



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People

Bridge the Gap! Training Concept & Curriculum



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Over deze publicatie

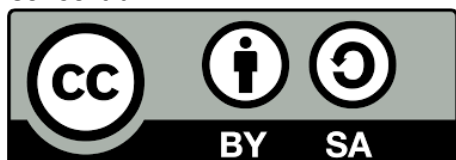
Dit Opleidingsconcept en -leerplan is Intellectuele Output #2 van het project. Het werd ontwikkeld en getest in 2021.

Het doel van de opleiding in het kader van het Bridge the Gap! project is de leerlingen de kennis, vaardigheden en bekwaamheden bij te brengen om, onder begeleiding, leeftijdsvriendelijke omgevingen, strategieën en activiteiten te creëren en te bevorderen, met gebruikmaking van een reeks digitale hulpmiddelen en goede praktijken binnen het scala van plaatselijke contexten.

Website van het project:

www.bridgethegap-project.eu

Copyright (c) 2022 Bridge the Gap! Consortium



This publication is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (CC BY SA 4.0) International License

Picture front page:
iStock.com/DisobeyArt



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publikatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die uitsluitend het standpunt van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de informatie die erin is vervat.



Partners en Contact

Het Erasmus+ project Bridge the Gap! is in oktober 2020 van start gegaan en loopt tot eind september 2022. Bij het project zijn partnerorganisaties in vijf Europese landen betrokken:

- ISIS Institut für Soziale Infrastruktur
Frankfurt, Duitsland
Europese Coördinatie
Jana Eckert
eckert@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de
- queraum. cultural and social research
Wenen, Oostenrijk
Susanne Dobner, Anita Rappauer
dobner@queraum.org
rappauer@queraum.org
www.queraum.org
- Lunaria
Associazione di Promozione Sociale e
Impresa Sociale
Rome, Italië
andreis@lunaria.org
www.lunaria.org
- Seniors Initiatives Centre (SIC)
Asociacija Senjorų Iniciatyvų Centras
Kaunas, Litouwen
Edita Satiene
e.satiene@gmail.com
www.senjoru-centras.lt
- AFEdemy, Academie over
leeftijdsvriendelijk
omgevingen in Europa BV
Gouda, Nederland
Willeke van Staalduinen,
Loes Hulsebosch
willeke@afedemy.eu
hulsebosch@hm-advies.nl
www.afedemy.eu

Inhoud

1.	Inleiding	5
2.	Het begrip opleiding.....	8
2.1	Aanbevelingen voor opleiding van deskundigen en ouderen	8
2.2	Ontwikkelingsproces van het leerplan.....	9
2.3	Richtsnoeren voor de structuur van de workshops.....	10
3.	Leerinhoud	12
3.1	Het concept van leeftijdsvriendelijke omgevingen.....	12
3.2	Geavanceerd - Slimme, gezonde, leeftijdsvriendelijke leefomgevingen	15
3.3	SHAFE - Details en concrete voorbeelden	16
	3.3.1 SMART-omgevingen.....	17
	3.3.2 GEZONDE OMGEVINGEN	17
	3.3.3 GEBOUWDE OMGEVINGEN	18
4.	Digitale Vaardigheden STAP voor STAP	20
4.1	Evaluatie-instrumenten voor motivatie en verwachtingen.....	20
	4.1.1 Beoordeling: Verwachte voordelen van deze cursus.....	21
	4.1.2 Houding ten opzichte van ICT-evaluatie-instrument.....	24
4.2	Evaluatie-instrumenten voor ervaring/vaardigheden	25
	4.2.1 Beoordeling van de ervaringen.....	26
	4.2.2 Beoordeling van Vaardigheden/Vertrouwen.....	29
4.3	Digitale Apparaten	30
	4.3.1 Wat is een computer?.....	31
	4.3.2 Wat is een laptop?	31
	4.3.3 Wat is een Tablet?	31
	4.3.4 Wat is een Smartphone?.....	32
4.4	Internet	32
4.5	Sociale media	33
4.6	Foto's, video, stemopnamen	38
4.7	Thuis Technologie	39
4.8	De Wolk.....	40
5	Goede Praktijken: Leeftijdsvriendelijke initiatieven ondersteund door digitale hulpmiddelen	42
5.1	Digitaal gezond ouder worden, Neder-Oostenrijk, Oostenrijk	42
5.2	Mobiliteitsverkenner gaan bloggen, Wenen, Oostenrijk	42
5.3	SeniorenNetz, Märkisches Viertel, Berlijn, Duitsland	44

5.4	Oll Inclusiv, Hamburg, Duitsland.....	46
5.5	Sprayhilfe statt Gehhilfe - Oude Robinson Spuitmachines, Hanau, Duitsland	47
5.6	Pane e Internet (Brood en Internet)	48
5.7	Nonni su Internet (Grootouders op Internet).....	50
5.8	"Komt allen tezamen, beste senioren", Vilnius en Kaunas.....	51
5.9	Genius Loci: verstedelijking en burgermaatschappij, Kaunas, Šančiai Gemeenschap	53
5.10	Sociale media voor buurt- of wijkwacht	53
5.11	iZi Experience Home in Den Haag	54
5.12	Struikel Campagne, Den Haag.....	56
5.13	App om problemen op plaatsen buiten te melden (Slim Melden)	57
5.14	Alliantie Digitaal Samenleven	59
5.15	Gemeentelijk platform voor buurtinitiatieven	60
6.	Oefeningen en huiswerk	61
6.1	Hoe gaat het met mij? Wat is belangrijk voor mij?	61
6.2	Mijn wijk door de lens van leeftijdsvriendelijke steden - Laten we ontdekken!	62
6.3	Het verzamelen van stemmen uit de buurt.....	63
6.4	Oefenen met Sociale Media en Emojis	63
6.5	Lokale AFE-projecten: Concept en structuur	64
6.6	App Tester	66
6.7	Technologiedetective.....	67
6.8	Reisplanning.....	67
6.9	Digitaal communiceren met uw Gemeente.....	68
6.10	Vind medestanders voor uw idee met Mind Mapping.....	69
7.	Evaluatiemethoden.....	71
7.1	Zelfreflectie voor individuele deelnemers en/of projectgroep	71
7.2	Visserij Oefening (AFE-Project)	72
7.3	Evaluatie van de opleiding door de deelnemers	73
7.4	Visuele Dialoog Methode voor Evaluatie: De Bloem	74
7.5	Eindactiviteit: Evaluatie van de opleiding.....	75
7.6	Zelfreflectie voor Trainers.....	76
	Bijlage 1: Werkblad Conceptontwikkeling.....	77
	Bijlage 2: Vragenlijst voor de evaluatie van de trainers: Opleidingssessies.....	79
	Bijlage 3: Vragenlijst voor de evaluatie van de trainers: Einde van de Opleiding	80
	Bijlage 4: Vragenlijst voor de evaluatie van de deelnemers: Einde van de Opleiding	81

Lijst van afbeelding

Figuur 1: De Gouden Cirkel	6
Figuur 2: De cyclus van het ervaringsleren	7
Figuur 3: WHO Europa: Model voor leeftijdsvriendelijke omgevingen, 2017	15
Figuur 4: Beoordeling van de houding ten opzichte van ICT	25
Figuur 5: Beoordeling van de ervaringen.....	28
Figuur 6: Beoordeling van vaardigheden en zelfvertrouwen	30
Figuur 7: Blog van de mobiliteitsverkenners	43
Figuur 8: Bijeenkomst van de mobiliteitsverkenners,	44
Figuur 9: WhatsApp gebruiken voor veiligheid in de buurt.....	54
Figuur 10: iZi demowoning Den Haag.....	55
Figuur 11: Demonstratie in het iZi-huis Den Haag.....	56
Figuur 12: Ouderenraad Den Haag Struikelcampagne	57
Figuur 13: Gouda - Verslag over de buitenruimte	58
Figuur 14: Informatiebord Seghwaert Doet!	60
Figuur 15: Voorbeeld van een mogelijk resultaat.....	62
Figuur 16: Reeks Emojis	64
Figuur 17: Concept en structuur	65
Figuur 18: Voorbeeld van een Mind-Map die voor brainstorming gebruikt kan worden.	70
Figuur 19: Foto's Mobility Scouts bijeenkomst Wenen	73
Figuur 20: Voorbeeld van de Bullseye-methode (resultaat).....	74
Figuur 21: Visualisatie van de evaluatiemethode voor bloemen	75

1. Inleiding

Met het oog op gezond ouder worden is het van cruciaal belang dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen zijn en over zichzelf kunnen beslissen. Daarom is behoefte aan een wereld zonder barrières en buurten die autonomie en sociale participatie ondersteunen. Ondertussen is sociale participatie steeds meer digitale participatie, aangezien de digitalisering op bijna elk gebied van onze samenleving plaatsvindt. Om volledig aan de samenleving te kunnen deelnemen zijn nieuwe kennis en vaardigheden nodig. Het is daarom van groot belang dat wij de digitale kloof verkleinen die bepaalde groepen (zoals ouderen) scheidt van degenen die volledige toegang hebben tot de digitale wereld. Bridge the Gap! verbindt deze twee uitdagingen: ouderen worden in staat gesteld en opgeleid om met behulp van digitale hulpmiddelen hun buurt te verkennen, te analyseren en (opnieuw) vorm te geven.

Bridge the Gap! heeft tot doel methoden te ontwikkelen en te testen om ouderen te ondersteunen en tegelijkertijd hun digitale competenties te verbeteren en actief bij te dragen aan hun buurt. Dit curriculum is bedoeld om aanbieders van volwassenenonderwijs en/of organisaties die met/voor ouderen werken, te helpen soortgelijke trainingen voor deze doelgroep uit te voeren. Het opleidingsconcept en -leerplan dienen als basis voor de trainingen met ouderen, die hun eigen ideeën zullen ontwikkelen op basis van hun interesses en behoeften. Ouderen worden ook gesteund en in staat gesteld om samen te werken en netwerken op te bouwen en leeftijdsvriendelijke buurtinitiatieven uit te voeren. Het leerplan combineert op vernieuwende wijze de thema's leeftijdsvriendelijke omgeving en digitale geletterdheid.

Beginselen van het opleidingsconcept achter Bridge the Gap!

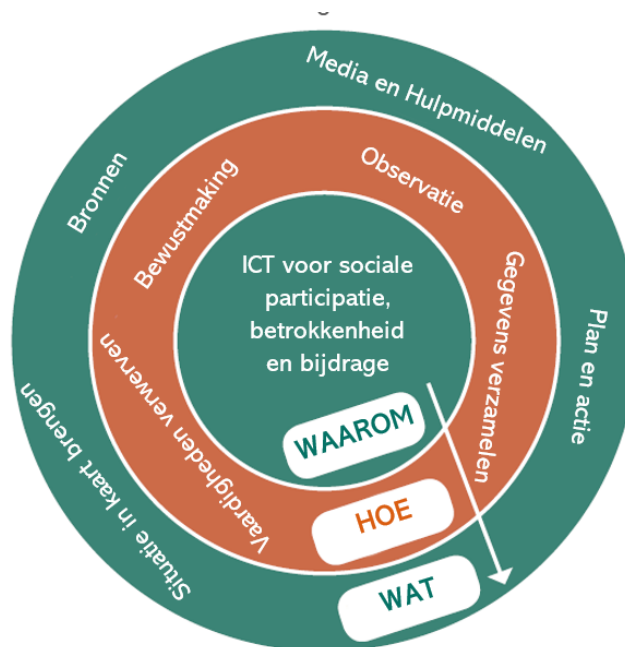
- a) Afstemming op de behoeften en het niveau van de deelnemers;
- b) Afwisselende rollen van de deelnemers: ouderen die willen leren en ouderen als deskundigen;
- c) De gouden cirkel (Simon Sinek): werken vanuit het "waarom";
- d) Aansluiten op de leerstijlen van de deelnemers (David Kolb) en de volledige leercyclus doorlopen, zodat het geleerde langer wordt vastgehouden.

A: Ons opleidingsconcept en curriculum zijn gebaseerd op het besef dat ouderen en andere deelnemers behoefte hebben aan flexibele opleidingsformules, creatieve en op de behoeften afgestemde methoden en een op de persoon gerichte aanpak. Zij hebben ook tijd nodig om ideeën uit te wisselen en de van externe of interne deskundigen verkregen informatie te verwerken. Op grond van onze ervaring met vorige projecten moeten trainers en ondersteuners een sfeer van vertrouwen scheppen die het leren vergemakkelijkt en input geeft die ouderen als relevant en zinvol ervaren voor hun engagement in en voor hun gemeenschappen.

De door de deelnemers geformuleerde casestudies uit hun eigen buurt/leven kunnen als concreet leermateriaal gebruikt worden tijdens de opleidingsfase. Zo wordt de opleiding direct en concreet toepasbaar, en zal zij duurzamer worden. Het is ook belangrijk om het niveau van de kennis en de digitale vaardigheden van de deelnemers af te stemmen op de mogelijkheden en beperkingen die zij ervaren bij de toegang tot digitale hulpmiddelen en de digitale infrastructuur.

B: Oudere cursisten worden serieus genomen als deskundigen van hun wijk met specifieke kennis en als bekwame beoordelaars van de kwaliteit van de opleiding. Zij ontwikkelen hun eigen ideeën op basis van hun interesses en behoeften en worden gesteund en in staat gesteld om samen te werken

en netwerken op te bouwen om hun leeftijdsvriendelijke buurtinitiatieven uit te voeren. Tijdens de opleiding kunnen de deelnemers van rol wisselen: van leerling tot expert op deelonderwerpen en (co)moderator. De trainer is (slechts) een facilitator in het proces van bewustwording en actie ondernemen, met gebruikmaking van de samen geleerde kennis en vaardigheden.



Figuur 1: De Gouden Cirkel

Wat brengt u mee?

C: Ons opleidingsconcept werkt met de Golden Circle van Simon Sinek.¹

De Gouden Cirkel bestaat uit drie cirkels. De kern is "Waarom", gevolgd door "Hoe", terwijl de buitenste cirkel "Wat" voorstelt. Mensen beginnen vaak met de buitenste cirkel ("Wat") en werken dan naar binnen toe ("Hoe" en "Waarom"). Echt inzicht ontstaat echter wanneer men bij de kern begint: "Waarom" en van binnen naar buiten werkt. Hieronder volgt een uitleg van de cirkels:

Waarom?

Dit model stelt dat "Waarom" het belangrijkste element in de communicatie is. Door eerst "Waarom?" te vragen, en pas daarna "Hoe?" en "Wat?", kunt u een boodschap beter overbrengen en krijgen de leerlingen meer inzicht. "Waarom is het belangrijk dat ouderen actief bijdragen aan hun buurt? "; "Waarom is het belangrijk dat zij daarvoor digitale hulpmiddelen kunnen gebruiken? ". Het antwoord kan zijn: "Om zelfredzaam te blijven", "Om te blijven participeren" of "Om van betekenis te zijn". Door deze vraag te verhelderen, wordt het doel of het verwachte resultaat duidelijk.

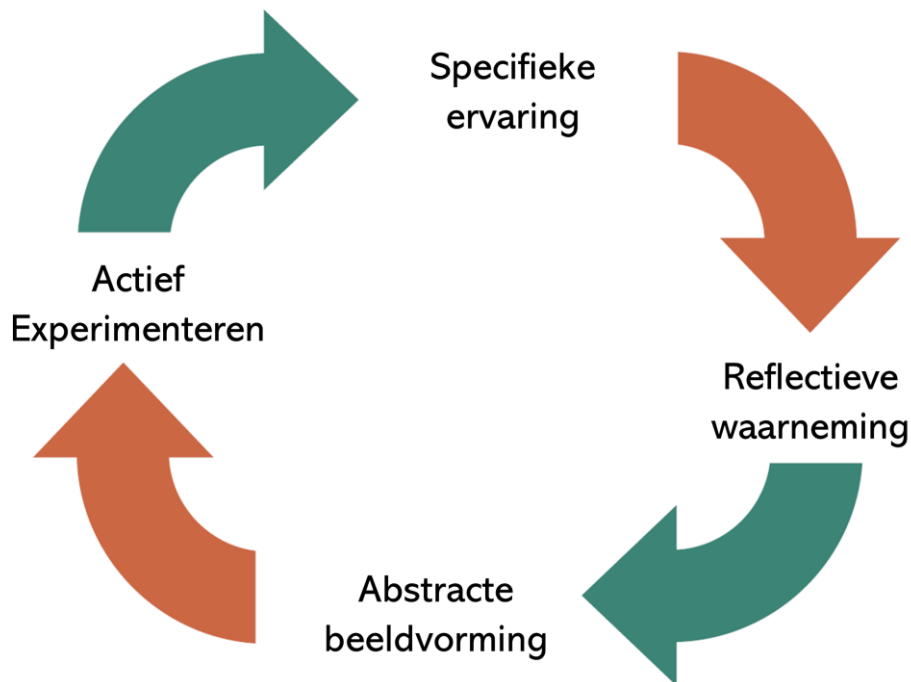
¹ SINEK, S. (2020): De Gouden Cirkel Presentatie. Beschikbaar [online] van: <https://simonsinek.com/commit/the-golden-circle> [Geraadpleegd op 28.02.2022].

Hoe?

U kunt dan deze vragen stellen: "Hoe is de situatie nu? "; "Hoe zijn de zaken georganiseerd? "; "Welke dingen gaan goed, en waar zijn de hinderpalen? ". Er kan dan een kaart van sterke punten, netwerken, steun en knelpunten worden opgesteld.

Wat?

En tenslotte kunt u vragen: "Wat moet er gedaan worden om het gewenste resultaat (het doel) te bereiken? ". Door eerst de vraag te beantwoorden over hoe de zaken op het ogenblik georganiseerd zijn, ontstaat een goed beeld waaruit blijkt waar de mogelijkheden liggen: binnen het netwerk, de gemeente of bij anderen.



Figuur 2: De cyclus van het ervaringsleren

D: De leerproces die David Kolb analyseerde in zijn in 1984 gepubliceerde model omvat in principe vier fasen, namelijk: Concreet leren, Reflectieve observatie, Abstracte conceptualisatie en Actief experimenteren. Er is sprake van effectief leren wanneer de leerling de cyclus doorloopt. De vier fasen van het leerproces kunnen ook gezien worden als vier leerstijlen. Elke leerling zal een voorkeur voor een bepaalde stijl hebben. De trainer zal daarom verschillende formats gebruiken en afwisselen, zodat alle deelnemers zich kunnen identificeren als doeners, setters, denkers en beslissers. Dat betekent een verscheidenheid van onderwerpen om over te praten, en verschillende manieren om dingen te doen, dingen uit te zoeken, samen over mogelijkheden te praten, dingen te onderzoeken, iets nieuws voor te stellen, te oefenen en achteraf te bespreken. Het betekent ook een verscheidenheid aan individuele opdrachten en groepsoefeningen, en uiteenlopende manieren om zelf na te denken en samen inspiratie op te doen.

In alle opleidingen zal aandacht worden besteed aan zowel de componenten van de slimme leeftijdsvriendelijke omgeving als de digitale mogelijkheden die daarbij horen.

2. Het opleidingsconcept

2.1 Aanbevelingen voor opleiding van deskundigen en ouderen

Om de nationale verslagen voor O1 op te stellen, hebben de partners gestructureerde interviews gehouden met deskundigen en ouderen over de behoeften en aanbevelingen voor het trainingsformaat van Bridge the Gap!

Wat wij vooral geleerd hebben uit vorige projecten, en uit de interviews, is dat wij er rekening mee moeten houden dat mensen verschillend zijn en verschillende behoeften hebben. Zij willen leren hoe zij basishulpmiddelen kunnen gebruiken om het dagelijks leven gemakkelijker te maken, zoals online winkelen en bankieren, online afspraken maken, e-documenten krijgen, enz. Anderen willen zich creatief bekwamen in het gebruik van digitale hulpmiddelen, zoals fotobewerking, effecten met foto's creëren, en zelfs tekenen. Mensen willen leren omgaan met smartphones, chat-apps en QR-codes, vrienden vinden en met hen communiceren, e-winkelen, een afspraak maken bij hun dokter. Meer gevorderden willen informatie vinden over hun hobby's, en hoe ze sommige hulpmiddelen kunnen gebruiken. Anderen willen naar de radio luisteren en tv-programma's bekijken met behulp van slimme apparatuur.

Het is van belang dat ouderen technologieën in verschillende contexten kunnen begrijpen, zelfvertrouwen krijgen en zich vrij voelen om te onderzoeken hoe technologieën hen kunnen helpen om bij de samenleving betrokken te raken en te blijven. Het is ook belangrijk om ouderen vele manieren te tonen om echt betrokken te raken bij een leeftijdsvriendelijke omgeving. Zo zijn ouderen niet alleen in staat hun eigen ideeën voor initiatieven en projecten te volgen, maar nemen zij ook de rol op zich van pleitbezorgers voor andere ouderen of die van deskundige adviseurs over, bijvoorbeeld, om uit te leggen hoe gebruiksvriendelijke digitale diensten/hulpmiddelen nuttig zijn voor ouderen.

Bovendien moeten de uiteenlopende digitale competenties en interesses die de deelnemers in het project inbrengen, hun plaats en nut vinden in de projecten en de opleiding. Het zal dus van cruciaal belang zijn om het grote spectrum van gebruiksmogelijkheden van digitale hulpmiddelen ter ondersteuning van verschillende behoeften te laten zien en te laten zien hoe die hulpmiddelen iemands ideeën ten goede kunnen komen. Voorbeelden zijn:

- Foto's maken & doorsturen op smartphones (foto's maken van leeftijdsvriendelijke voorbeelden in uw buurt of plaatsen die verbetering behoeven);
- In contact blijven met andere deelnemers via telecommunicatiemiddelen;
- Voicerecording: interviewen van andere bewoners over hoe zij hun buurt zien (Wat vinden zij het mooist? Wat zou er volgens hen verbeterd kunnen worden?);
- Het maken van (korte) videoclips over bepaalde situaties/incidenten in de buurt of (problematische) situaties voor oudere voetgangers bij het oversteken van de straat;
- Het uploaden van audiobestanden naar een platform, of het maken van een podcast;
- Een blog maken.

Aanbevelingen voor de organisatie van de opleiding:

- Plaats: controleer bereikbaarheid, kosten, sfeer;
- Timing: niet te vroeg in de ochtend en niet in de avond; houd rekening met het seizoen;
- Intervallen tussen de trainingen: niet te lang;
- Grootte van de groepen: veel ouderen vinden het prettig om persoonlijke training te krijgen, maar training in kleine groepen (maximaal 5-8) is geschikt;
- Erken verschillende niveaus van voorkennis en digitale vaardigheden;
- Inclusief praktisch werk en huiswerk;
- Creëer een levendige sfeer en ruimte voor sociale uitwisselingen.

Suggesties voor de opzet van de opleidingen

- Wees duidelijk over het doel (de doelen) van de opleiding en hoe u die kunt bereiken;
- Wees zeer geduldig;
- Wees soepel en handel naar de behoeften en wensen van de groep;
- Richt u op het opbouwen van vertrouwen en op plezier met digitale hulpmiddelen;
- Begin met de grondbeginselen van digitale vaardigheden;
- Laat de voordelen van digitale vaardigheden zien (bij voorkeur gedaan door een leeftijdgenoot);
- Denk aan het stap voor stap aanleren van digitale vaardigheden: als mensen op "enter" moeten drukken, beschrijf het dan;
- Geef lesmateriaal op papier.

2.2 Ontwikkelingsproces van het leerplan

Het leerplan wordt in elk partnerland getest. Per land zijn er tussen de 12 en 20 ouderen die in dit proces worden opgeleid. Zij zullen hun eigen leeftijdsvriendelijke buurtprojecten ontwikkelen en uitvoeren (3-5 per land). In totaal zijn er tot eind oktober 2021 in alle partnerlanden vijf of zes opleidingssessies gepland en georganiseerd. Afhankelijk van de plaatselijke context en omstandigheden kunnen de opleidingssessies face-to-face, online of in een hybride vorm, d.w.z. een combinatie van beide, worden gehouden.

Het opleidingsprogramma van Bridge the Gap! bestaat uit verschillende onderdelen:

- Thematische sessies en inbreng van deskundigen, waaronder de concepten van leeftijdsvriendelijke omgevingen, slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen, het brede scala aan digitale apparaten en het gebruik ervan binnen Bridge the Gap!
- Praktische sessies waarin inspirerende voorbeelden worden besproken en tijdens workshops apparaten worden uitgetest;
- Meeneem- en zelfleeropdrachten die de deelnemers in staat stellen de input en de nieuwe kennis toe te passen en eigen leerervaringen op te doen, waarop tijdens de volgende bijeenkomsten wordt gereflecteerd.

2.3 Richtsnoeren voor de structuur van de workshops

Dit overzicht van de workshops is bedoeld als een leidraad, niet als een blauwdruk. Het is belangrijk te werken op basis van de hierboven uiteengezette beginselen.

Volgorde van de workshop Elke workshop wordt geëvalueerd met een vragenlijst voor trainers en cursisten

1. Inleiding

- Doel van de opleiding.
- Elkaar leren kennen.
- Kunt u ons meer vertellen over uw sociale leven en woonomgeving?
- Wat vindt u belangrijk in uw sociaal leven en leefomgeving?
- Wat voor problemen komt u tegen in uw sociaal leven of uw leefomgeving? Demonstreer de domeinen van AFE. Zoek voorbeelden in uw eigen omgeving. Zoek enkele relevante digitale toepassingen.
- Waarom denkt u dat gemeenschapsbetrokkenheid en co-creatie belangrijk zijn?
- Ontdek uw leerstijl volgens de theorie van Korb (doen, denken, kijken, voelen).
- Inleiding op Smart Healthy Age-Friendly Environments.
- Age-friendly environments (AFE) en verschillende "rollen" om echt betrokken te worden.
- Laat een groot spectrum zien van toepassingen van "digitale hulpmiddelen" in AFE-initiatieven.

Suggesties voor huiswerk

- Neem foto's van leeftijdsvriendelijke voorbeelden in uw buurt of van plaatsen die verbetering behoeven.
- Interview andere (oudere) bewoners over hoe zij hun buurt zien. Wat vinden zij het mooist? Wat zou er volgens hen verbeterd kunnen worden?

2. Inleiding tot de digitale hulpmiddelen

- Bespreek het huiswerk.
- Goede praktijken voor het gebruik van digitale hulpmiddelen in relatie tot de sociale en fysieke omgeving.
- Welke problemen denkt u te kunnen oplossen met digitale hulpmiddelen? Oefen een van uw voorbeelden.
- Een gezamenlijk onderwerp om aan te werken?
- Beoordeling van digitale vaardigheden.

Suggestie voor huiswerk

- Werk thuis verder aan uw casestudie. Praat er met andere mensen over. Welke vragen roept het op?

3. Leren en oefenen met digitale hulpmiddelen I

- Bespreek het huiswerk.
- Uw gezamenlijk onderwerp/vraagstuk en hoe dat met digitale hulpmiddelen ondersteund kan worden.
- Stap voor stap digitale vaardigheden leren en oefenen.
- Nadruk op leren van gelijken.

Suggestie voor huiswerk

- Zoek en oefen enkele digitale toepassingen in verband met veiligheid, sociale contacten en gezondheid in uw eigen omgeving.

4. Leren en oefenen met digitale hulpmiddelen II

- Herhaling, voortzetting van het leren en het oefenen.

5. Evalueren en doen

- Bespreek het huiswerk.
- Bespreken, analyseren en evalueren van de geboekte vooruitgang bij het bereiken van resultaten.
- Wat vindt u zelf van de resultaten?
- Is het belangrijk om er verder aan te werken of het te laten?

6. Afronding en verdere stappen

- Het sluiten van de cyclus van de workshops.
- Eindevaluatie.
- Boodschappen voor thuis.

3. Leerinhoud

3.1 Het concept van leeftijdsvriendelijke omgevingen

Het concept van leeftijdsvriendelijke omgevingen (*age-friendly environments*, AFE) is gemakkelijker te begrijpen aan de hand van goede praktijken die verzameld zijn in de compendiums van verschillende Erasmus+ projecten. Het Handboek voor bewustmaking van belanghebbenden op lokaal niveau², dat tijdens het Mobility Scouts project is ontwikkeld, illustreert mobiliteit in verband met goede AFE-praktijken, zoals het in kaart brengen van belemmeringen voor lokale leeftijdsvriendelijke mobiliteit en het voorstellen van oplossingen (blz. 14), Opleiding voor ouderen en bestuurders van het openbaar vervoer (blz. 18), Veiligheid in het verkeerssysteem (blz. 21), Gezamenlijk mobiel: ervaringen (sociale acceptatie van dementie) aan de Main (blz.24). Het Compendium van goede praktijken van belangenbehartiging voor leeftijdsvriendelijke omgevingen³ en het Handboek van ervaringen met leeftijdsvriendelijke omgevingen⁴, ontwikkeld tijdens het AFE Activisten project, bevat goede praktijken en basisinitiatieven op verschillende AFE gebieden: van activistische acties tot openbare diensten en sociale ondernemingen, ontwikkeld door samenwerking tussen verschillende belanghebbenden. Het Compendium van goede praktijken bij het creëren van slimme, gezonde en leeftijdsvriendelijke omgevingen⁵, ontwikkeld tijdens het Hands on SHAFE-project, bevat goede praktijken bij het creëren van slimme, gezonde en leeftijdsvriendelijke omgevingen op vier domeinen: Slim, Gezond, Gebouwde omgeving en Bedrijfsleven. De genoemde goede praktijken zijn verzameld met het doel inspiratie te bieden voor de toepassing ervan (met aanpassingen voor de plaatselijke omstandigheden) op andere plaatsen. Zij zijn beschikbaar in het Engels en in de talen van de projectpartners, en kunnen worden gedownload via de gegeven link of rechtstreeks van de projectwebsite.

Ongeacht de oorsprong van het initiatief, d.w.z. de bottom-up (b.v. Donau-eiland - naar een recreatiegebied zonder drempels, Mobility Scouts) of de top-down (b.v. iZi Woning, AFE Activists), zijn alle goede praktijken uitgevoerd op basis van de co-creatie aanpak met betrokkenheid van en in samenwerking met de overheid, burgers, de academische wereld, het bedrijfsleven en andere belanghebbenden. Het MacMillan woordenboek definieert co-creatie als "een manier van samenwerken waarbij mensen met verschillende achtergronden worden uitgenodigd om samen een product of dienst te produceren waar ze allemaal van zullen profiteren.". Co-creatie is een populair begrip geworden in allerlei contexten: van productontwikkeling en klantenrelaties in de zakenwereld tot beleid en besluitvorming in de overheidssector.

² QUERAUM. CULTUREEL EN SOCIAAL ONDERZOEK et al. (2018): Mobiliteitsverkenners. Ouderen betrekken bij het creëren van een leeftijdsvriendelijke omgeving. Online beschikbaar van: <http://www.mobility-scouts.eu/wp-content/uploads/2018/05/Handbook.pdf> [Geraadpleegd op 28.02.2022].

³ SENIORS INITIATIVE CENTER KAUNAS et al. (2019): Compendium van goede praktijken van belangenbehartiging in leeftijdsvriendelijke omgevingen. Online beschikbaar bij: https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2019/09/IO1_Compndium_of_good_practices_EN_final.pdf [Geraadpleegd op 28.02.2022].

⁴ SENIORS INITIATIVE CENTER KAUNAS et al. (2020): AFE Ervaringshandboek. [online] Available from: https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2020/07/AFE_Experience_Handbook_EN.pdf [Geraadpleegd op 28.02.2022].

⁵ HANDS-ON SHAFE (2020): The Compendium of Good Practices of Advocacy for Age-Friendly Environments. Online beschikbaar op: https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf [Geraadpleegd op 28.02.2022].

Met digitale technologieën in het middelpunt van de voortdurende transformatie, die bijna elk aspect van onze samenleving verandert, en met de vergrijzing van de bevolking, is co-creatie een belangrijke aanpak om oudere burgers te betrekken bij de ontwikkeling van leeftijdsvriendelijke omgevingen. De toegang tot digitale technologie en het wijdverbreide gebruik van onlinediensten hebben de status van sociale rechten (digitale rechten) gekregen. Bijna alle domeinen van het openbare leven worden bestreken door e-overheidsdiensten. Veel e-overheidsdiensten zijn echter niet op de juiste manier door de burgers overgenomen en moeten verder worden verbeterd, zoals blijkt uit de [EU-benchmarkverslagen over e-overheid](#)⁶. In dit verband zou co-creatie bij de ontwikkeling van digitale overheidsdiensten, vooral met en voor oudere burgers, en het zo nuttig, zinvol en relevant mogelijk maken van deze diensten, een manier zijn om de uitdaging van de geringe invoering van e-diensten aan te pakken. Anderzijds vereist de co-creatie van digitale instrumenten en oplossingen geavanceerde ICT-vaardigheden van alle deelnemers. Daarom is het van groot belang dat mensen uit alle lagen van de bevolking, uit alle sociale groepen en van alle leeftijden de kans krijgen om ICT-vaardigheden te verwerven.

Het verouderingsproces vereist veranderingen in de omgeving die de mentale en fysieke bekwaamheden van ouderen weerspiegelen. De invloed en het belang van omgevingsomstandigheden hebben de neiging met de leeftijd toe te nemen. Een met de leeftijd samenhangende toename van de invloed van de omgeving kan te wijten zijn aan een vermindering van de activiteitenruimte van een oudere als gevolg van een beperkte mobiliteit in verband met lichamelijke beperkingen en in combinatie met gebouwde omgevingen die voor jongere personen ontworpen zijn.⁷ De hoeveelheid tijd die thuis of in de buurt wordt doorgebracht, zal waarschijnlijk toenemen naarmate de ruimtelijke spreiding van regelmatige bestemmingen kleiner wordt.⁸

Een omgeving omvat niet alleen de fysieke omgeving, maar ook de activiteiten die erin kunnen worden uitgevoerd, en de perceptie van die activiteiten. Individuen brengen bovendien een unieke reeks competenties, intenties en behoeften mee, gebaseerd op hun levenservaringen.⁹ Vanuit dit perspectief is een omgeving tegelijk een fysieke ruimte (b.v. buurt, bebouwde omgeving) en een sociale ruimte (b.v. gemeenschap).

Een leeftijdsvriendelijke omgeving verwijst over het algemeen naar een gemeenschap waarin ouder wordende mensen gewaardeerd en gerespecteerd worden. Zij worden betrokken en ondersteund bij zowel de dagelijkse basisactiviteiten, zoals zich verplaatsen en boodschappen doen, als bij de toegang tot en het ontvangen van allerlei openbare en particuliere diensten.

⁶ EUROPESE COMMISSIE (2020): Benchmark e-overheid 2020: e-overheid die werkt voor mensen. 23.09.2020. Online beschikbaar van: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/egovernment-benchmark-2020-egovernment-works-people> [Geraadpleegd op 28.02.2022].

⁷ SCHARLACH, A. (2017): Veroudering in Context: Individual and Environmental Pathways to Aging-Friendly Communities. The 2015 Matthew A. Pollack Award Lecture *The Gerontologist*, Volume 57, Issue 4, August 2017, Pages 606-618, Available from: <https://doi.org/10.1093/geront/gnx017> [Geraadpleegd op: 02.05.2020].

⁸ FORREST, R., & KEARNS, A. (2001): Sociale cohesie, sociaal kapitaal en de buurt. *Stedelijke studies*, 38 (12), 2125-2143.

⁹ SCHARLACH, A., & LEHNING, A. (2016): *Creating Aging-Friendly Communities*. Oxford University Press.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert een leeftijdsvriendelijke stad of gemeenschap als *"een stad of gemeenschap waarin beleid, diensten en structuren met betrekking tot de fysieke en sociale omgeving zo zijn ontworpen dat zij ouderen ondersteunen en in staat stellen om actief ouder te worden - dat wil zeggen in veiligheid te leven, van een goede gezondheid te genieten, en volledig aan de samenleving te blijven deelnemen."* (Wereldgezondheidsorganisatie 2007).¹⁰

Een belangrijk gevolg van de verwezenlijking van leeftijdsvriendelijke omgevingen en leeftijdsvriendelijke woningen is het feit dat zij *"ageing in place"* ondersteunen, dat wil zeggen de mogelijkheid voor ouderen om in hun eigen huis en gemeenschap te blijven wonen. Ouderen geven er over het algemeen de voorkeur aan om *"op hun plaats"* - in hun eigen huis - ouder te worden en zo in de plaatselijke gemeenschap geïntegreerd te zijn en in nauw contact te staan met de mensen die zij kennen en op wie zij uiteindelijk kunnen rekenen.¹¹ In deze situaties worden woningen, buitenruimten en gemeenschappelijke voorzieningen aangepast aan de behoeften en eisen van de ouder wordende bevolking. Aanpassing kan inhouden: toegankelijke woningen, aangepaste verlichting, ontmoetingsplaatsen en gepersonaliseerde zorg.

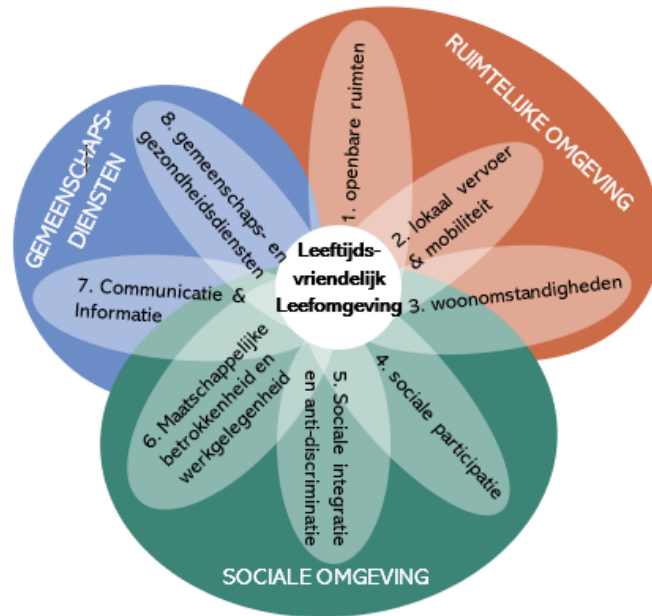
Informatie- en communicatietechnologieën (zoals het internet, eHealth, telezorg en robotica) bieden ook hulp bij het wonen aan ouderen. Technologie helpt ouderen om zich aan te passen aan behoeften en eisen.

Meer dan de helft van de Europese bevolking woont in stedelijke of voorstedelijke gebieden en dit aantal neemt nog toe. De bevolking van steden en gemeenten is aan vergrijzing onderhevig. Ouderen trekken vaak van het platteland naar de stad, waar meer activiteiten plaatsvinden en betere gezondheids- en sociale zorgvoorzieningen beschikbaar zijn. Om de vergrijzing in de steden aan te pakken, moeten steden en gemeenten hun fysieke en sociale omgeving en hun gemeentelijke voorzieningen aanpassen aan de vergrijzing van de bevolking.

De WHO heeft onder de auspiciën van het kader voor actief ouder worden het programma *"Age-friendly Environments"* gelanceerd om steden en gemeenschappen te helpen meer steun te verlenen aan en zich beter aan te passen aan de behoeften van hun vergrijzende bevolking. Volgens dit programma moeten steden en gemeenschappen zich richten op acht hoofddimensies om dit doel te bereiken: de bebouwde omgeving; vervoer; huisvesting; sociale participatie; respect en sociale insluiting; burgerparticipatie en werkgelegenheid; communicatie en gemeenschapsondersteuning en gezondheidsdiensten. Deze acht domeinen kunnen worden gegroepeerd in drie clusters van ondersteunende lokale omgevingen: fysieke omgevingen, sociale omgevingen en gemeentelijke diensten. Deze milieus bevorderen de participatie en de gezondheid gedurende het hele leven, ook op oudere leeftijd.

¹⁰ WERELDGEZONDHEIDSORGANISATIE (2007). *Wereldwijde leeftijdsvriendelijke steden: A Guide*. Genève: Wereldgezondheidsorganisatie. Online beschikbaar van: https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf [Geraadpleegd op: 02.05.2020].

¹¹ JARRE, D., & URDANETA, E. (2016): Keuzes maken voor een samenleving voor alle leeftijden: een witboek met aanbevelingen voor besluitvormers. Europese Unie.



Figuur 3: WHO Europa: Model voor leeftijdsvriendelijke omgevingen, 2017

Sinds de lancering van het WHO-programma voor leeftijdsvriendelijke steden in 33 steden in 2007, hebben meer dan 1100 steden en gemeenschappen zich aangesloten bij het wereldwijde netwerk van leeftijdsvriendelijke steden en gemeenschappen (GNAFCC) van de WHO om hun fysieke en sociale omgeving te verbeteren en betere plaatsen te worden om oud te worden. De doelstellingen van het netwerk zijn steden en gemeenschappen met elkaar in contact te brengen die zich samen willen inzetten voor een betere levenskwaliteit van hun oudere bevolking, de uitwisseling van informatie en goede praktijken te vergemakkelijken, te inspireren, innovatieve oplossingen te delen en reflectie en onderzoek over leeftijdsvriendelijke steden te stimuleren.

De leden van het netwerk zijn te bereiken via de [website van het netwerk](#).

3.2 Geavanceerd - Slimme, gezonde, leeftijdsvriendelijke leefomgevingen

Gezond ouder worden, sociale integratie en actieve participatie kunnen worden bereikt door informatie- en communicatietechnologieën (ICT) beter af te stemmen op de gezondheidszorg en de bebouwde en sociale omgeving, d.w.z. door de zogenaamde Smart Healthy Age-Friendly Environments (SHAFE) te creëren. Deze afstemming moet gericht zijn op het verbeteren van het gebruikersgerichte ontwerp van de belangrijkste conceptgebieden die verband houden met Mensen (bv. burgerschap, een leven lang leren, sociale interactie in relatie tot hun functionele mogelijkheden) en Plaatsen (zoals huizen, gebouwde omgevingen, gemeenschapsruimten en buitenvoorzieningen).



In 2017 ontwikkelden Carina Dantas (Portugal) en Willeke van Stalduinen (Nederland) het SHAFE-concept met de wens om SHAFE in heel Europa te implementeren, en zo overall gelukkigere en

gezondere mensen te koesteren. Dit idee kreeg vorm en groeide uit tot een solide beweging, momenteel een Stakeholders Network, met meer dan 170 partnerorganisaties en ongeveer 300 stakeholders¹² en een COST Action (CA19136).

De digitalisering van de samenleving biedt vele mogelijkheden om de sociale participatie, de gezondheid en het welzijn van mensen gedurende hun hele leven, ook van ouderen, te verbeteren. De huidige Covid-19 pandemie en de lockdown hebben grote mogelijkheden en voordelen van de digitalisering aan het licht gebracht. Burgers in alle leeftijdsgroepen hebben echter ook behoefte aan persoonlijk contact: het is heel belangrijk elkaar te ontmoeten, met elkaar te praten, te knuffelen en lief te hebben. Individuele digitale oplossingen kunnen ook zeer nuttige hulpmiddelen zijn, maar zijn niet de oplossing voor alle uitdagingen. Daarnaast, of beter gezegd: als voorwaarde daarvoor, richt SHAFE zich tot de belanghebbenden in de samenleving en spoort hen aan om extra veranderingen door te voeren. Burgers wordt gevraagd hun digitale vaardigheden, gezondheidsvaardigheden en betrokkenheid bij de samenleving te verbeteren. Als sector moeten de gebouwde omgevingen zich richten op het aanpassen van de huidige woningvoorraad, zorgen voor digitale infrastructuren, openbare ruimten en mobiliteitsoplossingen, waaronder klimaat neutrale oplossingen. De gezondheidssector moet een verschuiving maken naar meer persoonsgerichte trajecten en betrouwbare gezondheidsgegevens en big data voor de behandeling van prestaties opnemen. Deze ICT-uitdagingen, burgers en hun gemeenschappen, de bouwsector, stadsplanning en de gezondheidszorgsector zijn met elkaar verbonden.

SHAFE-coördinatoren hebben met succes verschillende Europese projecten gelanceerd, zoals [Hands-on SHAFE](#), [Educational game: Building Inclusive environments for all Generations \(BIG\)](#), of [Design for all methods to create age-friendly housing \(DESIRE\)](#). Het meest relevante overkoepelende project ter uitvoering van SHAFE is COST-actie [NET4Age-Friendly](#). Het duurde 4 jaar waarin een viervoudige cirkel van burgers, overheidsinstanties, onderzoekers en bedrijven over deze onderwerpen met elkaar in een netwerk samenwerkten. Deze actie wordt voorgezeten door de SHAFE-coördinatoren. Tot nu toe hebben bijna 300 leden uit 51 landen zich bij de Actie aangesloten. NET4Age-Friendly heeft tot doel kennis te verzamelen en te integreren met goede praktijken en uitvoeringsvoorbeelden over SHAFE, waaronder de volgende specifieke gebieden: gebruikersgericht en inclusief ontwerpen, geïntegreerde gezondheids- en welzijnstrajecten en grootschalige digitale oplossingen. Transversaal werkt het netwerk aan het vergroten van de kennis over evaluatiemethoden en -instrumenten en bedrijfsmodellen om de impact en duurzaamheid van SHAFE te vergroten. De resultaten van dit werk zullen worden samengebracht in een referentiekader dat gepubliceerd zal worden en voor iedereen toegankelijk zal zijn.

3.3 SHAFE - Details en concrete voorbeelden

Slimme Gezonde Leeftijdsvriendelijke Omgevingen bestaan uit de volgende domeinen: SMART, HEALTHY en BUILT environments. Deze domeinen werken op elkaar in. Om SHAFE relevanter te

¹² SHAFE (2020): Stakeholders Network Position Paper. Online beschikbaar van: <https://en.caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/sites/3/2020/10/SHAFE-Position-Paper-011020.pdf> [Geraadpleegd op 28.02.2022].

maken, hebben wij voorbeelden verzameld van SHAFÉ-diensten en -producten in de volgende landen: Frankrijk, Duitsland, Ierland, Polen, Portugal en Nederland. De praktijken die voor elk domein worden toegepast, worden hieronder gepresenteerd.

3.3.1 SMART-omgevingen

Informatie- en communicatietechnologieën (ICT) toepassingen zijn overal: smartphones, internet en wifi thuis, streamingdiensten en digitale horloges. Deze apparaten en software moeten zo worden ontworpen dat ze gebruiksvriendelijk, veilig in het gebruik en ondersteunend voor de burgers zijn. Zij moeten ook een betrouwbare gegevensverwerking bieden.



Smartphones

Telefoons met iOS, Microsoft of Android (Google, Huawei, Samsung) besturingssystemen bieden veel functionaliteiten, zoals internet, data, sociale media, spelletjes.



Slimme technologie voor thuis

Wifi, huissensoren, internet: comfort, gezondheidsadvies en -monitoring, ondersteuning bij zelfstandig wonen.



Buiten Slimme Technologie

Draagbare producten, slimme verlichting, vervoersvoorzieningen ondersteunen de oriëntatie en een actieve levensstijl.

3.3.2 GEZONDE OMGEVINGEN

Gezonde omgevingen ondersteunen mensen om ervoor te zorgen dat zij actief blijven en dat bepaalde ziekten worden voorkomen. Gezonde omgevingen zijn veilig en uitnodigend en bevorderen lichaamsbeweging en deelname aan de samenleving.



Gezonde levensstijl

Voeding, lichaamsbeweging, matig gebruik van alcohol en tabak, ontspanning, ondersteuning van de geestelijke gezondheid, welzijn en gezondheid.



Geneesmiddelen en therapieën

Farmaceutische behandeling, lichaamsbewegingstherapie, muziektherapie, revalidatiesteun om te herstellen van, of te leven met, een ziekte of een handicap.



Verzorging

Zorgen voor mensen die worstelen met chronische ziekten of gebreken, zoals dementie, de ziekte van Parkinson, mobiliteitsproblemen, psychische problemen.

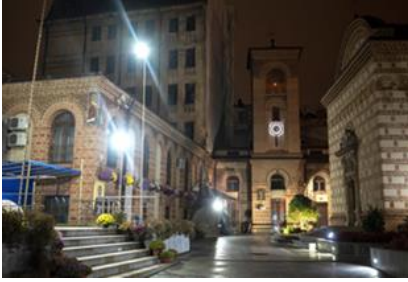
3.3.3 GEBOUWDE OMGEVINGEN

Toegankelijke, gebruiksvriendelijke en inclusieve gebouwde omgevingen ondersteunen het leven van mensen terwijl ze werken, spelen, ontspannen en liefhebben. Zij bevorderen ook hun welzijn.



Huisvesting

Appartementen en huizen waar mensen wonen moeten hun welzijn en gezondheid ondersteunen.



Buitenruimten en gebouwen

Openbare gebouwen, straten, paden, autowegen zijn voorbeelden van buitenruimten die sociale integratie en gezondheid moeten bevorderen.



Mobiliteit

Treinen, bussen, auto's, fietsen zijn vervoermiddelen die toegankelijk en gebruiksvriendelijk zijn.

4. Digitale Vaardigheden STAP voor STAP

4.1 Evaluatie-instrumenten voor motivatie en verwachtingen

Met de snelle ontwikkeling van de informatietechnologie en Internet werden al snel verschillen opgemerkt tussen verschillende groepen personen die wel en niet gebruik maken van informatie- en communicatietechnologieën (ICT). Aanvankelijk werd de nadruk gelegd op de fysieke toegang tot de nieuwste ICT's en het internet (het eerste niveau van de digitale kloof). Tegenwoordig wordt de digitale kloof afgemeten aan het effectieve gebruik van technologie, vaak gestuurd door vaardigheden, waargenomen voordelen en de juiste motivatie (het tweede en derde niveau). Onderzoekers hebben geconstateerd dat ouderen op alle drie niveaus onder de digitale kloof te lijden hebben.¹³

Het idee van leren op latere leeftijd of gedurende het hele leven is sinds 1996 door de OESO ontwikkeld en sinds 2004 door de Europese Commissie bevorderd via programma's voor levenslang leren. Leren en presteren gedurende het hele leven, zowel in een informele omgeving als in een formele leeromgeving, vereisen motivatie. Afgeleid van het Latijnse woord *movere* (bewegen), betekent motivatie in de ruimste zin van het woord actie ondernemen om een doel te bereiken. Aangezien de factoren die iemand tot bewegen/handelen aanzetten intrinsiek en extrinsiek kunnen zijn, maken motivatietheorieën onderscheid tussen intrinsieke (b.v. nieuwsgierigheid naar een specifieke leerinhoud) en extrinsieke motivatie (b.v. ruimere mogelijkheden die zich openen met de geleerde vaardigheid). Motivatie heeft ook te maken met de vervulling van de behoeften in de hoogste rang van de hiërarchie van Maslow, namelijk de zelfverwerkelijking behoeften. Volgens de door Laura L. Carstensen van de Stanford Universiteit ontwikkelde levensbreedtetheorie van motivatie, bekend onder de naam *Socio-emotionele Selectiviteitstheorie*, worden mensen met het ouder worden steeds selectiever en investeren zij meer middelen in emotioneel zinvolle doelen en activiteiten¹⁴. Bijgevolg zullen oudere leerlingen gemotiveerd zijn om te leren met emotioneel betekenisvolle sociale partners en zullen zij korte-termijn leerdoelen nastreven.

In hun onderzoeksartikel getiteld *Motivation matters: Older adults and information communication technologies*, baseert een groep onderzoekers uit Australië zich op beproefde modellen voor technologie-acceptatie, zoals het Technology Acceptance Model, de Unified Theory of Acceptance and Use of Technology, en het Senior Technology Acceptance Model. De auteurs identificeren belangrijke constructen als voorspellers van de houding tegenover technologie en de gedragsintentie om technologie te gebruiken, waaronder: waargenomen nut van de technologie (persoonlijk nut); inspanningsverwachting (perceptie van het gemak van het technologiegebruik); sociale normafhankelijkheid; bezorgdheid; zelfredzaamheid; houding; en gedragsintentie.

¹³ ŠUMINAS (2018): Niveaus en kenmerken van de digitale kloof: Een casestudy van Litouwen. Informatijos mokslai, deel 81. Online beschikbaar via: <https://www.zurnalai.vu.lt/IM/article/view/11918> [Geraadpleegd op: 03.03.2022].

¹⁴ WIKIPEDIA (2021): Socio-emotionele selectiviteitstheorie. Online beschikbaar via: https://en.wikipedia.org/wiki/Socioemotional_selectivity_theory [Geraadpleegd op 28.02.2022].

Op basis van de studie van 10 gevallen van ICT-gebruikers op oudere leeftijd concluderen de auteurs dat een hoog persoonlijk nut in combinatie met een lage inspanningsverwachting plus een matige sociale normafhankelijkheid optimale motiverende voorwaarden lijken te zijn voor een voortgezet gebruik van ICT.¹⁵

Uit de literatuuranalyse voor haar proefschrift getiteld *Motivation in ICT Learning in Older Adults: Dimensions of Learning Motivation, Influencing Factors and Implications for ICT Course Concepts*, concludeert Eline Leen-Thomele dat leermotivatie vier groepen leeftijdsgebonden motieven omvat die kennisverwerving combineren met sociaal-emotionele behoeften, namelijk: erbij horen, het streven naar persoonlijke groei, instrumentaliteit, en competitie. Persoonlijke groei is voor oudere leerlingen belangrijk om zich aan nieuwe situaties te kunnen aanpassen.¹⁶ Aangezien emotionele doelen in verband met leren op oudere leeftijd belangrijker worden, zijn ouderen geneigd om betekenisvolle relaties met hun leeftijdgenoten op te bouwen. Terwijl motivatie aan de basis van het leren in verband gebracht kan worden met sociale vergelijking en competitiviteit van de deelnemers bij jongere volwassenen, vermindert competitief gedrag na de leeftijd van vijftig jaar volgens de auteurs die in het proefschrift geciteerd worden. Wat de instrumentele motieven betreft, richten de deelnemers van oudere leeftijd zich op het hier en nu en zoeken zij naar onmiddellijke voordelen.

Naast de vier grote motieven worden de volgende persoonlijke en situationele factoren belicht die van invloed zijn op de motivatie om op latere leeftijd te leren: persoonlijkheidskenmerken, levenstevredenheid, subjectieve leeftijd, geslacht en opleidingsachtergrond.

Op grond van de bovenstaande factoren kan het evaluatie-instrument voor motivatie en verwachtingen blokken stellingen/vragen bevatten die gericht zijn op de waarde die een oudere volwassene aan de activiteit hecht, zelfbeschikking over wat men leert, eerdere leerervaringen, redenen om te leren, en levensvoldoening. Het instrument biedt vijf antwoorden waaruit men kan kiezen. Het evaluatie-instrument voor motivatie en verwachtingen wordt gezien als een instrument voor de deelnemers om hun motivatie om te leren beter te begrijpen, hun inzet voor deelname aan de opleiding te vergroten en inspraak te hebben in wat hun geleerd wordt.

4.1.1 Beoordeling: Verwachte voordelen van deze cursus

Er zijn veel redenen om een cursus te volgen, en om te leren en bij te leren in het algemeen. Waarom wilt u leren? Welke redenen zijn voor u persoonlijk belangrijk?

U ziet nu verschillende uitspraken over leren. U kunt de uitspraken een cijfer geven van 1 tot 5 om aan te geven in hoeverre elke uitspraak op u van toepassing is: 1 = Is helemaal niet op mij van toepassing, 2 = Is niet op mij van toepassing, 3 = Neutraal, 4 = Is enigszins op mij van toepassing, en 5 = Is volledig op mij van toepassing. Er is hier geen goed of fout.

¹⁵ TYLER M. et al. (2020): Motivatie doet ertoe: Ouderen en informatie communicatietechnologieën. Studies in de opvoeding van volwassenen, Volume 52, maart 2020. Online beschikbaar via: https://www.researchgate.net/publication/339629226_Motivation_matters_Older_adults_and_information_communication_technologies/citation/download [Geraadpleegd op: 28.02.2022].

¹⁶ LEEN, E. (2013): Motivation in ICT Learning in Older Adults: Dimensions of Learning Motivation, Influencing Factors and Implications for ICT Course Concepts. Online beschikbaar van: <https://d-nb.info/1075740630/34> [Geraadpleegd op 28.02.2022].

1. Ik wil vaardigheden verwerven die mij zullen helpen om alledaagse taken aan te kunnen?

1 2 3 4 5

2. Ik wil vaardigheden verwerven die mij in de toekomst van nut zullen zijn

1 2 3 4 5

3. Ik wil vaardigheden opdoen die belangrijk zijn voor mijn (vrijwilligers)werk

1 2 3 4 5

4. Leren helpt me mezelf te ontplooiën en me persoonlijk te ontwikkelen

1 2 3 4 5

5. Leren vergroot mijn gevoel van eigenwaarde

1 2 3 4 5

6. Leren brengt mij nieuwe inspiratie/stimulatie

1 2 3 4 5

7. Leren leidt mij af van andere problemen

1 2 3 4 5

8. Ik kan in de cursus sociale contacten leggen en interessante mensen ontmoeten

1 2 3 4 5

9. Mijn vrienden/kennissen volgen dezelfde cursus

1 2 3 4 5

10. Ik zal aan de verwachtingen van mijn sociale omgeving voldoen

1 2 3 4 5

Doelstelling Deze oefening is bedoeld om de verwachtingen en de houding van de deelnemers tegenover het leren vóór de cursus te evalueren. Aan de hand van de beoordelingen van de stellingen kunnen de trainers beslissen waar de nadruk moet worden gelegd bij het geven van het programma: instrumentaliteit, persoonlijke groei of sociaal-emotionele behoeften van de cursisten. Dezelfde beoordeling kan na de cursus gemaakt worden door de stellingen in de verleden tijd te veranderen om na te gaan of aan de verwachtingen van de deelnemers voldaan is.

Voorbereiding De trainer drukt de opgaven op papier af.

Als alternatief kunnen stellingen op een whiteboard of een flip-over geschreven worden. Er moeten voor elke deelnemer 10 setjes van vijf plakstippen klaarliggen met daarop 1 tot 5 geschreven.

Uitvoering De afgedrukte vellen worden aan de deelnemers uitgedeeld, zodat zij de uitspraken individueel kunnen beoordelen door het cijfer dat aangeeft hoeveel elke uitspraak op hen van toepassing is, door te strepen. De trainer berekent dan de punten die voor elke uitspraak gegeven zijn en bespreekt de resultaten met de groep.

Als alternatief worden de sticky dots aan de deelnemers uitgedeeld (ieder krijgt 10 setjes van vijf sticky dots met 1 tot 5 erop geschreven). Hen wordt gevraagd naast elke uitspraak een stip met een overeenkomstig cijfer te plaatsen. Het totaal aantal punten dat aan elke uitspraak is gegeven wordt berekend en de heersende verwachtingen worden besproken.

Benodigd(e) materiaal(en)

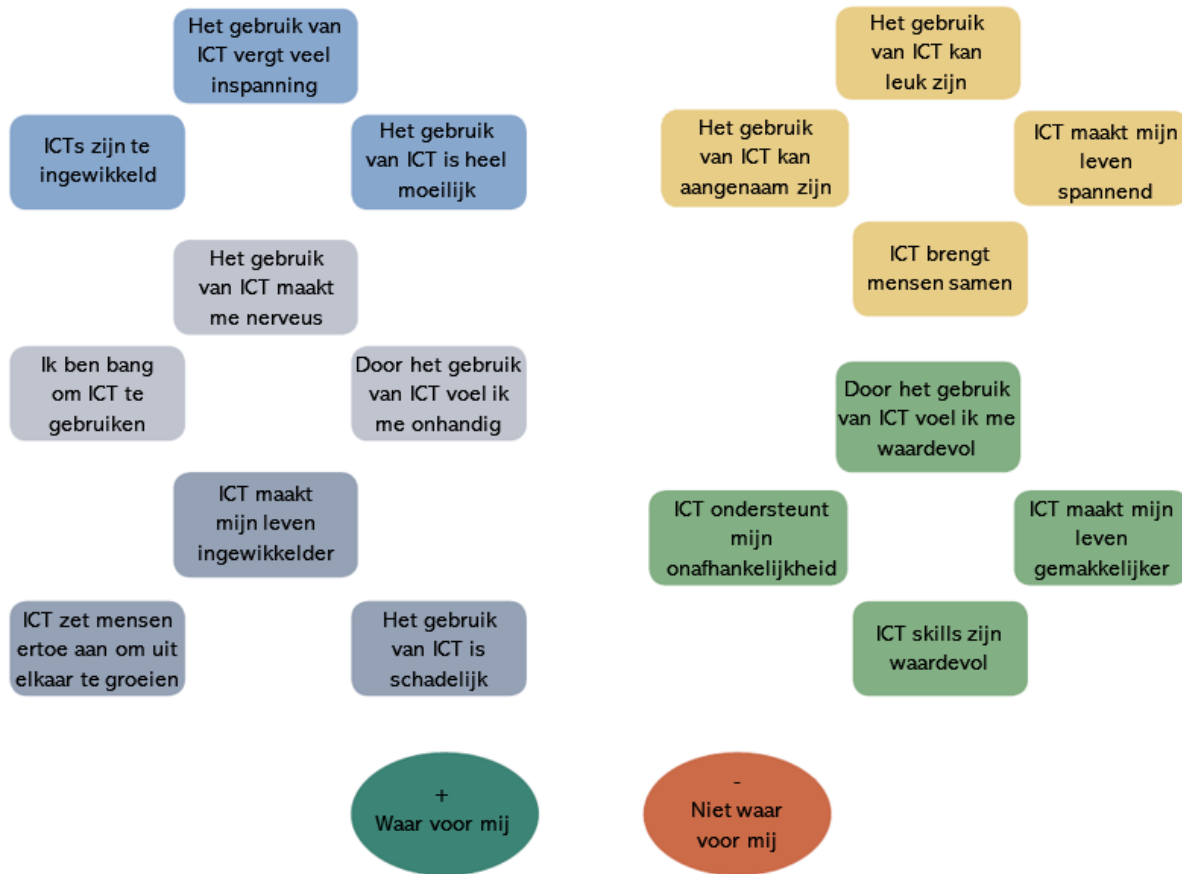
- Flip-over/whiteboard
- Pen om op de kaart/het bord te schrijven
- Kleverige stippen

Duur 20 Minuten

Tips & Tricks voor Trainers De trainer legt uit dat deze oefening bedoeld is om de opleiding aan te passen aan de verwachtingen van de deelnemers en de nadruk legt op instrumentele of sociale behoeften.

4.1.2 Houding ten opzichte van ICT-evaluatie-instrument

Doelstelling	Deze oefening is bedoeld om de houding van de deelnemers ten opzichte van informatie- en communicatietechnologieën (ICT) vóór de cursus te achterhalen. Aan de hand van de beoordeling van de stellingen kunnen de trainers zien of in de groep positieve of negatieve attitudes ten opzichte van ICT-leren overheersen. Deze oefening kan aan het eind van de cursus herhaald worden om na te gaan of de negatieve attitudes (als die er zijn) veranderd zijn.
Vorbereiding	Uitspraken worden op kaartjes geschreven of direct op het whiteboard/flip-over. Twee sets plakstippen (rood en groen) worden naast het bord gelegd.
Uitvoering	De deelnemers lezen de uitspraken en plakken dan een groene stip (waar voor mij) of een rode stip (onwaar voor mij) naast elke uitspraak. Tenslotte worden de punten berekend en bespreekt de groep de attitudes ten opzichte van het leren van ICT.
Benodigd(e) materiaal(en)	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-over/whiteboard • Pen om op de kaart/het bord te schrijven • Sticky dots
Duur	20 Minuten
Tips & Tricks voor Trainers	De trainer analyseert de groepen uitspraken (anticipatie op moeilijkheden, faalangst, stereotiepe bedreiging van ICT, gebruik van ICT voor sociaal-emotionele behoeften of voor instrumentele behoeften) en houdt rekening met de houding van de deelnemers tijdens de opleiding.



Figuur 4: Beoordeling van de houding ten opzichte van ICT

4.2 Tools voor de beoordeling van ervaring/vaardigheden

"Digitale vaardigheden worden gedefinieerd als een reeks bekwaamheden om digitale apparaten, communicatietoepassingen en netwerken te gebruiken om toegang te krijgen tot informatie en deze te beheeren. Zij stellen mensen in staat digitale inhoud te creëren en te delen, te communiceren en samen te werken, en problemen op te lossen voor een doeltreffende en creatieve zelfontplooiing in het leven, bij het leren, op het werk en bij sociale activiteiten in het algemeen"¹⁷

Het beoordelen van de digitale vaardigheden aan het begin van de opleiding is van cruciaal belang om vast te stellen:

- Voorkennis waarop de opleiding kan voortbouwen;
- Hoeveel individuele steun er nodig is;
- Niveau van zelfvertrouwen in eigen kunnen; en
- Het leertempo van de deelnemers.

¹⁷ UNESCO (2018): *Digitale vaardigheden cruciaal voor banen en sociale inclusie*. Online beschikbaar op: <https://en.unesco.org/news/digital-skills-critical-jobs-and-social-inclusion> [Geraadpleegd op 05.05.2021].

Het niveau van de digitale vaardigheden wordt vaak gemeten met een gedetailleerde lijst van activiteiten die in een bepaalde periode zijn uitgevoerd. Voor opleidingsdoeleinden moet de beoordeling zo eenvoudig mogelijk zijn. De eerdere ervaring van de deelnemers met het gebruik van verschillende toepassingen en een zelfbeoordeling van hoe zeker zij zijn in het gebruik van digitale media zijn geschikte maatregelen om de deelnemers en hun bestaande digitale competenties te leren kennen. Speelse methoden worden sterk aanbevolen door veel ouderen en trainers die met hun ideeën en deskundigheid hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van deze training.

4.2.1 Beoordeling van de ervaringen

Doelstelling Het kennisniveau van de deelnemers vaststellen, om individuele steun te kunnen geven en vast te stellen op welke eerdere ervaringen de verdere opleiding kan voortbouwen.

Vorbereiding Volgens de onderstaande lijst worden de onderwerpen en de apparaten/toepassingen die bij elk onderwerp horen op kaartjes in verschillende kleuren geschreven en op een prikbord geprikt (als alternatief kan het ook op een flip-over of een bord geschreven of geplakt worden) (zie afbeelding):

Apparaten

Smartphone
Computer/laptop
Tablet

Communicatie

Videoconferenties (bijv. Skype, Zoom)
E-mail
Messenger (WhatsApp)
Sociale medianetwerken (Facebook, twitter)

Amusement

Online spelletjes of spelletjes-apps
Mediabibliotheken
Online radio/muziek-apps
Video/TV op aanvraag

Informatie en kennis

Zoekmachines
Informatie over goederen of diensten
Wikipedia
YouTube
Online kranten en tijdschriften

Onlineopleiding
Apps voor het leren van talen

Mobiliteit

Online dienstregeling voor treinen en bussen
Routeplanning en navigatie (b.v., Google Maps)

Financiële kwesties

Online winkelen
Online bankieren

Fotografie

Smartphone camera en galerij
Fotoboek maken
Software om foto's te bewerken
Foto-apps (Snapchat, Instagram)

Dagelijkse organisatie

Kalender, adresboek, lijsten maken
Tekstverwerkings-/spreadsheetsoftware (MS Word, Excel)
Digitale overheidsdiensten (b.v. elektronische belastingaangifte, doktersconsult)

Uitvoering

De stippen worden aan de deelnemers uitgedeeld (ieder krijgt een andere kleur); hun aantal moet minstens even groot zijn als het aantal toepassingen op het bord. De trainer legt uit wat van de deelnemers verwacht wordt dat ze met de stippen doen: de deelnemers wordt gevraagd ze te gebruiken om de apparaten/toepassingen aan te duiden waarmee ze al vertrouwd zijn/eerder ervaring hebben.

De trainer leest hardop een uitleg voor van elke toepassing en vraagt de deelnemers hem/haar te laten weten of er onduidelijkheid bestaat over de betekenis ervan. De deelnemers kunnen ook suggesties doen voor extra toepassingen, voor het geval er iets op het prikbord ontbreekt dat zij belangrijk vinden. De trainer noteert deze toepassingen op de kaartjes en prikt ze op het bord.

Nadat iedereen de verschillende punten heeft aangekruist, vat de trainer de resultaten met de groep samen en maakt er een foto van.

Later analyseert hij/zij hoeveel stippen de deelnemers gebruikt hebben en vat hij/zij overeenkomsten en verschillen tussen de deelnemers samen (onderwerpen waarmee zij bijzonder veel ervaring hebben, aanwezigheid van deelnemers met zeer uiteenlopende of zeer weinig ervaringen).

Benodigd(e) materiaal(en)

- Prikbord (flip-over of schoolbord)
- Pen om op het bord of de kaartjes te schrijven
- Kaarten in verschillende kleuren
- 35 klevende stippen per deelnemer (één kleur per deelnemer)

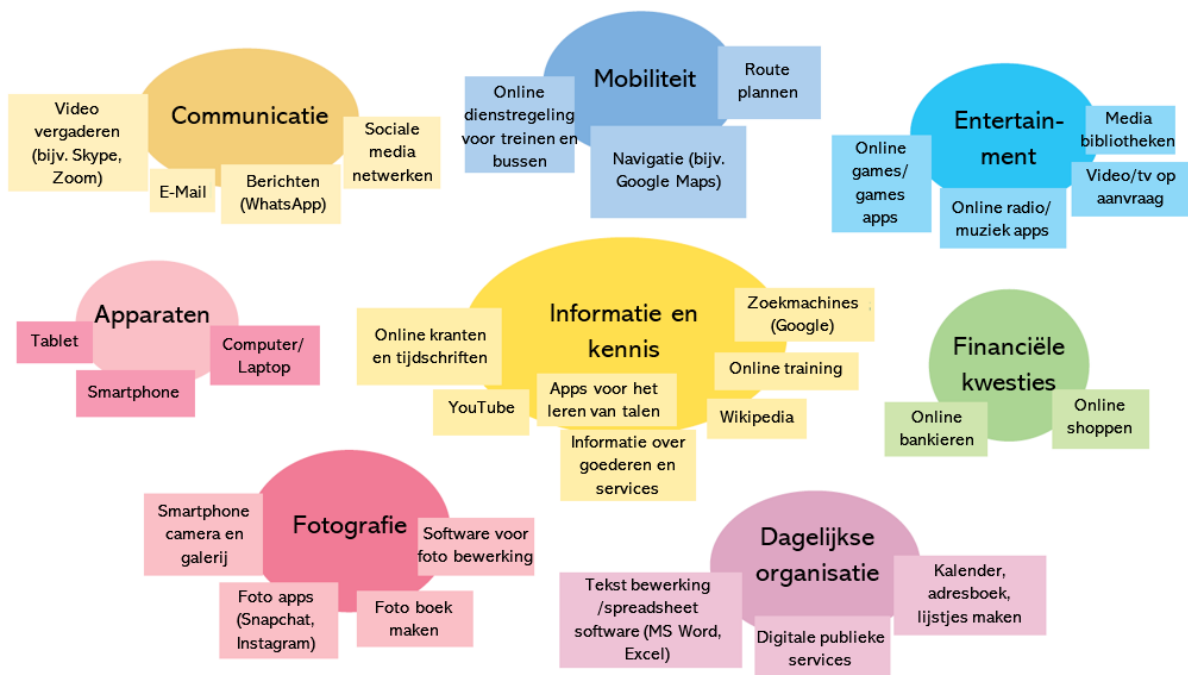
Duur

20 Minuten (?)

Tips & Tricks voor Trainers

De trainer legt uit welk doel aan deze methode ten grondslag ligt en wijst op het modulaire karakter van de opleiding en de aanpassing aan individuele behoeften en interesses. Hij zorgt ervoor dat iedereen de betekenis van de toepassingen begrijpt.

De trainer scheidt een warme sfeer en wijst erop dat het heel goed mogelijk is om slechts enkele of vele toepassingen te markeren.

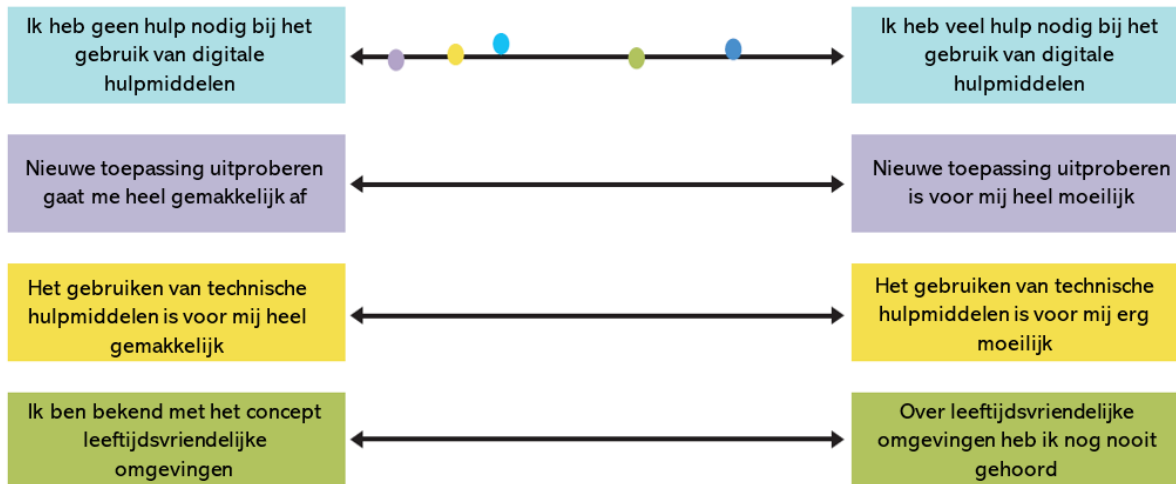


Figuur 5: Beoordeling van ervaringen

4.2.2 Beoordeling van Vaardigheden/Vertrouwen

<p>Doelstelling</p>	<p>Deze oefening helpt om het vertrouwen van de deelnemers in het gebruik van digitale technologieën te beoordelen. Op basis van de zelfbeoordeling van de deelnemers kan een schatting worden gemaakt van hoeveel steun er nodig is bij het gebruik van digitale hulpmiddelen. Zelfbeoordeling over de kennis van het concept leeftijdsvriendelijke omgeving maakt deel uit van deze oefening.</p> <p>De evaluatie kan aan het begin en aan het eind van de opleiding gebruikt worden om de ontwikkeling en de tijdens de opleiding geboekte vooruitgang te evalueren.</p>
<p>Vorbereiding</p>	<p>De trainer maakt kaartjes klaar met de volgende stellingen:</p> <p><i>Ik heb geen hulp nodig bij het gebruik van digitale hulpmiddelen/ik heb veel hulp nodig bij het gebruik van digitale hulpmiddelen.</i></p> <p><i>Nieuwe toepassingen uitproberen is voor mij heel gemakkelijk/ Nieuwe toepassingen uitproberen is voor mij heel moeilijk.</i></p> <p><i>Het gebruik van technische hulpmiddelen is voor mij heel gemakkelijk/ Het gebruik van technische hulpmiddelen is voor mij heel moeilijk.</i></p> <p><i>Ik ben bekend met het concept leeftijdsvriendelijke omgevingen/ik heb nog nooit van leeftijdsvriendelijke omgevingen gehoord.</i></p> <p>De uitspraken worden op het prikbord geprikt en vormen de beide uiteinden van 4 samenhangende lijnen (links en rechts, verbonden met een lijn, zie afbeelding).</p>
<p>Uitvoering</p>	<p>De klevende stippen worden aan de deelnemers uitgedeeld (elke deelnemer krijgt 3 stippen in dezelfde kleur). De deelnemers wordt gevraagd op elke schaal een stip te plaatsen en zich zo intuïtief in te delen tussen de uitersten.</p> <p>De deelnemers worden ook uitgenodigd om opmerkingen op kaartjes te schrijven en die op het prikbord te prikken. De trainer bespreekt vervolgens de resultaten en opmerkingen met de deelnemers.</p>
<p>Benodigd(e) materiaal(en)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prikbord (als alternatief flip-over of schoolbord) • Pen om op de kaarten (of kaart) te schrijven • Kaarten in verschillende kleuren • 4 klevende stippen per deelnemer (één kleur per deelnemer)
<p>Duur</p>	<p>10 Minuten (?)</p>

Tips & Tricks voor Trainers De trainer legt uit dat deze oefening ook bedoeld is om de opleiding zo goed mogelijk aan te passen aan de behoeften van de deelnemers. Hij wijst erop dat het helemaal niet erg is om zich onzeker te voelen bij het gebruik van technische apparatuur of om steun nodig te hebben.



Figuur 6: Beoordeling van Vaardigheden en Vertrouwen

4.3 Digitale apparaten

Wanneer vragen over, of het onderwerp van digitale hulpmiddelen ter sprake komen, kan de trainer verschillende digitale apparaten laten zien en bespreken. Indien mogelijk kunt u de cursisten vragen hun eigen toestellen mee te brengen naar de cursus, zodat ze die kunnen gebruiken bij de oefeningen. De trainer zal ook extra apparaten ter beschikking stellen. Hieronder volgen enkele suggesties voor de apparaten die vaker gebruikt worden: computers, laptops, tablets, smartphones met foto's van hoe het apparaat eruitziet. Gebruik indien mogelijk een dataprojector. De trainer kan de deelnemers vragen wie een apparaat of meer apparaten gebruikt heeft en welke van die hulpmiddelen helemaal nieuw zijn.

Elk digitaal apparaat kan ook besproken worden op zijn bruikbaarheid voor de geplande activiteiten/ideeën binnen de Bridge the Gap! opleiding.

Nuttige bronnen en materialen (in het Engels) vindt u op de volgende website: [ictskills4alleu project](https://www.ictskills4alleu.nl/).
Tabblad in het menu: "Learning topics".

4.3.1 Wat is een computer?



Een **computer** is een elektronisch apparaat dat informatie of gegevens verwerkt. Het heeft de mogelijkheid om gegevens op te slaan, op te vragen, en te verwerken. U kunt een computer gebruiken om documenten te typen, e-mails te versturen, spelletjes te spelen, en op het Web/internet te surfen.

Voor Bridge the Gap! kan een computer een nuttig apparaat zijn om:

- Een document schrijven/ To Do List opstellen/ brieven typen met Word als verwerkingssoftware;
- Informatie zoeken over nuttige faciliteiten of met een zoekmachine organisaties vinden om online contact mee op te nemen;
- ...

4.3.2 Wat is een laptop?



Een **laptop** is een draagbare computer en wordt ook vaak notebook genoemd. Een laptop is kleiner, dunner en lichter dan de meeste desktop-pc's. Hij biedt dezelfde mogelijkheden als een computer. Zijn naam dankt hij aan het feit dat hij op iemands schoot kan worden gezet, dankzij zijn kleine formaat.

Voor Bridge the Gap! kan een laptop een nuttig apparaat zijn om:

- Informatie zoeken over nuttige faciliteiten of met een zoekmachine organisaties vinden om online contact mee op te nemen;
- Mee te nemen naar groepsbijeenkomsten om informatie te zoeken;
- ...

4.3.3 Wat is een Tablet?



Een **tablet** is een draagbare computer die een aanraakscherm als voornaamste invoerapparaat gebruikt. De meeste tablets zijn iets kleiner en wegen minder dan een gemiddelde laptop; ze worden met aanraakschermen bediend en qua grootte zitten ze tussen een smartphone en een laptop in. Veel oudere mensen geven de voorkeur aan het gebruik van tablets. Er zijn speciale tablets voor senioren, met grotere knoppen voor gemakkelijk gebruik.



Voor Bridge the Gap! kan een tablet een nuttig apparaat zijn om:

- Mee te nemen naar activiteiten/vergaderingen om foto's, of video's "te maken";
- Informatie online op te zoeken wanneer u "onderweg" bent;
- ...

4.3.4 Wat is een Smartphone?



Een **smartphone** is een mobiele telefoon die meer kan dan andere telefoons. Smartphones werken als computers, maar zijn mobiele toestellen die klein genoeg zijn om in de hand van een gebruiker te passen. Toepassingen zijn onder meer: e-mails, tekst- en multimedial berichten verzenden en ontvangen, en foto's maken.

Voor Bridge the Gap! kan een smartphone een nuttig toestel zijn om:

- Mee te nemen naar activiteiten/vergaderingen om foto's, video's, stemopnamen te maken;
- Via berichtendiensten in contact blijven met andere deelnemers;
- ...

4.4 Het Internet

Het *Internet* is een groot netwerk van computers dat informatie en technologische hulpmiddelen bevat waartoe iedereen met een Internetverbinding toegang heeft. Het Internet is de "grote tent" waaronder alle afzonderlijke technologieën zich bevinden.

Een van de belangrijkste kenmerken van het Internet is het *World Wide Web* (of kortweg web), een enorme verzameling documenten met links naar elkaar. Een individueel document is een *webpagina*. Een verwante groep webpagina's die door dezelfde persoon of hetzelfde bedrijf zijn gepubliceerd, is een *website*.¹⁸

Toegang tot het web is alleen mogelijk met een internetprogramma dat browser heet. De meest bekende browsers zijn Edge (Microsoft), Safari (Apple) en Chrome (Google).

Het web heeft vele functionaliteiten. Enkele voorbeelden zijn:

- Bankieren: de meeste bankverrichtingen gebeuren tegenwoordig online;
- Overheidszaken: belastingen, benoemingen, bezwaarschriften;
- Commerciële diensten en producten: webwinkels, ticketverkoop, reizen, hotels;

¹⁸ WEMPEN, F. (2014): Internet voor Dummies. Online beschikbaar van: <https://www.dummies.com/category/articles/internet-basics-33587/> [Accessed: 23.02.2022].

- Streaming video's en muziek;
- Informatie zoeken: "googelen" om uit te zoeken wat iets is, of hoe iets werkt;
- Videoconferenties: Zoom, Google Meet, GotoWeb, GotoMeeting zijn voorbeelden van videoconferentie.

Een andere functionaliteit van het web is een "cloud". Dit is een met een wachtwoord beveiligd deel van het web waarin geregistreerde gebruikers veilig bestanden kunnen opslaan en opvragen, toepassingen kunnen uitvoeren, en informatie kunnen zoeken die niet voor het publiek beschikbaar mag zijn. Voorbeelden van clouds zijn: iCloud (Apple) en OneDrive (Microsoft). Beide aanbieders bieden veilige tekst-, spreadsheet-, fotobibliotheek- of e-mailtoepassingen waarmee documenten, ontwerpen en opmaakfoto's gemaakt kunnen worden.

Gebruik maken van een goed antivirusprogramma is essentieel wanneer u het internet gebruikt. Norton, McAfee, Windows Essentials zijn voorbeelden van antivirusprogramma's. Deze programma's beschermen u tegen schadelijke software. U kunt echter zelf controleren: kijk maar eens op de webpagina van uw bank of die van een overheidsinstantie om te zien of er <https://> op staat en een klein slotje bovenaan.

4.5 Sociale media

Volgens het Amerikaanse Merriam-Webster online woordenboek zijn sociale media vormen van elektronische communicatie (zoals websites voor sociale netwerken en microblogging) waarmee gebruikers online gemeenschappen creëren om informatie, ideeën, persoonlijke berichten en andere inhoud (zoals video's) te delen.

Sociale media: **zelfstandig naamwoord, zowel meervoud als enkelvoud.**

Time Traveller voor sociale media

Het eerste bekende gebruik van *sociale media* was in 2004.¹⁹

Het online Cambridge Advanced Learner's Dictionary (UK) definieert sociale media als: websites en computerprogramma's die mensen in staat stellen te communiceren en informatie te delen op het internet met behulp van een computer of mobiele telefoon. De Business English definitie van sociale media luidt: vormen van media die mensen in staat stellen te communiceren en informatie te delen met behulp van het internet of mobiele telefoons.²⁰

De meest gebruikte sociale media in de Europese Unie (EU)

Zoals blijkt uit de statistieken over de sociale media²¹ voor de periode april 2020-april 2021, waren in april 2021 de meest gebruikte sociale media in de EU onder meer:

¹⁹MERRIAM-WEBSTER (2022): Sociale media. Online beschikbaar van: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20media#h1> [Geraadpleegd op: 23.02.2022].

²⁰CAMBRIDGE DICTIONARY (2022): Social Media. Online beschikbaar van: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-media> [Geraadpleegd op: 23.02.2022].

²¹StatCounter (2021): Social Media Stats Europe. April 2020–April 2021. Online beschikbaar: <https://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/europe> [Accessed: 07.04.2022]

4.5.1 Facebook

Facebook missie (van: <https://about.fb.com/company-info/>)

- ➔ 79,19 % van alle gebruikers
- ➔ om in te loggen: <https://www.facebook.com/>

“Principes: Onze beginselen zijn datgene waar wij voor staan. Het zijn overtuigingen die ons na aan het hart liggen en waarvoor wij compromissen sluiten.

Geef mensen een stem: Mensen verdienen het gehoord te worden en een stem te hebben - zelfs wanneer dat betekent dat wij de rechten moeten verdedigen van mensen met wie wij het niet eens zijn.

Verbinding en gemeenschap opbouwen: Onze diensten helpen mensen met elkaar in contact te komen, en als ze op hun best zijn, brengen ze mensen dichterbij elkaar.

Iedereen dienen: Wij werken eraan om technologie voor iedereen toegankelijk te maken, en ons bedrijfsmodel is advertenties zodat onze diensten gratis kunnen zijn.

Mensen veilig houden en privacy beschermen: Wij hebben de verantwoordelijkheid om het beste van wat mensen samen kunnen doen te bevorderen door mensen veilig te houden en schade te voorkomen.

Economische kansen bevorderen: Onze instrumenten maken het voor bedrijven gemakkelijker om te groeien, banen te scheppen en de economie te versterken.”

4.5.2 Instagram

Instagram missie

(van: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.instagram.android&hl=en&gl=US>)

- ➔ 2,86% van alle gebruikers
- ➔ om in te loggen: <https://www.instagram.com/>

Wat is Instagram?

“Met Instagram (van Facebook) kunt u uw foto's, verhalen en video's maken en delen met vrienden en volgers om wie u geeft. Maak contact met vrienden, deel wat u aan het doen bent of zie wat er nieuw is van anderen over de hele wereld. Verken onze gemeenschap waar u zich vrij kunt voelen om uzelf te zijn en alles te delen, van uw dagelijkse momenten tot de hoogtepunten van het leven.”

4.5.3 Twitter

Twitter Opdracht (van: <https://about.twitter.com/en/who-we-are/our-company>)

- 6,74% van alle gebruikers
- om in te loggen: <https://twitter.com/>

“Doel: Wij dienen het publieke gesprek. Het is voor ons belangrijk dat mensen een vrije en veilige ruimte hebben om te praten. Daarom verbeteren wij voortdurend onze regels en processen, technologie en hulpmiddelen. Wij zijn niet perfect - daarom luisteren wij naar u, de mensen op Twitter. Het is ook de reden waarom wij zo transparant mogelijk willen zijn.

Beginselen: Wij leven volgens de volgende beginselen:

Gezondheid bevorderen. Vrijheid van meningsuiting is een fundamenteel mensenrecht - maar de vrijheid om die meningsuiting door Twitter te laten versterken is dat niet. Onze regels zijn er om gezonde gesprekken te bevorderen.

Het vertrouwen van de mensen verdienen. Twitter is wat er gebeurt. Om betrouwbaar en geloofwaardig te blijven, moeten wij altijd uw vertrouwen verdienen.

Maak het eenvoudig. Eenvoudig is goed, maar rechtlijnig is beter. Ons product, ons gedrag, en onze werkgewoonten moeten allemaal transparant en to the point zijn.”

4.5.4 Pinterest

Pinterest (van: <https://help.pinterest.com/en/guide/all-about-pinterest>)

- 6,6% van alle gebruikers
- om in te loggen: <https://www.pinterest.com/>

“Wat is Pinterest?

Pinterest is een visuele ontdekkingsmotor voor het vinden van ideeën zoals recepten, inspiratie voor huis en stijl, en nog veel meer. Met miljarden pins op Pinterest vindt u altijd ideeën om uw inspiratie op te doen. Als u pins vindt die u leuk vindt, sla ze dan op in borden om uw ideeën overzichtelijk en gemakkelijk terug te vinden te houden.

Blader door uw thuisvoer

In uw [home feed](#) vindt u spelden, mensen en bedrijven waarvan wij denken dat u ze leuk zult vinden, gebaseerd op uw recente activiteiten. Wij laten u ook de pins zien van de mensen en forums die u wilt volgen.”

4.5.5 LinkedIn

LinkedIn missie (van: <https://www.linkedin.com/help/linkedin>)

- Om in te loggen: https://www.linkedin.com/signup/cold-join?trk=guest_homepage-basic_join-cta

“Instructies voor LinkedIn

Gebruik de krachtige zoekfunctie van LinkedIn om mensen, banen, bedrijven, en nog veel meer te vinden. Van top industrie beïnvloeders en relevante groepen tot de meest actuele berichten over onderwerpen van belang, u kunt de informatie die u zoekt vinden met LinkedIn search. Leer hoe u zoekopdrachten kunt starten en verfijnen om de nuttigste resultaten te krijgen.

De feed op uw LinkedIn homepage is uw eerste stop om inhoud te vinden die er toe doet, van mensen die er voor u toe doen. U kunt in de feed door artikelen en updates van uw connecties bladeren en ze gemakkelijk met anderen delen. Leer meer over hoe u uw feed-voorkeuren kunt aanpassen en uw LinkedIn-ervaring kunt verbeteren.”

4.5.6 YouTube

YouTube missie (van: <https://www.youtube.com/intl/en-GB/about/>)

- 2,42% van alle gebruikers
- Voor toegang tot video's, nieuws en TV-kanalen: <https://www.youtube.com/>

“Wat is YouTube?

Onze missie is om iedereen een stem te geven en de wereld te laten zien. Wij geloven dat iedereen het verdient om een stem te hebben en dat de wereld een betere plaats is wanneer wij luisteren, delen en een gemeenschap opbouwen door middel van onze verhalen. Onze waarden zijn gebaseerd op vier essentiële vrijheden die bepalen wie wij zijn.

Vrijheid van meningsuiting: Wij geloven dat mensen vrijuit moeten kunnen spreken, meningen moeten kunnen delen, een open dialoog moeten bevorderen en dat creatieve vrijheid leidt tot nieuwe stemmen, formaten en mogelijkheden.

Vrijheid van Informatie: Wij geloven dat iedereen gemakkelijk en open toegang tot informatie moet hebben en dat video een krachtige kracht is voor onderwijs, begripvorming en het documenteren van grote en kleine wereldgebeurtenissen.

Vrijheid van kansen: Wij geloven dat iedereen de kans moet krijgen om ontdekt te worden, een zaak op te bouwen en te slagen op zijn eigen voorwaarden, en dat mensen - en niet poortwachters - bepalen wat populair is.

Vrijheid om erbij te horen: Wij geloven dat iedereen gemeenschappen van steun moet kunnen vinden, barrières moet kunnen doorbreken, grenzen moet kunnen overstijgen en samen moet kunnen komen rond gedeelde interesses en passies.”

4.5.7 Berichtenplatform WhatsApp

WhatsApp Missie (van: <https://www.whatsapp.com/features/>)

→ Om te downloaden: <https://www.whatsapp.com/download/>

WhatsApp Zelfbeschrijving:

“Eenvoudig, betrouwbaar berichten versturen: Stuur uw vrienden en familie gratis berichten*. WhatsApp gebruikt de internetverbinding van uw telefoon om berichten te versturen, zodat u geen sms-kosten hoeft te betalen.

Groepen om contact te houden: Houd contact met de groepen mensen die het belangrijkst zijn, zoals uw familie of collega's. Met groepschats kunt u berichten, foto's en video's met maximaal 256 mensen tegelijk delen. U kunt uw groep ook een naam geven, meldingen dempen of aanpassen, en meer.

Spreek vrijuit: Met spraakoproepen kunt u gratis* met uw vrienden en familie praten, zelfs als ze in een ander land zijn. En met gratis* videogesprekken kunt u face-to-face gesprekken voeren wanneer spraak of tekst gewoon niet genoeg is. WhatsApp-spraak- en -videogesprekken gebruiken de internetverbinding van uw telefoon, in plaats van de belminuten van uw mobiele abonnement, dus u hoeft zich geen zorgen te maken over dure gesprekskosten.

*Datakosten kunnen van toepassing zijn. Neem contact op met uw provider voor details.”

[Alle tot nu toe genoemde sociale media zijn gecreëerd en worden beheerd door particuliere Amerikaanse bedrijven.]

4.5.8 Tik-Tok

Tik-Tok (van: <https://influencermarketinghub.com/what-is-tiktok/>)

→ Om in te loggen: <https://www.tiktok.com/login/>

“Wat is TikTok?

TikTok is een app voor het delen van video's in korte vorm, waarmee gebruikers video's van 15 seconden over om het even welk onderwerp kunnen maken en delen.

TikTok onderhoudt een aparte app voor de Chinese markt, bekend onder de naam Duxin, die meer dan 300 miljoen actieve maandelijkse gebruikers heeft. Het logo van de nieuwe app is een combinatie van de logo's van Musical.ly en Duxin.

Hoe het aan populariteit won

Sinds de lancering is de populariteit van de TikTok-app enorm gegroeid. In oktober 2018 was het de meest gedownloade foto- en video-app in de Apple store, wereldwijd. De app heeft naar verluidt meer dan 500 miljoen maandelijks actieve gebruikers vergaard, waarbij de VS het populairste land is, waar hij meer dan 80 miljoen keer gedownload is.”

4.6 Foto's, video, spraakopnamen

Hoe kunnen ze nuttig zijn? Wat zijn de voordelen van foto's maken en van video's en stemopnamen?

- Bespreken van mogelijke aanvragen voor Bridge the Gap! Projecten of initiatieven;
- Brainstorm ideeën om samen met oudere leerlingen te gebruiken.

Gebruik symbolen, schermafbeeldingen, (reeds beschikbare) zelfstudievideo's en/of live tutorials:

- Om te laten zien waar deze functies te vinden zijn;
- Hoe u door de functie navigeert en waar de foto's/video's/stemopnamen opgeslagen worden;
- Hoe foto's doorsturen en delen.

Opties om functies te leren en te verkennen op een Smartphone of een Tablet:

- Laat een "How To" Video zien op een dataprojector zodat iedereen het kan zien (geschikt voor grotere groepen, meer dan 4 deelnemers);
- Stap voor stap laten zien op een Smartphone en een foto nemen (geschikt voor kleinere groepen tot 4 deelnemers);
- Sluit uw eigen Smartphone aan op een dataprojector en laat de "Camera"-functie zien.



(Linker symbol: Android Smartphone, rechter symbol: iPhone)

Na de vertoning verdeelt u de groep in "foto/video tandems"; als voorbeeld kunt u de deelnemers vragen deze functie op hun smartphone of tablet uit te proberen (of, indien beschikbaar bij uw organisatie, een tablet of smartphone uitdelen aan de deelnemers om het zelf te proberen).

In gedachten houden (voor trainers)

- Het belang om de deelnemers de ruimte te geven en hen aan te moedigen om met hun eigen apparaten te verkennen en hun eigen ervaring te maken.
- Probeer te vermijden dat u dingen zegt als "rechtsonder ziet u het XY-symbool", want elk model telefoon werkt anders. Dit kan de deelnemers in verwarring brengen. Werk in plaats daarvan met symbolen, of screenshots, en laat zien hoe de symbolen voor de verschillende functies eruitzien.
- De privacy van gegevens kan besproken worden aan de hand van foto's als voorbeeld. Er kunnen zich echter enkele problemen voordoen:
 - Vraag toestemming wanneer u foto's maakt van andere mensen of hen opneemt;
 - Vertel hun waarvoor u het materiaal zult gebruiken;
 - Vertel hun waar persoonlijke gegevens in de telefoons worden opgeslagen;
 - Zeg hen waar de aan/uit -knop is.

4.7 Thuis technologie



Thuis technologie kan worden ingedeeld naar functionaliteit, zoals veiligheid in huis en eromheen, sociale contacten, gezonde leefomgeving, gemak om zelfstandig te wonen. Verschillende "slimme" apparaten kunnen met elkaar verbonden worden. Wij noemen dit het "internet der dingen". De dingen zijn met elkaar verbonden via een hub. Een huis met moderne

technologie noemen wij een "smart house".



Voorbeelden van beveiliging zijn: de digitale deurbel, de videodeurbel, de op afstand bediende deur.



Voorbeelden van sociale veiligheid zijn: alarmsystemen, die met een druk op de knop een spraak/audioverbinding tot stand brengen met familie en/of burens.



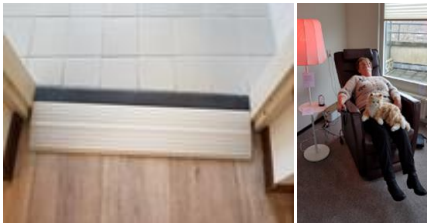
Op het gebied van de sociale technologie hebben wij, naast de apps op de smartphone, allerlei robots en virtual reality toepassingen.



Wat het comfort voor langdurig zelfstandig wonen betreft, is een voorbeeld de op afstand bediende raamopener en zonnescerm.



Wat de mobiliteit betreft, slimme rollators, drempelhulpen, sta-op stoelen:



Voor Bridge the Gap! kan thuishet technologie betekenen dat mensen met een beperkte mobiliteit toch aan de samenleving kunnen deelnemen. Thuishet technologie kan het zelfvertrouwen van ouderen vergroten, omdat zij minder afhankelijk zijn van anderen. Een vereiste is dat de toepassingen samen met de ouderen worden ontwikkeld en dat het gebruik begeleid en ondersteund wordt.

4.8 De Cloud

De cloud is het internet, met andere woorden een netwerk van servers. Wij doen allerlei dingen in de cloud, zoals het controleren van onze e-mails met elke computer ter wereld die een internetverbinding heeft (e-mails worden opgeslagen op servers, die met het internet verbonden zijn).

Een ander voorbeeld is online samenwerking met Google Docs. U maakt gewoon een document en stuurt iedereen het webadres ervan. Iedereen in de groep zal aan het document kunnen toevoegen, en ze kunnen het zelfs tegelijk bewerken. Samenwerken wordt gemakkelijker.

Met Dropbox kunt u bestanden in de cloud opslaan, zodat u niet bang hoeft te zijn dat u ze kwijtraakt. Zolang u toegang hebt tot het internet, zijn uw bestanden maar een paar muisklikken van u verwijderd.

U kunt ook notities maken met Evernote, via uw computer of mobiele toestel. Uw notities zijn altijd up-to-date, welk apparaat u ook gebruikt.

Wanneer u de cloud gebruikt, communiceert uw computer met een netwerk van servers. Behalve voor opslag gebruikt u de cloud ook voor apps. Een toepassing die in de cloud draait, wordt een webapp genoemd. In tegenstelling tot desktop-apps hoeven webapps niet geïnstalleerd te worden; u hebt alleen een webbrowser nodig. Google Docs is een voorbeeld van een webapp. U kunt de cloud gebruiken met de volgende toepassingen of diensten: Gmail, Yahoo! Mail, Google Docs, Facebook, Evernote, Dropbox, enzovoort.

5 Goede Praktijken: Leeftijdsvriendelijke initiatieven ondersteund door digitale hulpmiddelen

5.1 Digitaal gezond ouder worden, Neder-Oostenrijk, Oostenrijk

Doelstellingen

"Digitaal gezond ouder worden" is een project dat burenbanden, een autonoom leven en de gezondheid van ouderen bevordert. Het doel van het project "Digitaal Gezond Ouder Worden" is de gezondheidsvaardigheden van ouderen en hun onderlinge sociale banden te bevorderen met behulp van digitale toepassingen.

Belangrijkste feiten

"Digital Healthy Ageing" wordt uitgevoerd in 14 gemeenten in Neder-Oostenrijk. Het richt zich op ouderen die autonoom thuis wonen. De initiatiefnemer van het project is *Waldviertler Kernland*. Doris Maurer is de projectleider en het project wordt gefinancierd door het Fonds Gesundes Österreich.

Uitvoering

Er worden regelmatig "Smart cafés" georganiseerd om ouderen in staat te stellen met elkaar in contact te komen en van elkaar over digitale apparaten te leren. De zogenaamde "Smartphone-compagnons" vergezellen de bijeenkomsten en de deelnemers op hun ontdekkingsreis. Gewoonlijk komt een groep van maximaal 5 volwassenen bijeen in deze "smart cafés", die worden gehouden in coffeeshops en openbare bibliotheken. De nadruk van "smart cafés" ligt op peer-to-peer leren, en het creëren van een comfortabele omgeving om nieuwe dingen uit te proberen en samen apparaten en functionaliteiten te verkennen. Verder is er een App genaamd "Stupsi" (gekoppeld aan de term "nudging") ontwikkeld die ouderen kunnen gebruiken om informatie te ontvangen over gezondheidsbevordering en individuele of groepsactiviteiten om elkaar te ontmoeten en samen hun leefomgeving te verkennen - en zo de verbindingen tussen de digitale en analoge wereld te bevorderen.

Meer Informatie

Website en verdere informatie vindt u hier: https://www.waldviertler-kernland.at/cms/digital_gesund_altern/

5.2 Mobiliteitsverkenners gaan bloggen, Wenen, Oostenrijk

Doelstellingen

Een groep ouderen die deelneemt aan het Mobility Scouts project in Wenen, werken sinds 2018 aan een (meer) leeftijdsvriendelijke leefomgeving in Wenen. Tot nu toe zijn er veel projecten ter ondersteuning van een leeftijdsvriendelijke stad uitgevoerd. De groep Mobility-Scouts is in verschillende rollen actief geweest om een leeftijdsvriendelijker Wenen te creëren: als initiatiefnemers van projecten, woordvoerders voor andere ouderen en deskundigen voor overheidsorganisaties en onderzoek. Meer recent, en ondanks de COVID19-pandemie, wilde de groep toch iets doen en actief opkomen voor hun ideeën en behoeften. Daarom hebben zij besloten om "digitale wegen" en nieuwe manieren van belangenbehartiging te verkennen.

Belangrijkste feiten

Het project is opgezet en wordt gesteund door *queraum. kultur- und sozialforschung*, en vindt plaats in Wenen. Het project wordt gefinancierd door het Oostenrijkse Ministerie van Sociale Zaken.

Uitvoering

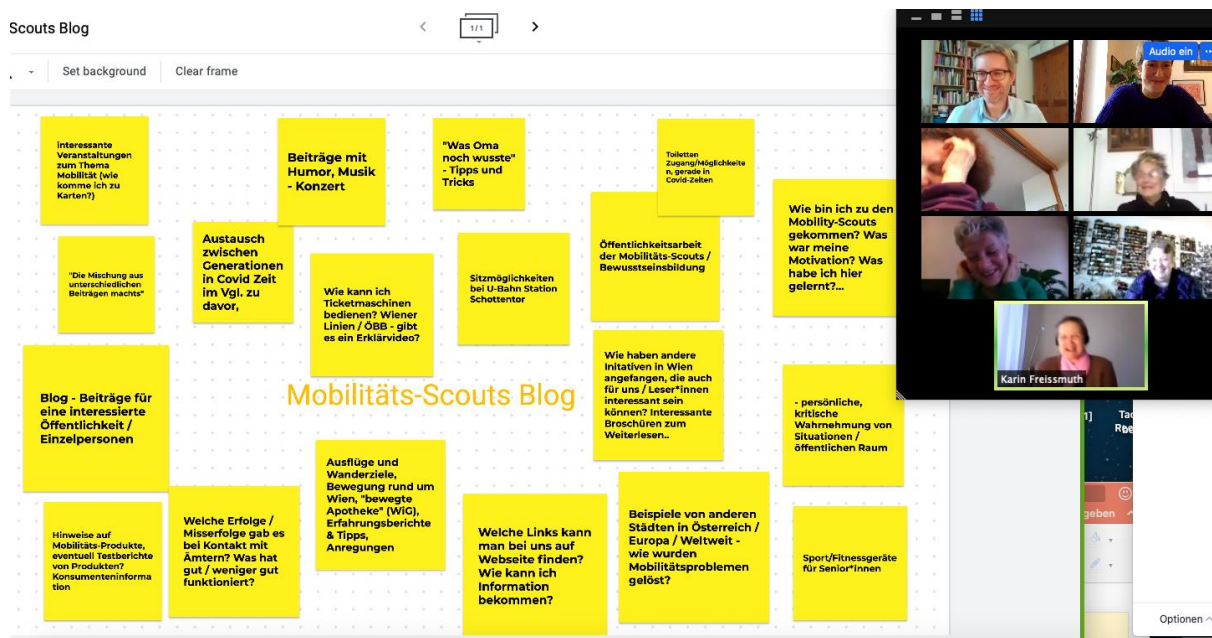
De groep Mobiliteitsverkenners is betrokken bij een co-creatieproces om gezamenlijk een WordPress website en een Blog te beheren om hun projecten onder de aandacht te brengen en een breder publiek te bereiken. Dit proces is in de zomer van 2020 begonnen. Dankzij het Mobility Scouts-Blog project verwerven de deelnemers nieuwe digitale vaardigheden om te leren hoe ze een WordPress website en een blog kunnen opzetten en beheren. Er worden regelmatig onlinebijeenkomsten via ZOOM georganiseerd om ervaringen tussen deelnemers uit te wisselen, te leren van de inbreng van deskundigen, verdere ontwikkelingen van het project te bespreken en peer-to-peer leren te bevorderen.

Resultaten

Tot nu toe is de website bijgewerkt en gevuld met informatie over lopende projecten en nuttige links die de groep met andere geïnteresseerde burgers wil delen. Bovendien is de Mobility-Scouts Blog gelanceerd!

Meer Informatie

Meer informatie over het "Mobilitäts-Scouts"-project, de nieuwe Website en de Blog vindt u hier: www.mobilitäts-scouts.at



Figuur 7: Blog van de mobiliteitsverkenners



Figuur 8: Bijeenkomst van de mobiliteitsverkenners,

Beide schermafbeeldingen zijn genomen tijdens online vergaderingen in november en december 2020.

5.3 SeniorenNetz, Märkisches Viertel, Berlijn, Duitsland

Doelstellingen

SeniorenNetz is een informatieportaal en interactienetwerk, dat in 2017 als proefproject door een gepensioneerde, Mariane Grabowsky, is gestart en samen met senioren is opgebouwd. Mariane Grabowsky vond het jammer dat veel ouderen geen gebruik maakten van internet en zo veel voordelen van digitale technologieën misliepen (Die Cyber-Senioren holen Internet-Preis - Berliner Abendblatt (berliner-abendblatt.de)).

Belangrijkste feiten

De initiatiefnemers van het project zijn de vereniging "Netzwerk Märkisches Viertel" en haar actieve senioren, samen met GESOBAU AG. Het project wordt uitgevoerd in samenwerking met het designcollectief "Place/Making", het Bondsministerie voor Familiezaken, Senioren, Vrouwen en Jeugd en de AWO Berlijn.²²

Mariane Grabowsky vat in een interview de bijzonderheden van het project samen: "Het bijzondere van ons project is dat het ontwikkeld is door senioren voor senioren. Wij bewerken onze website zelf en werken hem regelmatig bij met alledaagse tips: het is een informatieportaal voor ouderen in het district Märkisches Viertel. Ons digitale platform is niet alleen een informatienetwerk, maar ook een middel om persoonlijke contacten te leggen en te onderhouden."²³

²² NETZWERK MÄRKISCHES VIERTEL (2018): SeniorenNetz Märkisches Viertel. Online beschikbaar van: SeniorenNetz MV (netzwerkmv.de) [Geraadpleegd op: 21.02.2022].

²³ BARTYLLA, S. (2017): Die Cyper-Senioren holen Internet-Preis. Berliner Abendblatt. [online] 12.04.2017. Beschikbaar via: (<https://abendblatt-berlin.de/2017/12/04/die-cyber-senioren-holen-internet-preis/>) [Geraadpleegd op: 15.02.2021]

Uitvoering

Op het [online platform](#) staan relevante aanbiedingen en informatie voor ouderen in het district. Zo worden de ouderen geïnformeerd over culturele en sportevenementen, bijeenkomsten van senioren en diensten. Voor mensen die geen toegang hebben tot het net of thuis geen personal computer hebben, zijn in het district twee informatiezuilen met geïntegreerde tablets en printers neergezet.²⁴ Hier kunnen de mensen toegang krijgen tot dit informatieportaal en relevante aanbiedingen uitprinten. Naast het informatieportaal worden er cursussen aangeboden door, met en voor senioren. "Cyber Seniors" is een cursus die tot doel heeft angsten te verminderen, ouderen digitale vaardigheden bij te brengen en hen te motiveren om deel te nemen vanuit een digitaal standpunt.²⁵ Het ontwerperscollectief "Place/Making" heeft tablets aangeschaft voor deze cursussen van 3 maanden. De deelnemers leren zelfstandig apparaten zoals smartphones of tablets te gebruiken en maken kennis met functies als e-mail, Google, Skype en Facebook.

Het project combineert verschillende benaderingen en brengt verschillende belanghebbenden samen. De combinatie van digitaal en analoog aanbod is belangrijk voor het project. Dit digitale instrument is bedoeld om meer plaatselijke ontmoetingen te bevorderen, alsook een grotere zelfstandigheid en sociale uitwisseling. Dankzij hun initiatief zijn de ouderen zichtbaarder en worden hun behoeften beter waargenomen.²⁶

Resultaten

In 2017 heeft SeniorenNetz de Gouden Internetprijs gewonnen. Omdat het proefproject zeer succesvol was, wordt het project nu voortgezet en opnieuw opgezet. De Lottostichting heeft voor drie jaar financiering verstrekt.²⁷ Het Bondsministerie voor Gezinszaken, Senioren, Vrouwen en Jeugd steunt het project samen met AWO Berlijn.

Meer Informatie

<https://www.seniorennetz.berlin>

<https://www.netzwerkmv.de/index.php?id=82>

<https://www.gesobau.de/pressemitteilung/seniorennetz-das-altersfreundliche-informationsportal-ist-in-der-auswahl-zum-deutschen-engagement.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE>

²⁴ BÜRGEL O. (2020): Digital im Alter: Projekt "SeniorenNetz". Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. [online] 06.10.2020. Beschikbaar via: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [Geraadpleegd op: 15.02.2021].

²⁵ NETZWERK MÄRKISCHES VIERTTEL (2018): *SeniorenNetz Märkisches Viertel*. Online beschikbaar van: SeniorenNetz MV (netzwerkmv.de) [Geraadpleegd op: 21.02.2022].

²⁶ BÜRGEL O. (2020): Digital im Alter: Projekt "SeniorenNetz". Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. [online] 06.10.2020. Beschikbaar via: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [Geraadpleegd op: 15.02.2021].

²⁷ BÜRGEL O. (2020): Digital im Alter: Projekt "SeniorenNetz". Senatsverwaltung für Integration, Arbeit, Soziales. [online] 06.10.2020. Beschikbaar via: <https://www.youtube.com/watch?v=iYkJO9zKKmE> [Geraadpleegd op: 15.02.2021].

5.4 Oll Inklusiv, Hamburg, Duitsland

Doelstellingen

"Oll Inklusiv" ["oll" betekent "oud" in het regionale dialect van Noord-Duitsland] komt op voor leeftijdsdiversiteit en eist dat ouderen gehoord worden, en kleurrijk, kritisch en actief zijn.²⁸ Het is een platform om verschillende onderwerpen te bespreken en de actieve betrokkenheid van ouderen te bevorderen.

Belangrijkste feiten

Cultuur- en muziekmanager Mitra Kassai heeft in 2017 het non-profit initiatief "Oll Inklusiv" opgericht.²⁹ Samen met een dertigtal vrijwilligers organiseert Mitra Kassai al jaren een aantal excursies in Hamburg voor ouderen, of "senioren en senioritas" zoals zij mensen van 60 jaar en ouder noemt.

Dit initiatief wordt gefinancierd met giften en crowdfunding. Daarnaast wordt het regelmatig gesteund door muzikanten, radiostations, artiesten en andere belanghebbenden.

Uitvoering

Oll Inklusiv is een "bruisend netwerk" dat een positief beeld van ouderdom bevordert. Met zijn pro-ouderdomsbenadering bestrijdt het stereotypen en wil het de levenskwaliteit van senioren en de bredere gemeenschap van ouderen versterken. De laatste jaren zijn er uitstapjes geweest naar clubs, de bioscoop, lezingen, een bezoek aan een festival en andere activiteiten. Voor eten en geschikte muziek om te dansen wordt altijd gezorgd. Oll Inklusiv zorgt ervoor dat de zalen drempelvrij zijn, en uitstapjes en activiteiten zijn altijd gratis, evenals water en koekjes.³⁰ Om de verschillende evenementen gemakkelijk toegankelijk te maken, is geen inschrijving nodig, en kan iedereen komen en gaan wanneer hij wil.

De aanwezigheid op internet van dit initiatief is toepasselijk modern, kleurrijk, actief en gevarieerd. Oll Inklusiv is aanwezig op alle belangrijke platforms, zoals Facebook en Instagram. Haar homepage is duidelijk en geeft een goed overzicht van al haar activiteiten. Bovendien heeft het initiatief zijn eigen podcasts, die beschikbaar zijn op platforms als Spotify. Verklarende video's over het gebruik van digitale media en hun digitale aanbiedingen zijn altijd beschikbaar op hun YouTube-kanaal.

Resultaten

Vanwege de COVID-19 pandemie heeft "Oll Inklusiv" zijn programma zo moeten aanpassen dat het in de zomer van 2020 een eigen app heeft gelanceerd met financiële steun van het IT-portaal Stifterhelfen.³¹ Een instructiefilmpje waarin wordt uitgelegd hoe de app gebruikt moet worden, is te vinden op YouTube. Met deze app wil Oll Inklusiv een inspirerend forum creëren over het thema "positief ouder worden". Video's van haar evenementen en podcasts zijn gekoppeld aan de app, die een digitaal prikbord heeft. Verder kunnen data van komende excursies op de interne kalender van de app gepubliceerd worden. Bovendien biedt de app een eigen messenger om ouderen in staat te stellen te netwerken en foto's te delen.

²⁸ OLL INKLUSIV (2021). Beschikbaar via: <https://www.oll-inklusive.de/> [Geraadpleegd op: 21.02.2022].

²⁹ Bargel, V.I. (2019): Mitra Kassai brengt Senioren zum Tanzen. emotie. [online] 11.07.2019. Beschikbaar via: <https://www.emotion.de/leben-arbeit/gesellschaft/mitra-kassai-oll-inklusive> [Geraadpleegd op: 02.03.2021].

³⁰ OLL INKLUSIV (2021). Online beschikbaar van: <https://www.oll-inklusive.de/> [Geraadpleegd op: 21.02.2022].

³¹ OLL INKLUSIV (2020). Online beschikbaar van: <https://www.oll-inklusive.de/> [Geraadpleegd op: 21.02.2022].

In 2020 werden veel nieuwe pandemievriendelijke programma's ontwikkeld, zoals bankconcerten. Er werden video's voor dansen, zingen en koken geüpload op zijn YouTube-kanaal. Om in contact te blijven met ouderen en hen te steunen, organiseerde het initiatief verschillende binnenplaatsconcerten in de Pflagediakonie in Hamburg³². Bewoners van het verpleeghuis konden zo vanaf hun balkon genieten van livemuziek en voelden zich gemotiveerd om te dansen. De binnenplaatsconcerten werden op video opgenomen en op YouTube gepubliceerd om ze voor een breder publiek toegankelijk te maken.

Meer Informatie

Meer informatie: <https://www.oll-inklusive.de>

YouTube-kanaal: https://www.youtube.com/channel/UCP2w86l8tUtZZy_-1HX_B4A

Podcast: <https://podtail.com/en/podcast/oll-inklusive-60-plus/>

5.5 Sprayhilfe statt Gehhilfe - Oude Robinson-spuitmachines, Hanau, Duitsland

Doelstellingen

"Sprayhilfe statt Gehhilfe" was een project dat in 2019 van start ging in het kader van de 150th verjaardagsfeesten van de kunstenaar August Gaul in Hanau. Het project, waarvan de naam "Spuithulp in plaats van loophulp" betekent, heeft tot doel te leren hoe men graffiti moet maken, vanuit de overtuiging dat de creativiteit van ouderen bevorderd moet worden. Het project wil ook de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen van de ouderen versterken en bijdragen tot een positief en divers beeld van de ouderdom.

Belangrijkste feiten

Initiatiefnemer van het project is het gezins- en jeugdcentrum van het stadsdistrict Hanau-Wolfgang. Projectpartners zijn het Museum Großauheim, de Dienst voor Districtsontwikkeling en de Administratieve Dienst voor Demografische Verandering³³. Het project wordt financieel gesteund door de Sparkasse Hanau en het vrijwilligersbureau van de stad Hanau³⁴. De eerste graffitiworkshops werden gegeven door twee jonge kunstenaars, en de deelnemers betaalden een vergoeding van 45 euro voor 15 sessies.

Uitvoering

Aanvankelijk luisterden de deelnemers naar een inleiding in het graffiti spuiten. Een groep van meer dan 10 ouderen kwam vervolgens één keer per maand bijeen om ontwerpen voor hun kunstwerken te tekenen en samen hun graffiti te maken. Behalve dat de sociale interactie versterkt en hun creativiteit stimuleert, worden ook de digitale vaardigheden van de deelnemers verbeterd. Zoals een deelnemer verklaarde, spelen computerprogramma's een belangrijke rol bij het ontwerpen van kunstwerken.

³² OLL INKLUSIV (2020). Online beschikbaar van: <https://www.oll-inklusive.de/> [Geraadpleegd op: 21.02.2022].

³³ HACKENDAHL, H. (2019): Senioren-Graffiti-Projekt "Sprayhilfe statt Gehhilfe" nimmt Gestalt an. [Op-online] 02.07.2019. Beschikbaar via: <https://www.op-online.de/region/hanau/grossauheim-senioren-graffiti-projekt-sprayhilfe-statt-gehilfe-nimmt-gestalt-12754026.html> [Geraadpleegd op: 17.02.2021].

³⁴ Neß, D. (2020): Sprayhilfe statt Gehhilfe - Update. Menschen in Hanau. [online] 16.09.2020. Beschikbaar via: <https://menschen-in-hanau.de/de/sprayhilfe-statt-gehilfe-update/> [Geraadpleegd: 17.02.2021].

In 2020 kreeg het project de kans om op 10 telecom- en elektriciteitskastjes graffiti te spuiten³⁵. Deze gelegenheid gaf ouderen de kans actief deel te nemen aan de vormgeving van het stadsbeeld en versterkte hun zelfredzaamheid en democratische participatie.

Resultaten

De kunstwerken werden voltooid tegen de 150th verjaardag van August Gaul, en werden aan het grote publiek getoond op een groepstentoonstelling in november 2019.

De deelnemers beleefden veel plezier aan het spuiten en het actief vormgeven van het stadsbeeld van Hanau. Daarom gingen de bijeenkomsten door en werd het idee opgevat om een "wandelgalerij" op te richten langs een van de straten van Hanau:³⁶. De deelnemers zijn één keer per maand blijven samenkomen, en de bijeenkomsten in het "Spuitcafé" staan nog steeds open voor belangstellenden. De groep noemt zich nu de "Oude Robinson Spuiters". Dankzij de invoering van een hygiëneconcept konden de deelnemers ook in 2020 bijeen blijven komen. In september 2020 werden de nieuwe kunstwerken van de deelnemers tijdens een vernissage gepresenteerd.

Meer Informatie

<https://mensen-in-hanau.de/de/sprayhilfe-statt-gehilfe-update/>

5.6 Pane e Internet (Brood en Internet)

Locatie: In de hele regio Emilia-Romagna.

Doelstellingen

Het strategische doel van het project "Pane e Internet" (Pel) is de digitale competentie van de burgers te vergroten en de digitale uitsluiting onder de doelgroepen van het project te verminderen. Dit wordt bereikt door het bevorderen en ondersteunen van de oprichting van zogenaamde Pel-Points door de grootste Gemeenten en door de Verenigingen van Gemeenten, met gebruikmaking van hun eigen middelen en met medewerking van andere plaatselijke betrokkenen. Een permanent en in een netwerk opgenomen systeem van Pel Points in de hele regio Emilia-Romagna voorziet in de digitale behoeften van de burgers. Pel Points heeft tot doel de ontwikkeling van de digitale competentie van de burgers in een levenslang leerperspectief te bevorderen en hen bewust te maken van en kritisch om te gaan met digitale technologieën en onlinediensten, met name die welke door de overheid worden aangeboden.

Welke specifieke doelgroepen worden verondersteld daarvan te profiteren?

- a) Burgers in Emilia-Romagna die 45 tot 74 jaar oud zijn en nog nooit gebruik hebben gemaakt van internet en onlinediensten. In absolute cijfers zijn er ongeveer 760.000 mensen of 44% van de bevolking in deze leeftijdsgroep (cijfers van 2014). Wanneer naar de hele bevolking wordt gekeken, bedraagt het aandeel van de digitaal uitgesloten in Emilia-Romagna 27%, terwijl 93% van de mensen boven de 74 jaar nog nooit het internet heeft gebruikt.
- b) Immigranten en werklozen met geen of weinig digitale competentie.

³⁵ Idem 34.

³⁶ Idem 34.

- c) Burgers die niet regelmatig van Internet gebruik maken (ongeveer 35% van de gehele bevolking), elke potentiële klant van digitale faciliteringsdiensten, en volwassenen en jongeren die belangstelling hebben voor digitale culturele evenementen.

Belangrijkste feiten

- Wat is de context van deze goede praktijk? De context is het initiatief "Digitale Agenda" van de regionale regering van Emilia-Romagna.
- Wie onderwijst deze goede praktijk? De hierboven genoemde Pel-punten.
- Wie steunt deze goede praktijk? De regionale regering van Emilia-Romagna.
- Waarom? In het kader van het initiatief "Digitale Agenda" van de regionale regering van Emilia-Romagna.
- Wat zijn de eventuele investeringskosten? €3.3m.

Uitvoering

Wat wordt er in het bijzonder gedaan? Hoe?

- Opleiding in digitale geletterdheid, bestaande uit een cursus op 1st niveau om het ijs te breken voor absolute beginners met pc's of tablets, en een cursus op 2nd niveau om de autonomie van de deelnemers te vergroten bij het gebruik van specifieke toepassingen, het beheer van de veiligheid op internet en andere kritieke kwesties die meestal verband houden met het gebruik van sociale netwerken.
- Digitale culturele initiatieven (workshops, conferenties, seminars, enz.) om bekendheid te geven aan nieuwe online diensten (vooral overheidsdiensten) en een veilig en kritisch gebruik van andere digitale mogelijkheden te bevorderen.
- Digitale voorzieningen, bestaande uit één-op-één hulp die hoofdzakelijk door vrijwilligers in openbare bibliotheken wordt verleend, om het levenslang leren in de gemeenschap te bevorderen.

Risicobeheer en risicobeperking: Hoe werden belemmeringen overwonnen?

DigComp. Door voortdurende monitoring en het opleidingsaanbod en het leermateriaal van Pel op basis van de *DigComp*, het *Europese digitale competentiekader* voor alle burgers.

Resultaten

- Welke belangrijke resultaten zijn het vermelden waard?
- Het succes van Pel blijkt uit de resultaten van de *2020 EY Digital Infrastructure Index*, die de digitale infrastructuur in alle 107 Italiaanse provincies meet: 5 provincies van Emilia-Romagna staan in de top 13.
- Wordt deze goede praktijk nog steeds toegepast, of is zij afgelopen? Nog steeds aan de gang.

Meer Informatie

- Wat is/zijn de bron(nen) voor deze goede werkwijze?
<https://www.paneeinternet.it/public/pei-en>
- Nog meer interessante informatie? De Pel e-facilitatiedienst en vrijwilligers.

5.7 Nonni su Internet (Grootouders op Internet)

Locatie: 20 Italiaanse regio's en 11 verschillende landen.

Doelstellingen

- Wat zijn de doelstellingen van deze goede praktijk? Digitale geletterdheid met en voor ouderen.
- Welke specifieke doelgroepen worden geacht ervan te profiteren? 60+ burgers.

Belangrijkste feiten

Wat is de context van deze goede praktijk?

De totstandbrenging van een inclusieve leermaatschappij waarin innovatie, onderwijs, inclusie en fundamentele waarden samengaan, past in de missie van de non-profit Fondazione Mondo Digitale (Stichting Digitale Wereld) die deze goede praktijk sinds 2002 bevordert: het bevorderen van het delen van menselijke kennis, sociale innovatie en sociale inclusie, met bijzondere aandacht voor de categorieën die het grootste risico lopen uitgesloten te worden, d.w.z. ouderen, immigranten, werkloze jongeren.

- Wie onderwijst deze goede praktijken? Het personeel en de vrijwilligers van de Stichting.
- Wie ondersteunt deze goede praktijk? Tutoren, studenten van middelbare scholen en/of universiteiten, gecoördineerd door een deskundige ICT-docent. De Stichting is van mening dat de ideale verhouding tutor/leerling 1/2 is.
- Waarom? Om oudere deelnemers de steun te bieden die zij nodig hebben.
- Wat zijn de eventuele investeringskosten? Niet bekend. Het bijwonen van de cursussen is gratis en de kosten worden gedekt door de fondsenwervingsinspanningen van de Stichting.

Uitvoering

Wat wordt er in het bijzonder gedaan? Hoe?

De cursussen worden gegeven in de computerlokalen van allerlei soorten scholen. "Leerlingen" zijn buurtbewoners die ouder zijn dan 60 jaar of ouderen die ingeschreven zijn bij de plaatselijke sociale centra. In elke deelnemende school worden klassen van 20-25 ouderen gehouden.

De duur van elke cursus is 30 uur, verdeeld over 15-wekelijkse lessen van twee uur. De deelnemende senioren, de tutoren-studenten en de lerarenbegeleiders krijgen aan het eind van elke cursus een certificaat van deelname. De pedagogische waarde van het project is door de deelnemende scholen zo gewaardeerd dat het in hun opleidingsaanbod is opgenomen en er studiepunten aan de tutors van de studenten worden toegekend.

Het programma van de cursus voor absolute beginners is zo opgebouwd dat in slechts 15 lessen een complete inleiding tot het gebruik van de computer wordt gegeven, van het navigeren op Internet tot het gebruik van e-mail en sociale netwerken. De presentatie van de verschillende randapparatuur die op de pc kan worden aangesloten (b.v. webcams en scanners) is een gelegenheid om de senioren vertrouwd te maken met de nieuwe communicatietechnologieën (mobiele telefoons, digitale televisie, iPods, Iptv).

Elke cursus wordt verrijkt door het multimediale werk dat begeleiders en senioren samen verrichten als oefening om met een pc te leren werken: van het maken van een online woordenboek van het speelgoed en de spelletjes van gisteren tot fotoalbums met gedigitaliseerde oude foto's.

Risicobeheer en risicobeperking: Hoe zijn de hinderpalen overwonnen?

Het effect van het project wordt voortdurend gemonitord en geanalyseerd met behulp van innovatieve kwalitatieve en kwantitatieve instrumenten (RTE - Real-Time Evaluation), terwijl geconsolideerde communicatiestrategieën de resultaten een meerwaarde geven.

Resultaten

Welke belangrijke resultaten zijn het vermelden waard? Meer dan 37.000 senioren zijn gecertificeerde *Internauta senioren* (bekwame senior Internetgebruikers) geworden, dankzij de opleiding die door ongeveer 21.800 studiebegeleiders en 2.165 coördinatoren van IT-leraren is gegeven. Wordt deze goede praktijk nog steeds toegepast, of is hij afgelopen? Nog steeds aan de gang.

Meer Informatie

Wat is/zijn de bron(nen) voor deze goede werkwijze? <https://www.mondodigitale.org/en/what-we-do/areas-intervention/active-aging/nonni-su-internet-0>

Nog meer interessante informatie? Iedereen op Internet week: elk jaar wordt in het voorjaar een week van de digitale geletterdheid georganiseerd voor volwassenen in het algemeen en ouderen in het bijzonder. Docenten, leraren en bejaarden nodigen iedereen uit om naar het dichtstbijzijnde klaslokaal te gaan en het ABC van de computer en online overheidsdiensten te leren.

5.8 "Komt allen tezamen, beste senioren", Vilnius en Kaunas

Doelstellingen

Het doel van het project "Kom samen, lieve senioren" is ouderen aan te moedigen om nieuwe activiteiten uit te proberen en te beoefenen (schilderen, voorwerpen maken met klei en leer, linedansen, callanetics, enz.), te socialiseren en een voorbeeld van actief en gezond ouder worden te geven aan anderen. Creatieve activiteiten worden aangewend om het fysieke en psychologische welzijn van de senioren te verbeteren, hun zelfexpressie aan te moedigen, het gemeenschapsgevoel en een cultuur van communicatie op te bouwen. De doelgroep bestaat uit ouderen van 65+.

Belangrijkste feiten

Het project is opgezet door een publieke en politieke figuur, Edgaras Stanišauskas, lid van de gemeenteraad van Vilnius en hoofd van een overheidsbedrijf dat "Idee van Succes" heet. Het idee was om ouderen creatieve en gezondheid bevorderende activiteiten voor te stellen, zodat zij dingen konden uitproberen die zij nog nooit gedaan hadden, b.v. schilderen, line dansen, callanetics, handwerken. Ouderen kunnen vier verschillende activiteiten uitproberen en vinden wat bij hen past; als de workshops afgelopen zijn, gaan de ouderen verder met het ontwikkelen van de activiteit die zij als hobby gekozen hebben.

Het proefproject ging in 2017 in Vilnius van start en betrok meer dan 300 ouderen die 3 maanden lang deelnamen aan creatieve workshops. In 2018 werd de projectgeografie uitgebreid naar Kaunas en werden 800 ouderen bereikt die in totaal 440 uur creatieve workshops bijwoonden. Het doel is om tegen 2023 10 Litouwse steden bij het project betrokken te hebben. In 2019 bereikte het aantal senioren dat deelnam aan de projectactiviteiten 1000.

Alle activiteiten zijn gratis en de kosten worden gedragen door de sponsors, zoals de oogkliniek Lirema, de supermarkketen IKI, de apothekersketen Eurovaistine, een tandheelkundige kliniek, en andere maatschappelijk verantwoorde bedrijven. De openbare nationale omroep, "15 min" - een van de grootste nieuwssites - en enkele andere mediabedrijven zijn informatiepartners. Het project bevordert het idee van gezond en actief ouder worden en schetst een positief beeld van ouderen in Litouwen. In 2020 werd het project op de proef gesteld door de lockdown als gevolg van de COVID-19 pandemie. De uitdaging werd aangegaan door een deel van de activiteiten online te brengen met behulp van Facebook en YouTube.

Uitvoering

Creatieve en gezondheid bevorderende workshops vinden plaats in de herfst en duren drie maanden. De workshops worden gegeven door bekende beroepsmensen: acteur en danseres Dalia Michelevičiūte, keramiste en presentatrice van een TV-programma Nomeda Marčėnaite, schilderes en curator van tentoonstellingen Linas Liandzbergis, meester in handwerken Kristina Račkauskaite, trainer Toma Peštene, en meester in leerbewerking, glasbewerking, juwelen en ruimtelijke expressie Jone Kalinaite-Stankevičiene. Ouderen proberen nieuwe activiteiten uit, vinden een hobby die zij alleen verder kunnen beoefenen. Zij maken ook nieuwe vrienden. Gemeenten steunen het project door lokalen beschikbaar te stellen voor de verschillende activiteiten.

Aangezien face-to-face workshops niet meer mogelijk waren door de vergrendeling van COVID 19, verhuisden sommige activiteiten naar online en vonden plaats op Facebook en YouTube. In 2020 heeft de onderneming voor vastgoedbeheer Mano būstas de handen ineengeslagen en cursussen over digitale vaardigheden geïntroduceerd. Dit bedrijf beheert flatgebouwen met meerdere verdiepingen, waar veel appartement eigenaars ouderen zijn. Het bedrijf heeft een eHOME-app gemaakt voor het betalen van rekeningen, het melden van storingen, het volgen van lopende reparatiewerkzaamheden, het volgen van het nieuws, het communiceren met vastgoedbeheerders, stemmen en deelnemen aan de besluitvorming.

Resultaten

De projectactiviteiten werden georganiseerd door bekende publieke figuren en vestigden de aandacht op de behoefte aan meer van dergelijke programma's voor ouderen. Het project werd goed gepromoot in verschillende mediakanalen, waarbij werd aangetoond dat ouderen nieuwe dingen kunnen leren, nieuwe hobby's kunnen uitproberen, en nieuwe vrienden kunnen vinden. De meeste deelnemers aan creatieve workshops probeerden voor het eerst activiteiten als schilderen, wolvilten, of sieraden maken. Zij beweerden allemaal dat de nieuwe creatieve activiteiten hun geest openden en hun gevoel van eigenwaarde verbeterden. Ouderen zijn bezorgd over hun leefomgeving en zij willen meewerken aan de verbetering ervan. De toepassing eHOME en de onlinetraining om ICT-vaardigheden te verwerven hebben de betrokkenheid van ouderen bij plaatselijke gemeenschapsaangelegenheden vergroot, aangezien zij dit allemaal online en veilig kunnen doen.

Meer Informatie

Alle workshops zijn gratis. De initiatiefnemers van de projecten zoeken en vinden sponsors voor de activiteiten in de bedrijfswereld en vestigen zo de aandacht op potentiële gebieden waarop zij maatschappelijk verantwoord kunnen ondernemen.

- [Website van het project](#)
- [Reportage over het project op de nationale TV](#)

5.9 Genius Loci: verstedelijking en burgermaatschappij, Kaunas, Šančiai

Gemeenschap

Doelstellingen

Dit driejarige (2020-2023) project, dat gefinancierd wordt met EER-subsidies, wil het probleem van de ongecoördineerde en ondemocratische verstedelijking in het district Kaunas Šančiai oplossen en de plaatselijke bevolking betrekken bij de planning van nieuwe ontwikkelingen in dit historische gebied. Een van de doelstellingen is een virtuele gemeenschapsruimte voor burgerprocessen te creëren en het aantal gebruikers van digitale instrumenten te verhogen om de deelname van het publiek aan burgeractiviteiten te bevorderen.

Belangrijkste feiten

De doelgroep van het project zijn de bewoners van het district Šančiai en andere belangstellende groepen van Kaunas en andere steden.

Uitvoering

Tijdens de looptijd van het project zullen meer dan 50 burgeractiviteiten en partnerschappen met inwoners van Šančiai en andere belanghebbenden op touw worden gezet. Het gaat om activiteiten op het gebied van onderwijs, creativiteit, het maken van kaarten en capaciteitsopbouw. Er zijn geen specifieke ICT-opleidingsactiviteiten gepland en daarom is met de uitvoerders van het project gesproken over de mogelijkheid om workshops te organiseren voor oudere bewoners van het district om hun te leren hoe zij informatie op de geheugenkaart kunnen uploaden.

Resultaten

Het eerste resultaat van het project is de [Geheugenkaart](#). Het doel van de Šančiai geheugenkaart is het verzamelen en delen van beelden en verhalen van onze collectieve en individuele geschiedenis. De kaart moet niet alleen gebouwen en plaatsen bevatten die op de monumentenlijst staan, maar ook persoonlijke beelden die herinneringen overbrengen, legenden over de plaats, enz.

Meer Informatie

<https://sanciubendruomene.lt/en/>

5.10 Sociale media voor buurt- of wijkwacht

Doelstellingen

De buurten beschermen tegen criminele activiteiten.

Belangrijkste feiten

Deze goede praktijken zijn overal in Nederland te zien: in stedelijke, voorstedelijke en plattelandsgebieden, en in kleine en grote gemeenschappen.

Deze activiteit wordt uitsluitend door vrijwilligers beheerd. Buren in dezelfde straat, buurt of grotere gemeenschap spreken af om hun mobiele nummers te delen en een WhatsApp-groep op te richten. Soms sluit de plaatselijke beleidsambtenaar zich bij de groep aan.

Geen investeringskosten.

Uitvoering

De groepsfunctie van Whatsapp wordt in Nederland gebruikt om de zogenaamde Whatsapp Buurtpreventiegroepen op te richten. Buurtbewoners kunnen informatie delen en elkaar waarschuwen als zich een verdacht persoon of andere gevaarlijke situaties in de buurt voordoen. Voorbeelden zijn: een vrouw die aan de deuren belt en ouderen probeert op te lichten, of een inbreker die via de achterdeur in iemands huis binnenkomt in straat X. Bij het binnengaan van de buurt staat een speciaal bordje (zie onderstaande afbeelding) om criminelen te waarschuwen. Deze borden zijn overal te vinden.



Figuur 9: WhatsApp gebruiken voor veiligheid in de buurt

Resultaten

Dit initiatief is overal in Nederland opgepakt. Groepen komen en gaan, afhankelijk van de beschikbaarheid en de gedrevenheid van een paar groepsleiders.

5.11 iZi Experience Home in Den Haag

Doelstellingen

Het project, een initiatief van de gemeente Den Haag, bevordert technologische oplossingen waardoor ouderen langer zelfredzaam kunnen zijn in hun huidige woonomgeving. De gemeente verwelkomt ontwikkelaars om hun oplossingen met oudere bewoners te testen.

Het iZi-huis staat open voor het grote publiek, dat er kennis kan maken met oplossingen, waarvan er al veel op de markt zijn.

Belangrijkste feiten

Het iZi Livinglab is opgericht door de gemeente Den Haag in samenwerking met het Leyden Universitair Medisch Centrum, de Universiteit van Tilburg, de Haagse Hogeschool, de Sociale Woningbouwcoöperatie HaagWonen, de Welzijnsorganisatie Xtra, Nell, de Technische Universiteit Delft, en World Startup Factory.

Uitvoering

In het driekamer-ervaringshuis in Den Haag worden 90 oplossingen tentoongesteld; sommige daarvan, maar niet allemaal, zijn digitaal. Er zijn apparaten zoals sociale of zorgrobots, slimme tablets, leefstijlsensoren, en persoonlijke alarmen. De badkamer is aangepast met handgrepen en antislipvloeren, en een tandpasta-dispenser. De slaapkamer heeft speciale verlichting om te voorkomen dat men 's nachts tijdens een uitstapje naar de badkamer valt.



Figuur 10: iZi demowoning Den Haag

De iZi Community is een belangrijk onderdeel van het project. De leden van deze Community zijn ouderen die in de buurt van dit huis wonen en hebben meegewerkt aan het ontwerp en de inrichting ervan. Zij treden op als ambassadeurs voor dit project en bevorderen het gebruik van moderne technologie bij andere ouderen. Zodra de ambassadeurs leren hoe zij zelf moderne technologie kunnen gebruiken, kunnen zij vervolgens andere ouderen helpen om de kennis en de nodige vaardigheden te verwerven om al deze technologische apparaten en producten te gebruiken.



Figuur 11: Demonstratie in het iZi-huis Den Haag

Het project omvat het iZi Living Lab, een reeds bestaande groep ouderen van sociale woningen die de producten kunnen testen en er feedback over kunnen geven. Meer ervaren gebruikers werken met en trainen anderen in de groep, en kunnen bezoekers meenemen voor een rondleiding door het iZi huis.

Dit programma heeft in 2018 een World Smart City award gewonnen (categorie Inclusive and Shared Cities). Het is echter niet uniek, want er bestaan momenteel veel van zulke slimme etalagewoningen in Nederland, zoals de Comfort Woning in Overschie, Rotterdam).

Resultaten

Het iZi ervaringshuis is beschikbaar voor bezoeken. Er wordt gezocht naar financiering voor opschaling en verdere exploitatie. In 2021 maakte het project deel uit van het zorginnovatieprogramma van de gemeente Den Haag, waar ook andere proeftuinen bij aangesloten zijn.

Meer Informatie

www.Wijenizi.nl

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=AZH1U8uqtoM>

5.12 Struikelcampagne, Den Haag

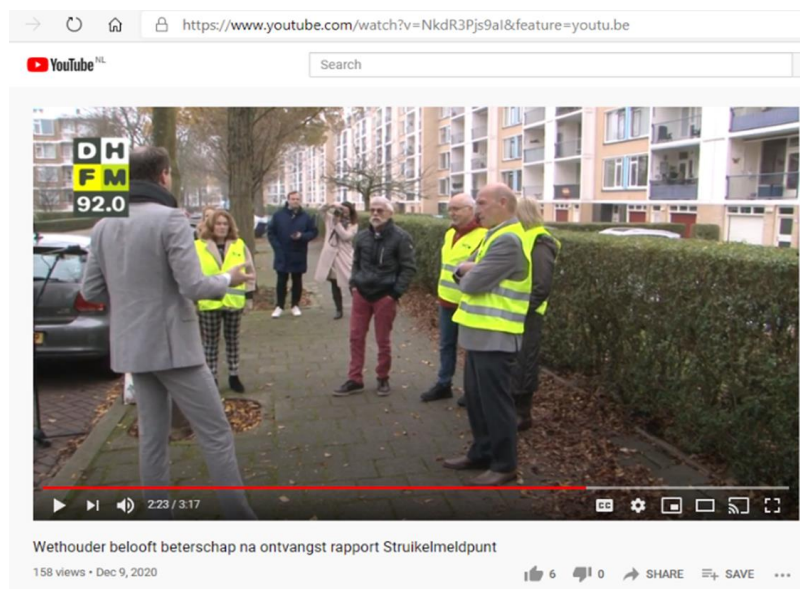
Een combinatie van sociale en traditionele media.

Doelstellingen

Tijdens de plaatselijke Week van de Valpreventie in 2020 werd gemeld dat Den Haag nogal slecht presteert op het gebied van valincidenten in of buiten de woning. Het rapport spoorde de Stedelijke Ouderen Commissie van Den Haag (SOC) aan om deze kwestie eens nader te bekijken. De SOC voerde een meldpunt in waar ouderen de aanwezigheid van losse, scheve of doorgezakte stoeptegels konden melden. Het ontving meer dan 400 meldingen van ouderen. De SOC verzamelde de meldingen in een verslag dat aan het met deze kwestie belaste raadslid of aan de locoburgemeester werd gegeven.

Belangrijkste feiten

Het initiatief is een combinatie van traditionele en sociale media. De SOC heeft dit initiatief gelanceerd door contact op te nemen met de aangesloten organisaties en er in de plaatselijke media reclame voor te maken. Zowel de presentatie van het verslag als de reactie van de locoburgemeester werden gefilmd en op YouTube geplaatst, waar ze nog steeds beschikbaar zijn. Op de YouTube-video zijn ook demonstraties van gevaarlijke situaties te zien. Het initiatief werd vermeld op radio DenHaagfm.nl, lokale edities van landelijke kranten en het onlinemagazine Seniorenjournaal.



Figuur 12: Ouderenraad Den Haag Struikelcampagne

Uitvoering

Het rapport werd goed ontvangen door de locoburgemeester van de stad Den Haag, die beloofde de situatie in de stad te verbeteren.

Meer Informatie

Den Haag FM " Wethouder belooft beterschap na ontvangst rapport Struikemeldpunt
[Wethouder belooft beterschap na ontvangst rapport Struikemeldpunt - YouTube](#)

5.13 App om problemen op openbare plaatsen te melden (Slim Melden)

Nationaal, met inbegrip van de gemeente Gouda.

Doelstellingen

Om burgers in staat te stellen gevallen van losliggende, scheve of verzakte stoepen of andere problemen op openbare plaatsen rechtstreeks aan de gemeente te melden, heeft de gemeente Gouda de app "Slim Melden" gemaakt en gelanceerd. Na ontvangst van de meldingen antwoordt de gemeente binnen een beperkte tijd aan de burgers en lost het probleem op.

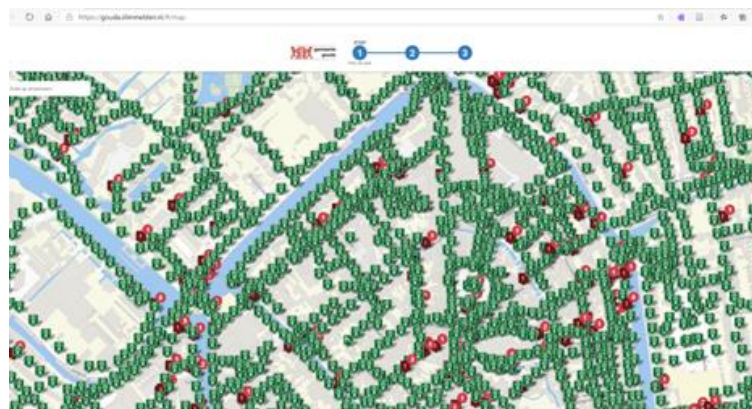
Belangrijkste feiten

De app toont een kaart van de plaats waar de burger zich bevindt, als hij/zij toegang geeft tot de huidige locatie op de smartphone. Er kan ook een adres aan de zoekknop worden toegevoegd om de plaats te vinden. De kaart kan vergroot worden en bevat symbolen van straatverlichting (groene bollen) en speelplaatsen. Door op een symbool te klikken, kan een burger het probleem melden.

Meldingen kunnen worden gedaan zonder symbolen te gebruiken. In dat geval kiezen de burgers rechtstreeks een plaats op de kaart. Nadat zij de juiste categorie hebben gekozen, kunnen zij hun meldingen schrijven en hun e-mailadressen of telefoonnummers achterlaten voor het geval zij een antwoord van de gemeente willen ontvangen.

Als iemand anders het probleem al gemeld heeft, kan hij melden dat het probleem ook hem treft.

In geval van gevaarlijke situaties kunt u beter rechtstreeks de noodlijn van de gemeente bellen.



Figuur 13: Gouda - Verslag over de buitenruimte

Resultaten

Op grond van feitelijke ervaringen is gebleken dat de gemeente snel reageert om de problemen die gemeld worden op te lossen.

Meer Informatie

<https://civity.nl/en/products-solutions/smart-reporting/>

<https://gouda.slimmelden.nl/#/home>

5.14 Alliantie Digitaal Samenleven

Doelstellingen

De participatie en insluiting van mensen in de (digitale) maatschappij bevorderen en hen mondiger maken.

Belangrijkste feiten

Alliance Digital Society is een publiek-privaat partnerschap met ongeveer 30 partners. Het is in 2019 gelanceerd door het ministerie van Binnenlandse Zaken, de Stichting Number Five en Vodafone Ziggo.

Er zijn drie soorten rollen die de partners binnen de Alliantie kunnen spelen:

- Familie: dicht bij de alliantie, als een familie. De partners ondersteunen de coördinatie-activiteiten en vergemakkelijken en organiseren het programma van de alliantie. De steun wordt gegeven in termen van uren en geld.
- Vriend: neemt actief deel aan de werkgroepen en draagt bij met deskundigheid, mensen en hulpmiddelen en instrumenten.
- Fan: werkt mee aan de acties van de Alliantie, neemt soms deel aan evenementen en verspreidt informatie over de Alliantie op verschillende evenementen.

Uitvoering

Alliance Digital Society helpt mensen om de belangrijkste dingen in de samenleving te identificeren en ondersteunt digitale oplossingen. De Alliantie is gestructureerd in werkgroepen en onderwijst digitale vaardigheden ter ondersteuning:

- Mensen die hun partner verloren hebben door overlijden of echtscheiding; en
- Ouderen

Resultaten

Het initiatief breidt zich uit en krijgt steeds meer belangstelling. De organisaties die geïnterviewd zijn (SeniorWeb, Student aan Huis en KBO-PCOB) zijn lid van het initiatief.

Meer informatie

www.digitaalsamenleven.nl

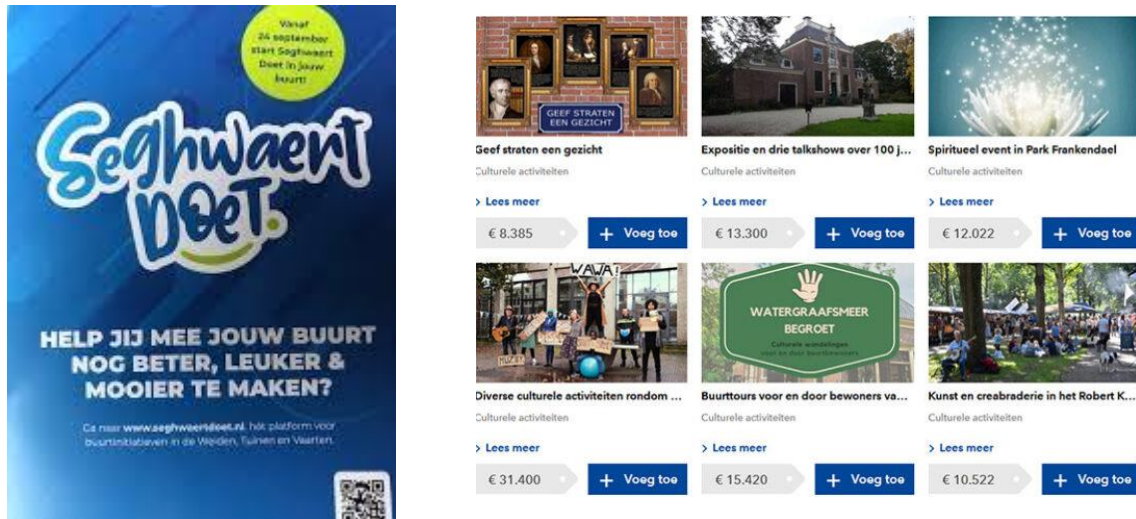
5.15 Gemeentelijk platform voor buurtinitiatieven

Doelstellingen

Mobiliseer de burgers en laat hen beslissen over de uitvoering van ideeën om hun buurt te verbeteren.

Belangrijkste feiten

In veel gemeenten worden buurtplatforms opgericht, zoals in Oost Begroot, onder andere in Watergraafsmeer in Amsterdam, en Seghwaert Doet! in Zoetermeer.



Figuur 14: Informatiebord Seghwaert Doet!

Bewoners kunnen hun ideeën digitaal indienen. Afhankelijk van de grootte van de wijk worden normaal gesproken 10 tot 30 ideeën door burgers naar voren gebracht.

Prestaties

De gemeenten kennen de buurten een bepaald bedrag toe om te besteden. Buurtbewoners dienen dan hun projectplannen in. Buurtbewoners stemmen digitaal op de projecten door hun bonnen onder hen te verdelen. Een van de belangrijkste lessen die men geleerd heeft, is dat gemeenten de creativiteit van de bewoners niet te veel beperken. Gemeenten leggen niet te veel regels op en stellen geen procedures op die te moeilijk te begrijpen zijn.

Resultaten

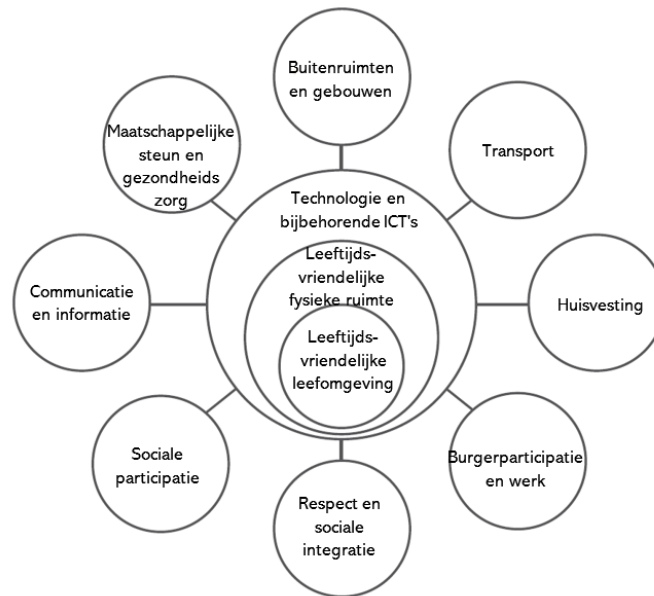
Vele projecten zijn reeds uitgevoerd. Andere bevinden zich in de laatste stadia van het besluitvormingsproces van de gemeenten.

6. Oefeningen en huiswerk

In het volgende gedeelte vindt u een overzicht van plaatselijke praktijken en projecten waaraan opleidingsgroepen kunnen werken, en suggesties voor huiswerk.

6.1 Hoe gaat het met mij? Wat is belangrijk voor mij?

Doelstelling	Een brede kijk en bezinning op wat de deelnemers belangrijk vinden in hun leven en omgeving. Waarin wilt u investeren? Kies een casestudy om aan te werken.
Benodigd(e) materiaal(en)	<ul style="list-style-type: none"> • Bord of dia met de domeinen van een leeftijdsvriendelijke buurt. • Gele en groene post-its • Pennen • Eigen apparaten (deelnemers met internet of internet via dataprojector)
Voorbereiding	<ul style="list-style-type: none"> • Materialen • Dataprojector met computer/internetaansluiting klaar.
Uitvoering	<p>Bespreek met de deelnemers de domeinen van een leeftijdsvriendelijke buurt. Uitleg van de domeinen. Zoek informatie op het internet of bijvoorbeeld op YouTube (zelf en samen).</p> <p>Elke deelnemer schrijft dan op een groene post-it in welk domein het goed gaat. Op een gele post-it schrijft elke deelnemer in welk domein hij/zij zou willen investeren of verbeteren.</p> <p>Daarna bespreken de deelnemers de situatie onder elkaar.</p>
Duur	Individueel bepaald
Tips & Tricks voor Trainers	Is er een specifiek geval naar voren gekomen waar de deelnemers tijdens de opleiding verder aan zouden willen werken? Vervolgbespreking. Geef huiswerk om meer te weten te komen met behulp van digitale hulpmiddelen.



Figuur 15: Voorbeeld van een mogelijk resultaat

6.2 Mijn wijk door de lens van leeftijdsvriendelijke steden - laten we ontdekken!"

Doelstelling Na een inleiding over aspecten van leeftijdsvriendelijke omgevingen, moedigt deze oefening de deelnemers aan om hun buurt opnieuw te ontdekken met nieuwe inzichten en de AFE-domeinen.

Benodigd(e) materiaal(en)

- Smartphone, camera en/of tablet

Vorbereiding De deelnemers kunnen tijdens de workshop proberen foto's te maken, binnen of buiten (nodig de groep uit om als onderdeel van de workshop naar buiten te gaan om in kleine groepjes te proberen foto's te maken). Nadat elk groepje 1-2 foto's gemaakt heeft, komt de hele groep na ongeveer 20-30 minuten weer bij elkaar om hun ervaringen te delen.

Uitvoering Deze oefening nodigt de deelnemers uit om foto's te maken van voorbeelden van "leeftijdsvriendelijkheid" in hun buurt. Dat kunnen voorbeelden zijn van goede praktijken en/of kenmerken die (nog) ontbreken, en lacunes die zij hebben vastgesteld, bijvoorbeeld de beschikbaarheid van bankjes, openbare zitgelegenheden, hoge of afgeplatte stoepanden.

De deelnemers wordt gevraagd om foto's te maken met een digitaal toestel (smartphone, tablet), als dat van toepassing is, wanneer ze in de buurt rondlopen. Elke deelnemer verzamelt 3 - 5 voorbeelden en deelt en bespreekt die met de groep op de volgende bijeenkomst.

Duur Individueel bepaald

6.3 Het verzamelen van stemmen uit de buurt

Doelstelling	Na een inleiding over aspecten van een leeftijdsvriendelijke omgeving, moedigt deze oefening de deelnemers aan om ervaringen en ideeën van andere (oudere) bewoners in hun buurt te verzamelen.
Benodigd(e) materiaal(en)	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone, tablet of voicerecorder
Vorbereiding	De deelnemers kunnen tijdens de workshop kleine audio's proberen op te nemen, binnen of buiten (nodig de groep uit om als onderdeel van de workshop naar buiten te gaan om in kleine groepjes te proberen audio's op te nemen). Nadat elk groepje 1-2 audio's heeft opgenomen, komt de hele groep na ongeveer 20 minuten weer bij elkaar om hun ervaringen te delen.
Uitvoering	<p>Deelnemers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als er één ding is dat u in uw buurt kunt veranderen, wat zou dat dan zijn? <p>De deelnemers wordt gevraagd om 1-3 bewoners/buren te interviewen met een stemopnameapparaat (bv. smartphone, tablet of voicerecorder). De deelnemers delen en bespreken hun ervaringen en bevindingen met de groep op de volgende bijeenkomst.</p>
Duur	Individueel bepaald

6.4 Oefenen met Sociale Media en Emojis

Doelstelling	Elkaar leren kennen, vrolijkheid in de groep aanmoedigen en bewust gebruik maken van sociale media en Emojis, vaardigheden gebruiken.
Benodigd(e) materiaal(en)	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone, tablet en/of computer
Vorbereiding	Geen voorbereiding nodig.
Uitvoering	<p>Korte uitleg van de reden om deze oefening te doen. Toon sociale media en Emojis via smartphone, tablet en computer (Windows – toets + punt).</p> <p>Oefening a): Laat de leerlingen de betekenis van enkele Emojis raden (10 minuten), voorbeelden van Pinterest.</p>

Oefening b): In tweetallen voeren de leerlingen een gesprek van 10 minuten over wie zij zijn en in welke wijk zij wonen. Elke leerling schrijft dan de emoties op die hij tijdens het gesprek gezien en gevoeld heeft.

Oefening c): Dezelfde paren houden online een chat (b.v. WhatsApp of Messenger) en gebruiken zoveel mogelijk Emojis.

Discussie na afloop: Welke verschillen hebt u opgemerkt? Waar moet u op letten als u Emojis gebruikt? Wanneer gebruikt u ze wel en wanneer niet? Discussie over formele, informele, veilige en vertrouwde communicatie.

Duur 30 Minuten

Huiswerk Praat met anderen (uw burens bijvoorbeeld) over het gebruik van gemeenschapsapps, zoals WhatsApp-groepen of Next-door. Wat vinden zij ervan? Is het verstandig om verbonden te zijn? Wat kan u met doen?



Figuur 16: Reeks Emojis

6.5 Lokale AFE-projecten: Concept en structuur

Doelstelling Zodra de deelnemers ideeën voor plaatselijke projecten hebben ontwikkeld en zich in kleine groepjes hebben verdeeld, wordt hen gevraagd hun ideeën verder uit te werken. De deelnemers houden zich intensief bezig met de planning van hun plaatselijke projecten en ontwikkelen een concept voor hun projecten en de manier waarop zij die willen uitvoeren.

Benodigd(e) materiaal(en)

- Werkbladen Conceptontwikkeling (gedrukt en Word-bestand)

Vorbereiding De trainer stelt een datum vast waarop elke groep haar/hem moet meedelen welke digitale hulpmiddelen zij willen gebruiken en wat zij daarvoor nodig hebben (hardware, software, kennis). De trainer bereidt de inhoud van de volgende opleidingssessie dienovereenkomstig voor. Hij gaat ook na of de nodige hardware en software ter beschikking kan worden gesteld.

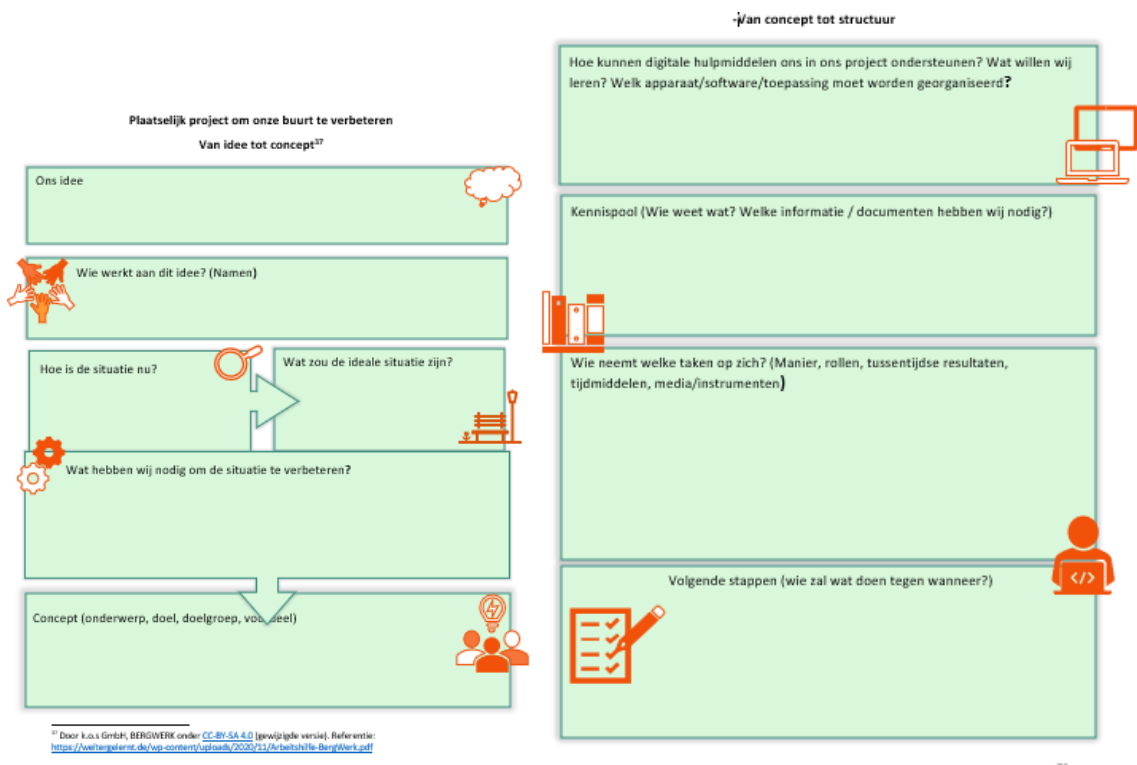
Uitvoering

De deelnemers krijgen een werkblad met vragen die ze moeten bespreken, en ontwikkelen in kleine groepjes een eerste concept (ongeveer 1 uur): ideeën over wat er bereikt moet worden en hoe die verzameld worden. Daarna worden de concepten kort gepresenteerd en plenair besproken. Als huiswerk werken de deelnemers hun concepten verder uit in hun werkgroepen en werken een structuur uit. Zij kunnen hun aantekeningen toevoegen aan een digitale versie van het werkblad.

De trainer stelt een datum vast waarop elke groep haar/hem mededeelt welke digitale hulpmiddelen zij willen gebruiken en wat zij daarvoor nodig hebben (hardware, software, kennis). De trainer bereidt de inhoud van de volgende opleidingsessie dienovereenkomstig voor. Hij gaat ook na of de nodige hardware en software ter beschikking kan worden gesteld.

Duur 1,5-2uur

Het volledige werkplan is te vinden in bijlage 1.



Figuur 17: Concept en Structuur

6.6 App Tester

Doelstelling	Deze oefening helpt de deelnemers om te oefenen met het gebruik van een smartphone of tablet. De nadruk ligt op het aanmoedigen van de deelnemers om de apparaten te gebruiken volgens hun interesses.
Benodigd(e) materiaal(en)	<ul style="list-style-type: none"> • Smartphone, of • Tablet
Vorbereiding	<p>De trainer moet van tevoren geschikte apps vinden bijv.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quizen met de mogelijkheid om met vrienden in contact te komen en elkaar uit te dagen; • Hersenactiviteit; • Digitaal medicijnschema met herinneringsfunctie. <p>De trainer bereidt een hand-out voor met de vragen waarvoor de deelnemers aantekeningen moeten maken.</p>
Uitvoering	<p>De deelnemers krijgen apps te zien die nuttig zijn voor functies als gedeelde interactie of gezondheidsbevordering. De opdracht is om een van de apps te kiezen, die op te zoeken in de "App Store" of de "Play store" en die te installeren. De deelnemers kunnen zich in de workshop vertrouwd maken met de app. Daarna moeten ze de app thuis uitproberen en aantekeningen maken bij de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik heb de volgende app geprobeerd: • Hoe heb ik de bediening van de app ervaren? Welke moeilijkheden heb ik ondervonden? • Hoe evalueer ik de voordelen die deze app voor mij persoonlijk heeft? • Dit is mijn conclusie: <p>Als zij vinden dat de voorgestelde app niet bij hun individuele interesses past, kunnen de deelnemers de oefening doen met een andere app van hun keuze. Als zij zich ongemakkelijk voelen om deze taak alleen te doen, kan het huiswerk in kleine groepjes gedaan worden.</p> <p>In de daaropvolgende workshopsessie zal er een rondetafelgesprek zijn waarin de deelnemers hun ervaringen zullen delen.</p>
Duur	Individueel bepaald

6.7 Technologie Detective

Doelstelling	Het doel van de opdracht is de deelnemers bewust te maken van verschillende innoverende technologieën die reeds in hun omgeving worden gebruikt.
Benodigd(e) materiaal(en)	Smartphone of Tablet, digitale camera, projector en scherm om de foto's te laten zien.
Voorbereiding	<p>De deelnemers krijgen tijdens de opleiding een presentatie over technologische apparaten voor thuisgebruik.</p> <p>De deelnemers hebben al geleerd hoe ze de camera's van hun smartphone moeten gebruiken en hoe ze foto's moeten verwerken.</p>
Uitvoering	<p>De deelnemers krijgen een thuisopdracht waarbij ze foto's moeten maken van vernieuwende technologieën die ze in de stad, bij hun kinderen thuis, op openbare plaatsen, bij henzelf of bij vrienden kunnen zien. Zij moeten deze foto's in een apart album stoppen om in de klas te delen.</p> <p>In de volgende sessie delen de deelnemers hun foto's en verdelen zij de technologieën die zij gefotografeerd hebben in een bepaalde groep volgens functionaliteit.</p>
Duur	Onbeperkt; het hangt af van de betrokkenheid van de deelnemers.
Tips & Tricks voor Trainers	De behoeften van ouderen op het gebied van slimme technologieën en de beschikbaarheid en betaalbaarheid van slimme technologieën kunnen allemaal geanalyseerd worden tijdens de groepsdiscussie.

6.8 Reisplanning

Doelstelling	Het doel van de opdracht is om de functionaliteiten van de openbaar vervoer-app die in de klassikale sessie gepresenteerd is, onder de knie te krijgen.
Benodigd(e) materiaal(en)	Smartphone of tablet
Voorbereiding	<p>De deelnemers leren tijdens de opleiding hoe ze de officiële app voor het openbaar vervoer kunnen downloaden en gebruiken.</p> <p>De trainer gaat na welk evenement/tentoonstelling/plaats van belang in de stad de doelgroep zou aanspreken.</p>
Uitvoering	De thuisopdracht van de deelnemers is om de reis te plannen (of daadwerkelijk naar) de opgegeven plaats te gaan en weer thuis te komen. Zij moeten op een bepaalde tijd op de opgegeven plaats zijn.
Duur	20 Minuten.

Tips & Tricks voor Trainers De hele groep kan dezelfde opdracht krijgen, d.w.z. dezelfde plaats om naartoe te gaan. Er kunnen echter voor elke deelnemer verschillende locaties gekozen worden, naar gelang van hun behoeften (om een vriend of familielid te bezoeken, om naar een bepaalde markt te gaan, enz.)

Het gebruik van de weersvoorspellingsapp zou raadzaam kunnen zijn.

6.9 Digitaal communiceren met uw Gemeente

Doelstelling Maak u vertrouwd met de website van uw gemeente voor de acties waar u aan mee wilt werken. Dat kan inhouden dat u informatie of activiteiten zoekt, dat u reageert op een bestemmingsplan, dat u input geeft, dat u zich inschrijft voor een informatieavond, dat u zich inschrijft voor het ophalen van grofvuil, enz.

Benodigd(e) materiaal(en)

-

Vorbereiding

De trainer moet een casestudy voorbereiden en van tevoren oefenen.

Uitvoering

De trainer geeft een voorbeeld. Hij opent de website van een gemeente, zoekt iets op (op voorstel van de deelnemers) en toont (demonstreert) de structuur van de website.

Elke cursist zoekt op de website van de gemeente met zijn/haar eigen toestel iets op dat past bij de vooraf bepaalde casus of het thema waar hij/zij tijdens de opleiding mee bezig is. De deelnemers helpen elkaar in tweetallen. De trainer loopt rond en helpt indien nodig.

Duur

Individueel bepaald

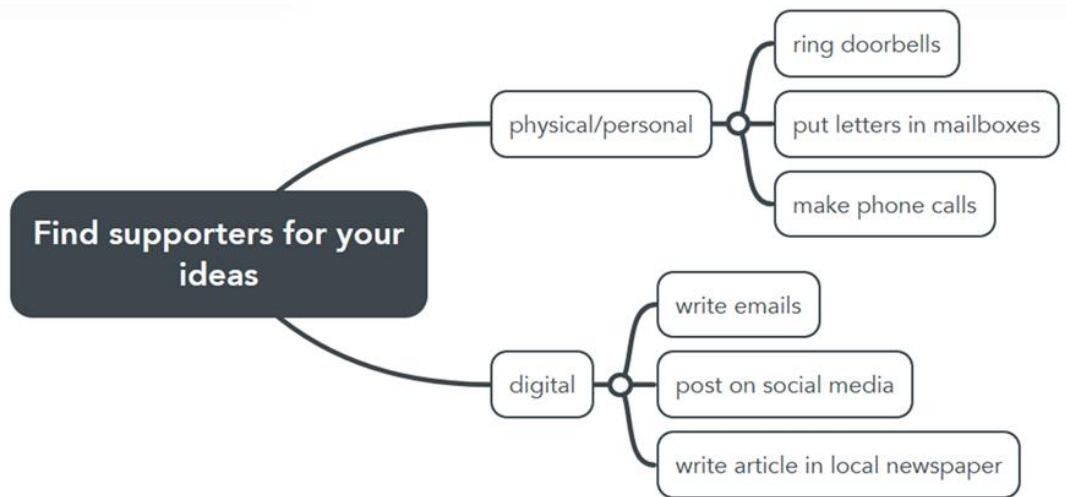
Tips & Tricks voor Trainers

Na afloop discussie:

- Was het gemakkelijk of moeilijk te zoeken? - Werd het met succes toegepast?
- Waar bent u vastgelopen?
- Hebt u tips voor de gemeente die haar kunnen helpen haar diensten en activiteiten te verbeteren?
- Hoe gaat u deze tips digitaal melden?

6.10 Vind medestanders voor uw idee met Mind Mapping

Doelstelling	Neem contact op met medebewoners om uw idee, plan of wens te verwezenlijken of kracht bij te zetten. Elkaar stimuleren om tot ideeën te komen.
Benodigd(e) materiaal(en)	Zwarte stift. Rode en groene stiften. (Deze oefening kan ook digitaal gedaan worden in ZOOM.)
Vorbereiding	Hang een groot vel papier op.
Uitvoering	<p>a. Brainstorm tijdens de training met Mind Map over de mogelijkheden die er zijn in verband met ieders eigen situatie, om bondgenoten te vinden om uw eigen idee uit te werken. Schrijf op een groot stuk papier de categorieën: persoonlijk/fysiek en digitaal. Zoek voorbeelden zoals aanbellen, brieven in brievenbussen doen, mensen bellen, een oproep in de plaatselijke krant plaatsen. Zoek zoveel mogelijk vormen in beide categorieën. Geef elkaar ideeën.</p> <p>b. Iedereen omcirkelt met een groene pen wat hij/zij zal doen.</p> <p>c. Met een rood potlood omcirkelt iedere deelnemer wat hij/zij niet zal doen.</p> <p>d. Discussie: Waarom zullen zij het doen en waarom zullen zij het niet doen? (Ik durf niet, ik kan niet, ik wil niet, enz.). Formuleer punten die de leerlingen willen leren.</p> <p>e. Oefen ze.</p>
Duur	Individueel bepaald
Huiswerk	Vul een van de formulieren in.



Figuur 18: Voorbeeld van een Mind-Map die voor brainstorming gebruikt kan worden.

7. Evaluatiemethoden

Om de inhoud en de methodes van de opleiding te verbeteren en voor voldoende kwaliteit te zorgen, is een voortdurende evaluatie noodzakelijk. Daarom moet zowel aan het einde van de hele opleiding als aan het einde van elke sessie een evaluatie worden uitgevoerd. Zo kunnen de feedback en de behoeften van de deelnemers voor elke sessie gedocumenteerd worden en in toekomstige implementaties en ontwikkelingen van de opleiding verwerkt worden. De evaluatieoefeningen moeten zo ongecompliceerd mogelijk zijn (evaluatiebloem, bullseye-methode en/of korte feedbackronde). Nadat de hele opleiding is gegeven, wordt door alle deelnemers een vragenlijst ingevuld om een gedetailleerde evaluatie te krijgen.

7.1 Zelfreflectie voor individuele deelnemers en/of projectgroep

Doelstelling	Een zelfreflectie-oefening met vier hoofdvragen moedigt de deelnemers aan na te denken over de tot dusver geboekte vooruitgang, en over de toekomstige stappen en acties die de groep wil ondernemen.
Benodigd(e) materiaal(en)	Flip-over met leidende vragen; Flip-overs en kleine bladen voor elke groep.
Vorbereiding	De trainer bereidt de hoofdvragen voor op een flip-over, werkbladen/flipkaarten met de hoofdvragen en kleine bladen voor de belangrijkste discussiepunten om aan elke groep/deelnemer uit te delen.
Uitvoering	<p>De groepen bespreken en overdenken hun vorderingen en werk gedurende ongeveer 30 minuten. Daarna komt de hele groep samen in de plenaire vergadering en delen hun belangrijkste discussiepunten, met de nadruk op geplande toekomstige stappen en acties.</p> <p>De vier hoofdvragen zijn (aan te passen aan de context indien de trainers dat nodig achten):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat is er tot nu toe gebeurd en wat is de status quo? • Met welke hindernissen en barrières werd u geconfronteerd en hoe heeft u die aangepakt? • Wat zijn de volgende stappen en acties die u wilt ondernemen? • Wat zijn uw wensen voor de toekomst van uw project?
Duur	Individueel bepaald

7.2 Visserij-oefening (AFE-project)

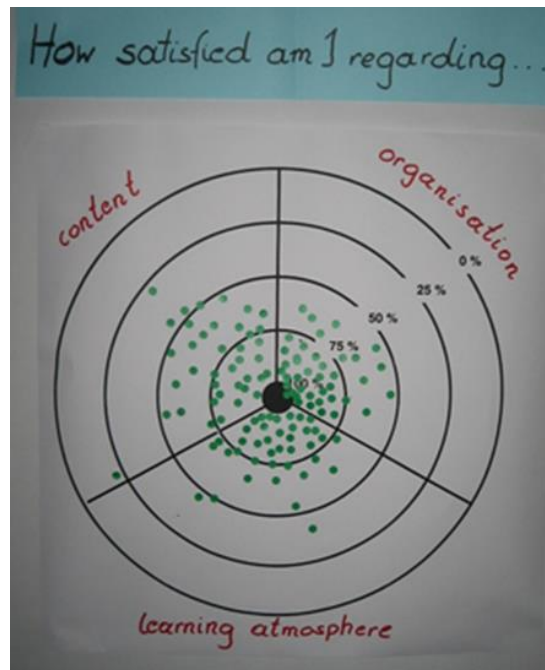
Doelstelling	Deze activiteit moedigt de deelnemers aan om de belangrijkste kwesties die tijdens de opleiding naar voren zijn gekomen, te belichten en te delen.
Benodigd(e) materiaal(en)	Een flip-over, een groot vel papier waarop een visnet staat afgebeeld, een groot vel papier waarop een vijver staat afgebeeld, wat uitgeknipte vormen van vissen en/of andere dieren/dingen die in een vijver zouden kunnen zitten.
Vorbereiding	Vorbereiding van het materiaal.
Uitvoering	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vraag de deelnemers om op de visvormen op te schrijven wat voor hen de belangrijkste voordelen zijn van het bijwonen van de cursus. 2. De deelnemers worden verzocht hun vis op het visnet te steken. 3. Daarna wordt de deelnemers gevraagd op enkele andere vormen de dingen te schrijven die zij niet leuk vonden aan de training, en die zij graag achter zich zullen laten. Die kunnen de deelnemers op de foto van de vijver plakken. 4. De feedback van de deelnemers wordt gedeeld en besproken door de groep.
Duur	30 Minuten
Tips & Tricks voor Trainers	Geef geen commentaar op de sympathieën en antipathieën die de deelnemers te kennen geven.



Figuur 19: Foto's Mobility Scouts bijeenkomst Wenen © queraum. kultur-und sozialforschung

7.3 Evaluatie van de opleiding door de deelnemers

Doelstelling	Een overzicht krijgen van indrukken, tevredenheid en behoeften aan verbetering, om de deelnemers aan te moedigen de opleiding op een intuïtieve en speelse manier te evalueren.
Benodigd(e) materiaal(en)	<ul style="list-style-type: none"> • Flip-over of prikbord • Pennen (om op het bord en de bladen te schrijven) • Klevende stippen (4 per deelnemer) • Post-its / kleine velletjes papier
Vorbereiding	De bullseye (zie plaatje als voorbeeld) wordt op het bord of de flip-over getekend. Punten om te evalueren kunnen zijn: de vergemakkelijking van de opleiding, de sfeer tijdens de discussies, de methoden die toegepast zijn en de inhoud.
Uitvoering	Elke deelnemer krijgt vier klevende stippen. De trainer legt de bullseye methode uit en beschrijft kort de betekenis van de categorieën. De deelnemers wordt gevraagd om intuïtief voor elke categorie een plakstift te plaatsen: Het midden staat voor "zeer tevreden", terwijl de buitenste ring staat voor "zeer ontevreden". Zij kunnen ook opmerkingen schrijven op post-its die bij hun respectieve categorieën zijn geplakt. De resultaten worden samen met de deelnemers geanalyseerd en met een foto gedocumenteerd.
Duur	Individueel bepaald



Figuur 20: Voorbeeld van de "Bullseye"-methode (Resultaat)

7.4 Visuele Dialoog Methode voor Evaluatie: De Bloem

Doelstelling De bloemen-evaluatiemethode is een visualisatie van het beeld dat de deelnemers na de training hebben. Het is het beeld van een bloem. Die kan groeien of verwelken. U kunt duizend bloemen laten bloeien; u moet een bloem verzorgen; als u haar geen water geeft en niet liefhebt, zal zij sterven. Een bloem moet in goede grond geplant worden. Een aantal bloemen maakt een mooi boeket.

Benodigd(e) materiaal(en) Visualisatie van bloemen.

Vorbereiding -

Uitvoering De trainer neemt de deelnemers mee door deze visualisatie, en vraagt hen dan de beelden in verband te brengen met de opleiding die zij gekregen hebben. Hebt u voldoende voeding gekregen? Hebt u nieuwe inzichten gekregen? Welke aspecten van de training hebben het meest geholpen? Hoe was de tuinman/trainer? Behulpzaam, inspirerend? Hebt u tips en suggesties? Wat gaat u na de training doen met wat u geleerd hebt?

De deelnemers schrijven hun indrukken op en geven tips en suggesties. Hun meningen worden in de groep gedeeld.

Duur Individueel bepaald

Tips & Tricks voor Trainers Facultatief: De trainer geeft bloemen of boeketten aan de deelnemers als dankbetuiging.

Vraag de deelnemers naar de bloem te kijken en dan voor zichzelf de vragen te beantwoorden. Deel daarna de antwoorden met elkaar. Geef elkaar tips om van te leren.

Evaluation Flower



- * Watering, who knows what will come!
- * Let it grow, I think about it ...
- * Let it bloom, I'm in!
- * Let it wither, I cannot sustain this ...
- * Let all the flowers bloom, a good idea ...
- * Well, what do others think about this....
- *

Figuur 20: Visualisatie van de evaluatiemethode voor bloemen

7.5 Eindactiviteit: Evaluatie van de opleiding

Doelstelling	De deelnemers wordt verzocht zelf na te denken over enkele leidende vragen. (Individuele zelfreflectieoefening voor deelnemers aan Bridge the Gap! Trainingen)
Benodigd(e) materiaal(en)	Flip-over en kleine vellen papier met leidende vragen.
Vorbereiding	De trainer bereidt de vragen voor op de flip-over, evenals kleine blaadjes die aan elke deelnemer uitgedeeld worden. (Feedbackformulieren die op de laatste opleidings-/workshop-sessie aan de deelnemers uitgedeeld moeten worden, bijlage 2).
Uitvoering	De deelnemers denken na over hun deelname en hun leerproces aan het einde van de Bridge the Gap! opleidingsreeks. De deelnemers reflecteren individueel op de vragen gedurende 15-20 minuten. Daarna komen de deelnemers weer plenair bijeen; iedereen die dat wil, wordt uitgenodigd om enkele inzichten met de groep te delen. De trainer kan de nadruk leggen op specifieke aspecten, b.v. de belangrijkste leerervaringen, of tips en trucs voor andere mensen die echt betrokken willen worden.

De hoofdvragen:

- Waarom is, volgens u, een project als Bridge the Gap! belangrijk?
- Wat waren de belangrijkste leerervaringen van uw deelname aan het project?
- Wat waren uw bijdragen in de uitvoeringsfase?
- Wat waren de grootste successen bij de uitvoering van uw plaatselijke projecten?
- Wat waren de grootste problemen die zich voordeden? Welke oplossingen (als die er al waren) werden er gevonden?
- Wat was het meest verrassend in de uitvoeringsfase?
- Hebt u nog tips en trucs voor mensen die ook echt betrokken willen raken bij een leeftijdsvriendelijke stad?

Duur

Individueel bepaald

7.6 Zelfreflectie voor trainers

Leidende vragen voor trainers die een reflectieproces na een workshop/opleidings sessie ondersteunen en sturen.




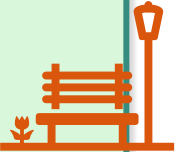


Vragen voor trainers

- Hoe voel ik me na de workshop?
- Wat zit er in mijn gedachten? Hebben die gedachten en gevoelens te maken met de groep en met de training die net afgelopen is?
- Hoe zou ik mijn relatie met de groep omschrijven? Voel ik veranderingen in de relatie en hoe is mijn rol als trainer tot nu toe geweest?
- Was er een interactie of een bepaalde sfeer die mijn aandacht trok?
- Welke (nieuwe) onderwerpen kwamen naar voren die verder besproken moeten worden?
- Welke onderwerpen trokken bijzondere aandacht en wat wekte bijzondere belangstelling in de groep?
- Welke hulpmiddelen/kennis wil/heb ik nodig om tijdens de volgende bijeenkomst dieper op deze kwesties in te gaan?
- Waar kan ik deskundigheid vinden over een onderwerp/vraagstuk?
- Hoe kan ik de groepsdynamiek/het tegenwicht in een groep ondersteunen?

Bijlage 1: Werkblad Conceptontwikkeling

Plaatselijk project om onze buurt te verbeteren

Van idee tot concept³⁷

Ons idee 	
Wie werkt aan dit idee? (Namen) 	
Hoe is de situatie nu? 	Wat zou de ideale situatie zijn? 
Wat hebben wij nodig om de situatie te verbeteren? 	
Concept (onderwerp, doel, doelgroep, voordeel) 	

³⁷ Door k.o.s GmbH, BERGWERK onder [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (gewijzigde versie). Referentie: <https://weitergelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

-Van concept tot structuur

Hoe kunnen digitale hulpmiddelen ons in ons project ondersteunen? Wat willen wij leren? Welk apparaat/software/toepassing moet worden georganiseerd?



Kennispool (Wie weet wat? Welke informatie / documenten hebben wij nodig?)



Wie neemt welke taken op zich? (Manier, rollen, tussentijdse resultaten, tijdsmiddelen, media/instrumenten)



Volgende stappen (wie zal wat doen tegen wanneer?)



Bijlage 2: Vragenlijst voor de evaluatie van de trainers: Opleidingssessies

EVALUATIE VAN INDIVIDUELE OPLEIDINGSSESSIES

Om de **Bridge the Gap!** opleiding te verbeteren, is feedback van de trainers van essentieel belang. Daarom vragen wij u om na elke sessie en aan het eind van de hele opleiding uw ervaringen en opmerkingen op te schrijven. Gelieve de volgende vragenlijst in te vullen - bij voorkeur in opsommingstekens. Aangezien de opleiding modulair is en aangepast wordt aan de individuele interesses en mogelijkheden van de deelnemers, is het belangrijk te beschrijven wat er tijdens de opleiding gedaan is. Hartelijk dank voor uw medewerking!

Land, plaats van training:

Naam van de opleider(s):

Aantal opleidingssessies:

1. Evaluatie van de Opleidingssessie door de Trainer(s)

1. 1 Beschrijf de inhoud van de opleiding en de toegepaste methoden.
1. 2 Beschrijf het materiaal dat vandaag tijdens de opleiding uitgedeeld werd.
1. 3 Hebt u uw eigen methoden of materialen gebruikt? Zo ja, beschrijf.
- 1.4 Vindt u dat de inhoud van de opleiding geschikt was? Gelieve zwakke punten en mogelijke verbeteringen aan te geven.
- 1.5 Vindt u dat de methoden goed zijn toegepast? Gelieve zwakke punten en mogelijke verbeteringen te vermelden.
- 1.6 Welke inhoud, materialen of methoden moeten worden toegevoegd?

2. Documentatie van de evaluatie van de opleidingssessie door de deelnemers

- 2.1 Toegepaste feedbackmethode(n) (Bullseye, Evaluatiebloem, feedbackronde):

(Indien beschikbaar) gelieve een samenvatting te geven van de resultaten betreffende:

- 2.2 Evaluatie van de inhoud:
- 2.3 Evaluatie van de methoden:
- 2.4 Evaluatie van de begeleiding van de opleiding:
- 2.5 Evaluatie van de atmosfeer:
- 2.6 Wat zijn de verwachtingen van de deelnemers ten aanzien van verdere opleidingen?
- 2.7 Volgende opmerkingen:

(Indien beschikbaar) gelieve foto's van de evaluatieresultaten te geven (flip-over of prikbord).

Bijlage 3: Vragenlijst voor de evaluatie van de trainers: Einde van de Opleiding

EVALUATIE VAN DE ALGEMENE OPLEIDING

Wij vragen u aan de hand van deze vragenlijst kort uw algemene indruk van de opleiding te beschrijven. Hartelijk dank voor uw medewerking!

Land, plaats van training:

Naam van de opleider(s):

1. Vindt u dat de inhoud van de opleiding geschikt was? Gelieve de zwakke punten en de mogelijke verbeteringen te vermelden.
2. Vindt u dat de methoden goed zijn toegepast? Gelieve zwakke punten en mogelijke verbeteringen te vermelden.
3. Welke inhoud, materialen of methoden moeten worden toegevoegd?
4. Waaraan moet gedacht worden als de opleiding de volgende keer wordt gegeven?
5. Hebt u verder nog opmerkingen of suggesties?

Bijlage 4: Vragenlijst voor de evaluatie van de deelnemers: Einde van de Opleiding

TRAININGSEVALUATIE

Aan het einde van deze opleiding zouden wij graag weten of u tevreden was over de organisatie en de inhoud. Neemt u alstublieft 10 minuten van uw tijd om ons te helpen de kwaliteit van toekomstige cursussen te verbeteren!

1. ORGANISATIE VAN DE OPLEIDING		Ja	Eerder ja	On-beslist	Eerder geen	Nee
1.1	De informatie die vóór de opleiding werd uitgedeeld, was informatief en nuttig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Er was een passende mix van deelnemers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	De duur van de opleiding was voldoende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4	Ruimte en inrichting waren geschikt (grootte, uitrusting, licht, enz.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. INHOUD EN METHODEN						
2.1	Het opleidingsprogramma was duidelijk gestructureerd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	De onderwerpen van de cursus waren goed gekozen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3	De gebruikte methoden ondersteunden het leren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4	Het materiaal dat tijdens de opleiding werd uitgedeeld, was nuttig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5	Ik kon de leerstof heel goed volgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6	De trainer(s) speelde(n) goed in op mijn behoeften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. RESULTATEN EN BETROKKENHEID						
3.1	Ik heb nieuwe kennis opgedaan over leeftijdsvriendelijke omgevingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2	De cursus heeft mij beter in staat gesteld manieren te vinden om mijn buurt te verbeteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3	Door de cursus ben ik beter in staat digitale hulpmiddelen te herkennen die mijn interesses ondersteunen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.4.	Ik heb meer vertrouwen in het gebruik van digitale hulpmiddelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5	De cursus heeft mijn motivatie om met andere mensen om te gaan vergroot.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Wat zijn de belangrijkste dingen die u van deze opleiding geleerd hebt?

5. Wat denkt u, op grond van wat u geleerd hebt, in uw persoonlijk leven en in uw gemeenschap te gaan toepassen?

6. Welke steun zou u nodig kunnen hebben om het geleerde toe te passen?

7. Is er nog iets anders dat u zou willen opmerken?

8. PERSOONLIJKE ACHTERGROND

Mijn leeftijd

60-69

70-79

80+

Mijn geslacht

Vrouwelijk

Mannelijk

Anders

Ik ben

Individueel

Lid van seniorenorganisatie

Andere:

Mijn deelname aan volwassenenonderwijs in de afgelopen vijf jaar:

Ik heb verschillende cursussen gevolgd

Ik heb één cursus gevolgd

Ik heb geen cursus gevolgd

Mijn laatste baan

Hartelijk dank voor uw steun! Uw antwoorden zullen ons helpen om ons opleidingsaanbod te verbeteren.