

# SENIOR VLOG

## Quebrar barreiras: As pessoas mais velhas aderem às redes sociais com o Seniorvlog

A oficina de capacitação SeniorVlog foi criada para melhorar o acesso à aprendizagem ao longo da vida das pessoas mais velhas em risco de exclusão social e de discriminação relacionada com a idade, promovendo também a sua literacia digital. Ao quebrar os estereótipos relacionados com a idade e a tecnologia, o programa visa melhorar as competências digitais das pessoas mais velhas, capacitando-as para encontrarem o seu lugar na comunidade digital e dando-lhes voz. O objetivo é colmatar o fosso digital entre gerações e promover a participação ativa das pessoas mais velhas na sociedade digital. A oficina de capacitação SeniorVlog representa um compromisso concreto para a construção de uma comunidade mais inclusiva e conectada na era digital.

A iniciativa Seniorvlog do programa Erasmus+ tem o prazer de anunciar o lançamento do seu mais recente material educativo, concebido para enriquecer o acesso a iniciativas de aprendizagem ao longo da vida para as pessoas vulneráveis à exclusão social, aos preconceitos relacionados com a idade e às disparidades tecnológicas.

É bem sabido que manter uma vida ativa é crucial para o bem-estar físico, mental e social de todos, independentemente da idade. Particularmente para as pessoas mais velhas, manter o envolvimento social e experimentar novas atividades é essencial para uma vida plena. Neste contexto, a utilização inteligente da Internet e das redes sociais desempenha um papel crucial.

É importante reconhecer que manter-se socialmente ativo não só promove uma rede de apoio vital, como também ajuda a prevenir o isolamento social frequentemente associado ao envelhecimento. As redes sociais proporcionam uma plataforma acessível e inclusiva para estabelecer contactos com amigos, familiares e até com novas pessoas com interesses semelhantes. Ao partilhar experiências, ideias e paixões comuns, as pessoas podem enriquecer a sua vida social de forma significativa. Para aqueles que são novos na utilização da Internet, é importante disponibilizar recursos educativos e apoio tecnológico para ultrapassar quaisquer barreiras iniciais. Aprender os princípios básicos da navegação em linha e das redes sociais pode abrir um mundo de oportunidades e ligações.

No centro do programa de capacitação SeniorVlog está a missão de quebrar a barreira digital que rodeia o "vasto domínio das redes sociais" e desafiar a noção preconcebida de que o vlogging é do domínio exclusivo dos jovens. Para além disso, o programa pretende capacitar os mais velhos não só melhorando as suas competências em matéria de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), mas também fomentando a

sua autoconfiança, proporcionando-lhes uma via de vanguarda para um progresso contínuo através de um novo conjunto de competências.

O programa SeniorVlog dedica-se a reforçar a literacia digital dos seus participantes, que incluem formadores de adultos e utilizadores finais. Um objetivo central do programa é cultivar a literacia digital das pessoas mais velhas para além de uma mera aceitação passiva da presença omnipresente da tecnologia e dos serviços online. Em vez disso, pretende transformá-los em utilizadores competentes e criadores de vlogs online. Além disso, a oficina de capacitação visa capacitar os mais velhos, amplificando as suas vozes e promovendo a consciencialização de que há pessoas interessadas em ouvir as suas histórias, experiências e paixões. É aqui que reside o maior valor do programa – dotar as pessoas com uma ferramenta para se expressarem e dar-lhes a confiança para navegarem no novo espaço das redes sociais.

Este material inovador representa um avanço notável na realização dos objetivos ambiciosos da iniciativa Seniorvlog, contribuindo significativamente para o estabelecimento de uma comunidade mais inclusiva e digitalmente competente.

Para obter mais informações sobre a iniciativa Seniorvlog e aceder facilmente ao novo material, convidamo-lo a explorar o sítio Web oficial da iniciativa, onde pode descarregar gratuitamente o curso de formação Seniorvlog.

#### NOTAS AOS EDITORES

- Para saber mais sobre a iniciativa SeniorVlog e para participar nas atividades previstas até junho 2024, siga a ligação [www.seniorvlog.eu](http://www.seniorvlog.eu)
- SeniorVlog é cofinanciado pela Comissão Europeia ao abrigo do acordo de subvenção: Erasmus+ 2021-1-PL01-KA220-ADU-000028293
- Contactos Nacionais: [joana.portugal@aproximar.pt](mailto:joana.portugal@aproximar.pt) | [barbara.cordeiro@aproximar.pt](mailto:barbara.cordeiro@aproximar.pt)