



Newsletter

Newsletter #3 – Kwiecień 2024

Dzisiejszy świat pełen połączeń, także tych wirtualnych, nie wszystkim oferuje taki sam dostęp do technologii cyfrowych oraz możliwość ich poznawania i wykorzystania. Według badania EUROSTAT z 2019 r. w UE-27 istnieje znaczny odsetek osób w wieku 55-74 lat, które nie korzystały z Internetu w ciągu ostatnich trzech miesięcy (Badanie wspólnotowe korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, EUROSTAT, 2019). Pomimo ciągłych wysiłków na rzecz zniwelowania cyfrowej luki pokoleniowej, osoby starsze często niechętnie przyswajają nowe technologie. Choć poczta elektroniczna, wyszukiwanie informacji zdrowotnych i bankowość internetowa są powszechnie wykorzystywane wśród seniorów, to ich zaangażowanie w platformy mediów społecznościowych pozostaje w tyle za młodszymi grupami demograficznymi.

SENIOR VLOG

"Pilotaż Programu SeniorVlog: Refleksje I WYCIĄGNIĘTEWNIOS KI"

Mając na uwadze tą cyfrową przepaść, projekt Erasmus+ SeniorVlog dąży do poprawy umiejętności cyfrowego opowiadania historii przez dorosłych w wieku powyżej 65 lat, i zwiększenia tym samym ich widoczność w wirtualnym świecie. Naszą misją jest wzmocnienie seniorów poprzez poprawę ich umiejętności cyfrowych i wspieranie aktywnego zaangażowania w społeczności internetowe, w szczególności na platformach mediów społecznościowych. Za pomocą naszego innowacyjnego programu szkoleń i mentoringu, staramy się wyposażyć seniorów w kluczowe umiejętności cyfrowe, umożliwiając im swobodne tworzenie treści i wywieranie wpływu w sferze cyfrowej tak, jak robią to w swoich społecznościach poza internetem.

Przyswojenie narzędzi cyfrowych przez osoby powyżej 65. roku życia przynosi wiele korzyści. Promuje integrację społeczną, zmniejszając poczucie izolacji, gdy seniorzy wchodzą w interakcje z bliskimi i stają się częścią społeczności internetowej. Ponadto, dostęp do zasobów cyfrowych ułatwia uczenie się przez całe życie, umożliwia seniorom rozwijanie nowych umiejętności, wiedzy i zainteresowań. Narzędzia cyfrowe zapewniają również wygodny dostęp do podstawowych usług, takich jak opieka zdrowotna, bankowość i zakupy, zwiększając niezależność seniorów i poprawiając ich ogólną jakość życia. Dodatkowo zaangażowanie w technologię może poprawić funkcje poznawcze i ostrość umysłu, sprzyjając dobremu samopoczuciu i witalności w obecnym i późniejszym życiu.

KURS SZKOLENIOWY

Aby osiągnąć ten cel, partnerstwo zobowiązało się do opracowania programu szkoleniowego, mającego na celu zapewnienie podstawowej wiedzy i narzędzi niezbędnych do wejścia w świat vlogowania. Program ten został starannie opracowany i przetestowany w krajach partnerskich - Polsce, Włoszech, Grecji, Portugalii i na Cyprze. W tym biuletynie z przyjemnością dzielimy się doświadczeniami zarówno moderatorów, którzy prowadzili kursy, jak i ich aktywnych uczestników, którzy korzystali z materiałów szkoleniowych.

PILOTAŻ W POLSCE

Program szkoleniowy dla polskich seniorów, zatytułowany "Internet bez tajemnic - jak zostać vlogerem", trwał od lipca do listopada 2023 roku. W trakcie sześciu sesji w siedzibie PCG Polska, w Łodzi seniorzy pracowali z trenerami vlogowania w czterech kompleksowych modułach. Sesje eksperckie obejmowały kluczowe tematy, takie jak sprzęt do nagrywania, oprogramowanie do edycji wideo i techniki występów publicznych dostosowane do występowania przed kamerą. Partycypacyjny charakter programu pozwolił na udział około ośmiu seniorów w każdej sesji, przy czym dwie osoby dołączyły zdalnie za pośrednictwem komunikatora, zgodnie z preferencjami uczestników. Najbardziej wzbogacającym aspektem wszystkich sesji były praktyczne ćwiczenia uwzględnione w każdym module. W informacjach zwrotnych seniorzy podkreślali potrzebę bardziej praktycznego podejścia do aspektów technicznych, jednak i tak z zapałem podejmowali się zadań domowych, nagrywając i edytując filmy, które były udostępniane na wewnętrznym kanale YouTube grupy. W ramach podejścia opartego na grywalizacji, filmy były recenzowane podczas kolejnych spotkań, za pomocą gwiazdek i odznak i w celu podkreślania postępów we vlogowaniu. Choć żaden z uczestników nie stworzył własnego kanału na YouTube ani nie zyskał popularności jako vloger, program skutecznie przekazał cenną wiedzę i zapewnił wiele okazji do ćwiczenia i rozwijania umiejętności.

PILOTAŻ W GRECJI

W Grecji pilotażowy kurs szkoleniowy odbył się w ramach 5 dynamicznych sesji. Od pierwszego do ostatniego spotkania była to niezwykła podróż odkrywania, edukacji i wspierania.

W trakcie tych sesji, ponad dwadzieścia osób w wieku 65 lat i starszych zagłębiło się w świat opowiadania historii wideo, czerpiąc ze swoich pasji i wykorzystując technologię do wzmocnienia głosu swojego pokolenia. Obejmując szeroki zakres tematów, sesje łączyły teorię z praktyką, pogłębiając zrozumienie zagadnień i doskonaląc umiejętności tworzenia wideo przez uczestników. Nasz kompleksowy program składał się z pięciu sesji trwających około trzech godzin każda, w trakcie których uczestnicy, prowadzeni przez doświadczonych moderatorów, zanurzali się w bogactwie wiedzy, zdobywali umiejętności techniczne i odkrywali nowe możliwości twórczej ekspresji. Stacjonarne sesje, prowadzone przez dwóch doświadczonych trenerów, odbywały się od stycznia do lutego 2024 roku w społeczności Chalandri i w bezpośredniej z nią współpracy. Wspólny wkład nie tylko zapewnił optymalne warunki do nauki, ale także sprzyjał atmosferze koleżeństwa i wsparcia wśród uczestników.

Każda z uczestniczących osób, od miłośników sztuki po entuzjastów lokalnej historii, wniosła swoją unikalną perspektywę i wzbogaciła naszą społeczność kreatywnością i zaangażowaniem. Program skoncentrowany na nauce vlogowania, posłużył jako katalizator rozwoju osobistego i artystycznego, wyposażając uczestników w niezbędne narzędzia, by rozwijać się w świecie cyfrowym.

Grecki partner dziękował wszystkim uczestnikom, a zwłaszcza seniorom, za entuzjazm, wytrwałość i niesłabnące zaangażowanie w rozwijanie kreatywności słowami: "Wasze głosy są nieocenione i z niecierpliwością czekamy na kolejny rozdział Waszej podróży!"

PILOTAŻ W PORTUGALII

Program szkoleniowy w Portugalii pod nazwą "SeniorVlog: Wykorzystaj swój głos w mediach społecznościowych" przyciągnął łącznie 12 uczestników, średnio 10 na sesję. Składał się z 8 teoretyczno-praktycznych sesji po około 3 godziny każda, kładących nacisk na warsztatowe działania i średnio 1 godzinę samodzielnej pracy uczestników. Wszystkie sesje, prowadzone przez 2 trenerów, odbywały się stacjonarnie w centrum społecznościowym Ílhavo Ageing Laboratory w Aveiro, w którym osoby starsze spotykają się, aby zdobywać nowe umiejętności i nawiązywać kontakty towarzyskie.

W swoich pozytywnych opiniach uczestnicy podkreślali zadowolenie z ostatniego segmentu, w którym mieli okazję stworzyć i zmontować film. Jednocześnie wielu uczestników wyraziło potrzebę zwiększenia czasu szkolenia, aby bardziej utrwalić swoją nowo zdobytą wiedzę.

Z refleksji nad tym doświadczeniem, wyłoniło się kilka przemyśleń, dotyczących kolejnych edycji programu szkoleniowego SeniorVlog. Obejmują one: większy nacisk na działania praktyczne w celu ułatwienia uczenia się przez doświadczenie, zwiększenie częstotliwości sesji i dookreślenie ich tematyki, uwzględnienie czasu na dzielenie się osobistymi historiami i zadawanie pytań, korzystanie z przyjaznych dla użytkownika narzędzi w celu usprawnienia działań oraz solidne, ukierunkowane działania promocyjne, w celu zwiększenia widoczności programu szkoleniowego i frekwencji.

PILOTAŻ NA CYPRZE

TPilotażowy program Senior Vlog odbywał się na Cyprze od 3 listopada do 2 grudnia, obejmując łącznie 5 spotkań. Początkowo frekwencja była niska, na dwóch sesjach nie było żadnych uczestników, więc zdecydowano się przenieść program do miejsca spotkań dla osób starszych, co zwiększyło ich liczbę. Na pierwszym spotkaniu obecnych było 10 osób starszych, na kolejnych frekwencja stopniowo spadała do 8.

W trakcie programu seniorzy uczyli się podstawowych technik wyszukiwania i tworzenia wideo oraz tego, jak skonfigurować własne kanały na TikToku. Kluczowe lekcje obejmowały obsługę kamery, korzystanie ze sprzętu, znajdowanie zasobów do produkcji wideo i podstawowe metody montażu. Nacisk położono również na praktyki bezpieczeństwa online, w tym wybór niezbędnych plików cookie, który to temat okazał się istotny dla uczestników.

Najważniejszymi elementami szkolenia, były niewątpliwie prowadzone przez czterech trenerów praktyczne ćwiczenia i demonstracje, które zachęcały do interakcji między uczestnikami i prowadzącymi. Chociaż seniorzy nadal niechętnie publikowali filmy w mediach społecznościowych, z powodu poczucia wstydu lub niepewności, to utworzyli konta i podczas kolejnych sesji udostępniali sobie nawzajem krótkie filmy. Uczestnicy podkreślali wartość programu szkoleniowego i wyrazili potrzebę kolejnych inicjatyw, koncentrujących się na technologii informacyjnej. Rekomendacje na przyszłość to skrócenie modułów i treści teoretycznych, aby utrzymać zaangażowanie uczestników w ćwiczenia praktyczne.

PILOTAŻ WE WŁOSZECH

We Włoszech pilotaż programu szkoleniowego i ścieżki mentoringu został podzielony na dwa odrębne etapy. W pierwszej fazie, między majem a czerwcem, odbył się kurs dla sześciu uczestników, w pięciu dynamicznych sesjach wykładów i ćwiczeń praktycznych. Podczas tego etapu uczestnicy wyrazili wysoki poziom zadowolenia z treści kursu i z entuzjazmem uczestniczyli w tworzeniu licznych materiałów. Szczególnie docenili empatyczne i przyjazne podejście trenerów, którzy umiejętnie prowadzili uczestników przez nowe i nieznanne tematy.

W drugiej fazie program objął organizację "Società Cooperativa Sociale SCAI" w Carpi, która prowadzi w jednym obiekcie dom opieki i ośrodek dziennego pobytu dla siedemnastu osób starszych. Materiał dydaktyczny został dostosowany w celu zapewnienia dostępności, ponieważ wszyscy uczestnicy, w wieku od 80 do 99 lat, byli na emeryturze i nie mieli wcześniejszego doświadczenia z vlogowaniem czy mediami społecznościowymi, z wyjątkiem korzystania z aplikacji takich jak WhatsApp. Choć nie przeprowadzono formalnych ankiet, ze względu na stan zdrowia uczestników, to reakcje pokazywały znaczny entuzjazm i jednogłośnie akceptację działań.

Decyzja o zaangażowaniu osób starszych w to szkolenie wynika z przekonania, że ich głos jest ważny w dzisiejszym społeczeństwie. Mądrość i doświadczenie, które zdobywali przez lata, są nieocenionym i często pomijanym atutem. Umożliwienie im dzielenia się swoją wiedzą, pasjami i doświadczeniami nie tylko sprzyja ich osobistej ekspresji, ale także wypełnia pokoleniowe luki. Ich praktyczne umiejętności, często przekazywane z pokolenia na pokolenie, wzbogacają życie młodszych ludzi i pogłębiają zrozumienie kontekstów historycznych, kulturowych i społecznych.

Dodatkowo, udostępnienie osobom starszym platformy do dzielenia się swoimi historiami i umiejętnościami, wzmacnia ich poczucie tożsamości i przynależności oraz zachęca do dalszej integracji społecznej. Zapewnia również nieocenione możliwości uczenia się młodszymi pokoleniami i sprzyja wzmocnieniu więzi międzypokoleniowych, w efekcie przyczyniając się do stworzenia bardziej inkluzywnego i kulturowo wzbogaconego społeczeństwa.

JAKIE MAMY WNIOSKI?

Podsumowując, pilotaże programu szkoleniowego Senior Vlog w różnych krajach europejskich dostarczyły bezcennych spostrzeżeń i zakończyły się sukcesem. Osobiście przekonaliśmy się jaką transformacyjną moc ma umożliwienie osobom starszym korzystania z narzędzi cyfrowych i dzielenia się swoimi historiami. Entuzjazm uczestników i ich pozytywne opinie pokazują, jak ważne jest niwelowanie przepaści cyfrowej i dbanie o więzi międzypokoleniowe. Doceniajmy dalej wspólnie mądrość, doświadczenie i zasługi starszych pokoleń oraz upewnijmy się, że ich głos jest słyszalny i doceniany w naszym, coraz bardziej cyfrowym świecie.

Bądź na bieżąco, aby przekonać się co jeszcze będzie się działo w projekcie SeniorVlog!

Aby dowiedzieć się więcej o projekcie i zaangażować się w przyszłe działania, odwiedź stronę internetową projektu <https://seniorvlog.eu/> lub obserwuj nas na najpopularniejszych portalach społecznościowych z hashtagem **#SENIORVLOG**