;
2. Transporte;
3. Habitação;
4. Participação Social;
5. Espaços Exteriores e Edifícios;
6. Respeito e Inclusão Social;
7. Participação Cívica e Emprego;
8. Comunicação e informação (OMS, 2017).

Uma das práticas amigas do sénior que é de interesse para o projeto DIGIT-GERA na área de comunicação e informação, é o programa AGE-FRIENDLY (o município de Ljubljana na Eslovénia foi o primeiro a explorá-lo e aplicá-lo) foram as aulas gratuitas de alfabetização digital com computador, aplicadas à população sénior de forma sistemática desde 2007. Estas aulas visavam capacitar os seniores para o uso das novas tecnologias e comunicações.

Esta prática é considerada relevante para o projeto DIGIT-GERA, uma vez que permite aos participantes desenvolver e/ou reforçar as suas capacidades, competências e recursos para que os idosos possam enfrentar esta fase das suas vidas da melhor forma possível (Temaer, 2020) , acreditando que vai ao encontro da contribuição que gera na educação na terceira idade.

PÚBLICO-ALVO

Os grupos-alvo desta prática têm idades compreendidas entre os 68 e os 94 anos, mas o programa dirige-se aos seniores em geral. A prática apresentada neste município evidencia mais o interesse do sexo feminino por este tipo de curso.

MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO

Não especificando nos documentos disponíveis, o tipo de metodologia consideramos que pelo tipo de conteúdos/tarefas descritas; desde a escrita digital de um texto simples até à utilização autónoma e independente de um computador; desde um nível mais básico até um nível mais avançado, podemos considerar que as aulas de literacia informática abrangem todas as metodologias, tendo em conta a parte teórica de explanação e a assimilação de conhecimentos, a parte prática de formação, e o desenvolvimento e aquisição de competências. Assim, podemos considerar o método expositivo, interrogativo, demonstrativo e ativo. (Siglas, s.d.).

No método expositivo, a transmissão oral de informação e conteúdos pelos formadores, o formando limita-se a receber, assimilar e compreender a informação transmitida pelo formador (Siglas, s.d.). Podemos dizer que é a parte teórica.

No método demonstrativo, a transmissão de conhecimentos técnicos e práticos aos formandos por parte do formador faz-se através da exemplificação/demonstração e reprodução de competências. Este método foca-se em como uma determinada tarefa é executada. O formador desempenha o papel principal, uma vez que motiva, explica e demonstra a tarefa ao formando (Siglas, s.d.). Podemos dizer que é a parte prática.

No método interrogativo, um processo de interação verbal é provocado e dirigido pelo formador aos formandos, através da formulação de perguntas e apresentação de respostas. É um método caracterizado pela autodescoberta. O formador, através de perguntas, estimula o formando a descobrir o que deve aprender, envolvendo o formando na construção da sua própria aprendizagem (Siglas, s.d.). Podemos dizer que são as interações entre o formador e o formando.

O método ativo, consiste em colocar o formando como agente ativo, consciente e voluntário da sua própria aprendizagem, através da realização de trabalhos de grupo. Este método é baseado na ação. Os formandos funcionam como um grupo em que há troca verbal de ideias. O papel do formador é o de moderador que orienta os formandos (Siglas, s.d.). Podemos dizer que se trata de dinâmica de grupo e aprendizagem autónoma de cada formando.

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

Os formandos são divididos em pequenos grupos de até 12 pessoas. Essas aulas são ministradas na sede do distrito. As aulas são organizadas em blocos de três horas (8h, 11h e 14h) a cada dois dias, e são ministradas por professores com anos de experiência a trabalhar com seniores e como auxiliares.

As aulas de alfabetização tecnológica foram estruturadas em 3 níveis: básico, intermediário e avançado, especificando cada um dos níveis. O nível básico consiste em 35 horas, com duração de 4 semanas. Ao nível dos conteúdos abordados, os participantes aprendem a escrever textos simples no computador, a pesquisar informação e a conhecer o *e-mail* como forma atual de comunicação.

O nível intermédio consiste em 30 horas, nas quais os formandos aprendem a usar USB's, aprendem acerca de vírus de computador e programas antivirais e como ligar uma câmara digital a um computador e outros temas interessantes.

O nível avançado, tem carga horária de 20 horas e tem como objetivo principal a máxima utilização do formando, de forma independente, do seu computador pessoal. Ao nível dos conteúdos foram propostas a aprendizagem da edição digital de fotografias, a utilização de algumas aplicações Google (ex. Google Earth), o conhecimento das redes sociais (*Facebook, Twitter, Instagram*) e a familiarização com o funcionamento das tecnologias nesta área (*tablets, smartphones*).

Em termos de *feedback* dos formandos do programa, foram realizados questionários que nos permitiram obter uma avaliação em termos gerais, que foi positivo. Os participantes demonstraram grande satisfação em geral com o curso e consideraram-no extremamente agradável e relaxante em termos de ambiente. A nível pedagógico, os participantes elogiaram o profissionalismo e a forma descontraída dos professores que ministraram as aulas, e destacaram a sua atitude e simpatia para com eles. Os participantes demonstraram ainda grande interesse em participar dos cursos de informática, fazendo com que o projeto se expanda no futuro.

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

- Aulas de literacia digital em Ljubljana (apresentação: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afp/computer-literacy-lessons-for-the-elderly-in-the-city-of-ljubljana/>)
- *Workshop* AFE-INNOVNET: “Digital Social Inclusion – How technology helps seniors remain socially active” (documento PDF) – veja mais em in www.ljubljana.si

LINK:

<https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/starejsi-v-ljubljani/>

REFERÊNCIAS:

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



ESPAÑA



ISLÂNDIA



POLÓNIA



CROÁCIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS

DESIGNAÇÃO: HeiM (Heritage in Motion)

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

PAÍS: Espanha, Islândia, Polónia, Croácia

ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS

- Impacto a nível local
- Impacto a nível nacional
- Impacto a nível europeu
- Transmissibilidade
- Garantia de qualidade
- Prática inovadora

ÁREA DE BOAS PRÁTICAS

Melhoria de competências digitais Melhoria de competências interpessoais Ambas

BREVE DESCRIÇÃO

O “Heritage in Motion” pretende promover o conhecimento do património a nível local e europeu, com o objetivo de fomentar os valores inerentes ao património cultural — que são parte fundamental do desenvolvimento da sociedade europeia — junto dos cidadãos.

Proporcionar aos seniores, oportunidades de aprendizagem ao longo da vida que lhes permitam continuar a desempenhar um papel ativo na sociedade, tornou-se uma prioridade nas sociedades em envelhecimento. Os seniores modernos, como os demais, desejam uma vida plena, ativa e saudável que, simultaneamente, se revele significativa e útil tanto para eles como para a sua sociedade. Isso implica a possibilidade de se reinventarem. Assim os alunos mais velhos precisam adquirir competências de alto risco anteriormente desconhecidas para eles.

Este projeto consiste em:

- Análise e estudo: mapeamento dos possíveis recursos patrimoniais para os seniores;
- Programa de formação: foram implementadas técnicas inovadoras de formação de seniores com um duplo objetivo: por um lado, incentivar os formadores a utilizarem ferramentas inovadoras; e, por outro lado, capacitar os seniores com novas competências;
- Pesquisa de rotas: cada país preparou diferentes rotas patrimoniais.

PÚBLICO-ALVO

Pessoas com mais de 50 anos.

MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO

O projeto desenvolve e implementa metodologias inovadoras de ensino de seniores que valorizam a experiência e as competências deste grupo e integram metodologias construtivas e cognitivas: aprendizagem em contexto; aulas invertidas; aprendizagem baseada em projetos; e o uso das TIC, uma vez que a educação aberta, bem como as práticas inovadoras características da era digital, devem desempenhar um papel fundamental na sociedade atual.

O projeto HeiM Erasmus+ propõe uma metodologia que permite aos seniores conhecerem o seu património e disseminarem esse conhecimento em contextos internacionais, aplicando as competências linguísticas, digitais e profissionais adquiridas. O desafio era duplo, pois, por um lado, o projeto tinha de permitir que os seniores se tornassem agentes patrimoniais eficientes e, por outro lado, melhorar as estratégias interpretativas eficazes

para divulgar os seus resultados. Essa metodologia é baseada na análise de necessidades prévias, consultas a especialistas, coordenação com docentes de conteúdos, pesquisa-ação colaborativa e foco em géneros de literacia digital.

O projeto HeiM foi avaliado através de um método de triangulação que consistiu numa pesquisa, numa consulta a especialistas e numa avaliação final pela comissão de qualidade. Os resultados mostram que as tarefas que exigem conhecimentos disciplinares e digitais de alto risco tornam-se viáveis com suporte, orientação e colaboração adequados, mesmo que os alunos não sejam motivados por perspectivas profissionais futuras.

A metodologia aplicada no projeto HeiM segue os princípios da Geragogia no sentido de que se trata de um programa de formação especialmente concebido para potenciar os conhecimentos e as competências dos seniores e que integra, também, uma postura crítica, na medida em que procura ir ao encontro de necessidades como: democratização do conhecimento, integração e participação social, criação de oportunidades e capacitação dos seniores.

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

O projeto “Heritage in Motion” promoveu o conhecimento do património cultural europeu através da formação de seniores neste domínio, o que teve um impacto positivo nas pessoas envolvidas no projeto ao constatarem uma melhoria das suas competências (culturais e linguísticas) e também tecnológicas. Assim, ajudou os seniores no seu desenvolvimento pessoal e social, o que os motivou a participar no programa de formação, ao mesmo tempo que houve uma melhor compreensão e valorização da cultura e diversidade da Europa.

A fase de Investigação de Rotas do projeto HeiM proporcionou uma experiência muito valiosa sobre como formar e adquirir competências e conhecimentos sobre a utilização das tecnologias, com particular ênfase nas necessidades, interesses e capacidades do público-alvo deste projeto: pessoas com mais de 50 anos. Foi notável o interesse e o sucesso das equipas que trabalharam nos diferentes percursos e nas mais diversas vertentes. Por exemplo, muitos dos seus membros ganharam confiança suficiente para poderem definir sozinhos um percurso e ensinar os seus pares a fazerem o mesmo. As equipas elogiaram especialmente a formação relevante e a orientação que receberam ao longo do processo.

O projeto HeiM tem mostrado claramente o valor de combinar novos métodos de ensino e formação que visam atender às necessidades dos seniores na aquisição de novos conhecimentos e competências e que lhes permitem desenhar os seus próprios roteiros sobre o património cultural usando tecnologia inteligente. A metodologia descrita no Guia é, portanto, altamente recomendada.

LINK:

<https://www.heimheritage.eu/>

REFERÊNCIAS:

- HeiM Guia Metodológico. Disponível em: <https://www.heimheritage.eu/sites/default/files/2021-02/HeiM-Methodological-Guide-EN.pdf>
- HeiM *Newsletter*. 05/2020. Disponível em: <https://www.heimheritage.eu/sites/default/files/2021-02/HeiM-Newsletter-NW5-EN.pdf>
- U3A Reykjavík. Universidade da Terceira Idade. Disponível em: <https://u3a.is/u3a-reykjavik-university-of-the-third-age-english/>



FINLÂNDIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS

DESIGNAÇÃO: ICT for Seniors

ORGANIZAÇÃO: Palmenia Center for Continuing Education, University of Helsinki

PAÍS: Finlândia

ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS

- Impacto a nível local
- Impacto a nível nacional
- Impacto a nível europeu
- Transmissibilidade
- Garantia de qualidade
- Prática inovadora

ÁREA DE BOAS PRÁTICAS

Melhoria de competências digitais Melhoria de competências interpessoais Ambas

BREVE DESCRIÇÃO

O principal objetivo é apoiar o bem-estar diário dos seniores através das TIC. É do interesse dos próprios seniores poderem aceder a estes serviços por si próprios, sem a ajuda de familiares ou do serviço de saúde e, através das TIC, poderem aceder a estes serviços que o município disponibiliza. Focaram-se, em particular, em seniores imigrantes.

O Centro de Educação Continuada da Universidade de Helsínquia, começou a ensinar TIC para adultos mais velhos, em 2008 com um total de 32 alunos.

PÚBLICO-ALVO

Principalmente imigrantes seniores, mas também europeus.

MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO

Pequenos grupos de seniores (neste caso, participaram um total de 29, sendo 22 africanos ou asiáticos e 7 finlandeses).

Os imigrantes tiveram 2 horas por semana, enquanto os finlandeses tiveram 3 horas por semana durante 2 meses. Durante o processo, tiveram, pelo menos, 5 tutores que participaram regularmente. O grupo de imigrantes continuou até ao ensino ter começado com o programa básico de TIC para iniciantes e foi feito um programa avançado de TIC adaptado a seniores com experiência em informática de pelo menos um ano.

Todos os participantes eram europeus e, após 3 meses, quase 50% se ofereceram como voluntários para serem tutores no departamento de bem-estar social do município de Helsínquia e alguns tornaram-se voluntários em ONG's. Desde setembro do ano passado, os seniores reúnem-se no Centro de Serviços sociais para idosos, o Centro Syytie, em cooperação com a Universidade de Helsínquia. Há 8 homens seniores da Somália, Bangladesh e Palestina. A aula é realizada todas as segundas-feiras durante 1 hora e 30 minutos. Compreenderam que existem muitas boas práticas durante as reuniões do grupo.

Utilização inicial ao computador, programas e outros dispositivos de computador, como impressoras.

1. Skype para comunicação
2. Internet
3. Mapas online (mapas do Google, mapa de rotas de Helsínquia e mapas de transportes de Helsínquia)
4. Banco *online*

5. Reserva *online* (agendamento de cuidados de saúde, consulta médica privada)
6. Criação e utilização de *e-mail*
7. Compra *online* (bilhetes)
8. Assuntos *online* (serviços de saúde da Finlândia, serviços dos correios)
9. Pastas e arquivos
10. Ergonomia

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

O grupo multicultural ajudou os participantes a apreciar e respeitar outras culturas, reduzindo quaisquer preconceitos. Muitas vezes é difícil para os imigrantes conhecerem a população local e este tipo de curso oferece uma oportunidade para conhecer finlandeses nativos e trabalhar com eles.

Homens e mulheres puderam escolher se gostariam de estudar juntos ou separadamente (para as mulheres muçulmanas isso é importante). Num grupo multicultural, as necessidades especiais (como as religiosas: possibilidade de rezar num determinado horário) também foram tidas em consideração. Isso aumentou a motivação de alguns participantes.

Além disso, grupos pequenos tornaram a aprendizagem muito mais fácil, já que o professor tem tempo para a instrução individual “um a um”. Os professores devem respeitar e tratar esses alunos como pessoas individuais, com origens únicas. Os encontros são divididos em aulas de 60 minutos com um intervalo de 15 minutos, durante o qual os alunos, tutores e o professor tiveram a oportunidade de partilhar as suas experiências sobre o curso. A duração dos encontros foi reduzida e há um intervalo de cerca de 45 minutos, durante o qual os alunos, tutores e o professor têm a oportunidade de partilhar suas experiências sobre o curso. Servir lanches é uma forma de aumentar a motivação para participar da aula e a troca de experiências aumenta a autoconfiança dos participantes.

Existem grandes diferenças de cultura, raça, personalidade, história de vida, escolaridade, competências, capacidade funcional etc. entre os seniores, e uma educação personalizada é extremamente importante devido à heterogeneidade do grupo. Assim, para além de adequar diferentes modalidades de ensino, significa também adequar diferentes abordagens pedagógicas no âmbito de determinados percursos educativos. Aprender novas competências geralmente demora mais tempo para os seniores porque os processos cognitivos e os movimentos são mais lentos. Um professor deve estar ciente de que os mais jovens geralmente são rápidos em muitos aspetos: fala, movimentos, reações etc. na sala de aula. O envolvimento dos tutores seniores voluntários nas aulas ajuda a combater a marginalização dos alunos em sala de aula. A sua participação ajudou não apenas os alunos, mas também teve um bom efeito sobre os próprios tutores, dando-lhes a oportunidade de partilhar seus conhecimentos e experiências com outras pessoas.

MATERIAIS AND E MATERIAIS INTERATIVOS ADICIONAIS

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

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



FRANÇA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: Les Bons Clics ORGANIZAÇÃO: We Tech Care – Emmaüs Connect PAÍS: França</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível local- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível nacional- <input type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input checked="" type="checkbox"/> Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>Divertido, intuitivo e gratuito, Les Bons Clics é uma plataforma educacional fundada em 2016 para ajudar as pessoas a tornarem-se independentes na era digital. Mais de 35.000 cuidadores digitais já utilizam os recursos Les Bons Clics no seu suporte diário:</p> <p>Les Bons Clics tem:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mais de 200 recursos educacionais interativos;- Conteúdo pensado no terreno, construído e testado com usuários finais;- Um espaço de troca entre pares, uma comunidade para progredir. <p>Em 2021, Les Bons Clics é um dos 33 projetos nacionais selecionados pelo Ministério da Solidariedade e Saúde no âmbito do Plano de Recuperação para fazer da tecnologia digital uma alavanca na luta contra a pobreza e na integração sustentável. Esse apoio em larga escala vai permitir aumentar o impacto e as capacidades de suporte digital.</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>A plataforma é destinada a todos os atores que desejam apoiar os seus públicos em questões digitais. Podem ser os próprios seniores, outros grupos não familiarizados com as tecnologias digitais ou formadores dispostos a acompanhar esses grupos.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>O site Les Bons Clics oferece cursos interativos para o uso de recursos digitais, como por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uso de todas as ferramentas (PC, <i>tablets</i>, chaves USB, aplicações de <i>smartphone</i>, etc.)- Tomar medidas administrativas (Centro de Emprego CPAM, CAF, Tesouro Público, etc.)- Procurar emprego ou formação (e-mails profissionais, sites-chave...) <p>Les Bons Clics visa construir uma rede nacional de inclusão digital para aproximar mais de um milhão de pessoas aos serviços online essenciais. O site disponibiliza ferramentas e conteúdos educativos de apoio aos utilizadores com dificuldades digitais, em articulação com uma rede de atores da área do utilizador e oferece ainda uma plataforma dedicada aos mediadores digitais.</p>

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

Avaliação do nível do público

Ferramentas adaptadas ao contexto de cada estrutura para avaliar o nível do público em menos de 5 minutos e orientá-lo para uma oferta que vá ao encontro das suas necessidades.

Liderando *workshops* de grupo

Exercícios interativos, modelos de facilitação e folhas de resumo para poder realizar *workshops* em grupo, ao mesmo tempo em que tranquilizam o aluno sobre o uso da tecnologia digital.

Construir um percurso formativo

Ferramentas para dotar os aprendizes de competências digitais básicas, de forma a conduzi-los a um primeiro passo de autonomia.

Ser informado sobre a inclusão digital

Um meio com artigos, *feedbacks* e *webinars* para inspirar os participantes a acelerar os seus projetos de inclusão digital.

Formá-lo

Guias de formação em suporte digital ou procedimentos *online*, para o início na inclusão digital.

Trabalhar em rede

Uma rede e um fórum para identificar as estruturas da área e trocar boas práticas com a comunidade.

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

Os utilizadores devem aceder à plataforma.

Webinars disponíveis aqui: <https://www.eventbrite.fr/o/les-bons-clics-31436176571>

Recursos *online*: tutoriais e apresentações, exercícios, ferramentas, outros materiais (artigos, etc.)

LINK:

- <https://www.lesbonsclics.fr/fr/>

- <https://www.youtube.com/watch?v=AefvBofg2qo&t=2s>

REFERÊNCIAS:

<https://wetechcare.org/lesbonsclics-2/>



GRÉCIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: “Knowledge Volunteers”</p> <p>ORGANIZAÇÃO: University of Sheffield – International Faculty City College</p> <p>PAÍS: Grécia, Itália, Espanha, Roménia, República Checa</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível local- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível nacional- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input type="checkbox"/> Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p><input type="checkbox"/> Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input checked="" type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>O projeto Knowledge Volunteers [implementado de 2012 a 2013] foi um projeto financiado pela UE, no âmbito do Grundvig – Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida. Envolveu seniores e jovens num plano educativo e formativo, baseado em atividades de voluntariado e num modelo de aprendizagem intergeracional e de comunicação entre pares. Teve como objetivo promover a aquisição de competências digitais junto dos seniores em risco de exclusão. Teve também como objetivo promover as relações intergeracionais entre seniores e jovens.</p> <p>Os objetivos do projeto eram duplos: educar indivíduos mais velhos e analfabetos digitais em competências básicas de informática e promover a aprendizagem intergeracional e o voluntariado. Desta forma, muitos indivíduos mais velhos passaram a dispor de ferramentas valiosas para evitar a exclusão social de uma sociedade contemporânea que depende cada vez mais dos meios digitais para comunicar.</p> <p>(De: https://slowlearning.eu/portfolio/3rd-best-practice-from-greece/)</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>O público-alvo deste projeto foram os adultos mais velhos (pessoas com mais de 50 anos) sem qualquer conhecimento ou com pouco conhecimento de como usar computadores e/ou novas tecnologias.</p> <p>Além disso, o público-alvo eram alunos do ensino médio e superior, que se tornaram os professores dos adultos mais velhos que participaram do projeto.</p> <p>(De: https://slowlearning.eu/portfolio/3rd-best-practice-from-greece/)</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>Os objetivos gerais do projeto eram:</p> <ul style="list-style-type: none">- Promoção da aprendizagem digital para pessoas mais velhas que correm risco de isolamento devido ao intervalo de gerações;- O incentivo à participação ativa dos adultos mais velhos através de atividades de voluntariado, valorizando as relações sociais;

- A melhoria da produção e divulgação de programas e metodologias inovadoras para seniores;
- A criação de um ambiente amigável para o voluntariado, com mais pessoas a participar em atividades voluntárias.

O projeto foi implementado em Itália, Grécia, Espanha, Roménia e República Checa. Durante o projeto foram implementados 4 cursos (O ABC das TIC, *Networking*, Governo Eletrónico e Tecnologias Fáceis) e 4 programas-piloto/teste em cada país. Cada curso tinha a duração de cerca de 20/30 horas e era organizado ao longo do ano letivo, uma vez que o modelo didático contempla, como fator chave, a presença de jovens alunos como tutores dos mais velhos (numa relação jovem/sénior de 1 para 1 ou 2 para 1), sob a supervisão ativa de um professor adulto. Os seniores foram inscritos nos cursos pela rede local de cada país parceiro.

Durante a implementação do projeto, foi desenvolvido um *kit* didático com diretrizes e manuais para 4 níveis de competências de alfabetização digital em inglês, italiano, checo, grego e espanhol e está disponível para *download* gratuito no site do projeto. É uma ferramenta útil para organizações ou indivíduos que desejam replicar a experiência em contextos semelhantes ou diferentes.

O projeto foi um programa educacional de 30 horas de conhecimento digital para seniores. O principal objetivo do programa era diminuir a diferença de nível de conhecimento sobre novas tecnologias entre as gerações. Quando os seniores sabem usar um computador, percebem que é necessário para a sua participação na vida social de uma comunidade e é uma forma de comunicação eficaz, que poupa tempo e outros recursos.

O diferencial e a inovação desse programa foi que os formadores eram alunos do ensino fundamental e médio, com a supervisão de seus professores. Cada aluno sénior teve o seu aluno-formador pessoal e teve a hipótese de colocar questões e aprofundar o assunto da aula.

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

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

Os currículos do curso, bem como as aulas programadas, foram continuamente adaptados às necessidades de aprendizagem dos avós. Foram desenvolvidos exercícios extras, por professores e voluntários, para que os avós praticassem durante as aulas ou em casa. O pouco conhecimento prévio dos avós exigiu a aplicação de um alto grau de personalização das aulas. Em muitos casos, foi necessário repetir as aulas, dedicando mais tempo à prática entre pares. Em muitos casos, os avós enfrentaram dificuldades para aprender e memorizar. Especialmente no caso de avós sem competências de alfabetização digital, os tópicos mais difíceis foram como usar o rato e como fazer *downloads* de arquivos ou criar pastas. As dificuldades de aprendizagem dos avós exigiram um incremento no número de aulas dedicadas ao programa básico de alfabetização. Isto, juntamente com a falta de equipamentos nas escolas e nos espaços que acolhem as aulas, tornou-se por vezes muito difícil para professores e voluntários melhorar o nível das aulas para assuntos mais complexos.

Os jovens estudantes, no seu papel durante a sua aprendizagem e prática, e os métodos de ensino entre pares que frequentam os cursos, declararam que os tutores os ajudaram a adquirir competências e conhecimentos sobre TIC.

A abordagem de ensino e aprendizagem baseada na aprendizagem intergeracional, *networking* e troca de papéis, foi o aspeto mais importante da metodologia de ensino e aprendizagem do projeto. As trocas intergeracionais e as oportunidades de socialização foram importantes. TKV promoveu relações sociais através do envolvimento ativo de diferentes gerações que partilharam experiências de Edimburgo e da Fondazione Mondo Digitale.

Os jovens alunos, no papel de tutores, apoiaram os avós durante a sua aprendizagem e prática, nomeadamente através de aulas presenciais e métodos de ensino entre pares. 100% dos Avós que frequentaram os cursos declararam que os tutores os ajudaram a adquirir competências e conhecimentos sobre TIC.

Apenas alguns avós tiveram dificuldade em se comunicar com os voluntários mais jovens.

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

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

- <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:

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

REFERÊNCIAS:

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

Tel: (+30) 2310 224186, 275575; Information e-mail: acadreg@york.citycollege.eu



HOLANDA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: Escape Loneliness by Going Digital: a Quantitative and Qualitative Evaluation of a Dutch Experiment in Using ECT to Overcome Loneliness Among Older Adults</p> <p>ORGANIZAÇÃO: Netherlands Interdisciplinary Demographic Institute</p> <p>PAÍS: Holanda</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- <input type="checkbox"/> Impacto a nível local- X Impacto a nível nacional- <input type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- X Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- X Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p>X Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>Este estudo avalia os resultados de uma experiência interventiva com a Internet, em casa, que pretendia diminuir a solidão entre seniores com doenças crónicas e deficientes físicos, introduzindo-os na utilização de um recurso de comunicação eletrónica. Para determinar a eficácia da experiência em termos de redução da solidão, foram entrevistados 15 seniores três vezes: pouco antes do início da experiência, dois anos depois e imediatamente após o término da experiência, enquanto as suas pontuações estão a zero e a medição posterior foi comparada com a do grupo de controle. Tanto os participantes quanto as pessoas de controle experimentaram uma redução na solidão ao longo do tempo. No entanto, a redução foi significativa apenas para os participantes da intervenção. Além disso, as mudanças na solidão foram significativamente maiores entre os participantes em comparação com as pessoas de controle.</p> <p>Analisando mais detalhadamente, o efeito da experiência foi apenas significativo relativamente à solidão emocional e entre os mais educados. Os resultados da pesquisa qualitativa permitiram compreender os mecanismos pelos quais a intervenção ajudou a aliviar a solidão. O <i>e-mail</i> foi percebido como meio para facilitar o contato social.</p> <p>Além disso, o computador e a Internet costumavam ser usados para passar o tempo, distraindo as pessoas da solidão. Inesperadamente, a intervenção também melhorou a autoconfiança das pessoas. O declínio na solidão provavelmente será maior se pessoas em circunstâncias mais favoráveis forem selecionadas e se forem usadas mais funções sociais da Internet.</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>Idosos com doenças crónicas e deficientes físicos.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>Este estudo avalia os resultados de uma experiência de intervenção com a Internet, feita em casa, que pretendia diminuir a solidão entre seniores com doenças crónicas e deficientes físicos, introduzindo-os na utilização de um recurso de comunicação eletrónica.</p>
<p>APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES</p> <p>Os resultados da pesquisa qualitativa permitiram compreender os mecanismos pelos quais a intervenção ajudou a aliviar a solidão. O <i>e-mail</i> foi percebido para facilitar o contato social. Além disso, o computador e a Internet costumavam ser usados para passar o tempo, distraindo as pessoas da solidão. Inesperadamente, a intervenção também melhorou a autoconfiança das pessoas. O declínio na solidão provavelmente será maior se pessoas em circunstâncias mais favoráveis forem selecionadas e se mais funções sociais da Internet forem usadas.</p>
<p>LINK:</p> <p>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</p>



IRLANDA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: Get Yourself Online ORGANIZAÇÃO: An cosán PAÍS: Irlanda</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- <input type="checkbox"/> Impacto a nível local- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível nacional- <input type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input checked="" type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input checked="" type="checkbox"/> Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p>X Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>A campanha Get Yourself Online visa aumentar as competências digitais e a confiança dos adultos em toda a Irlanda.</p> <p>Ao trabalhar com uma rede de mais de 220 parceiros comunitários em todo o país, espera-se que a iniciativa Get Yourself Online ajude a Irlanda a atingir a meta da UE de pelo menos 80% dos adultos com habilidades digitais básicas até 2030.*</p> <p>Um <i>webinar</i> destacou a divisão digital – quase um em cada dois adultos na Irlanda carece de competências digitais básicas - mas também reconheceu o ímpeto que está a ser construído para que o estado e os setores corporativo e comunitário trabalhem em conjunto para equipar e capacitar adultos em toda a Irlanda com as competências digitais necessárias para participar plenamente num mundo cada vez mais digital.</p> <p>É relevante para o DIGIT-GERA porque é uma ação comunitária.</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>Adultos na Irlanda com falta de competências digitais básicas.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>Primeiro passo: trabalhar com uma rede de mais de 220 parceiros comunitários em todo o país</p> <p>Segunda etapa: Get Yourself Online visa equipar organizações comunitárias e educadores comunitários para oferecer <u>formação de competências digitais</u> a adultos para aumentar a sua confiança e capacidade no uso de competências digitais.</p> <p>Acredita-se que ter competências digitais básicas é fundamental para apoiar a aprendizagem ao longo da vida, a cidadania ativa, a empregabilidade e a inclusão.</p> <p>Espera-se que permitir que os alunos adultos que atualmente carecem de competências digitais básicas fiquem <i>online</i> com confiança e segurança ajude a Irlanda a atingir a meta da União Europeia <u>de 80% de adultos com competências digitais até 2030.*</u></p> <p>Através da sua rede de 226 parceiros, espera-se que a campanha Get Yourself Online alcance milhares de alunos adultos por todo o país com eventos para aumentar a consciencialização e ajudar os adultos a ligarem-se com confiança e segurança.</p>
<p>APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES</p> <p>Quando outros parceiros locais são incluídos na estratégia, o impacto é maior e mais eficiente.</p>
<p>LINK:</p> <p>https://www.ancosan.ie/getyourselfonline/</p>



ITÁLIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: “Formazione Anziani All’uso del Digitale – Diventare Cittadino Digitale”</p> <p>ORGANIZAÇÃO: Fondazione Leonardo – Civiltà Delle Macchine, Comando Generale Dell’arma Dei Carabinieri</p> <p>PAÍS: Itália</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- <input type="checkbox"/> Impacto a nível local- X Impacto a nível nacional- <input type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input type="checkbox"/> Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p>X Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>Durante o mês de junho de 2021, a Fundação “Leonardo – Civiltà delle macchine” e uma das forças policiais italianas, os “Carabinieri”, implementaram uma iniciativa nacional para reduzir a exclusão digital entre os seniores, ajudando-os a melhorar suas competências digitais relativamente aos dispositivos digitais comuns (<i>smartphone, tablet</i> e PC).</p> <p>Os cursos da iniciativa envolveram diversos municípios, de norte a sul da Península e foram realizados nas delegacias Carabinieri de Borghetto Vara (SP), Vico del Gargano (FG), Lazise (VR), Pontremoli (MS) e San Marco Argentano (CS)</p> <p>Todos os municípios envolvidos são habitados por menos de 8.000 pessoas.</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>O grupo-alvo do projeto foram mais de 60 seniores.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>O projeto visava reduzir a exclusão digital entre os seniores com mais de 60 anos que viviam em pequenos centros com menos de 8.000 habitantes.</p> <p>A Leonardo S.p.a., a empresa que disponibilizou as suas capacidades TIC através de uma equipa docente composta por engenheiros, e com a ajuda de documentação técnica e soluções de formação, pretendeu colocar todos os formandos numa verdadeira “cidadania digital” através do PC, <i>smartphone</i> e <i>tablet</i>.</p> <p>A Leonardo forneceu todo o equipamento digital.</p> <p>Neste projeto, a força policial italiana “Arma dei Carabinieri” forneceu os locais para os cursos. As esquadras policiais de Carabinieri estão distribuídas em todo o território italiano (pequenos e grandes centros), e o seu uniforme é respeitado e querido pela população, sobretudo pelo sentido de segurança associado; Os Carabinieri abriram as portas dos seus postos aos formandos (e também ao projeto).</p>
<p>APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES</p> <p>Os cursos foram implementados <i>online</i> e <i>offline</i>. A primeira modalidade foi escolhida apenas para alunos com a doença Covid19. A principal modalidade do curso foi o <i>offline</i>.</p>
<p>MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS REFERÊNCIAS</p> <p>- https://formiche.net/2021/01/leonardo-carabinieri-digitale-formazione-anziani/</p>

- <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:

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

REFERÊNCIAS:

Palazzo Grazioli, Via del Plebiscito 102 - 00186 Roma

TELEFONE: +39 06 32473182 - MAIL: INFO@FONDAZIONELEONARDO-CDM.COM



LITUÂNIA



LETÓNIA



ESTÓNIA



FINLÂNDIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS

DESIGNAÇÃO: Seniors On-line

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

PAÍS: Lituânia, Letónia, Estónia, Finlândia

ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS

- Impacto a nível local
- Impacto a nível nacional
- Impacto a nível europeu
- Transmissibilidade
- Garantia de qualidade
- Prática inovadora

ÁREA DE BOAS PRÁTICAS

Melhoria de competências digitais Melhoria de competências interpessoais Ambas

BREVE DESCRIÇÃO

Seniors On-line é um projeto de dois anos focado na aprendizagem das TIC e inglês para o envelhecimento ativo. Lançada em agosto de 2015, a iniciativa é apoiada pelo Nordplus Adult Programme.

O projeto visa fortalecer as competências em inglês e TIC, dos seniores dos países nórdicos e bálticos, a fim de os ajudar a superar os desafios decorrentes da utilização dessas competências na prática.

Visa ainda promover a comunicação entre diferentes culturas bem como criar uma base sólida para os seniores aplicarem as competências recém-adquiridas na sua vida quotidiana após o final do projeto.

PÚBLICO-ALVO

Seniores de países parceiros dispostos a melhorar sua língua inglesa e competências digitais.

MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO

1. Desenvolvimento de um programa integrado de aprendizagem de 60 horas.
2. Formação do grupo de alunos.
3. Implementação do programa de aprendizagem integrada em cada país parceiro – cursos para os seniores que abrangem aulas presenciais e comunicação *online* com professores, realização de pequenos vídeos sobre um tema escolhido, bem como comunicação internacional *online* e presencial com pares de outros países parceiros.
4. Organização de reuniões de parceiros para discutir o andamento do projeto.
5. Organização de um *workshop* internacional para os participantes do projeto – alunos seniores em Tallinn.
6. Desenvolvimento do produto final do projeto – um *e-Book* (versão para *download*) contendo metodologia de ensino de línguas e TIC. Haverá apresentações sobre cada país parceiro e partilha de experiências adquiridas, pelos seniores, durante a implementação do projeto.
7. Organização de seminários locais de exploração para comunidades e associações seniores, profissionais de ensino de línguas e informática em todos os países parceiros.
8. Organizar a conferência internacional final com eventos-encontros transculturais para associações e organizações seniores, instituições de educação de adultos, autoridades locais, instituições de ensino de idiomas e TI, etc.

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

O principal resultado do projeto foi o fortalecimento das competências de língua inglesa e TIC dos seniores dos países nórdicos e bálticos, ajudando-os a superar os desafios decorrentes da utilização dessas competências, na prática, nas suas atividades quotidianas, como viajar, comunicação com familiares e amigos, pagamentos, marcação de consultas médicas, gestão de questões de seguros, reserva de bilhetes online, etc.

Os seniores também aumentaram o seu conhecimento e compreensão das diferentes culturas bálticas e nórdicas e tornaram-se utilizadores da Internet, tornando-a parte de sua rotina diária. Além disso, os seniores estabeleceram uma amizade *online* duradoura com seus amigos internacionais, dos países parceiros, e continuam a comunicar-se com eles.

O Programa de Aprendizagem Integrada desenvolvido durante o projeto, visa fortalecer as competências de inglês e TIC dos idosos dos países nórdicos e bálticos. O programa contém aspetos metodológicos, tópicos para os módulos e tarefas a serem trabalhadas que podem ser usados pelos parceiros, bem como outras instituições de ensino nos países parceiros e outros que poderão adaptar este programa às necessidades específicas de seus grupos-alvo e/ou especificidades locais.

O projeto recebeu o Prémio Boldic de 2016, que visa homenagear pessoas ou organizações que se destacam no campo do ensino à distância aberto (EAD) nos países nórdicos/bálticos. O projeto foi nomeado e premiado por apresentar as melhores práticas e experiências bem-sucedidas na geografia Nórdica/Báltica, no campo do EAD ligado à educação de adultos <http://www.boldic.org>.

Os produtos e resultados do projeto contribuíram para a promoção da aprendizagem ao longo da vida a nível organizacional, bem como a nível nacional e internacional. As instituições parceiras têm contribuído fortemente para a promoção da inovação e diversidade na vida social e quotidiana dos seniores, partilhando e trocando as suas experiências no campo da educação de adultos e oferecendo novas perspetivas transculturais.

Além disso, os resultados do projeto ajudam a aumentar a consciencialização das necessidades do envelhecimento bem-sucedido e da socialização ativa na terceira idade na região nórdica/báltica e a criar novas possibilidades de *networking*.

LINK:

<http://www.seniorsonline.eu/>

REFERÊNCIAS:

- <https://espresso.diku.no/projects/nordplus?4&lang=en>

- Seniors On-line website <http://www.seniorsonline.eu/>



MALTA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS

DESIGNAÇÃO: ICT4 the Eldery

ORGANIZAÇÃO: Tech.Mt, Simbioza Genesis, Yinternet.Org, Stiftung Digitale Chancen (SDC), ALL DIGITAL

PAÍS: Malta, Eslovénia, Suíça, Alemanha, Bélgica

ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS

- Impacto a nível local
- X Impacto a nível nacional
- X Impacto a nível europeu
- X Transmissibilidade
- Garantia de qualidade
- Prática inovadora

ÁREA DE BOAS PRÁTICAS

X Melhoria de competências digitais Melhoria de competências interpessoais Ambas

BREVE DESCRIÇÃO

O ICT 4 the Elderly é um projeto de parceria estratégica financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia. Esta iniciativa aborda o que ficou conhecido como “envelhecimento *online*”, oferecendo ao público uma oportunidade de aprendizagem sobre como a Internet pode desempenhar um papel importante na melhoria da qualidade de vida através da interação social online.

PÚBLICO-ALVO

O público-alvo é dirigido a pessoas com idades compreendidas entre os 55 e os 74 anos

MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO

A metodologia do projeto ICT4 the Eldery é dividida em três fases:

- Primeira fase: coleta de Boas Práticas e Recursos Educacionais Abertos (OERs) – foi realizado um estudo para pesquisar materiais de formação existentes relacionados com competências digitais, que poderiam ser adotados para este projeto, para garantir que nenhum trabalho seja duplicado.
- Segunda fase: elaboração do Manual de Treinamento e Academia *Online* - com base nas constatações do output 1, desenvolveu-se um manual de formação abrangente, incluindo as 30 horas desenvolvidas, para pessoas de idades compreendidas entre os 55 e os 74 anos.
- Terceira fase: um Guia de Exploração do Projeto. O objetivo desta parte é facilitar a transferência e ampliação dos resultados do projeto para organizações externas ao consórcio do projeto, incluindo as principais partes interessadas e decisores políticos.

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

1. Esteja ciente de que os seniores não são um grupo homogêneo. As definições de quem é uma pessoa sénior varia entre os países. Alguns incluem pessoas em idade ativa, enquanto outros se concentram em pessoas reformadas. Os educadores/formadores devem estar cientes dessa diferença. Mas, mais importante, devem diferenciar os seniores que já possuem competências digitais e estão interessados em tópicos mais avançados e aqueles que entram no mundo digital pela primeira vez. O primeiro grupo está mais interessado em tecnologias futuras, enquanto o segundo - em competências mais básicas. Outros fatores como os rendimentos, os contactos com familiares e amigos, o isolamento e a experiência profissional influenciam mais as suas aptidões e interesses do que a própria idade.
2. Alguns dos principais temas de interesse em relação à tecnologia digital, identificados pelos idosos durante o projeto estão relacionados a novos esquemas de *phishing online*, novos *tokens* de autenticação que não existiam há alguns anos e permanência em contato com a família e amigos através de ferramentas *online*. Os adultos mais velhos também se preocupam com tópicos prospetivos relacionados a tecnologias futuras, como a RV e a inteligência artificial.

3. Os programas de formação para seniores devem ser práticos e divertidos. Devem ser capacitados para criar o seu próprio conteúdo digital e não apenas para serem consumidores na era digital.
4. O conteúdo formativo de tais programas deve ser variado em termos de conteúdo, mas também de métodos, combinando tempo de aula com autoestudo e visitas externas, por ex. visitar um museu de forma virtual, experimentar a AR/VR. Os participantes seniores da sessão de formação internacional aprenderam tanto em ambiente de educação informal (fora da sala de aula, durante uma visita a Malta) quanto durante as atividades em sala de aula. Foi constante o processo de partilha de histórias pessoais e conhecimentos.
5. É importante adequar a formação às necessidades e exigências específicas dos idosos. Os programas de formação devem ser flexíveis e devem atender às solicitações dos tópicos e fornecer suporte individual. Os participantes devem ser questionados sobre seus interesses e necessidades específicas na fase de planeamento da formação. Além disso, os seniores devem ser incluídos desde as primeiras fases, no desenho do desenvolvimento de programas de formação, mas também de aplicações que a eles são destinadas. Pode ser considerada uma chancela, um selo, que seja “certificada” por seniores.

(De:

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

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

Abaixo disponibiliza-se um documento que inclui alguns resultados do projeto que também apresenta algumas recomendações sobre a implementação de objetivos para melhorar as competências digitais dos seniores.

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

LINK:

- <https://ict4theelderly.com/about-the-project/>

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

REFERÊNCIAS:

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



POLÓNIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: Cyfrowi Debiutanci - osvajamy technologie ORGANIZAÇÃO: Fundacja PFR, Centralny Dom Technologii PAÍS: Polónia</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS</p> <ul style="list-style-type: none">- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível local- <input checked="" type="checkbox"/> Impacto a nível nacional- <input type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input type="checkbox"/> Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>O projeto “Cyfrowi debiutanci – osvajamy technologie” foi criado pela Polish Development Fund Foundation para permitir que pessoas com mais de 60 anos adquiram novas competências nas novas tecnologias na vida quotidiana.</p> <p>Os participantes do projeto adquirem competências completamente novas, mas também aprofundam os seus conhecimentos sobre computadores, <i>smartphones</i> e aplicativos, para comunicação via Internet. Além disso, a participação no Projeto permitiu que cada participante aprendesse e compreendesse os princípios básicos de uma navegação segura na Internet. Todas as atividades previstas no projeto são GRATUITAS.</p> <p>Durante as aulas, os participantes adquirem conhecimentos básicos sobre o uso de computador, <i>smartphone</i> e aplicativos, e aprendem as regras de uso seguro da Internet - desde compras <i>online</i> até aplicativos úteis que facilitam o dia a dia.</p> <p>O projeto desenvolveu um relatório sobre como os seniores usam a tecnologia e sobre práticas efetivas de educação digital. Também inclui recomendações sobre formas eficazes de educar os seniores no campo das competências digitais.</p>
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>O projeto envolve pessoas com mais de 60 anos, tanto aquelas que já possuem experiência no uso de dispositivos ligados à Internet, quanto aquelas que gostariam de os utilizar. Não é necessário nenhum conhecimento nesta área para participar no projeto.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>Como parte do projeto, foram organizados cursos gratuitos e aconteceram <i>webinars online</i>, disponíveis ao público. Todas as aulas foram ministradas por educadores experientes da Central House of Technology.</p>
<p>APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES</p> <p>Mais de 730 pessoas foram formadas com este projeto - 155 em formação fixa e até 576 remotamente durante os <i>webinars</i>. Os educadores da Central House of Technology realizaram um total de 50 horas de aulas individuais sobre tecnologia e visitaram 9 cidades em toda a Polónia para conhecer os participantes do <i>workshop</i> e aprenderem em conjunto acerca de aplicações práticas e como usar a Internet com segurança.</p> <p>As atividades educacionais consistiram principalmente em sessões de formação de 2 dias, realizadas em cidades pequenas da Polónia, e <i>webinars</i> semanais disponíveis para todos. Foram desenvolvidas as competências para a utilização do computador e <i>smartphones</i>, bem como para a navegação segura na Internet. Os participantes</p>

aprenderam sobre as formas de comunicação e métodos de comunicação remota mais comuns. Os problemas individuais relacionados com a utilização de dispositivos móveis foram resolvidos durante as aulas telefónicas.

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

- Gravações dos *webinars*:

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

- *Smartphone* para iniciantes digitais:

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

- Conhecimentos básicos:

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

- Relatório sobre como os seniores usam a tecnologia e práticas de educação digital efetivas:

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

LINKS:

- https://fundacjapfr.pl/cyfrowi_debiutanci.html

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

REFERÊNCIAS:

Relatório sobre como os seniores usam a tecnologia e práticas de educação digital efetivas:

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



POLÓNIA



ESLOVÁQUIA



REINO UNIDO



LITUÂNIA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS

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

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

PAÍS: Polónia, Eslováquia, Reino Unido, Lituânia

ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS

- X Impacto a nível local
- X Impacto a nível nacional
- X Impacto a nível europeu
- Transmissibilidade
- Garantia de qualidade
- X Prática inovadora

ÁREA DE BOAS PRÁTICAS

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Melhoria de competências digitais | <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais | X |
| Ambas | | |

BREVE DESCRIÇÃO

Os cursos de TIC para seniores realizados nas organizações que desenvolveram o projeto mostraram, que os seniores que costumam participar várias vezes dos mesmos cursos, aprendem repetindo determinadas sequências de ações e querem mesmo usar ferramentas digitais de forma independente. Portanto, decidiu criar-se um programa educacional abrangente que não apenas preparasse os seniores para o uso de tecnologias, mas também que fosse implementado de forma interessante e eficaz.

O objetivo do projeto "Location-based games as a contemporary, original, and innovative method of seniors' teaching and learning" foi o de testar o jogo da cidade como método pedagógico no trabalho com seniores e elaborar um manual contendo sugestões de cenários de aulas com base neste método que pode ser utilizado pelos educadores.

Os jogos de cidade, até agora utilizados na educação de crianças e jovens, revelaram-se muito úteis também nas atividades educativas com os seniores. Também no caso dos seniores, revelou-se útil para a aquisição ou desenvolvimento de novas competências, o facto de se deslocar o foco da aprendizagem para a aquisição de conhecimentos, para um jogo associado a uma atividade agradável e fácil.

No final do projeto, foi elaborado um guia metodológico, disponível de forma pública, para educadores de terceira idade sobre o uso de novas tecnologias, utilizando o método no terreno e jogos.

O projeto foi implementado em parceria com quatro organizações: Universidade Mikołaj Romerio com Fundacja Pro Scientia Publica da Polónia, Kairos Europe Limited da Grã-Bretanha e a Universidade de Cyril e Metódio da Eslováquia.

PÚBLICO-ALVO

Os participantes deste projeto são seniores com 60+ anos.

MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO

Em quatro organizações participantes do projeto, foi realizada uma pesquisa para comparar os efeitos da melhoria das competências digitais dos seniores, usando o método tradicional e elementos do jogo urbano.

Foram elaborados dois percursos educativos, ambos melhorando as competências na utilização do *smartphone* e aplicações. Num grupo (o de controlo) foi utilizado o método clássico escolar, no outro (o experimental) os participantes adquiriram competências através de um jogo da cidade.

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

Participaram do projeto 153 idosos, 66 educadores e 14 cientistas. O grupo de controle implementou o programa didático utilizando o método clássico, implementado de acordo com o cenário adotado. No grupo experimental, os jogos foram disputados entre duas equipes por 10 dias, com os participantes a usar instruções preparadas. No grupo experimental, os seniores realizaram duas vezes mais tarefas ao mesmo tempo do que no grupo de trabalho com o método clássico. Enquanto o grupo de controle usou principalmente anotações e a ajuda dos facilitadores, os seniores do grupo experimental tomaram decisões e resolveram problemas de forma autónoma.

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

Um manual contendo cenários de aulas para terceira idade com base no método City Game em quatro idiomas.

- <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/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://www.bibliotekacyfrowa.pl/dlibra/publication/102900/edition/95768/content>

LINK:

<https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/a59cd95b-40cb-441e-9541-f4b9267980a8/logaset EN 20190430 with cover.pdf>

REFERÊNCIAS:

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



PORTUGAL

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS

DESIGNAÇÃO: Cyber_Senior

ORGANIZAÇÃO: Fundação Dr. José Lourenço Júnior (IPSS)

PAÍS: Portugal

ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS

- Impacto a nível local
- Impacto a nível nacional
- Impacto a nível europeu
- Transmissibilidade
- Garantia de qualidade
- Prática inovadora

ÁREA DE BOAS PRÁTICAS

Melhoria de competências digitais Melhoria de competências interpessoais Ambas

BREVE DESCRIÇÃO

O campo de formação relevante é focado em competências digitais. Surge como uma necessidade porque perante uma sociedade cada vez mais tecnológica, a população sénior pode sentir-se mais excluída pela sua dificuldade em manusear os dispositivos tecnológicos, ter acesso aos mesmos e sentir algumas limitações na capacidade de aprendizagem. O não desenvolvimento de competências digitais pode levar ao isolamento social dessa população, limitações ao acesso a informações e serviços mais tecnológicos e ao aumento da sensação de incapacidade de adaptação ao desenvolvimento tecnológico.

Assim, a Fundação Dr. José Lourenço Júnior, em parceria com os meios informáticos e bibliotecários do Lar de Idosos Otília Lourenço e com o apoio social da comunidade, desenvolveu um Centro de Inclusão Digital denominado CYBER_SÉNIOR, que visa proporcionar aos seniores residentes no município de Pombal conhecimentos simplificados e adequados sobre programas de escrita, funcionamento da internet, Skype, como utilizar o acesso à internet de forma segura para ler notícias, trocar *e-mails*, aceder a páginas sociais, comunicar com a família. (consulte o link do site)

Esta prática é considerada importante para o projeto DIGIT-GERA pois promove a inclusão e o desenvolvimento de competências digitais da comunidade sénior contribuindo de certa forma para o envelhecimento ativo desta mesma comunidade. Dessa forma, pode servir como exemplo de boas práticas para a construção do projeto.

PÚBLICO-ALVO

A prática destina-se à população com mais de 65 anos, sem conhecimentos nesta área.

MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO

Através de várias parcerias, nomeadamente com escolas profissionais e empresas do concelho, a Fundação Dr. José Lourenço Júnior conseguiu aumentar a qualidade formativa. Assim, recorrendo a jovens alunos da Escola Profissional de Sicó, com o objetivo não só de facilitar a aprendizagem, mas também de aproximar gerações através do convívio social, foram ministradas ações de formação certificadas, por jovens tutores supervisionados por professores de informática e novas tecnologias. Desta forma, esta metodologia assenta numa visão intergeracional do envelhecimento ativo. (consulte o link do site)

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

O centro de inclusão digital oferece diversas formações e todas elas incidem sobre competências digitais.

Assim, no centro de inclusão digital, os alunos poderão desenvolver as suas competências tendo em conta as seguintes ofertas formativas:

- Curso de "Iniciação à Informática"
- Curso "Fotografia Digital"
- Curso "Jogos *online* e estimulação da memória"
- Curso "Introdução à Informática"
- Curso "Redes Sociais: *Facebook* e *Instagram*"
- Curso "Internet e *e-mail*"

As tabelas abaixo especificam cada curso, com base nos objetivos, conteúdos, duração, participantes e valor da inscrição para cada participante. (consulte o link do site)

Curso	Objetivos	Conteúdos	Conteúdos	Participantes	Preço
"Fotografia digital"	Competências básicas de fotografia digital	Não especificado	15 horas	+ 65 anos	5 €
"Jogos Online e Estimulação de Memória!"	Competências básicas de jogos online e estimulação de memória	Não especificado	15 horas	+65 anos	5 €
"Introdução às tecnologias de informação"	Competências básicas na utilização de computadores	-Introdução aos computadores e Ambiente de Trabalho -Processamento e Edição de texto em Word -Internet e vídeo chamadas	30 horas	+ 65 anos	5 €
"Redes Sociais: <i>Facebook</i> e <i>Instagram</i> "	Competências básicas na utilização de computadores	Não especificado	15 horas	+ 60 anos	Gratuito
"Internet e <i>email</i> "	Competências básicas de internet e <i>email</i>	-Como aceder à internet; - Criar uma conta de <i>e-mail</i> ;	15 horas	+ 60 anos	5 €

FEEDBACK

Tendo em conta o *feedback* obtido, esta vertente será dividida em duas partes: o *feedback* dos alunos que frequentaram os cursos e o *feedback* das entidades externas à organização e inseridas no projeto.

Os Alunos que frequentaram a formação nesta área referem ter conseguido adquirir novas competências no manuseamento de dispositivos tecnológicos. Referem, também, algumas dificuldades na aquisição de novos conhecimentos apesar de revelarem boa capacidade para as ultrapassar e adaptar-se aos conteúdos aprendidos. Em geral, o *feedback* mostrado pelos alunos no vídeo de apresentação do programa foi positivo. (ver apresentação em vídeo)

A Organização tem-se destacado de várias formas:

- Desenvolvimento de parcerias como aposta permanente – “Parabéns pela qualidade dos serviços e equipa com o objetivo de continuar o crescimento da parceria com a Escola Profissional de Sicó (ETPSicó) de forma sustentada e

rentável”. (ver Notícia ³)

- Distinção do Projeto com o prémio “Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável” – Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro.

Destacamos as seguintes citações:

“Promoção da igualdade de oportunidades e da inclusão social de pessoas idosas, defendendo a necessidade do acesso das mesmas a todas as dinâmicas da sociedade civil, com vista à promoção de uma cidadania plena e esclarecida, este assume-se como um verdadeiro projeto de empreendedorismo social” (ETPSicó, 2018 ver Notícia ¹)

“Este projeto visa capacitar os seniores para a utilização das novas tecnologias através de ações de formação certificada (..) até à data já estiveram envolvidos mais de 60 seniores” (Imprensa, 2018 ver Notícia ²)

MATERIAIS E MATERIAIS INTERACTIVOS ADICIONAIS

- Linha telefónica gratuita (número: 800 100 555) – Nome da linha: “Somos todos iguais” – A linha que apoia de forma imediata e contínua todas as pessoas com acesso à internet que têm maior dificuldade na utilização das tecnologias digitais,

Recursos complementares:

- Apresentação em vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Vramz6BB7e8>

- Cartaz informativo: <http://cyber-senior.pt/wp-content/uploads/2018/11/Capturar.jpg>

LINK:

<http://cyber-senior.pt/>

REFERÊNCIAS:

- <http://cyber-senior.pt/wp-content/uploads/2019/01/Pombal-Jornal-29.11.2018.pdf> - Fundação distinguida pelo Cyber Senior - Notícia ¹

- <http://cyber-senior.pt/wp-content/uploads/2019/01/Terras-de-Sic%C3%B3-01.12.2018.pdf> - Fundação distinguida pela Comissão de Coordenação de Desenvolvimento Regional do Centro (CCDRC) - Notícia ²

- <http://cyber-senior.pt/2022/02/21/etpsico/> - Parceria com a ETPSicó – Notícia ³



REINO UNIDO

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
DESIGNAÇÃO: One Digital ORGANISATION: ORGANIZAÇÃO: Age UK PAÍS: Reino Unido
ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS <ul style="list-style-type: none">- <input type="checkbox"/> Impacto a nível local- X Impacto a nível nacional- <input type="checkbox"/> Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- <input type="checkbox"/> Prática inovadora
ÁREA DE BOAS PRÁTICAS X Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais <input type="checkbox"/> Ambas
BREVE DESCRIÇÃO <p>O objetivo era apoiar as pessoas mais velhas em áreas de alta exclusão digital para se ligarem ou desenvolverem as suas competências digitais básicas. Trabalhando com os outros parceiros e através da sua rede de Age UKs locais, recrutaram e apoiaram mais de 600 Campeões Digitais, especializados, que estavam focados nas necessidades dos seniores.</p> <p>É importante pelo seu enorme impacto e pelo papel dos Campeões Digitais. Um Campeão Digital é alguém formado e apoiado para inspirar outras pessoas a estarem online e que pode despende o seu tempo a ensinar-lhes como.</p>
PÚBLICO-ALVO Pessoas mais velhas em áreas com elevada exclusão social.
MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO <p>One Digital foi um projeto financiado pela National Lottery Community envolvendo a Age UK e quatro outras organizações parceiras. Colaboraram com a Digital Unite, SCVO, Clarion Futures e Citizens Online para oferecer a melhor qualidade em competências digitais no Reino Unido através da capacitação, apoio e inspiração de intermediários de confiança ou Campeões Digitais.</p> <p>Entre 2015 e 2020, a parceria One Digital recrutou mais de 4.700 Campeões Digitais e ajudou mais de 61.000 pessoas em todo o Reino Unido a aprender novas competências digitais.</p>
APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES Essas pessoas mais velhas terão cada vez mais dificuldade em envolverem-se com os serviços públicos e com a sua comunidade em geral e podem perder as oportunidades que o digital oferece para melhorar suas vidas. Uma grande organização financia o projeto. O papel dos Campeões Digitais é um elemento-chave.
LINK: https://www.ageuk.org.uk/our-impact/programmes/digital-skills/one-digital/



REPÚBLICA CHECA

EXEMPLO DE BOAS PRÁTICAS
<p>DESIGNAÇÃO: Academy of Modern Senior-Critical Thinking for Seniors</p> <p>ORGANIZAÇÃO: Právě Ted! o.p.s.</p> <p>PAÍS: República Checa</p>
<p>ELEMENTOS DE BOAS PRÁTICAS OF</p> <ul style="list-style-type: none">- X Impacto a nível local- X Impacto a nível nacional- X Impacto a nível europeu- <input type="checkbox"/> Transmissibilidade- <input type="checkbox"/> Garantia de qualidade- X Prática inovadora
<p>ÁREA DE BOAS PRÁTICAS</p> <p><input type="checkbox"/> Melhoria de competências digitais <input type="checkbox"/> Melhoria de competências interpessoais X Ambas</p>
<p>BREVE DESCRIÇÃO</p> <p>O principal objetivo do projeto foi definir formas de trabalho educativo com adultos mais velhos (55+) na área do pensamento crítico.</p> <p>Os formadores da Právě Ted, durante a implementação de um dos cursos sobre questões de informação e desinformação, notaram que têm problemas em distinguir informações verdadeiras de falsas. Na era da tecnologia da informação e das redes sociais, a capacidade de pensar criticamente é considerada uma das aptidões básicas. No entanto, o pensamento crítico é frequentemente confundido com a crítica. O problema da falta de pensamento crítico surgiu particularmente mais durante a pandemia, com diversos tipos de notícias e informações falsas.</p> <p>O projeto de parceria (seis organizações que trabalham com seniores) atendeu às seguintes necessidades:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Melhorar a orientação e compreensão do funcionamento atual do mundo e dos acontecimentos;2) Capacidade de funcionar no mundo do século 21, entendendo o que está a acontecer;3) Preparar pessoas com mais de 55 anos para o processo de envelhecimento (alfabetização funcional).
<p>PÚBLICO-ALVO</p> <p>O principal público-alvo do projeto são pessoas com mais de 55 anos, que não são capazes de processar adequadamente uma grande quantidade de informações da Internet.</p> <p>O público-alvo intermédio são as suas famílias, sobretudo netos (crianças pequenas), que são também um grupo muito sensível pela sua perceção imediata do mundo.</p>
<p>MÉTODOS DE IMPLEMENTAÇÃO</p> <p>O primeiro passo do projeto foi agregar notícias falsas mais correntes e chocantes sobre a Covid-19 nos países parceiros. Isso possibilitou avaliar inicialmente a área de incerteza e desconhecimento do sénior numa situação de ameaça à sua saúde.</p> <p>Materiais de "pensamento crítico" sobre os quais os parceiros refletiram ao analisar o tema.</p> <p>A troca de experiências dos formadores participantes no projeto, mostrou que para proteger os adultos mais velhos contra a avaliação incorreta da informação que vêm, é necessário desenvolver a educação para os seniores, cujo principal objetivo será "trabalhar com a informação". Cada um dos parceiros do projeto desenvolveu material educacional que permite aos seniores melhorar suas aptidões de "pensamento crítico".</p> <p>O projeto foi implementado na Eslovénia, Polónia, Áustria, Portugal e Lituânia.</p>

APRENDIZAGEM – OUTROS DETALHES

Ensinar "pensamento crítico" não é fácil, especialmente para pessoas mais velhas com uma visão do mundo específica e estereótipos fixos. É importante consciencializá-los de que tomar como certa todas as informações a que têm acesso na Internet, jornais, televisão os expõe a serem considerados ingénuos, na melhor das hipóteses, e a tornarem-se vítimas de fraudes, defraudador ou políticos populistas, na pior das hipóteses. É preciso mostrar-lhes como distinguir um facto de uma opinião, a fonte correta onde podem verificar as informações e como atualizar os seus conhecimentos. Alguns dos materiais pedagógicos desenvolvidos, assentam diretamente no ensino do 'pensamento crítico', mas também foi proposto um curso orientado para a criatividade que também melhora a capacidade de análise de novas informações.

Um conjunto de cenários elaborados em aula, foi incluído na publicação das Boas Práticas do projeto “Modern Senior-Critical Thinking for Seniors”

MATERIAIS E RECURSOS INTERACTIVOS ADICIONAIS

- 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:

<https://crithink.eu/>

REFERÊNCIAS:

- <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>

5. CONCLUSÕES PARA AS ORGANIZAÇÕES IMPLEMENTAREM MUDANÇAS NOS PROCESSOS EDUCACIONAIS DOS SENIORES

Os processos de educação dos seniores para a cidadania digital decorrem habitualmente no âmbito da educação não formal. O trabalho de parceria no projeto DIGIT-GERA centra-se em dois tipos de atores envolvidos nestes processos: organizações e formadores/facilitadores, na perspetiva das necessidades educativas dos aprendizes seniores.

A organização - organizadora de serviços educativos, cria um espaço para a implementação de programas de desenvolvimento para seniores, com base nas melhores práticas e modelos de aprendizagem para seniores. Desenvolve programas baseados na análise e pesquisa sobre as atuais necessidades de desenvolvimento dos destinatários. Realiza atividades de sensibilização da sociedade, em especial dos seniores, para a importância da aprendizagem ao longo da vida. Preocupa-se com a melhoria dos sistemas de aprendizagem dos quadros, profissionais, com particular ênfase nas competências pessoais, relacionais e pedagógicas/geragógicas necessárias à condução dos processos de aprendizagem ao longo da vida das pessoas em idade madura.

Preocupa-se em viabilizar e promover o uso das tecnologias de informação e comunicação no processo de aprendizagem da terceira idade - cria e aprimora o desenvolvimento da **Comunidade de Aprendizagem Digital Amiga da Idade – DAFLC, Digital Age-Friendly Learning Community.**

O que queremos dizer com DAFLC?

O conceito de uma Comunidade de Aprendizagem Digital Amiga da Idade - DAFLC - é um conceito de uso extensivo de tecnologias digitais e de informação para a aprendizagem de pessoas em idade madura e para a troca de experiências de equipas que organizam processos de educação de adultos.

Uma Comunidade de Aprendizagem Digital Amiga da Idade – DAFLC - é qualquer ambiente de aprendizagem onde os dispositivos, recursos e aplicações digitais são usados de forma adequada à inevitável evolução tecnológica.

As organizações contemporâneas com uma abordagem holística para a educação de seniores devem ter como objetivo a criação de comunidades educacionais digitais amigáveis para a terceira idade.

A Comunidade de Aprendizagem Digital Amiga da Idade – DAFLC - é uma 'caixa de areia', uma bolha digital onde os adultos podem aprender e fazendo-o com segurança. É especialmente verdadeiro para seniores e segurança cibernética.

Como é que uma organização cria uma Comunidade de Aprendizagem Digital Amiga da Idade - DAFLC?

- Organizando os processos educativos de acordo com os pressupostos da geragogia, dotando os seniores com as competências digitais necessárias à aprendizagem;
- Criando um ambiente digital em que os seniores se possam movimentar em segurança, de que vão ter conhecimento e saber como usar.

No espaço DAFLC também colaboram os colaboradores da organização, trocando experiências e conhecimentos.

As organizações podem usar recursos publicamente disponíveis na Internet, usando-os de acordo com a lei de direitos autorais para os seus processos educacionais.

Algumas formas de trabalho usadas pelas organizações. numa comunidade educacional digital para seniores:

- a) Círculos de estudo usando fontes *online* de conhecimento;
- b) Ativando os participantes do processo de aprendizagem durante as aulas através de ferramentas TIC;
- c) grupos *online*, fóruns na internet;
- d) Aprendizagem combinada;
- e) *E-learning*.

As organizações podem usar estas formas, usando plataformas digitais mais ou menos integradas como por exemplo o Moodle, Google Workspace, Edmodo, Wakelet entre outros.

Círculos de estudo, utilizando fontes de conhecimento *online*.

O trabalho de um círculo de estudos é uma atividade de desenvolvimento realizada pelos participantes de acordo com as suas necessidades e interesses. Não há limite para os tópicos que podem ser desenvolvidos em círculos.

Os principais pressupostos do método de trabalho dos círculos de estudo - círculos de aprendizagem:

- Cada pessoa tem algum conhecimento e experiência que pode partilhar com outras pessoas;

- Os participantes nos círculos de aprendizagem são alunos e professores;
- As pessoas que pretendem adquirir conhecimentos ou competências numa determinada área, resolver um problema que as incomode, etc., reúnem-se regularmente em pequenos grupos (Círculos de Estudo) para explorarem em conjunto o tema que lhes interessa;
- O Círculo de Estudos funciona sob a direção de um líder, escolhido e aceito pelos seus participantes;
- O grupo, em conjunto, define o objetivo de suas reuniões e as regras de cooperação no grupo.
- Cada pessoa é responsável por atingir o objetivo definido;
- O processo, uma discussão democrática entre iguais, é tão importante quanto o conteúdo de que tratam os círculos;
- O grupo é apoiado por um facilitador, o representante da instituição, que organiza a educação usando o método dos Círculos de Estudo.²⁹

A organização da aprendizagem sénior, de acordo com a metodologia dos Círculos de Estudo está alinhada com a tendência da geragogia crítica. Dá aos participantes a oportunidade de definirem os seus objetivos de aprendizagem. O grupo é liderado por um líder, eleito democraticamente (geralmente o líder natural do grupo ou alguém reconhecido pelo grupo como especialista no assunto do círculo). Os participantes assumem o papel de ouvintes e/ou especialistas, o que lhes confere uma sensação de empoderamento e autorrealização. Especialistas e peritos também podem participar dos trabalhos do círculo, se o assunto assim o exigir. Materiais específicos e de especialidade sobre a maioria dos assuntos podem ser encontrados na Internet, o que estimula o desenvolvimento de competências digitais dos seniores.

Os participantes dos círculos de aprendizagem melhoram suas aptidões de pesquisa de informações na web e aferição da sua credibilidade. De início, aqui é importante o papel do facilitador, que deve estar atento ao desenvolvimento de uma abordagem crítica e consciencialização sobre os direitos de autor com os idosos. O facilitador/especialista também pode indicar conteúdos importantes.

No processo de aprendizagem em círculos, seniores:

- Usar uma variedade de ferramentas digitais para trocar informações e materiais de origem;
- Aprendem a desenvolver problemas em documentos comuns utilizando as soluções da “nuvem”;
- Apresentem os efeitos do seu trabalho através da utilização de suportes digitais;

²⁹ A. Kłujczo i in., *Study Circle. The Swedish method of adult education*, CRIS, Rybnik, 2014.

- Exploram as possibilidades de videoconferências.

De forma natural, desenvolvendo seus interesses, os seniores vão mergulhando no mundo digital.

O facilitador ajuda na criação de repositórios de materiais educativos importantes, dirigidos a ouvintes maduros.

Todas as características acima mencionadas do método dos Círculos de Estudo lembram aos alunos mais velhos que eles podem influenciar, que podem codecidir, que a sua experiência é importante e que alguém pode dela beneficia. A inclusão das fontes digitais e da Internet no processo de aquisição de conhecimento, comunicação e troca de informações, diversos aplicativos e soluções em “nuvem”, aproxima definitivamente os participantes - seniores da cidadania digital.³⁰

A utilização de tecnologias digitais durante as aulas presenciais, utilizando ferramentas digitais para ativar os participantes do processo de aprendizagem, é outra forma de preparar os seniores para uma participação ativa na sociedade digital.

Durante as aulas com alunos seniores, o formador utiliza várias ferramentas para atingir os objetivos educacionais durante as aulas dadas, como por exemplo:

Aplicações para a realização de questionários e pesquisas;

- Trabalhar na “nuvem”, partilhando recursos;
- Aplicações colaborativas;
- Aplicações para vários exercícios.

Ao planejar as aulas com seniores, o formador faz uma seleção criteriosa de ferramentas que ajudarão os alunos a atingir os seus objetivos educacionais. Os seniores são motivados a usar a tecnologia porque desenvolvem interesses, porque as aulas são mais dinâmicas. Habitua-se-se com a tecnologia. A sua motivação para melhorar as competências digitais cresce.

Grupos *online*, fóruns de discussão - uma forma de discussão que envolve a troca de correspondência na Internet, um local para troca de opiniões e informações. Normalmente, os grupos de notícias concentram-se em tópicos de interesse dos participantes do fórum.

Um grupo de discussão inserido no espaço DAFLC, que reúna os participantes em torno de um tema do seu interesse, moderado por um facilitador, pode tornar-se um espaço seguro para o aprofundamento da literacia digital dos seniores.

³⁰ J. Ratyńska, ed. Study Circles methodology in seniors' education, 2022, <https://drive.google.com/drive/folders/1l0GE4zWuMRla8QiaotHXeuAVtzzV3SWb?usp=sharing> acedido em 30/01/2022.

Aprendizagem combinada - aprendizagem em grupo, combinada com autoaprendizagem pela Internet. O educador e o aluno visam os objetivos educacionais assumidos, através de aulas conjuntas e aprendizagem independente dos alunos a partir de fontes da Internet indicadas pelo educador.

Este método pode ser muito prático para os seniores, pois responde às muitas necessidades deste grupo de alunos. Permite a construção de relacionamentos durante reuniões presenciais, sessões de treinamento e workshops. Permite também desenvolver as competências digitais dos seniores. Graças ao acesso a um educador, a sensação de segurança na utilização da tecnologia aumenta, pois não se encontram sozinhos no contato com assuntos que são novos para eles. Ao mesmo tempo, os materiais digitais permitem uma abordagem individualizada. Os seniores em aprendizagem podem dedicar o tempo que realmente precisam para explorar o tópico, podem expandir a sua pesquisa a um determinado tópico, e podem partilhá-lo com outras pessoas.

E-learning - Autoaprendizagem a partir de cursos *online* estruturados.

No caso dos seniores, o educador pode reconhecer as necessidades de desenvolvimento do sénior e indicar e sugerir um curso tematicamente adequado e que corresponda ao seu nível de avanço digital.

Este método exige que o sénior seja independente no estabelecimento de metas educacionais e esteja ciente de que sabe usar a tecnologia. Ao mesmo tempo, com os vastos recursos de conhecimento reunidos na Internet, é uma ótima maneira de desenvolver paixões individuais. É também uma forma de envolver as pessoas que têm dificuldade em sair de casa para formações e reuniões educativas.

É importante que o sénior tenha o apoio da organização também no caso de assumir a aprendizagem com o método *e-learning*, tanto a nível tecnológico, como a nível substantivo e consultivo, e.g. através de um fórum para troca de experiências, um grupo de discussão, etc.

As tarefas da organização incluem fornecer oportunidades de aprendizagem diversificadas, sustentáveis e facilmente acessíveis para seniores e moldar programas de desenvolvimento com base nas suas necessidades diagnosticadas.

A investigação e a experiência de organizações parceiras mostram que os seniores têm maior preocupação com questões relacionadas com a segurança e privacidade na Internet, bem como com questões relacionadas com a [utilização de plataformas TIC para a comunicação entre os cidadãos e as unidades da administração pública](#). Por este motivo, sugere-se dar mais ênfase às aplicações de serviço público que os seniores podem utilizar e às questões de segurança e privacidade.

A organização disponibiliza uma equipe bem preparada, utilizando tecnologias digitais para organizar a aprendizagem da terceira idade. Os formadores que trabalham com seniores devem ter competências sociais elevadas, compreender as especificidades do trabalho com seniores: as suas motivações, ritmo de trabalho e limitações. O formador deve inspirar a confiança dos seniores, motivá-los e contagiá-los com a paixão pelas novas tecnologias. Uma grande ajuda na implementação de projetos de desenvolvimento de seniores por parte das organizações (animações, formações, projetos) é o *networking* e a criação de uma comunidade de formadores. Tal facilita a troca de conhecimentos e experiências.

Dicas para formadores/educadores

O papel da equipa é fornecer um ambiente de aprendizagem flexível e motivador que atenda às necessidades de participantes seniores e uma abordagem amável e empática.

1. Ações efetivas com os seniores, requer a construção de um relacionamento próximo e amigável com eles. O tema das atividades de desenvolvimento deve ser um pretexto para apresentar os seniores e dar-lhes a oportunidade de utilizar as novas tecnologias. Também deve ser adaptado aos interesses e necessidades individuais dos participantes.
2. As questões digitais discutidas devem ter por base os contextos de vida com os quais os seniores entram em contacto.
3. As reuniões devem ser conduzidas em linguagem simples e as questões tecnológicas devem ser explicadas sem o uso de terminologia de TI incompreensível.
4. A formação presencial é definitivamente melhor para os seniores do que formação online.
5. O ritmo das aulas deve ser adaptado ao grupo. Repetir o conteúdo muitas vezes dá ao sénior a oportunidade de entender, lembrar e consolidar competências.
6. As competências digitais precisam ser ativamente aplicadas e repetidas muitas vezes para serem consolidadas.
7. Uma abordagem baseada em jogos é uma boa maneira de ensinar ouvintes seniores.
8. As aulas e os materiais devem ser concebidos especificamente para alunos seniores, tendo em conta as suas necessidades específicas. Algumas sugestões:
 - Materiais digitais devem ser acompanhados de materiais impressos,
 - Os materiais de aprendizagem devem ser simples e tão visuais quanto

possível,

- Deve ter-se em conta que algumas pessoas não possuem as aptidões digitais mais básicas,

- Gradação de dificuldade e repetição são importantes.

9. As atividades destinadas a adquirir competências básicas e hábitos de utilização da internet e das tecnologias digitais não devem ser objeto de avaliação formal, medição de competências ou certificação.
10. Uma forma de avaliação flexível e voluntária pode ser realizada utilizando questionários e outras ferramentas de gamificação.
11. Vale a pena promover, junto dos seniores, a sensibilização para os benefícios da cidadania digital e da aprendizagem ao longo da vida, procurando envolvê-los em fóruns de discussão seguros. A aprendizagem digital social pode reduzir o sentimento de solidão dos seniores.
12. Devem ser realizadas pesquisas que indiquem as áreas de desenvolvimento atuais na mudança de grupos seniores.

Sumário:

Com o desenvolvimento da tecnologia, os seniores têm cada vez mais necessidades de contacto com ferramentas, plataformas e aplicações digitais. A maneira como aprendemos e como funcionamos na vida quotidiana mudou. Portanto, pode ser necessário criar Comunidades de Aprendizagem Digital Amiga da Idade (DAFLC).

Aqui estão algumas dicas sobre como criar essa comunidade.

Em primeiro lugar, importa criar políticas que viabilizem a exploração das tecnologias digitais no espaço educativo. Isso deve estar de acordo com a legislação, bem como com o quadro institucional das instituições. As regras devem estar em vigor para garantir que qualquer espaço de aprendizagem digital adequado para seniores seja seguro para alunos, instrutores e visitantes.

Em segundo lugar, educadores, formadores, administradores e alunos maduros devem ter uma certa atitude de abertura à utilização das tecnologias digitais em sala de aula, no processo de aprendizagem. Isso inclui estar aberto à descoberta de novas tecnologias, tratá-las como oportunidades de aprendizagem e estar disposto a usar uma variedade de ferramentas, aplicativos e plataformas digitais diferentes.

Em terceiro lugar, é importante criar um ambiente onde as ferramentas digitais estejam disponíveis para todos os participantes. Isso significa que todos os recursos digitais usados no espaço de aprendizagem devem estar acessíveis a todos os alunos com o dispositivo certo. Para incentivar o uso desses recursos, os educadores devem fornecer materiais com instruções detalhadas sobre como usar as ferramentas digitais de forma eficaz. Além disso, deve garantir-se que todos os alunos tenham acesso a dispositivos digitais e o currículo deve ser concebido de forma a permitir o uso de recursos digitais.

Finalmente, é essencial fornecer aos alunos a formação e o suporte necessários para utilizar os recursos digitais de forma eficaz. Isso deve ser feito de várias maneiras, desde a oferta de tutoriais e *webinars online* até o fornecimento de suporte local da equipe de professores.

Criar uma comunidade educacional digital amigável do sênior é essencial se quisermos garantir que eles possam fazer uso pleno das tecnologias digitais para aprender, desenvolver e prolongar o tempo de vida independente. Através da implementação de políticas apropriadas, prontidão para usar ferramentas e recursos digitais, disponibilidade de dispositivos digitais e fornecimento de formação adequada, podemos criar comunidades de aprendizagem digital amigáveis da terceira idade que promovem a aprendizagem positiva e colaborativa para seniores.

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> access 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.epublicacoes.uerj.br/index.php/revistaitalianouerj/article/view/67581/42228>, acedido em 30.12.2022
- Findsen B., Formosa M. (2011). *Geragogy in Lifelong Learning in Later Life*.
https://www.researchgate.net/publication/312833579_Geragogy acedido em 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 acedido em 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> acedido em 30.12.2022
- Jasiewicz J., red. (2015). *Ramowy katalog kompetencji cyfrowych*.
<https://mc.bip.gov.pl/rok-2015/ramowy-katalog-kompetencji-cyfrowych.html>
acedido em 30.12.2022
- Kern D. (2011). *Viellissement et formation des adultes*. Dans *Savoirs* 2011/2 (nº 26),
<https://www.cairn.info/revue-savoirs-2011-2-page-11.htm> acedido em 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 acedido em 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 acedido em 30.12.2022

Kowalska-Dubas E. (2020). *Geragogy as a pedagogical subdiscipline*. https://www.researchgate.net/publication/343922835_Geragogy_as_a_pedagogical_subdiscipline acedido em 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 acedido em 30.12.2022

Kricheldorff C. (2012). *Geragogy Integration and Social Participation by Learning in Later Life*. *RevistaeSalud.com* Vol. 8, Nº 31. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4206503.pdf> acedido em 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> acedido em 30.12.2022

Purificación Causapié Lopesino red., *Envejecimiento Activo*, s. 281-316, https://imsero.es/documents/20123/102884/8088_8089libroblancoenv.pdf/358004b5-399a-236b-bf30-bb88e8946059 acedido em 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> acedido em 30.12.2022

- Ratyńska J., red. (2022) *Metodyka Study Circles w edukacji seniorów*.
<https://drive.google.com/drive/folders/1I0GE4zWuMRla8QiaotHXeuAVtzzV3SWb?usp=sharing> acedido em 30.12.2022
- Ribble M. (2019). *Digital Citizenship Handbook for School Leaders*. ISTE.
<https://innovationhub.bcps.org/digital-citizenship> acedido em 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> acedido em 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 acedido em 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>,