



# SENIOR VLOG

## Ενδυνάμωση ηλικιωμένων μέσω ψηφιακής καθοδήγησης

Στην ταχέως εξελισσόμενη ψηφιακή εποχή, το ευρωπαϊκό έργο SeniorVlog, γίνεται σημείο αναφοράς, με γνώμονα την αποστολή του να εμπλουτίσει την ψηφιακή εμπειρία των ηλικιωμένων. Στην κοινωνία μας, η πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων αναδεικνύεται ως κρίσιμη προτεραιότητα όσον αφορά την ατομική και συλλογική ευημερία. Η κοινωνική απομόνωση, που συχνά οφείλεται σε παράγοντες όπως η απώλεια αγαπημένων προσώπων, οι φυσικοί περιορισμοί ή η προϊούσα ηλικία, μπορεί να έχει καταλυτικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των ηλικιωμένων. Η αποτροπή της κοινωνικής απομόνωσης δεν είναι μόνο θέμα ατομικής ευημερίας, αλλά διαδραματίζει επίσης καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία πιο ανθεκτικών και συνεκτικών κοινοτήτων. Οι ηλικιωμένοι που αισθάνονται ότι έχουν σχέσεις και υποστήριξη είναι πιο πιθανό να παραμείνουν υγιείς και να συνεισφέρουν ενεργά στις κοινότητές τους. Οι σύγχρονες τεχνολογίες και οι κοινοτικές πρωτοβουλίες μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο σε αυτή την κατεύθυνση. Η ενεργός συμμετοχή των ηλικιωμένων στην κοινότητα όχι μόνο εμπλουτίζει τη ζωή τους, αλλά αποφέρει απτά οφέλη και στην κοινωνία στο σύνολό της με την πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης να αποτελεί όχι μόνο πράξη φροντίδας, αλλά και απόδειξη της δέσμευσής μας για μια κοινωνία που σέβεται και εκτιμά όλες τις ηλικίες.

Το πρόγραμμα Erasmus+ SeniorVlog, αφιερωμένο στη βελτίωση της ψηφιακής εμπειρίας των ηλικιωμένων, ανακοινώνει με χαρά την τελευταία του πρωτοβουλία που επικεντρώνεται στην παροχή μεντορικής καθοδήγησης σε ηλικιωμένους. Ενώ η μεντορική καθοδήγηση αποτελεί μια καθιερωμένη μεθοδολογία, συχνά υπάρχει έλλειψη λεπτομερών πληροφοριών σχετικά με συγκεκριμένα αποτελέσματα, ιδίως στο πλαίσιο της προώθησης των δεξιοτήτων vlogging μεταξύ των ηλικιωμένων. Σε μια εποχή που η ψηφιακή διασύνδεση διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην κοινωνικοποίηση και την πρόσβαση στην πληροφόρηση, η μεντορική καθοδήγηση αναδεικνύεται σε μια ουσιαστική υποστήριξη για να μπορέσουν οι ηλικιωμένοι να χρησιμοποιήσουν ψηφιακά εργαλεία ώστε να ενδυναμώσουν τη φωνή τους, ιδίως στο διαδίκτυο.

Το νέο εγχειρίδιο αποτελεί ένα σημαντικό βήμα προόδου, παρέχοντας εξατομικευμένη καθοδήγηση για τους μέντορες. Το εγχειρίδιο συνοδεύεται από ένα ολοκληρωμένο εργαστήριο που έχει σχεδιαστεί για να εφοδιάσει τους νέους μέντορες με τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που απαιτούνται για τον καθοριστικό τους ρόλο στη διευκόλυνση της ψηφιακής διαδρομής των ηλικιωμένων. Η ενεργός κοινωνική εμπλοκή των ηλικιωμένων. Μια βασική πτυχή του έργου αυτού είναι η αναγνώριση του καθοριστικού ρόλου που διαδραματίζει η ενεργός κοινωνική εμπλοκή των ηλικιωμένων στην προαγωγή της ατομικής τους ευημερίας. Απέναντι σε προκλήσεις όπως η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση που συχνά συνοδεύουν



την τρίτη ηλικία, η παροχή ψηφιακής καθοδήγησης λειτουργεί ως πολύτιμη γέφυρα, συνδέοντας τους ηλικιωμένους με το ευρύ πεδίο του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Αναγνωρίζοντας ότι η επαφή με τον ψηφιακό κόσμο μπορεί να αποθαρρύνει ορισμένους ηλικιωμένους, η παροχή καθοδήγησης παρέχει εξατομικευμένη υποστήριξη για την πλοήγηση σε αυτόν τον καινούριο κόσμο. Μέσω της ψηφιακής καθοδήγησης, οι ηλικιωμένοι όχι μόνο αποκτούν νέες δεξιότητες έκφρασης, όπως το vlogging, αλλά και συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα που τους ενεργοποιεί και τους συνδέει με την ευρύτερη κοινότητα.

Το έργο SeniorVlog προβλέπει ότι το υλικό αυτό όχι μόνο θα καλύψει το υπάρχον κενό πληροφόρησης στον τομέα της ψηφιακής καθοδήγησης, αλλά και θα συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη μιας κοινότητας μεντόρων με αυτοπεποίθηση και επάρκεια. Οι εν λόγω μέντορες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην καθοδήγηση των ηλικιωμένων στις προκλήσεις και τις προοπτικές του ψηφιακού κόσμου.

Για όσους ενδιαφέρονται να εξερευνήσουν αυτόν το καινοτόμο εργαλείο, σας προσκαλούμε να επισκεφθείτε τον επίσημο δικτυακό τόπο του έργου SeniorVlog, όπου οι κατευθυντήριες γραμμές και το εργαστήριο μεντόρων είναι εύκολα προσβάσιμα δωρεάν.

#### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

- Για να μάθετε περισσότερα για το έργο SeniorVlog και να εμπλακείτε στις δραστηριότητες, ακολουθήστε τον σύνδεσμο [www.seniorvlog.eu](http://www.seniorvlog.eu)
- Το SeniorVlog συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της Συμφωνίας Επιχορήγησης: Erasmus+ 2021-1-PL01-KA220-ADU-000028293
- Εθνικά στοιχεία επικοινωνίας:
  - Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Τμήμα Νοσηλευτικής
  - [info@exelia.gr](mailto:info@exelia.gr)

*Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.*