



# Newsletter

Newsletter #4 – Lipiec 2024

W szybko ewoluującym cyfrowym świecie, w którym łączność i zaangażowanie online stały się integralną częścią codziennego życia, ważne jest, aby możliwość rozwoju i poruszania się w nim zapewnić każdej osobie, niezależnie od wieku.

Statystyki pokazują jednak znaczną przepaść cyfrową między pokoleniami, a osoby starsze często pozostają w tyle, jeśli chodzi o korzystanie z technologii cyfrowych.

Według przeprowadzonego przez EUROSTAT w 2019 r. badania znaczny odsetek populacji UE-27 w wieku 65-74 lat pozostawał odłączony od Internetu (Wspólnotowe badanie na temat korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, EUROSTAT, 2019). Pomimo wysiłków zmierzających do zniwelowania tej luki, osoby starsze nadal napotykają bariery w przyswajaniu nowych technologii, szczególnie w obszarach takich jak zaangażowanie w media społecznościowe i tworzenie treści cyfrowych.

## SENIOR VLOG

### "Odkrywanie zalet mentoringu dla seniorów: Spostrzeżenia z naszego programu pilotażowego"

Wiedząc, jak ważne jest umożliwianie osobom starszym pełnego korzystania z przestrzeni cyfrowej, projekt SeniorVlog staje się przewodnikiem innowacyjności i inkluzywności. Oferując ustrukturyzowane programy szkoleniowe i mentorskie, dostosowane specjalnie do potrzeb seniorów. Projekt ma na celu wyposażenie osób starszych w niezbędne umiejętności cyfrowe i wiedzę, potrzebne do aktywnego uczestnictwa w społeczności internetowej. Dzięki inicjatywom takim jak program szkoleniowy i mentorski SeniorVlog, seniorzy nie tylko otrzymują narzędzia do poruszania się pewnie w cyfrowym świecie, ale także możliwość dzielenia się, poprzez sztukę vlogowania, swoimi historiami, pasjami i wiedzą.

U podstaw SeniorVlog leży zaangażowanie w promowanie społecznego włączania, zachęcanie do uczenia się przez całe życie i zmniejszanie luki pokoleniowej. Przez wykorzystanie mocy cyfrowego opowiadania historii, projekt chce wzmocnić głos osób starszych i dopilnować, by ich doświadczenia i wkład były doceniane online. Wyruszając w tę transformacyjną podróż, łączmy siły, aby wykorzystać potencjał technologii cyfrowej do wzbogacenia życia seniorów i wspierania bardziej połączonego i inkluzywnego społeczeństwa dla wszystkich.

## PROGRAM MENTORSKI

Mentoring uznawany jest od dawna za wartościową metodologię, ale wciąż brakuje szczegółowych informacji na temat właściwych dla mentoringu rezultatów, szczególnie w kontekście promowania umiejętności vlogowania wśród osób starszych. Mentorzy często dysponują ograniczonymi wytycznymi, co prowadzi do poczucia zagubienia i niepewności co do ich roli.

Aby uzupełnić tę lukę, nasz program koncentruje się na tworzeniu konkretnych wskazówek dla mentorów, wraz z odpowiednio dostosowanymi warsztatami, zaprojektowanymi tak, by dać umiejętności i pewność, niezbędne, by skutecznie wspierać seniorów w ich vlogowej podróży. Zwiększając poczucie skuteczności mentorów i zapewniając wysokiej jakości wsparcie, dążymy do zoptymalizowania procesu uczenia się seniorów, by mogli w pełni korzystać z cyfrowego opowiadania historii i rozwijać się w społeczności internetowej.

Z przyjemnością informujemy, że program mentorski został pilotażowo wdrożony w krajach partnerskich, w tym w Polsce, Włoszech, Grecji, Portugalii i na Cyprze. Szeroko zakrojona faza pilotażowa pozwoliła nam zebrać cenne spostrzeżenia i informacje zwrotne z różnych kontekstów kulturowych, co wpłynęło na rozwój programu. W tym newsletterze mamy przyjemność podzielić się doświadczeniami i wnioskami wyciągniętymi z naszych wspólnych starań, prezentując działanie programu mentorskiego w różnych krajach.

# PILOTAŻ W POLSCE

W Polsce mentoring w zakresie doskonalenia i rozwoju seniorów nie jest powszechnie praktykowany. Dla wielu seniorów uczestniczących w kursie "Internet bez tajemnic - jak zostać vlogerem" był to pierwszy kontakt z taką formą wsparcia rozwoju osobistego. W związku z tym, potrzebowali oni dokładnego wprowadzenia do procesu mentoringu i szczegółowych informacji na temat tego, czego mogą się spodziewać w miesiącach pracy ze swoimi mentorami.

Podczas gdy program mentorski zakładał wsparcie seniorów w doskonaleniu ich umiejętności vlogowania i motywacji, większość uczestników potrzebowała głównie wsparcia technicznego w nagrywaniu i edycji filmów. Była to kluczowa obserwacja przekazana przez sześciu mentorów podczas spotkania, mającego na celu ocenę procesu mentoringu w Polsce.

Podczas sesji indywidualnych seniorzy wyrażali chęć pogłębienia wiedzy zdobytej podczas kursu, zwłaszcza w zakresie sprzętu do vlogowania i oprogramowania do edycji wideo. Chętnie ćwiczyli różne techniki postprodukcji, takie jak dodawanie muzyki, napisów i łączenie ujęć. Każdy senior uczestniczył w co najmniej czterech sesjach.

Ponadto seniorzy szukali wskazówek dotyczących poruszania się w sieci, w szczególności w zadaniach takich jak: umieszczanie filmów na YouTube, dodawanie opisów i dostosowywanie ustawień prywatności. Działania te były dla nich zupełnie nowe i wymagały powtarzania, by ich umiejętności poprawiły się.

Podsumowując, proces mentoringu okazał się kluczowy dla poprawy umiejętności vlogowania seniorów, szczególnie w zakresie wsparcia technicznego i rozwijania ich umiejętności cyfrowych.

# PILOTAŻ W GRECJI

Program mentorski dla Greków w wieku 65 lat i starszych odniósł ogromny sukces i uwydatnił znaczny wpływ mentoringu na rozwijanie umiejętności tworzenia wideo i wspieranie rozwoju osobistego. Uczestnicy chętnie wzięli udział w cyklu sesji, mających na celu przekazanie praktycznej wiedzy i pobudzenie kreatywności pod okiem doświadczonych mentorów.

Informacje zwrotne od uczestników podkreślały skuteczność programu w zaspokajaniu ich konkretnych potrzeb edukacyjnych i ugruntowaniu nowo odkrytej pewności siebie w tworzeniu wideo. Wielu wyraziło wdzięczność za praktyczne podejście, zaznaczając że interaktywny charakter sesji poprawił ich zrozumienie kluczowych pojęć i je utrwalił. Jeden z uczestników powiedział: *"Nigdy nie sądziłem, że w moim wieku mogę nauczyć się tak wiele o produkcji wideo. Ten program otworzył przede mną zupełnie nowy świat kreatywności"*.

Mentorzy również chwalili zaangażowanie i entuzjazm wykazywany przez podopiecznych w trakcie trwania programu. Podkreślali radość z postępów podopiecznych i satysfakcję z obserwowania, jak ich nowo odkryte umiejętności przekładają się na wymierne rezultaty. Jeden z mentorów powiedział: *"To niesamowicie satysfakcjonujące widzieć, jak daleko zaszli uczestnicy w ciągu zaledwie kilku tygodni. Ich zapał do nauki i chęć eksperymentowania są naprawdę inspirujące"*.

Program mentorski dostarczył cennych lekcji zarówno mentorom, jak i podopiecznym. Mentorzy dowiedzieli się, jak ważne jest dostosowanie metod nauczania do różnych stylów uczenia się, a podopieczni odkryli wpływ współpracy i wymiany informacji na wspieranie rozwoju. Wspólnie nawiązali wartościowe relacje i stworzyli wspierającą społeczność, w której rozkwitała kreatywność.

Program mentorski pokazał transformacyjny potencjał mentoringu we wspieraniu osób starszych w przyswajaniu nowych technologii i realizowaniu ich kreatywnych pasji. Zapewniając przyjazne środowisko nauki i współpracy, program dał uczestnikom umiejętności i pewność siebie, aby mogli rozwijać się w erze cyfrowej, wzbogacając przy tym życie swoje i społeczności.

## PILOTAŻ W PORTUGALII

W Portugalii w programie mentoringu uczestniczyło 4 mentorów, z których 3 było aktywnie zaangażowanych w proces mentoringu od listopada do grudnia 2023 roku. Spośród 12 uczestników 8 zdecydowało się na mentoring, który odbył się w ramach 4 sesji trwających około 1:30 minut każda. Sesje były prowadzone zarówno indywidualnie, jak i w małych grupach, w zależności od preferencji uczestników.

Cele sesji mentorskich różniły się w zależności od osoby, niektórzy koncentrowali się na tworzeniu i montażu wideo, podczas gdy inni skupiali się na poprawie swoich umiejętności cyfrowych. Ze wszystkimi stosowano odpowiednie narzędzia, takie jak kontrakty, oczekiwania i profile podopiecznych. Ponadto, zarówno mentorzy, jak i podopieczni wypełnili oceny śródkresowe i końcowe, które wykazały wzrost pewności uczestników w korzystaniu z Internetu.

Pomimo pozytywnych wyników, uczestnicy wyrazili potrzebę zwiększenia ilości czasu i liczby sesji, by kontynuować naukę i praktyczne ćwiczenia, co pokazuje potencjał do rozwoju w przyszłych edycjach programu.

# PILOTAŻ NA CYPRZE

Na Cyprze proces mentoringu okazał się ważnym elementem programu pilotażowego, wspierającym silną więź między mentorami i podopiecznymi oraz ulepszającym całe przedsięwzięcie. Każdemu z czterech mentorów przydzielono dwóch podopiecznych, a interakcje odbywały się w trakcie każdego modułu lub po nim. Wyniki programu mentorskiego były znakomite, podopieczni zgłaszali, że czują się bardziej pewni i obcy z Internetem, włączając tworzenie filmów, a mentorzy uzyskali cenne spostrzeżenia na temat ich roli jako opiekunów.

Zarówno mentorzy, jak i podopieczni podkreślali znaczenie więzi powstałych w trakcie procesu mentoringu, doceniając rolę jaką odgrywa to w ułatwianiu uczenia się i budowania wsparcia. Potrzeba zwiększenia ilości czasu była widoczna w obu grupach, co pokazuje potencjał do rozbudowania działań w przyszłych edycjach.

Jako dodatek do formalnego programu mentorskiego, na Messengerze utworzono grupę, aby zapewnić podopiecznym platformę do wymiany spostrzeżeń, szukania pomocy w odrabianiu zadań domowych i zapewnienia stałego wsparcia w kwestiach związanych z tworzeniem wideo. Inicjatywa ta jest kontynuowana, służąc jako cenne źródło informacji dla osób starszych mierzących się z cyfrowymi wyzwaniami.

Wpływ programu wykraczał poza tworzenie filmów, uzupełniając braki w różnych umiejętnościach internetowych wśród seniorów. Dla wielu podopiecznych była to pierwsza styczność z programem edukacyjnym dotyczącym technologii teleinformatycznych i procesem mentoringu, które uczyniły to doświadczenie pozytywnym i przyjemnym. Ich poparcie dla rozszerzenia programu na inne inicjatywy edukacyjne podkreśla jego potencjał w zakresie wzbogacania nauki seniorów w różnych obszarach.

# PILOTAŻ WE WŁOSZECH

We Włoszech koncepcja mentoringu nie jest jeszcze rozpowszechniona i mentorzy musieli stawić czoła wyzwaniu, jakim było zaangażowanie uczestników w program pilotażowy. Okazało się, że potrzebowali wsparcia ze strony superwizora, aby pokonać te początkowe przeszkody. Jednak pomimo tego, ci którzy zdecydowali się na udział, bardzo docenili wsparcie zapewnione przez program mentorski.

Jedną z głównych potrzeb, które się pojawiły, była konieczność bardziej kompleksowego wsparcia technicznego w tworzeniu planu vlogowania i obecności online. Uczestnicy poszukiwali praktycznych wskazówek, dotyczących technicznych zawiłości tworzenia i publikowania treści wideo. Poza wsparciem technicznym, wysoko ocenione było także osobiste wsparcie udzielane przez mentorów. Ta forma wsparcia pomogła pobudzić refleksję nad tematami, które miały być poruszane w filmach oraz nad rozwojem koncepcji i projektu vlogowania. Mentorzy przyjęli empatyczne i zindywidualizowane podejście, zachęcając uczestników do odkrywania swoich pasji i kształtowania autentycznego głosu w przestrzeni cyfrowej

.Mentoring udowodnił, że może być wartościową szansą dla uczestników na otrzymanie spersonalizowanego i ukierunkowanego wsparcia. Poniższe opinie podkreślają wymierne korzyści płynące z programu:

*"Zdałem sobie sprawę ze znaczącego potencjału, jaki ma w pokonywaniu barier izolacji społecznej".*

*"Czuję się teraz bardziej pewny i kompetentny w korzystaniu z mediów społecznościowych i internetu".*

Opinie te pokazują, jak mentoring skutecznie poradził sobie z wyzwaniami związanymi z izolacją społeczną, zwiększając pewność siebie w korzystaniu z mediów społecznościowych i Internetu.

## JAKIE MAMY WNIOSKI?

Podsumowując, faza pilotażowa naszego Programu Mentoringu Seniorów w Europie dostarczyła bezcennych spostrzeżeń i wykazała transformacyjną moc mentoringu w promowaniu umiejętności cyfrowych i kreatywnej ekspresji wśród osób starszych. Pomimo początkowych wyzwań, informacje zwrotne od mentorów i podopiecznych podkreślają pozytywny wpływ programu na niwelowanie podziałów pokoleniowych, podnoszenie umiejętności technicznych i promowanie więzi społecznych. Pochylając się nad sukcesami i wnioskami wyciągniętymi z tego programu pilotażowego, z niecierpliwością czekamy na udoskonalenie i rozszerzenie naszych inicjatyw mentorskich, aby umożliwić większej liczbie seniorów poruszanie się po cyfrowym świecie z pewnością siebie i kreatywnością. Wspólnie budujemy bardziej inkluzywną i cyfrową społeczność, w której wszystkie pokolenia mogą się rozwijać.

*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**