



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People

Digital
Training



3
modulis



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“



Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad pritariama jo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą

© „Bridge the Gap!“ Konsorciumas
Dizainas: Verena Blöchl



CC BY-SA

Ši licencija leidžia kitiems nekomerciniais tikslais remiksiuoti, adaptuoti ir kurti savo kūrinių, jeigu nurodoma autorystė ir licencija naudoti sukurtą kūrinių tokiomis pačiomis sąlygomis.

3 modulis

Praktiniai įrankiai
padėsiantys aktyviai veikti
jūsų rajone / mieste

Šiame modulyje:

- (**sužinosite** apie praktinius mokymosi įrankius, skirtus tyrinėti, analizuoti ir formuoti rajono ar miesto aplinką naudojantis skaitmeninėmis technologijomis,
- (**reflektuosite** tinkamiausius jums įrankius,
- (**Gausite informacijos** apie papildomus informacijos šaltinius ir gerąją praktiką.

Amžiui draugiškos aplinkos iniciatyvų kūrimas

„Tieskime tiltus!“ projekto metu vyko mokymai penkiose šalyse (Austrijoje, Vokietijoje, Italijoje, Lietuvoje ir Nyderlanduose). Mokymų tikslas - įgalinti ir išmokyti vyresnio amžiaus žmones tyrinėti, analizuoti ir formuoti savo rajoną pasitelkiant skaitmenines priemones.



© queraum

Pateikiame jūsų peržiūrai penkis tokios veiklos pavyzdžius iš **Tieskime tiltus!** Projekto.

**Mokytojams ir
instruktoriams,**

- (Toliau pateiktose skaidrėse rasite naujų mokymo įrankių,
- (Naujų požiūrio taškų kaip galima panaudoti skaitmenines priemones.

Besimokantiejiems

- (Toliau pateiktos skaidrės, galbūt, įkvėps jus išbandyti kurį nors pateiktą įrankį,
- (Padės geriau įsigilinti į temą.

1 pavyzdys

Pagyvenę žmonės geriausiai žino savo poreikius ir gali būti senatvei palankios aplinkos kūrimo ekspertais. Mūsų pavyzdys: *Rajono 60+ auditas*.

60+ auditas: Ar jūsu rajonas palankus pagyvenusiem cilvēkiem?



© Werchota, Voglhuber



60+ auditas: Ar jūsų rajonas palankus pagyvenusiems žmonėms?

60+ audito tikslas - patikrinti ir įvertinti, ar rajonas arba tam tikra jūsų miesto ar miestelio teritorija yra patogi gyventi pagyvenusiems žmonėms. 60+ auditą galima organizuoti kartu su pagyvenusiais žmonėmis, vietos gyventojais ir miesto valdžios atstovais.

Siekiant užfiksuoti palankumo senatvei požymius ir tobulintinas sritis, dalyviai kviečiami užpildyti klausimyną ir fotografuoti išmaniaisiais telefonais ir (arba) planšetiniais kompiuteriais.

Vėliau visi pastebėjimai apibendrinami, kad jas būtų galima aptarti su savivaldybės valdininkais, siekiant pagerinti vietovės palankumą pagyvenusiems žmonėms.

→ Vienoje po 60+ audito pagerėjo viešųjų tualetų 13-ame rajone ženklinaimas.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

Kaip organizuoti mikrorajono 60+ auditą: Slinkdami tieginius sudėliotikite juos teisinga tvarka

1. Nustatykite datą, susitikimo vietą ir pakvieskite tikslinę (-es) grupę (-es).
2. Po renginio išnagrinėkite ir apibendrinkite atsakymus į klausimyno klausimus, kad nustatytumėte veiklos sritis ir sugalvotumėte, kaip jas patobulinti.
3. Apibrėžti tikslinę (-es) grupę (-es) ir maršrutą (pvz., tam tikras gatves, viešąsias vietas, pertvarkomas teritorijas)
4. Informuokite atsakingus asmenis ir aptarkite su jais rezultatus
5. Pritaikykite klausimyną pagal patikrinimo tikslus.
6. Atlkite bandomąjį pasivaikščiojimą po mikrorajoną

Kaip organizuoti 60+ audita savo rajone:

Medžiaga:

- (atspausdinti) klausimynai ir dalijamoji medžiaga
- pieštukai ir segtuvai; planšetės (jei yra)
- dalyvių sąrašas, kad būtų galima palaikyti ryšį ir siųsti rezultatų santrauką

→ Patarimas. Informuokite vietinius laikraščius ir organizacijas, kad jie padėtų reklamuoti renginį.

Ar jūsų rajonas palankus senatvei? Padėkite jį tobulinti!

Pasivaikščiokite po šį rajoną ir kritiškai įvertinkite parinktą vietą (vietos, rajono pavadinimas) pagyvėjusio žmogaus ir specialią poreikų turinčio žmogaus akimis.

Įvertinkite kiekvieną tašką 5 taškų skaleje nuo 1 (puikiai) @ iki 5 (pauzistiki) @.

Miesto aikštė / vieta priešais savivaldybę

1	2	3	4	5
Tema/Sritis				
Savivaldybės pastatas yra gerai pažymėtas ir jį lengva rasti				
Savivaldybės pastatas yra kiščių (prie, šaligatvio, takelio, žiedo, nėra durbių, nėra laiptų)				
Įėjimo s savivaldybę duris lengva atidaryti net vyresnio amžiaus ar fiziniai silpnesiems žmonėms				
Priešais įėjimą į savivaldybę yra pakankamai vietų atsisėsti				
Sutvarkta prie senatvijos pastato				
Sutvarkta yra tinkamo aukščio (ne per žemi, turi porankius ir atlošus)				
Sutvarkta yra geros būklės, stabilūs ir patikimai pritvirtinti prie žemės				
Savivaldybės darbuotojai padeda ir padeda net esant žemai temperatūrai ir žiemą (šilti, laiptai, termovėžiavimas, šilumos apsauga ir kt.)				
Savivaldybės darbuotojai padeda ir padeda net esant žemai temperatūrai ir žiemą (šilti, laiptai, termovėžiavimas, šilumos apsauga ir kt.)				
Aukštesnė gatvė turi vidurinę juostelę, vėžimais neturi savivaldybės darbuotojai				
Šių teritorijų reikėtų pertrukti / nedidelių rampų pašalinti su daugiausia sėdimomis vietomis žmonėms pritaiki ir bendrauti, su atlošais, vėžimais fontanelėmis ir kt.)				
Nėra pavojų, jei Dažniau geramam vėžimais				

Ką dar pastebėjote? Ką papildomai norėtumėte įrašyti?

Sankryža, gatvės

1	2	3	4	5
Tema/Sritis				
Automobilis, motociklas, dviračiai ir motoriniai važiavimai yra demingai pastebimi				
Savivaldybės keliai yra pakankamai nuobodu iki gatvės lygio, kad jais galėtų judėti žmonės su neįgaliais vežimais, vaiklybėmis ir stabiliais vėžimais				
Pėsčiųjų perėjimai yra gerai apšviesti ir turi neįgalių žingsnį				
Žmonės su neįgaliais vežimais, su vaiklybėmis ir stabiliais vėžimais be vargo gali naudotis takais ir tramvajais stotelėmis, nes šalia jų yra pakankamai apšviesti ir gerai apšviesti žingsniai				
Žmonės su neįgaliais vežimais, su vaiklybėmis ir stabiliais vėžimais be vargo gali naudotis šaligatviais ir tramvajais stotelėmis, nes šalia jų yra pakankamai apšviesti ir gerai apšviesti žingsniai				
Savivaldybės darbuotojai padeda ir padeda net esant žemai temperatūrai ir žiemą (šilti, laiptai, termovėžiavimas, šilumos apsauga ir kt.)				
Sutvarkta yra tinkamo aukščio, turi porankius ir atlošus				
Sutvarkta yra geros būklės, stabilūs ir patikimai pritvirtinti prie žemės				

60+ AUDITO klausimynas

Pasirinktų gatvių, aikščių, miesto rajonų 60+ auditas

Ar jūsų rajonas palankus pagyvėjusiems žmonėms? Padėkite jam tūliu tapti!

Senatvei palankus miestas ar bendruomenė praukia viešojo amžiaus ir pagyvėjusių žmonių ir remia sveiką ir aktyvų senėjimą. Senatvei palankios vietos ar bendruomenės yra gerai suplanuotos ir patogi viešojo transporto sistema, įskaitant viešojo transporto stoteles, gyvenamosios patalpos ir bendrauti, suaugusių ir vaikų vaikų, gatvių ir šaligatvių bei kielių, tinkamų net su vaiklybėmis ar važiavimais su vaiklybėmis, galimybių patekti į pastatus ir namus bei kielių, senatviam žmogui priimančių ir suprantamą informaciją ir kt.

Sukoma, kad viešoji erdvė yra draugiška pagyvėjusiems žmonėms, jei žmonės nori ir gali juo būti ir judėti be kielių, sunkumų ir apribojimų, net ir būdami vyresnio amžiaus.

- Kelių pavyzdžiai:**
 - įprastinė, kurtas sukurta giti diti šoneliu ir laiptu
 - naudojami ar aktyvūs šaligatvių plytelės
 - reikalingai stendai, apšviesti, dviračiai ar kiti objektai ant šaligatvių trukdantys pėsčios
 - aukšti boordžiai ir laiptai, kurių neįmanoma įveikti su vaiklybėmis, ramentais ar rankakais
- Sukomų pavyzdžiai:**
 - maži penkialgių pėsčiųjų judėjimo gatvės, trumpai degantys šviestuvai pėsčioms
 - šilumos apsauga bei galimybių miesto ant nuobodu ar prie statiklo karnyžo nuko net nuobodu
 - nuo kielių nuobodu transporto stotelės
 - neįveikti takai ir šaligatviai
- Apribojimų pavyzdžiai:**
 - dideli atstumai tarp viešojo transporto stotelių
 - poilsio ar pasivaikščiojimo zonos šalia viešojo transporto stotelių
 - netinkama kietoji lietaus lauka, nes nėra pavojų senatviam žmogui, per daug intensyviai eismo
 - trūkūs vaikų tualetų
 - nėra nemokamo interneto

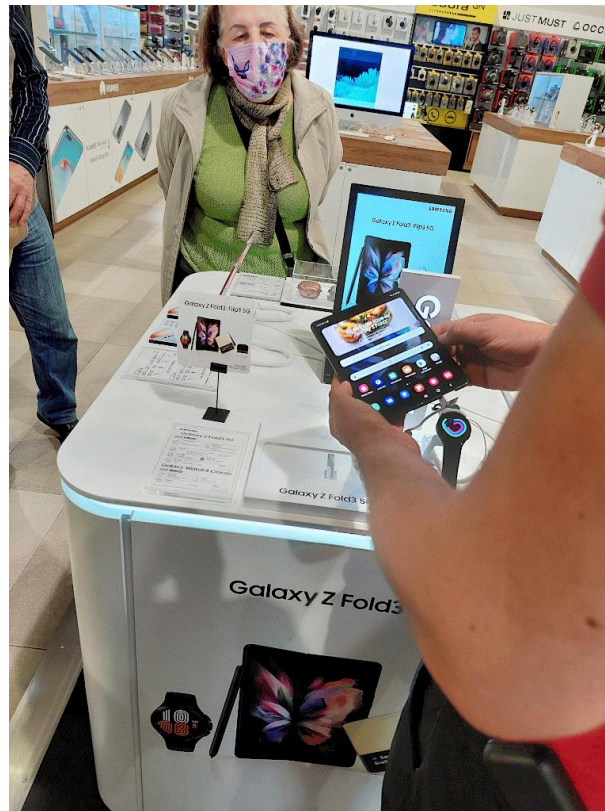
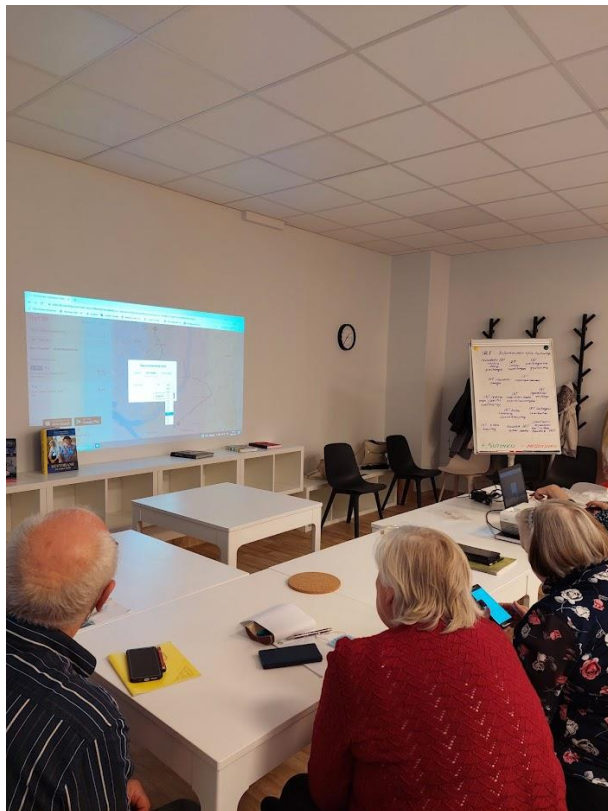
© Mobiliteit-Scouten Wien MOBILITÄTSCOUTS

60+ AUDITO klausimyno pildymo instrukcija

2 pavyzdys

Išbandykite naujas programėles ir integruokite jas į kasdienį gyvenimą. Mūsų pavyzdys: vietinio transporto programėlė (App)

Išbandykite naujas programėles ir
integruokite jas į kasdienį gyvenimą



© Seniors Initiatives Centre

Išbandykite naujas programėles ir
integruokite jas į kasdienį gyvenimą

**Planuojate ekskursiją ar
kelionę kartu su
besimokančiųjų grupe ar
draugais? Bet kaip ten
nuvykti?**

**→ Tai puiki proga išbandyti
viešojo transporto programėlę.**

Internete pateikiama vis daugiau informacijos apie
viešąjį transportą (navigacija, maršrutai, laikai), todėl
svarbu pasinaudoti šiomis galimybėmis ir susipažinti
su naudingomis ir praktiškoms interneto ir išmaniųjų
telefonų programėlėmis.

Kaune (Lietuva) besimokančiųjų grupė surengė
ekskursiją į buitinės elektronikos parduotuvę. Bendrą
išvyką grupė išnaudojo kaip galimybę
išbandyti viešojo transporto programėlę *Trafi*.
Paiškinimus kaip naudotis programėle rasite [čia](#).

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

Sudėliokite šiuos žingsnius teisinga seka:

1. Patikrinkite būsimus renginius, parodas ar lankytinas vietas mieste, kurios patiktų jūsų grupei, draugams.
2. Skirkite pakankamai laiko visiems pasipraktikuoti ir suplanuoti kelionę klasėje prieš leisdamiems į kelionę.
3. Pamokoje parodykite, kaip atsisiųsti ir naudotis viešojo transporto programėle.
4. Paieškokite internete ir išsiaiškinkite, kokia (-ios) vietinio transporto programa (-os) yra nemokama (-os). Patikrinkite, ar programėlė tinka "Android" ir "iOS" = "iPhone" sistemoms.

Išbandykite naujas programėles ir integruokite jas į kasdienį gyvenimą

Patarimai:

- Išmaniojo telefono neturintiems dalyviams duokite planšetę, jei organizacija turi.
- Visai grupei gali būti skiriama ta pati užduotis, t. y. nuvykti į tą pačią vietą. Kita vertus, dalyviai gali pasirinkti individualiai į kokią vietą susiplanuoti kelionę viešuoju transportu pagal savo poreikius (aplankyti draugą ar giminaitį, nuvykti į tam tikrą parduotuvę ar kitą konkrečią vietą.).
- Planuojant kelionę taip pat patartina naudotis orų prognozės programėle!



3 pavyzdys

Pagyvenusių žmonių skaitmeninių įgūdžių
ugdymo metodika: praktiškumas,
paprastumas, dalyvavimo skatinimas.
Praktinės veiklos pavyzdys – technologijų
detektyvas.

Pagyvenusiu žmonių skaitmeninių įgūdžių ugdymo metodika:
praktiškumas, paprastumas, dalyvavimo skatinimas.
Praktinės veiklos pavyzdys – technologijų detektyvas.

Aplink mus tiek daug įvairių skaitmeninių įrankių, kad jų net nepastebime, o gal ir nepažįstame.

Grupė besimokančiųjų Nyderlanduose pabandė tapti „technologijų detektyvais“ vaidmenį. Šio pratimo tikslas - supažindinti dalyvius su įvairiomis inovatyviomis technologijomis, jau naudojamomis jų aplinkoje.

Su kokiomis skaitmeninėmis technologijomis susiduriate kasdieniame gyvenime, namuose, kaimynystėje?



Kelios Technologijų detektyvų nuotraukos



© AFEdeMy

Digital Training



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People

www.bridgethegap-project.eu

Quiz

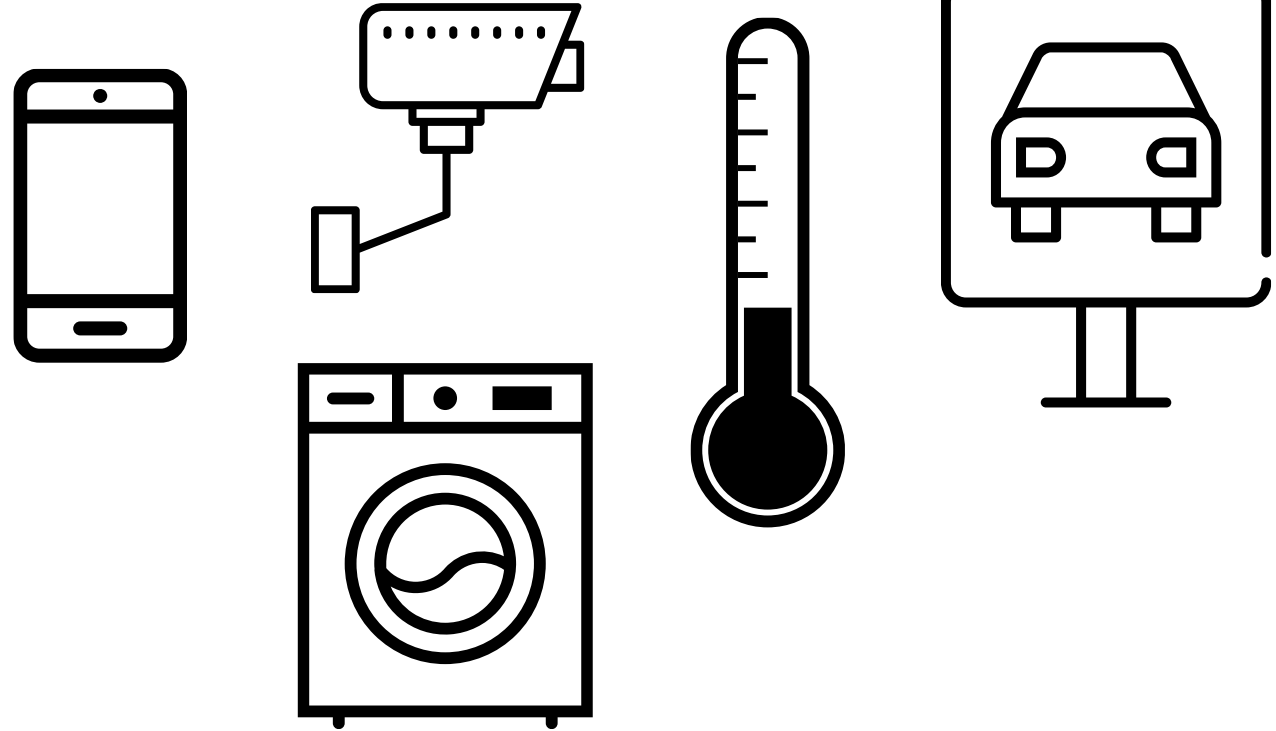
Click the **Quiz** button to edit this object

Technologijų detektyvas. Sudėliokite šiuos žingsnius tinkama seka:

1. Pradžioje patartina parodyti pavyzdžių ir paaiškinti kaip veikia viešose vietose ir namuose naudojami išmanieji prietaisai ir technologijos (Išmani, sveika, amžiui draugiška aplinka).
2. Tikėtina, kad besimokantieji ar jūsų draugai moka fotografuoti išmaniuoju telefonu ir tvarkyti nuotraukas.
3. Besimokantieji gauna užduotį nufotografuoti technologijas, kurias mano mieste, įstaigose, savo vaikų ir draugų ar savo namuose. Padarytos nuotraukos galerijoje sukeliama į atskirą albumą.
4. Kitame užsiėmime besimokantieji pasidalina savo nuotraukomis ir prisikiria nufotografuotas technologijas atitinkamai senatvei palankios aplinkos sričiai ar technologijų grupei.
5. Paruoškite kelis namuose ir viešose vietose naudojamų technologijų pavyzdžius.

Nyderlanduose besimokantieji paminėjo šias technologijas

- Domofonas
- Vaizdo kameros liftuose
- Švieslentės autobusų stotelėse
- Eilių reguliavimo aparatai ir švieslentės
- Paštomatai
- ...



4 pavyzdys

„Skleisti žinią“ - reklamos priemonių kūrimas kartu su pagyvenusiais besimokančiais ir jiems skirtų reklamos priemonių kūrimas.
Mūsų pavyzdys: bendras skrajutės kūrimas

„Skleisti žinią“ – reklamos priemonių kūrimas kartu su pagyvenusiais besimokančiais ir jiems skirtų reklamos priemonių kūrimas

Pagyvensiems žmonėms organizuojama vis daugiau veiklų ir kuriama šiai gyventojų grupei skirtų paslaugų, tačiau labai svarbu, kad juos pasiektų informaciją apie galimybes mokytis ir dalyvauti.

Kas geriau sukurs reklaminę medžiagą nei pati tikslinė grupė?



„Skleisti žinią“ - reklamos priemonių kūrimas kartu su pagyvenusiais besimokančiaisiais ir jiems skirtų reklamos priemonių kūrimas

Mokymo Vokietijoje dalyviai sutelkė dėmesį į Kaimynų asociacijos teikiamų konsultacijų kaip naudotis išmaniaisiais telefonais skaičiaus plėtojimą. Norėdami plačiau paskleisti informaciją apie šį pasiūlymą, jie mokėsi kaip sukurti ir sumaketuoti reklaminę skrajutę.

Dalyviai mokėsi naudotis **MS Publisher** programa, vaizdų duomenų bazėmis ir vaizdų redagavimo programomis.



© ISIS gGmbH

Kaip plėtoti paslaugas ir kuo plačiau jas paviėšinti:

Galima imtis tokių veiksmų:

- Parengti A5 formato skrajutę su visų dalyvių parašytais tekstais.
- Pasidalinti grupėje žiniomis apie nuotraukų redagavimo ir maketavimo programas, optimaliausią programą?
- Susipažinti su įrankiu ir skirti laiko jam įvaldyti.
- Kartu aptarti galimas viešinimo veiklas, parengti viešinimo planą (pranešimai spaudai, datos internetiniame kalendoriuje, skrajučių platinimas).

Hilfe für Smartphone & Co



Hat die Eintracht das Spiel noch drehen können?
Jetzt ist doch plötzlich das Wetter verschwunden!!
Schon wieder aktualisieren? Ist das wirklich nötig?
Wann fährt denn der nächste Vilbus?
Wo sind denn nun die Fotos von meinem kleinen Schatz gelandet?



Unterstützung bekommen Sie:
Erfahrene Nutzerinnen und Nutzer helfen Ihnen beim Einstellen, erklären Ihnen die Funktionen, zeigen Ihnen an Ihrem Gerät, wie es geht, und alles mit viel Ruhe. Kommen Sie einfach vorbei. Ganz ohne Anmeldung!

Smartphone-Sprechstunde
Nachbarschaftshilfe T: 06101-604 890
<https://www.nachbarschaftshilfe-bv.de/>

Jeden 2. Donnerstag im Monat 15-17 Uhr im Haus der Begegnung, jeden 4. Donnerstag abwechselnd in den Stadtteilen
...on Tour
Termine: <https://t1p.de/kalenderBV>

Kurse – PC, Smartphone, Tablet
Vorträge zu digitalen Themen in der Stadtbibliothek
Seniorenbüro T: 06101-602 314/316
<https://www.bad-vilbel.de/de/soziales/seniorenbuero>
<https://www.kultur-bad-vilbel.de/stadtbibliothek/>



How to expand offers and/or inform citizens about existing offers:

Peržiūrėkite mokomąją medžiagą kaip sukurti reklaminę skrajutę: pateiktys ir dalijamoji medžiaga.



© ISIS gGmbH

5 pavyzdys

Jūsų projektų ir idėjų viešinimas. Mūsų pavyzdys - bendradarbiavimas su vietos organizacijomis ir dalyvavimas viešame renginyje.

Jūsų projektų ir idėjų viešinimas. Mūsų pavyzdys – bendradarbiavimas su vietos organizacijomis ir dalyvavimas viešame renginyje.

Mes manome, kad pagyvenusių žmonių matomumas viešojoje erdvėje yra labai svarbus kuriant senatvei palankius miestus. Yra įvairių būdų būti matomiems viešojoje erdvėje, pavyzdžiui, atliekant 60P+ auditą. Labai dažnai taip ne tik sutaupoma laiko ir išteklių, bet ir padidinamas matomumas, taip pat galima rasti naujų partnerių, bendradarbiauti su kitomis organizacijomis, prisijungti prie didesnių vietos renginių.



© Angela Pagano

Jūsų projektų ir idėjų viešinimas. Mūsų pavyzdys – bendradarbiavimas su vietos organizacijomis ir dalyvavimas viešame renginyje.

Mūsų projekto kolegos Romoje bendradarbiaudami su vietos organizacijomis prisijungė prie trečiojo ir ketvirtojo amžiaus festivalio, surengto dideliame parke Romoje sode. Jame dalyvavo apie 100 vietos socialinių NVO, grupių ir savanorių atstovų!



© Angela Pagano

Galbūt šios idėjos padės jums ir jūsų grupei geriau paviešinti savo iniciatyvą ar projektą:

Organizuokite viešinimo renginį kartu su kitomis panašias problemas sprendžiančiomis organizacijomis!

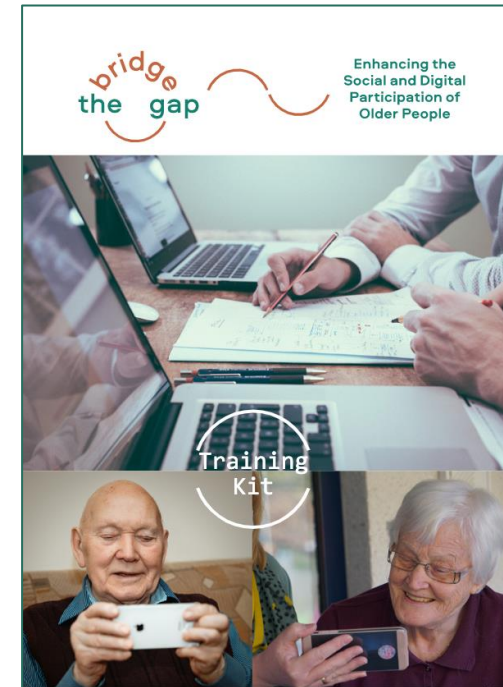
- Atlikite organizacijų paiešką, pažiūrėkite kokie artimiausi renginiai skelbiami.
- Susisieki su atrinktomis organizacijomis, kurios organizuoja renginį ir pasidalinkite idėjomis apie savo projektą.
- Priklausomai nuo renginio formato, aptarkite su besimokančiųjų grupe geriausias viešinimo būdus, pvz., pranešimas žodžiu, foto paroda, interaktyvūs elementai ir kt.
- Plačiai reklamuokite renginį savo tinkluose.
 - Susisieki su vietos laikraščiais ir organizacijomis
- Mėgaukitės renginiu 😊.
- Tolesni veiksmai po renginio: dalinkitės trumpa santrauka ir nuotraukomis interneto kanalais / su savo draugais ir naujai užmegztais kontaktais.

Kurie iš pateiktų pratybų
pavyzdžių labiausiai
atitinka jūsų interesus?
Apie kokias iniciatyvas
pagalvojote?

Daugiau praktinės veiklos ir pratimų,
apjungiančių combining žinias apie senatvei
palankią aplinką ir skaitmeninius įgūdžius?

Metodinėje priemonėje taip pat aptariamos ir
pateikiamos įvairios vertinimo ir refleksijos užduotys
instruktoriams. Dalyvių grįžtamoji informacija po
užsiėmimo ir mokytojų refleksija padės tobulinti ir
gerinti mokymą.

Vertinimo metodai pateikiami **Metodinės priemonės**
22-28 psl.



Bridge the Gap!
Training Kit!

Tieskime tiltus! Šablonai senatvei palankios aplinkos iniciatyvoms įgyvendinti

Koncepcijos kūrimo šablonas

Projektas, skirtas padėti mūsu rajone pagerinti Nuo idėjos iki koncepcijos*

Mūsų idėja

Kas dirba su šia idėja? (Vardai ir pavardės)

Kokia padėtis dabar? Kokia būtų ideali situacija?

Ko reikia, kad padėtis pagerėtų?

Koncepcija (tema, tikslas, tikslinė grupė, nauda)

* By k.o.s GmbH, BERGWERK under CC-BY-SA 4.0 (pritaikyta).
Nuorodė: <https://www.bergwerk.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

Projekto koncepcijos šablonas



Projekto plano pristatymo šablonas



Sveikiname! Jūs sėkmingai baigėte trečią ir paskutinį mūsų skaitmeninio mokymo modulį!

Norite daugiau sužinoti apie mūsų ***Tieskime tiltus!*** projektą ir jo rezultatus? **[Aplankykite projekto tinklalapį.](#)**