



Co-funded by
the European Union

Newsletter

Ενημερωτικό δελτίο #3 – Απριλιος 2024

Στον σημερινό συνδεδεμένο κόσμο, δεν έχουν όλοι ίση πρόσβαση ή εξοικείωση με τις ψηφιακές τεχνολογίες. Σύμφωνα με την έρευνα της EUROSTAT για το 2019, ένα σημαντικό ποσοστό ατόμων ηλικίας 55-74 ετών στην ΕΕ-27 δεν είχε χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο τους προηγούμενους τρεις μήνες (η κοινοτική έρευνα για τη χρήση των ΤΠΕ, EUROSTAT, 2019). Παρά τις συνεχείς προσπάθειες να γεφυρωθεί το ψηφιακό χάσμα, οι ηλικιωμένοι συχνά διστάζουν να υιοθετήσουν νέες τεχνολογίες. Ενώ δραστηριότητες όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, οι αναζητήσεις πληροφοριών υγείας και οι διαδικτυακές τραπεζικές συναλλαγές είναι συνηθισμένες μεταξύ των ηλικιωμένων, η ενασχόλησή τους με τις πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης υστερεί σε σχέση με τα δημογραφικά στοιχεία των νεότερων.

SENIOR VLOG

"Πιλοτικό Πρόγραμμα SeniorVlog: Αναστοχασμος και μαθηματα"

Αναγνωρίζοντας αυτό το ψηφιακό χάσμα, το έργο Erasmus+ SeniorVlog στοχεύει να βελτιώσει τις δεξιότητες ψηφιακής αφήγησης ενηλίκων άνω των 60 ετών, αυξάνοντας έτσι την προβολή τους στον εικονικό κόσμο. Η αποστολή μας είναι να ενδυναμώσουμε τους ηλικιωμένους ηλικίας 65 ετών και άνω, βελτιώνοντας τον ψηφιακό τους γραμματισμό και ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή σε διαδικτυακές κοινότητες, ιδιαίτερα στις πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης. Μέσω του καινοτόμου προγράμματος εκπαίδευσης και καθοδήγησης SeniorVlog, στοχεύουμε να εξοπλίσουμε τους ηλικιωμένους μαθητές με βασικές ψηφιακές δεξιότητες, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να δημιουργούν με σιγουριά περιεχόμενο και επιρροή στην ψηφιακή σφαίρα, όπως ακριβώς κάνουν στις φυσικές τους κοινότητες.

Η υιοθέτηση ψηφιακών εργαλείων από άτομα άνω των 65 ετών έχει πολλαπλά οφέλη. Προωθεί την κοινωνική συνδεσιμότητα, μειώνοντας τα συναισθήματα απομόνωσης καθώς οι ηλικιωμένοι αλληλεπιδρούν με αγαπημένα πρόσωπα και συμμετέχουν σε διαδικτυακές κοινότητες. Επιπλέον, η πρόσβαση σε ψηφιακούς πόρους διευκολύνει τη δια βίου μάθηση, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να καλλιεργήσουν νέες δεξιότητες, γνώσεις και ενδιαφέροντα. Τα ψηφιακά εργαλεία παρέχουν επίσης εύκολη πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες όπως η υγειονομική περίθαλψη, οι τραπεζικές συναλλαγές και τα ψώνια, ενισχύοντας την αυτονομία των ηλικιωμένων και τη συνολική ποιότητα ζωής. Επιπλέον, η ενασχόληση με την τεχνολογία μπορεί να ενισχύσει τη γνωστική λειτουργία και την πνευματική οξύτητα, προάγοντας την ευημερία και τη ζωτικότητα στη μετέπειτα ζωή.

ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΜΑΘΗΜΑ

Για την επίτευξη αυτού του στόχου, η συνεργασία έχει δεσμευτεί να αναπτύξει ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα με στόχο την παροχή των βασικών γνώσεων και εργαλείων που είναι απαραίτητα για την είσοδο στον κόσμο του vlogging. Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί προσεκτικά και δοκιμαστεί στις συνεργαζόμενες χώρες, δηλαδή την Πολωνία, την Ιταλία, την Ελλάδα, την Πορτογαλία και την Κύπρο. Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο, είμαστε στην ευχάριστη θέση να μοιραστούμε τις εμπειρίες από πρώτο χέρι τόσο των εκπαιδευτών που διεξήγαγαν τα μαθήματα όσο και των ενεργών συμμετεχόντων που ασχολήθηκαν με το υλικό.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΩΝΙΑ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για Πολωνούς ηλικιωμένους, με τίτλο "Διαδίκτυο χωρίς μυστικά - πώς να γίνεις vlogger", διήρκεσε από τον Ιούλιο έως τον Νοέμβριο του 2023. Κατά τη διάρκεια έξι συνεδριών στα κεντρικά γραφεία της PCG στο Λοτζ, οι ηλικιωμένοι εμπλέκηκαν με τους εκπαιδευτές vlogging σε τέσσερις ολοκληρωμένες ενότητες. Οι συνεδρίες ειδικών κάλυψαν βασικά θέματα όπως εξοπλισμό εγγραφής, λογισμικό επεξεργασίας βίντεο και τεχνικές δημόσιας ομιλίας προσαρμοσμένες για την παρουσία κάμερας. Ο συμμετοχικός χαρακτήρας του προγράμματος επέτρεπε περίπου οκτώ ηλικιωμένους ανά συνεδρία, με δύο άτομα να συμμετέχουν εξ αποστάσεως μέσω Zoom, αντανακλώντας την προτίμηση των συμμετεχόντων. Η πιο εμπλουτισμένη πτυχή κάθε συνεδρίας ήταν οι πρακτικές ασκήσεις που ήταν ενσωματωμένες σε κάθε ενότητα. Ενώ τα σχόλια από τους ηλικιωμένους υπογράμμισαν την επιθυμία για πιο πρακτική εστίαση σε τεχνικές πτυχές, οι συμμετέχοντες αγάλιασαν με ανυπομονησία τις εργασίες για το σπίτι, ηχογραφώντας και επεξεργάζοντας βίντεο που κοινοποιήθηκαν στο κανάλι της ομάδας στο YouTube. Ως μέρος της παιχνιδιοποιημένης προσέγγισης, τα βίντεο ελέγχθηκαν σε επόμενες συναντήσεις, με αστέρια ή σήματα που απονέμονταν για την αναγνώριση της προόδου. Ενώ κανένας από τους συμμετέχοντες δεν συνέχισε να δημιουργεί μεμονωμένα κανάλια στο YouTube ή να έχει ευρεία δημοτικότητα ως vlogger, το πρόγραμμα μετέδωσε με επιτυχία πολύτιμες γνώσεις και παρείχε άφθονες ευκαιρίες για εξάσκηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στην Ελλάδα, το πιλοτικό πρόγραμμα εκπαίδευσης έγινε μέσα από 5 δυναμικές συνεδρίες. Από την αρχική πρόσκληση μέχρι και σήμερα, ήταν ένα αξιοσημείωτο ταξίδι ανακάλυψης, εκπαίδευσης και ενδυνάμωσης.

Κατά τη διάρκεια αυτών των συνεδριών, περισσότερα από είκοσι άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω έχουν εμβαθύνει στον κόσμο της αφήγησης βίντεο, αξιοποιώντας τα πάθη τους και χρησιμοποιώντας τεχνολογία για να ενισχύσουν τις φωνές τους. Καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, οι συνεδρίες συνδύασαν τη θεωρία με την πρακτική εμπειρία, εμβαθύνοντας την κατανόηση των συμμετεχόντων και ακονίζοντας τις δεξιότητές τους στη δημιουργία βίντεο. Το ολοκληρωμένο πρόγραμμά μας αποτελούνταν από πέντε συνεδρίες των περίπου τριών ωρών η καθεμία, στις οποίες οι συμμετέχοντες, καθοδηγούμενοι από έμπειρους συντονιστές, βυθίστηκαν σε πλήθος γνώσεων, απέκτησαν τεχνικές δεξιότητες και άνοιξαν νέους δρόμους για δημιουργική έκφραση.

Αυτές οι πρόσωπο με πρόσωπο συνεδρίες, με τη διευκόλυνση δύο έμπειρων εκπαιδευτών, πραγματοποιήθηκαν στην κοινότητα του Χαλανδρίου από τον Ιανουάριο έως τον Φεβρουάριο του 2024, σε συνεργασία με την ίδια την κοινότητα. Αυτή η συλλογική προσπάθεια όχι μόνο παρείχε ένα βέλτιστο περιβάλλον μάθησης, αλλά ενθάρρυνε επίσης μια αίσθηση συντροφικότητας και ενθάρρυνσης μεταξύ των συμμετεχόντων.

Από τους λάτρεις της τέχνης μέχρι τους λάτρεις της τοπικής ιστορίας, κάθε άτομο έφερε μια μοναδική οπτική στο τραπέζι και εμπλούτισε την κοινότητά μας με τη δημιουργικότητα και την αφοσίωσή του. Με έμφαση στο vlogging, το πρόγραμμα χρησίμευσε ως καταλύτης για προσωπική και καλλιτεχνική ανάπτυξη, εξοπλίζοντας τους συμμετέχοντες με τα απαραίτητα εργαλεία για να ευδοκιμήσουν στο ψηφιακό τοπίο.

Σε όλους τους συμμετέχοντες μας, ιδιαίτερα τους ηλικιωμένους μας, ένα θερμό ευχαριστώ για τον ενθουσιασμό, την επιμονή και την ακλόνητη δέσμευσή σας στην προώθηση της δημιουργικότητας. Οι φωνές σας είναι ανεκτίμητες και το επόμενο κεφάλαιο του ταξιδιού σας αναμένεται με ανυπομονησία!

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στην Πορτογαλία με τίτλο «SeniorVlog: Use Your Voice on Social Media» προσέλκυσε συνολικά 12 συμμετέχοντες, με μέσο όρο 10 εκπαιδευόμενους ανά συνεδρία. Το πρόγραμμα αποτελούνταν από 8 θεωρητικές-πρακτικές συνεδρίες διάρκειας περίπου 3 ωρών η καθεμία, με έμφαση σε πρακτικές, χειροπιαστές δραστηριότητες και κατά μέσο όρο 1 ώρα ανεξάρτητης εργασίας από τους εκπαιδευόμενους. Με τη λειτουργία 2 εκπαιδευτών, όλες οι συνεδρίες παραδόθηκαν πρόσωπο με πρόσωπο στο Ílhavo Aging Laboratory στο Aveiro, ένα κοινοτικό κέντρο όπου οι ηλικιωμένοι συναντώνται για να αποκτήσουν νέες δεξιότητες και να κοινωνικοποιηθούν.

Τα θετικά σχόλια από τους συμμετέχοντες υπογράμμισαν την απόλαυσή τους στο τελευταίο τμήμα, όπου είχαν την ευκαιρία να δημιουργήσουν και να επεξεργαστούν ένα βίντεο. Ωστόσο, πολλοί συμμετέχοντες εξέφρασαν επίσης την επιθυμία για επιπλέον χρόνο εκπαίδευσης για να εμπεδώσουν περαιτέρω τις νέες γνώσεις τους.

Αναλογιζόμενοι αυτήν την εμπειρία, προκύπτουν αρκετές σκέψεις για μελλοντικές επαναλήψεις του εκπαιδευτικού προγράμματος SeniorVlog. Αυτά περιλαμβάνουν μεγαλύτερη έμφαση σε πρακτικές δραστηριότητες για τη διευκόλυνση της βιωματικής μάθησης, αύξηση της συχνότητας και της ιδιαιτερότητας του θέματος των συνεδριών, δίνοντας χρόνο στους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες και να απαντήσουν σε ερωτήσεις, χρησιμοποιώντας φιλικά προς τον χρήστη εργαλεία για τον εξορθολογισμό των δραστηριοτήτων και ισχυρή, στοχευμένη προώθηση προσπάθειες για αύξηση της προβολής και της συμμετοχής του προγράμματος.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Το πιλοτικό πρόγραμμα Senior Vlog πραγματοποιήθηκε στην Κύπρο από τις 3 Νοεμβρίου έως τις 2 Δεκεμβρίου, με συνολικά 5 συναντήσεις. Αρχικά η προσέλευση ήταν χαμηλή, με δύο συνεδρίες χωρίς συμμετέχοντες, οπότε αποφασίστηκε να μεταφερθεί το πρόγραμμα σε χώρο συνάντησης ηλικιωμένων, κάτι που είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση της συμμετοχής. Ξεκινώντας με 10 ηλικιωμένους στην πρώτη συνάντηση, η συμμετοχή σταδιακά μειώθηκε σε 8 στις επόμενες συναντήσεις.

Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, οι ηλικιωμένοι διδάσκονταν βασικές τεχνικές αναζήτησης και δημιουργίας βίντεο, καθώς και πώς να δημιουργήσουν τα δικά τους κανάλια TikTok. Τα βασικά μαθήματα περιελάμβαναν χειρισμό κάμερας, χρήση εξοπλισμού, εύρεση πόρων για παραγωγή βίντεο και βασικές μεθόδους επεξεργασίας βίντεο. Έμφαση δόθηκε επίσης στις πρακτικές διαδικτυακής ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένης της επιλογής βασικών cookies, ένα θέμα που κρίθηκε σημαντικό από τους συμμετέχοντες.

Τα κυριότερα σημεία της εκπαίδευσης ήταν αναμφίβολα οι πρακτικές ασκήσεις και οι επιδείξεις από τους τέσσερις εκπαιδευτές, οι οποίες ενθάρρυναν την ουσιαστική αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων και των εκπαιδευτών. Αν και οι ηλικιωμένοι εξακολουθούσαν να είναι απρόθυμοι να ανεβάσουν βίντεο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης λόγω αμηχανίας ή άγχους, δημιούργησαν λογαριασμούς και μοιράστηκαν σύντομα βίντεο μεταξύ τους στις επόμενες συνεδρίες. Οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία του εκπαιδευτικού προγράμματος και εξέφρασαν την επιθυμία για περαιτέρω πρωτοβουλίες με επίκεντρο την τεχνολογία της πληροφορίας. Για το μέλλον, συνιστάται ο εξορθολογισμός της διάρκειας των ενοτήτων και του θεωρητικού περιεχομένου, προκειμένου να διατηρηθεί η δέσμευση των συμμετεχόντων στις πρακτικές ασκήσεις.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ

Στην Ιταλία, η πιλοτική φάση του εκπαιδευτικού προγράμματος και της διαδρομής καθοδήγησης χωρίστηκε σε δύο διακριτές φάσεις. Στην πρώτη φάση, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε πιλοτικά μεταξύ Μαΐου και Ιουνίου με έξι συμμετέχοντες σε πέντε δυναμικές συνεδρίες διαλέξεων και πρακτικών ασκήσεων. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από το περιεχόμενο του μαθήματος και συμμετείχαν με ενθουσιασμό στη δημιουργία πολυάριθμων τμημάτων περιεχομένου. Εκτίμησαν ιδιαίτερα τη συμπονετική και φιλόξενη προσέγγιση των εκπαιδευτών, οι οποίοι καθοδήγησαν επιδέξια τους συμμετέχοντες σε θέματα που ήταν είτε νέα είτε άγνωστα σε αυτούς.

Στη δεύτερη φάση, το πρόγραμμα επεκτάθηκε στο «Società Cooperativa Sociale SCAI» στο Carpi, έναν οργανισμό που λειτουργεί οίκο ευγηρίας και κέντρο ημέρας στην ίδια εγκατάσταση, με τη συμμετοχή δεκαεπτά ηλικιωμένων. Το διδακτικό υλικό προσαρμόστηκε για να διευκολύνει την προσβασιμότητα, καθώς όλοι οι συμμετέχοντες, ηλικίας μεταξύ 80 και 99 ετών, ήταν συνταξιούχοι και δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία από vlogging ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εκτός από τη χρήση εφαρμογών όπως το WhatsApp. Αν και δεν χορηγήθηκαν επίσημα ερωτηματολόγια λόγω της αδυναμίας των συμμετεχόντων, η ποιοτική ανατροφοδότηση αποκάλυψε σημαντικό ενθουσιασμό και ομόφωνη έγκριση των δραστηριοτήτων.

Η απόφαση για τη συμμετοχή ηλικιωμένων σε αυτήν την εκπαίδευση προέρχεται από την αναγνώριση ότι οι φωνές τους είναι σημαντικές στη σημερινή κοινωνία. Η σοφία και η εμπειρία που έχουν αποκτήσει όλα αυτά τα χρόνια είναι ένα ανεκτίμητο και συχνά παραβλέπεται πλεονέκτημα. Επιτρέποντάς τους να μοιραστούν τις γνώσεις, τα πάθη και τις εμπειρίες τους όχι μόνο επιτρέπει την προσωπική έκφραση, αλλά γεφυρώνει και τα χάσματα των γενεών. Οι πρακτικές τους δεξιότητες, που συχνά μεταβιβάζονται μέσω γενεών, εμπλουτίζουν τις ζωές των νεότερων ανθρώπων και εμβαθύνουν την κατανόησή τους για τα ιστορικά, πολιτιστικά και κοινωνικά πλαίσια.

Επιπλέον, η παροχή μιας πλατφόρμας για τους ηλικιωμένους να μοιράζονται τις ιστορίες και τις δεξιότητές τους επικυρώνει την ταυτότητά τους, ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν και ενθαρρύνει τη συνεχή ενσωμάτωση στον ιστό της κοινότητας. Παρέχει επίσης ανεκτίμητες ευκαιρίες μάθησης για τις νεότερες γενιές και προωθεί ισχυρότερους δεσμούς μεταξύ των γενεών, συμβάλλοντας τελικά σε μια κοινωνία με μεγαλύτερη περιεκτικότητα και πολιτισμικά εμπλουτισμό.

ΤΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΧΟΥΜΕ;

Εν κατακλείδι, οι πιλοτικές φάσεις του εκπαιδευτικού μας προγράμματος Senior Vlog σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες έχουν προσφέρει ανεκτίμητες γνώσεις και επιτυχίες. Έχουμε δει από πρώτο χέρι τη μεταμορφωτική δύναμη της ενδυνάμωσης των ηλικιωμένων για να χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία και να μοιράζονται τις ιστορίες τους. Η ενθουσιώδης συμμετοχή και τα θετικά σχόλια από τους συμμετέχοντες υπογραμμίζουν τη σημασία της γεφύρωσης του ψηφιακού χάσματος και της ενίσχυσης των διαγενεακών συνδέσεων. Μαζί, ας συνεχίσουμε να γιορτάζουμε τη σοφία, την εμπειρία και τη συνεισφορά των παλαιότερων γενεών μας και ας διασφαλίσουμε ότι οι φωνές τους ακούγονται και εκτιμώνται στον όλο και πιο ψηφιακό κόσμο μας.

Μείνετε συντονισμένοι για να μάθετε τι ακολουθεί!

Για να μάθετε περισσότερα για το έργο και να εμπλακείτε στις μελλοντικές μας δραστηριότητες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας <https://seniorvlog.eu/> ή ακολουθήστε μας στα πιο δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα με το hashtag #SENIORVLOG