



Newsletter

Ενημερωτικό δελτίο #4 – Ιούλιος 2024

Σε ένα ταχέως εξελισσόμενο ψηφιακό τοπίο, όπου η συνδεσιμότητα και η διαδικτυακή εμπλοκή έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι όλοι, ανεξαρτήτως ηλικίας, έχουν την ευκαιρία να περιηγηθούν στον ψηφιακό κόσμο και να επωφεληθούν από τα όσα μπορεί να προσφέρει. Ωστόσο, οι στατιστικές αποκαλύπτουν ένα αξιοσημείωτο ψηφιακό χάσμα μεταξύ των γενεών, με τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας να υστερούν συχνά στη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Σύμφωνα με την κοινοτική έρευνα της EUROSTAT για τη χρήση ΤΠΕ το 2019, ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού της ΕΕ-27 ηλικίας 65-74 ετών παρέμεινε αποσυνδεδεμένο από το διαδίκτυο (the Community survey on ICT usage, EUROSTAT, 2019). Παρά τις προσπάθειες να γεφυρωθεί αυτό το χάσμα, οι ηλικιωμένοι εξακολουθούν να αντιμετωπίζουν εμπόδια στην χρήση νέων τεχνολογιών, ιδίως σε τομείς όπως η συμμετοχή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου.

SENIOR VLOG

"Μεντορική καθοδήγηση ατόμων τρίτης ηλικίας: τι αποκομίσαμε από το πιλοτικό μας πρόγραμμα"

Αναγνωρίζοντας τη σημασία της ενδυνάμωσης των ηλικιωμένων να αποκτήσουν πλήρη πρόσβαση τον ψηφιακό χώρο, το πρόγραμμα SeniorVlog αναδεικνύεται σε φάρο καινοτομίας και συμμετοχικότητας. Προσφέροντας δομημένα προγράμματα κατάρτισης και καθοδήγησης ειδικά προσαρμοσμένα στις ανάγκες των ηλικιωμένων, το SeniorVlog στοχεύει να εξοπλίσει τους ηλικιωμένους με τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες και γνώσεις που απαιτούνται για να γίνουν ενεργά μέλη της διαδικτυακής κοινότητας. Μέσω πρωτοβουλιών όπως το πρόγραμμα κατάρτισης και καθοδήγησης SeniorVlog (SV-TMP), οι ηλικιωμένοι όχι μόνο αποκτούν τα εργαλεία για να περιηγηθούν στο ψηφιακό τοπίο με αυτοπεποίθηση, αλλά και ενδυναμώνονται ώστε να μοιραστούν τις ιστορίες, το πάθος και τις γνώσεις τους μέσω της τέχνης του vlogging.

Στο επίκεντρο του SeniorVlog βρίσκεται η δέσμευση για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης, την ενθάρρυνση της δια βίου μάθησης και τη γεφύρωση του χάσματος των γενεών. Αξιοποιώντας τη δύναμη της ψηφιακής αφήγησης, το SeniorVlog έχει ως στόχο να ενισχύσει τις φωνές των ηλικιωμένων και να διασφαλίσει ότι οι εμπειρίες και η συνεισφορά τους προβάλλονται και αναγνωρίζονται στο διαδίκτυο. Μέσα από αυτό το μετασχηματιστικό ταξίδι, το SeniorVlog θέτει, μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας, τις βάσεις για την εμπλουτισμό της ζωής των ηλικιωμένων και τη προώθηση μιας πιο συνδεδεμένης και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνία για όλους.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ

Η καθοδήγηση έχει αναγνωριστεί εδώ και καιρό ως πολύτιμη μεθοδολογία, αλλά εξακολουθεί να υπάρχει έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τα ειδικά αποτελέσματά της, ιδίως στο πλαίσιο της προώθησης των δεξιοτήτων vlogging μεταξύ των ηλικιωμένων. Οι μέντορες έχουν στην κατοχή τους περιορισμένα στοιχεία, γεγονός που οδηγεί σε αισθήματα ανασφάλειας και αβεβαιότητας σχετικά με το ρόλο τους.

Για να αντιμετωπιστεί αυτό το κενό, το πρόγραμμά μας επικεντρώνεται στη δημιουργία συγκεκριμένων κατευθυντήριων γραμμών για τους μέντορες, κάτι το οποίο συνοδεύεται από ειδικά σχεδιασμένα εργαστήρια που θα τους εφοδιάσουν με τις απαραίτητες δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση για να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τους ηλικιωμένους στο ταξίδι τους στο vlogging. Αυξάνοντας το αίσθημα αποτελεσματικότητας των μεντόρων και παρέχοντας υποστήριξη υψηλής ποιότητας, στοχεύουμε στη βελτιστοποίηση της μαθησιακής εμπειρίας για τους ηλικιωμένους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αγκαλιάσουν πλήρως την ψηφιακή αφήγηση και να ευημερήσουν στη διαδικτυακή κοινότητα.

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να αναφέρουμε ότι το πρόγραμμα καθοδήγησης έχει εφαρμοστεί πιλοτικά σε χώρες-εταίρους όπως η Πολωνία, η Ιταλία, η Ελλάδα, η Πορτογαλία και η Κύπρος. Αυτή η εκτεταμένη πιλοτική φάση μας επέτρεψε να συγκεντρώσουμε πολύτιμες γνώσεις και ανατροφοδότηση από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, εμπλουτίζοντας την ανάπτυξη του προγράμματος. Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο, είμαστε στην ευχάριστη θέση να μοιραστούμε μαζί σας τις εμπειρίες και τα μαθήματα που αποκομίσαμε από αυτή τη συλλογική προσπάθεια, ρίχνοντας φως στον αντίκτυπο του προγράμματος καθοδήγησης σε διάφορες χώρες.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΛΩΝΙΑ

Στην Πολωνία, η καθοδήγηση μεταξύ των ανώτερων υπαλλήλων για βελτίωση και ανάπτυξη δεν εφαρμόζεται ευρέως. Για πολλούς ηλικιωμένους που συμμετείχαν στο μάθημα "Διαδίκτυο χωρίς μυστικά - πώς να γίνεις vlogger" ήταν η πρώτη τους επαφή με αυτή τη μορφή υποστήριξης για την προσωπική τους ανάπτυξη. Ως εκ τούτου, χρειάζονταν μια εμπειριστατωμένη εισαγωγή στη διαδικασία του mentoring και λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με το τι να περιμένουν κατά τη διάρκεια των μηνών συνεργασίας με τους μέντορές τους.

Ενώ το πρόγραμμα καθοδήγησης είχε ως στόχο να υποστηρίξει τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν τις δεξιότητες και τα κίνητρά τους στο vlogging, οι περισσότεροι συμμετέχοντες χρειάζονταν κυρίως τεχνική υποστήριξη στην εγγραφή και την επεξεργασία των βίντεο. Αυτή ήταν η βασική παρατήρηση που έκαναν οι έξι μέντορες κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης για την αξιολόγηση της διαδικασίας καθοδήγησης των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα στην Πολωνία.

Κατά τη διάρκεια των ατομικών συνεδριών, οι τελειόφοιτοι εξέφρασαν την επιθυμία να εμβαθύνουν στις γνώσεις που απέκτησαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, ιδίως όσον αφορά τον εξοπλισμό vlogging και το λογισμικό επεξεργασίας βίντεο. Εξασκήθηκαν με προθυμία σε διάφορες τεχνικές μοντάζ, όπως η προσθήκη μουσικής, υπότιτλων και ο συνδυασμός λήψεων. Κάθε ηλικιωμένος παρακολούθησε τουλάχιστον τέσσερις συνεδρίες.

Επιπλέον, οι ηλικιωμένοι ζητούσαν καθοδήγηση για την πλοήγηση στο Διαδίκτυο, ιδίως σε εργασίες όπως η μεταφόρτωση βίντεο στο YouTube, η προσθήκη περιγραφών και η προσαρμογή των ρυθμίσεων απορρήτου. Αυτές οι δραστηριότητες ήταν εντελώς καινούργιες γι' αυτούς και απαιτούσαν επανειλημμένη εξάσκηση για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους.

Συνολικά, η διαδικασία καθοδήγησης αποδείχθηκε καθοριστική για τη βελτίωση των δεξιοτήτων των ηλικιωμένων στο vlogging, ιδίως όσον αφορά την τεχνική υποστήριξη και την ανάπτυξη του ψηφιακού τους αλφαριθμητισμού.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΣΤο πρόγραμμα καθοδήγησης για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω στην Ελλάδα σημείωσε τεράστια επιτυχία, αναδεικνύοντας τη βαθιά επίδραση της καθοδήγησης στην καλλιέργεια δεξιοτήτων δημιουργίας βίντεο και στην προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν με ανυπομονησία σε μια σειρά από συνεδρίες που σχεδιάστηκαν για να μεταδώσουν πρακτικές γνώσεις και να εμπνεύσουν τη δημιουργικότητα υπό την εξειδικευμένη καθοδήγηση έμπειρων μεντόρων.

Τα σχόλια των συμμετεχόντων υπογράμμισαν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος όσον αφορά την αντιμετώπιση των ειδικών μαθησιακών αναγκών τους και την καλλιέργεια αυτοπεποίθησης στη δημιουργία βίντεο. Πολλοί εξέφρασαν τα θετικά τους σχόλια για την πρακτική προσέγγιση, σημειώνοντας ότι ο διαδραστικός χαρακτήρας των συνεδριών ενίσχυσε την κατανόηση των βασικών εννοιών. Ένας συμμετέχων σχολίασε: *"Ποτέ δεν πίστευα ότι θα μπορούσα να μάθω τόσα πολλά για την παραγωγή βίντεο στην ηλικία μου. Αυτό το πρόγραμμα μου άνοιξε έναν εντελώς νέο κόσμο δημιουργικότητας"*.

Οι μέντορες επαίνεσαν επίσης τη δέσμευση και τον ενθουσιασμό που επέδειξαν οι μαθητε καθοδηγούμενοι καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος. Υπογράμμισαν τη χαρά τους που έβλεπαν την πρόοδο των καθοδηγούμενων και την ικανοποίηση όταν έβλεπαν τις νεοαποκτηθείσες δεξιότητές τους να μεταφράζονται σε απτά αποτελέσματα. Ένας μέντορας δήλωσε: *"Οι καθοδηγούμενοι είναι οι καλύτεροι από εμάς: Είναι απίστευτα ικανοποιητικό να βλέπεις πόσο μακριά έχουν φτάσει οι συμμετέχοντες μέσα σε λίγες μόνο εβδομάδες. Η προθυμία τους να μάθουν και η προθυμία τους να πειραματιστούν είναι πραγματική έμπνευση"*.

Όπως σε κάθε προσπάθεια, το πρόγραμμα καθοδήγησης παρείχε πολύτιμα μαθήματα τόσο για τους μέντορες όσο και για τους καθοδηγούμενους. Οι μέντορες έμαθαν τη σημασία της προσαρμογής των μεθόδων διδασκαλίας ώστε να προσαρμόζονται σε διαφορετικά στυλ μάθησης, ενώ οι καθοδηγούμενοι ανακάλυψαν τη δύναμη της συνεργασίας και της ανατροφοδότησης από τους συνομηλίκους για την προώθηση της ανάπτυξης. Μαζί, σφυρηλάτησαν ουσιαστικές συνδέσεις και δημιούργησαν μια υποστηρικτική κοινότητα όπου άνθισε η δημιουργικότητα.

Το πρόγραμμα καθοδήγησης αποτέλεσε παράδειγμα της μετασχηματιστικής δυναμικής της η οποία ενδυναμώνει την τρίτη ηλικία να αγκαλιάσει τις νέες τεχνολογίες και να ακολουθήσει το δρόμο της δημιουργικότητας. Παρέχοντας ένα περιβάλλον που ευνοεί τη μάθηση και τη συνεργασία, το πρόγραμμα εφοδίασε τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν στην ψηφιακή εποχή, εμπλουτίζοντας τη ζωή τους και τις κοινότητές τους κατά τη διαδικασία.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Στην Πορτογαλία, 4 μέντορες συμμετείχαν στο πρόγραμμα καθοδήγησης, 3 από τους οποίους συμμετείχαν ενεργά στη διαδικασία καθοδήγησης από τον Νοέμβριο έως τον Δεκέμβριο του 2023. Από τους 12 συμμετέχοντες, οι 8 επέλεξαν την καθοδήγηση, η οποία πραγματοποιήθηκε σε 4 συνεδρίες διάρκειας περίπου 1 ώρας και 30 λεπτών η καθεμία. Οι συνεδρίες διεξήχθησαν τόσο ατομικά όσο και σε μικρές ομάδες, ανάλογα με τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων.

Οι στόχοι των συνεδριών καθοδήγησης διέφεραν από άτομο σε άτομο, με ορισμένους να εστιάζουν στη δημιουργία και επεξεργασία βίντεο, ενώ άλλοι έδιναν προτεραιότητα στη βελτίωση των ψηφιακών τους δεξιοτήτων. Χρησιμοποιήθηκαν συνεπή εργαλεία, όπως συμβάσεις και ορισμοί προφίλ, με όλους τους καθοδηγούμενους. Επιπλέον, τόσο οι μέντορες όσο και οι καθοδηγούμενοι συμπλήρωσαν ενδιάμεσες και τελικές αξιολογήσεις, οι οποίες έδειξαν αύξηση της αυτοπεποίθησης των συμμετεχόντων στη χρήση του διαδικτύου.

Παρά τα θετικά αποτελέσματα, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την επιθυμία για περισσότερο χρόνο και περισσότερες συνεδρίες για την περαιτέρω μάθηση και πρακτική εμπειρία τους, γεγονός που υπογραμμίζει τη δυνατότητα για συνεχή ανάπτυξη και εξέλιξη σε μελλοντικές επαναλήψεις του προγράμματος.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Στην Κύπρο, η διαδικασία καθοδήγησης αποδείχθηκε σημαντικό στοιχείο κατά τη διάρκεια του πιλοτικού προγράμματος, καλλιεργώντας έναν ισχυρό δεσμό μεταξύ μεντόρων και καθοδηγούμενων και ενισχύοντας τη συνολική μαθησιακή εμπειρία. Σε κάθε έναν από τους τέσσερις μέντορες ανατέθηκαν δύο καθοδηγούμενοι, με τις αλληλεπιδράσεις να λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια ή μετά από κάθε ενότητα. Τα αποτελέσματα του προγράμματος καθοδήγησης ήταν αξιοσημείωτα, καθώς οι καθοδηγούμενοι ανέφεραν ότι αισθάνονταν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και προσλάμβαναν περισσότερες γνώσεις σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας βίντεο, ενώ οι μέντορες αποκόμισαν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με το ρόλο τους ως διδάσκοντες.

Τόσο οι μέντορες όσο και οι καθοδηγούμενοι υπογράμμισαν τη σημασία του δεσμού που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας καθοδήγησης, τονίζοντας το ρόλο του στη διευκόλυνση της μάθησης και της υποστήριξης. Η ανάγκη για πρόσθετο χρόνο για τη διαδικασία ήταν εμφανής και στις δύο ομάδες, υπογραμμίζοντας τη δυνατότητα για εκτεταμένη εμπλοκή σε μελλοντικές επαναλήψεις.

Εκτός από το επίσημο πρόγραμμα καθοδήγησης, δημιουργήθηκε μια ομάδα συνομιλίας στο Messenger για να παρέχει μια πλατφόρμα για τους καθοδηγούμενους να ανταλλάσσουν απόψεις, να ζητούν βοήθεια με τις εργασίες τους και να λαμβάνουν συνεχή υποστήριξη σε θέματα δημιουργίας βίντεο. Η πρωτοβουλία αυτή συνεχίζεται έκτοτε, αποτελώντας πολύτιμη βοήθεια για τους ηλικιωμένους που διαχειρίζονται ψηφιακές προκλήσεις.

Ο αντίκτυπος του προγράμματος ξεπέρασε τη δημιουργία βίντεο, αντιμετωπίζοντας τα κενά σε διάφορες δεξιότητες διαδικτύου μεταξύ των ηλικιωμένων. Για πολλούς από τους καθοδηγούμενους, αυτή ήταν η πρώτη τους επαφή με ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης στις ΤΠΕ και με τη διαδικασία καθοδήγησης, γεγονός που το καθιστά θετική και ευχάριστη εμπειρία. Η υποστήριξή τους για την επέκταση του προγράμματος σε άλλες εκπαιδευτικές πρωτοβουλίες υπογραμμίζει τη δυνατότητά του να εμπλουτίσει το μαθησιακό ταξίδι των ηλικιωμένων σε διάφορους τομείς.

ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ

Στην Ιταλία, η έννοια της καθοδήγησης δεν είναι ακόμη ευρέως αποδεκτή και οι μέντορες αντιμετώπισαν δυσκολίες στην προσέλκυση των συμμετεχόντων στο πιλοτικό πρόγραμμα. Διαπίστωσαν ότι χρειάζονταν υποστήριξη από τον επόπτη για να ξεπεράσουν αυτά τα αρχικά εμπόδια. Ωστόσο, παρά τα εμπόδια αυτά, όσοι επέλεξαν να ξεκινήσουν το ταξίδι εκτιμούσαν σε μεγάλο βαθμό την υποστήριξη που παρείχε το πρόγραμμα καθοδήγησης.

Μία από τις κύριες ανάγκες που προέκυψαν ήταν η επιθυμία για μια πιο ολοκληρωμένη τεχνική υποστήριξη στην ανάπτυξη του σχεδίου vlogging και στη δημιουργία μιας αποτελεσματικής διαδικτυακής παρουσίας για το έργο. Οι συμμετέχοντες αναζητούσαν πρακτική καθοδήγηση σχετικά με την τεχνική πολυπλοκότητα της δημιουργίας και δημοσίευσης περιεχομένου βίντεο.

Εκτός από την τεχνική υποστήριξη, η προσωπική υποστήριξη που παρείχαν οι μέντορες εκτιμήθηκε επίσης ιδιαίτερα. Αυτή η μορφή υποστήριξης βοήθησε στην τόνωση του προβληματισμού σχετικά με τα θέματα που θα εξεταστούν στα βίντεο και την ανάπτυξη της έννοιας και του έργου του vlogging. Οι μέντορες είχαν μια ενσυναίσθητη και εξατομικευμένη προσέγγιση, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν το πάθος τους και να καλλιεργήσουν μια αυθεντική φωνή στον ψηφιακό χώρο.

Η καθοδήγηση έχει αποδειχθεί πολύτιμη ευκαιρία για τους συμμετέχοντες να λάβουν εξατομικευμένη και στοχευμένη υποστήριξη. Τα παρακάτω σχόλια αναδεικνύουν τα απτά οφέλη του προγράμματος:

"Έχω συνειδητοποιήσει τις σημαντικές δυνατότητες που προσφέρει για την υπέρβαση των εμποδίων της κοινωνικής απομόνωσης".

"Αισθάνομαι πλέον πιο σίγουρος και ικανός στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του διαδικτύου".

Αυτές οι μαρτυρίες υπογραμμίζουν πώς η καθοδήγηση έχει αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις προκλήσεις της κοινωνικής απομόνωσης, ενώ παράλληλα αυξάνει την αυτοπεποίθηση στη χρήση των κοινωνικών μέσων και του διαδικτύου.

ΤΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΧΟΥΜΕ;

Εν κατακλείδι, η πιλοτική φάση του προγράμματος μεντορικής καθοδήγησης ατόμων τρίτης ηλικίας σε όλη την Ευρώπη παρείχε πολύτιμες γνώσεις και κατέδειξε τη μεταμορφωτική της δύναμη στην προώθηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού και της δημιουργικής έκφρασης μεταξύ των ηλικιωμένων. Παρά τις αρχικές προκλήσεις, η ανατροφοδότηση τόσο από τους μέντορες όσο και από τους καθοδηγούμενους υπογραμμίζει τον θετικό αντίκτυπο του προγράμματος στη γεφύρωση των διαφορών μεταξύ των γενεών, στην ενίσχυση των τεχνικών δεξιοτήτων και στην προώθηση της κοινωνικής σύνδεσης. Καθώς αναλογιζόμαστε τις επιτυχίες και τα διδάγματα που αποκομίσαμε από αυτό το πιλοτικό πρόγραμμα, ανυπομονούμε να βελτιώσουμε και να επεκτείνουμε τις πρωτοβουλίες καθοδήγησης για να δώσουμε τη δυνατότητα σε περισσότερους ηλικιωμένους να περιηγηθούν στο ψηφιακό τοπίο με αυτοπεποίθηση και δημιουργικότητα. Μαζί, οικοδομούμε μια πιο περιεκτική και ψηφιακά ενδυναμωμένη κοινότητα, όπου όλες οι γενιές μπορούν να ευημερήσουν.

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