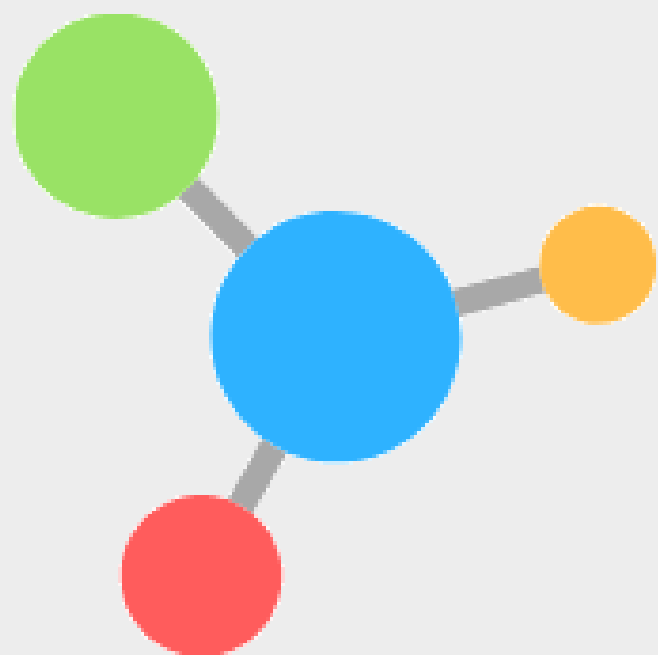




Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

LA INCLUSIÓN DIGITAL DE LAS PERSONAS ADULTAS



¡APRENDAMOS DE LAS BUENAS PRÁCTICAS!

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse



Erasmus+ Strategic Partnerships for adult education

2019-1-PL01-KA204-065528

en

ella.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

INTRODUCCIÓN

El proyecto DigiAdults pretende explorar y evaluar el impacto del uso de herramientas digitales e Internet en el empoderamiento de una variedad de categorías de alumnas/os en riesgo de marginación social, luego sacando implicaciones de los hallazgos en términos de pautas para los capacitadores involucrados en actividades formales, no formales y educación informal y la generación de una colección de estudios de casos y mejores prácticas, reunidos en un centro de recursos en línea.

Acercas del folleto electrónico

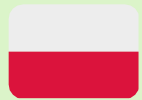
La recopilación de buenas prácticas implica enfoques y metodologías para promover la inclusión digital de personas adultas y desarrollar sus habilidades y competencias a través de eventos, cursos y talleres de formación. Cada socio aportó buenas prácticas de casos de su país.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ENTIDADES SOCIAS



Fundacja
Edukacja i
Media



Vienna
Association of
Education
Volunteers



Biedrība
"KapNes"

Právě teď!
o.p.s.

M&M
Profuture
Training, S.L.





C O N T E N I D O S

Polonia	Portal en línea sobre servicios de salud pública
	Cómo construir un sitio web con Wordpress
	Aún en activo 60+
Austria	Café digital
	Redes sociales para principiantes
	Días digitales con tendencias tecnológicas para gente mayor
Letonia	E-profesores / E-padres y madres
	La plataforma Zoom para educadoras
	La educación es clave
España	Senior Lab
	“Sóc Blogger!”
República Checa	Programa de “running” cerebral
	La ciberseguridad como parte de la educación digital
	Zoom: una nueva oportunidad de aprendizaje digital

PORTAL EN LINEA SOBRE SERVICIOS PUBLICOS


Polonia

Objetivos de la formación

El objetivo del taller es la adquisición de habilidades para usar el portal público en línea sobre los servicios de salud pública y la obtención de información con él, y en particular:

- Recibir el acceso y registrarse en el sistema.
- Iniciar sesión.
- Dominar la estrategia de la búsqueda de datos eficiente.

DURACION DEL CURSO

 3-5 horas

GRUPO OBJETIVO

 50+



Objetivos de la formación

Esto es muy importante para las personas (personas mayores) cuando comienzan los problemas de salud. También adquirieron conocimientos sobre cómo obtener datos específicos respecto a su tratamiento médico personal (fecha y lugar del servicio prestado, su tipo, costos, procedimientos médicos realizados, etc.).

Descripción de la práctica: durante la capacitación se presentaron a las participantes los métodos de búsqueda de la información necesaria sobre los servicios médicos brindados por el Fondo Nacional de Salud, y entre ellos en particular: el acceso a anuncios y mensajes actuales, el conocimiento sobre la base legal considerando los principios de la prestación del servicio (local y exterior) y de su devolución, el conocimiento sobre los programas preventivos, el acceso a las listas de consultorios médicos, clínicas, hospitales, instituciones de la asistencia sanitaria ad-hoc, sanatorios y farmacias; el límite de tiempo de espera para el tratamiento médico específico, la información sobre los costos médicos relacionados con el tratamiento de salud de una persona en el pasado.

Ejercicios: los ejercicios consistieron en completar recomendaciones y consejos sobre la búsqueda de información concreta sobre los servicios prestados en el plazo especificado, y la recopilación de información que permita tomar decisiones óptimas sobre el lugar, la forma y la fecha de tratamiento y sobre los posibles pasos posteriores.

Metodología: la forma básica de formación fue la presentación preparada teniendo en cuenta las necesidades y las habilidades en TIC de las personas mayores de 50 años y de las personas mayores. Sobre la base de esta presentación e instrucciones, las y los participantes iniciaron sesión en el sistema y dentro del taller práctico completaron los formularios correspondientes con el fin de obtener la información deseada. Estos formularios (solicitudes) se imprimieron, por separado para cada participante.

Materiales / recursos necesarios: presentación en forma de impresión, el folleto que contiene los formularios del programa y una breve descripción a su finalización. El taller se llevó a cabo en un laboratorio de computación con conexión a Internet.

Impacto: los y las participantes han adquirido las habilidades para utilizar las oportunidades que ofrece el mundo digital; se presentaron métodos de búsqueda de la información necesaria sobre los servicios médicos que les proporciona el Fondo Nacional de Salud público de Polonia.




COMO CONSTRUIR UN SITIO WEB CON WORDPRESS

Polonia

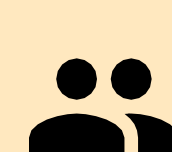
Objetivos de la formación

El objetivo de la formación es la adquisición de habilidades suficientes para construir un sitio web o blog usando el sistema WordPress CMS y descubrir y utilizar activamente las posibilidades de este sistema.

DURACION DEL CURSO

 20 horas

GRUPO OBJETIVO

 Aprendices y
docentes



Impacto

-El curso permite a las participantes ampliar su alfabetización digital y adquirir conocimientos sobre la creación de sitios web o blogs. Una vez que alguien completa este curso, tendrá todas las conocimientos necesarios para crear un sitio de WordPress desde cero y utilizarlo para cualquier proyecto que tenga en mente.

-Este curso también puede ser utilizado por docentes que deseen utilizar el sitio web como un recurso adicional para sus estudiantes.

Descripción de la práctica: es un curso paso a paso destinado a personas que deseen crear su primer sitio web y utilizarlo para el propósito de su elección. Este curso también puede ser utilizado por educadores y profesores que deseen utilizar el sitio web como un recurso adicional para sus estudiantes. Aunque WordPress era originalmente un motor de blogs, utilizado principalmente para ejecutar blogs, ahora está siendo utilizado por una serie de grandes agencias en línea para administrar sus sitios. La plataforma ha evolucionado mucho a lo largo de los años y, aunque se introdujo una gran cantidad de nuevas funciones, WordPress sigue siendo una de las plataformas de publicación web más fáciles de usar que existen.

Durante la capacitación, se presentaron a las / los participantes los siguientes temas: *qué es WordPress, cómo comenzar, los conceptos básicos de la publicación de contenido Incluir un enlace dentro de la publicación, Agregar una imagen a su contenido, Incluir listas y formato de texto, Incluir videos de YouTube, Categorías y etiquetas, Comentarios, Cómo cambiar el aspecto de su página de inicio, Menús y Otras posibilidades en WordPress.*

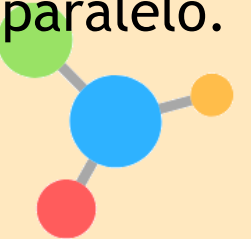
- **Ejercicios:**

- Cómo empezar con WordPress
- Cómo hacer tu web ágilmente usando WordPress
- Cómo publicar tus primeros contenidos (un blog post o artículo).

Experimentar el proceso entero de construir una web con WordPress añadiendo algunas funciones extra.

Metodología: Un curso e instrucciones paso a paso en línea. Método de aprendizaje práctico: se recomienda a los participantes del curso que sigan las instrucciones paso a paso y creen su propio sitio web en paralelo.

Materiales /recursos necesarios: ordenador con conexión a Internet.



AUN ACTIVO/A LOS 60+

Polonia

Objetivos de la formación

- Alentar a las personas mayores a utilizar soluciones tecnológicas e información y tecnologías de la comunicación en la vida cotidiana.
- Mejorar la capacidad de las personas mayores para usar los ordenadores y no tenerles miedo.

DURACION DEL CURSO

 Diferentes cursos
De 2-3 horas

GRUPO OBJETIVO

 60+



Objetivos de la formación

- Adquirir y mejorar las habilidades digitales de las personas mayores de 60 años
Presentar a los participantes a varios servicios y plataformas de comunicación.
- Promover el envejecimiento activo.
- Se trata de una serie de cursos y talleres de formación en el campo de la alfabetización digital.

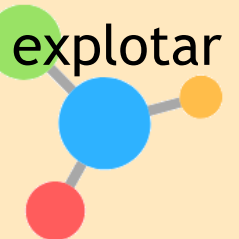
Descripción de la práctica: durante la capacitación, las personas mayores pudieron aprender sobre la funcionalidad de los dispositivos TIC, como un ordenador, ordenador portátil, teléfono inteligente, tableta o incluso un teléfono móvil común, y superar barreras que van desde tecnologías básicas hasta tecnologías más avanzadas, como el funcionamiento. software e Internet. Gracias a los talleres sobre servicios electrónicos (Mensajeros, Senior sobre compras electrónicas, Procesamiento de fotografías digitales), las y los seniors se acostumbraron a comprar en línea, usar las redes sociales y pudieron explorar los secretos de la fotografía digital. Además, también se implementaron actividades de integración durante el taller.

Ejercicios: ejercicios prácticos (con el apoyo del formador si es necesario): las participantes pueden probar y utilizar los dispositivos por su cuenta.

Metodología: la forma y metodología de los cursos TIC para personas mayores se prepararon teniendo en cuenta las necesidades y habilidades TIC de las personas de este grupo objetivo. Involucrar a personas mayores de 60 años para que se ocupen activamente de las herramientas digitales a veces no es tan fácil. La idea y la solución es convencerlos de que las TIC, los medios de comunicación, Internet pueden ser útiles en muchos aspectos prácticos de la vida de las personas y luego alentarlos a utilizar todos esos medios de manera eficaz. Además, el entorno de aprendizaje es muy importante para este grupo de alumnos y debe ser cómodo física y psicológicamente.

Materiales / recursos necesarios: sala con conexión a Internet, Computadoras portátiles, teléfonos inteligentes / móviles, tabletas y laboratorio de computación y software adecuado.

Impacto: las participantes han adquirido habilidades para utilizar las oportunidades que ofrece el mundo digital: ampliaron su alfabetización digital, adquirieron conocimientos y habilidades como comunicación digital, seguridad en Internet y comportamiento seguro en el entorno de Internet. Estos cursos fortalecen la posición de las personas mayores en las competencias tecnológicas, aumentan su capacidad para explotar las nuevas tecnologías y evitan la exclusión social o digital.



KAFFEE DIGITAL

Austria


Objetivos de la formación

- Cursos introductorios gratuitos para personas mayores para sus primeros pasos en el mundo digital.

La iniciativa se ha marcado el objetivo de mejorar la tecnología digital.

Habilidades de mujeres y hombres en Austria y especialmente de las personas mayores. El taller debería permitirles ingresar al mundo digital con teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras.

DURACION DEL CURSO

 2 horas

GRUPO OBJETIVO

 60+

Objetivos de la formación

El taller muestra a los participantes cómo comunicarse e interactuar con el medio ambiente utilizando teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras y también les presenta un sitio web donde se pueden encontrar seis módulos de información en línea y documentos sobre cómo funcionan los servicios electrónicos o cómo se puede crear contenido.

Descripción de la práctica: las personas mayores pueden participar en un taller de dos horas bajo orientación profesional y en un ambiente relajado los primeros pasos en el mundo digital. Los empleados especialmente capacitados aclaran los requisitos y necesidades específicos en una consulta en profundidad de los deseos y apoyan al grupo objetivo con la configuración e instalación de aplicaciones importantes.

Ejercicios: “aprender haciendo”: los participantes pueden probar tanto como sea posible ellos mismos y operar los dispositivos por su cuenta.

Metodología: todas las ofertas de formación se adaptarán a los grupos destinatarios sobre la base del marco de referencia europeo DigComp, como un sistema de referencia uniforme para la evaluación y mejora de la transparencia de las competencias digitales de la población austriaca. Esto asegura que la oferta de conocimiento y los contenidos de formación para la enseñanza de habilidades digitales se basen uniformemente en las definiciones del marco europeo, al mismo tiempo que se garantiza la prueba transparente de las competencias digitales.

Materiales / recursos necesarios: habitación con conexión a internet suficiente luz y tomas de corriente. Paquete sin preocupaciones para smartphone que incluye smartphone, lámina protectora, soporte en caso de reparación y presentación individual.

Impacto: descubrir y utilizar activamente las posibilidades de Internet móvil y comunicarse de forma moderna. Para poder participar en la vida social en la era digital, las personas mayores obtendrán la competencia digital, ya sea para mantenerse en contacto con conocidos, familiares y amigos o para realizar las tareas cotidianas de manera autodeterminada.




REDES SOCIALES PARA PRINCIPIANTES

Austria

Objetivos de la formación

- Uno de los objetivos principales del taller es ayudar a las participantes a descubrir cuáles son las plataformas más comunes y cómo pueden ponerse en contacto con sus nietas/os.

DURACION DEL CURSO

 2 horas (por semana)

GRUPO OBJETIVO

 50+



Descripción de la práctica: uno de los talleres tratará sobre el uso de la aplicación “WhatsApp”, qué actuaciones ofrece, cómo se pueden enviar mensajes de texto y de voz, cómo realizar llamadas de voz y video, y compartir imágenes, documentos, usuarios, ubicaciones y otros medios.

Ejercicios: “Aprender haciendo”: los participantes pueden probar tanto como sea posible ellos mismos y operar los dispositivos por su cuenta. Una vez finalizado el taller, se les pide que se ejerciten en grupos más pequeños, intercambien datos y graben mensajes de voz, con el fin de obtener una experiencia práctica y real.

Metodología: se ha preparado de antemano una presentación en Power Point con todas las instrucciones en forma de tutorial, con subtítulos en caso de que alguno de los participantes tenga discapacidad auditiva. Después de cada paso del tutorial, por ejemplo, después de que se les muestre cómo descargar la aplicación WhatsApp, se anima a los participantes a repetir la acción, con la ayuda del facilitador. También se están introduciendo enlaces y sitios web útiles que los participantes pueden visitar, siempre que necesiten repetición o tengan algunas ambigüedades.

Materiales / recursos necesarios: ordenador, ordenador portátil, tableta o teléfono inteligente, conexión a Internet y proyector para presentaciones.

Impacto: permitir a los participantes ampliar su alfabetización digital, adquirir conocimientos y habilidades sobre comunicación digital, seguridad e interacción mundial.



DÍAS DIGITALES DE TENDENCIAS TECNOLÓGICAS PARA GEN- TE MAYOR

Austria

Objetivos de la formación

- Presentar las últimas tecnologías y tendencias a la gente mayor, así como presentar y discutir la digitalización de la ciudad de Viena junto a la comunidad urbana de negocios y tecnología digital, así como a las ciudadanas y ciudadanos.

DURACION DEL CURSO

 2 días

GRUPO OBJETIVO

 50+



Impacto

Acercar las nuevas innovaciones tecnológicas, abrir la puerta a nuevas innovaciones y cooperación, ampliar el potencial de participación de las personas mayores en los procesos de digitalización y habilitarlos para ser competitivos en el mercado laboral y aumentar su potencial para las empresas del futuro.

Descripción de la práctica: el tema del evento de este año es "Nuevas tecnologías y talentos". En el área de exhibición - denominada "Talent Street" - se presentarán las últimas tecnologías para probarlas. En 65 estaciones, los visitantes pueden esperar ver, por ejemplo, la construcción y programación de robots o mostrar hogares con tendencias tecnológicas para personas mayores, como sensores de caída. La realidad virtual también se puede probar aquí. Además, habrá paneles de discusión a cargo de expertos de TI, medicina, tecnología o negocios. Por ejemplo, se discutirán temas como el lugar de trabajo del futuro o la salud inteligente, es decir, dispositivos y tecnologías que contribuyen a la salud.

Ejercicios: probar y familiarizarse con todos los nuevos dispositivos, la tecnología VR y las nuevas tendencias tecnológicas en general. Los y las participantes pueden probarlos y también participar en debates interactivos en el podio con otros participantes y personas expertas.

Metodología: 65+ estaciones "TalentStreet" con alrededor de 780 alumnos. 18 elementos de programa en dos etapas con 90+ panelistas y 120+ empresas participantes. Primer premio Hedy Lamarr, premio de los Talleres de la Ciudad de Viena en formato "Conferencia Silenciosa".

Materiales / recursos necesarios: sala lo suficientemente grande para realizar este tipo de eventos, suficiente luz y enchufes eléctricos, diversos dispositivos, proyectores para presentación, algunos escenarios y folletos.



DIGI PROFES / DIGI PADRES- MADRES

Letonia


Objetivos de la formación

- Mejorar las habilidades de las / los profesores para trabajar con documentos en línea.
- Mejorar las habilidades en la preparación de materiales de estudio para el trabajo en clase para aprender las habilidades de usar herramientas digitales en línea en clase.
- Mejorar las habilidades de padres y madres para usar el diario electrónico y la plataforma de aprendizaje de los / las estudiantes.

DURACION:

 3-5 horas

GRUPO OBJETIVO

 Todas edades -
docentes y padres y
madres.



Descripción de la práctica: talleres organizados con actividades prácticas para profesores y padres-madres. Las instructoras dan ejemplos prácticos, en múltiples sesiones las participantes aprenden a crear y usar documentos en línea, usar herramientas en línea y software de ordenador para cortar materiales de video para usar en las lecciones.

Ejercicios: después de una breve introducción por parte de los formadores, las participantes aprenden trabajando individualmente. Se proporcionan viñetas para ayudar a guiar a los participantes. Los/ las capacitadores brindan apoyo, cuando es necesario. Los participantes son animados/as a aprender en grupos y parejas.

Metodología:

1. Actividades para romper el hielo
2. Teoría y viñetas proporcionadas por los instructores
3. Trabajo práctico en grupo y trabajo individual

Materiales / recursos necesarios:

- Ordenadores con conexión a internet Proyector
- Software de edición de video.

Impacto: se está desarrollando una retroalimentación donde docentes y padres y madres reconocen que las habilidades adquiridas son útiles para el trabajo y la vida cotidiana. Los padres son más conscientes de la escolaridad de sus hijos e hijas. Los maestros pueden organizar un proceso de aprendizaje más interesante y cualitativo.



LA PLATAFORMA ZOOM PARA DOCENTES

Letonia

Objetivos de la formación

- Taller para potenciar las habilidades de las y los profesores para trabajar con la plataforma Zoom.

DURACION

 5 sesiones

GRUPO OBJETIVO

 Personal docente





Descripción de la práctica:

Las y los profesores prueban las oportunidades que ofrece la plataforma Zoom: crean una reunión programada, agregan participantes y se conectan entre sí.

Ejercicios:

Las y los maestros aprenden con un enfoque práctico. Se proporcionan viñetas para ayudar a guiar a los participantes. Los capacitadores brindan apoyo, cuando es necesario. Se anima a los participantes a aprender en grupos y en parejas, ayudándose y enseñándose unos a otros. Los participantes aprenden conceptos básicos, como iniciar sesión, crear una reunión en línea, enviar una invitación, así como tareas más avanzadas necesarias para lecciones de calidad, como compartir pantalla y salas para grupos pequeños.

Metodología:

Teoría y viñetas proporcionadas por los capacitadores Trabajo práctico individual

Materiales / recursos necesarios:

Ordenadores y teléfonos móviles con conexión a Internet, Proyector.

Impacto:

Las y los profesores pueden utilizar cómodamente una plataforma necesaria para un proceso de aprendizaje cualitativo. El proceso de aprendizaje para los estudiantes mejora a medida que las lecciones en línea son más efectivas. Aumenta la confianza en sí mismos de los participantes y aumenta las habilidades modernas de gestión de lecciones.



LA COMUNICACION ES CLAVE

Letonia

Objetivos de la formación

- Presentar a los participantes varias plataformas de comunicación.
- Alentar a las personas mayores a utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en su vida diaria.
- Simplificar las tareas ordinarias, por ejemplo: recibir facturas por correo electrónico, no por correo analógico.
- Brindar a las participantes una experiencia práctica en el uso de plataformas de comunicación.

DURACION DEL CURSO



1 lección por tema

GRUPO OBJETIVO



Gente mayor

Impacto:

- Las participantes aprenden los conceptos básicos de Internet y de la seguridad en las redes sociales.
- Las participantes pueden conectarse de forma fácil y más frecuente con sus familiares y amistades en el extranjero sin ningún coste adicional.
- Las personas mayores tienen más confianza y pueden buscar trabajo.

Descripción de la práctica: se presenta a los participantes varias plataformas de comunicación, como Skype, correo electrónico, plataformas de redes sociales Facebook y draugiem.lv (redes sociales de Letonia). Se anima a los participantes a intentar utilizar todas las plataformas, pero pueden elegir las que mejor se adapten a sus necesidades individuales.

Ejercicios: los participantes crean sus direcciones de correo electrónico, si no tienen ninguna. Los participantes intentan usar diferentes opciones en la plataforma de correo electrónico: enviar y recibir mensajes entre sí, enviar archivos adjuntos. Los participantes intentan usar las redes sociales de una manera simple: primero crean una cuenta, encuentran a sus familiares y amigos, comparten publicaciones. Las capacitadoras discuten las pautas básicas de seguridad en Internet con los participantes. Las participantes usan plataformas de comunicación, crean una cuenta, aprenden los conceptos básicos y prueban la experiencia práctica, por ejemplo, usan Skype o Whatsapp para llamarse entre sí.

Metodología: actividades para romper el hielo. Teoría y viñetas proporcionadas por los formadores Trabajo práctico en grupo y trabajo individual

Materiales / recursos necesarios: ordenadores, teléfonos y tabletas con conexión a internet Proyector

Impacto: las personas mayores se familiarizan con las tecnologías y plataformas de la información y la comunicación de una manera sencilla y divertida. Los participantes comprenden qué plataformas serán más útiles en su vida cotidiana. Los participantes se sienten cómodos usando un correo electrónico, lo que facilita sus tareas diarias.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union


APPS DE MENSAJERÍA: WHATSAPP

España

Objetivos de la formación

- Acercar las nuevas tecnologías y su uso a las personas mayores:
La aplicación de mensajería WhatsApp.

DURACION DEL CURSO

 4 horas

GRUPO OBJETIVO

 55+



Objetivos de la formación

- Entender qué son los chats individuales y grupales.
- Realizar llamadas telefónicas y videollamadas.
- Aprender a enviar y recibir fotos, videos y audios.

Descripción de la práctica: el Ayuntamiento de Barcelona ofrece este curso básico: ¿Qué es una aplicación de mensajería instantánea? Conoce las aplicaciones de las que todos hablan, ahorra en costos de SMS y aprende a enviar mensajes, fotos, audios y los tipos de archivos más comunes que usan tus contactos. ¿Quieres hablar con alguien que vive lejos? También puedes aprender a hacer llamadas y videollamadas a través de Internet y ahorra en los costos de las llamadas internacionales.

Agenda: ¿qué es un chat? Diferencias con SMS: ventajas y desventajas, agregar y administrar contactos, explicación de los elementos habituales de la pantalla, configuraciones (cuenta, privacidad, perfil, notificaciones), consumo de datos, gestión de contenido multimedia (videos, fotos, obsequios) para liberar espacio, archivos adjuntos al chat: fotos, contactos, ubicación, llamadas y videollamadas.

Metodología: aprendizaje autónomo, en grupo y con apoyo del centro de formación Enfoque práctico.

Materiales / recursos necesarios: el centro de formación facilita durante el curso: Espacio para reuniones y trabajo. Equipo técnico: el propio móvil.

Impacto: interactuar con otras personas a través de WhatsApp (chat, llamadas, videollamadas) y comprender este medio digital se ha convertido en una necesidad en la actualidad. Compartir datos, información y contenido digital con otros a través de esta aplicación, permite a las y los usuarios ganar libertad y autonomía. Aumentar el conocimiento sobre esta aplicación y otras complementarias para mejorar el rendimiento y uso que hacemos de ella es un aspecto clave en el mundo tecnológico en el que vivimos.



SENIORLAB

España

Objetivos de la formación

- Explorar las posibilidades de desarrollo de las capacidades de innovación de las personas de más de 55 años.
- Demostrar que las personas mayores tienen capacidades de innovación. Desarrollar proyectos utilizando nuevas tecnologías.
- Adquirir habilidades digitales.
- Mejora la memoria, la creatividad, la motivación, etc.
- Fomentar el envejecimiento activo y digno.

DURACION DEL CURSO

 4 meses

GRUPO OBJETIVO

 55+

Objetivos de la formación

- Adquirir habilidades digitales
- Mejora la memoria, la creatividad, la motivación, etc.
- Fomentar el envejecimiento activo y digno.

Descripción de la práctica: SeniorLab es una iniciativa del Citilab, la Fundación i2cat, la Universidad de Barcelona y la Universidad de la Tercera Edad de Cornellà, que busca explorar las posibilidades de desarrollar capacidades de innovación para mayores de 55 años. Partiendo del supuesto de que las personas mayores pueden hacer una aportación innovadora al diseño y construcción de la sociedad del conocimiento y la sociedad digital, las y los miembros de SeniorLab desarrollan proyectos colectivos aportando su experiencia, memoria, esfuerzo, ilusión y vitalidad.

La tecnología es el hilo conductor de un proceso de creación de proyectos de temática social. Así, los integrantes de SeniorLab utilizan las TIC para crear un trabajo rico y útil que proponen y que son la esencia de la comunidad.

Metodología:

- Autonomía,
- Aprendizaje en grupo con apoyo del centro de formación. Enfoque
- práctico hacia las TIC.

Materiales necesarios:

- El centro de formación facilita durante el curso: Espacio de reunión y trabajo Equipamiento técnico:
- ordenadores, tabletas, cámaras, etc.
Más de 50 programas, herramientas y aplicaciones para idear, diseñar y desarrollar proyectos.





Impacto: la contribución de la memoria y la experiencia de las personas mayores a la sociedad en su conjunto es un objetivo natural de cualquier comunidad; y hacerlo con el uso de tecnologías y facilitar su exclusión es el objetivo de SeniorLab. De esta forma, la comunidad de personas mayores de Cornellà puede realizar aportaciones significativas a través de las TIC y también mejorar la autoimagen de esta comunidad.

La contribución de Seniorlab se ha centrado en la creación de un conjunto de herramientas digitales para personas mayores, un enfoque innovador que se había pasado por alto hasta ahora. Esto mejora las habilidades en tecnologías digitales, que se consideran un requisito previo para la ciudadanía activa y la conexión social de las personas mayores. Las personas mayores trabajan en proyectos, principalmente en temas históricos y locales.

Esta actividad se suma a los viajes al territorio y la búsqueda de información tanto a través de Internet como en la participación de charlas sobre temas relacionados con sus objetivos. El trabajo realizado ha contribuido al proyecto Seniorlab, aportando investigación, conocimiento y difusión, perfeccionando el modelo de trabajo por proyecto y empoderando al colectivo senior desde un punto de vista social y tecnológico. Podemos decir que el proyecto Seniorlab ayuda a las y los ciudadanos participantes a romper sus percepciones de soledad, aumentando su comprensión de la necesidad de un envejecimiento activo y aumentando el grado de autoestima a la hora de participar en un proyecto social que se desarrolla en un entorno como el Citalab.



“SÓC BLOGGER!”

España

Objetivos de la formación

- Se trata de un programa de periodismo ciudadano que forma a personas mayores de Barcelona para potenciar sus talentos y habilidades como periodistas y fotógrafos voluntarios en las redes sociales municipales.

El objetivo principal es reducir la brecha digital y capacitar a los participantes para que participen activamente en la red social más importante de hoy; Facebook.

DURACION DEL CURSO

 4 semanas

GRUPO OBJETIVO

 65+

Objetivos de la formación

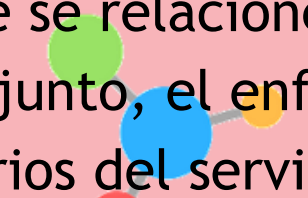
También aprenderán técnicas periodísticas para crear contenido interesante, explicar historias de la ciudad y ofertará recursos útiles para las personas mayores de la ciudad, ya que el objetivo final del proyecto es para que las personas mayores de Barcelona puedan crear a través de piezas periodísticas, contenidos para el blog de la web de la tercera edad y las redes sociales municipales.

Descripción de la práctica: este programa nace con tres objetivos muy concretos: incrementar la participación ciudadana, mejorar e incrementar la promoción de las personas mayores y reducir la brecha digital. Para conseguir estos objetivos, las y los voluntarios mayores que participen en este programa recibirán formación digital y periodismo, ya que la finalidad última del servicio es promover que las personas mayores de Barcelona participen activamente en las redes sociales municipales dedicadas a este colectivo (principalmente Facebook), así como en la web municipal de la Redacción de Mayores para la comunidad de más de 65 años en Barcelona. Asimismo, los participantes crearán contenido interesante y amable para el grupo mayor (pueden, por ejemplo, explicar cómo viven en la ciudad y cómo aprovechar la oferta de servicios para personas mayores en Barcelona). Todo ello siempre desde la perspectiva especial del mismo grupo de participantes del programa: las personas mayores.

Metodología: formación presencial en el ámbito del periodismo y las redes sociales semanalmente. Apertura de una página de Facebook donde se cuelga el contenido creado por personas mayores y otros temas de interés.

Materiales / recursos necesarios: presentación en forma de impresión, el folleto que contiene las formas básicas del programa y una breve descripción de su finalización. El taller tuvo lugar en un laboratorio de computación con conexión a Internet.

Impacto: las personas mayores utilizarán sus talentos y habilidades como reporteros, periodistas o fotógrafos que se ofrecen como voluntarios en las redes sociales, para crear contenido que se relacione con ellos y generar historias en primera persona sobre cómo vive la gente en Barcelona. En conjunto, el enfoque del programa se basa en la perspectiva especial de las personas mayores, los propios usuarios del servicio.



PROGRAMA DE “RUNNING” CEREBRAL

República Checa

Objetivos de la formación

- Adquirir habilidades digitales.
- Mejora la memoria, la creatividad, la motivación, etc.
- Fomentar el envejecimiento activo y digno.

DURACION DEL CURSO

 5 semanas

GRUPO OBJETIVO

 55+





Descripción de la práctica: el programa Brain Jogging es un programa informático destinado principalmente al entrenamiento de la memoria a largo plazo y seguimiento de los resultados del entrenamiento. El programa ayuda a estimular las 5 funciones cognitivas y tiene 4 ejercicios diferentes para cada una. Al enseñar a las personas mayores, también ayuda significativamente a dominar mejor la capacidad de trabajar con una computadora. La mayoría de los ejercicios son inicialmente exigentes en el arte de trabajar con el ratón del ordenador. Al dominar este tipo de ejercicio, los estudiantes adquieren una mejor capacidad para controlar el ordenador. El programa (ejercicios seleccionados) se utiliza en ocasiones en cursos sobre trabajo en PCón, donde el primero, gracias a su uso, hay una progresión significativa en principiantes completos o eternos.

Metodología:

- Enfoque práctico hacia las TIC
- Método de aprendizaje activo
- Prevención de la fatiga, apoyo a la concentración y atención

Materiales / recursos necesarios: programa BrainJogging Happy Neuron instalado en ordenadores de entrenamiento. No se requiere una conexión a Internet para trabajar con BrainJogging Program.

Impacto: la contribución de la organización Právě ted'! o.p.s. se centró en el uso de un programa de apoyo que ayuda a desarrollar las competencias digitales de las personas mayores. Se trata de un enfoque innovador, cuyos resultados aún no se han aprovechado plenamente. El hecho de que las personas mayores se eduquen tanto en el trabajo con el ordenador y al mismo tiempo entrenen su memoria, ayuda a mejorar su confianza en sí mismas y una mejor orientación en un mundo que cambia rápidamente. Como parte de los cursos sobre cómo trabajar en una PC, los estudiantes de último año también imparten conferencias sobre seguridad en Internet y comportamiento seguro en el entorno de Internet. En general, esto ayuda a mejorar la percepción social de las personas mayores en el ámbito tecnológico.



LA CIBERSEGURIDAD EN LA EDUCACION DIGITAL

Objetivos de la formación

- Adquirir y mejorar las habilidades digitales de las personas mayores de 55 años y alertarlos sobre los peligros del uso de Internet
- Mejorar su capacidad para utilizar la tecnología y ayudar a identificar amenazas potenciales.
- Explicación de conceptos básicos de ciberseguridad (malware, spam, protocolo https, etc.)

República Checa

DURACION DEL CURSO



Múltiples
sesiones de 1-2
horas

GRUPO OBJETIVO



55+



Descripción de la práctica: el ciclo de conferencias especializadas sobre el tema de la ciberseguridad comienza con la definición de términos que los participantes encontrarán durante las conferencias. Los siguientes son ejemplos específicos y demostraciones de amenazas, una explicación de la mejor manera de defenderse. Se hace énfasis en los temas de protección preventiva (por ejemplo, protección antivirus, uso de sitios web verificados, etc.). Si hay tiempo y espacio, también se explican conceptos relacionados con banca por internet, pagos en línea, tarjetas de crédito y compras en línea. La serie ampliada de conferencias también incluye temas como desinformación, noticias falsas, engaños, etc.

Metodología:

-
- Enfoque práctico de las TIC
- Método activo de aprendizaje a partir de ejemplos de la práctica diaria.
- Prevención e información como base

Materiales /recursos necesarios:

-
- Presentación de Powerpoint.
- Ejemplos de prácticas cotidianas.
- Prácticas en línea.

Impacto: el objetivo del programa es fortalecer los conocimientos de las personas mayores en el campo de la seguridad informática. Aumentar aún más su capacidad y competencia para utilizar la tecnología moderna de la forma más segura posible. La contribución de la organización Právě ted'! o.p.s. se centró en el uso de un programa de apoyo que ayuda a desarrollar las competencias digitales de las personas mayores. Gracias a la combinación de temas y la capacidad de las y los profesores para entrar en detalles, este es un enfoque innovador para educar a las personas mayores. No se puede garantizar el 100% de la seguridad cibernética, por lo que la prevención en este área es necesaria.



ZOOM: NUEVA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE DIGITAL

República Checa

Objetivos de la formación

- Mejorar las habilidades digitales de las personas mayores de 55 años.
- Mejorar la capacidad de utilizar tecnología de vanguardia. Educación sobre uso, reglas de uso, etc.

DURACION DEL CURSO

 5 semanas

GRUPO OBJETIVO

 55+



- En cada actividad, es necesario hacer hincapié en una breve formación sobre cómo utilizar correctamente la plataforma y en general sobre cómo comportarse de forma segura en Internet. Las personas mayores están descubriendo cada vez más en estos días y no siempre son conscientes de las amenazas potenciales que pueden estar esperando en Internet. La contribución de la organización Právě ted'! o.p.s. se centró en el uso de un programa de apoyo que ayuda a desarrollar las competencias digitales de las personas mayores.

Descripción de la práctica: el año 2020 realizó cambios en la comunicación y las formas de educación y aceleró significativamente el uso de tecnología moderna en estas áreas. La prohibición de las actividades conjuntas y el contacto con las personas no fue evitada ni siquiera por las personas mayores, por lo que las tecnologías más modernas tuvieron que entrar aquí también. Su utilidad se manifestó tanto en la comunicación con las personas mayores, como posteriormente en su educación. Sin embargo, el uso de la plataforma Zoom no fue posible sin soporte técnico (telefónico) y sin la creación de videos instructivos especiales. Después de que las personas mayores aprendieran a conectarse a Zoom, comenzaron a usarlo activamente en su privacidad. Gracias a la suficiente expansión entre las personas mayores, actualmente podemos utilizar esta plataforma no solo para reuniones conjuntas, sino también para charlas (geocaching, nutrición saludable, etc.), cursos (lenguaje, pensamiento crítico y orientación, genealogía), sino también para ejercicios de salud.

Metodología:

- Obtén información sobre cómo conectarse y cómo utilizar el soporte técnico
- Creación de videos instructivos
- Instrucciones periódicas para un uso seguro

Materiales / recursos necesarios: ordenador / tableta con conexión a Internet, descarga de la aplicación, apoyo técnico y / o videos instructivos.

Impacto: el objetivo de los programas en línea es principalmente reemplazar los contactos sociales que faltan. Al mismo tiempo, es una oportunidad única para fortalecer el conocimiento y las competencias de las personas mayores en el uso de tecnologías modernas.





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

EL EQUIPO DEL PROYECTO

INFORMACION

Fundacja Edukacja i Media:
grazyna.krol@netedukacja.com

**Vienna Association of Education
Volunteers:**
info@vaev.at

Právě ted'! o.p.s.
cepova@prave-ted-ops.cz

M&M Profuture Training, S.L.
mmoreno@mmpofuture.com

Biedrība "KapNes"
anetezielniece@gmail.com

