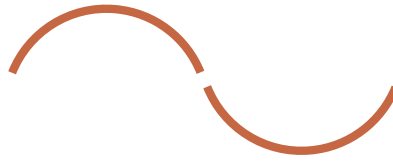


bridge  
the gap



Enhancing the  
Social and Digital  
Participation of  
Older People



Training  
Kit



# Over deze publicatie

Deze Training Kit is het resultaat van het Erasmus+ project Bridge the Gap! Het geeft een overzicht van het leerplan, de instrumenten en methoden die nuttig zijn gebleken tijdens de pilot workshops. Deze workshops werden gegeven door de projectpartners in Oostenrijk, Italië, Duitsland, Litouwen en Nederland. De Training Kit is bedoeld als ondersteuning voor trainers, buurtwerkers en vrijwilligers in organisaties die voor/met ouderen werken, om de workshop te kunnen uitvoeren die de belangstelling voor leeftijdsvriendelijke omgevingen combineert met digitale vaardigheden. De Training Kit is beschikbaar in het Nederlands, Engels, Duits, Italiaans en Litouws in gedrukte versie en digitaal die je van de project-website kunt downloaden.

[www.bridgethegap-project.eu](http://www.bridgethegap-project.eu)

**Gepubliceerd door:** Bridge the Gap! Consortium

**Engelse redacteur:** Susan Ward

**Design:** Poezija.lt

**Foto op voorpagina:** project partners, Freepik.com, Depositphotos

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



**Medegefinancierd door  
de Europese Unie**

## Partners en contact

ISIS Institut für Soziale Infrastruktur  
Frankfurt, Duitsland  
Europese Coördinatie  
Jana Eckert  
[eckert@isis-sozialforschung.de](mailto:eckert@isis-sozialforschung.de)  
[www.isis-sozialforschung.de](http://www.isis-sozialforschung.de)



**Institut für Soziale Infrastruktur**  
Sozialforschung Sozialplanung Politikberatung

Queraum. cultureel en sociaal onderzoek  
Wenen, Oostenrijk  
Susanne Dobner, Anita Rappauer  
[dobner@queraum.org](mailto:dobner@queraum.org)  
[rappauer@queraum.org](mailto:rappauer@queraum.org)  
[www.queraum.org](http://www.queraum.org)



**queraum.**  
kultur- und sozialforschung

Lunaria  
Associazione di Promozione Sociale e Impresa Sociale  
Rome, Italië  
[andreis@lunaria.org](mailto:andreis@lunaria.org)  
[www.lunaria.org](http://www.lunaria.org)



Centrum voor Senioreninitiatieven (SIC)  
Asociacija Senjorų Iniciatyvų Centras  
Kaunas, Litouwen  
Edita Satiene  
[e.satiene@gmail.com](mailto:e.satiene@gmail.com)  
[www.senjoru-centras.lt](http://www.senjoru-centras.lt)

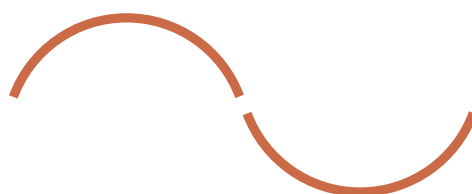


AFEdemy, Academie over leeftijdsvriendelijk  
omgevingen in Europa BV  
Gouda, Nederland  
Willeke van Staalduinen, Loes Hulsebosch  
[willeke@afedemy.eu](mailto:willeke@afedemy.eu)  
[hulsebosch@hm-advies.nl](mailto:hulsebosch@hm-advies.nl)  
[www.afedemy.eu](http://www.afedemy.eu)



## Inhoud

De Training Kit .....	4
Het "Bridge the Gap!" Project .....	5
Context en doelstellingen van de workshop .....	6
Het workshopsconcept en het leerplan .....	7
Testen en herzien van leerplannen .....	12
Potentiële deelnemers aanspreken en werven .....	12
Leerinhouden en activiteiten .....	13
Beoordeling en reflectie .....	13
Leeftijdsvriendelijke omgevingen en slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen.....	28
Leeractiviteiten die kennis van Age Friendly Environ- ments en digitale vaardigheden combineren .....	29
Voorbeelden van plaatselijke initiatieven die in de leer- plan-testfase ontwikkeld werden.....	42
Conclusies .....	46
Bijlage 1. Sjablonen .....	48
Bijlage 2. Verspreiding van de resultaten .....	54
Bibliografie .....	58



# De Training Kit

*De Training Kit kan gebruikt worden bij het opzetten en geven 'van workshops over digitaal meedoen', slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen, of het aanleren van basis- en gevorderde digitale vaardigheden met de nadruk op leeftijdsvriendelijke buurten.*

Deze Training Kit is het resultaat van onderzoek-, ontwikkelingswerk en pilot trainingen, uitgevoerd door Bridge the Gap! projectpartners in Oostenrijk, Italië, Duitsland, Litouwen en Nederland. De Bridge the Gap! Training Kit geeft een samenvattend overzicht van de ervaringen die zijn opgedaan tijdens het trainingsproces dat erop gericht was ouderen in staat te stellen hun omgeving met behulp van digitale instrumenten te verkennen, te analyseren en vorm te geven. De Trainer Kit is ontwikkeld om trainers (bv. educatieve volwassenen, buurtwerkers en vrijwilligers in organisaties die voor/ met ouderen werken) te ondersteunen, zodat ze een "Bridge the Gap!" workshop kunnen geven of losse instrumenten kunnen gebruiken in hun trainingsprogramma's.

## De "Bridge the Gap!" Training Kit biedt:

- algemene informatie over het Bridge the Gap! project
- de context en de doelstellingen van de workshop
- het workshopsconcept en de beschrijving
- basisinformatie over leeftijdsvriendelijke omgevingen
- workshopmethoden en -middelen die peer-to-peer leren, teamwork en wederzijdse steun stimuleren
- reflectie- en beoordelingsmethoden en -instrumenten
- sjablonen voor een uitnodigingsbrief, de ontwikkeling van een plaatselijk project en de evaluatie van de workshop
- instrumenten voor de presentatie van de resultaten van de workshop
- ideeën voor openbare evenementen.

Trainingscoördinatoren, ontwikkelaars van leerplannen en trainers kunnen de Training Kit gebruiken bij het opzetten en geven van de workshop over slim ouder worden, slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen, of het aanleren van basis- en gevorderde digitale vaardigheden met de nadruk op leeftijdsvriendelijke buurten.

De methoden en instrumenten die in de Bridge the Gap! Training Kit kunnen gebruikt worden als onderdeel van organisatie- en gemeenschapsactiviteiten of op langere termijn ingevoerd worden in academische programma's aan onderwijsinstellingen.

Voor zelfstandig onderwijs zal in augustus 2022 een Digitale Training beschikbaar zijn op de website van het Bridge the Gap! project, en de sjablonen en werkbladen in deze Training Kit kunnen daar als aanpasbare bestanden gedownload worden.



# Het Bridge the Gap! Project

*Veel ouderen zijn zeer geïnteresseerd in leeftijdsvriendelijke buurten. Ze nemen actief deel aan het opnieuw vormgeven van hun omgeving.*

De visie van ons Bridge the Gap! project is het creëren van leeftijdsvriendelijke buurten en het versterken van de sociale en digitale participatie van ouderen door hen op te leiden en in staat te stellen hun buurten met behulp van digitale instrumenten te analyseren en (opnieuw) vorm te geven. Een van de inzichten die de projectpartners in de vroegere Erasmus+ projecten "Mobiliteitsverkenners" en "Activisten voor een leeftijdsvriendelijke omgeving" verkregen was dat veel ouderen - mits ze de nodige empowerment en ondersteuning krijgen - zeer geïnteresseerd zijn in leeftijdsvriendelijke buurten. Ze nemen actief deel aan het opnieuw vormgeven van hun omgeving, met name door het ontwikkelen en promoten van hun eigen ideeën en projecten. We zagen echter ook dat ouderen soms digitale competenties nodig hebben om hun ideeën te realiseren en ervoor te zorgen dat hun stemmen en boodschappen gehoord worden.



De belangrijkste doelstellingen van het Bridge the Gap! project zijn dan ook:

- bewustmaking van de relevantie van een leeftijdsvriendelijke omgeving en de politieke, sociale en digitale participatie van ouderen in hun buurt, waarbij anderen geïnspireerd worden om zich in te zetten voor deze kwesties.
- ouderen op te leiden, in staat te stellen en te steunen om actief te worden voor hun buurt. Dit kan door hun ideeën en initiatieven voor leeftijdsvriendelijke omgevingen naar voren te brengen en zich de digitale instrumenten eigen te maken die ze nodig hebben om hun ideeën en projecten uit te voeren.
- zinvolle, ondersteunende, vernieuwende en zeer toegankelijke vormings- en leermaterialen te ontwikkelen die voor anderen (verstrekkers van volwassenenonderwijs, trainers, enz.) van belang zijn.
- om houdingen ten opzichte van ouder worden te veranderen in de context van politieke, sociale en digitale participatie.
- duurzame resultaten te produceren en te verspreiden en sterke netwerken voor een leeftijdsvriendelijke omgeving op te bouwen via de politieke, sociale en digitale participatie van ouderen.

**Het onderzoek- en ontwikkelingswerk dat in het kader van het project werd verricht, omvatte de volgende taken:**

- uitvoering van een deskresearch en interviews met deskundigen, mensen uit de praktijk, belanghebbenden en ouderen om de huidige stand van zaken op het gebied van digitalisering in tijden van demografische veranderingen te onderzoeken. Daarbij wordt gekeken naar manieren om leeftijdsvriendelijke omgevingen of de digitale participatie van ouderen te bevorderen;
- het ontwikkelen van een Factsheet die informatie geeft over de aanpak en activiteiten van het Bridge the Gap! project en de thema's vergrijzing en sociale participatie in het digitale tijdperk. Daarnaast worden projecten en initiatieven met behulp van digitale instrumenten leeftijdsvriendelijke omgevingen in Europa te creëren gepresenteerd als inspirerende voorbeelden van beste praktijken;
- ontwikkeling van het workshopsconcept en het curriculum, dat op een aantrekkelijke manier de thema's leeftijdsvriendelijke omgevingen en digitale geletterdheid combineert. Dit werd getest met 79 deelnemers in de leeftijdsgroep 60-95 jaar in Oostenrijk, Duitsland, Italië, Litouwen, en Nederland.
- De ontwikkeling van Bridge the Gap! Digitaal Opleiden.

## Context en doelstellingen van de workshop

*Technologieën kunnen ouderen in belangrijke mate ondersteunen bij het leven, zelfstandigheid, inspraak en non-discriminatie.*

### Digitalisering en demografie

Digitalisering en demografische veranderingen zijn twee belangrijke trends die niet alleen bij beleidsmakers, specialisten op het gebied van de arbeidsmarkt of verstrekkers van onderwijs/workshop bezorgdheid oproepen, maar ook bij gewone Europese burgers. Digitale technologieën - en de combinatie ervan met andere technologieën - kunnen helpen om een breed scala van uitdagingen onder ouderen aan te pakken. Zo kunnen bijvoorbeeld slimme sensoren en soortgelijke apparaten, zoals elektronische armbanden, worden gebruikt om het gedrag en de gezondheid van ouderen beter te volgen. Instrumenten en robotica kunnen hen helpen bij het uitvoeren van de dagelijkse bezigheden in het huishouden en de persoonlijke verzorging, waardoor zij minder afhankelijk worden van anderen. Dergelijke technologieën kunnen, naast andere, ouderen in belangrijke mate ondersteunen bij het leiden van een leven met respect, zelfstandigheid, inspraak en non-discriminatie - met andere woorden, een leven dat hen in staat stelt te genieten van hun rechten als mens.

De oudere generatie is niet opgegroeid met technologie om zich heen en heeft er ook geen gebruik van gemaakt tijdens hun schooltijd, op de universiteit en op het werk. Bovendien hebben veel ouderen nog steeds ongelijke toegang tot informatie- en communicatietechnologieën (ICT) en onvoldoende gebruikersvaardigheden. Daardoor lopen zij het risico te worden uitgesloten van volwaardige deelname aan de samenleving. Maatschappelijke participatie omvat steeds meer digitale participatie, nu de digitalisering bijna elk gebied van onze samenleving verandert. Het vraagt om nieuwe kennis en vaardigheden om volwaardig aan de samenleving te kunnen deelnemen. Toegang tot digitale technologie en grootschalig gebruik van online diensten hebben de status van sociale rechten (digitale rechten) gekregen. Het is daarom van groot be-

lang de digitale kloof te verkleinen die bepaalde groepen (bv. ouderen) scheidt van degenen die volledig toegang hebben tot de digitale wereld. De COVID pandemie, met als gevolg wereldwijde lockdowns, onderstreepte het belang en de voordelen van een digitale samenleving

### Slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen

Het ouder worden weerspiegelt de geestelijke en lichamelijke bekwaamheden van ouderen. In veel gemeenten vereist het een verandering in de leefomgeving. Een leeftijdsvriendelijke omgeving (AFE) betekent in het algemeen een samenleving waarin ouder wordende mensen gewaardeerd en gerespecteerd worden. Ze worden betrokken en ondersteund bij zowel dagelijkse basisactiviteiten, zoals zich verplaatsen en boodschappen doen, als bij de toegang tot en het ontvangen van allerlei openbare en particuliere diensten. 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 gebouwde en sociale omgeving, d.w.z. door de zogenaamde Slimme Gezonde Leeftijdsvriendelijke Omgevingen (SHAFE) te creëren.

### Doelstellingen van de workshop

Het doel van de educatie in het kader van het Bridge the Gap! project is ouderen de kennis, vaardigheden en bekwaamheden bij te brengen



die nodig zijn voor sociale en digitale participatie in de moderne samenleving. Verder wil men hen ondersteunen bij het gezamenlijk creëren en bevorderen van leeftijdsvriendelijke omgevingsactiviteiten met behulp van digitale instrumenten.

## Het workshopsconcept en het leerplan

*Volwassen deelnemers hebben behoefte aan flexibele workshopvormen, creatieve op de behoeften afgestemde methoden en een persoonsgerichte aanpak.*

Het workshopsconcept is gebaseerd op de volgende principes:

**A. Afstemmen op de behoeften en het niveau van de deelnemers en inspelen op hun leerstijl**

Het workshopsconcept en leerplan van de Bridge the Gap! workshop is gebaseerd op het besef dat volwassen deelnemers, flexibele workshopvormen, creatieve, op de behoefte afgestemde methoden en een persoonsgerichte aanpak nodig hebben. Het is belangrijk het niveau van de digitale kennis en vaardigheden van de deelnemers af te stemmen op de digitale instrumenten die hen ter beschikking staan. Om dit te garanderen moeten de ervaring, de vaardigheden, het zelfvertrouwen, de motivatie en de attitudes van de deelnemers bij het begin van de workshop beoordeeld worden.

Volgens David Kolb's Experiential Learning Theory, gepubliceerd in 1984, omvat leren in principe vier stadia, namelijk: concrete ervaring, reflectieve observatie, abstracte conceptualisatie en actief experimenteren (Kurt, 2020). Deze vier stadia van het leerproces kunnen ook gezien worden als vier leerstijlen. Elke deelnemers zal een voorkeur hebben voor een bepaalde stijl. De trainer moet daarom verschillende vormen gebruiken en afwisselen, zodat tegemoet gekomen wordt aan de individuele leerstijlen van de deelnemers, d.w.z., als doeners, waarnemers, denkers en beslissers. In de praktijk vereist dit:

- een verscheidenheid van praten over,
- dingen te doen,
- dingen uit te zoeken,
- samen praten over mogelijkheden,
- dingen te onderzoeken,
- iets nieuws presenteren,
- te oefenen en na afloop te bespreken,
- individuele opdrachten en groepsoefeningen,
- zelf denken en samen inspiratie opdoen.

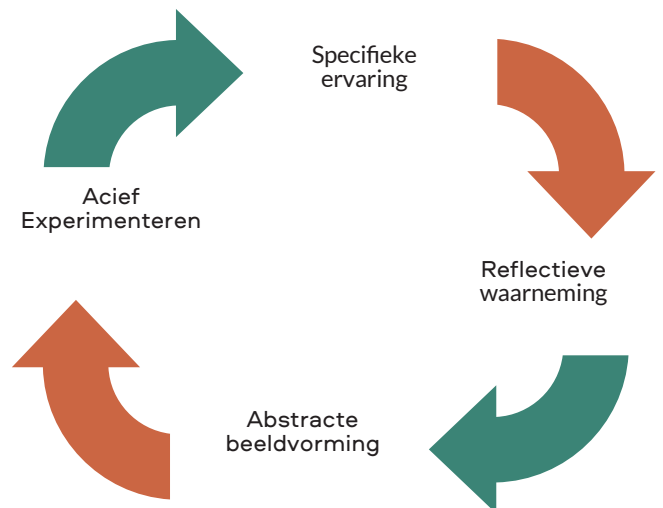


Fig. 1 De cyclus van het ervaringsleren

**B. Ouderen als deelnemers en als deskundigen.**

Ouderen, die aan volwasseneneducatie doen, zijn tegelijk deelnemers en deskundigen. Hoewel ze nieuw zijn in de digitale wereld, beschikken ze over vaardigheden en deskundigheid uit hun vroegere werkervaring en levenswijsheid. Die kunnen als basis dienen voor het opzetten van buurtinitiatieven. Tijdens de workshop kunnen de deelnemers van rol wisselen, van lerende tot expert over het specifieke onderwerp. De trainer zorgt alleen voor het samenbrengen van bestaande kennis met nieuwe vaardigheden om op die manier in de plaatselijke projecten de inbreng van de deelnemers te bevorderen. De ideeën van plaatselijke projecten kunnen nauwelijks door één persoon worden uitgevoerd. Positieve veranderingen kunnen bereikt worden door netwerken en samenwerking tussen ouderen, openbare of particuliere instellingen en beleidsmakers. De ouderen worden gezien als deskundigen die kennis hebben van de feitelijke situatie die ze willen verbeteren.



C. WAAROM doe je wat je doet volgens Simon Sinek's gouden cirkel model (Sinek, 2020):

Het leerplan Bridge the Gap! werd ontwikkeld en de workshop werd gegeven volgens de Golden Circle benadering, die begint met het vaststellen van het doel of de doelstellingen, dan het analyseren van de situatie, en tenslotte het vinden van wat er gedaan moet worden om het doel te bereiken.

Het is belangrijk om het leren te structureren en te beginnen met de interne motivatie. Het Gouden Cirkel model leert ons om van binnenuit te denken, te handelen en te communiceren, om inspiratie achter de handelingen te vinden. De Gouden Cirkel bestaat uit drie cirkels. De kern is 'Waarom', gevolgd door 'Hoe' en de buitenste cirkel staat voor 'Wat'. Mensen weten meestal wel WAT ze doen en HOE ze het doen en vertellen dat ook aan anderen, maar vinden het vaak moeilijk uit te leggen WAAROM ze het doen. Echt inzicht ontstaat echter als je bij de kern begint met WAAROM.

De toepassing van de Golden Circle benadering in de Bridge the Gap! workshop wordt hieronder beschreven.

## WAAROM

### a) Waarom bieden we deze workshop aan?

Ouderen in staat stellen om met behulp van digitale instrumenten bij te dragen aan hun omgeving.

### b) Waarom is sociale participatie in het latere leven belangrijk?

Deelname wordt in verband gebracht met sociale, geestelijke en lichamelijke gezondheidsvoordelen.

### c) Waarom zouden ouderen moderne technologieën omarmen?

Informatie- en communicatietechnologieën helpen ons verbonden te blijven, bieden veiligheid en gemak, ondersteunen individuele autonomie.

### d) Waarom zouden ouderen actief moeten bijdragen aan hun buurt?

Actieve betrokkenheid geeft zin aan het leven, schept een gevoel van erbij horen, acceptatie en erkenning, helpt om positieve veranderingen te bereiken.

Door deze vragen te beantwoorden, worden het doel en het verwachte resultaat duidelijk.

## HOE

### a) Hoe ondersteunen we de sociale participatie van ouderen in het digitale tijdperk?

Door hen te helpen moderne technologieën te omarmen en hen bewust te maken van slimme, gezonde en leeftijdsvriendelijke omgevingen.

### b) Hoe is de situatie in je stad of buurt nu?

De situatie kan door observatie beoordeeld worden.

### c) Hoe zijn de zaken georganiseerd?

Door de beschikbaarheid, toegankelijkheid en kwaliteit van diensten, informatie, ondersteuning, enz. te analyseren.

### d) Hoe kun je veranderingen bereiken met behulp van digitale instrumenten?

Door feiten te verzamelen via foto's, video-opnamen, interviews met mensen, het lezen van de website van de plaatselijke gemeente, het testen van openbare en commerciële onlinediensten.

Dan kan een kaart van sterke punten, netwerken, steun en knelpunten worden gemaakt. Door antwoord te geven op de vraag hoe de zaken nu georganiseerd zijn, ontstaat een goed beeld dat laat zien waar de mogelijkheden liggen, d.w.z. binnen het netwerk, de gemeente of bij anderen.



## WAT

### a) Wat zou de ideale situatie zijn?

Beschrijf het gewenste doel.

### b) Wat hebben we nodig om de situatie te verbeteren?

Analyseer de mens, de materiële middelen, de tijd, de media, de instrumenten.

### c) Wat moet er gedaan worden om het gewenste resultaat (het doel) te bereiken?

Kennis bundelen en concrete acties plannen (of ondernemen).



Fig. 2 Gouden Cirkel Model

## Bridge the Gap! Workshopsprogramma

<b>Workshopbeschrijving</b>	<p>De workshop gaat over het onderzoeken wat het concept leeftijdsvriendelijke omgeving inhoudt en wat de mogelijkheden van digitale technologieën zijn bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten en het minder afhankelijk worden van anderen. De deelnemers leren digitale instrumenten toe te passen om hun persoonlijk leven te verbeteren en bij te dragen aan positieve veranderingen in hun buurt.</p>
<b>Doelgroep</b>	<p>Mensen van 60 jaar en ouder.</p>
<b>Doelstellingen van de workshop</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Het versterken van de sociale en digitale participatie van ouderen door hun digitale vaardigheden te verbeteren, en hen beter in staat te stellen digitale technologieën als instrumenten te gebruiken naargelang van hun individuele behoeften en interesses;</li> <li>• Oudere deelnemers ondersteunen bij het verbeteren van hun digitale competenties en hen tegelijk aanmoedigen actief bij te dragen aan hun omgeving;</li> <li>• Ouderen helpen om kennis te maken met ICT-gerelateerde mogelijkheden en technologieën in verschillende contexten te gebruiken. Vertrouwen en vrijheid krijgen om te onderzoeken hoe technologieën hen kunnen helpen zelfstandig te leven en aan het gemeenschapsleven deel te nemen.</li> </ul>
<b>Leerdoelen</b>	<p>De workshop draagt bij tot het vermogen van de deelnemers om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrijp het concept van leeftijdsvriendelijke omgevingen (AFE) en de acht AFE domeinen;</li> <li>• Gebruik digitale instrumenten om zelfstandig leeftijdsvriendelijke onderwerpen te verkennen;</li> <li>• Identificeer en gebruik digitale toepassingen om te voorzien in allerlei behoeften in het dagelijks leven (communicatie, mobiliteit, boodschappen doen, gezondheidsmonitoring, thuishulp);</li> <li>• Eigen ideeën voor initiatieven en projecten ontwikkelen en uitvoeren om hun buurt leeftijdsvriendelijker te maken (voor gevorderde deelnemers).</li> </ul>

<b>Beoordeling</b>	Er kunnen informele beoordelingsmethoden toegepast worden, zoals zelfreflectie-oefeningen met kernvragen, activiteiten voor groepsbeoordeling en interactieve instrumenten.
<b>Schema van activiteiten</b>	De workshopreeks bestaat uit 6 bijeenkomsten waaronder, thematische sessies, praktische sessies en zelfstudie-opdrachten, die met tussenpozen van 2-3 weken gegeven worden.
<b>Instrumenten</b>	Naast de inhoud, instrumenten en methoden, die in deze trainingspakket worden beschreven, krijgen de facilitators een lijst van internationale en nationale online bronnen, zoals video tutorials, digitale instructiegidsen, en e-handboeken, voor algemene informatie en specifieke digitale vaardigheden (zie bv. het <a href="https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/digital-instruction-guides/">ictskills4alleu</a> project; <a href="https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/digital-instruction-guides/">https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/digital-instruction-guides/</a> ).

## Aanbevelingen betreffende de leerinhoud en de uitvoering van de workshop

Het workshopcurriculum werd ontwikkeld naar aanleiding van de belangrijkste bevindingen van het deskresearch en gestructureerde interviews met deskundigen en ouderen over de behoeften van de doelgroep en het workshopformaat. Deze werden in de [nationale onderzoeksrapporten](#) van de consortiumpartners gepresenteerd. De volgende inzichten werden gegenereerd:

- **Mensen hebben verschillende behoeften, verwachtingen en voorkeuren ten aanzien van ICT.** Veel ouderen erkennen dat het belangrijk is over digitale vaardigheden te beschikken om hen in staat te stellen ten volle aan de samenleving deel te nemen. Sommigen willen in contact blijven met vrienden, familie of leeftijdgenoten via sociale netwerken, chat-apps, videoconferenties. Sommigen willen basisinstrumenten leren om het dagelijks leven gemakkelijker te maken, zoals online winkelen, bankieren, afspraken maken, e-documenten krijgen, enz. Anderen willen zich creatieve vaardigheden met digitale instrumenten eigen maken, zoals foto's bewerken, verschillende effecten met foto's maken, zelfs tekenen. Mensen willen leren omgaan met smartphones, chat apps, vrienden vinden en met hen communiceren. Meer gevorderde deelnemers willen informatie vinden voor hun hobby's, over het gebruik van enkele specifieke instrumenten.
- **Ouderen moeten technologieën in verschillende contexten leren begrijpen om zelfverzekerd en nieuwsgierig te worden om te onderzoeken hoe technologieën hen kunnen helpen aan het gemeenschapsleven deel te nemen.** Het is ook belangrijk om ouderen allerlei manieren te laten zien om actief te worden voor een leeftijdsvriendelijke omgeving. Zo moeten de deelnemende mensen in staat gesteld worden niet alleen hun eigen ideeën voor initiatieven en projecten te volgen, maar ook in de rol van bemiddelaar voor andere ouderen of als deskundig adviseur (b.v. over of digitale diensten/instrumenten gebruikersvriendelijk zijn voor ouderen).
- **Concentreer je op het opbouwen van vertrouwen in het gebruik van ICT en moderne technologieën, door stapsgewijze begeleiding, individuele steun tijdens de training en permanente structurele deskundige ondersteuning dichtbij in de buurt.** De terughoudendheid of angst voor digitalisering moet serieus genomen worden en aangepakt door digitale instrumenten te kiezen die nuttig zijn voor het dagelijks leven van ouderen en hun zelfstandigheid onder-

steunen. Dit kan door te verwijzen naar goede praktijken in soortgelijke contexten, en door een laagdrempelige trainingssetting te creëren met een vriendelijke leeromgeving, waar de deelnemers kunnen samenwerken en sociaal contact hebben.

### Tips:

#### Workshopsinhoud - laat het grote spectrum zien van toepassingen van digitale instrumenten ter ondersteuning van verschillende behoeften:

- Foto's maken & doorsturen op smartphones (foto's maken van leeftijdsvriendelijke voorbeelden in je buurt of van plaatsen die verbetering behoeven);
- In contact blijven met familie, vrienden en andere deelnemers met behulp van telecommunicatiemiddelen;
- Stemopname: interviewen van andere bewoners over hoe ze hun buurt zien (Wat vinden ze het mooist? Wat kan er volgens hen verbeterd 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 audio bestanden naar een platform, of het maken van een podcast;
- Algemene digitale vaardigheden als onderdeel van de eigen leefomgeving van ouderen, zoals thuis, onderweg, in communicatie met de overheid en als onderdeel van gezondheidszorg en zorgverlening;
- Bewustmaking voor eigen problemen door bv. een Blog te maken;
- Gebruik de casestudies die in de Factsheet beschreven worden of door de deelnemers uit hun eigen buurt/leven gepresenteerd als concreet leermateriaal.

#### Organiseren van de workshop:

- Plaats: controleer bereikbaarheid, kosten, sfeer;
- Timing: niet te vroeg in de ochtend en niet 's avonds; houd rekening met het seizoen;
- Intervallen tussen trainingssessies: 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;
- Stel de groep zo homogeen mogelijk samen wat betreft de digitale competenties en voor-kennis;
- Neem ook praktisch werk en huiswerk op;
- Creëer een sfeer van vertrouwen en geef de deelnemers de tijd om ideeën uit te wisselen en de van externe of interne (peer) deskundigen verkregen informatie te verwerken.

#### Het geven van de workshop

- Wees duidelijk over het doel (de doelen) van de training en hoe je die kunt bereiken;
- Wees heel geduldig;
- Wees flexibel en handel naar de behoeften en wensen van de groep;
- Richt je op het opbouwen van vertrouwen en op plezier hebben met digitale instrumenten;
- Begin met de basis van digitale vaardigheden;
- Laat de voordelen van digitale vaardigheden zien (bij voorkeur gedaan door een leeftijdgenoot);
- Wees je bewust van het stap voor stap aanleren van digitale vaardigheden: als mensen op 'enter' moeten drukken, beschrijf dat dan;
- Zorg voor leermateriaal op papier.



## Testen en herzien van leerplannen

De workshop Bridge the Gap! werd gegeven aan 8 groepen ouderen in Oostenrijk, Duitsland, Italië, Litouwen, en Nederland. De workshopsactiviteiten omvatten:

- Thematische bijeenkomsten 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! Workshop;
- Praktische bijeenkomsten waarin tijdens workshops inspirerende voorbeelden worden besproken en apparaten worden uitgetoond;
- Het bezoeken van plaatsen om te leren over technische mogelijkheden, begeleidde gezamenlijke deelname aan leeftijdsvriendelijke initiatieven of het initiëren van eigen leeftijdsvriendelijke projecten;

- Meeneem- en zelfleeropdrachten die de deelnemers in staat stellen de input, de nieuwe kennis toe te passen en eigen leerervaringen op te doen, waarop tijdens de volgende bijeenkomsten gereflecteerd wordt.

De workshops voor het testen van leerplannen in de partnerlanden van het project vonden plaats van augustus 2021 tot januari 2022. De workshops werden gehouden op verschillende locaties: bibliotheken, sociale of gemeenschapscentra en de faciliteiten van de partnerorganisaties.

**Het aantal deelnemers aan de workshops was als volgt:**

- Oostenrijk: 10 (leeftijdsgroep 62-70)
  - Duitsland: 10 (leeftijdsgroep 60 - 79)
  - Italië: 23 (leeftijdsgroep 71-95)
  - Litouwen: 12 (leeftijdsgroep 60-80+)
  - Nederland: 24 (leeftijdsgroep 64-85)
- 79 deelnemers in totaal.

Bijna tweederde van de deelnemers was vrouw (74%), de helft van het totale deelnemersaantal had al eerder een of meer workshops gevolgd.

## Potentiële deelnemers aanspreken en werven

*De oudere bevolking is geen homogene groep.*

Om de workshops voor te bereiden ondernamen de partners verschillende activiteiten, zoals het organiseren van informatie-evenementen, het gebruik maken van bestaande samenwerkingspartners of het leggen van contacten met (potentiële) nieuwe plaatselijke partners of belanghebbenden. De belangrijkste contacten bij de voorbereiding van de testfase waren plaatselijke gemeenteraden of groepen actieve burgers (Duitsland, Oostenrijk), bibliotheken (Duitsland, Litouwen, Nederland), plaatselijke sociale centra voor senioren (Italië) en buurtverenigingen (Duitsland).

De oudere bevolking is geen homogene groep. Wat digitale vaardigheden en digitale participatie betreft, zijn sommige ouderen meer gevorderd

en actiever in de digitale wereld dan anderen. De workshop Bridge the Gap! is opgezet als een laagdrempelig leeraanbod, zodat ouderen die door de digitale kloof getroffen worden volwaardig aan de samenleving kunnen deelnemen (meer informatie over de digitale kloof, de gevolgen en de kansen is te vinden in Bridge the Gap! Factsheet).

Potentiële deelnemers die niet voldoende voorzien zijn van apparatuur, toegang tot Internet én kennis over het gebruik van digitale technologieën, kunnen bereikt worden op plaatsen waar de kans het grootst is dat ze zich daar bevinden. Daartoe behoren parochies en kerkelijke organisaties, afdelingen sociale zaken van plaatselijke gemeenten, of via hun leeftijdgenoten, groepen voor de rechten van achtergestelde mensen en NGO's. De beste aanpak is om individueel met hen te praten en duidelijk uit te leggen welke mogelijkheden hun door deelname aan de training geboden worden en hoe de betrokkenheid bij de Bridge the Gap! training de digitale kloof zou kunnen verkleinen. Ongeacht hun gebrekkige digitale vaardigheden kunnen deze

deelnemers een waardevolle kennisbron zijn voor de verbeteringen op het gebied van leeftijdsvriendelijke omgevingen.

Informatie over de workshop moet ruim van tevoren verspreid worden. Daartoe kunnen informatiebijeenkomsten, persoonlijke ontmoetingen, nieuwsbrieven en uitnodigingsbrieven worden gebruikt (een model voor een uitnodiging is te vinden in bijlage 1). Potentiële deelnemers aan

de workshop kunnen ook benaderd worden door gebruik te maken van de netwerken van partners en plaatselijke belanghebbenden. De voorbeelden van de door de projectpartners gebruikte maatregelen en instrumenten zijn te vinden in de Nieuwssectie van de project-website.

De voorlopige leerinhoud werd na de testfase herzien en aangevuld en wordt in de volgende paragrafen gepresenteerd.

## Leerinhouden en activiteiten

De Bridge the Gap! workshop omvat twee hoofdthema's, namelijk leeftijdsvriendelijke omgevingen en informatie- en communicatietechnologieën. Twee andere ondersteunende thema's zijn de evaluatie (om ervan te leren) en de ontwikkeling van een lokaal project (waaronder het genereren van ideeën, het maken van een actieplan of het uitvoeren van acties voor positieve veranderingen in de gemeenschap of buurt). Deze thema's worden behandeld met behulp van een verscheidenheid aan leeractiviteiten om de leerresultaten te bereiken.

In de volgende delen van dit Training Kit worden de thema's van de workshop gepresenteerd, samen met de voorbeelden van leeractiviteiten, methoden en instrumenten.

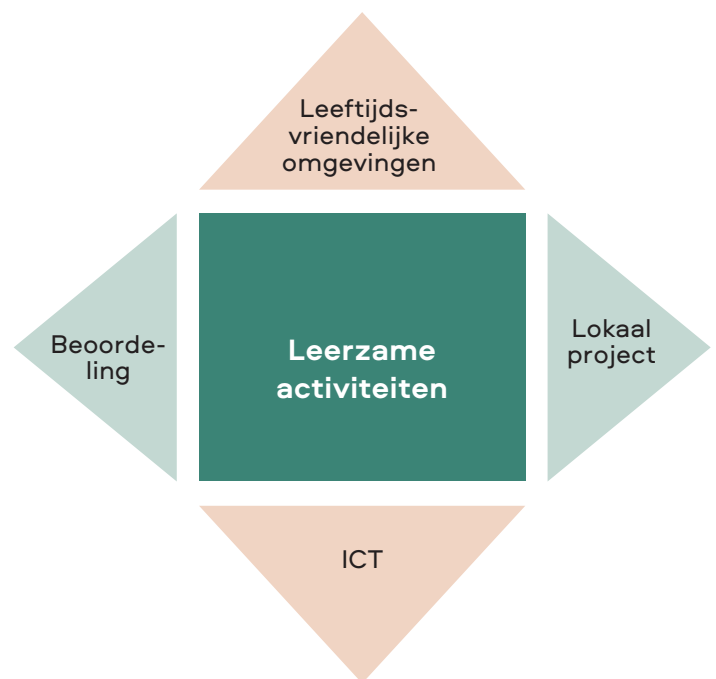


Fig. 3 Illustratie van het Bridge the Gap! Workshopconcept

## Beoordeling en reflectie

*Tijdens informele trainingen moet de beoordeling zo eenvoudig mogelijk zijn.*

Dit gedeelte beschrijft de evaluatie- en reflectie-activiteiten die gebruikt worden aan het begin en aan het eind van een Bridge the Gap! pilot training.

Beoordeling en reflectie zijn integrale onderdelen van het leerproces. Verschillende zelfevaluatie- en zelfreflectie-activiteiten werden

ontwikkeld en in de workshop gebruikt om een duidelijk inzicht te krijgen in wat de deelnemers inbrengen en halen uit de leerervaring. De analyse van de beoordelingsresultaten werd gebruikt om aan de uiteenlopende behoeften van de deelnemers tegemoet te komen en de workshop aan hun niveau aan te passen. Tijdens informele trainingen moet de beoordeling zo eenvoudig mogelijk zijn en een snelle score van de resultaten mogelijk maken. Speelse methoden worden sterk aanbevolen door veel ouderen en trainers, die met hun ideeën en deskundigheid bijdroegen aan de ontwikkeling van deze workshop.

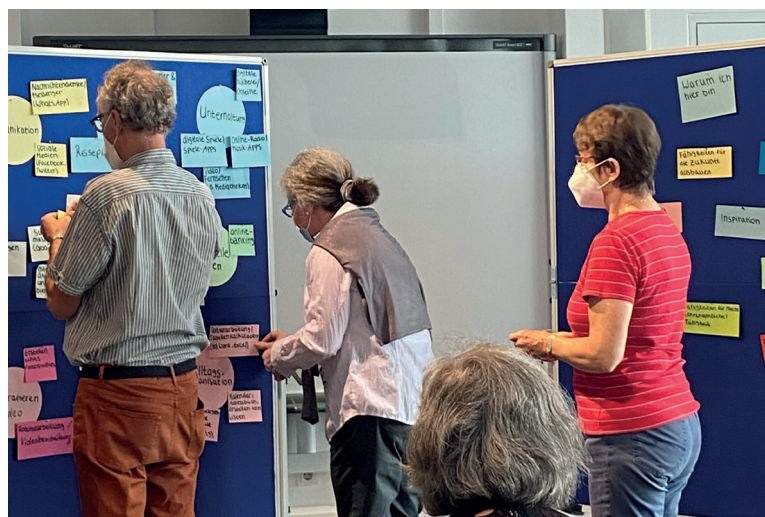
## Pre-evaluatie

Voorafgaand onderzoek geeft een overzicht van de voorkennis, ervaring, vaardigheidsniveaus en mogelijke misvattingen van de deelnemers, en helpt om de workshop af te stemmen op de individuele leerbehoeften van ouderen.. A Handbook of the Best Practices to Map Background-Learning Parameters developed in Erasmus+ project Improving Guidance and Counseling in Adult Learning, IGCAL (AFEdemy et al., 2021) bevat nuttige instrumenten om de achtergrond-leerparameters van volwassen deelnemers in kaart te brengen, zoals: erkenning van eerder leren, zelfbewustzijn, vermogen om zelfstandig keuzes te maken en te evalueren, zelfrespect, metacognitieve vaardigheden, motivatie, en sociaaleconomische achtergrond.

Wat digitale vaardigheden betreft, is de beoordeling van ervaring, zelfvertrouwen en motivatie bij het begin van de workshop van cruciaal belang om vast te stellen:

- Voorkennis waarop de training kan voortbouwen;
- Hoeveel individuele steun er nodig is;
- Niveau van zelfvertrouwen van de deelnemers in zijn eigen kunnen;
- Motivatie om deel te nemen en nieuwe digitale vaardigheden op te doen of de bestaande te verbeteren;
- Het leertempo van de deelnemers.

Het kan ook de belangstelling van de deelnemers wekken voor wat ze in de workshops zullen leren. In de pilot workshop Bridge the Gap! werden de resultaten van de voorevaluatie gebruikt om af te stemmen op de verwachtingen en interesses van de deelnemers, en om de workshops aan te passen door extra onderwerpen toe te voegen die voor de hele groep of voor individuele deelnemers van belang waren.



## Voorbeelden van Instrumenten voor de Beoordeling van Digitale Vaardigheden

### Waarom digitale vaardigheden leren en verbeteren?

De digitale kloof wordt bepaald aan de hand van de mate waarin technologie effectief gebruikt wordt, vaak op basis van de inzet van vaardigheden, waargenomen voordelen en de juiste motivatie. Ouderen kunnen een andere motivatie hebben, maar de algemene stuwende motieven zijn: waargenomen nut van de technologie, gemak van het technologiegebruik, en afhankelijkheid van de sociale norm. Het hieronder gepresenteerde instrument wordt gezien als een instrument om de deelnemers meer inzicht te geven in hun motivatie om digitale vaardigheden te verwerven, hun inzet voor deelname aan de workshop te vergroten en inspraak te geven in wat hen geleerd wordt. Op basis van de beoordelingen van de stellingen kunnen de trainers beslissen waar de nadruk in de workshop moet liggen: instrumentaliteit, persoonlijke groei of sociaal-emotionele behoeften van de deelnemers.

## De motivatie zelf evalueren

<b>Doelstelling</b>	Deze oefening is bedoeld om de verwachtingen en attitudes van de deelnemers ten opzichte van leren vóór de workshop te evalueren. Dezelfde evaluatie kan aan het eind van de workshop gemaakt worden door de stellingen in de verleden tijd te veranderen om na te gaan of aan de verwachtingen van de deelnemers voldaan werd.
<b>Vorbereiding</b>	De trainer drukt verschillende opgaven op papier af (zie hieronder). Als alternatief kunnen stellingen op een whiteboard of een flipover geschreven worden. Er moeten voor elke deelnemer 10 setjes van vijf plakstippen klaarliggen met 1 tot 5 erop geschreven.
<b>Uitvoering</b>	De uitgeprinte vellen worden aan de deelnemers uitgedeeld, zodat ze de uitspraken individueel kunnen beoordelen door het cijfer dat aangeeft in hoeverre 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 plakstippen aan de deelnemers uitgedeeld (elk krijgt 10 setjes van vijf plakstippen 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 gegeven wordt, wordt berekend en de heersende verwachtingen worden besproken.
<b>Benodigd materiaal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipover</li> <li>• Pen om op de kaart/het bord te schrijven</li> <li>• Kleverige stippen</li> </ul>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	De trainer legt uit dat deze oefening bedoeld is om de workshop aan te passen aan de verwachtingen en behoeften van de deelnemers.

Er zijn veel redenen om een workshop te volgen en voor leren en bijscholing in het algemeen. Welke redenen zijn voor jou persoonlijk belangrijk?

Je ziet nu verschillende uitspraken over leren. Je kunt de uitspraken een cijfer geven van 1 tot

5 om aan te geven in hoeverre elke uitspraak op jou 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 helemaal op mij van toepassing. Er is hier geen goed of fout.

1. Ik wil vaardigheden verwerven die me zullen helpen om alledaagse taken aan te kunnen	1 2 3 4 5
2. Ik wil vaardigheden verwerven die me in de toekomst van pas zullen komen	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 geeft mijn gevoel van eigenwaarde een boost	1 2 3 4 5
6. Leren brengt me nieuwe inspiratie/stimulatie	1 2 3 4 5
7. Leren leidt me af van andere problemen	1 2 3 4 5
8. Ik kan tijdens de workshop sociale contacten opbouwen en interessante mensen ontmoeten	1 2 3 4 5
9. Mijn vrienden/kennissen volgen dezelfde workshop	1 2 3 4 5
10. Ik zal voldoen aan de verwachtingen van mijn sociale omgeving	1 2 3 4 5

## Beoordeling van digitale vaardigheden en ervaring

De hieronder beschreven activiteit kan zowel als beoordelings- en als leermethode gebruikt worden. Het primaire doel is de ervaring van de deelnemers met het gebruik van digitale apparatuur en aanverwante toepassingen te beoordelen en conclusies te trekken over de aanpassing

van de workshopinhoud. Het secundaire doel is de deelnemers, vooral die met minder digitale vaardigheden, te informeren over de verscheidenheid aan ICT toepassingen en het nut ervan voor het dagelijks leven. De deelnemers kunnen dan ook zelf kiezen welke instrumenten en toepassingen ze onder de knie willen krijgen. De activiteit wekt ook de belangstelling van de deelnemers voor wat ze gaan leren.

<b>Doelstellingen</b>	Het kennisniveau van de deelnemers vaststellen om individuele steun te kunnen geven en vast te stellen op welke eerdere ervaringen verdere training kan voortbouwen.
<b>Vorbereiding</b>	<p>Volgens de volgende lijst worden ICT-gebruiken, -apparaten en -toepassingen in verschillende kleuren op kaartjes geschreven en op een prikbord geprikt (als alternatief kan het ook op een flipover of een zwart- of witbord geschreven of geplakt worden) (zie afbeelding hieronder):</p> <p><b>Toestellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Smartphone</li><li>Computer/Laptop</li><li>Tablet</li></ul> <p><b>Communicatie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Videoconferenties (bv. Skype, Zoom)</li><li>E-mail</li><li>Messenger (WhatsApp)</li><li>Sociale media netwerken (Facebook, twitter)</li></ul> <p><b>Entertainment</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Online spelletjes of spel-apps</li><li>Mediabibliotheken</li><li>Online radio/muziek apps</li><li>Video/TV op aanvraag</li></ul> <p><b>Informatie en kennis</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Zoekmachines</li><li>Informatie over goederen of diensten</li><li>Wikipedia</li><li>YouTube</li><li>Online kranten en tijdschriften</li><li>Online training</li><li>Apps voor het leren van talen</li></ul> <p><b>Mobiliteit</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Online dienstregeling voor treinen en bussen</li><li>Routeplanning en navigatie (b.v. Google Maps)</li><li>Planning/boeking van reizen</li></ul> <p><b>Financiële kwesties</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Online winkelen</li><li>Online bankieren</li></ul> <p><b>Fotografie / Video</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Smartphone camera en galerij</li></ul>



	<p>Maak een fotoboek Software om foto's te bewerken Foto-apps (Snapchat, Instagram)</p> <p><b>Dagelijkse organisatie</b> Kalender, adresboek, lijsten maken Tekstverwerkings-/spreadsheetsoftware (MS Word, Excel) Digitale overheidsdiensten (b.v. elektronische belastingaangifte, doktersconsult)</p>
<p><b>Uitvoering</b></p>	<p>De plakstippen worden aan de deelnemers uitgedeeld (ieder krijgt een andere kleur); hun aantal moet minstens overeenkomen met het aantal toepassingen op het bord. De deelnemers wordt gevraagd met de plakstippen de apparaten/toepassingen aan te duiden waarmee ze al vertrouwd zijn of eerder ervaring hebben opgedaan.</p> <p>De trainer leest een uitleg van elke toepassing hardop voor en vraagt de deelnemers of er onduidelijkheid is over de betekenis ervan. De deelnemers kunnen ook suggesties doen voor extra toepassingen voor het geval er iets op het prikbord ontbreekt dat ze belangrijk vinden. De trainer schrijft deze toepassingen op de kaartjes en prikt ze op het bord.</p> <p>Nadat iedereen de verschillende items heeft aangekruist, vat de trainer de resultaten met de groep samen en neemt een foto van de resultaten. Later analyseert de trainer de verdeling van de plakstippen op de apparaten/toepassingen en vat overeenkomsten en verschillen tussen de deelnemers samen (onderwerpen waar ze bijzonder veel ervaring mee hebben, de aanwezigheid van deelnemers met zeer uiteenlopende of juist weinig ervaringen).</p>
<p><b>Benodigd materiaal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prikbord (flipover of schoolbord)</li> <li>● Pen om op het bord of de kaarten te schrijven</li> <li>● Kaarten in verschillende kleuren</li> <li>● 35 plakstippen per deelnemer (één kleur per deelnemer, één plakstift per apparaat/toepassing)</li> </ul>
<p><b>Tips &amp; tricks voor trainers</b></p>	<p>De trainer legt het doel van deze oefening uit en verwijst naar het modulaire karakter van de training en hoe die aan individuele behoeften en interesses kan worden aangepast. De trainer vergewist zich ervan dat iedereen de betekenis van de toepassingen begrijpt. Het is belangrijk om duidelijk over te brengen dat de deelnemers zichzelf niet als experts hoeven te zien bij het gebruik van de toepassingen. Het is voldoende ermee vertrouwd te zijn en te weten waarvoor ze gebruikt worden.</p> <p>Het is belangrijk een sfeer van vertrouwen te scheppen door erop te wijzen dat het heel goed is om veel toepassingen te markeren of slechts een paar.</p> <p>De activiteit kan het best in een kleinere groep gedaan worden. Voor grotere groepen kunnen twee beoordelingsactiviteiten tegelijk gedaan worden, zodat de deelnemers van plaats kunnen wisselen en niet hoeven te wachten om bij het bord te komen om hun plakstippen te plaatsen. Voor een grotere groep is het ook een goede optie om een geschreven lijst te hebben; de deelnemers kunnen dan zelf hun niveau van ervaring met digitale instrumenten beoordelen.</p> <p>Er moet op gelet worden dat de plakstippen van voldoende grootte zijn.</p>

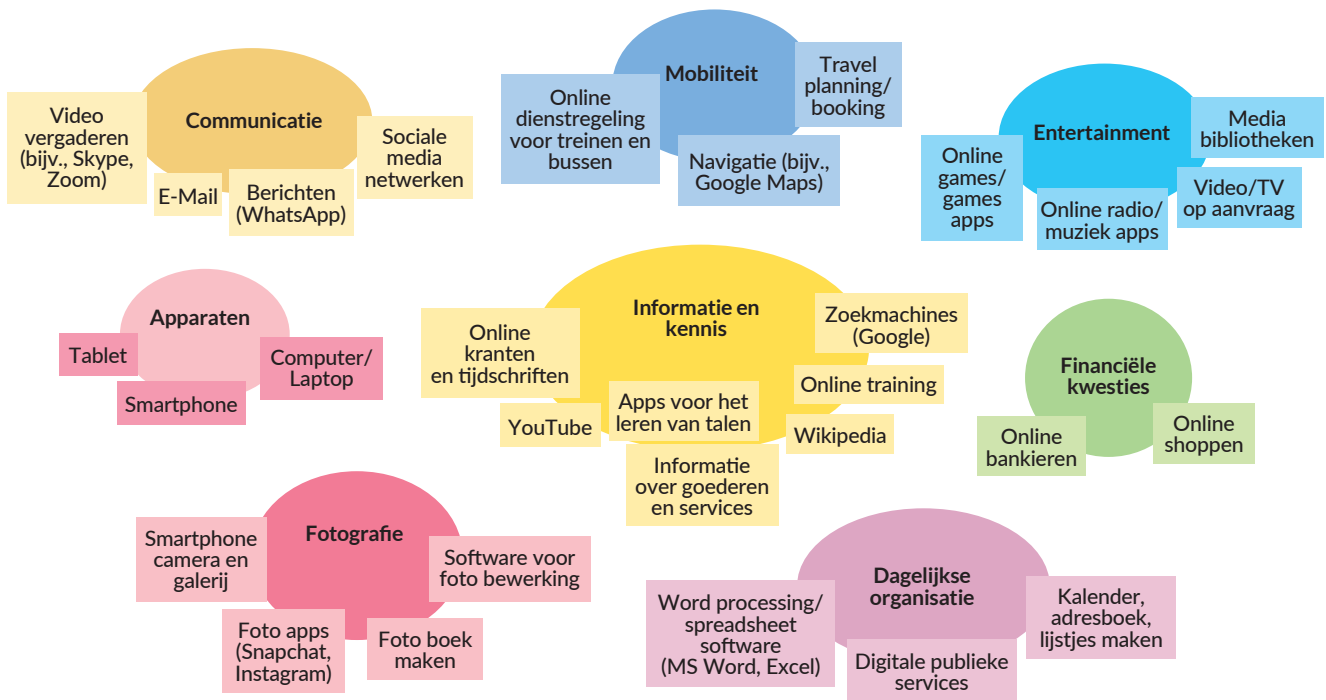


Fig. 4. Beoordelingsinstrument voor ICT-vaardigheden en -ervaring



De visuele resultaten van de training in Duitsland laten zien dat alle deelnemers een smartphone gebruiken, 80% is vertrouwd met het gebruik van een computer of laptop, het schrijven van e-mails, het gebruik van zoekmachines en het maken van foto's met hun smartphone.

De inschatting van het zelfvertrouwen van de deelnemers om met digitale instrumenten, toepassingen en media om te gaan zijn geschikte maatregelen om de deelnemers en de verwachte groepsdynamiek te leren kennen.

## Zelfbeoordeling van Vaardigheden/ Vertrouwen

*Het is helemaal prima om je onzeker te voelen bij het gebruik van technische apparatuur of bij het nodig hebben van ondersteuning.*

<b>Doelstellingen</b>	<p>Eigen inschatting van het vertrouwen van de deelnemers in het gebruik van digitale technologieën, om in te schatten hoeveel steun er nodig is bij het gebruik van digitale instrumenten. Behalve om digitale vaardigheden kan deze oefening ook gebruikt worden om informatie te krijgen over de bekendheid van de deelnemers met het concept van een leeftijdsvriendelijke omgeving.</p> <p>De beoordeling kan aan het begin en aan het eind van de workshop gebruikt worden om de tijdens de workshop bereikte ontwikkeling en vooruitgang te evalueren.</p>
<b>Voorbereiding</b>	<p>De trainer maakt kaartjes klaar met de volgende stellingen:</p> <p><i>Ik heb geen hulp nodig bij het gebruik van digitale instrumenten/ Ik heb veel hulp nodig bij het gebruik van digitale instrumenten.</i></p> <p><i>Het uitproberen van nieuwe toepassingen gaat me heel gemakkelijk/ Het uitproberen van nieuwe toepassingen gaat me heel moeilijk af.</i></p> <p><i>Het gebruik van technische instrumenten is erg gemakkelijk voor me/ Het gebruik van technische instrumenten is erg moeilijk voor me.</i></p> <p><i>Ik ben bekend met het concept van leeftijdsvriendelijke omgevingen / Ik heb nog nooit van leeftijdsvriendelijke omgevingen gehoord.</i></p> <p>De uitspraken worden op het prikbord geprikt. En zij vormen daarmee de uiteinden van een schaal. (links en rechts, verbonden met een lijn, zie afbeelding).</p>
<b>Uitvoering</b>	<p>De plakkerige stippen worden aan de deelnemers uitgedeeld (elke deelnemer krijgt 4 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 opmerkingen op kaartjes te schrijven en ze op het prikbord te prikken. De trainer bespreekt dan de resultaten met de deelnemers.</p>
<b>Benodigd materiaal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pinnwand (alternativ Flipchart, Whiteboard etc.)</li><li>● Prikbord (als alternatief flipover of schoolbord)</li><li>● Pen om op de kaarten (of grafiek) te schrijven</li><li>● Kaarten in verschillende kleuren</li><li>● 4 plakstippen per deelnemer (één kleur per deelnemer)</li></ul>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	<p>De trainer legt uit dat ook deze oefening erop gericht is de workshop zo goed mogelijk aan te passen aan de behoeften van de deelnemers. De trainer wijst erop dat het helemaal prima is als je je onzeker voelt bij het gebruik van technische apparatuur of als je steun nodig hebt.</p> <p>Er moet op gelet worden dat de plakstippen van voldoende grootte zijn.</p>

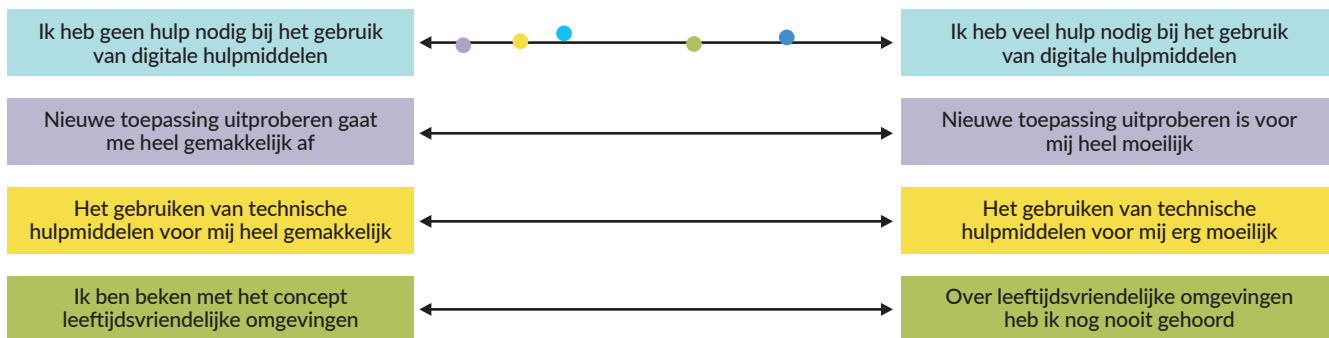
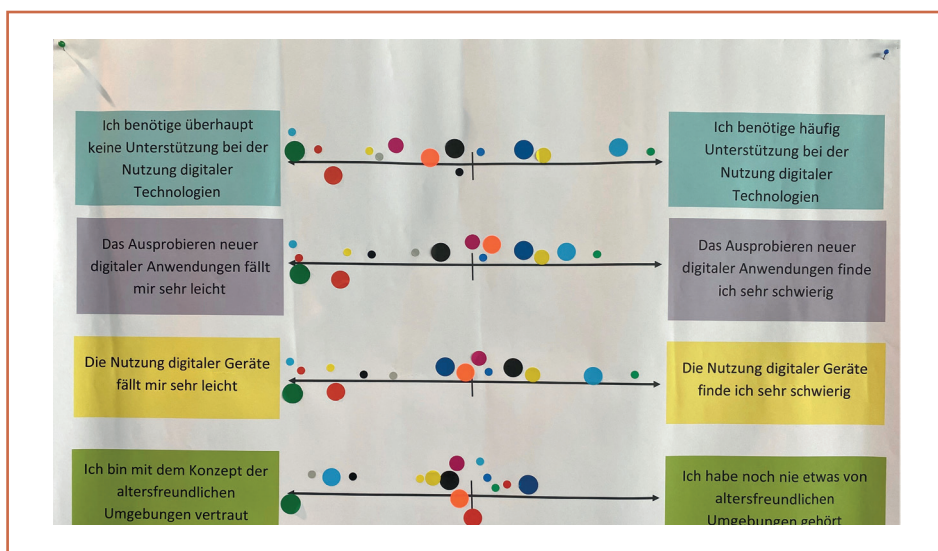


Fig. 5. Instrument voor de beoordeling van vaardigheden en zelfvertrouwen



*Er bestaan verschillende mythen en stereotypen over ouderen en ICT.*

Ouderen zijn heel verschillend en er zijn onder hen ook veel liefhebbers van technologie en mensen die het heel gemakkelijk vinden om het te gebruiken. Ouderen hebben echter minder kans om intuïtief met nieuwe technologie om te gaan en zullen die eerder afwijzen dan jonge-

ren. Oefening en training met nieuwe technologie-apparaten is een eerste vereiste voor een positieve houding. Het is belangrijk informatie te krijgen over de percepties van de deelnemers over digitale apparaten en instrumenten, in het bijzonder over negatieve attitudes en angsten, en daar tijdens de training dienovereenkomstig mee om te gaan om positievere attitudes ten opzichte van ICT gebruik te genereren.



## Houding tegenover ICT

<b>Doelstelling</b>	Deze oefening is bedoeld om de attitudes van de deelnemers ten opzichte van Informatie- & Communicatietechnologieën (ICT) bij het begin van de workshop 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 workshop herhaald worden om na te gaan of de negatieve attitudes (als die er zijn) veranderd zijn.
<b>Vorbereiding</b>	Uitspraken worden op kaartjes geschreven of direct op de flipover. Twee sets plakstippen (rood en groen) worden naast het bord gelegd.
<b>Uitvoering</b>	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 stippen opgeteld en bespreekt de groep de attitudes tegenover ICT leren.
<b>Benodigd materiaal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart/whiteboard</li> <li>• Flipover</li> <li>• Pen om op de kaart/het bord te schrijven</li> <li>• Kleverige stippen</li> </ul>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	De trainer analyseert aan de hand van de uitspraken de groepen (anticipatie op moeilijkheden, faalangst, stereotiepe bedreiging van ICT, gebruik van ICT voor sociaal-emotionele behoeften of voor instrumentele behoeften) en houdt rekening met de attitudes van de deelnemers tijdens de training.

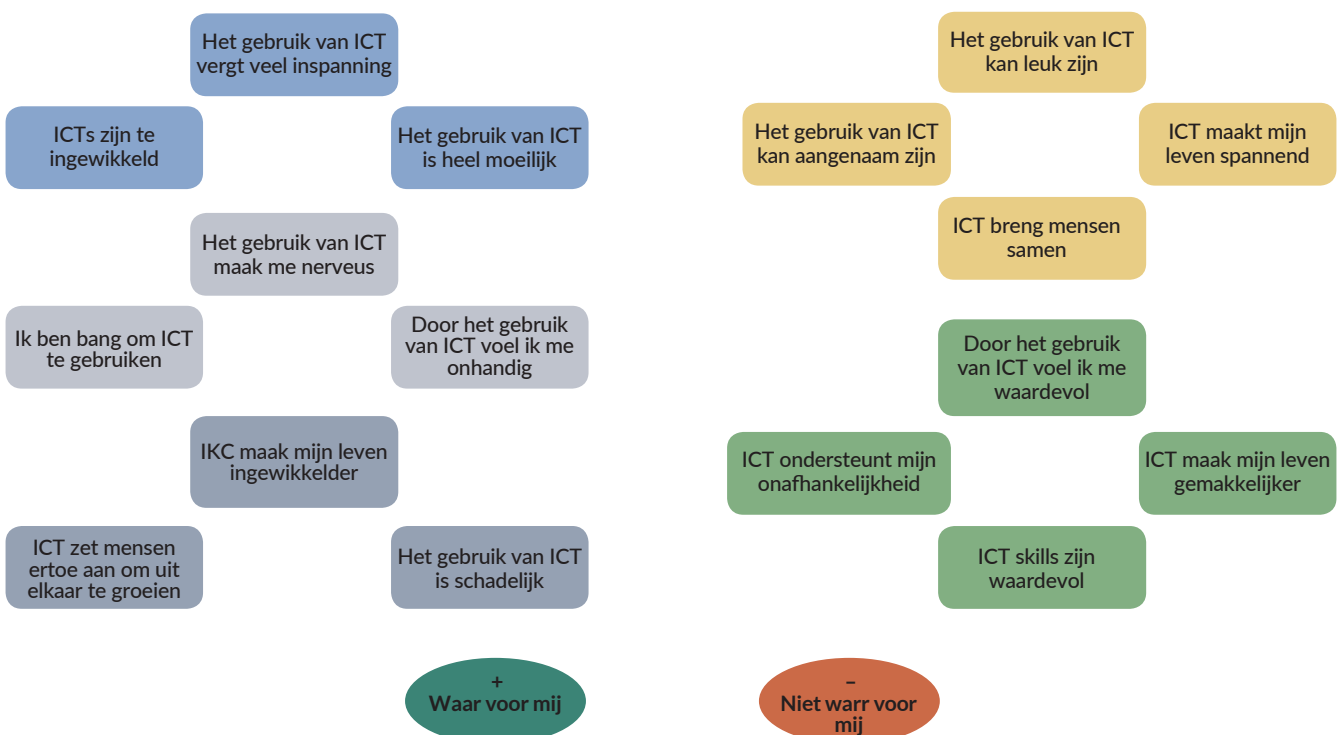


Fig. 6. Instrumenten voor het beoordelen van attitudes

## Activiteiten na de evaluatie

Nabespreking is zowel voor de deelnemer als voor de trainer belangrijk. Voor de deelnemer geeft het de gelegenheid na te denken over de onderwerpen van de gevolgde workshop of hele workshop en geeft het een richting aan om verder te gaan en waar de aandacht nu op gericht moet worden. Voor de trainer laat de nabespreking zien wat goed aan de deelnemers werd meegedeeld en wat niet, de doeltreffendheid van de workshopsstrategie en -methoden. Me-

thoden voor evaluatie achteraf kunnen gebruikt worden in de vorm van zelfreflectie aan het eind van de workshop, zodat de feedback en de eisen van de deelnemers in overweging genomen en verwerkt kunnen worden in toekomstige uitvoeringen en ontwikkelingen van de workshop.

De volgende instrumenten voor nabespreking kunnen selectief gebruikt worden in Bridge the Gap! workshops voor de deelnemers.

### Zelfreflectie voor individuele deelnemers en/of projectgroep

<b>Doelstellingen</b>	Een zelfreflectie-oefening met vier kernvragen moedigt de deelnemers aan na te denken over de vooruitgang tot nu toe, en over de toekomstige stappen en activiteiten die de groep wil ondernemen.
<b>Materiaal(en) nodig</b>	Flipover met de kernvragen; flipover en kleine bladen voor elke groep.
<b>Vorbereiding</b>	De trainer schrijft de kernvragen op een flipover, werkbladen/kaarten met de kernvragen en kleine bladen voor de belangrijkste discussiepunten om aan elke groep/deelnemer uit te delen.
<b>Uitvoering</b>	<p>De groepen bespreken en overdenken hun vooruitgang en werk gedurende ca. 30 minuten. Daarna komt de hele groep samen in de plenaire vergadering en delen hun belangrijkste discussiepunten, toegespitst op geplande toekomstige stappen en activiteiten.</p> <p>De vier kernvragen vragen zijn (aan te passen aan de context als trainers dat nodig achten):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat is er tot nu toe gebeurd en wat is de status quo?</li><li>• Met welke hindernissen en barrières werd je geconfronteerd en hoe pakte je ze aan?</li><li>• Wat zijn de volgende stappen en acties die je wilt ondernemen?</li><li>• Wat zijn je wensen voor de toekomst van je leer/project?</li></ul>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	Deze oefening kan na elke workshops bijeenkomst worden uitgevoerd om de deelnemers door hun leerproces te leiden. De deelnemers kunnen individueel reflecteren op hun vorderingen en moeten aangemoedigd worden om de specifieke problemen die ze bij het leren tegenkomen mee te delen, zodat ze individueel behandeld kunnen worden.

## Vissen Oefening

<b>Doelstellingen</b>	Deze activiteit moedigt de deelnemers aan om de belangrijkste kwesties die tijdens de workshop naar voren zijn gekomen te belichten en te delen.
<b>Vorbereitung</b>	Neem twee grote vellen papier en teken een vijver met vissen op het ene vel en een visnet op een ander vel. Knip vormen uit van vissen en/of andere dingen die in een vijver kunnen zitten.
<b>Uitvoering</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vraag de deelnemers om op de visvormen de belangrijkste voordelen voor hen op te schrijven van het bijwonen van de workshop.</li> <li>2. De deelnemers worden uitgenodigd hun vis op het visnet te steken.</li> <li>3. De deelnemers wordt dan gevraagd op enkele andere vormen de dingen te schrijven die ze niet leuk vonden aan de training, en die ze graag achter zich zullen laten. De deelnemers kunnen deze op de foto van de vijver plakken.</li> <li>4. Feedback van deelnemers wordt gedeeld en besproken door de groep.</li> </ol>
<b>Materiaal(en) nodig</b>	Een flipover, twee grote vellen papier, wat uitgeknipte vormen van vissen en/of andere dingen die in een vijver kunnen zitten.
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	Geef geen commentaar op de sympathieën en antipathieën die de deelnemers uiten.



Fig. 7. Evaluatiemethode "Visnet"

## Doel-evaluatie (Bullseye)

<b>Doelstellingen</b>	Een overzicht krijgen van indrukken, tevredenheid en behoeften aan verbetering, om de deelnemers aan te moedigen de training op een intuïtieve en speelse manier te evalueren.
<b>Materiaal(en) nodig</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart, Tafel oder Pinnwand</li><li>• Flipover of prikbord</li><li>• Pennen (om op het bord en de bladen te schrijven)</li><li>• Plakstippen (4 per deelnemer)</li><li>• Post-its / kleine velletjes papier</li></ul>
<b>Vorbereitung</b>	De bullseye (zie plaatje als voorbeeld) wordt op het bord of de flipover getekend. Items om te evalueren kunnen zijn: de facilitering van de training, de sfeer tijdens de discussies, de methoden die toegepast zijn en de inhoud.
<b>Uitvoering</b>	Elke deelnemer krijgt vier plakstippen. De trainer legt de bullseye methode uit en beschrijft kort de betekenis van de categorieën. De deelnemers wordt gevraagd intuïtief een plakstip voor elke categorie te plaatsen: Het midden staat voor "zeer tevreden", terwijl de buitenste ring staat voor "zeer ontevreden". Ze kunnen ook opmerkingen schrijven op post-it briefjes die bij hun respectieve categorieën bevestigd zijn. De resultaten worden samen met de deelnemers geanalyseerd en met een foto gedocumenteerd.



Fig. 8. Feedbackmethode "Bullseye"



## De Bloem

<b>Doelstellingen</b>	De bloemen-evaluatie methode is een visualisatie van het beeld dat de deelnemers na de training hebben. Het is het beeld van een bloem. Ze kan groeien of verwelken. Je kunt duizend bloemen laten bloeien; je moet een bloem verzorgen; als je haar geen water en liefde geeft, zal ze sterven. Een bloem moet in goede grond geplant worden. Een aantal bloemen maakt een mooi boeket.
<b>Materiaal(en) nodig</b>	Visualisatie van bloemen.
<b>Uitvoering</b>	De trainer neemt de deelnemers mee door deze visualisatie, en vraagt hen dan de beelden in verband te brengen met de training die ze gekregen hebben. Heb je voldoende voeding gekregen? Kreeg je nieuwe inzichten? Welke aspecten van de training hielpen het meest? Hoe was de tuinman/trainer? Behulpzaam, inspirerend? Heb je tips en suggesties? Wat ga je na de training doen met wat je geleerd hebt? De deelnemers schrijven hun indrukken op en geven tips en suggesties. Hun meningen worden in de groep gedeeld.
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	Optioneel: De trainer geeft bloemen of boeketten aan de deelnemers als dankbetuiging.

## 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...
- \*.....

Fig. 9. Evaluatie-instrument "Bloem"

## Eindevaluatie van de workshop

<b>Doelstellingen</b>	Individuele zelfreflectie over de leerervaring en de resultaten van de workshop aan de hand van de kernvragen.
<b>Materiaal(en) nodig</b>	Flipover en kleine vellen papier met kernvragen.
<b>Vorbereiding</b>	De trainer bereidt de hoofdvragen voor op de flipover en ook kleine blaadjes die aan elke deelnemer uitgedeeld worden.
<b>Uitvoering</b>	<p>Deelnemers denken na over hun deelname en hun leerproces aan het eind van de Bridge the Gap! workshop bijeenkomsten. De deelnemers denken individueel 15-20 minuten na over de vragen. Daarna komen de deelnemers weer plenair bijeen; iedereen die wat inzichten wil delen, wordt uitgenodigd ze met de groep te delen. De trainer kan de nadruk leggen op specifieke aspecten, b.v. de belangrijkste leerpunten, of tips en trucs voor andere mensen die echt betrokken willen raken.</p> <p>De kernvragen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Waarom is een workshop als Bridge the Gap! volgens jou belangrijk?</li><li>• Wat waren de belangrijkste leerervaringen die je opdeed tijdens je deelname aan de workshop?</li></ul> <p>Als de deelnemers aan leeftijdsvriendelijke initiatieven hebben bijgedragen of eigen plaatselijke projecten hebben uitgevoerd:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wat waren jouw bijdragen bij de uitvoering van het initiatief/project?</li><li>• Wat waren de grootste problemen die zich voordeden? Welke oplossingen (als die er waren) werden gevonden?</li><li>• Wat was het meest verrassend aan het werk aan het initiatief/de uitvoering van het project?</li><li>• Wat waren de grootste successen bij de uitvoering van het initiatief/je plaatselijke project?</li><li>• Heb je nog tips en trucs voor mensen die ook echt betrokken willen raken bij een leeftijdsvriendelijk initiatief in hun buurt?</li></ul>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	Naast deze zelfreflectie moet de trainer tijd inplannen voor het invullen van het formele feedbackformulier en de deelnemers vragen de organisatie van de workshop, de gebruikte inhoud en methoden, de resultaten en hun persoonlijke betrokkenheid te evalueren. Het sjabloon van het feedbackformulier is opgenomen in bijlage 1.

Aan het eind van de workshop werd de deelnemers ook gevraagd het evaluatieformulier in te vullen (het evaluatieformulier voor de workshop in Bijlage 1). De antwoorden werden gegroepeerd in drie blokken, namelijk Organisatie van de Workshop, Inhoud en Methodes, en Resultaten en Betrokkenheid. Zoals uit het onderstaande diagram blijkt, kregen de workshops die in de landen van het Bridge the Gap! project werden gegeven een hoge score van tevredenheid.

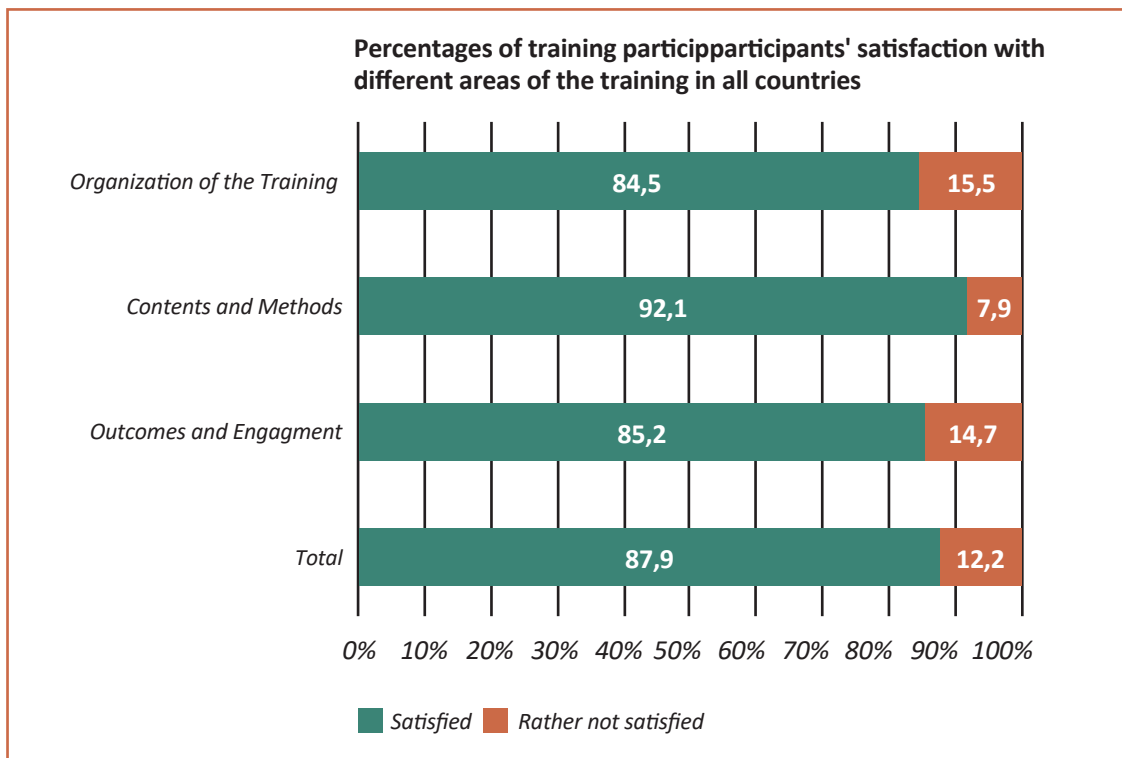


Fig. 10. Samengevoegde evaluatieresultaten van alle landen die bij het project betrokken zijn

## Zelfreflectie voor Trainers

*De Bridge the Gap! workshop is zeer flexibel, zowel wat inhoud als de manier van geven*

Zelfreflectie is uiterst belangrijk in de volwasseneneducatie, niet alleen voor de deelnemers maar ook voor de trainers of begeleiders. Voor de trainer is reflectie een manier om beter op de behoeften van de deelnemer in te spelen, nieuwe inzichten te krijgen om zijn begeleidingsvaardigheden te verbeteren op basis van de feedback van de deelnemer en zijn eigen ervaring. De Bridge the Gap! workshop is zeer flexibel, zowel wat inhoud als de manier van geven, en de trainer in zo'n workshop is een facilitator in het proces van bewustwording en handelen van de deelnemers, waarbij ze de samen geleerde kennis en vaardigheden gebruiken. Daarom wordt de trainers van een soortgelijke workshop aangeraden na elke training/workshop na te denken over hun coaching praktijk en -ervaring.

**Kernvragen voor trainers die een reflectieproces na een workshop/trainingssessie ondersteunen en begeleiden.**

- Hoe voel ik me na de workshop?
- Wat zit er in mijn gedachten? Hebben deze gedachten en gevoelens te maken met de groep en de zojuist beëindigde trainingssessie?
- 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 bijzondere sfeer die mijn aandacht trok?
- Welke (nieuwe) onderwerpen kwamen naar voren die verder besproken moeten worden?
- Welke onderwerpen trokken speciale aandacht en wat wekte bijzondere belangstelling in de groep?
- Welke methoden werkten goed en welke niet?
- Welke instrumenten/kennis wil/heb ik nodig om op de volgende bijeenkomst dieper op deze kwesties in te gaan?
- Waar vind ik expertise over een onderwerp/vraagstuk?
- Hoe kan ik groepsdynamiek/tegenwicht in een groep ondersteunen?

# Leeftijdsvriendelijke omgevingen en slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen

*Een leeftijdsvriendelijke omgeving bevordert participatie en gezondheid tijdens het leven, ook op oudere leeftijd.*

Dit hoofdstuk introduceert de concepten van leeftijdsvriendelijke omgevingen (AFE) en slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen (SHAFE), samen met de activiteiten die in onze pilot workshop gebruikt werden om bewustzijn en kennis van dit belangrijke thema voor ouderen op te bouwen. Bij sommige leeractiviteiten die gebruikt werden om deze thema's aan te leren, wordt gebruik gemaakt van digitale apparaten en toepassingen.

Het concept Age-Friendly Environments is voortgekomen uit het programma Age-friendly cities van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat in 2007 van start ging. Vandaag de dag hebben meer dan 1100 steden en gemeenschappen zich aangesloten bij Global Network of Age-friendly Cities and Communities (GNAFCC) van de WHO om hun fysieke en sociale leefomgeving te verbeteren en betere plaatsen te worden om gezond oud te worden. Een leeftijdsvriendelijke omgeving verwijst in het algemeen naar een gemeenschap waarin ouder wordende mensen gewaardeerd en gerespecteerd worden. Ze worden betrokken bij en ondersteund bij zowel dagelijkse basisactiviteiten, zoals zich verplaatsen en boodschappen doen, als bij de toegang tot en het ontvangen van allerlei openbare en particuliere diensten. De WHO definieert een leeftijdsvriendelijke stad of gemeenschap als "een stad of gemeenschap waarin beleid, diensten en structuren met betrekking tot de fysieke en sociale leefomgeving zo zijn ontworpen dat zij ouderen ondersteunen en in staat stellen actief ouder te worden - dat wil zeggen in veiligheid te leven, van een goede gezondheid te genieten, en volwaardig aan de samenleving te blijven deelnemen." (WHO, 2007).

Volgens het programma "Age-friendly Environments" moeten steden en gemeenschappen zich richten op acht belangrijke dimensies om dit doel te bereiken: **de bebouwde omgeving; vervoer; huisvesting; sociale participatie;**

**respect en sociale integratie; 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. Een leeftijdsvriendelijke omgeving bevordert participatie en gezondheid tijdens het leven, ook op oudere leeftijd.

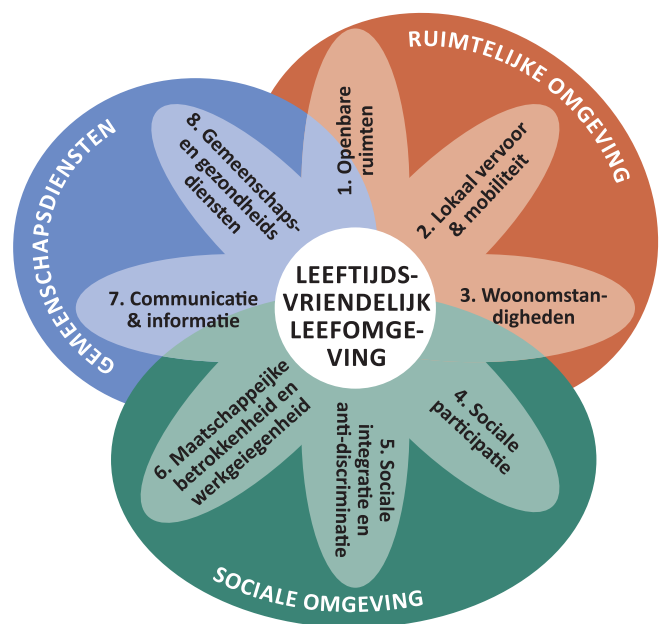


Fig. 11 Acht domeinen voor leeftijdsvriendelijke actie (WHO/Europa, 2018)

Voor meer informatie over dit onderwerp verwijst ik naar de publicaties van verschillende eerdere Erasmus+ projecten: **Het sensibiliseringshandboek voor belanghebbenden op lokaal niveau** (QUERAUM. CULTUREEL EN SOCIAAL ONDERZOEK et al. , 2018), **Het Compendium van goede praktijken van pleitbezorging voor leeftijdsvriendelijke omgevingen** (SENIORS INITIATIVES CENTER et al. , 2019), **Handboek met ervaringen met leeftijdsvriendelijke omgevingen** (SENIORS INITIATIVES CENTER et al, 2020), en ook de **fact-sheet** en **het leerplan** die beschikbaar zijn op Bridge the Gap! projectwebsite onder de rubriek **bronnen**.

## Slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen (voor gevorderden)

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 gebouwde en sociale omgeving, d.w.z. door de zogenaamde Slimme Gezonde Leeftijdsvriendelijke Omgevingen (Smart Healthy Age-Friendly Environments - SHAFE) te creëren. Deze afstemming moet gericht zijn op het verbeteren van het gebruikersgericht ontwerpen van de belangrijkste conceptgebieden die samenhangen met mensen (bv. burgerschap, levenslang leren, sociale interactie in relatie tot hun functionele mogelijkheden) en plaatsen (zoals huizen, gebouwde omgevingen, gemeenschapsruimten en buitenvoorzieningen). In 2017 bedachten Carina Dantas (Portugal) en Willeke

van Staalduinen (Nederland) het SHAFE concept met de wens om SHAFE in heel Europa uit te voeren, door het koesteren van gelukkiger en gezondere mensen. Dit idee kreeg vorm en groeide uit tot een solide ontwikkeling, momenteel een Stakeholders Netwerk, met meer dan 170 partnerorganisaties en ongeveer 300 belanghebbers (SHAFE, 2020).

Meer informatie over dit onderwerp vind je in het Compendium van goede praktijken bij het creëren van slimme, gezonde en leeftijdsvriendelijke omgevingen (HANDS-ON SHAFE, 2020), ontwikkeld tijdens het Hands on SHAFE project en in het Curriculum (dat beschikbaar is op de Bridge the Gap! project website onder het kopje bronnen).

## Leeractiviteiten die kennis van leeftijdsvriendelijke omgevingen en digitale vaardigheden combineren

De hieronder beschreven leeractiviteiten illustreren een grote verscheidenheid aan manieren om de deelnemers met het onderwerp vertrouwd te maken. Voor de groepen die nog

niet vertrouwd zijn met het concept, is een goed beginpunt de introductie van de acht domeinen van leeftijdsvriendelijke omgevingen met behulp van de hieronder beschreven activiteit.

### De acht domeinen van leeftijdsvriendelijke omgevingen

<b>Doelstellingen</b>	<b>Introduceer het concept van leeftijdsvriendelijke omgevingen en verdiep de kennis van de AFE domeinen</b>
<b>Vorbereiding</b>	De AFE bloem wordt op het prikbord geprikt (of op een bord geschilderd), gedrukte hand-outs met de lijst van domeinen worden klaargelegd.
<b>Uitvoering</b>	<p>Als de deelnemers nog niet vertrouwd zijn met het AFE concept, moet het aan het begin geïntroduceerd worden. De AFE domeinen worden uitgelegd en voor alle deelnemers zichtbaar gemaakt in de vorm van een bloem.</p> <p>Elke deelnemer krijgt 8 rechthoekige kaarten (een kaart per domein) en een hand-out met een lijst van AFE domeinen. Ze worden gevraagd een voorbeeld te zoeken voor elk van de domeinen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Waar vind je de domeinen in je sociale of fysieke omgeving?</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat komt spontaan in je op?</li> <li>• Dit kunnen positieve aspecten zijn, maar ook hindernissen of suggesties over wat verbeterd of verstrekt zou moeten worden.</li> <li>• Zoek een voorbeeld voor elk domein en schrijf het op de respectieve kaartjes.</li> </ul> <p>Elke deelnemer of een persoon van elk de groep (in het geval van groepswork) presenteert de resultaten in de plenaire vergadering en speldt (of schrijft) de voorbeelden naast de bloem.</p>
<p><b>Reflectie</b></p>	<p>De trainer vat de resultaten samen.</p>
<p><b>Benodigd materiaal</b></p>	<p>Speldenmuur, kaarten (1 ronde, 8 ovale, 8 rechthoekige per groep), pennen, hand-outs</p> <p>Als alternatief kan een flipover, een schoolbord, een smartboard</p>
<p><b>Tips &amp; tricks voor trainers</b></p>	<p>Groepswork (3-5 deelnemers) kan in grotere groepen gebruikt worden. De trainer moet naar elke leerling of groep deelnemers gaan en vragen of er vragen zijn over de taak.</p> <p>De taak kan ook versmald worden (zo kunnen alleen bepaalde domeinen geanalyseerd worden, die voor de deelnemers het meest relevant zijn, en gewenste verbeteringen daarin).</p> <p>De deelnemers kan ook gevraagd worden na te denken over digitale toepassingen waarvan mensen in elke AFE dimensie kunnen profiteren.</p> <p>De hand-outs kunnen ook een beschrijving van het AFE concept bevatten.</p>
<p><b>Bron</b></p>	<p>De AFE bloem is te vinden in: Word Health Organization (2018): Leef-tijdsvriendelijke omgevingen in Europa: Indicatoren, monitoring en beoordelingen:  <a href="https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1302979/retrieve">https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1302979/retrieve</a></p>



Voorbeelden van goede praktijken kunnen gebruikt worden om de deelnemers te helpen het concept van leeftijdsvriendelijke omgevingen beter te begrijpen.

## Ontdek leeftijdsvriendelijke initiatieven met de Jigsaw Strategie

<b>Doelstellingen</b>	Inzicht verschaffen in door ICT ondersteunde leeftijdsvriendelijke initiatieven die in andere landen of regio's zijn uitgevoerd, om peer-to-peer leren te stimuleren en deelnemers te inspireren ideeën te ontwikkelen over wat in hun eigen context kan worden toegepast.
<b>Vorbereiding</b>	Maak informatiebladen (een voorbeeld per blad voor elke groep) waarin een goede praktijk beschreven wordt.
<b>Uitvoering</b>	De deelnemers worden verdeeld in "expertgroepen" van 3-4 personen. Elk groepslid krijgt het informatieblad over een van de initiatieven, leest het en bespreekt het met de andere groepsleden. Na de eerste uitwisselingsronde worden de deelnemers in nieuwe groepen verdeeld, met, indien mogelijk, één persoon uit elke vorige groep. De deelnemers wisselen informatie uit over de in de vorige groepen geanalyseerde projecten en bespreken ze.
<b>Reflectie</b>	De aspecten die de deelnemers het interessantst vinden uit de respectieve projecten worden op een flipover geschreven en gezamenlijk besproken. Tijdens de discussie kunnen de deelnemers ook hun eigen ideeën naar voren brengen hoe hun buurt verbeterd kan worden.
<b>Huiswerk</b>	Maak een lijst van leeftijdsvriendelijke omgevingsinitiatieven die in je buurt/stad met behulp van digitale instrumenten kunnen worden uitgevoerd.
<b>Benodigd materiaal</b>	Informatiebladen, flipovers, pennen en stiften
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	Gebruik de activiteit om peer-to-peer leren, teamwerk en wederzijdse steun te stimuleren
<b>Bron</b>	Meer informatie over de Jigsaw methode: Strategieën. <i>Jigsaw</i> . [Online] Beschikbaar via: <a href="https://strategiesforspecialinterventions.weebly.com/jigsaw1.html">https://strategiesforspecialinterventions.weebly.com/jigsaw1.html</a> [Accessed: 24th January 2022]. Enkele voorbeelden van goede praktijken zijn te vinden bij: Bridge the Gap! Factsheet; Bridge the Gap! <b>Training Concept &amp; Curriculum</b> <b>Hands on SHAFE Compendium</b> <b>Compendium van goede praktijken van belangenbehartiging in leeftijdsvriendelijke omgevingen</b>

De domeinen van leeftijdsvriendelijke omgevingen kunnen in één bijeenkomst algemeen besproken worden of in detail, waarbij in elke workshop de nadruk op één AFE domein wordt gelegd, zodat de deelnemers geleidelijk aan dieper op de respectieve AFE onderwerpen ingaan. Tegelijkertijd maken ze zich de digitale instrumenten eigen. De volgende activiteit kan gebruikt worden om meer te weten te komen over het gekozen domein met behulp van de internet zoekfunctie.

## Zoek informatie over leeftijdsvriendelijke omgevingen op het Internet

*Laat ze het werk zelf doen*

<b>Doelstellingen</b>	<b>Verdiep je kennis over leeftijdsvriendelijke omgevingen met behulp van een zoekactie op Internet en de spreek- en luisterfunctie</b>
<b>Vorbereiding</b>	<p>Bereid de hand-outs en/of materialen voor om op het scherm te demonstreren hoe je inhoud op het Internet kunt zoeken met behulp van trefwoorden, interpunctie, enz.</p> <p>Bereid de hand-outs en/of materialen voor om te demonstreren hoe je voor het zoeken op internet spraakcommando's kunt gebruiken in plaats van te typen.</p> <p>Maak de lijst van acht leeftijdsvriendelijke omgevingsdomeinen.</p>
<b>Uitvoering</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Initieer de discussie met de deelnemers over het domein dat voor hen van belang is. Vraag ze om 10 minuten lang op hun toestellen naar meer informatie te zoeken. Na de individuele zoekactie presenteren de deelnemers de resultaten die ze vonden. Noteer de trefwoorden van de zoekresultaten op het bord / flipover.</li><li>2. Start een gesprek over de uitdagingen die zich voor ouderen in dat domein kunnen voordoen. Denk aan de aspecten van rijk of arm zijn, goed of lager opgeleid, wonen in een landelijk of een stedelijk gebied. Vraag de deelnemers op internet te zoeken naar wat er gedaan kan worden om deze uitdagingen op te lossen. Na de individuele zoekactie presenteren de deelnemers de resultaten die ze vonden. Noteer de trefwoorden van de zoekresultaten op het bord / flipover.</li><li>3. Bespreek de ervaring van de deelnemers met het gebruik van de zoekmachine en wat ze geleerd hebben over het onderwerp en over het gebruik van de zoekmachine.</li></ol>
<b>Benodigd materiaal</b>	<p>Eigen toestel, zoals smartphone, tablet, laptop (met gebruik van mobiel internet of gratis/gast Wifi toegang die ter beschikking wordt gesteld).</p> <p>Dataprojector met een computer verbonden met Internet, scherm, flipover.</p>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Houd je handen achter je rug om ervoor te zorgen dat de deelnemers het werk zelf doen zonder dat jij hun toestellen aanraakt. Laat ze het werk zelf doen.</li><li>• Beantwoord vragen die tijdens het zoeken opkomen, zoals uitleggen wat cookies zijn en hoe je ze kunt accepteren of weigeren, wat de cloud is, portals zijn, enz.</li></ul>



- Soms kan de trainer de vraag van de leerling niet onmiddellijk beantwoorden (bv. problemen met het apparaat van de leerling oplossen) omdat de trainer geen IT expert is. In zulke gevallen moet de trainer samen met de leerling het antwoord op het internet zoeken.
- De deelnemers die niet kunnen typen vanwege analfabetisme of tactiele beperkingen wordt geleerd de microfoonfunctie op het apparaat of de app te gebruiken en naar de antwoorden te luisteren in plaats van te lezen.

De hieronder beschreven activiteit kan als huiswerkopdracht gebruikt worden voor de groepen met gevorderde digitale vaardigheden of tijdens de workshop gedaan worden samen met het leren fotograferen met een Smartphone.

### Mijn buurt door de lens van leeftijdsvriendelijke steden - Laten we ontdekken!

<b>Doelstellingen</b>	Moedig de deelnemers aan om hun buurt opnieuw te ontdekken door foto's te nemen van aanwezige of ontbrekende kenmerken van leeftijdsvriendelijkheid.
<b>Vorbereiding</b>	Zet hand-outs en/of materiaal klaar om op het scherm te demonstreren hoe je met een smartphone/tablet foto's maakt, ze deelt en uploadt (voor groepen met weinig digitale geletterdheid). Maak van tevoren een map klaar, bv. in OneDrive, om foto's te delen.
<b>Uitvoering</b>	Nodig de groep uit erop uit te gaan en foto's te maken van voorbeelden van "leeftijdsvriendelijkheid" in de buurt. Dat kunnen voorbeelden zijn van goede praktijken en/of kenmerken die (nog) ontbreken, b.v. beschikbaarheid van bankjes, openbare toiletten, hoge of afgeplatte stoepranden, enz. De groep verlaat het workshoplokaal en brengt 30 minuten buiten door de buurt te wandelen en foto's te maken (3-5 voorbeelden). Oefen bij terugkomst in het workshoplokaal het delen van de foto's met de applicaties voor smartphones. Bekijk de foto's op het scherm en bespreek de voorbeelden die de deelnemers in de groep vastlegden. Stel vragen voor discussie: <i>Welk domein is vertegenwoordigd?</i> <i>Is het een goede praktijk of een ontbrekende functie?</i> <i>Wat kan er gedaan worden om de ontbrekende functie te verbeteren?</i>
<b>Benodigd materiaal</b>	Smartphone en/of tablet (met mobiel internet of gratis/gast Wifi toegang aanwezig), dataprojector met computer verbonden met het internet, scherm.
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	De onderwerpen die voor de deelnemers van bijzonder belang zijn kunnen verder uitgediept worden in vervolgtrainingen. Deze activiteit kan tijdens de workshop gedaan worden of als thuisopdracht gebruikt worden. In dat geval worden de door de deelnemers gemaakte foto's in de volgende workshop besproken.

# Ontwikkeling van leeftijdsvriendelijke milieu-initiatieven

*Ouderen hebben er het meeste baat bij als ze zelf actief betrokken worden bij het veranderen van hun buurt volgens hun behoeften en wensen.*

Als de deelnemers het concept leeftijdsvriendelijke omgeving beter begrijpen, kunnen ze zich individueel of als groep gaan concentreren op de

gebieden die voor hen het belangrijkste zijn. Ouderen hebben er het meeste baat bij als ze zelf actief betrokken worden bij het veranderen van hun buurt volgens hun behoeften en wensen. De hieronder beschreven leeractiviteiten helpen de deelnemers om met behulp van digitale instrumenten leeftijdsvriendelijke buurtinitiatieven te ontwikkelen en uit te voeren.

## Hoe gaat het met me? Wat is belangrijk voor me?

<b>Doelstellingen</b>	Ondersteun de reflectie van de deelnemers om een breed beeld te krijgen van wat de deelnemers belangrijk vinden in hun leven en in hun omgeving en wat ze willen doen om veranderingen aan te brengen.
<b>Vorbereiding</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bereid een bord, poster of dia voor met de domeinen van een leeftijdsvriendelijke buurt.</li></ul>
<b>Uitvoering</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bespreek met de deelnemers de domeinen van een leeftijdsvriendelijke buurt aan de hand van het hieronder gegeven schema. Zoek informatie op het internet of bijvoorbeeld op YouTube (door henzelf en samen).</li><li>2. Elke deelnemer schrijft dan op een groene post-it het domein op waarin het goed gaat in zijn/haar buurt, op een gele post-it het domein waarin hij/zij verbetering zou willen.</li><li>3. Plak de post-it briefjes op de poster bij de relevante domeinen.</li><li>4. Zoek naar gemeenschappelijke aandachtsgebieden waar de deelnemers tijdens de training verder aan zouden willen werken.</li><li>5. Zorg voor een nabespreking.</li></ol>
<b>Benodigd materiaal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gegevensprojector met een computer verbonden met het internet.</li><li>• Bord, poster of dia met de domeinen van een leeftijdsvriendelijke buurt.</li><li>• Gele en groene post-its</li><li>• Pennen</li><li>• Eigen toestellen (met mobiel internet of gratis/gastentoegang tot wifi)</li></ul>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	Geef huiswerk om meer te weten te komen door gebruik te maken van digitale instrumenten.

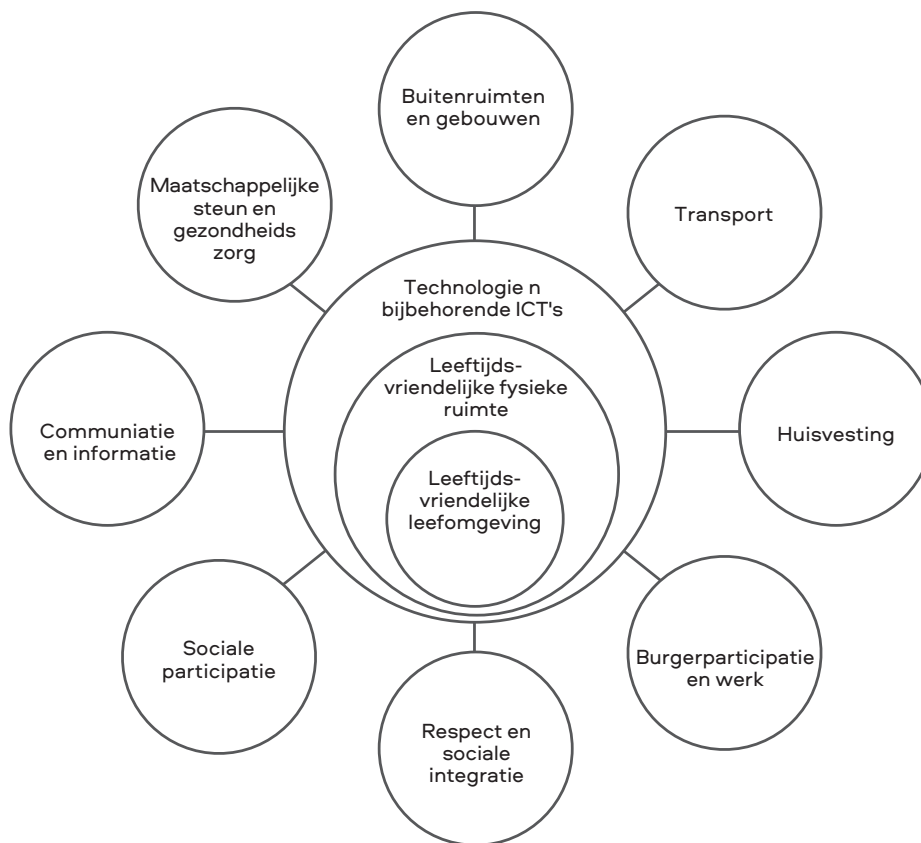


Fig. 12. Illustratie van AFE reflectie-instrument

## Digitaal communiceren met je gemeente

<b>Doelstellingen</b>	<b>Maak de deelnemers vertrouwd met de website van hun gemeente voor de acties waaraan ze willen werken.</b>
<b>Vorbereiding</b>	Maak een casus en oefen die van tevoren.
<b>Uitvoering</b>	De trainer opent de website van een gemeente, zoekt iets op (op voorstel van de deelnemers) en toont (demonstreert) de structuur van de website. Elke deelnemer zoekt met zijn eigen toestel iets op de website van de gemeente dat past bij de eerder vastgestelde casus of het thema waar hij/zij tijdens de workshop mee bezig is. Dit kan inhouden dat hij informatie of activiteiten zoekt, reageert op een bestemmingsplan, input geeft, zich inschrijft voor een voorlichtingsbijeenkomst, zich inschrijft voor het ophalen van grofvuil, enz. De deelnemers helpen elkaar door in tweetallen te werken. De trainer loopt rond en helpt, indien nodig.

<b>Benodigd materiaal</b>	Dataprojector met computer verbonden met het internet. Eigen apparaten (met mobiel internet of gratis/gast Wifi toegang).
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	Bespreking aan de hand van de kernvragen: Was het gemakkelijk of moeilijk te zoeken? - Werd het met succes toegepast? <i>Waar liep je vast?</i> <i>Heb je tips voor de gemeente die haar kunnen helpen haar diensten en activiteiten te verbeteren?</i> <i>Hoe ga je deze tips digitaal melden?</i>

### Stemmen uit de buurt verzamelen

<b>Doelstellingen</b>	<b>Moedig de deelnemers aan om ervaringen en ideeën van andere (oude) bewoners in hun buurt te verzamelen.</b>
<b>Vorbereiding</b>	Zet hand-outs en/of materiaal klaar om op het scherm te demonstreren hoe je een geluidsopname maakt met een slimme telefoon.
<b>Uitvoering</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vraag de deelnemers om te denken aan leeftijdsvriendelijke kenmerken die voor hen belangrijk zijn en bereid je voor om daarover te praten.</li> <li>• Verdeel de groep in tweetallen en vraag ze een stemopname te maken.</li> <li>• De tweetallen zoeken een plaats in de oefenzaal of gaan naar buiten en interviewen elkaar over het gekozen onderwerp.</li> <li>• Nadat elk tweetal 1-2 audio's opgenomen heeft, komt de hele groep na ca. 20 minuten weer bij elkaar om hun ervaringen te delen.</li> </ul>
<b>Huiswerk</b>	De deelnemers wordt gevraagd 1-3 bewoners/buren te interviewen met een stemopnameapparaat (bv. smartphone, tablet of voicerecorder). Hun ervaringen en bevindingen worden tijdens de volgende workshop met de groep besproken. Het gesprek kan beginnen met de vraag: "Als er één ding is dat je in je buurt kunt veranderen, wat zou dat dan zijn?"
<b>Benodigd materiaal</b>	Dataprojector met computer verbonden met het internet. Eigen apparaten (met mobiel internet of gratis/gast Wifi toegang).

## 60-Plus Check: Hoe leeftijdsvriendelijk is jouw buurt?

<b>Doelstellingen</b>	Samen met ouderen en stadsambtenaren in een buurt of een bepaald gebied in de stad leeftijdsvriendelijke kenmerken controleren en beoordelen (bv. beschikbaarheid van openbare zitplaatsen en toestand van trottoirs).
<b>Vorbereitung</b>	Bepaal het gebied en de leeftijdsvriendelijke kenmerken die gecontroleerd moeten worden. Maak een checklist klaar die tijdens de wandeling ingevuld wordt. Plan de tijd voor de eigenlijke activiteit. Plan de verspreidingsactiviteiten als de wandeling voor het publiek toegankelijk zal zijn.
<b>Uitvoering</b>	Om leeftijdsvriendelijke kenmerken en verbeterpunten te documenteren, worden de deelnemers uitgenodigd voor een groepswandeling in de gekozen wijk / buurt. Tijdens de wandeling moeten ze een checklist invullen en ook foto's maken met smartphones en/of tablets Als een datum en een gebied voor de wandeling zijn vastgesteld, kan de activiteit uitsluitend voor de groep oudere deelnemers worden georganiseerd of voor het publiek toegankelijk zijn en b.v. in de plaatselijke krant worden geadverteerd. Na de wandeling worden alle ingevulde checklists verzameld en de bevindingen, geïllustreerd met foto's, worden door de deelnemers samengevat in een kort verslag. De bevindingen en ideeën voor verbetering kunnen tijdens de volgende bijeenkomst verder besproken worden en/of aan de betrokkenen worden toegestuurd. Stel vragen tot reflectie: - Hoe beoordeel je de leeftijdsvriendelijkheid van het gebied na de wandeling? - Hoe kun jij/de groep met de plaatselijke autoriteiten communiceren en ideeën voor verbetering opvolgen?
<b>Benodigd materiaal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (Gedrukte) vragenlijsten of checklists</li><li>• Potloden en klemborden</li><li>• Tablets (indien beschikbaar)</li></ul>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	Kijk voor inspiratie en voorbeelden van "leeftijdsvriendelijke" checklists op: <a href="https://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_check-list.pdf">https://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_check-list.pdf</a> . Een kort artikel in de plaatselijke krant kan helpen om reclame te maken voor het evenement en achteraf verslag uit te brengen van de bevindingen.
<b>Bron</b>	Alleen beschikbaar in het Duits: <a href="https://mobilitäts-scouts.at/?p=2354">https://mobilitäts-scouts.at/?p=2354</a>

Het doel van de onderstaande activiteit is nuttige instrumenten te identificeren en de deelnemers te helpen bij het ontwikkelen van het concept voor hun project.

## Lokale AFE projecten: Concept en structuur

<b>Doelstellingen</b>	De deelnemers betrekken bij het plannen van hun lokale projecten en het ontwikkelen van een concept voor hun projecten en hoe ze die willen uitvoeren. Verder is het de bedoeling de toekomstige leereenheden over digitale instrumenten te plannen.
<b>Vorbereiding</b>	Laat het werkblad Conceptontwikkeling afdrukken in een formaat dat comfortabel werken mogelijk maakt (DIN A3).
<b>Uitvoering</b>	<p>De deelnemers krijgen een werkblad uitgereikt met vragen waarover ze moeten discussiëren (zie Bijlage 1 voor het sjabloon), en ontwikkelen in kleine groepjes een eerste concept door te brainstormen over de ideeën over wat er bereikt moet worden en hoe. Daarna worden de concepten kort gepresenteerd en besproken in een plenaire vergadering. Als huiswerk werken de deelnemers hun concepten verder uit in hun werkgroepen en werken een structuur uit. Ze kunnen hun aantekeningen toevoegen aan een papieren of digitale versie van het werkblad.</p> <p>De trainer stelt een datum vast waarop elke groep haar/hem moet vertellen welke digitale instrumenten ze willen gebruiken en wat ze nodig hebben om ze te gebruiken (hardware, software, kennis). De trainer stelt de inhoud van de volgende workshop bijeenkomst zodanig op, dat nagegaan wordt of de nodige hardware en software ter beschikking gesteld kan worden.</p>
<b>Benodigd materiaal</b>	Werkblad Conceptontwikkeling (sjabloon in bijlage 1), gedrukte versies en digitaal bestand.

Als de deelnemers hun eigen projecten uitvoeren, moeten ze ondersteund worden bij het gebruik van digitale instrumenten die hun projecten vergemakkelijken. Voor toekomstige workshop bijeenkomsten kunnen leereenheden over specifieke digitale toepassingen gepland worden, naar gelang de wensen en behoeften van de deelnemers. Om na te gaan wat de deelnemers graag zouden willen leren en om inspiratie op te doen voor het gebruik van digitale instrumenten, kunnen de deelnemers het volgende werkblad invullen.

### Lijst van digitale instrumenten

Kruis aan welke digitale instrumenten je nuttig vindt bij de uitvoering van je project.	Hoe kan het hulpmiddel je ondersteunen?	Wat zou je willen leren?
Zoekmachines (Google, Ecosia)		
E-Mails		
Sociale media netwerken		
Messenger (WhatsApp)		
MS Word		
MS Publisher		
MS PowerPoint		
MS Excel		
Prezi (bewegende presentaties)		
Video vergaderen		
Digitale camera		
Online enquête software		
Software voor fotobewerking		

## Extra oefeningen ter ondersteuning van digitale vaardigheden

Welke digitale instrumenten, zoals toestellen en toepassingen, bij de workshop gebruikt worden hangt af van het niveau van de digitale geletterdheid van de deelnemers en van hun behoeften en interesses. De groepen deelnemers die deelnamen aan de testfase van het Bridge the Gap! Project waren zeer divers en de voorafgaande ervaringen varieerden van telefoneren met een Smartphone tot het gebruik van Microsoft Publisher of Blog schrijven of online vergaderingen houden (via Zoom).

Mobiel internet (of wifi met gasttoegang) werd vaak gebruikt tijdens de oefensessies, vooral om informatie op Google te zoeken. De deelnemers kregen informatie met een uitvoerige uitleg over de browser, cookies, QR codes,

Cloud, internet providers en de grote tech bedrijven, zoals Apple, Microsoft, meta en Google. Sociale media en Messenger werden in de workshops op verschillende manieren geïntroduceerd, waarbij WhatsApp, LinkedIn, Facebook en Twitter de meest gebruikte media waren. De deelnemers kregen les in het maken van foto's met een smartphone of tablet, ze te categoriseren met Google foto's, en ze te delen.

In sommige landen brachten de deelnemers ook bezoek aan technologie-demonstratieplaatsen, zoals iZi Home in Den Haag, home electronics store en Virtual reality Studio in Kaunas.

Een paar voorbeelden van leeractiviteiten in verband met digitale instrumenten en technologieën volgen hieronder.

### Verminderen van angsten voor het gebruik van digitale instrumenten

<b>Doelstellingen</b>	<b>Vertrouwen opbouwen in het gebruik van digitale instrumenten en angst voor technologie minimaliseren door gedachten en gevoelens te delen</b>
<b>Vorbereiding</b>	Laat enkele dia's zien ter illustratie van de resultaten van de voorevaluatie-oefeningen "Zelfbeoordeling van ICT-vaardigheden/vertrouwen" en "Houding tegenover ICT".
<b>Uitvoering</b>	<p>Leg de deelnemers uit dat het tijd kost om vertrouwd te raken met digitale apparatuur en technologieën. Met anderen praten over onderwerpen die tot onzekerheden leiden, vooral bij ouderen, kan helpen misverstanden uit de weg te ruimen en bijdragen tot het opbouwen van vertrouwen. De deelnemers merken door uitwisseling dat andere mensen dezelfde onzekerheden en moeilijkheden hebben bij het gebruik van digitale instrumenten.</p> <p>De deelnemers worden verdeeld in kleine groepjes van vier personen. Elke groep moet een facilitator hebben.</p> <p>In de kleine groepen praten de deelnemers beurtelings over de moeilijkheden die ze ondervonden hebben bij het gebruik van digitale apparatuur en toepassingen of waar ze meer over zouden willen weten. Nadat de eerste deelnemer over zijn of haar ervaring gesproken heeft, reageert de facilitator op wat er gezegd is. Opgemerkt moet worden dat degene die gesproken heeft niet de les gelezen wordt, maar dat er geluisterd en begrip getoond wordt. Daarna kunnen korte toelichtingen gegeven worden over bepaalde aspecten. Dan is de volgende aan de beurt.</p>

	<p>Als er verschillende werkgroepen zijn, is het raadzaam om de onderwerpen van de groepen daarna in de plenaire vergadering voor te stellen zonder in detail op de respectieve persoon in te gaan.</p> <p>Ervaren dat andere mensen soortgelijke problemen hebben staat hier centraal. Het gaat minder om probleemoplossende strategieën en snelle oplossingen.</p> <p>De onderwerpen kunnen in de loop van de workshop verder uitgediept worden.</p>
<b>Tips &amp; tricks voor trainers</b>	<p>Voor grotere groepen (meer dan tien deelnemers) kunnen de gemeenschappelijke onderwerpen voorbereid worden (b.v. "het gebruik van zoekmachines", "het gebruik van een smartphone camera", enz.) .</p> <p>De discussie kan ingeleid worden met een oefening waarbij de deelnemers gevraagd wordt een uitspraak op een stuk papier of een kaart in te vullen, bv. "Heb je gehoord dat... ", "Mijn vriend vertelde me dat... ", "Het is me onlangs overkomen dat ... ".</p>
<b>Bron</b>	<p>De oorspronkelijke beschrijving van de methode (in het Duits) is beschikbaar in de Methods Kit, ontwikkeld door het NGO Forum Seniorenarbeit (METHODENKOFFER, 2020).</p>

## Oefen met Sociale Media en Emoji's

<b>Doelstellingen</b>	<b>Om elkaar te leren kennen, moedig je vrolijkheid in de groep aan, bewust gebruik van sociale media en emoji's, gebruik je vaardigheden.</b>
<b>Vorbereiding</b>	Maak een paar dia's met emoji's om op het scherm te laten zien over communicatie in het digitale tijdperk
<b>Uitvoering</b>	<p>Het grootste deel van onze communicatie bestaat uit non-verbale signalen. Emojis worden in de communicatie gebruikt om de interactie te bevorderen, en helpen de toon van de geschreven tekst te verduidelijken. Ze zijn de vervanger van gebaren, toon van de stem en gezichtsuitdrukkingen. Dit helpt voorkomen dat de ontvanger van je bericht het negatief interpreteert. Ze moeten echter gereserveerd worden voor niet-formele en persoonlijke communicatie, terwijl ze in formele correspondentie met voorzichtigheid gebruikt moeten worden.</p> <p>Start een Messenger of sociale media app en laat zien hoe je emoji's kunt vinden op een smartphone, tablet en computer (Windows toets + punt).</p> <p>Oefening a): Laat de deelnemers de betekenis van enkele emoji's raden (10 minuten), voorbeelden uit Pinterest.</p> <p>Oefening b): In tweetallen voeren de deelnemers een gesprek van 10 minuten over wie ze zijn en in welke buurt ze wonen. Elke leerling schrijft dan de emoji's op die beschrijven wat ze tijdens het gesprek voelden.</p> <p>Oefening c): Dezelfde tweetallen houden online een chat (bv. WhatsApp of Messenger) en gebruiken zo veel mogelijk emoji's.</p>



	<p>Bespreking: Welke verschillen heb je opgemerkt? Waar moet je op letten bij het gebruik van emoji's? Wanneer zijn ze geschikt om te gebruiken en wanneer niet? Bespreek wat formele, informele, veilige en vertrouwde communicatie is.</p>
Huiswerk	<p>Praat met anderen (je 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 je met ze doen?</p>
Benodigd materiaal	<p>Smartphone, tablet, laptop.</p>
Bronnen	<p>Afbeeldingen van emoji's en uitleg van hun betekenis vind je op de volgende websites:  <a href="https://www.makeuseof.com/tag/emoji-english-dictionary-emoji-faces-meaning-explained/">https://www.makeuseof.com/tag/emoji-english-dictionary-emoji-faces-meaning-explained/</a>;  <a href="https://www.scienceofpeople.com/emojis/">https://www.scienceofpeople.com/emojis/</a>; <a href="https://emojipedia.org/">https://emojipedia.org/</a></p>

## Technologie Detective

Doelstellingen	<p>Het doel van deze thuisopdracht is de deelnemers bewust te maken van verschillende vernieuwende technologieën die al in hun omgeving gebruikt worden.</p>
Vorbereiding	<p>Geef enkele voorbeelden van technologieën in particuliere en openbare omgevingen. <b>Compendium van goede praktijken bij het creëren van slimme, gezonde en leeftijdsvriendelijke omgevingen</b> en in <b>het Bridge the Gap! Training Concept &amp; Curriculum</b> kunnen als instrumenten worden gebruikt.</p>
Uitvoering	<p>De deelnemers hebben al geleerd hoe ze hun smartphone camera's kunnen gebruiken en hoe ze foto's kunnen verwerken.</p> <p>De trainer geeft voorbeelden en legt uit welke technologische apparaten gebruikt worden in openbare ruimtes en thuis (Slimme Gezonde Leef-tijdsvriendelijke Omgeving).</p> <p>De deelnemers krijgen een thuisopdracht waarbij ze foto's moeten maken van vernieuwende technologieën die ze zien in de stad, bij hun kinderen thuis, op openbare plaatsen, in hun eigen huis of bij hun vrienden. Ze moeten deze foto's in een apart album stoppen om te delen.</p> <p>In de volgende bijeenkomst delen de deelnemers hun foto's en wijzen ze de door hen gefotografeerde technologieën per functionaliteit aan een bepaalde groep toe.</p>
Materiaal(en) nodig	<p>Smartphone of Tablet, digitale camera, dataprojector en op Internet aangesloten computer, scherm om de foto's te tonen.</p>
Tips & tricks voor trainers	<p>De behoeften van ouderen op het gebied van slimme technologieën en de beschikbaarheid en betaalbaarheid van slimme technologieën kunnen allemaal tijdens de groepsdiscussie geanalyseerd worden.</p>

## Voorbeelden van plaatselijke initiatieven die in de leerplan-testfase ontwikkeld werden

*Niet elke groep deelnemers is in staat toe te werken naar een specifiek initiatief dat in de praktijk gerealiseerd kan worden*

Opgemerkt moet worden dat niet elke groep deelnemers in staat is toe te werken naar een specifiek initiatief dat in de praktijk gerealiseerd kan worden. Het hangt van veel factoren af, zoals het niveau van de vaardigheden, de samenstelling en dynamiek van de groep, de tijd en middelen die de groep kan investeren, de motivatie en de inzet van de deelnemers om bij de verandering betrokken te zijn, en zelfs de houding van het gemeentebestuur tegenover initiatieven van lokale burgers.

Het oorspronkelijke idee om de workshop toe te spitsen op de ontwikkeling van plaatselijke projecten bleek in de betrokken landen slechts ten dele haalbaar te zijn. De volgende punten bleken een belemmering te zijn:

- De beperkte tijd waarin de projecten werkelijk kunnen worden uitgevoerd.
- Een geringe belangstelling van de deelnemers aan de workshop voor de uitvoering van plaatselijke projecten.
- De laagdrempelige leerbenadering en de algemene openheid van de workshop met de nadruk op de behoeften van de deelnemers maakten het moeilijk om de groep te organiseren in de richting van het initiëren van een eigen project.

In de testfase bleek dat concrete plaatselijke projecten in detail gepland en/of gerealiseerd werden door reeds gevestigde groepen, waarvan de deelnemers al eerder ervaring hadden met samenwerken (Mobiliteitsverkenners in Wenen, leden van de Buurtvereniging en de Seniorenraad in Bad Vilbel), of uitgenodigd werden om hun inbreng te leveren in een reeds bestaand initiatief (samenwerking met het Šančiai gemeenschapsinitiatief Genius Loci in Kaunas). De opgeleide en geïnformeerde ouderen kunnen de organisaties, instellingen of plaatselijke autoriteiten ook helpen bij het uitvoeren van acties die gunstig zijn voor ouderen of bij het stellen van prioriteiten voor het sociaal beleid.

Zo werd het verslag over de bevindingen van de door een groep Mobiliteitsverkenners georganiseerde buurtwandeling in de wijk Hietzing in Wenen bezorgd aan en besproken met de stadsambtenaren. De stad ondernam actie en voerde onverwijld enkele verbeteringen in. In Rome werd een informatiebalie opgezet om informatie te geven over de onuitgesproken rechten van ouderen als antwoord op hun bezorgdheid. De uitvoering van de workshop Bridge the Gap! werd gecoördineerd met de consulent Sociaal Beleid in Gemeente Il in Rome.

De volgende projecten werden gepland en/of gerealiseerd als onderdeel van de workshop in de partnerlanden.

### Een buurtwandeling 60-Plus Check: Hoe leeftijdsvriendelijk is je buurt? (Wenen, Oostenrijk)

Een groep ouderen en gemeenteambtenaren liepen mee met een buurtwandeling door de 13e wijk in Wenen. Op 6 oktober 2021 - het begin van de internationale maand van de senioren - organiseerde een groep ouderen in Wenen een buurtwandeling. Het doel van het evenement was om samen met ouderen en gemeenteambtenaren leeftijdsvriendelijke voorzieningen (waaronder openbare zitgelegenheden en de staat waarin trottoirs verkeren) te controleren. Om leeftijdsvriendelijke voorzieningen en aandachtspunten voor verbetering vast te leggen, vulden de deelnemers een vragenlijst in en maakten ze foto's



met smartphones en tablets. Tijdens het evenement, dat anderhalf uur duurde, liepen 13 deelnemers door een wijk van de 13e wijk, maakten ze kennis met andere bewoners, en kwamen ze in contact met gemeenteambtenaren en bespraken ze hun ideeën rechtstreeks met hen. Alle ideeën en meningen werden samengevat om ze met gemeenteambtenaren te bespreken met als doel de leeftijdsvriendelijkheid van de wijk te verbeteren. Een onmiddellijk resultaat van het evenement is de grotere bewegwijzering naar de openbare toiletten die in de buurt beschikbaar zijn.

Meer informatie en documentatie over het evenement (alleen in het Duits beschikbaar) is te vinden op: <https://mobilitäts-scouts.at/?p=2354>



### Activisten gaan Bloggen! (Wenen, Oostenrijk)

Een groep ouderen is sinds 2018 actief in het creëren van een leeftijdsvriendelijker leefomgeving in Wenen. In 2020 wilde de groep, ondanks de COVID-19 pandemie, nog steeds actief opkomen voor hun ideeën en behoeften en besloot ze digitale wegen en nieuwe manieren van belangenbehartiging te verkennen. In een samenwerkingsproces begon de groep gezamenlijk een WordPress website en blog te beheren om de aandacht op hun projecten te vestigen en een breder publiek te bereiken. Tijdens het Bridge the Gap! project werd de groep verder geholpen. De deelnemers verwierven nieuwe digitale vaardigheden (WordPress, foto's uploaden, functies ter ondersteuning van het schrijven van Blogposts in Microsoft Word, enz.) In de loop van het project werden regelmatig online bijeenkomsten

georganiseerd om de uitwisseling van ervaringen tussen de deelnemers mogelijk te maken, te leren van de inbreng van deskundigen, verdere ontwikkelingen van het project te bespreken en peer-to-peer leren te bevorderen.

Link naar de blog (alleen in het Duits beschikbaar) [https://xn--mobilitts-scouts-1nb.at/?page\\_id=41](https://xn--mobilitts-scouts-1nb.at/?page_id=41).

[Een screenshot van de Blog. © queraum. cultureel en sociaal onderzoek]

### Uitbreiding van het smartphone spreekuur van de Buurtvereniging (Bad Vilbel, Duitsland)

Tien deelnemers werkten samen in een projectgroep over uitbreiding van het aanbod om digitale vaardigheden bij ouderen te stimuleren. In verschillende vergaderingen stelde men onder meer plannen op voor uitbreiding van het smartphone-spreekuur van de Buurtvereniging, dat in de toekomst in verschillende buurten zal worden aangeboden en zo voor veel mensen toegankelijker zal zijn. De kennis over digitale instrumenten die in de workshops werd opgedaan hielp bij het maken van een informatiefolder die informeert over de aanbiedingen waar mensen informatie en steun kunnen krijgen met betrekking tot ICT. Daartoe werd de inhoud van de door de Duitse partner verzorgde workshop uitgebreid met de volgende onderwerpen: Microsoft Publisher toepassing, Beeld- en beeldbanken, Snip & Sketch gereedschap en Paint.NET beeld- en fotobewerkingsprogramma's.





De volgende taken werden uitgevoerd:

- Verduidelijking van de beschikbaarheid van adviseurs (die het aanbod runnen).
- Samenwerking met woonhuizen (om locaties voor het aanbod te vinden).
- Enquête onder mensen die in verzorgingshuizen wonen (uitgevoerd in persoonlijke interviews door een deelnemer om te weten te komen wat hun behoeften zijn ten aanzien van ondersteuning met ICT en om te zien of ze ook aan het aanbod zouden willen meedoen).
- Planning van extra inhoud (b.v. aankoopadvies m.b.t. digitale apparatuur) en schriftelijk materiaal om tijdens het spreekuur uit te delen.

Bovendien werden de volgende taken uitgevoerd om andere aanbiedingen uit te breiden of om de burgers over de bestaande aanbiedingen te informeren:

- Ontwikkeling van een folder (DIN A5) met inbreng van alle deelnemers.
- Bespreking en planning van promotieactiviteiten om kennis over lopende aanbiedingen te verspreiden (persberichten, data in centrale webkalender, verspreiding van folders).
- Planning van de uitbreiding van computer/smartphone workshops (het vinden van een trainer).

- Plannen om een aanvraag in te dienen voor een regionaal project genaamd "Di@-Lotsen" (bevordering van vrijwilligersbegeleiding voor ouderen, met onder meer een workshopsaanbod voor vrijwilligers en een fonds voor technische apparatuur).

De geplande activiteiten zullen in de toekomst worden voortgezet.

### Input voor Šančiai Geheugenkaart van de Gemeenschap (Kaunas, Litouwen)

De bewoners van de Šančiai gemeenschap in Kaunas ontwikkelen het initiatief Genius Loci, dat de plaatselijke bewoners en stedenbouwkundigen wil betrekken bij de gezamenlijke ontwikkeling van de stadsvisie voor de wijk Šančiai. Er werd een virtuele gemeenschapsruimte gecreëerd met de bedoeling het aantal gebruikers van digitale instrumenten te vergroten en zo de deelname van het publiek aan burgeractiviteiten te bevorderen. Onder de verschillende geavanceerde methoden die daarbij gebruikt worden, is er een digitale Geheugenkaart van de wijk, die door de huidige of vroegere bewoners van de



wijk ontwikkeld is en als platform fungeert voor het delen van herinneringen. De deelnemers aan de workshop Bridge the Gap! werden uitgenodigd om hun inbreng te geven. Tijdens de workshop leerden ze foto's en video's te maken met de smartphone, hun verhaal te schrijven met MS Word, het verhaal en de foto's/video's op de kaart te uploaden volgens de gegeven instructies. Het ingezonden materiaal moest door de kaartbeheerder bevestigd worden (er werd telefonisch contact met haar opgenomen) en tenslotte controleerden de deelnemers hoe hun verhalen in werkelijkheid op de Geheugenkaart verschenen. Tot nu toe zijn vier verhalen geüpload en de activiteit is nog gaande.

### Onuitgesproken rechten van ouderen (Rome, Italië)

Onuitgesproken rechten zijn wettelijk gewaarborgde rechten waarvan burgers zich niet noodzakelijk bewust zijn. Zo maken bijvoorbeeld ouderen, vooral mensen met een handicap, geen gebruik van hun rechten op pensioenen en specifieke uitkeringen omdat ze er niet van op de hoogte zijn. Het voorstel om een informatiebalie op te zetten om te informeren over de onuitgesproken rechten van ouderen kon op grote belangstelling rekenen en er werd besloten er in Gemeente II mee te beginnen met de volgende kenmerken:

**Tijd:** 2 uur, tweemaal per week, opening van een informatie- en helpdesk om ouderen te informeren over hun niet-uitgesproken rechten, vooral die in verband met pensioenuitkeringen, en hen te steunen in de bureaucratische procedures om die erkend te krijgen.

**Personeel:** De informatie- en helpdesk wordt beheerd door drie medewerkers van SPI - CGIL Italië's grootste vakbond voor gepensioneerden, en ondergebracht bij een van de sociale centra van Gemeente II.

**Financiële middelen:** de personeelskosten van de SPI - CGIL, de relevante bureaucratische uitgaven en de operationele bureaunkosten die door de vakbond en door de sociale centra van de Gemeente als deel van hun opdracht worden gedekt.

### Vergroting van de digitale participatie tussen de generaties in het sociaal beleid van de Gemeente II (Rome, Italië)

De Gemeente Rome II heeft op 15 juni jl. het startsein gegeven voor de the Third and Fourth Ages States General om samen met ouderen richtlijnen op te stellen voor het stellen van prioriteiten van sociaal beleid. De bedoeling is hun inbreng en prioriteiten te verzamelen en samen de richtlijnen op te stellen, waarbij zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met de behoeften en voorstellen van de plaatselijke ouderen, om de gemeente Rome II leeftijdsvriendelijker te maken.

De Algemene vergaderingen worden gehouden in twee zittingen met geselecteerde deelnemers uit de maatschappelijke centra voor senioren van elke deelgemeente in Rome, vertegenwoordigers van de derde sector en van de vakbonden voor gepensioneerden. Tijdens de eerste zitting worden, na inleidende opmerkingen van de Gemeente en een uitwisseling van vragen en antwoorden, invoerbladen gebruikt om de huidige situatie in kaart te brengen en voorstellen te verzamelen. Tijdens de tweede zitting zal de Gemeente voorgestelde richtlijnen presenteren, die besproken, gewijzigd en tenslotte goedgekeurd zullen worden ter attentie en uitvoering door de Voorzitter van de Gemeente. Dit is een mooie gelegenheid om ook voorstellen in te dienen om de digitale geletterdheid van ouderen en de deelname van de verschillende generaties aan de totstandkoming van een plaatselijk leeftijdsvriendelijk sociaal beleid verder te verbeteren.

Concrete leeftijdsvriendelijke buurt/omgevingsinitiatieven worden gezien als een optioneel resultaat van de workshop. De hierboven beschreven voorbeelden en de voorbeelden van goede praktijken die verzameld zijn in de Factsheet (link invoegen) kunnen gebruikt worden als een inspirerend uitgangspunt voor de workshop over het creëren van leeftijdsvriendelijke omgevingen met behulp van digitale instrumenten die aan oudere deelnemers worden aangeboden.

## Conclusies

---

*Het is een vernieuwende workshopsaanpak die nauw aansluit bij de behoeften en interesses van ouderen door het concept van een leeftijds-vriendelijke omgeving (AFE) te combineren met een op interesse gerichte toepassing van digitale technologieën*

---

Het overzicht van de testfase van de Bridge the Gap! Trainingsworkshop, uitgevoerd in Oostenrijk, Duitsland, Italië, Litouwen en Nederland, samen met de voorbeelden van leeractiviteiten, onthullen de flexibiliteit van de workshopstructuur en het leren. Het is een vernieuwende workshopsaanpak die nauw aansluit bij de behoeften en interesses van ouderen door het concept van een leeftijdsvriendelijke omgeving (AFE) te combineren met een op interesse gerichte toepassing van digitale technologieën.

Het onderwerp AFE kwam in alle partnerlanden van het project in wisselende mate aan bod.

In **Nederland** was elke workshop gewijd aan één AFE domein. De deelnemers bespraken het onderwerp door hun kennis over het betreffende domein te delen en meer informatie op het internet te zoeken. Eventuele uitdagingen en oplossingen werden genoteerd en met behulp van digitale instrumenten verder besproken en verkend.

In **Duitsland** werd de introductie van het AFE concept gevolgd door oefeningen in kleine groepjes om de deelnemers vertrouwd te maken met de AFE domeinen.

In **Italië** werden de AFE voorbeelden besproken in relatie tot de plaatselijke realiteit waar de deelnemers wonen, met de nadruk op regionaal, nationaal en EU beleid.

In **Litouwen** werd de nadruk gelegd op overheidsdiensten en op een actievere deelname van burgers aan overheidsaangelegenheden door het gebruik van digitale instrumenten.

In **Oostenrijk** richtte de gevestigde groep Mobiliteitsverkenners, die al voldoende kennis van AFE had, zich op het schrijven van blogs en het plannen en uitvoeren van AFE controles in de geselecteerde districten.

De evaluatie-instrumenten voor motivatie, digitale vaardigheden en ervaring werden in alle partnerlanden van het project in de eerste workshop gebruikt en soms herhaald om de voortgang van het leren te meten. De meeste deelnemers brachten hun smartphone mee en degenen die er geen hadden, gebruikten een laptop om op internet te zoeken en digitale camera's om foto's te maken. Internettoegang via smartphones werd vaak gebruikt, vooral om informatie te zoeken op Google. Sociale media werden in de workshops op verschillende manieren geïntroduceerd, waarbij WhatsApp, Facebook, Twitter en LinkedIn de meest gebruikte toepassingen waren.

Er werden enkele extra onderwerpen in de workshop geïntroduceerd naar gelang de behoeften van de deelnemers. In Duitsland wilden de deelnemers oefenen met het gebruik van Microsoft Publisher, Microsoft Snip en Sketch, en Paint.net programma's die nodig zijn voor hun public relations werk. De deelnemers in Oostenrijk oefenden de functies van Microsoft Word, zoals het bijhouden van veranderingen en het gebruik van commentaar in een document. Dit vonden ze vooral handig bij het doen van suggesties aan andere mensen in gedeelde kladjes blogposts. In Litouwen leerden de deelnemers een verhaal over hun leven in het district Šančiai op de gemeenschap Geheugenkaart te zetten.

De verscheidenheid aan gebruikte leeractiviteiten illustreert dat deze workshopspakket geen blauwdruk is, maar eerder een lijst van ingrediënten, als in een recept, voor de workshop van ouderen. De in de testfase opgedane ervaring onthult de grote verscheidenheid van oude-

ren met hun vaardigheden en behoeften, zowel op het gebied van ICT als op het gebied van AFE. De voordelen van de workshop worden het best geïllustreerd in de volgende citaten van de deelnemers:

*“Digitale toegankelijkheid is het allerbelangrijkst. In deze groep voel ik me niet oud. Ik heb veel geleerd en ik ben blij dat ik mijn werk kan voortzetten.”*

*(Deelnemer uit Wenen)*

*“Ik heb veel geleerd over social media. En ik heb nog nooit een blogpost geschreven.”*

*(Deelnemer uit Wenen)*

*“Ik neem goede interactie en positieve feedback van de groep mee, ik voel me gesterkt.”*

*(Deelneemster uit Wenen)*

*“Ik heb geleerd websites op te zoeken en er informatie uit te halen.”*

*(Deelnemer uit Gouda)*

*“Ik heb geleerd apps te downloaden en de Persoonlijke Elektronische Identificatiecode, zoals de CoronaCheckApp en DigiD.”*

*(Deelnemer uit Den Haag)*

*“Ik heb geleerd niet bang te zijn om digitaal te gaan.”*

*(Deelnemer uit Den Haag)*

*“Wat ik geleerd heb helpt me autonomer te zijn van mijn dochter in het gebruik van digitale instrumenten.”*

*(Deelneemster uit Rome)*

*“Heel nuttig om hulp te krijgen van jonge mensen die meer van digitale technologieën afweten dan wij.”*

*(Deelnemer uit Rome)*

*“Er zouden meer workshops als deze aangeboden moeten worden.”*

*(Deelnemer uit Rome)*

*“Het belangrijkste dat ik in de workshop geleerd heb was dat er mensen zijn die begaan zijn met de integratie van senioren in de nieuwe digitale samenleving en willen helpen.”*

*(Deelnemer uit Duitsland)*

*“Zoom is een belangrijk hulpmiddel voor mijn vrijwilligerswerk. Ik heb vertrouwen gekregen in het gebruik van deze toepassing en zal kunnen deelnemen aan de workshop voor vrijwilligers.”*

*(Deelnemer uit Kaunas)*

*“Het is een hele uitdaging om deelnemers te helpen met de verschillende merken en besturingssystemen van hun smartphones. Het was een goede leerervaring voor mezelf.”*

*(Trainer uit Kaunas)*

## Bijlage 1. Sjablonen

### Uitnodigingsformulier

**Bridge the Gap!** Workshops / training  
Workshop [of naam die je wilt gebruiken]

**Kom over de Brug: sociale en digitale  
participatie**

**[begin maand- eind maand jaar]**



In [startmaand] start de workshop Bridge the Gap! of Kom over de brug!

Het is een leuke en nuttige workshop voor 60+ers die sociaal actief willen zijn en tegelijk meer willen leren over de digitale instrumenten die ze kunnen gebruiken.

Bridge the Gap! [of een workshoptitel die je verkiest] is geen computerworkshop. In de workshop werk je samen met anderen (bv. , buurtbewoners) aan wat je zelf belangrijk vindt en wilt verbeteren. Je leert hoe je digitale instrumenten kunt gebruiken om deze dingen te bereiken.

De workshop bestaat uit [aantal bijeenkomsten] bijeenkomsten van elk [duur] uur.

Data: .....

Plaats: .....

.....

Tijd: .....

De workshop is gratis en inclusief koffie, thee en snoepjes.





### **Wat kun je tijdens de workshop verwachten, en wat zul je leren?**

- Je krijgt inzicht in wat voor jou belangrijk is, bijvoorbeeld goede huisvesting, je gezondheid bijhouden, meer of diepere contacten, zinvol bezig zijn, genieten van natuur en cultuur, veiligheid op straat.
- Wat wil je verbeteren, waar wil je actie op ondernemen?
- Aan de hand van je eigen voorbeeld zullen we hier samen aan werken.
- Bij elke stap leer je op een leuke en ontspannen manier hoe je digitale instrumenten kunt gebruiken, b.v. , zoeken op het Internet, e-mails naar de gemeente sturen, apps voor contacten, digitale gezondheidscheck, routeplanner, veiligheid in en om het huis

We oefenen tijdens de training met je eigen mobiele telefoon, camera en tablet.

We hebben gastdocenten, bijvoorbeeld iemand van [toe te voegen, b.v. , de gemeente, bibliotheek, ...].

De workshop omvat ook deskundigen om bepaalde dingen uit te leggen en te demonstreren.

Digitale toepassingen worden gedemonstreerd.

We gaan op werkbezoek (als we kunnen), bijvoorbeeld naar [toe te voegen]

[Voeg de naam van de trainer(s) toe] vergemakkelijken de trainingen en je kunt soms zelf de co-trainer zijn.


Meld je aan: .....


[vereiste persoonlijke gegevens toevoegen, informatie over hoe te registreren, contact en gegevensbescherming]



*Deze workshop werd ontwikkeld in het kader van het Europese project Bridge the Gap!.*


# Sjabloon voor het ontwikkelen van een plaatselijk project om de buurt te verbeteren


Van idee tot concept (k.o.s GmbH, 2022)


Ons idee 

Wie werken aan dit idee? (Namen) 

Hoe is de situatie nu?  

Wat zou de ideale situatie zijn? 

Wat hebben we nodig om de situatie te verbeteren? 

Concept (onderwerp, doel, doelgroep, voordeel) 

\* Von k.o.s GmbH, BERGWERK unter CC-BY-SA 4.0 (veränderte Fassung). Fundstelle: <https://weitergelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

## Van concept tot structuur

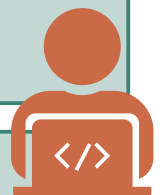
Hoe kunnen digitale instrumenten bij ons project ondersteunen? Wat willen we leren?  
Welk apparaat/software/toepassing moeten we organiseren?



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



Wie neemt welke taken op zich? (Werkwijze, rolverdeling, voorlopige resultaten,  
beschikbare tijd, media/middelen)



Volgende stappen (wie doet wat en wanneer?)



# Training Evaluatie Sjabloon

Aan het eind van deze workshop willen we graag weten of je tevreden was over de organisatie en de inhoud. Neem alsjeblieft 10 minuten van je tijd om ons te helpen de kwaliteit van toekomstige workshops te verbeteren!

1. ORGANISATIE VAN DE WORKSHOP		Ja	Eerder ja	Onbe- slust	Eerder nee	Geen
1.1	De informatie die voorafgaand aan de training werd uitge- deeld was informatief en nuttig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Er was een juiste samenstelling van deelnemers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	De duur van de workshop 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		Ja	Eerder ja	Onbe- slust	Eerder nee	Geen
2.1	Het workshopsprogramma was duidelijk gestructureerd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2	De onderwerpen van de workshop 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 workshop 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 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. UITKOMSTEN EN BETROKKENHEID		Ja	Eerder ja	Onbe- slust	Eerder nee	Geen
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 workshop verbeterde mijn vermogen om manieren te ontdekken om mijn buurt te verbeteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3	De workshop verbeterde mijn vermogen om digitale instru- menten 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 instru- menten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5	De workshop verhoogde mijn motivatie om met andere mensen om te gaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Wat zijn de belangrijkste dingen die je van deze workshop geleerd hebt?

5. Op basis van wat je geleerd hebt, wat ben je van plan toe te passen in je eigen leven en je omgeving?

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

7. Is er nog iets dat je zou willen vermelden?

#### 8. PERSOONLIJKE ACHTERGROND

Mijn leeftijd

60-69

70-79

80+

Mijn geslacht

Vrouw

Man

Anders

Ik ben

Individueel

Lid van seniorenorganisatie

Andere:

Mijn deelname aan volwasseneneducatie in de afgelopen vijf jaar

Ik heb verschillende workshops gevolgd

Ik heb één workshop gevolgd

Ik heb geen workshop gevolgd

Mijn laatste baan

**Hartelijk dank voor je bijdrage! Je antwoorden helpen ons om ons trainingsaanbod te verbeteren.**

## Bijlage 2. Verspreiding van de resultaten

### Voorbeelden van openbare evenementen

Gelijk hebben is niet genoeg. Om het besluitvormingsproces te beïnvloeden moeten we de meerderheid worden. Openbare evenementen kunnen een heel nuttige manier zijn om invloed uit te oefenen op de plaatselijke publieke opinie, helemaal - via creatief en vernieuwend mediawerk - tot waar de beslissingen worden genomen.

Het is raadzaam dat instellingen voor volwasseneneducatie, ouderenorganisaties, organisaties voor ouderenrechten en NGO's die zich inzetten voor het bevorderen van een actief leven als burger, participatie en levenskwaliteit op latere leeftijd, openbare evenementen organiseren om:

- Bevorder deelname aan hun workshopprogramma's / betrokkenheid bij hun organisatie
- Mensen inspireren en motiveren om van het onderwijsaanbod gebruik te maken
- Hun ervaringen laten zien en uitwisselen
- Leer van wat anderen doen
- Netwerk met andere belanghebbenden die voor dezelfde doelen actief zijn
- Nieuwe contacten leggen, input geven en krijgen voor hun toekomstplannen
- Vergroten hun mogelijkheden tot belangenbehartiging bij media en besluitvormers

### Formaten van openbare evenementen:

#### Poster tentoonstelling

Om de inhoud en de activiteiten van de workshop of de resultaten van de daarin uitgevoerde initiatieven te illustreren, kan een postertentoonstelling georganiseerd worden. De deelnemers kunnen bijvoorbeeld posters maken van verschillend materiaal, zoals foto's die ze gemaakt hebben, werkbladen van de workshop en afdrucken van presentaties. Gevorderden kunnen de posters maken met MS Publisher of PowerPoint.

#### Panelgesprek

Een panelgesprek is een voorbereid gesprek met deelnemers als deskundigen over de behoeften van ouderen en andere betrokkenen of deskundigen. De facilitator bereidt de onderwerpen voor waarover de deskundigen geïnterviewd zullen worden en de vragen die de discussie met het publiek zullen stimuleren.

#### Gesprek met de deelnemers

Een interview met de deelnemers aan de workshop, dat gefilmd en tot een video gecompileerd kan worden, kan inzicht geven in hun activiteiten en ervaringen. De deelnemers aan de workshop kunnen actief betrokken worden bij het ontwikkelen van de interviewvragen en bij de technische montage van de video.

## Markt van mogelijkheden

De deelnemers aan de workshop of verschillende groepen maken een informatiestand met posters, foto's en ander illustratief materiaal om een inzicht te geven in de onderwerpen en processen van de workshop of hun plaatselijke projecten (als die er zijn). De stands kunnen ook gewijd worden aan bepaalde onderwerpen waarin de deelnemers geïnteresseerd zijn. Ook externe organisaties kunnen worden uitgenodigd om met een stand aan de "markt" deel te nemen. Tijdens het evenement kunnen de aanwezigen de stands bezoeken om informatie te krijgen en te praten met deelnemers aan de workshop en belanghebbenden.

## Quiz

Een quiz kan ingezet worden om bezoekers van een evenement op een speelse manier bewust te maken van thema's als leeftijdsvriendelijke omgevingen. Er zijn geen grenzen aan de fantasie als het om de uitvoering gaat: digitaal met verstrekte tablets, individueel toegankelijk via QR code, in de vorm van een gezamenlijk georganiseerde activiteit of in gedrukte vorm. Als je ook nog een aantrekkelijke prijs in het vooruitzicht stelt, kun je die gebruiken om de aanwezigheid op het evenement te stimuleren.

## Nuttige tips:

- Breng - om met deelnemers en media te delen - alle resultaten van het project mee, zowel gedrukt als online via PC's om ze visueel te delen en de feedback van het publiek te ontvangen.
- Om de impact te maximaliseren, zoek je een of meer mediapartners voor het evenement.
- Betrek een publiekelijk erkend ouder persoon bij het evenement om als ambassadeur van het publiek op te treden.
- Neem de generatie-overschrijdende dimensie op door jongeren een rol te geven in het slotevenement.
- Vraag deelnemende beleidsmakers om leeftijdsvriendelijke digitale geletterdheid aan de orde te stellen.
- Om Covid-gerelateerde bedreigingen tot een minimum te beperken wordt nagegaan of het mogelijk is het slotevenement op een plaats in de open lucht te organiseren.

- Om iedereen zich op zijn gemak te laten voelen zet je lichte drankjes en fingerfood klaar.
- Laat één toegewezen medewerker / vrijwilliger instaan voor de verbale feedback van het publiek en één uitsluitend voor het visueel vastleggen van het evenement door middel van foto's / video.
- Een BtG! deelnemershoekje inrichten: waar deelnemers aan de projectactiviteiten kunnen delen wat ze geleerd hebben / hoe hun deelname aan het project hun leven beïnvloed heeft. Wat hun plannen zijn en wat ze voorstellen als prioriteiten die door de aanwezige beleidsmakers uitgevoerd moeten worden.
- Nodig voor je slotevenement belanghebbenden in je land uit die werken aan de beste praktijken van het Europees Innovatiepartnerschap over actief en gezond ouder worden: <https://futurium.ec.europa.eu/en/active-and-healthy-living-digital-world/best-practices>.



Gebruik een foto van de gebeurtenis in Italië

## Voorbeelden van het presenteren van de trainingsresultaten

De Bridge the Gap! training is bedoeld om de kennis van ouderen over leeftijdsvriendelijke omgevingen te vergroten en hun digitale vaardigheden te verbeteren, zodat ze zich actief kunnen inzetten voor de verbetering van hun buurt, wijk of stad met behulp van moderne informatie- en communicatietechnologieën. Omdat het

een niet-formele onderwijsworkshop is, leidt hij niet tot certificering of een formele beoordeling. De deelname aan de workshop is een vrijwillige inspanning die voortkomt uit de eigen motivatie van de deelnemer. Toch is het belangrijk de resultaten te delen en te verspreiden om meer mensen te bereiken en de voortzetting van het initiatief te verzekeren.

Hieronder volgen enkele voorbeelden van hoe de resultaten van de workshop op een aantrekkelijke manier gepresenteerd kunnen worden om de aandacht van potentiële deelnemers en begeleiders te trekken.

### Video "Krijg een beeld van de workshop"

Maak een korte video met een smartphone waarin je informele interviews afneemt van de deelnemers. Zulke interviews geven een goed beeld van de workshop en de activiteiten en maken het persoonlijker.

Voorbeelden van de vragen kunnen zijn:

- Wat zijn de belangrijkste dingen die je van deze workshop geleerd hebt?
- Wat ben je van plan van wat je geleerd hebt toe te passen in je leven en je omgeving?
- Welke steun zou je nodig kunnen hebben om het geleerde toe te passen?
- Is er nog iets dat je zou willen opmerken?

### Uitspraken en foto's

Vraag en maak korte uitspraken van deelnemers/trainers met kleine portretten (met hun toestemming) en deel de uitspraak op social media, website, blogs.

Voorbeelden van de vragen kunnen zijn:

- Wat vond ik het leukst tijdens de workshop?
- Waarom koos ik ervoor aan dit project deel te nemen?

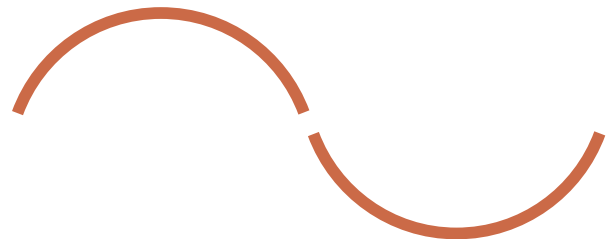
### Audio verhaal

Sommige mensen zijn misschien niet bereid om aan het op video opgenomen interview deel te nemen. In dat geval kan een audio-interview opgenomen worden met een slimme telefoon. 2-3 vragen voor en met deelnemers/trainers en neem hun antwoorden en uitspraken op. Deze interviews/audio-opnamen kunnen gedeeld worden op de website, social media of plaatselijke podcasts (bv. , Faltenrock FM, een Oosten-

rijkse podcast georganiseerd en geleid door ouders in Wenen).

### Presentatie

Maak, samen met de deelnemers, een korte digitale presentatie (prezzi, power point) over de activiteiten in je land, een impressie via foto's, uitspraken van de trainingen. Presentaties kunnen gedeeld worden op online platforms, zoals slideshare, websites, sociale media, EPALE enz.





## Bibliografie

- AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS IN EUROPE (2017): A handbook of domains for policy action. Available online from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/334251/9789289052887-eng.pdf> [Accessed on 28.02.2022]
- CAMBRIDGE DICTIONARY (2022): Social Media. Available online from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-media> [Accessed: 23.02.2022].
- EUROPEAN COMMISSION (2020): eGovernment Benchmark 2020: eGovernment that works for people. 23.09.2020. Available online from: <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/egovernment-benchmark-2020-egovernment-works-people> [Accessed on 28.02.2022].
- FORREST, R., & KEARNS, A. (2001): Social cohesion, social capital and the neighbourhood. *Urban Studies*, 38 (12), 2125–2143.
- HANDS-ON SHAFE (2020): The Compendium of Good Practices of Advocacy for Age-Friendly Environments. Available online from: [https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos\\_o1\\_compendium\\_of\\_good\\_practices\\_final\\_v01.05.pdf](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf) [Accessed on 28.02.2022].
- JARRE, D., & URDANETA, E. (2016): Making choices for a society for all ages: a White Paper with recommendations for decisions makers. European Union.
- k.o.s GmbH (2022): Bergwerk. Available online from: <https://weitergelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf> [Accessed on 23.02.2022]
- KURT, S. (2020): Kolb's Experiential Learning Theory & Learning Styles. 28.12.2020 Available [online] from: <https://educationaltechnology.net/kolbs-experiential-learning-theory-learning-styles/> [Accessed on 28.02.2022]
- KURATORIUM DEUTSCHE ALTERSHILFE (2022): Ängste abbauen - Computertechnik betreffend. In: *Methodenkoffer. Zugänge älterer Menschen in die digitale Welt gestalten*. Available online from: <https://methoden.forum-seniorenarbeit.de/2020/12/aengste-abbauen-computer-technik-betreffend/> [Accessed: 24.0]
- MERRIAM-WEBSTER (2022): Social Media. Available online from: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20media#h1> [Accessed: 23.02.2022]
- QUERAUM. CULTURAL AND SOCIAL RESEARCH et al. (2018): Mobility Scouts. Engaging older people in creating an age-friendly environment. Available online from: <http://www.mobility-scouts.eu/wp-content/uploads/2018/05/Handbook.pdf> [Accessed on 28.02.2022].
- SCHARLACH, A. (2017): Aging 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> [Accessed: 02.05.2020].
- SCHARLACH, A., & LEHNING, A. (2016): *Creating Aging-Friendly Communities*. Oxford University Press.

SENIORS INITIATIVE CENTER KAUNAS et al. (2019): Compendium of Good Practices of Advocacy in Age-Friendly Environments. Available online from: [https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2019/09/IO1\\_Compendium\\_of\\_good\\_practices\\_EN\\_final.pdf](https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2019/09/IO1_Compendium_of_good_practices_EN_final.pdf) [Accessed on 28.02.2022].

SENIORS INITIATIVE CENTER KAUNAS et al. (2020): AFE Experience Handbook. [online] Available from: [https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2020/07/AFE\\_Experience\\_Handbook\\_EN.pdf](https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2020/07/AFE_Experience_Handbook_EN.pdf) [Accessed on 28.02.2022].

SHAFE (2020): Stakeholders Network Position Paper. Available online from: <https://en.caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/sites/3/2020/10/SHAFE-Position-Paper-011020.pdf> [Accessed on 28.02.2022].

SINEK, S. (2020): The Golden Circle Presentation. Available [online] from: <https://simonsinek.com/commit/the-golden-circle> [Accessed on 28.02.2022]

TYLER M. et al. (2020): Motivation matters: Older adults and information communication technologies. Studies in the Education of Adults, Volume 52, March 2020. Available online from: [https://www.researchgate.net/publication/339629226\\_Motivation\\_matters\\_Older\\_adults\\_and\\_information\\_communication\\_technologies/citation/download](https://www.researchgate.net/publication/339629226_Motivation_matters_Older_adults_and_information_communication_technologies/citation/download) [Accessed: 28.02.2022].

UNESCO (2018): Digital skills critical for jobs and social inclusion. Available online from: <https://en.unesco.org/news/digital-skills-critical-jobs-and-social-inclusion> [Accessed 05.05.2021]

WEMPEN, F. (2014): Internet for Dummies. Available online from: Internet Basics - dummies [Accessed: 23.02.2022].

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2007). Global Age-friendly Cities: A Guide. Geneva: World Health Organization. Available online from: [https://www.who.int/ageing/publications/Global\\_age\\_friendly\\_cities\\_Guide\\_English.pdf](https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf) [Accessed: 02.05.2020].

Copyright (c) 2022 Bridge the Gap Consortium

Deze publicatie is vrijgegeven onder internationale licentie Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0).



