

bridge
the gap



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People

Digital
Training



Module
3



Mede gefinancierd door het
programma Erasmus+
van de Europese Unie



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in. De inhoud geeft de standpunten van de auteurs weer en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

© Bridge the Gap! Consortium
Design: Verena Blöchl



CC BY-SA

This license lets others remix, adapt, and build upon your work even for commercial purposes, as long as they credit you and license their new creations under the identical terms.

Module 3

Laten we eens kijken naar enkele praktische hulpmiddelen die je helpen om actief te worden in je buurt/stad

In deze module
zul je:

- (**kennismaken** met enkele praktische hands-on leermiddelen en oefeningen die je kunnen ondersteunen bij het verkennen, analyseren en/of vormgeven van je buurt en stad met behulp van digitale toepassingen,
- (**nadenken** over welke van de hulpmiddelen voor jou nuttig kunnen zijn,
- (**leren** over aanvullende hulpmiddelen en inspirerende voorbeelden.

Leeftijdsvriendelijke omgevingen mogelijk maken

Binnen het project **Bridge the Gap!** werden in vijf landen (Oostenrijk, Duitsland, Italië, Litouwen en Nederland) lokale trainingen georganiseerd. Het doel van de training was om ouderen in staat te stellen en te trainen om hun buurt te verkennen, te analyseren en vorm te geven met behulp van digitale hulpmiddelen.



© queraum

Onze selectie leidde ons tot vijf voorbeelden uit het **Bridge the Gap!** project die we je willen presenteren.

Als je trainingen geeft

- (de volgende dia's kunnen je nieuwe leermiddelen aanreiken, en/of
- (nieuwe invalshoeken om mogelijkheden in de digitale wereld aan te pakken en te introduceren.

Als je trainingen volgt

- (de volgende dia's kunnen je inspireren om een van de geïntroduceerde hulpmiddelen uit te proberen, en/of
- (dieper in een nieuw onderwerp te duiken.

Voorbeeld 1

Ouderen weten heel goed wat nodig is voor een leeftijdsvriendelijke omgeving.

Ons voorbeeld: Het organiseren van een *60Plus-Check* in je buurt.

60Plus-Check: Hoe leeftijdsvriendelijk is je buurt?



© Werchota, Voglhuber



Digitale Training



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People



60Plus-Check: Hoe leeftijdsvriendelijk is je buurt?

Het doel van een 60PLUS-Check is het controleren en beoordelen van de leeftijdsvriendelijkheid van een buurt of een specifiek gebied in je stad of dorp.

60PLUS-Checks kunnen samen met ouderen, buurtbewoners en gemeenteambtenaren worden georganiseerd.

De deelnemers worden uitgenodigd om een vragenlijst in te vullen en foto's te maken met hun smartphones en/of tablets.

Daarna worden alle ideeën en meningen samengevat om ze te bespreken met ambtenaren en andere belanghebbenden om de leeftijdsvriendelijkheid te verbeteren.

→ in Wenen bijvoorbeeld heeft een 60PLUS-Check geleid tot een betere bewegwijzering naar openbare toiletten

Quiz

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

Hoe organiseer je een 60Plus-Check bij jou in de buurt. Zet de volgende zes stappen in de juiste volgorde met behulp van slepen en neerzetten:

1. Verantwoordelijken informeren en resultaten met hen bespreken
2. Doelgroep(en) en route bepalen (bijv. bepaalde straten, openbare plaatsen, herontwikkelingsgebieden)
3. Pas de vragenlijst aan volgens de kwesties /specifieke kenmerken die je wilt controleren
4. Bepaal een datum, een ontmoetingspunt en nodig de mensen uit
5. Organiseer een proefronde
6. Na het evenement: evalueren en samenvatten van de vragenlijsten om actiegebieden en ideeën voor verbeteringen vast te stellen.

Hoe organiseer je een 60Plus-Check bij jou in de buurt:

Materialen:

- (geprinte) vragenlijsten en handouts
- pennen en clipboards; tablets (indien beschikbaar)
- lijst van deelnemers om contact te houden en de resultaten te sturen

→ **Tip: contact met plaatselijke kranten en organisaties om te helpen reclame te maken voor het evenement**

Hoe leeftijdsvriendelijk is jouw buurt? Help mee de buurt vorm te geven!

Tijdens de buurtwandeling van vandaag bekijken we (naam van gebied/straat) kritisch vanuit verschillende invalshoeken. Kijk door de ogen van de oudere generatie of door die van mensen met een speciale behoefte.

Beoordeel elke uitspraak met behulp van de 5-puntsschaal 1 (mee eens) tot 5 (mee oneens).

Openbaar gebied voor het gemeentehuis

Onderwerp/gebied	1	2	3	4	5
Het gemeentehuis is goed aangegeven, heeft een herkenbaar bord en is gemakkelijk te vinden.					
Het gemeentehuis is toegankelijk zonder belemmeringen (bijv. er zijn geen verschuivende hoogtes of trappen).					
De toegangsflair van het gemeentehuis is gemakkelijk te openen, ook voor ouderen of voor mensen die lichamelijk minder sterk zijn.					
Er zijn voldoende zitplaatsen voor de ingang van het gemeentehuis.					
De banken hebben de juiste hoogte, hebben armleuningen en rugleuningen.					
De banken zijn in goede staat, stabiel en stevig aan de grond verankerd.					
De banken die gemaakt zijn van metaal waarvoor ze ook bij kou gebruikt kunnen worden (bijvoorbeeld om 15 minuten of langer op een tram te wachten).					
De opstelling van de banken nodigt mensen uit om te blijven zitten en een praatje te maken.					
Een openbaar toegankelijk toilet - ten minste tijdens de openingstijden van het stadskantoor - is aanwezig.					
Het gebied moet openbaar worden ingericht als een klein, rustig eilandje in de buurt (meer zitplaatsen die uitnodigen tot een gesprek, met tafels, waterpunten, enz.).					
Een openbare fontein van drinkwater is tegenwoordig niet meer nuttig/veelzinnig.					
Voor het stadskantoor staat een oriëntatiebord meten (deel van de) stadplattegrond, waarop de locatie en de belangrijkste informatie te zien is, zoals routes naar de nabijgelegen tramhaltes, naar de belangrijkste straten en pleinen, postkantoor en bankfilialen, defibrillator, politiebureau.					

Wat is me nog meer opgevallen? Wat zou ik nog meer willen opmerken?

MOBILITÄT SCOUTS © Mobilitäts Scouts Wien

60PLUS CHECK Vragenlijst

60Plus-Check voor straten, voetpaden en openbare plekken.

Hoe leeftijdsvriendelijk is uw buurt? Help mee deze vorm te geven!

Een leeftijdsvriendelijke stad of gemeente draagt bij tot een **beter gezondheids- en meer verbodenheid onderling**, leeftijdsvriendelijke steden of gemeenten beschikken bijvoorbeeld over: toegankelijke en veilige wegen en voetpaden, drempelvrije toegang tot gebouwen en huizen en voldoende openbare zitplaatsen en sanitaire voorzieningen.

Een openbare ruimte is leeftijdsvriendelijk en geschikt voor ouderen als mensen er willen en kunnen verblijven en bewegen zonder belemmeringen, ook op hogere leeftijd.

- Hindernissen kunnen bijvoorbeeld zijn:**
 - beurlijke/winkelwegen die niet drempelvrij zijn.
 - scheuren en onafgeleide de trottoirs.
 - reclameborden, geparkeerde scooters/fietsen of andere voorwerpen op het trottoir.
 - te hoge stoepranden voor een rolstoel, krukken of rolstoel.
- Moelijkheden kunnen bijvoorbeeld het gevolg zijn van:**
 - langzaam lopen waardoor weinig overblijven lastig is.
 - het geheel ontbreken van bankjes of zitplaatsen.
 - zitplaatsen die niet beschermd zijn tegen zon, wind of regen.
 - slecht verlichte of slecht begaanbare stoepen.
- Bepalingen kunnen bijvoorbeeld zijn:**
 - trouw afstand tussen de haltes van het openbaar vervoer.
 - recreatiegebieden en wandelgebieden zijn niet goed bereikbaar met het openbaar vervoer.
 - busen zijn is niet mogelijk omdat een consumptie verplicht is voor zitplaatsen.
 - zitplaatsen bevinden zich niet in de schaduw of zijn te dicht op druk verkeer.
 - het ontbreken van gemakkelijk bereikbare openbare toiletten n.
 - het ontbreken van gratis WiFi.

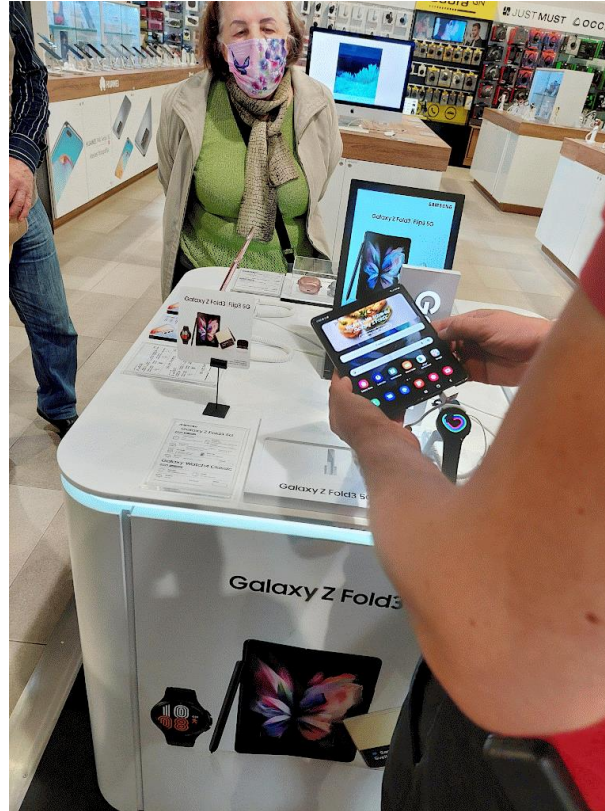
MOBILITÄT SCOUTS © Mobilitäts Scouts Wien

60PLUS CHECK Handout

Voorbeeld 2

Probeer nieuwe digitale toepassingen uit en integreer ze in het dagelijks leven. Ons voorbeeld: een toepassing voor lokaal vervoer (App)

Probeer nieuwe digitale toepassingen uit en integreer ze in het dagelijks leven



© Seniors Initiatives Centre

Probeer nieuwe digitale toepassingen uit
en integreer ze in het dagelijks leven

Plan je een excursie of een reis samen met een groep leerlingen, of je vrienden?

→ Maar, hoe kom je daar?

Dit is een mooie gelegenheid om een lokale vervoersapp te bekijken.

Navigatie en informatie over (openbaar) vervoer vinden steeds vaker online plaats, dus is het belangrijk om kansen in het dagelijks leven te benutten om nuttige en praktische online/smartphone toepassingen te leren kennen.

Een groep ouderen in Kaunas (Litouwen) organiseerde een excursie naar een plaatselijke winkel voor consumentenelektronica. De groep gebruikte hun gezamenlijke reis om kennis te maken met een app voor openbaar vervoer.



Quiz

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

Zet de volgende vier stappen in de juiste volgorde:

1. Bekijk komende evenementen, tentoonstellingen of bezienswaardigheden in de stad die je groep, je vrienden zouden aanspreken.
2. Geef iedereen voldoende tijd om te oefenen en de reis "binnenshuis" te plannen als proef voordat je de reis daadwerkelijk uitvoert, en gebruik de App terwijl je naar je locatie reist.
3. Doe wat onderzoek online om uit te vinden welke lokale transport App(s) beschikbaar en gratis zijn. (controleer of de App zowel op Android als op iOS = iPhone systemen toepasbaar is).
4. Laat tijdens een vergadering of training zien hoe je de OV-app kunt downloaden en gebruiken.

Try new digital applications and integrate them in everyday life

Tips:

- Zorg voor extra smartphones of tablets, indien beschikbaar.
- De hele groep kan dezelfde opdracht krijgen, d.w.z. dezelfde locatie om naartoe te gaan. Voor elke deelnemer kunnen echter verschillende locaties worden gekozen, afhankelijk van de behoefte (vriend of familielid te bezoeken, naar een specifieke markt te gaan, enz.)
- Bij het nagaan hoe je op een locatie komt, is het gebruik van een weersvoorspellingsapp ook aan te raden!



Voorbeeld 3

Aanpak voor het trainen van ouderen in digitale vaardigheden: betrokken en dicht bij de belevingswereld van ouderen.
Ons voorbeeld: Technologiedetective zijn.

Aanpak om ouderen te trainen in digitale vaardigheden:
betrokken en dicht bij de belevingswereld van ouderen.
Technologiedetective zijn.

Met zoveel verschillende digitale hulpmiddelen en diensten om ons heen is het gemakkelijk om het spoor bijster te raken en niet van alles op de hoogte te zijn. De groep ouderen in Nederland greep dit aan om in de rol van "technologiedetective" te springen.

Het doel van deze oefening is de deelnemers bewust te maken van verschillende technologieën die al in hun omgeving worden gebruikt.

Welke digitale technologieën kom je tegen in het dagelijks leven, in je huis, in je buurt?



Aanpak om ouderen te trainen in digitale vaardigheden:
betrokken en dicht bij de belevingswereld van ouderen.
Technologiedetective zijn.



© AFEdeMy

Quiz

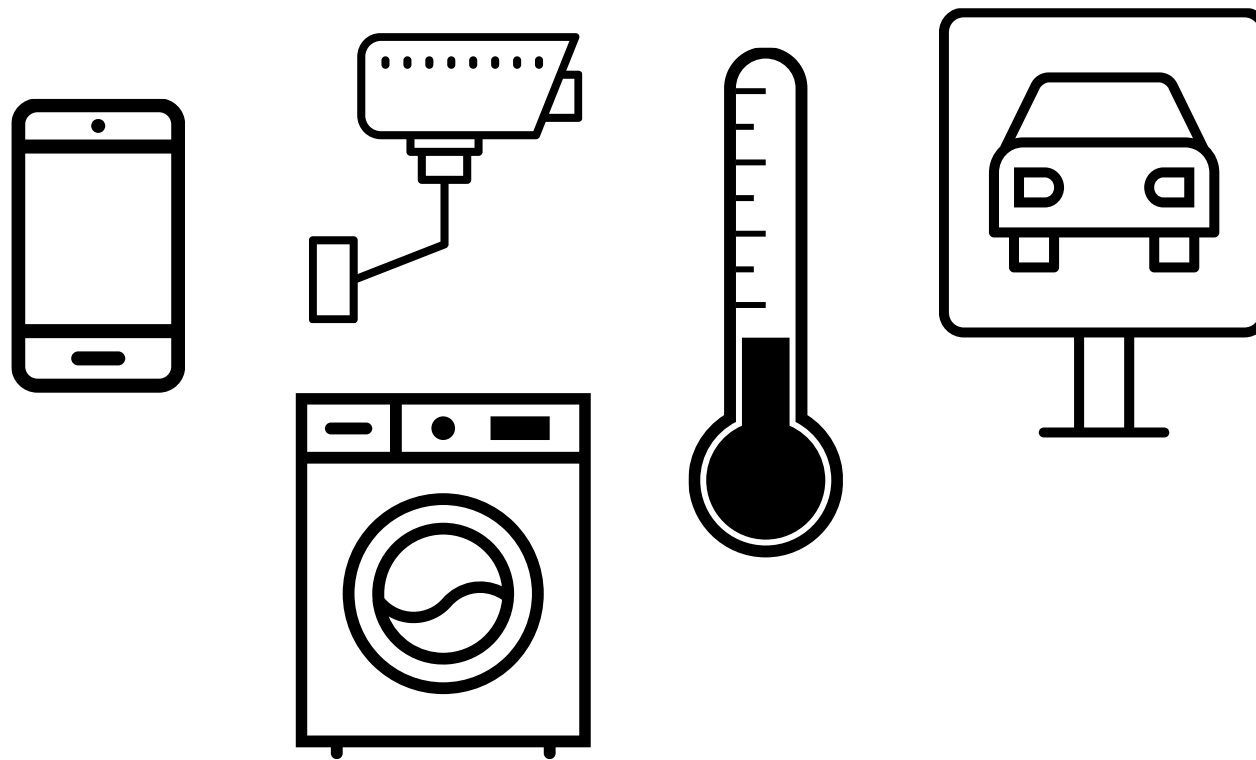
Click the **Quiz** button to edit this object

Een technologiedetective zijn. Zet de volgende vijf stappen in de juiste volgorde:

1. Bereid enkele voorbeelden voor van technologieën in particuliere en openbare omgevingen.
2. Vervolgens wordt de deelnemers gevraagd foto's te maken van innovatieve technologieën die ze kunnen zien in hun stad, bij hun kinderen thuis, op openbare plaatsen, bij zichzelf of bij vrienden. Ze moeten deze foto's in een apart album plaatsen.
3. Om de oefening af te trappen is het raadzaam om enkele voorbeelden te geven en uitleg te geven over technologische apparaten die in de openbare ruimte en thuis worden gebruikt (Smart Healthy Age-friendly Environment).
4. Tijdens de volgende bijeenkomst delen de deelnemers hun foto's uit en wijzen ze de technologieën aan die ze gefotografeerd hebben en bespreken ze wat ze gevonden hebben.
5. In het beste geval weten de deelnemers / je vrienden al hoe ze hun smartphone camera's moeten gebruiken en hoe ze foto's moeten verwerken.

Een technologiedetective zijn. Ouderen in Nederland vonden deze voorbeelden in hun omgeving...

- warmtemeter
- camera's in liften
- parkeerautomaten
- reisapps
- wasmachine
- ...



Voorbeeld 4

"Vertel door!" - Het creëren van promotiemiddelen met en voor ouderen. Ons voorbeeld: samen een flyer maken

"Vertel door!" – Het creëren van promotiemiddelen met en voor ouderen. Ons voorbeeld: samen een flyer maken

Heel vaak gaat het niet (alleen) om het creëren van diensten en aanbiedingen voor ouderen, maar ook om het op de hoogte zijn en weten van mogelijkheden om te leren en te participeren.

Wie is beter geschikt voor het maken van promotiemateriaal dan de doelgroep zelf?



"Vertel door!" - Het creëren van promotiemiddelen met en voor ouderen. Ons voorbeeld: samen een flyer maken

Een groep ouderen in Duitsland organiseerde de uitbreiding van het smartphonesprekuur van de buurtvereniging. Om het lokale aanbod te promoten verwierf de groep nieuwe digitale vaardigheden door het maken van een informatieflyer.

De groep werkte met MS Publisher, beeldbanken of beeldbewerkingsprogramma's.



© ISIS gGmbH

Hoe kun je het aanbod uitbreiden en/of burgers informeren over het bestaande aanbod:

De volgende stappen kun je nemen:

- Ontwikkeling van een folder (DIN A5) met inbreng van alle deelnemers.
- Misschien is er in je groep cursisten/vrienden al iemand met kennis over een ontwerp-/fotobewerkingshulpmiddel?
- Introduceer het programma en geef tijd om aan het programma te wennen en ermee te oefenen.
- Samen mogelijke promotieactiviteiten bespreken en plannen om de kennis over het bestaande aanbod te verspreiden (bijvoorbeeld: persberichten in de plaatselijke krant, data in een centrale kalender op internet, verspreiding van folders).



Hilfe für Smartphone & Co

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/>

Speech bubbles:
- 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?

Logos: NACHBARSCHAFTSHILFE Bad Vilbel, Seniorenbüro Bad Vilbel, SENIORENBEIRAT, Stadtbibliothek Bad Vilbel

Hoe kun je het aanbod uitbreiden en/of burgers informeren over het bestaande aanbod:

Please find materials to prepare the participants to create the flyer here: [the presentation](#) and [handout](#) of the learning unit.



© ISIS gGmbH

Voorbeeld 5

Je projecten en ideeën zichtbaar maken voor het publiek. Ons voorbeeld: samenwerken met lokale organisaties en meedoen aan een publieksevenement.

Je projecten en ideeën zichtbaar maken voor het publiek. Ons voorbeeld: samenwerken met lokale organisaties en meedoen aan een publieksevenement.

Wij geloven dat het zichtbaar zijn van ouderen in de openbare ruimte van groot belang is voor het ontwikkelen van leeftijdsvriendelijke steden. Er zijn vele manieren om zichtbaar te zijn in de openbare ruimte, bijvoorbeeld tijdens een *60PLUS-Check*. Dit bespaart vaak niet alleen tijd en middelen, maar vergroot ook de zichtbaarheid. Bovendien kan nieuwe samenwerking ontstaan met andere organisaties en/of aan te sluiten bij reeds bestaande lokale evenementen.



© Angela Pagano

Je projecten en ideeën zichtbaar maken voor het publiek. Ons voorbeeld: samenwerken met lokale organisaties en meedoen aan een publieksevenement.

Onze projectcollega's in Rome bijvoorbeeld werkten samen met plaatselijke organisaties en namen deel aan het 3e en 4e leeftijdsfestival, dat plaatsvond in een grote openbare tuin in Rome. Ongeveer 100 vertegenwoordigers van lokale maatschappelijk betrokken NGO's, groepen en vrijwilligers namen deel!



© Angela Pagano

De volgende ideeën kunnen jou en/of je workshop helpen om je projecten en ideeën zichtbaarder te maken voor het publiek:

Werk samen met een lokale organisatie om een gezamenlijke activiteit te doen!

- Onderzoek welke (lokale) organisatie(s) interessant zijn, en/of zoek op welke evenementen er in jouw buurt al gepland zijn.
- Neem contact op met lokale organisaties, d.w.z. mensen die het evenement organiseren en laat hen weten van je ideeën en project.
- Afhankelijk van het evenement zelf, brainstorm met de ouderen over de vorm, bijv. gesproken presentatie, kleine foto-/poster tentoonstelling, interactieve elementen enz.
- Promoot het evenement op grote schaal onder je netwerken.
 - Neem contact op met lokale kranten en organisaties
- Geniet van het evenement 😊.
- Follow-up van het evenement: Deel een korte samenvatting en foto's via online kanalen / met je vrienden en de nieuw gelegde contacten.

Welke van de gepresenteerde
hulpmiddelen vind je het meest
geschikt voor jouw interesses?

Welke hands-on tools en/of
projectvoorbeelden schieten je
te binnen?

Geïnteresseerd in het verkennen van meer praktische hulpmiddelen en oefeningen die kennis van leeftijdsvriendelijke omgevingen en digitale vaardigheden combineren?

In de Training Kit bespreken en geven we ook diverse evaluatie- en beoordelingsoefeningen voor trainers.

Feedback krijgen na een training van deelnemers en zelfreflectie voor trainers kan helpen om je training verder te ontwikkelen en te verbeteren.

Kijk voor evaluatiemethoden op blz. 22-28 van de **Training Kit!**



**Bridge the Gap!
Training Kit!**

Bridge the Gap! Sjablonen voor het ontwikkelen van een lokaal project om onze buurt te verbeteren

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)

© By k.o.s GmbH, BERGWERK under CC-BY-SA 4.0 (modified version)
Adres: https://bit.ly/31LRWIV

[template for project idea](#)

bridge the gap

[vul hier de naam van uw plaatselijk initiatief in]

Idee | Concept | Structuur | Volgende stappen

bridge the gap CC BY-SA 4.0 bridgethegap-project.eu https://bit.ly/31LRWIV

Erasmus+

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

[Hier kun je een Prezi vinden om een projectplan te presenteren](#)

Nog enkele praktische hulpmiddelen en inspirerende voorbeelden

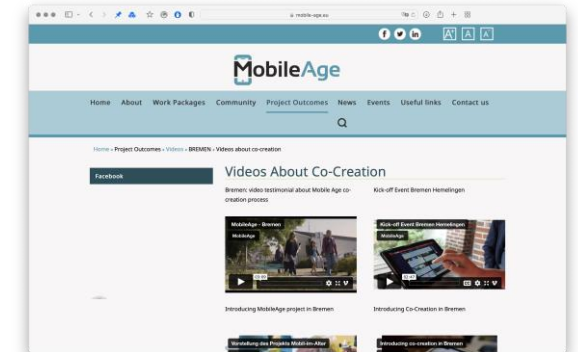


Geïnteresseerd om meer te lezen over de aanpak in Nederland?

Succesvolle aanpak om ouderen te trainen in digitale vaardigheden door Willeke van Staalduinen and Loes Hulsebosch.



Geïnteresseerd om meer te leren over de training in Duitsland?



MobileAge: voor inclusieve publieke overheidsdiensten



Gefeliciteerd! Je hebt met succes de derde en laatste module van onze Digitale Training afgerond!

Zin om meer te leren over ***Bridge the Gap!*** En de projectresultaten? Bezoek dan onze **[website](http://www.bridgethegap-project.eu)**.