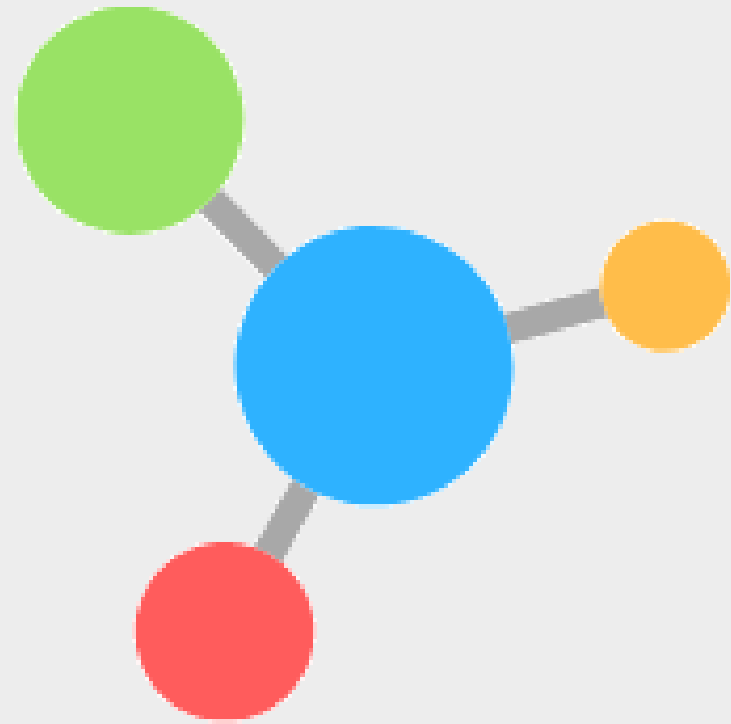




Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

CYFROWE WŁĄCZENIE DOROSŁYCH



Uczmy się
na przykładach
dobrych praktyk

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



Erasmus+ Partnerstwa Strategiczne na rzecz
edukacji dorosłych

2019-1-PL01-KA204-065528



WSTĘP

Projekt DigiAdults ma na celu zbadanie i ocenę wpływu wykorzystania narzędzi cyfrowych i Internetu na wzmocnienie różnych kategorii dorosłych słuchaczy zagrożonych marginalizacją cyfrową, a następnie wyciągnięcie wniosków i przedstawienie ich w postaci wskazówek dla trenerów działających w obszarze edukacji formalnej, pozaformalnej i nieformalnej oraz wygenerowanie zbioru studiów przypadku i najlepszych praktyk udostępnionych jako internetowe centrum zasobów.

O publikacji

Zbiór dobrych praktyk przedstawia metody i przykłady promowania integracji cyfrowej dorosłych oraz rozwijania ich umiejętności i kompetencji poprzez szkolenia, warsztaty oraz inne wydarzenia o charakterze edukacyjnym. Każdy partner wniósł opisy dobrych praktyk ze swojego regionu/kraju.





Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



Fundacja
Edukacja
i Media



Vienna
Association of
Education
Volunteers



Biedrība
“KapNes”

PARTNERZY

Právě teď!
o.p.s.

M&M
Profuture
Training, S.L.





SPIS TREŚCI

Polska	Zintegrowany Informator Pacjenta (ZIP) - Portal Narodowego Funduszu Zdrowia
	Jak stworzyć stronę internetową opartą na WordPress
	Wciąż aktywni 60+
Austria	„Kaffee Digital” - kursy wprowadzające dla seniorów
	Media społecznościowe dla początkujących
	Digital Days z trendami technologicznymi dla seniorów
Łotwa	“Digi teachers/ digi parents” - wykorzystanie narzędzi cyfrowych w życiu zawodowym i codziennym
	Komunikacja jest kluczowa
	Platforma Zoom dla nauczycieli
Hiszpania	SeniorLab
	Soc Blogger
	WhatsApp
Czechy	Program “Brain Jogging” jako narzędzie do ćwiczenia umiejętności obsługi komputera
	ZOOM - nowa możliwość nauki online
	Cyberbezpieczeństwo jako element edukacji cyfrowej

Zintegrowany Informator Pacjenta (ZIP)- Portal Narodowego Funduszu Zdrowia

Polska

Cele szkolenia

Celem warsztatów jest nabycie umiejętności obsługi i uzyskiwania informacji z portalu ZIP, w szczególności:

- otrzymanie dostępu i rejestracja do systemu
- logowanie się
- opanowanie strategii efektywnego wyszukiwania danych.

CZAS TRWANIA

 3-5 godzin

GRUPA

 DOCELOWA 50+



Cele szkolenia

- Uczestnicy nabyli umiejętność korzystania z możliwości, jakie daje cyfrowy świat - zapoznali się z metodami wyszukiwania potrzebnych informacji na temat świadczeń medycznych oferowanych na ich rzecz przez publiczny Narodowy Fundusz Zdrowia w Polsce.

Opis praktyki: W trakcie szkolenia uczestnicy zapoznają się ze sposobami wyszukiwania niezbędnych informacji dotyczących usług medycznych świadczonych przez NFZ, a wśród nich: dostępu do bieżących ogłoszeń i komunikatów, - podstaw prawnych, z uwzględnieniem zasad świadczenia usług w kraju i za granicą i ich refundacji, - programów profilaktycznych, - wykazów i adresów przychodni, szpitali, placówek pomocy doraźnej, zaopatrzenia protetycznego, sanatoriów i aptek, - terminów oczekiwania, - kosztów leczenia.

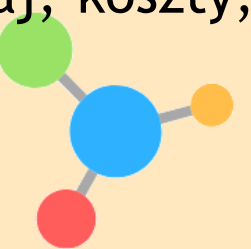
Ćwiczenia: Ćwiczenia polegają na realizacji poleceń instruktora dotyczących wyszukiwania konkretnych informacji na temat świadczonych usług w określonym terminie, i gromadzenia informacji umożliwiających podejmowanie optymalnych decyzji o miejscu, sposobie i terminie leczenia i/lub rehabilitacji.

Metodologia: Podstawową formą jest instruktaż na podstawie prezentacji przygotowanej z uwzględnieniem potrzeb i umiejętności cyfrowych grupy docelowej.

W oparciu o instruktaż uczestnicy wykonują logowanie do systemu i wypełniają odpowiednie formularze w celu uzyskania pożądaných informacji.

Materiały, zasoby: Materiały szkoleniowe to prezentacja w postaci wydruku oraz broszura zawierająca podstawowe formularze programu i krótki opis ich wypełniania.

Wpływ: Uczestnicy nabyli umiejętność korzystania z możliwości, jakie daje cyfrowy świat - zapoznali się z metodami wyszukiwania potrzebnych informacji na temat świadczeń medycznych oferowanych na ich rzecz przez publiczny Narodowy Fundusz Zdrowia w Polsce. Zdobyli również wiedzę o tym, jak uzyskać konkretne dane dotyczące ich osobistego leczenia (terminy i miejsce wykonania usługi, jej rodzaj, koszty, wykonywane zabiegi itp.





Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

Jak stworzyć stronę internetową opartą na WordPress

Cele szkolenia

- Celem kursu jest nabycie umiejętności pozwalających na zbudowanie od podstaw strony internetowej lub bloga z wykorzystaniem systemu CMS WordPress.

Polska

CZAS TRWANIA

 20 godzin

GRUPA DOCELOWA



Osoby
doroste



Wpływ

- Kurs umożliwia uczestnikom poszerzenie umiejętności cyfrowych oraz zdobycie wiedzy na temat tworzenia strony internetowej lub prowadzenia bloga. Uczestnik, który ukończy kurs, będzie posiadał wiedzę wymaganą i wystarczającą do zbudowania od podstaw witryny opartej o system zarządzania treścią WordPress i wykorzystania jej do dowolnego projektu, który mu przyjdzie na myśl.
- Z niniejszego kursu mogą korzystać również nauczyciele, którzy chcieliby zastosować utworzoną przez siebie stronę internetową jako dodatkowe źródło wiedzy dla swoich uczniów

Opis praktyki: Jak stworzyć stronę internetową opartą na WordPress - jest to kurs typu “krok po kroku” przeznaczony dla osób, które chciałyby stworzyć własną stronę internetową opartą na systemie zarządzania treścią. Kurs może być przydatny również dla nauczycieli, którzy chcieliby wykorzystać tak utworzoną stronę w praktyce edukacyjnej jako np. dodatkowe źródło wiedzy dla swoich słuchaczy.

Chociaż WordPress był pierwotnie używany głównie do prowadzenia blogów - obecnie jest również używany przez wiele dużych agencji internetowych do prowadzenia swoich witryn. Platforma bardzo ewoluowała przez lata i chociaż wprowadzono ogromną ilość nowych funkcji, WordPress nadal pozostaje jedną z najłatwiejszych w użyciu platform do publikowania w Internecie.

Podczas szkolenia uczestnicy zapoznają się z następującymi zagadnieniami:

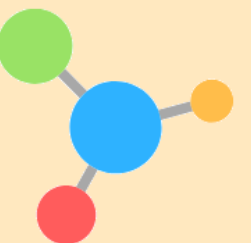
Czym jest WordPress; Jak zacząć - podstawy publikowania treści; Umieszczanie linku w poście; Dodawanie obrazu do treści; Listy i formatowanie tekstu; Dodawanie filmów z YouTube; Kategorie i tagi; Komentarze; Jak zmienić wygląd swojej strony głównej; Menu programu; Inne możliwości w WordPress.

Ćwiczenia:

- Jak zacząć pracę z systemem WordPress
- Jak szybko uruchomić swoją stronę internetową za pomocą WordPress
- Jak opublikować swoją pierwszą treść (post na blogu lub artykuł)
- Przechodzenie przez cały proces budowania witryny WordPress
- Dodawanie dodatkowych funkcjonalności.

Metodologia: Kurs online typu “krok po kroku” z zawartymi tam instrukcjami. Metoda uczenia się przez działanie - uczestnicy kursu powinni postępować zgodnie z instrukcjami i równolegle tworzyć własną stronę internetową.

Materiały, zasoby: Komputer z połączeniem do Internetu.





WCIAŻ AKTYWNI 60+

Cele szkolenia

- zachęcenie seniorów do korzystania z rozwiązań technologicznych i ICT w życiu codziennym
- poprawa umiejętności korzystania przez seniorów z komputerów i wyeliminowanie obaw związanych z ich używaniem

Polska

CZAS TRWANIA



Cykl szkoleń

2-3 godz każde

GRUPA DOCELOWA



60+



Cele szkolenia

- nabycie i/lub poszerzenie umiejętności cyfrowych wśród osób 60+
- pokazanie uczestnikom różnego rodzaju e-usług korzystanie z platform komunikacyjnych
- Jest to cykl szkoleń i warsztatów z zakresu alfabetyzacji cyfrowej

Opis praktyki: Podczas szkoleń seniorzy mogli zapoznać się z funkcjonalnością urządzeń teleinformatycznych, takich jak komputer, laptop, smartfon, tablet czy nawet zwykły telefon komórkowy oraz pokonać bariery w stosowaniu podstawowych oraz bardziej zaawansowanych technologii, w tym oprogramowanie operacyjne i Internet.

Dzięki warsztatom z e-usług (Messengers, Senior na e-zakupach, Cyfrowa obróbka fotografii) seniorzy mogli spróbować jak się robi zakupy online, jak korzystać z mediów społecznościowych i mogli zgłębić tajniki fotografii cyfrowej. Dodatkowo podczas warsztatów realizowane były również działania integracyjne.

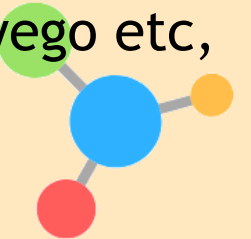
Ćwiczenia: „Nauka przez działanie” - ćwiczenia praktyczne (w razie potrzeby przy wsparciu trenera)
- uczestnicy mogli samodzielnie wypróbować i obsługiwać urządzenia i programy.

Metodologia: Forma i metodyka kursów ICT dla seniorów została przygotowana z uwzględnieniem potrzeb i umiejętności ICT osób z tej grupy docelowej. Zaangażowanie osób w wieku 60+ do aktywnego korzystania z komputera i narzędzi cyfrowych zazwyczaj nie jest takie proste. Ideą i rozwiązaniem jest przekonanie ich, że ICT, media, Internet mogą być przydatne w wielu praktycznych aspektach życia seniora, a następnie zachęcenie ich do efektywnego korzystania z tych mediów. Również środowisko uczenia się jest bardzo ważne dla tej grupy słuchaczy i musi być komfortowe zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym.

Materiały, zasoby: Sala komputerowa z dostępem do internetu; Laptopy, smartfony/telefony komórkowe, tablety; Oprogramowanie

Wpływ: Uczestnicy nabyli umiejętności wykorzystania możliwości, jakie daje cyfrowy świat - poszerzyli swoje kompetencje cyfrowe, zdobyli wiedzę i umiejętności z zakresu komunikacji cyfrowej, bezpieczeństwa w sieci oraz bezpiecznego zachowania w środowisku internetowym.

Kursy wzmocniły pozycję osób starszych w zakresie umiejętności technologicznych, zwiększyły ich zdolność do wykorzystywania nowych technologii i obsługi komputera, tabletu, smartfonu, aparatu cyfrowego etc, i poprzez to zapobiegają wykluczeniu społecznemu lub cyfrowemu, które mogłoby wynikać z nieumiejętności korzystania i nowych technologii.




KAFFEE DIGITAL - kursy wprowadzające dla seniorów

Austria


Cele szkolenia

- Kursy kursy wprowadzające dla seniorów, umożliwiające im stawianie pierwszych kroków w cyfrowym świecie.
- Celem jest poprawa umiejętności cyfrowych kobiet i mężczyzn w Austrii, w tym zwłaszcza seniorów. Warsztaty umożliwiają im wejście do cyfrowego świata ze smartfonami, tabletami i komputerami.

CZAS TRWANIA

 2 godz

GRUPA

 DOCELOWA 60+



Cele szkolenia

- Warsztaty pokazują uczestnikom, jak komunikować się oraz interaktywnie współdziałać z otoczeniem za pomocą smartfonów, tabletów i komputerów, a także przedstawiają im stronę internetową, na której można znaleźć sześć modułów informacyjnych i dokumentów online o tym, jak działają e-usługi lub jak można tworzyć treści cyfrowe.

Opis praktyki: Seniorzy mogą wziąć udział w dwugodzinnych warsztatach pod profesjonalnym okiem instruktora i w miłej atmosferze stawiać swoje pierwsze kroki w cyfrowym świecie. Specjalnie przeszkoleni pracownicy udzielają konsultacji, wyjaśniają i odpowiadają na pytania, pomagają i wspierają grupę docelową w konfiguracji i instalacji najważniejszych dla nich aplikacji.

Ćwiczenia: „Nauka przez działanie” - uczestnicy starają się jak najwięcej ćwiczeń wykonywać samodzielnie oraz samodzielnie (lub korzystając ze wskazówek trenera) obsługiwać urządzenia.

Metodologia: Wszystkie oferty szkoleniowe są dostosowane do grup docelowych w oparciu o europejskie ramy odniesienia (DigComp), które stanowią jednolity i przejrzysty system oceniania kompetencji cyfrowych mieszkańców Austrii. Gwarantuje to, że oferta i treści szkoleniowe do nauczania umiejętności cyfrowych są jednolicie oparte na europejskich definicjach ramowych, gwarantując jednocześnie przejrzysty dowód kompetencji cyfrowych.

Materiały, zasoby: Sala z połączeniem do internetu; wystarczająca ilość gniazdek oświetleniowych i elektrycznych; smartfon-prosty pakiet, na który składa się: smartfon, folia ochronna, wsparcie w przypadku potrzeby naprawy oraz indywidualne wprowadzenie w temat.

Wpływ: Aby odkrywać i aktywnie wykorzystywać możliwości mobilnego internetu oraz komunikować się w nowoczesny sposób. Aby móc uczestniczyć w życiu społecznym w erze cyfrowej, seniorzy zdobędą kompetencje cyfrowe - zarówno po to aby pozostać w kontakcie ze znajomymi, rodziną i przyjaciółmi jak i w celu samodzielnego wykonywania codziennych zadań i sprostaniu wyzwaniom cyfrowego świata.




Media społecznościowe dla początkujących

Austria

Cele szkolenia

- Głównym celem warsztatów jest pomoc uczestnikom w dowiedzeniu się, jakie są najpopularniejsze platformy społecznościowe i w jaki sposób mogą dzięki nim kontaktować się z innymi, w tym np. z wnukami.

CZAS TRWANIA

 2 godz (w tyg)

GRUPA

DOCELOWA 50+





Opis praktyki: Jeden z warsztatów dotyczy korzystania z aplikacji „WhatsApp”, w tym: jakie oferuje możliwości, w jaki sposób można wysyłać wiadomości tekstowe i głosowe, jak wykonywać połączenia głosowe i wideo, a także jak udostępniać obrazy, dokumenty, lokalizacje użytkowników i inne media.

Ćwiczenia: „„Nauka przez działanie” - uczestnicy starają się jak najwięcej ćwiczeń wykonywać samodzielnie oraz samodzielnie (lub korzystając ze wskazówek trenera) obsługiwać urządzenia. Uczestnicy mogą jak najwięcej wypróbować i samodzielnie obsługiwać urządzenia. Po zakończeniu warsztatu proszeni są o ćwiczenia w mniejszych grupach, wymianę danych i nagrywanie komunikatów głosowych, aby uzyskać realne, praktyczne doświadczeń.

Metodologia: Prezentacja Power Point wraz ze wszystkimi instrukcjami została przygotowana wcześniej w formie samouczka, z napisami na wypadek, gdyby któryś z uczestników miał wadę słuchu. Po każdym kroku w samouczku, na przykład po pokazaniu, jak pobrać aplikację WhatsApp, uczestnicy są zachęceni do powtórzenia czynności z pomocą moderatora. Wprowadzane są również przydatne linki i strony internetowe, które uczestnicy mogą odwiedzać, gdy potrzebują powtórzeń lub mają niejasności.

Materiały, zasoby: Komputer, Laptop, Tablet lub Smartfon, Projektor do prezentacji, sala z połączeniem do Internetu.

Wpływ: Aby odkrywać i aktywnie wykorzystywać możliwości mobilnego internetu oraz komunikować się w nowoczesny sposób. Aby móc uczestniczyć w życiu społecznym w erze cyfrowej, seniorzy zdobędą kompetencje cyfrowe - zarówno po to aby pozostać w kontakcie ze znajomymi, rodziną i przyjaciółmi jak i w celu samodzielnego wykonywania codziennych zadań i sprostaniu wyzwaniom cyfrowego świata



DIGITAL DAYS - trendy technologiczne

Austria

Cele szkolenia

- Przedstawienie uczestnikom najnowszych technologii i trendów oraz zaprezentowanie i omówienie cyfryzacji w mieście Wiedeń wspólnie z miejską społecznością związaną z IT, technologią i biznesem a także z innymi mieszkańcami miasta.

CZAS TRWANIA

 2 dni

GRUPA

DOCELOWA 50+




Wpływ

- Przybliżenie nowych innowacji technologicznych, otwieranie drzwi dla nowych innowacji i współpracy, zwiększanie potencjału udziału seniorów oraz innych osób dorosłych w procesach cyfryzacji i umożliwienie im konkurencyjności na rynku pracy oraz zwiększenie ich potencjału dla przyszłego biznesu.

Opis praktyki: Tematem przewodnim tegorocznej imprezy były „Nowe technologie i talenty”. W strefie wystawienniczej - zwanej „Ulicą Talentów” - zostały zaprezentowane najnowsze technologie do zobaczenia i wypróbowania. Na 65 stacjach zwiedzający mogli spodziewać się np. budowy i programowania robotów lub pokazu domów z trendami technologicznymi dla osób starszych, takimi jak np. czujniki upadku. Tutaj też można było przetestować wirtualną rzeczywistość. Ponadto odbyły się dyskusje panelowe ekspertów z dziedziny IT, medycyny, technologii lub biznesu. Omówione zostały na przykład takie tematy jak: miejsce pracy przyszłości czy smart health, czyli urządzenia i technologie, które przyczyniają się do ochrony zdrowia.

Ćwiczenia: Wypróbowanie i poznawanie wszystkich nowych urządzeń, technologii VR (ang. virtual reality - rzeczywistość wirtualna) i ogólnie nowych trendów technologicznych. Uczestnicy mogli je przetestować, a także wziąć udział w interaktywnych dyskusjach na podium z innymi uczestnikami i ekspertami.

Metodologia: 65+ stacji na „Ulicy Talentów”

Około 780 uczestników na „Ulicy Talentów”

18 pozycji programowych; 90+ paneli; 120+ firm uczestniczących

Pierwsza Nagroda Miasta Wiednia im. Hedy Lamarr

Warsztaty w formacie cichej konferencji (z wykorzystaniem słuchawek).

Materiały, zasoby:

- sala odpowiednio duża, aby przeprowadzić tego typu wydarzenie
- wystarczająca ilość gniazdek oświetleniowych i elektrycznych
- różnorodne urządzenia techniczne
- belki do prezentacji
- kilka stoisk ekspozycyjnych, - ulotki





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

DIGI TEACHERS/DIGI PARENTS

Łotwa


Cele szkolenia

- doskonalenie umiejętności przygotowywania materiałów dydaktycznych przez nauczycieli do pracy na zajęciach zdalnych
- umiejętność używania narzędzi cyfrowych online na zajęciach
- poprawa umiejętności rodziców w zakresie korzystania z elektronicznego dziennika i szkolnej platformy edukacyjnej

CZAS TRWANIA

 3-5 godz

GRUPA DOCELOWA

 nauczyciele,
rodzice





Opis praktyki: Zorganizowane warsztaty z praktycznymi zajęciami dla nauczycieli i rodziców. Trenerzy podają praktyczne przykłady, podczas wielu sesji uczestnicy uczą się tworzyć i wykorzystywać dokumenty online, korzystać z narzędzi internetowych i oprogramowania komputerowego do tworzenia materiałów wideo w celu wykorzystania np. na lekcjach.

Ćwiczenia: Po krótkim wprowadzeniu przez trenerów uczestnicy uczą się indywidualnie poprzez działanie. Czynności do wykonania są opisane w postaci wypunktowanej listy (typu “krok po kroku”) co pomaga pokierować uczestnikami. W razie potrzeby trenerzy zapewniają wsparcie. Uczestników zachęca się do nauki w grupach i parach.

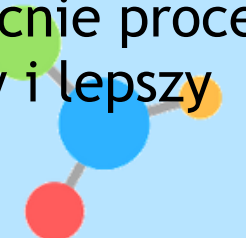
Metodologia:

- działania integrujące które mają pomóc nawiązać kontakt
- teoria i podpunkty do wykonania dostarczone przez trenerów
- praktyczna praca w grupie i praca indywidualna

Materiały, zasoby:

Komputery z połączeniem do Internetu
Rzutnik multimedialny
Oprogramowanie do edycji wideo

Wpływ: Z zebranych informacji zwrotnych wynika, iż nauczyciele i rodzice uznali, że nabyte umiejętności są przydatne w pracy oraz życiu codziennym. Rodzice są bardziej świadomi jak przebiega obecnie proces edukacji ich dzieci. Nauczyciele mogą zorganizować proces nauczania w bardziej interesujący i lepszy jakościowo sposób




PLATFORMA ZOOM DLA EDUKATORÓW

Łotwa

Cel szkolenia

- Wzrost umiejętności nauczycieli w pracy z platformą Zoom

CZAS TRWANIA

 5 sesji

**GRUPA
DOCELOWA**






Opis praktyki:

Zorganizowane warsztaty z praktycznymi zajęciami dla nauczycieli. Nauczyciele testują możliwości oferowane przez platformę Zoom - tworzenie zaplanowanie spotkania, dodawanie uczestników, łączenie się ze sobą, przeprowadzenie spotkania online.

Ćwiczenia:

Nauczyciele uczą się w sposób praktyczny jak korzystać z ZOOM. Czynności do wykonania są opisane w postaci wypunktowanej listy (typu “krok po kroku”). W razie potrzeby trenerzy zapewniają wsparcie. Uczestników zachęca się do uczenia się w grupach i parach, pomagając i ucząc się nawzajem.

Uczestnicy uczą się podstaw, takich jak logowanie, tworzenie spotkania online, wysyłanie zaproszenia, a także bardziej zaawansowanych zadań niezbędnych do przeprowadzania wysokiej jakości lekcji, takich jak udostępnianie ekranu i pokoje typu break-out.

Metodologia:

Teoria i punkty do wykonania dostarczone przez trenerów. Praktyczna praca indywidualna

Materiały, zasoby:

Komputery i telefony komórkowe z połączeniem internetowym
Projektor

Wpływ:

Nauczyciele mogą swobodnie korzystać z platformy do prowadzenia lekcji online. Wpływa to również pośrednio na uczniów ponieważ proces nauczania poprawia się, lekcje online stają się efektywne. Wzrost pewności siebie uczestników i podniesienie umiejętności nowoczesnego zarządzania lekcją. Nauczyciele mogą podczas pandemii zorganizować proces nauczania w bardziej interesujący i lepszy jakościowo sposób.





Komunikacja jest kluczowa

Łotwa

Cele szkolenia

- Przedstawienie uczestnikom różnych platform do komunikowania się
- zachęcenie seniorów do korzystania z ICT w ich codziennym życiu
- uproszczenie zwykłych życiowych czynności, np. otrzymywanie faktur e-mailem, a nie pocztą
- nabycie przez uczestników praktycznego doświadczenia w korzystaniu z platform komunikacyjnych

CZAS TRWANIA

🕒 1 lekcja/na temat

GRUPA

DOCELOWA 60+



Wpływ

- Seniorzy są zapoznawani z technologiami i platformami informacyjno-komunikacyjnymi w prosty i przyjemny sposób.
- Rozumieją, które platformy będą najbardziej przydatne w ich codziennym życiu.
- Swobodnie korzystają z poczty e-mail, co ułatwia ich codzienne zadania.
- Uczestnicy poznają podstawy bezpieczeństwa w Internecie i mediach społecznościowych

Opis praktyki: Uczestnicy poznają różne platformy komunikacyjne, takie jak Skype, e-mail, platformy społecznościowe Facebook i draugiem.lv (łotewskie media społecznościowe). Zachęcamy uczestników do wypróbowania wszystkich platform, ale mogą wybrać te, które najlepiej odpowiadają ich indywidualnym potrzebom.

Ćwiczenia: Uczestnicy tworzą swoje adresy e-mail, jeśli ich nie posiadają; próbują korzystać z różnych opcji na platformie e-mailowej - wysyłania i odbierania wiadomości od siebie, wysyłania załączników. Uczestnicy próbują w prosty sposób korzystać z mediów społecznościowych - najpierw zakładając konto, odnajdując członków rodziny i znajomych, udostępniając posty. Trenerzy omawiają z uczestnikami podstawowe wytyczne dotyczące bezpieczeństwa w Internecie. Uczestnicy korzystają z platform komunikacyjnych, tworząc konto, ucząc się podstaw i próbując praktycznego doświadczenia - na przykład używając Skype lub Whatsapp do dzwonienia do siebie.

Metodologia:

Działania integrujące które mają pomóc nawiązać kontakt
Teoria i punkty do wykonania dostarczone przez trenerów
Praktyczna praca w grupie i praca indywidualna

Materiały, zasoby:

Komputery, smartfony, tablety - z internetem, Projektor

Wpływ: Seniorzy mogą łatwo i częściej łączyć się ze swoimi rodzinami i przyjaciółmi za granicą bez żadnych dodatkowych kosztów, są bardziej pewni siebie i potrafią szukać informacji.





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

APLIKACJA WHATSAPP

Hiszpania

Cele szkolenia

- Głównym celem warsztatów jest przybliżenie osobom starszym nowych technologii i ich wykorzystania w praktyce, tu: komunikatora WhatsApp.

CZAS TRWANIA

 4 godz

GRUPA

DOCELOWA 55+



Cele szkolenia

- Rozumieć co to chat indywidualny a grupowy
- Wykonywać rozmowy oraz wideorozmowy
- Nauczyć się jak wysyłać i otrzymywać fotografie, wideo i pliki dźwiękowe.

Opis praktyki: To Rada Miasta Barcelony oferuje podstawowy kurs korzystania z aplikacji WhatsApp. Tematyka obejmuje następujące kwestie: Co to jest komunikator internetowy w postaci aplikacji WhatsApp? Dowiedz się o aplikacjach, o których wszyscy mówią, zaoszczędź na kosztach SMS-ów i dowiedz się, jak wysyłać wiadomości, zdjęcia, pliki audio oraz najpopularniejsze typy plików używane przez osoby w Twoich kontaktach. Chcesz porozmawiać z kimś, kto mieszka daleko? Naucz się także wykonywać połączenia i wideorozmowy przez Internet oraz oszczędzaj na kosztach połączeń międzynarodowych.

Zagadnienia: - Dowiedz się, czym są czaty indywidualne i grupowe.

- Wykonywanie połączeń telefonicznych i połączeń wideo.
- Wysyłaj i odbieraj zdjęcia, filmy i pliki audio.
- Co to jest pogawędka? - Różnice z SMS-ami: zalety i wady - Dodawanie i zarządzanie kontaktami
- Wyjaśnienie dotyczące zwykłych elementów ekranu
- Ustawienia: konto, prywatność, profil, powiadomienia
- Zarządzanie treściami multimedialnymi (filmy, zdjęcia), np. aby zwolnić miejsce
- Dołączanie do czatu: zdjęcia, kontakty, lokalizacja, - Połączenia i rozmowy wideo

Metodologia: Samodzielne i grupowe uczenie się oraz otrzymywanie wsparcia od ośrodka szkoleniowego
Praktyczne uczenie się poprzez działanie

Materiały, zasoby: Ośrodek szkoleniowy udostępnia podczas kursu:

- Miejsce do spotkania i uczenia się
- Uczestnik powinien posiadać własny smartfon

Wpływ: Interakcja z innymi ludźmi za pośrednictwem WhatsApp (czat, rozmowy, rozmowy wideo) i zrozumienie tych cyfrowych mediów stało się dziś koniecznością. Udostępnianie danych, informacji i treści cyfrowych innym osobom za pośrednictwem tej aplikacji pozwala użytkownikom uzyskać wolność i autonomię. Poszerzanie wiedzy na temat tej aplikacji i innych uzupełniających się aplikacji w celu poprawy wydajności i wykorzystania jej przez nas jest kluczowym aspektem w technologicznym świecie, w którym żyjemy.





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


SENIOR LAB

Hiszpania

Cele szkolenia

- Zbadanie możliwości rozwoju zdolności innowacyjnych osób powyżej 55 roku życia.
- Wykazanie, że osoby starsze mają potencjał innowacyjny
- Rozwijanie projektów z wykorzystaniem nowych technologii

CZAS TRWANIA

 4 m-ce

GRUPA

 DOCELOWA 55+

Cele szkolenia

- Nabycie umiejętności cyfrowych
- Wzmocnienie pamięci, kreatywności, motywacji
- Promowanie aktywnego i godnego starzenia się

Opis praktyki: SeniorLab to inicjatywa Citilab, Fundacji i2cat, Uniwersytetu Barcelońskiego i Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Cornellà (dzielnica Barcelony), której celem jest zbadanie możliwości rozwoju zdolności innowacyjnych osób powyżej 55 roku życia.

Opierając się na założeniu, że osoby starsze mogą wnieść innowacyjny wkład w projektowanie i budowanie społeczeństwa wiedzy i społeczeństwa cyfrowego, członkowie SeniorLab rozwijają projekty grupowe, wnosząc swoje doświadczenie, pamięć, wysiłek, entuzjizm i witalność.

Technologia jest głównym wątkiem w procesie tworzenia projektów o tematyce społecznej. W ten sposób członkowie SeniorLab używają ICT do tworzenia wartościowych i użytecznych prac, które sami inicjują i które są esencją społeczności

Metodologia:

- Samodzielne i grupowe uczenie się
- przy otrzymywanym wsparciu ośrodka szkoleniowego
- Praktyczne uczenie się poprzez działanie
-

Materiały, zasoby:

- Prezentacja w formie wydruku,
- broszura zawierająca podstawowe funkcje programu oraz krótki opis ich wykonania.
- Pracownia komputerowa z połączeniem do Internetu.
-





Wpływ: Wkład w postaci pamięci i doświadczenia osób starszych do społeczeństwa jako całości jest naturalnym celem każdej społeczności; a uczynienie tego z wykorzystaniem technologii i ułatwienie im niewykluczenia jest celem SeniorLab. W ten sposób społeczność osób starszych w Cornellà może wnieść znaczący wkład poprzez ICT, a także wzmocnić swój wizerunek.

Wkład Seniorlab koncentrował się na zbudowaniu cyfrowego zestawu narzędzi dla seniorów, nowatorskim podejściu, które do tej pory było pomijane. Zwiększa to umiejętności w zakresie technologii cyfrowych, które są uważane za warunek wstępny aktywnego obywatelstwa i więzi społecznych osób starszych.

Seniorzy pracują nad projektami, głównie o tematyce historycznej i lokalnej. Działalność ta jest wzbogacona wyjazdami w teren i poszukiwaniem informacji zarówno przez Internet, jak i udziałem w rozmowach na tematy związane z celami i tematyką projektów.

Przeprowadzone prace przyczyniły się do rozwoju projektu Seniorlab, wnosząc wkład w badania, wiedzę i rozpowszechnianie, doskonaląc model pracy nad projektem i wzmacniając pozycję grupy seniorów ze społecznego i technologicznego punktu widzenia.

Można powiedzieć, że projekt Seniorlab pomaga uczestniczącym w nim obywatelom przełamać poczucie osamotnienia, zwiększając ich zrozumienie potrzeby aktywnego starzenia się i podnosząc stopień poczucia własnej wartości podczas uczestnictwa w projekcie społecznym, który rozwija się w środowisku takim jak Citilab.



SOC BLOGGER

Hiszpania

Cele szkolenia

- Zdobyć umiejętności cyfrowych przez osoby starsze
- Oddanie głosu osobom starszym za pośrednictwem sieci społecznościowych.
- Trening umiejętności dziennikarskich w najważniejszej obecnie sieci społecznościowej Facebook

CZAS TRWANIA

 4 tyg

GRUPA

DOCELOWA 60+



Cele szkolenia

- Zwiększenie udziału obywateli w Życiu społecznym
 - Poprawa i zwiększenie promocji osób starszych oraz zmniejszenie przepaści cyfrowej między pokoleniami.

Opis praktyki: SocBlogger to program dziennikarstwa obywatelskiego, który szkoli osoby starsze w Barcelonie, aby rozwijały swoje talenty i umiejętności jako dziennikarze i fotografowie-jako wolontariusze w miejskich sieciach społecznościowych.

Głównym celem jest zmniejszenie przepaści cyfrowej i przeszkolenie seniorów do aktywnego uczestnictwa w najważniejszej obecnie sieci społecznościowej: Facebook. Dodatkowo uczą się również technik dziennikarskich, aby tworzyć interesujące treści, wyjaśniać historie miasta i oferować przydatne zasoby dla innych starszych ludzi w mieście, ponieważ ostatecznym celem projektu jest tworzenie przez osoby starsze w Barcelonie artykułów dziennikarskich, zamieszczanie treści na blogu/stronie internetowej osób starszych i w miejskich sieciach społecznościowych. Problem, który był powodem powstania tej inicjatywy to przepaść cyfrowa, której doświadczają osoby starsze w odniesieniu do aktywnego uczestnictwa i korzystania z sieci społecznościowych.

Metodologia: Cotygodniowe szkolenia twarzą w twarz z zakresu dziennikarstwa i sieci społecznościowych. Uruchomienie strony na Facebooku, na której umieszczane są treści tworzone przez osoby starsze na interesujące dla tej grupy społecznej tematy.

Materiały, zasoby: Presentation Prezentacja w formie wydruku, broszura zawierająca opis podstawowych form oraz krótki opis ich wykonania.

Warsztaty odbywają się w pracowni komputerowej z podłączeniem do Internetu.

Wpływ: Za pośrednictwem programu „iSoc bloger!”, osoby starsze wykorzystują swoje talenty i umiejętności jako reporterzy, dziennikarze lub fotografowie, którzy są wolontariuszami w sieciach społecznościowych - aby tworzyć treści, które są z nimi powiązane i generować historie w pierwszej osobie o tym, jak ludzie żyją w Barcelonie. Wszystko ze specjalnej perspektywy osób starszych jako mieszkańców i użytkowników usługi.

Organizator: Rada Miasta Barcelony



PROGRAM „BRAIN JOGGING”

Czechy

Cele szkolenia

- zdobywanie i doskonalenie umiejętności cyfrowych przez osoby 55+
- poprawa umiejętności korzystania przez seniorów z komputerów i nie obawiania się ich
- ćwiczenia w celu poprawy pamięci i kreatywności poprzez gry promowanie aktywnego i godnego starzenia się

CZAS TRWANIA

 5 tyg

GRUPA

DOCELOWA 55+






Opis praktyki: Program “Brain Jogging” to program komputerowy przeznaczony głównie do treningu pamięci długotrwałej i monitorowania wyników treningu. Program pomaga stymulować wszystkie 5 funkcji poznawczych i zawiera 4 różne ćwiczenia dla każdej z nich.

Ucząc osoby w starszym wieku, znacznie pomaga to również w lepszym opanowaniu umiejętności pracy z komputerem. Większość ćwiczeń początkowo wymaga sztuki pracy z myszą komputerową.

Opanowując tego typu ćwiczenia, uczestnicy zyskują lepszą umiejętność sterowania komputerem. Program (wybrane ćwiczenia) jest więc również wykorzystywany w kursach z pracy na PC, gdzie dzięki jego zastosowaniu następuje znaczny postęp u osób nawet całkowicie początkujących.

Metodologia:

- praktyczne podejście do ICT
- aktywna metoda nauki (poprzez działanie)
- zapobieganie zmęczeniu, wspomaganie koncentracji i uwagi

•
Materiały, zasoby: Program “BrainJogging Happy Neuron” “BrainJogging Happy Neuron Program” zainstalowany na komputerach. Połączenie z Internetem nie jest wymagane do pracy z programem.

Wpływ: Wzmocnienie pozycji osób starszych w zakresie umiejętności technologicznych i zwiększenie ich umiejętności obsługi komputera oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu wynikającemu z nieumiejętności korzystania i wykorzystywania nowych technologii. Wykorzystano wyselekcjonowany program komputerowy, który pomaga budować kompetencje cyfrowe seniorów. To nowatorskie podejście, którego rezultaty nie zostały jeszcze w pełni eksploatowane. Fakt, że seniorzy kształcą się zarówno w zakresie pracy z komputerem, jak i jednocześnie ćwiczą pamięć, przyczynia się do poprawy ich pewności siebie i lepszej orientacji w szybko zmieniającym się świecie. W ramach kursów dotyczących pracy na komputerze seniorzy mają również wykłady na temat bezpieczeństwa w Internecie i bezpiecznego zachowania w środowisku internetowym. Ogólnie rzecz biorąc, przyczynia się to do poprawy społecznej percepcji seniorów w zakresie nowoczesnych technologii.



Cyberbezpieczeństwo jako element edukacji cyfrowej

Czechy

Cele szkolenia

- Wyjaśnienie podstawowych pojęć bezpieczeństwa cybernetycznego (złośliwe oprogramowanie, spam, protokół https itp.)
- Zdobywanie i doskonalenie umiejętności cyfrowych przez osoby 55+ oraz ostrzeganie ich przed zagrożeniami związanymi z korzystaniem z Internetu

CZAS TRWANIA

 1-2 godz/sesja

GRUPA DOCELOWA

 55+





Opis praktyki: Cykl specjalistycznych wykładów na temat cyberbezpieczeństwa rozpoczyna się od zdefiniowania pojęć, z którymi uczestnicy zetkną się podczas wykładów. Poniżej znajdują się konkretne przykłady i demonstracje zagrożeń, wyjaśnienie, jak najlepiej się bronić. Nacisk kładziony jest na tematy ochrony prewencyjnej (np. ochrona antywirusowa, korzystanie ze zweryfikowanych stron internetowych itp.). Jeśli jest czas i przestrzeń, wyjaśniane są również koncepcje związane z bankowością internetową, płatnościami online, kartami kredytowymi i zakupami online.

Rozszerzony cykl wykładów obejmuje również takie tematy jak dezinformacja, fałszywe wiadomości, mistyfikacja itp.

Metodologia:

- praktyczne podejście do ICT
- aktywna metoda nauki na przykładach z codziennej praktyki
- zapobieganie oraz informacja jako podstawa
- szkolenia, kursy, wykłady odbywają się w trybie offline i online

Materiały, zasoby:

Prezentacja Power point,
Przykłady z codziennej praktyki, próbki on-line
Komputer, projektor,
System dźwiękowy

Wpływ: Celem szkolenia jest pogłębienie wiedzy osób dorosłych 55+ w zakresie bezpieczeństwa komputerowego a także podnoszenie ich zdolności i kompetencji do korzystania z nowoczesnych technologii tak bezpiecznie, jak to tylko możliwe. Wkład organizatora polegał na wykorzystaniu programu wsparcia, który pomaga budować kompetencje cyfrowe uczestników. Dzięki łączeniu tematów i zdolności wykładowców do zagłębiania się w szczegóły, jest to nowatorskie podejście w edukacji osób starszych. Nie można zapewnić 100% bezpieczeństwa cybernetycznego, dlatego prewencja w tym obszarze jest konieczna i wymagana.



ZOOM: NOWA MOŻLIWOŚĆ NAUKI ONLINE

Czechy

Cele szkolenia

- Doskonalenie umiejętności cyfrowych osób 55 +
- Poprawa umiejętności korzystania z technologii
- Nauczenie się jak korzystać z platformy Zoom.

CZAS TRWANIA

 5 tyg

GRUPA

DOCELOWA 55+




- W każdym ćwiczeniu należy położyć nacisk na krótki wstęp dotyczący prawidłowego korzystania z platformy i ogólnie bezpiecznego zachowania w Internecie. Seniorzy odkrywają coraz więcej w dzisiejszych czasach i nie zawsze zdają sobie sprawę z potencjalnych zagrożeń, które mogą ich czekać w sieci.

Opis praktyki: Rok 2020 przyniósł zmiany w komunikacji i sposobach edukacji i znaczne przyspieszenie wykorzystania nowoczesnych technologii w tych obszarach. Zakaz wspólnego działania i kontaktu z innymi ludźmi podczas pandemii nie ominął również seniorów, więc i tu musiały wejść najnowocześniejsze technologie. Ich przydatność przejawiała się zarówno w komunikacji jak i później w edukacji grup seniorów.

Jednak korzystanie z platformy Zoom nie było możliwe bez (telefonicznego) wsparcia technicznego oraz bez stworzenia specjalnych filmów instruktażowych. Po tym, jak seniorzy nauczyli się połączyć się z Zoomem, zaczęli aktywnie z niego korzystać również dla celów prywatnych. Dzięki wystarczającej ekspansji wśród seniorów możemy obecnie korzystać z tej platformy nie tylko do wspólnych spotkań, ale także do wykładów (nauka, zdrowe odżywianie itp.), kursów (język, krytyczne myślenie i orientacja, genealogia), ale także do ćwiczeń zdrowotnych.

Metodologia:

- Uzyskanie wiedzy, jak się połączyć i jak korzystać z pomocy technicznej
- Tworzenie filmów instruktażowych dla słuchaczy
- Regularne instrukcje dotyczące bezpiecznego użytkowania

Materiały, zasoby:

Prezentacja w Power Point, komputery/ tablety, projektor, system dźwiękowy, Film video z instrukcjami

Wpływ: Celem korzystania z programów online jest przede wszystkim uzupełnianie brakujących kontaktów społecznych. Jednocześnie jest to niepowtarzalna okazja do wzmocnienia wiedzy i kompetencji osób starszych w zakresie korzystania z nowoczesnych technologii. W każdym ćwiczeniu należy położyć nacisk na krótki wstęp dotyczący i bezpiecznego prawidłowego korzystania z platformy Zoom.



ZESPÓŁ PROJEKTOWY

KONTAKT INFO

Fundacja Edukacja i Media:

grazyna.krol@netedukacja.com

**Vienna Association of Education
Volunteers:**

info@vaev.at

Právě teď! o.p.s.

cepova@prave-ted-ops.cz

M&M Profuture Training, S.L.

mmoreno@mmpofuture.com

Biedrība “KapNes”

anetezielniece@gmail.com

