

bridge
the gap

Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People



Apie šį leidinį

Ši metodinė priemonė yra viena iš „Erasmus+“ projekto „Tieskime tiltus“ rezultatų. Leidinyje pateikiama per bandomuosius mokymus Austrijoje, Italijoje, Vokietijoje, Lietuvoje ir Nyderlanduose išbandyta ir patobulinta mokymo programa bei labiausiai pasiteisinusios priemonės ir metodai. Metodinė priemonė skirta suaugusiųjų švietėjams, bendruomenininkams, vyresnio amžiaus žmonių organizacijoms, savanoriams. Čia jie ras idėjų kaip rengti mokymus, kuriuose derinamos žinios apie senatvei palankią aplinką ir skaitmeninių įgūdžių lavinimą.

Leidinyje parengtas anglų, italų, lietuvių, olandų ir vokiečių kalbomis spausdinta ir elektronine versija. Spausdintas knygas galima gauti iš projektą įgyvendinančių organizacijų, o elektronines knygas atitinkama kalba galima atsisiųsti iš projekto svetainės.

www.bridgethegap-project.eu

Išleido:

„Bridge the Gap“ konsorciumas.

Anglų kalbos redaktorius Susan Ward.

Maketavo UAB „Poezija“.

2022 metai.

„Erasmus+“ projektas „Tieskime tiltus“ (anglų k. Bridge the Gap!) prasidėjo 2020 m. spalio mėn. ir tęsis iki 2022 m. rugsėjo mėn. pabaigos. Projektą įgyvendina toliau išvardintos organizacijos penkiose Europos šalyse:



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

Partneriai ir kontaktai

Projekto koordinadorius:
ISIS Institut für Soziale Infrastruktur
Frankfurtas, Vokietija
Projekto koordinavimas
Jana Eckert
eckert@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de



Institut für Soziale Infrastruktur
Sozialforschung Sozialplanung Politikberatung

Partneriai:
queraum. cultural and social research
Viena, Austrija
Susanne Dobner, Anita Rappauer
dobner@queraum.org
rappauer@queraum.org
www.queraum.org



queraum.
kultur- und sozialforschung

Lunaria
Associazione di Promozione Sociale e Impresa Sociale
Roma, Italija
andreis@lunaria.org
www.lunaria.org



Asociacija „Senjorų iniciatyvų centras“
Kaunas, Lietuva
Edita Šatienė
e.satiene@gmail.com
www.senjoru-centras.lt

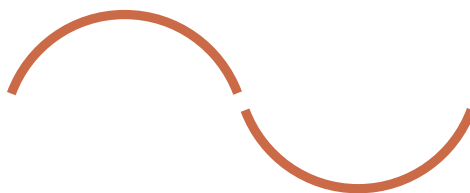


AFEdemy, Academy on age-friendly
environments in Europe BV
Gouda, Nyderlandai
Willeke van Staalduinen,
Loes Hulsebosch
willeke@afedemy.eu
hulsebosch@hm-advies.nl
www.afedemy.eu



Turinys

Apie metodinę priemonę.....	4
Projektas „Tieskime tiltus“.....	5
Mokymo kontekstas ir tikslai.....	6
Mokymo koncepcija ir mokymo programa.....	7
Mokymo programos išbandymas ir peržiūra.....	11
Mokymo dalyvių pritraukimas.....	12
Mokymosi turinys ir veikla.....	12
Vertinimas ir refleksija.....	13
Senatvei palanki aplinka.....	27
Mokymosi veikla, apjungianti žinias apie Senatvei palankią aplinką ir skaitmeninius įgūdžius.....	28
Mokymo programos testavimo etape sukurtos veiklos pavyzdžiai.....	40
Išvados.....	44
1 priedas. Šablonai.....	46
2 priedas. Rezultatų sklaida.....	52
Bibliografija.....	54



(Apie metodinę priemonę

Ši metodinė priemonė bus pravarti tiems, kurie nori organizuoti mokymus apie išmanųjį senėjimą, išmaniąją, sveiką ir senatvei palankią aplinką, arba kartu su skaitmeniniais įgūdžiais gilinti suvokimą apie senatvei palankią aplinką

Ši metodinė priemonė yra „Tieskime tiltus“ projekto partnerių Austrijoje, Italijoje, Lietuvoje, Nyderlanduose ir Vokietijoje atlikto tiriamojo darbo bei bandomųjų mokymų rezultatas. Šioje metodinėje priemonėje apibendrinama patirtis, įgyta per mokymus, skirtus įgalinti ir mokyti vyresnio amžiaus žmones tyrinėti, analizuoti ir kurti savo bendruomenę, pasitelkiant skaitmenines technologijas. Metodinė priemonė skirta padėti instruktoriams (pvz., suaugusiųjų švietėjams, bendruomenių lyderiams, su vyresnio amžiaus žmonėmis dirbančių organizacijų savanoriams, ir aktyviems vyresnio amžiaus žmonėms), kad jie galėtų vykdyti visaverčius „Tieskime tiltus“ mokymus arba naudoti pasirinktas priemones savo veikloje.

„Tieskime tiltus“ metodinėje priemonėje pateikiama:

- bendra informacija apie projektą „Tieskime tiltus“;
- mokymo kontekstas ir tikslai;
- mokymo koncepcija ir programos santrauka;
- pagrindinė informacija apie senatvei palankią aplinką;
- mokymo metodai ir priemonės, skatinančios mokytis bendradarbiaujant, dirbti komandoje; mokytis vieniems iš kitų;
- refleksijos ir įsivertinimo metodai ir priemonės;
- dokumentų šablonai (kvietimas į mokymus, grupinio projekto rengimo forma, mokymo kursų vertinimo forma);
- mokymo rezultatų pateikimo priemonės;
- viešinimo renginių idėjos.

Ši metodinė priemonė bus pravarti mokymo koordinatoriams, mokymo programų rengėjams ir instruktoriams, rengiant ir vedant mokymus apie išmanųjį senėjimą, išmaniąją, sveiką ir senatvei palankią aplinką, arba mokant skaitmeninių įgūdžių (nuo pagrindinio iki pažengusių lygmenų), kuriuose ypač akcentuojama senatvei palanki aplinka. „Tieskime tiltus“ metodinėje priemonėje pateikiamus metodus ir galima naudoti organizacijų ir bendruomenių veikloje, o kai kuriuos netgi įtraukti į formalaus aukštojo ir profesinio mokslo mokymo programas.

Savarankiškam mokymuisi parengta skaitmeninė mokymosi programa, kurią galima parsisiųsti iš projekto tinklalapio www.bridgethegap-project.eu.



Projektas „Tieskime tiltus“

Pagyvenę žmonės – gavę reikiamą informaciją ir pagalbą – linkę prisidėti prie aktyviam ir sveikam senėjimui reikalingos aplinkos kūrimo

Mūsų projekto „Tieskime tiltus“ vizija – kurti pagyvenusiems žmonėms palankią gyvenamąją ir socialinę aplinką bei skatinti juos aktyviau dalyvauti visuomeniniame gyvenime pasitelkiant skaitmenines priemones. Ankstesniuose „Erasmus+“ programos projektuose „Mobi-lumo skautai“ ir „Senatvei palankios aplinkos aktyvistai“ pastebėta, kad daugelis vyresnio amžiaus žmonių supranta aktyvaus ir sveiko senėjimo svarbą ir, gavę reikiamą informaciją ir pagalbą, aktyviai dalyvauja pritaikydami savo aplinką, kurdami ir viešindami savo idėjas ir projektus. Kita vertus, pasimatė, kad vyresnio amžiaus žmonės turi nepakankamai gerus skaitmeninius įgūdžius, kad būtų išgirsti ir realizuoti savo idėjas.



Taigi, pagrindiniai projekto „Tieskime tiltus“ tikslai yra šie:

- didinti informuotumą apie senstančiam žmogui palankios aplinkos svarbą ir vyresnio amžiaus piliečių politinį, socialinį ir skaitmeninį įsitraukimą kuriant sveikam ir aktyviam senėjimui reikalingą aplinką;
- mokyti, įgalinti ir remti vyresnio amžiaus žmones, kad jie galėtų aktyviai veikti savo bendruomenėje, siūlydami savo idėjas ir iniciatyvas dėl senatvei palankios aplinkos ir įvaldydami skaitmenines priemones, kurių reikia jų idėjoms ir projektams įgyvendinti;
- kurti naudingus, naujoviškus ir prieinamus mokymo(si) formatus ir medžiagą, kurie būtų aktualūs organizacijoms, teikiančioms švietimo paslaugas pagyvenusiems žmonėms;
- keisti požiūrį į senėjimą politinio, socialinio ir skaitmeninio dalyvavimo kontekste;
- siekti tvarių rezultatų, juos skleisti ir kurti stiprius tinklus, kad būtų sukurta sveikam ir aktyviam senėjimui palanki aplinka, pagyvenusiems žmonėms patiems dalyvaujant sprendimų priėmimo procese.

Projekto tyrimų rezultatai:

- Atliktas dokumentinis tyrimas ir pokalbiai su ekspertais, specialistais ir pagyvenusiais žmonėmis. Tirta skaitmenizacija demografinių pokyčių eroje ir ieškota mokslškai patvirtintų metodų, kuriais skatinama sveikam ir aktyviam senėjimui palanki aplinka bei vyresnio amžiaus žmonių dalyvavimas skaitmeninėje veikloje.
- Parengtas **informacinis leidinys** apie projekto „Tieskime tiltus“ tikslus ir veiklą bei senėjimo ir socialinio dalyvavimo skaitmeniniame amžiuje iššūkius ir galimybes. Jame taip pat pateikiami įkvepiantys gerosios praktikos pavyzdžiai iš įvairių Europos šalių kaip galima kurti sveikam ir aktyviam senėjimui reikalingą aplinką pasitelkiant skaitmenines priemones.
- Sukurta mokymo koncepcija ir mokymo programa, kurioje naujoviškai derinamos senatvei palankios aplinkos ir skaitmeninio raštingumo temos. Ji išbandyta su 60-90 metų amžiaus dalyviais Austrijoje, Vokietijoje, Italijoje, Lietuvoje ir Nyderlanduose.
- Parengta skaitmeninė savarankiško mokymosi priemonė.

Mokymo kontekstas ir tikslai

Technologijos ne tik padeda senstantiems žmonėms gyventi oriai ir savarankiškai, bet ir užtikrina jų apsisprendimo teisę, užkertant kelią diskriminacijai

Skaitmenizacija ir demografiniai pokyčiai

Skaitmenizacija ir demografiniai pokyčiai – tai dvi svarbios tendencijos, aktualios ne tik politikams, darbo rinkos ekspertams ar švietimo įstaigoms, bet ir paprastiems Europos piliečiams.

Skaitmeninės technologijos ir jų apjungimas su kitomis technologijomis gali padėti spręsti įvairias pagyvenusių žmonių problemas. Pavyzdžiui, elektroninės apyrankės gali būti naudojamos vyresnio amžiaus žmonių sveikatai stebėti. Pagalbiniai prietaisai ir robotai gali padėti atlikti kasdienę asmeninę ir buitinę veiklą, mažindami vyresnio amžiaus žmonių priklausomybę nuo kitų žmonių. Tokios technologijos ne tik padeda senstantiems žmonėms gyventi oriai ir savarankiškai, bet ir užtikrina jų apsisprendimo teisę, užkertant kelią diskriminacijai.

Technologijos vyresniajai kartai nėra toks natūralus dalykas kaip nuo gimimo su išmaniosiomis technologijomis augančiam jaunimui. Daugelis pagyvenusių žmonių turi nepakankamus informacinių ir ryšių technologijų (IRT) naudojimo įgūdžius, todėl tai riboja jų galimybes visapusiškai dalyvauti visuomeniniame gyvenime. Socialinis dalyvavimas vis dažniau apima ir skaitmeninį dalyvavimą, nes skaitmenizacija keičia beveik visas visuomeninio gyvenimo sritis. Visapusiškam dalyvavimui visuomeniniame gyvenime reikia naujų žinių ir įgūdžių.

Galimybė naudotis skaitmeninėmis technologijomis bei platus naudojimas internetu paslaugomis įgijo socialinių teisių (skaitmeninių teisių) statusą. Todėl labai svarbu mažinti IRT žinių atotrūkį, skiriantį vyresnio amžiaus žmones nuo tų, kurie turi visas galimybes naudotis skaitmeninio pasaulio privalumais. COVID pandemija ir visuotinis karantinas parodė skaitmeninės visuomenės svarbą ir naudą.

Išmani, sveika, senatvei palanki aplinka

Senėjimo procesas atspindi vyresnio amžiaus žmonių protinę ir fizinę kompetenciją ir reikalauja atitinkamų pokyčių senstančio žmogaus aplinkoje. Senatvei palanki aplinka suprantama kaip bendruomenė, kurioje senstantys žmonės yra vertinami ir gerbiami. Jie įtraukiami į visuomenės gyvenimą, palengvinant jų kasdienes veiklas ir įgalinant naudotis įvairiomis viešosiomis ir privačiomis paslaugomis. Sveiko senėjimo, socialinės įtraukties ir aktyvaus socialinio dalyvavimo galima pasiekti geriau suderinus informacines ir ryšių technologijas su sveikatos priežiūra, fizine ir socialine veikla, t. y. sukūrus vadinamąją išmaniąją, sveiką, senėjimui palankią aplinką.



Mokymo tikslai

Projekto „Tieskime tiltus“ mokymų tikslas – suteikti vyresnio amžiaus žmonėms žinių, įgūdžių ir kompetencijų, reikalingų socialiniam ir skaitmeniniam dalyvavimui šiuolaikinėje visuomenėje, padėti jiems kartu kurti bei skatinti senatvei palankią veiklą, naudojant skaitmeninių technologijų priemones įvairiose srityse.

Mokymo koncepcija ir mokymo programa

Suaugusiems besimokantiesiems reikia lanksčių mokymo formų, jų poreikius atitinkančių kūrybiškų mokymo metodų ir į asmenį orientuoto požiūrio.

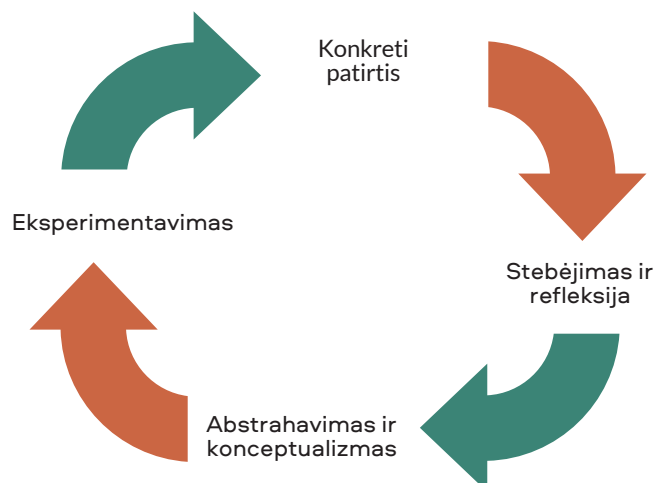
Mokymo koncepcija grindžiama šiais principais:

A. Besimokančiųjų poreikius ir lygį bei mokymosi stilių atitinkantis mokymas.

„Tieskime tiltus“ mokymo koncepcija ir programa grindžiama suvokimu, kad besimokantiems pagyvenusiems žmonėms reikia lanksčių mokymo formų, kūrybiškų ir jų poreikius atitinkančių metodų bei į asmenį orientuoto požiūrio. Svarbu suderinti besimokančiųjų skaitmeninių žinių ir įgūdžių lygį su jiems prieinamomis skaitmeninėmis priemonėmis. Siekiant geriausio rezultato, mokymo pradžioje reikėtų įvertinti besimokančiųjų patirtį, įgūdžius, jų pasitikėjimą savimi, mokymosi motyvaciją ir nuostatas.

Pagal 1984 m. publikuotą David Kolb patirtinio mokymosi teoriją mokymasis iš esmės susideda iš keturių etapų: konkrečios patirties, reflektalaus stebėjimo, abstraktaus conceptualizavimo ir aktyvaus eksperimentavimo (Kurt, 2020). Šiuos keturis mokymosi proceso etapus taip pat galima laikyti keturiais mokymosi stiliais. Kiekvienas besimokantysis pirmenybę teikia tam tikram stiliui, todėl mokytojas turėtų naudoti ir kaitaliooti skirtingas mokymo formas, atitinkančias individualius dalyvių mokymosi stilius, kad jie turėtų galimybę stebėti, mąstyti, priimti sprendimus ir juos vykdyti. Praktiškai tam reikia:

- aptarti įvairias IRT naudojimo galimybes;
- atlikti praktines užduotis naudojant IRT;
- iki galo išsiaiškinti kaip veikia vienas ar kitas IRT įrankis;
- kalbėtis ir išklausti;
- tyrinėti ir bandyti;
- pristatyti ką nors naujo;
- po to praktikuoti ir aptarti;
- atlikti individualias ir grupines užduotis;
- kurti idėjas individualiai ir grupėje.



1. Pav. D. Kolbo keturios mokymosi ciklo stadijos

B. Pagyvenę žmonės – mokiniai ir ekspertai.

Suaugusiųjų švietime dalyvaujantys vyresnio amžiaus žmonės kartu yra mokiniai ir ekspertai. Nors skaitmeniniame pasaulyje jie yra naujokai, bet profesinių žinių ir įgūdžių, o taip pat ir gyvenimo išminties. Jais galima remtis kuriant naujas iniciatyvas ar projektus. Mokymų metu dalyviai gali keisti vaidmenis: iš besimokančiojo tapti konkrečios temos ekspertu. Mokytojas tik padeda sujungti ankstesnes žinias su naujais įgūdžiais, kad būtų skatinamas bendras kūrimas, dalyviams įsitraukiant į aktualias veiklas. Teigiamų pokyčių galima pasiekti pagyvenusiems žmonėms kuriant tinklus ir bendradarbiaujant su valstybinėmis ar privačiomis institucijomis bei sprendimų priėmėjais. Vyresnio amžiaus žmonės laikomi ekspertais, turinčiais žinių apie tikrąją padėtį, kurią jie nori pagerinti.



C. KODĖL mes tai darome, pagal Simon Sinek auksinio rato modelį (Sinek, 2020):

„Tieskime tiltus“ mokymo programa buvo parengta ir išbandyta praktiškai taikant „auksinio rato“ metodą. Pradedama nuo tikslo, tada analizuojama situacija ir galiausiai nustatoma, ką reikia padaryti, kad tikslas būtų pasiektas.

Mokymas(is) turi būti struktūruotas, o pradėti reikia nuo vidinės motyvacijos. Auksoinio rato modelis moko mus mąstyti, veikti ir bendrauti iš vidaus į išorę, rasti už veiksmų slypintį įkvėpimą. Auksoinį ratą sudaro trys vidiniai ratai. Centre yra „Kodėl?“, po to seka „Kaip?“, o išoriniame rate yra „Ką?“. Žmonės paprastai žino ir kitiems pasakoja, KĄ jie daro ir KAIP jie tai daro, tačiau dažnai jiems sunku paaiškinti, KODĖL jie tai daro. Tačiau tikroji įžvalga atsiranda tada, kai pradedama nuo esmės, būtent nuo KODĖL.

Toliau aprašomas „Auksoinio rato“ metodo taikymas „Tieskime tiltus“ mokymo programoje.

KODĖL

a) Kodėl siūlome šį mokymą?

Įgalinti pagyvenusius žmones tobulinti savo aplinką skaitmeninių priemonių pagalba.

b) Kodėl dalyvavimas socialiniame gyvenime yra svarbus vyresniame amžiuje?

Dalyvavimas yra susijęs su socialine, psichine ir fizine sveikata.

c) Kodėl vyresnio amžiaus žmonės turėtų naudotis šiuolaikinėmis technologijomis?

Informacinės ir ryšių technologijos padeda palaikyti ryšį, užtikrina saugumą ir patogumą, palaiko asmens savarankiškumą.

d) Kodėl vyresnio amžiaus žmonės turėtų aktyviai prisidėti prie savo aplinkos kūrimo?

Aktyvus dalyvavimas socialiniame gyvenime suteikia gyvenimui prasmę, sukuria priklausymo, priėmimo ir pripažinimo jausmą, padeda pasiekti teigiamų pokyčių.

Atsakius į šiuos klausimus paaiškėja tikslas ir laukiamas rezultatas.

KAIP

a) Kaip skatinti vyresnio amžiaus žmonių socialinį dalyvavimą skaitmeniniame amžiuje?

Padėti jiems įsisavinti šiuolaikines technologijas ir didinti informuotumą apie išmaniąją, sveiką ir senatvei palankią aplinką.

b) Kokia dabartinė padėtis jūsų mieste ar mikrorajone?

Stebėti ir vertinti situaciją.

c) Kaip viskas vyksta?

Analizuoti paslaugų, informacijos, paramos ir kt. prieinamumą, galimybes ir kokybę.

d) Kaip galite pasiekti pokyčių naudodami skaitmenines priemones?

Rinkti faktus fotografuojant, filmuojant, apklausiant žmones, skaitant vietos savivaldybės interneto svetainę, testuojant viešąsias ir komercines e. paslaugas.

Tada galima sudaryti stipriųjų pusių, tinklų, pagalbos ir kliūčių žemėlapi. Atsakius į klausimą, kaip šiuo metu viskas organizuota, galima susidaryti bendrą vaizdą ir pamatyti kur slypi galimybės: ryšiuose, savivaldybėje ar kitur.

KĄ

a) Kokia būtų ideali situacija?

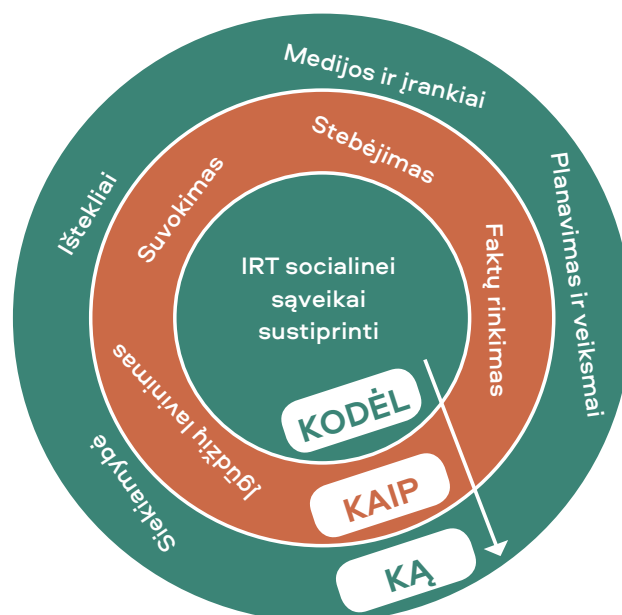
Apibrėžti siekiamą tikslą.

b) Ko reikia, kad padėtis gerėtų?

Išanalizuoti žmoniškuosius, materialinius, laiko išteklius, žiniasklaidą, priemones.

c) Ką reikia padaryti, kad būtų pasiektas norimas rezultatas (tikslas)?

Kaupti žinias ir planuoti (arba vykdyti) konkrečius veiksmus.



2 pav. Auksoinio rato modelis

(Mokymo programos anotacija

Programos aprašymas	Mokymo metu analizuojama senatvei palankios aplinkos koncepcija ir skaitmeninių technologijų galimybės atliekant kasdienę veiklą ir mažinant priklausomybę nuo kitų. Dalyviai mokosi naudoti skaitmenines priemones, kad pagerintų savo asmeninį gyvenimą ir prisidėtų prie teigiamų pokyčių savo aplinkoje.
Tikslinė grupė	60 metų ir vyresni žmonės.
Programos tikslai	• Stiprinti pagyvenusių žmonių socialinį ir skaitmeninį dalyvavimą, gerinant jų skaitmeninius įgūdžius ir gebėjimą naudotis skaitmeninėmis technologijomis pagal individualius poreikius ir interesus; • Padėti vyresnio amžiaus besimokantiejiems tobulinti savo skaitmeninius gebėjimus ir kartu skatinti juos aktyviai prisidėti prie savo fizinės ir socialinės aplinkos tobulinimo; • Supažindinti pagyvenusius žmones su IRT galimybėmis ir padėti jiems naudotis technologijomis įvairiose situacijose, suteikti pasitikėjimo savimi ir pažadinti norą tyrinėti, kaip technologijos gali padėti gyventi savarankiškai ir dalyvauti bendruomenės gyvenime.
Mokymo(si) siekiniai	Mokymo programa padės dalyviams: • Suprasti senatvei palankios aplinkos koncepciją ir jos aštuonias sritis; • Naudoti skaitmenines priemones savarankiškai tyrinėjant senatvei palankios aplinkos kontekstus; • Pasirinkti ir naudoti programėles įvairiems kasdienio gyvenimo poreikiams tenkinti (bendravimas, keliavimas, apsipirkimas, sveikatos stebėseną, pagalba namuose); • Kurti ir įgyvendinti savo idėjas, kad jų miestas ar rajonas taptų draugiškesnis vyresnio amžiaus žmonėms.
Vertinimas	Gali būti taikomi neformalaus vertinimo metodai, pavyzdžiui, refleksijos užduotys su įvadiniais klausimais, grupinis vertinimas ir interaktyvios priemonės.
Trukmė	Šeši trijų valandų seminarai, vykstantys kas 2–3 savaites. Seminarus sudaro teorinė dalis, praktiniai užsiėmimai ir savarankiško mokymosi užduotys.
Ištekliai	Be šioje metodinėje priemonėje pateikto mokymo turinio, priemonių ir metodų, mokytojai gali naudotis ir tarptautiniais bei nacionaliniais internetiniais ištekliais: vaizdo pamokomis, e. knygomis ir kt. medžiaga skirta bendrai informacijai ir konkreitiems skaitmeniniams įgūdžiams lavinti (pvz., žr. Prisijungusi Lietuva ; Informacinės visuomenės plėtros komiteto leidiniai ; Metardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto (MČTAU) Informacinių technologijų fakulteto Facebook paskyra).

(Rekomendacijos dėl mokymo turinio ir mokymo organizavimo

Mokymo programa buvo parengta atsižvelgiant į pagrindines dokumentinio tyrimo, pokalbių su ekspertais ir pagyvenusiais žmonėmis išvadas dėl tikslinės grupės poreikių ir mokymo formos. Išvados buvo apibendrintos partnerių **nacionalinių tyrimų ataskaitose** (anglų kalba).

Rengiant mokymo(si) programą buvo remiamasi šiomis įžvalgomis:

- **Žmonės turi skirtingus poreikius, lūkesčius ir pageidavimus dėl informacinių ir ryšių technologijų.** Daugelis pagyvenusių žmonių pripažįsta, kad svarbu turėti skaitmeninių įgūdžių norint visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime. Vieni nori palaikyti ryšį su draugais, šeima ar bendraamžiais, naudodamiesi socialiniais tinklais, pokalbių programėlėmis, vaizdo konferencijomis. Kiti nori išmokti daugiau, kad būtų lengviau gyventi (pvz., apsipirkti internetu, naudotis banko paslaugomis, registruotis pas gydytoją ar kitur, gauti e. dokumentus ir pan.). Dar kiti nori įgyti kūrybinių įgūdžių naudodamiesi skaitmeniniais įrankiais (pvz.: redaguoti nuotraukas, kurti įvairius efektus su nuotraukomis, net piešti). Žmonės nori išmokti naudotis išmaniaisiais telefonais, pokalbių programėlėmis, susirasti draugų ir su jais bendrauti. Labiau pažengę besimokantieji nori rasti informacijos apie savo pomėgius, apie naudojimąsi tam tikrais specifiniais įrankiais.

- **Vyresni žmonės turi pažinti technologijas įvairiuose kontekstuose, kad galėtų su pasitikėjimu tyrinėti, kaip technologijos gali padėti jiems labiau įsitraukti į visuomeninį gyvenimą.** Taip pat svarbu vyresnio amžiaus žmonėms parodyti įvairius būdus, kaip aktyviai veikti, kad aplinka būtų palankesnė senstančiam žmogui. Taigi, dalyviams turėtų būti suteikta galimybė ne tik įgyvendinti savo pačių idėjas, bet ir patarti ar padėti kitiems vyresnio amžiaus žmonėms.

- **Svarbiausia – ugdyti pasitikėjimą šiuolaikinėmis technologijomis, parodant žingsnis po žingsnio kaip jos veikia, padedant asmeniškai per mokymus ir užtikrinant nuolat prieinamą pagalbą mokymams pasibaigus.** Nenorą ar baimę naudoti IRT reikia vertinti rimtai. Ši problema sprendžiama parenkant tokias skaitme-

nines priemones, kurios būtų naudingos senstančių žmonių kasdieniame gyvenime ir padėtų jiems būti savarankiškiems. Svarbu panaudoti panašių problemų sprendimo gerą patirtį ir sukurti draugišką ir palaikančią mokymo aplinką, kurioje dalyviai nebijotų klausti, bandyti ir klysti, bendrauti ir bendradarbiauti.

Patarimai:

Mokymo turinys turi atspindėti platų skaitmeninių įrankių naudojimo spektrą skirtingiems vyresnių žmonių poreikiams patenkinti:

- Fotografavimas ir nuotraukų siuntimas išmaniaisiais telefonais (fotografuokite savo aplinkoje esančius senatvei palankius pavyzdžius arba vietas, kurias reikia tobulinti).
- Ryšio su šeima, draugais ir kitais dalyviais palaikymas naudojant telekomunikacijų priemones;
- Balso įrašai: pokalbiai su kitais gyventojais apie tai, kaip jie vertina savo aplinką (Kas jiems labiausiai patinka? Ką, jų nuomone, būtų galima patobulinti?).
- Vaizdo įrašai telefonu, fiksuojantys įvairias problemines situacijas mieste, pavyzdžiui nėra šaligatvių arba jie nekokybiški, trumpai degantis šviesoforas ties perėja, atstumas nuo šaligatvio krašto iki autobuso laiptelio, ilgi atstumai gatvėje be galimybės pailsėti ant suoločio.
- Garso failų įkėlimas į platformą arba tinklalaidės kūrimas.
- Bendrieji skaitmeniniai įgūdžiai, kurie yra vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo aplinkos dalis (pvz.: namuose, judant lauke, bendraujant su valdžios institucijomis, sveikatos priežiūros ar socialinių paslaugų įstaigose).
- Informuotumo apie savo problemas didinimas, pavyzdžiui kuriant tinklaraštį.
- Mokymuisi galima naudoti **Informaciniame leidinyje** aprašytus ar dalyvių pateiktus pavyzdžius.

Mokymo organizavimas:

- Vieta: parinkite patogią pasiekti ir jaukią vietą mokymuisi.
- Laikas: ne per anksti ryte ir ne vakare; metu laikas irgi svarbus.
- Pertraukos tarp seminarų: ne per ilgos.
- Grupių dydis: daugeliui vyresnio amžiaus žmonių reikia asmeninės pagalbos ir dėmesio, tad grupės turėtų būti ne didelės, nuo 5 iki 8 asmenų.
- Sudarykite kuo vienodesnę grupę pagal dalyvių skaitmeninius gebėjimus ir turimas žinias.
- Įtraukite praktines užduotis ir namų darbus.
- Sukurkite pasitikėjimo atmosferą ir skirkite laiko naujai informacijai įsisavinti, skatinkite dalyvius užduoti klausimus ir diskutuoti.

Mokymas

- Aiškiai suformuluokite mokymo(si) tikslą ir būdus jam pasiekti.
- Būkite kantrūs.
- Būkite lankstūs ir mokykite pagal grupės poreikius ir pageidavimus.
- Sutelkite dėmesį į pasitikėjimą ir smagumą naudotis skaitmeniniais įrankiais.
- Pradėkite nuo skaitmeninių įgūdžių pagrindų.
- Parodykite skaitmeninių įgūdžių naudą (pageidautina, kad tai padarytų bendraamžis).
- Skaitmeninių įgūdžių mokykite žingsnis po žingsnio, t. y., jei reikia paspausti įvedimo klavišą, pasakykite tai ir palaukite, kol besimokantieji tai padarys.
- Pateikite atspausdintą mokymosi medžiagą.



Mokymo programos išbandymas ir peržiūra

„Tieskime tiltus“ mokymo programa buvo išbandyta su aštuoniomis vyresnio amžiaus besimokančiųjų grupėmis Austrijoje, Vokietijoje, Italijoje, Lietuvoje ir Nyderlanduose. Mokymo metu vyko:

- Teminiai užsiėmimai ir ekspertų paskaitos apie išmaniąją, sveiką ir senstančiam žmogui palankią aplinką. Pateiktas platus skaitmeninių įrankių spektras ir jų parodytas jų praktinis pritaikymas.
- Praktiniai užsiėmimai, kurių metu aptarti įkvepiantys pavyzdžiai ir išbandomi informacinių technologijų įtaisai ir programos.
- Aplankytos vietos, kuriose įgyvendinamos senatvei palankios aplinkos iniciatyvos arba projektai.
- Atliktos savarankiško mokymosi užduotys, suteikiančios dalyviams galimybę pritaikyti įgytas žinias, ir savo mokymosi patirtį.

Mokymo programa partnerių šalyse išbandyta nuo 2021 m. rugpjūčio mėn. iki 2022 m. sausio mėn. Užsiėmimai vyko įvairiose vietose: bibliotekose, socialiniuose ar bendruomenių centruose, partnerių organizacijų patalpose.

Iš viso mokymuose dalyvavo 79 vyresnio amžiaus žmonės:

- Austrijoje 10 (62-70 metų)
- Vokietijoje 10 (60-79 metų)
- Italijoje 23 (71-95 metai)
- Lietuvoje 12 (60-80 metų)
- Nyderlanduose 24 (64-85 metų.)

Beveik du trečdaliai dalyvių buvo moterys (74 proc.), pusė visų dalyvių anksčiau dalyvavo kitoje mokymosi visą gyvenimą programose.



Mokymo dalyvių pritraukimas

Vyresnio amžiaus žmonės nėra vienalytė grupė

Mokymo dalyviai buvo informuojami ir kviečiami įvairiais būdais: per informacinius renginius, kontaktuojant su socialiniais partneriais, siunčiant informaciją įvairioms pagyvenusių žmonių arba su jais dirbančioms organizacijoms. Vokietijoje mokytis susirinko vietos Senjorų tarybos ir Kaimynų asociacijos nariai, Austrijoje – senjorų mobilumo problemas sprendžianti aktyvių piliečių grupė „Mobilumo skautai“, Italijoje mokymas vyko savivaldybės senjorų socialiniame centre, Lietuvoje ir Nyderlanduose miestų bibliotekų padaliniuose mokėsi mikrorajonų vyresnio amžiaus gyventojai.

Vyresnio amžiaus žmonės nėra vienalytė grupė. Skaitmeninių įgūdžių ir dalyvavimo požiūriu vieni yra labiau pažengę ir aktyvesni skaitmeniniame pasaulyje nei kiti. „Tieskime tiltus“ mokymo programa pirmiausiai skirta mažinti vyresnių žmonių atskirtį, kuri skaitmeninėje eroje vis gilėja. Naudodami informacines ir ryšių technologijas vyresni žmonės aktyviau dalyvautų visuomenės gyvenime ir prisidėtų prie senstančiam žmogui palankios aplinkos kūrimo.

Potencialius dalyvius, kurie neturi kompiuterių ar išmaniųjų telefonų, interneto prieigos ir žinių, kaip naudotis skaitmeninėmis technologijomis, galima pasiekti tose vietose, kur jie greičiausiai bus. Tai parapijos ir su bažnyčia susijusios organizacijos, vietos savivaldybių socialinių reikalų skyriai, kur dirbama ir su socialiai remtinais žmonėmis, nevyriausybinių organizacijų. Geriausia su jais kalbėtis individualiai ir paaiškinti, kokias galimybes jiems suteikia neformalus mokymasis ir kaip dalyvavimas „Tieskime tiltus“ mokymo programoje gali sumažinti skaitmeninę atskirtį. Tokie žmonės, nors ir neturintys skaitmeninių įgūdžių, gali būti vertingas žinių šaltinis, tobulinant senatvei palankią aplinką.

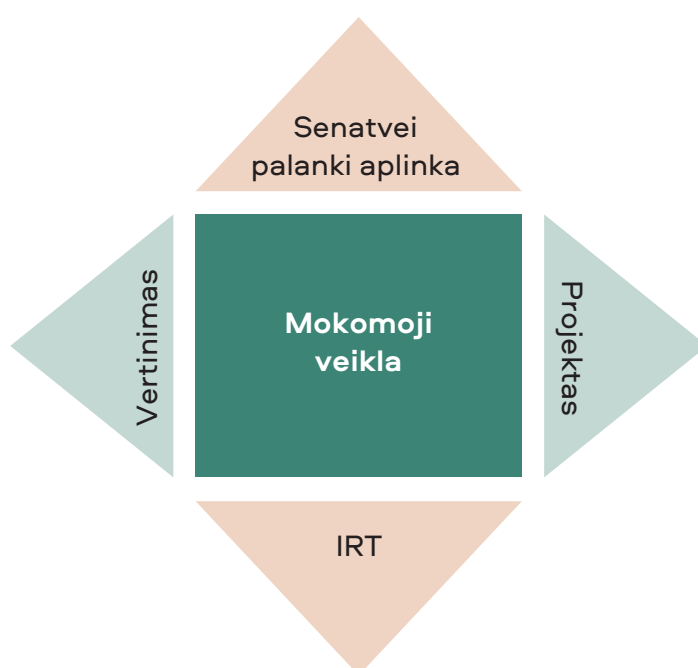
Informaciją apie mokymus reikia skleisti iš anksto. Tam galima naudoti informacinius renginius, tiesioginius susitikimus, naujienlaiškius, kvietimus (kvietimo šabloną rasite 1 priede). Su potencialiais mokymo kursų dalyviais taip pat galima susisiekti naudojantis partnerių ir kitų šioje srityje dirbančių organizacijų tinklais. Projekto partnerių naudotų priemonių ir įrankių pavyzdžių galima rasti Projekto interneto svetainės naujienų skiltyje.

Toliau šioje metodinėje priemonėje pateikiamas po bandomojo etapo peržiūrėtas ir papildytas mokymo programos turinys.

Mokymosi turinys ir veiklos

Pagrindinės „Tieskime tiltus“ mokymo programa temos yra senatvei palanki aplinka bei informacinės ir ryšių technologijos. Šias temas papildoma įgūdžių, motyvacijos ir mokymo įsivertinimas, kuris irgi yra mokymasis, bei projekto rengimas, apimantis idėjų generavimą, veiksmų plano sudarymą arba veiksmų, kuriais siekiama teigiamų pokyčių mieste ar mikrorajone, įgyvendinimą. Šios temos nagrinėjamos taikant įvairių mokymosi metodiką mokymosi rezultatams pasiekti.

Toliau pateikiamos mokymo temos ir mokymosi veiklos, metodų ir priemonių pavyzdžiai.



3 pav. „Tieskime tiltus“ mokymo koncepcijos iliustracija

Vertinimas ir refleksija

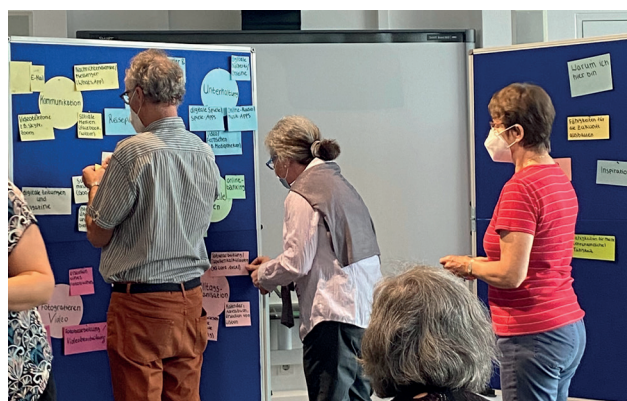
Neformaliajame mokyme vertinimas turi būti kuo paprastesnis ir leisti greitai įvertinti rezultatus.

Šiame skirsnyje pateikiami „Tieskime tiltus“ mokymo programoje naudoto vertinimo ir refleksijos pavyzdžiai.

Vertinimas ir refleksija yra neatsiejamos mokymo(si) proceso dalys. Siekiant aiškiai suprasti, ką besimokantieji įneša į mokymosi procesą ir ką iš jo gauna, buvo parengtos ir mokymuose naudojamos kelios savęs vertinimo ir refleksijos užduotys. Vertinimo rezultatų analizė buvo naudojama siekiant patenkinti skirtingus besimokančiųjų poreikius ir pritaikyti mokymą prie jų lygio. Neformaliajame mokyme vertinimas turi būti kuo paprastesnis ir leisti greitai įvertinti rezultatus.

- Motyvaciją dalyvauti ir įgyti naujų skaitmeninių įgūdžių arba patobulinti turimus;
- Dalyvių mokymosi tempą.

Savo įgūdžių ir motyvacijos įsivertinimas taip pat sudomina besimokančiuosius būsimos mokymo programos temomis ir veiklomis. Bandomajame „Tieskime tiltus“ mokyme pirminio vertinimo rezultatai buvo panaudoti besimokančiųjų lūkesčiams ir interesais atliepti ir atitinkamai pritaikyti mokymą, įtraukiant papildomas temas, dominančias visą grupę ar atskirus dalyvius.



Vertinimas mokymo pradžioje

Vertinimas mokymo pradžioje leidžia apžvelgti besimokančiųjų turimas žinias, patirtį, įgūdžių lygį ir galimus klaidingus įsitikinimus. Vertinimo rezultatų analizė padeda mokymą pritaikyti prie individualių vyresnio amžiaus žmonių mokymosi poreikių. „Erasmus+“ projekte IGCAL parengtose gairėse (AFEdemy et al., 2021) pateikiamos naudingos priemonės besimokančiųjų ankstesnei mokymosi patirčiai identifikuoti pvz., ankstesnio mokymosi pripažinimas, savęs kaip besimokančiojo suvokimas, gebėjimas savarankiškai rinktis ir vertinti, besimokančiojo suaugusiojo pasitikėjimas savimi ir savęs vertinimas, metakognityviniai įgūdžiai, motyvacija ir socialinė-ekonominė padėtis.

Kalbant apie skaitmeninius įgūdžius, labai svarbu mokymo pradžioje įvertinti patirtį, pasitikėjimą ir motyvaciją, kad būtų galima nustatyti:

- Turimas žinias, kuriomis gali būti remiamasi mokymuose;
- Kiek reikia individualios pagalbos;
- Besimokančiojo pasitikėjimo savo jėgomis lygį;

Skaitmeninių įgūdžių vertinimo priemonių pavyzdžiai

Kodėl verta mokytis ir tobulinti skaitmeninius įgūdžius?

Skaitmeninė atskirtis vertinama pagal technologijų naudojimo veiksmingumą, kurį dažnai lemia įgūdžiai, suvokiama nauda ir tinkama motyvacija. Vyresnio amžiaus asmenų motyvacija mokytis skaitmeninių įgūdžių gali skirtis, tačiau bendrieji visiems būdingi motyvai yra suvokta technologijos nauda, technologijos naudojimo paprastumas ir socialinių normų paisymas. Toliau pateikta priemonė padeda besimokantiems geriau suprasti savo motyvaciją įgyti skaitmeninių įgūdžių, sustiprina įsipareigojimą nenutraukti mokymo ir aktyviai dalyvauti mokymo procese. Remdamiesi teiginių įvertinimais, mokytojai gali nuspręsti, kam mokymuose skirti daugiau dėmesio: techniniams įgūdžiams, asmeniniam augimui ar socialiniams ir emociniams besimokančiųjų poreikiams.

Motyvacijos įsivertinimas

Tikslas	Šia užduotimi siekiama įvertinti dalyvių lūkesčius ir požiūrį į mokymąsi mokymo pradžioje. Tą patį vertinimą galima atlikti ir programos pabaigoje, pakeitus teiginius į būtajį laiką ir taip patikrinti, ar dalyvių lūkesčiai pasitvirtino.
Pasiruošimas	Atspausdinti teiginių sąrašą (žr. toliau) kiekvienam dalyviui. Teiginius galima užrašyti lentoje arba ant konferencinio bloknoto lapo. Taip pat kiekvienam dalyviui reikia paruošti 10 rinkinių lipnių lapelių su skaičiais nuo 1 iki 5.
Įgyvendinimas	Dalyviams išdalijami atspausdinti lapai su teiginiais, kuriuos jie turi įvertinti perbraukdami labiausiai jų motyvaciją atitinkantį skaičių. Surinkęs visų dalyvių lapus, mokytojas apskaičiuoja kiekvienam teiginiui skirtus balus ir aptaria rezultatus su grupe. Šią vertinimo užduotį galima atlikti ir grupėje. Prie kiekvieno teiginio lentoje kiekvienas dalyvis prikliauja lipnų lapelį su skaičiumi. Visa grupė iš karto mato bendrus rezultatus ir suskaičiuoja bendrą kiekvienam teiginiui skirtų taškų sumą. Daugiausiai taškų surinkę teiginiai atspindi svarbiausius dalyvių poreikius.
Reikiamos medžiagos	• Lenta arba konferencinis bloknatas • Žymeklis rašymui ant lentos. • Lipnūs lapeliai (apvalūs)
Praktiniai patarimai	Mokytojas paaiškina, kad šiuo pratimu siekiama pritaikyti mokymą pagal dalyvių lūkesčius ir poreikius.

Yra daugybė priežasčių, dėl kurių verta nuolat mokytis. Kokios priežastys svarbios jums asmeniškai?

Čia yra 10 teiginių apie mokymosi reikalingumą. Teiginius galite įvertinti nuo 1 iki 5 pagal

tai, kiek kiekvienas teiginys jums tinka: 1 = man visiškai netinka, 2 = man netinka, 3 = neutralus, 4 = man šiek tiek tinka, 5 = man visiškai tinka. Čia nėra teisingų ar neteisingų atsakymų

1. Noriu įgyti įgūdžių, kurie padėtų man susidoroti su kasdienėmis užduotimis.	1 2 3 4 5
2. Noriu įgyti įgūdžių, kurie man pravertės ateityje.	1 2 3 4 5
3. Noriu įgyti įgūdžių, kurie yra svarbūs man savanoriaujant.	1 2 3 4 5
4. Mokymasis padeda man realizuoti save ir tobulėti asmeniškai.	1 2 3 4 5
5. Mokymasis didina mano savivertę.	1 2 3 4 5
6. Mokymasis mane įkvepia / stimuliuoja.	1 2 3 4 5
7. Mokymasis mane atitraukia nuo kitų problemų.	1 2 3 4 5
8. Mokymo kursuose galiu užmegzti socialinius ryšius ir susipažinti su įdomiais žmonėmis.	1 2 3 4 5
9. Mano draugai / pažįstami atėjo į šiuos mokymus.	1 2 3 4 5
10. Mano vaikai ir pažįstami sako, kad turėčiau mokytis naujų dalykų.	1 2 3 4 5

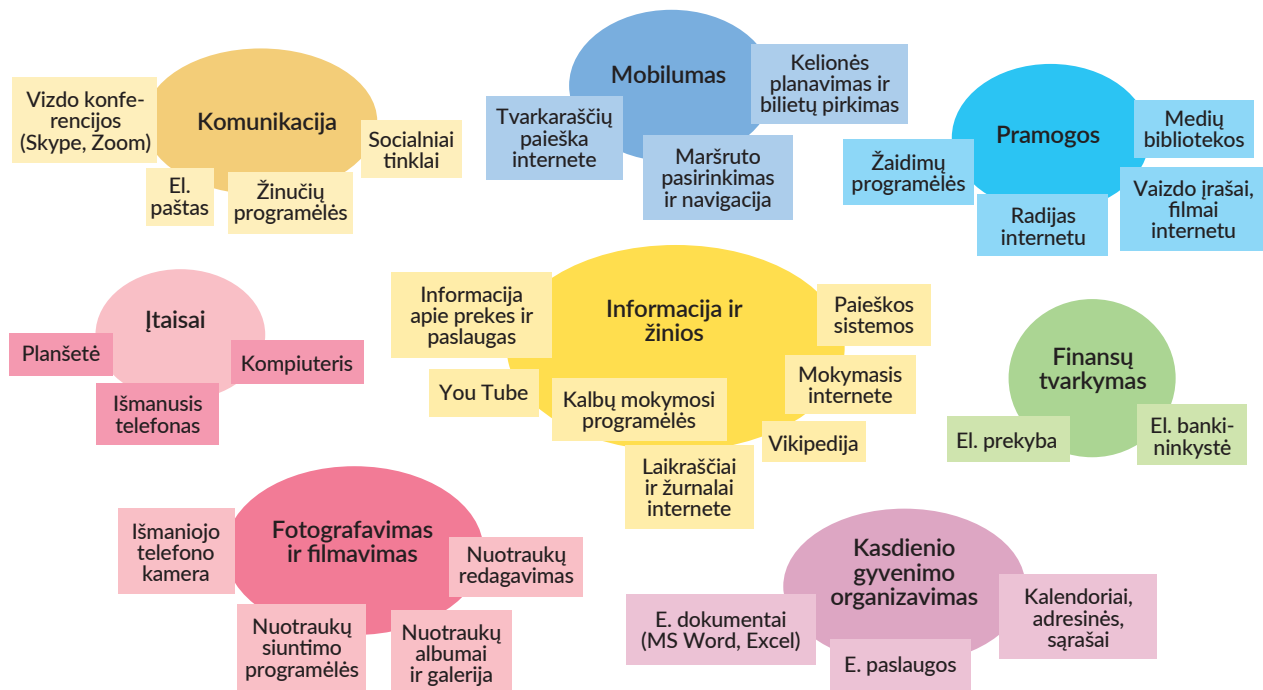
Skaitmeninių įgūdžių ir patirties vertinimas

Toliau aprašyta veikla gali būti naudojama ir kaip vertinimo, ir kaip mokymosi metodas. Pagrindinis tikslas – įvertinus skaitmeninių įtaisų ir susijusių programų naudojimo patirtį, padaryti išvadas dėl mokymo turinio pritaikymo. Ki-

tas tikslas – informuoti dalyvius, ypač turinčius prastesnius skaitmeninius įgūdžius, apie IRT naudojimo būdų įvairovę ir jų naudą kasdieniame gyvenime. Todėl dalyviai gali pasirinkti, kuriuos įrankius ir taikomas programas jie norėtų įvaldyti. Ši veikla taip pat sužadina dalyvių susidomėjimą tuo, ko jie mokysis.

Tikslai	Nustatyti dalyvių žinių lygį, kad būtų galima teikti individualią pagalbą ir išsiaiškinti, kokią ankstesnę patirtį galima panaudoti tolesniuose mokymuose.
Pasiruošimas	Pagal toliau pateiktą sąrašą IRT naudojimo būdai, įtaisai ir taikomosios programos surašomi ant skirtingų spalvų kortelių ir prisegami prie lentos (žr. paveikslėlį toliau): Pagal toliau pateiktą sąrašą IRT naudojimo būdai, įtaisai ir taikomosios programos surašomi ant skirtingų spalvų kortelių ir prisegami prie lentos (žr. paveikslėlį toliau): Įtaisai Išmanusis telefonas Kompiuteris / nešiojamasis kompiuteris Planšetinis kompiuteris Bendravimas Vaizdo konferencijos, Skype, Zoom El. paštas Pokalbių programėlės Messenger, WhatsApp, Viber Socialiniai tinklai Facebook, Twitter Pramogos Internetiniai žaidimai arba žaidimų programėlės Mediatekos Internetinės radijo ir muzikos programėlės Mokami vaizdo įrašai ir programos Informacija ir žinios Paieškos sistemos Informacija apie prekes ar paslaugas Vikipedija YouTube Internetiniai laikraščiai ir žurnalai Internetinis mokymas Kalbų mokymosi programėlės Mobilumas Traukinių ir autobusų tvarkaraštis internetu Maršruto planavimas ir navigacija, pvz., Google Maps Kelionių planavimas ir (arba) užsakymas

	Finansai Apsipirkimas internetu Internetinė bankininkystė Fotografija / vaizdo įrašai Išmaniojo telefono kamera ir galerija Nuotraukų albumai Programinė įranga nuotraukoms redaguoti Nuotraukų programėlės Snapchat, Instagram Kasdienio gyvenimo organizavimas Kalendorius, adresų knyga, sąrašų kūrimas Teksto rašymas, išlaidų, sąmatų skaičiavimas (MS Word, Excel) Skaitmeninės viešosios paslaugos (pvz., registracija pas gydytoją, ligonių kasos, registrų centro paslaugos, Sodros išmokos)
Įgyvendinimas	Dalyviams išdalijami apvalūs lipnūs lapeliai (kiekvienam skirtingos spalvos); jų kiekis turi atitikti lentoje pateikto sąrašo elementų skaičių. Dalyvių prašoma lipniais lapeliais pažymėti jiems pažįstamus ir naudojamus prietaisus ir programas. Mokytojas garsiai perskaito visą sąrašą ir paklausia dalyvių, ar viskas suprantama. Dalyviai taip pat gali pasiūlyti sąrašą papildyti, nurodydami nepamirėtas svarbias programas ar įrankius. Mokytojas užrašo pasiūlytus papildymus ant kortelių. Visiems pažymėjus atitinkamus sąrašo elementus, grupėje apibendrinami rezultatai ir nufotografuojami. Vėliau mokytojas išanalizuoja lipnių lapelių pasiskirstymą ir apibendrina dalyvių patirtį: aptariami daugumai pažįstami įrankiai ir programos, mažai arba visai nepažįstami įrankiai ir programos, pasirenkamos dalyviams aktualiausios temos.
Reikiamos medžiagos	• Lenta arba konferencinis bloknotas • Rašikliai • Skirtingų spalvų apvalūs lipnūs lapeliai • 35 apvalūs lipnūs lapeliai vienam dalyviui (viena spalva vienam dalyviui, vienas lipnus lapelis vienam sąrašo elementui)
Praktiniai patarimai	Mokytojas paaiškina šio užsiėmimo tikslą ir nurodo, kad mokymas yra modulinis ir kad jį galima pritaikyti prie individualių poreikių. Reikia išsiaiškinti, ar visi dalyviai supranta sąrašė išvardintų programų reikšmę. Svarbu pabrėžti, kad dalyviai nebūtinai turi gerai naudotis išvardintomis programomis. Pakanka, kad jie būtų su jomis susipažinę ir žinotų, kam jos naudojamos. Svarbu sukurti pasitikėjimo atmosferą ir pabrėžti, kad galima pažymėti daug elementų arba tik kelis. Šią veiklą geriausia atlikti mažesnėje grupėje. Didesnėje grupėje vienu metu galima atlikti dvi vertinimo užduotis, kad dalyviai galėtų apsikeisti vietomis ir nereikėtų laukti, kol kiekvienas prieis prie lentos ir priklijuos lipnius lapelius. Didesnėje grupėje patogiau būtų naudoti ant lapų atspausdintą sąrašą, kad dalyviai savarankiškai įvertintų savo skaitmeninius įgūdžius ir patirtį.



4 pav. IRT įgūdžių ir patirties vertinimo pratimas



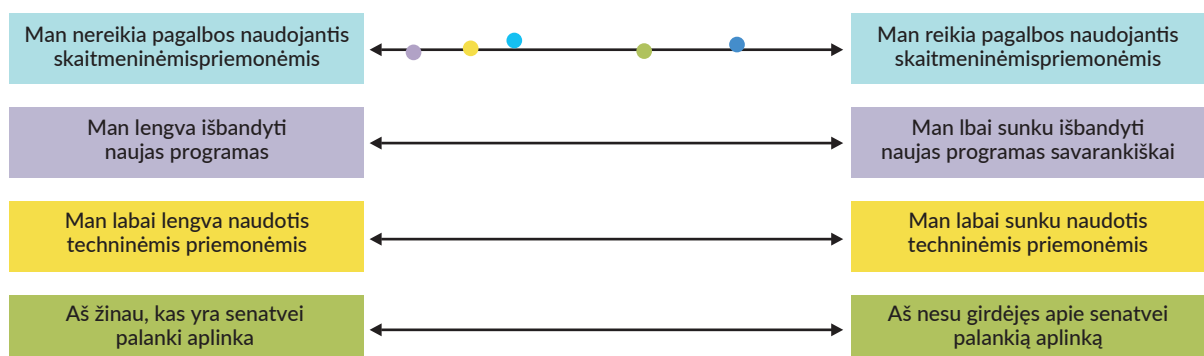
Nuotraukoje pateikti šios vertinimo užduoties Vokietijoje rezultatai rodo, kad visi dalyviai naudoja išmaniuoju telefonu, 80 proc. moka naudotis kompiuteriu ar nešiojamuoju kompiuteriu, rašyti el. laiškus, naudotis paieškos sistemomis ir fotografuoti išmaniuoju telefonu.

Kita vertinimo užduotis – dalyvių mokėjimo naudotis skaitmeninėmis priemonėmis įsivertinimas. Tai gera priemonė, padedanti pažinti besimokančiuosius ir numatyti grupės dinamiką.

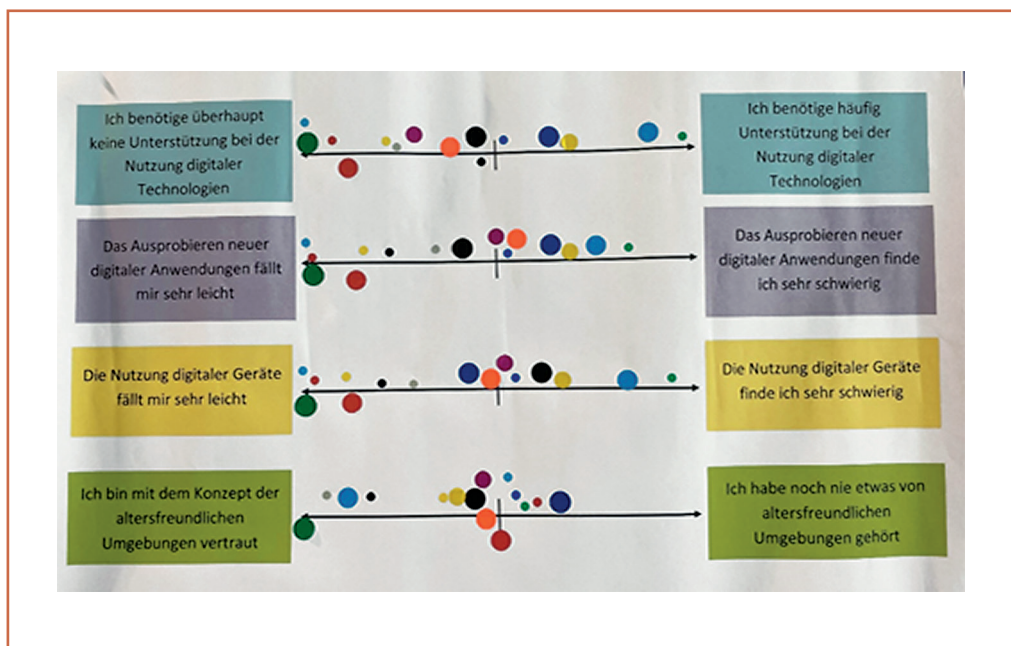
Įgūdžių ir pasitikėjimo savimi vertinimas

Jaustis neužtikrintai naudojant skaitmeninius įtaisus ir prašyti pagalbos yra visiškai natūralu

Tikslai	Didinti dalyvių pasitikėjimą savimi naudojant skaitmenines technologijas. Padėti dalyviams įsivertinti kiek pagalbos jiems reikia naudojant skaitmenines priemones. Šia užduotimi taip pat galima sužinoti ką dalyviai žino apie senatvei palankią aplinką. Šią greitai atliekamą užduotį galima naudoti ne tik mokymo pradžioje, bet ir pabaigoje, siekiant įvertinti tobulėjimą ir pažangą.
Pasiruošimas	Mokytojas paruošia korteles su šiais teiginiais: <i>Man nereikia jokios pagalbos naudojantis skaitmeniniais įrankiais / Man reikia daug pagalbos naudojantis skaitmeniniais įrankiais.</i> <i>Man lengva išbandyti naujas programas / Man sunku išbandyti naujas programas.</i> <i>Naudotis techniniais prietaisais man labai lengva / Naudotis techniniais prietaisais man labai sunku.</i> <i>Žinau kas yra senatvei palanki aplinka / Niekada nesu girdėjusi(-ęs) apie senatvei palankią aplinką.</i> Šie teiginiai prisegami ant lentos dviem stulpeliais, sujungiant kiekvieną teiginį porą linija (žr. paveikslėlį). Dalyviams išdalijami apvalūs lipnūs lapeliai (kiekvienas dalyvis gauna po 3 tos pačios spalvos lapelius). Kiekvienas dalyvis priklijuoja savo lapelius ant linijų tarp dviejų teiginių arčiau to teiginio, kuris geriausiai atitinka jo situaciją.
Įgyvendinimas	Dalyviai taip pat gali pakomentuoti savo pasirinkimą žodžiu arba raštu, užrašydami komentarą ant lipnių lapelių ir priklijuodami juos prie lentos. Mokytojas aptaria įsivertinimo rezultatus su dalyviais.
Reikiamos medžiagos	• Lenta arba konferencinis bloknotas • Markeriai • Skirtingų spalvų kortelės • 4 apvalūs lipnūs lapeliai kiekvienam dalyviui (skirtingų spalvų)
Praktiniai patarimai	Mokytojas paaiškina, kad šia užduotimi taip pat siekiama kuo geriau pritaikyti mokymą prie dalyvių poreikių. Pabrėžia, kad visiškai normalu jaustis neužtikrintai naudojantis informacinėmis technologijomis ar prašyti pagalbos.



5 pav. Įgūdžių ir pasitikėjimo savimi vertinimo pratimas



Apie vyresnio amžiaus žmones ir jų skaitmeninę patirtį sklendo įvairūs mitai ir stereotipai

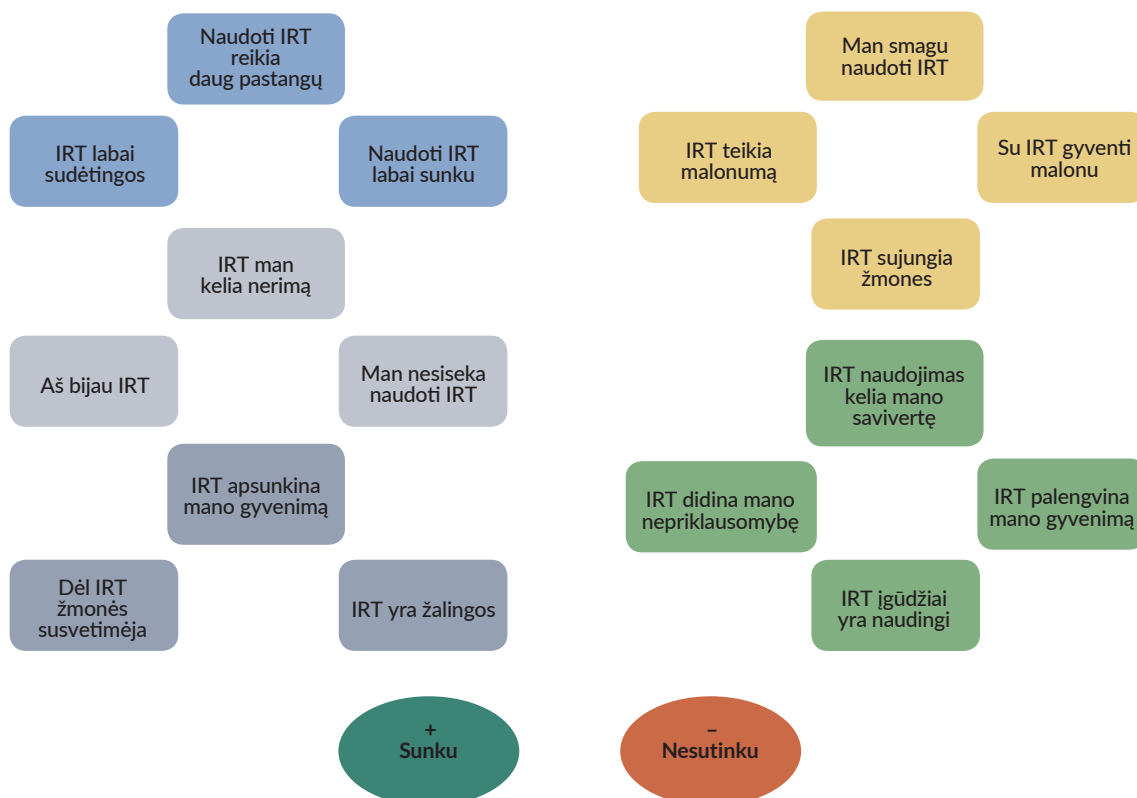
Apie pagyvenusius žmones ir jų skaitmeninę patirtį sklendo įvairūs mitai ir stereotipai. Vyresnių žmonių gebėjimai naudotis IRT yra labai skirtingi. Yra neigiamai nusistačiusių prieš skaitmeninius įrankius, bet yra ir technologijų entuziastų, kurie lengvai įvaldo naujus įtaisus ar programas. Vis dėlto, pagyvenę žmonės rečiau intuityviai priima naujas technologijas ir dažniau jas atme-

ta lyginant su jaunimu, kurie užaugo skaitmeniniame pasaulyje. Teigiamą požiūrį į išmaniąsias technologijas galima išsiugdyti tik mokantis ir praktikuojantis. Mokymo pradžioje reikia išsiaiškinti dalyvių požiūrį skaitmenines technologijas, ypač jų neigiamą požiūrį ir baimes, ir atitinkamai jas įveikti mokymų metu, taip formuojant pozityvesnį požiūrį į IRT naudojimą.



Požiūris į informacines ir ryšių technologijas

Tikslas	Šia užduotimi siekiama išsiaiškinti dalyvių požiūrį į informacines ir ryšių technologijas mokymo pradžioje. Remdamiesi teiginių vertinimu, mokytojai gali nustatyti, ar grupėje vyrauja teigiamas, ar neigiamas požiūris į IRT. Šią užduotį galima pakartoti kurso pabaigoje ir patikrinti, ar neigiamas požiūris (jei toks yra) pasikeitė.
Pasiruošimas	Teiginiai užrašomi ant kortelių arba tiesiai ant lentos / konferencinio bloknoto. Šalia lentos yra raudoni ir žali apvalūs lipnūs lapeliai.
Įgyvendinimas	Dalyviai perskaito teiginius ir prie kiekvieno teiginio priklijuoja žalią lapelį (sutinku) arba raudoną lapelį (nesutinku). Galiausiai apskaičiuojami taškai ir grupė aptaria požiūrį į skaitmenines technologijas.
Reikiamos medžiagos	• Konferencinis bloknotas / lenta • Markeriai • Lipnūs lapeliai
Praktiniai patarimai	Teiginių vertinimo analizė padės mokytojai numatyti galimus sunkumus mokantis, įvertinti ar dalyviai jaučia baimę dėl nesėkmės, ar jaučia stereotipinę IRT grėsmę, ar skaitmenines technologijas jie nori naudoti socialiniams ir emociniams ar instrumentiniams poreikiams tenkinti. Išanalizavus vertinimų prieš mokymą rezultatus, atitinkamai koreguojama mokymo programa.



6 pav. Nuostatų vertinimo pratimas

Vertinimas po mokymo

Vertinimas po mokymo svarbus ne tik mokymo organizatoriams, bet ir dalyviams. Besimokančiajam vertinimas suteikia galimybę apmąstyti vieno užsiėmimo ar visos programos temas ir parodo kryptį, kuria reikia judėti toliau bei į ką sutelkti dėmesį. Mokytojai vertinimas po mokymo parodo, kas buvo gerai perteikta besimokantiejiems, o kas ne, bei mokymo strategijos ir metodų veiksmingumą. Mokymo organizatoriai

gali naudoti vertinimo rezultatus refleksijai ir, atsižvelgę į dalyvių atsiliepimus bei pageidavimus, tobulinti mokymo programą bei kitų mokymų organizavimą.

Toliau pateikiamos kelios vertinimo po mokymo priemonės, kurias galima pritaikyti suaugusių besimokančiųjų mokymuose.

Asmeninė arba grupinė dalyvių refleksija

Tikslai	Skatinti dalyvius apmąstyti padarytą pažangą ir būsimus žingsnius bei veiksmus, kurių grupė norėtų imtis.
Pasiruošimas	Mokytojas užrašo pagrindinius klausimus ant konferencinio bloknoto, atspausdina lapus su pagrindiniais klausimais ir išdalina kiekvienai grupei ir atskiriems dalyviams kartu su mažesniais lapeliais pastebėjimams užrašyti.
Įgyvendinimas	Grupės maždaug 30 minučių aptaria ir apmąsto savo veiklą ir pažangą. Savo pastebėjimus užrašo mažuose lapeliuose ir sugrupuoja juos ant didelio lapo. Po to visos grupės susirenka kartu ir pristato savo grupinės refleksijos pagrindines išvagas. Daugiausia dėmesio aptarime skiriama planuojamoms veikloms ir konkrečioms veiksmams. Dalyviai aptaria šiuos keturis pagrindinius klausimus (juos galima pakoreguoti pagal grupės mokymo kontekstą): • Kas buvo nuveikta ir kokia yra dabartinė padėtis? • Su kokiomis kliūtimis susidūrėte ir kaip jas įveikėte? • Kokių tolesnių žingsnių ir veiksmų norite imtis? • Kokių pageidavimų turite dėl savo mokymosi / projekto ateities?
Reikalingos medžiagos	Konferencinis bloknotas su pagrindiniais klausimais; dideli balti lapai ir nedideli lapeliai kiekvienai grupei.
Praktiniai patarimai	Šią užduotį galima atlikti po kiekvieno užsiėmimo, kad dalyviai galėtų sėkmingai tęsti mokymąsi. Besimokantieji gali individualiai apmąstyti savo pažangą ir turėtų būti skatinami pranešti apie konkrečias problemas, su kuriomis susiduria mokydami ir kurias reikia spręsti individualiai.

Žvejybos pratimas

Tikslai	Šia veikla dalyviai skatinami išryškinti ir pasidalyti pagrindiniais klausimais, kurie iškilo mokymų metu.
Pasiruošimas	Paimkite du didelius popieriaus lapus ir viename lape nupieškite tvenkinį su žuvimis, o kitame - žvejybos tinklą. Iškirkite žuvų ir (arba) kitų daiktų, kurie gali būti tvenkinyje, formas.
Įgyvendinimas	1. Paprašykite dalyvių ant žuvies formų užrašyti pagrindinius dalyvavimo mokymo programoje privalumus. Žuvis su užrašytais teigiamais įspūdžiais dalyviai turi uždėti ant tinklo. 2. Ant kitų formų lapelių dalyvių prašoma užrašyti dalykus, kurie jiems nepatiko mokymuose. Tie lapeliai nededami ant tinklo, o paliekami tvenkinyje. 3. Grupė dalijasi dalyvių atsiliepimais ir juos aptaria.
Reikalingos medžiagos	Konferencinis bloknotas, du dideli popieriaus lapai, keletas iškirptų žuvų ir (arba) kitų daiktų, kurie gali būti tvenkinyje, formų.
Praktiniai patarimai	Nekomentuokite dalyvių išsakytų nuomonių.



7 pav. Žvejybos pratimo iliustracija

Taikinio pratimas

Tikslai	Apžvelgti įspūdžius, pasitenkinimą ir tobulinimo poreikius, siekiant paskatinti dalyvius intuityviai ir žaismingai įvertinti mokymus.
Pasiruošimas	Ant lentos arba konferencinio bloknoto lapo nupiešiamas taikiny. Vertinimo dalykai gali būti mokymo organizavimas, instruktoriaus darbas, atmosfera diskusijų metu, taikyti metodai ir turinys.
Įgyvendinimas	Kiekvienas dalyvis gauna po keturis apvalius lipnius lapelius. Mokytojas paaiškina taikinyje užrašytus mokymų aspektus. Dalyvių paprašoma intuityviai uždėti po apvalų lipduką prie kiekvienos kategorijos. Vidurys reiškia „labai patenkintas“, o išorinis žiedas – „labai nepatenkintas“. Jie taip pat gali užrašyti pastabas ant lipnių lapelių ir priklijuoti juos prie atitinkamų kategorijų. Rezultatai analizuojami kartu su dalyviais ir nufotografuojami.
Reikalingos medžiagos	• Konferencinis bloknotas arba lenta • Rašikliai (rašyti ant lentos ir lapų) • Apvalūs lipnūs lapeliai (po 4 kiekvienam dalyviui)



8 pav. Taikinio pratimo iliustracija

Gėlės pratimas

Tikslai	Šis vertinimo metodas skirtas vizualizuoti dalyvių įspūdį po mokymo. Vizualizacijai naudojama gėlė, kuri gali augti arba nuvysti. Gėlės reikia prižiūrėti. Neprižiūrimos gėlės nuvys arba išnyks. Gėlę reikia pasodinti geroje dirvoje. Iš daugybės gėlių sukuriama graži puokštė.
Pasiruošimas	Nupiešiama gėlė ir laistytuvas ar kitos augalų priežiūros priemonės (žr. iliustraciją)
Įgyvendinimas	Mokytojas pateikia dalyviams gėlės piešinį ir prašo palyginti gėlę su savo mokymosi patirtimi. Ar gėlei augti buvo tinkamos sąlygos, derlinga žemė, pakankamai drėgmės ir saulės? Tai yra, ar mokymo programa padėjo jums siekti savo tikslų? Ar įgijote naujų įgūdžių? Kokie mokymo aspektai padėjo labiausiai? Koks buvo sodininkas, t. y., mokytojas? Padėjo, įkvėpė? Ar turite patarimų ir pasiūlymų? Ką darysite po mokymų su tuo, ką sužinojote? Dalyviai užrašo savo įspūdžius ir pateikia patarimų bei pasiūlymų. Savo įžvalgomis pasidalina grupėje.
Reikalingos medžiagos	Gėlės piešinys ar paveikslas, nuotrauka.
Praktiniai patarimai	Dalyviams kaip padėką Mokytojas gali įteikti gėlių.



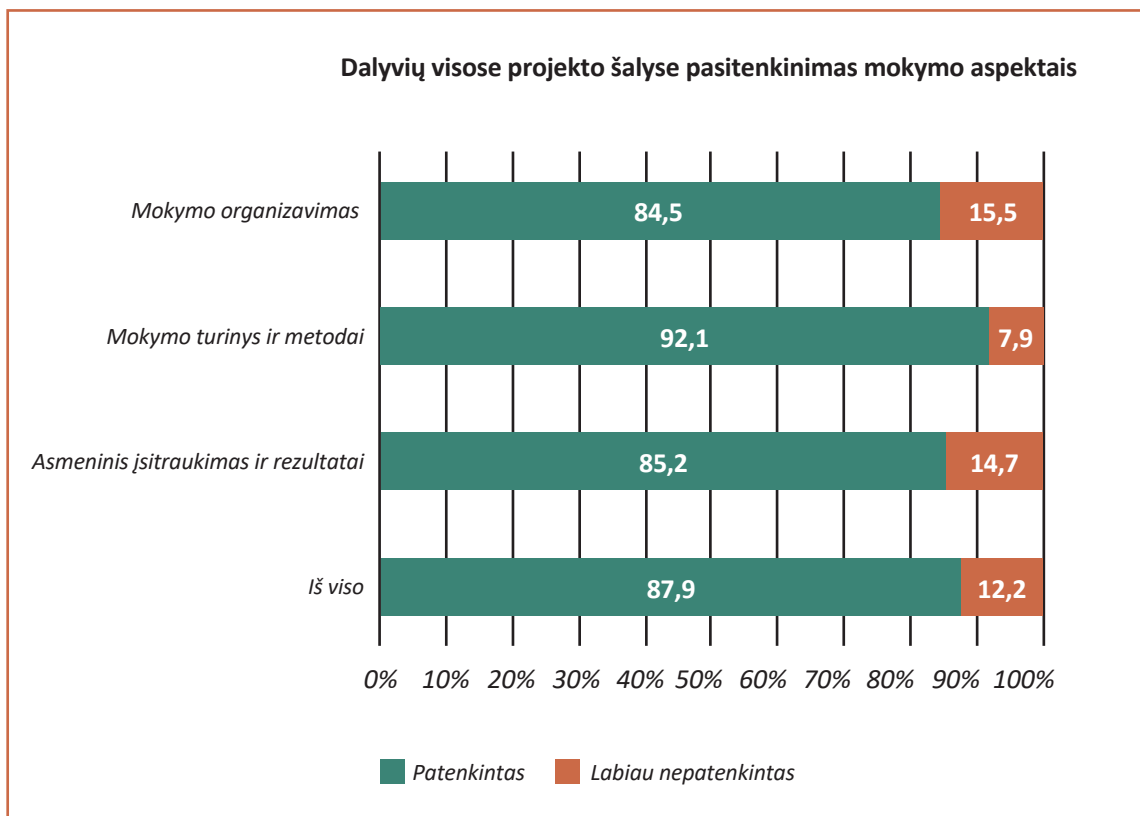
- * Laistysiu ir žiūrėsiu kas išaugo
- * Tegul auga, pagalvosiu ką su ja daryti
- * Darysiu viską, kad ji augtų ir žydėtų
- * Man ji nepatinka, tegul nuvysta
- * Reikia kuo daugiau žydinčių gėlių
- * Įdomu kaip kiti prižiūri savo gėles

9 pav. Vertinimo įrankis „Gėlė“

Galutinis mokymo įvertinimas

Tikslai	Individuali mokymosi patirties ir mokymų rezultatų refleksija naudojant klausimus diskusijai pradėti.
Pasiruošimas	Mokytojas užrašo pagrindinius klausimus lentoje arba konferenciniame bloknote ir paruošia lapelių dalyvių pastaboms užrašyti.
Įgyvendinimas	Pasibaigus „Tieskime tiltus“ mokymui, dalyviai apmąsto savo dalyvavimą ir mokymąsi. Dalyviai 15-20 minučių individualiai apmąsto pateiktus klausimus. Po to susėda į ratą ir visi norintys kviečiami pasidalinti savo įžvalgomis. Mokytojas gali akcentuoti konkrečius aspektus, pavyzdžiui, svarbiausias išmoktas žinias arba patarimus kitiems žmonėms, norintiems iš tiesų įsitraukti. Klausimų pavyzdžiai: <i>Kodėl, jūsų nuomone, tokie mokymo kursai kaip „Tieskime tiltus“ yra svarbūs?</i> <i>Kokią svarbiausią mokymosi patirtį patyrėte dalyvaudami šiame mokyme?</i> Jei dalyviai kūrė senatvei palankios aplinkos iniciatyvas, prisidėjo prie jų įgyvendinimo arba įgyvendino pačių sukurtą projektą: <i>Koks buvo jūsų indėlis įgyvendinant iniciatyvą / projektą?</i> Kokios buvo didžiausios problemos? <i>Kokius sprendimus radote?</i> <i>Kas labiausiai nustebino įgyvendinant šią iniciatyvą / projektą?</i> <i>Kokie buvo didžiausi iniciatyvos / projekto įgyvendinimo laimėjimai?</i> <i>Ar turite patarimų ir žinote kitų priemonių žmonėms, kurie taip pat norėtų iš tiesų įsitraukti į senatvei palankios aplinkos kūrimą savo rajone?</i>
Reikalingos medžiagos	Konferencinis bloknotas ir popieriaus lapeliai su pagrindiniais klausimais.
Praktiniai patarimai	Be šios refleksijos, mokytojas turėtų numatyti laiko oficialiai vertinimo formai užpildyti (pavyzdys pateikiamas 1 priede) ir paprašyti dalyvių įvertinti mokymo organizavimą, turinį ir taikytus metodus, rezultatus ir asmeninį dalyvavimą.

Pasibaigus mokymui dalyviai užpildė vertinimo formą. Atsakymai buvo suskirstyti į tris blokus: „Mokymų organizavimas“, „Turinys ir metodai“ bei „Rezultatai ir įsitraukimas“. Kaip matyti iš toliau pateiktos diagramos, projekto „Tieskime tiltus“ šalyse vykę mokymai dalyvių buvo įvertinti palankiai.



10 pav. Apibendrinti vertinimo rezultatai visose šalyse.

(Mokytojų refleksija

„Tieskime tiltus“ mokymo programa yra lanksti tiek turinio, tiek mokymo metodų požiūriu.

Suaugusiųjų švietime refleksija labai svarbi ne tik besimokantiejiems, bet ir mokytojams ar jų pagalbininkams. Mokytojai refleksija padeda geriau atliepti besimokančiojo poreikius, gauti naujų įžvalgų kaip pagerinti mokymo įgūdžius, remiantis besimokančiojo atsiliepimais ir savo patirtimi. „Tieskime tiltus“ mokymo programa yra lanksti tiek turinio, tiek mokymo metodų požiūriu. Mokytojo uždavinys – pagelbėti besimokančiajam suvokti skaitmeninių technologijų naudą ir padėti jam panaudoti įgytas žinias ir įgūdžius praktikoje. Todėl panašių mokymo programų mokytojams rekomenduojama po kiekvieno seminaro apmąstyti savo veiklą mokymo metu ir patirtį.

Klausimai mokytojų refleksijai.

Kaip jaučiuosi po seminaro?

Kokios mintys sukasi galvoje? Ar šios mintys ir jausmai susiję su grupe ir ką tik pasibaigusiu mokymu?

Kaip apibūdinau savo santykius su grupe? Ar jaučiu santykių pokyčius ir koks iki šiol buvo mano, kaip mokytojo, vaidmuo?

Ar buvo kokia nors sąveika ar ypatinga atmosfera, kuri sužadino mano dėmesį?

Kokias papildomas temas reikėtų aptarti kituose užsiėmimuose?

Kokios temos patraukė ypatingą dėmesį ir kas sukėlė ypatingą grupės susidomėjimą?

Kurie metodai pasiteisino, o kurie ne?

Kokių įrankių ir žinių noriu / reikia, kad kitame užsiėmime galėčiau gilintis į šiuos klausimus?

Kur galiu rasti žinių apie temą / problemą?

Kaip galiu valdyti grupės dinamiką, įveikti neigiamas nuostatas?

Senatvei palanki aplinka

Senatvei palanki aplinka paprastai reiškia bendruomenę, kurioje senstantys žmonės gali gyventi savarankiškai, užsiimti savo kasdienine veikla, judėti be kliūčių, tenkinti savo poreikius, ir tam gauna visą reikiamą paramą.

Šiame skyriuje pristatomos senatvei palankios aplinkos (angl. Age-friendly environment, AFE) ir išmaniosios, sveikos, senatvei palankios aplinkos (angl. Smart, healthy age-friendly environment, SHAFE) sąvokos. Taip pat mūsų bandomajame mokyme vykdyta veikla, kuria buvo siekiama didinti informuotumą ir žinias apie šią vyresnio amžiaus žmonėms svarbią temą. Kai kurios šioms temoms perteikti naudotos mokymosi veiklos apima skaitmeninių technologijų ir programų naudojimą.

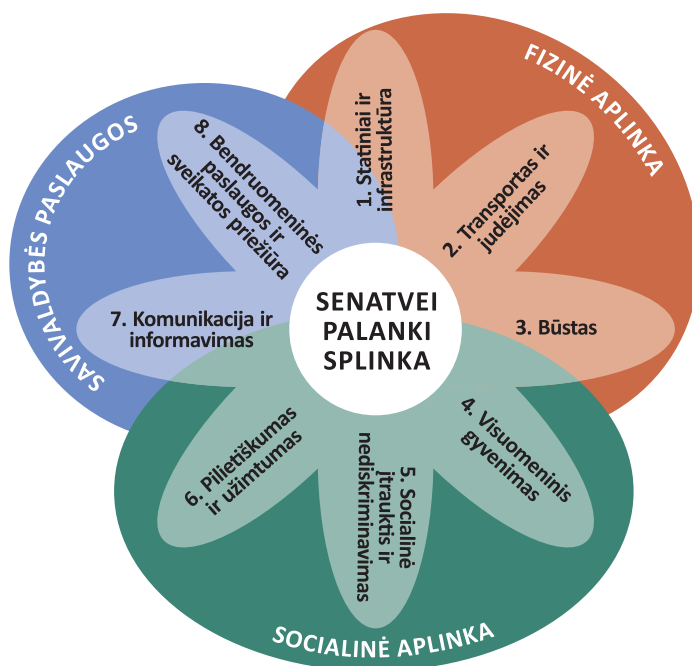
Senatvei palankios aplinkos koncepcija atsirado 2007 metais pradėjus įgyvendinti Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) programą „Senatvei palankūs miestai“. Šiuo metu daugiau kaip 1100 miestų ir bendruomenių yra prisijungę prie PSO Pasaulinio senatvei palankių miestų ir bendruomenių tinklo (GNAFCC). Jie siekia pagerinti miestų fizinę ir socialinę aplinką ir tapti geresnė-

mis vietomis gyventi pagyvenusiems žmonėms. Senatvei palanki aplinka paprastai reiškia bendruomenę, kurioje pagyvenę žmonės yra vertinami ir gerbiami. Jie gali užsiimti savo kasdienine veikla, judėti be kliūčių, tenkinti savo poreikius, ir tam gauna visą reikiamą paramą. Jiems taip pat prieinamos įvairios viešosios ir privačios paslaugos. PSO apibrėžia senatvei palankų miestą ar bendruomenę kaip „tokią, kurioje fizinę ir socialinę aplinką liečianti politika, paslaugos ir struktūros vystomos taip, kad būtų sudarytos sąlygos vyresnio amžiaus žmonėms aktyviai senti, t. y. gyventi saugiai, džiaugtis gera sveikata ir toliau visapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime“.

(PSO, 2007).

Pagal Senatvei palankios aplinkos programą miestai ir bendruomenės turėtų sutelkti dėmesį į aštuonias pagrindines sritis: **statinius ir infrastruktūrą, transportą, būstą, visuomeninį gyvenimą, pagarbą ir socialinę įtrauktį, pilietiškumą ir užimtumą, bendruomenės paramą bei sveikatos priežiūros paslaugas**. Šias aštuonias sritis galima sutraukti į tris palankios aplinkos grupes: **fizinę aplinką, socialinę aplinką ir savi-valdybių paslaugas**. Ši aplinka skatina aktyvumą ir geros sveikatos išlaikymą visą gyvenimą, įskaitant vyresnį amžių.

11 pav. Senatvei palankios aplinkos modelis (PSO/Europa, 2018 m.)



Daugiau informacijos šia tema rasite kelių ankstesnių „Erasmus+“ projektų publikacijose: **Problemos suvokimo stiprinimo vadovas** (Erasmus+ projektas „Mobilumo skautai“, 2018), **Amžiui draugiškos aplinkos patirčių knyga** (Erasmus+ projektas „Už amžiui draugišką aplinką“, 2020), taip pat šio projekto „Tieskime tiltus“ **informaciniame leidinyje** (Erasmus+ projektas „Tieskime tiltus“, 2022).

(Išmani, sveika ir senatvei palanki aplinka

Sveiko senėjimo, socialinės įtraukties ir aktyvaus dalyvavimo galima pasiekti geriau suderinus informacines ir ryšių technologijas (IRT) su sveikatos priežiūra ir infrastruktūra bei socialine aplinka, t. y. sukūrus vadinamąją išmaniąją, sveiką, senatvei palankią aplinką. Šis suderinimas turi vykti modeliuojant visas su žmonėmis susijusias sritis (pvz., pilietiškumas, mokymasis visą gyvenimą, socialinė sąveika pagal funkcinius gebėjimus) ir su vietomis bei statiniais susijusias sritis (namai, infrastruktūra, bendruomenės ir lauko erdvės) taip, kad dėmesio centre būtų jų naudotojas. 2017 m. Carina Dantas (Portugalija) ir Willeke van Staalduinen (Nyderlandai) sukū-

rė išmanios, sveikos, senatvei palankios aplinką koncepciją, siekdamas išplėtoti ją visoje Europoje, kad senatvėje žmonės būtų laimingesni ir sveikesni. Ši idėja įgavo formą ir tapo tvirtu judėjimu: šiuo metu tinklui priklauso daugiau kaip 170 organizacijų partnerių ir apie 300 suinteresuotųjų šalių (SHAFE, 2020).

Daugiau informacijos šia tema rasite projekto „HANDS-ON SHAFE“ metu parengtame **gerosios praktikos, kuriant pažangią, sveiką ir senatvei palankią aplinką, rinkinyje** (HANDS-ON SHAFE, 2020) (anglų kalba) ir „Tieskime tiltus“ mokymo programoje.

(Mokymosi veikla, apjungianti žinias apie senatvei palankią aplinką ir skaitmeninius įgūdžius.

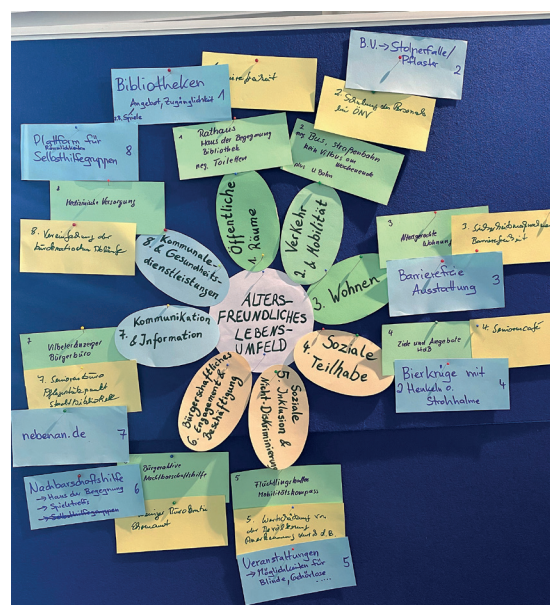
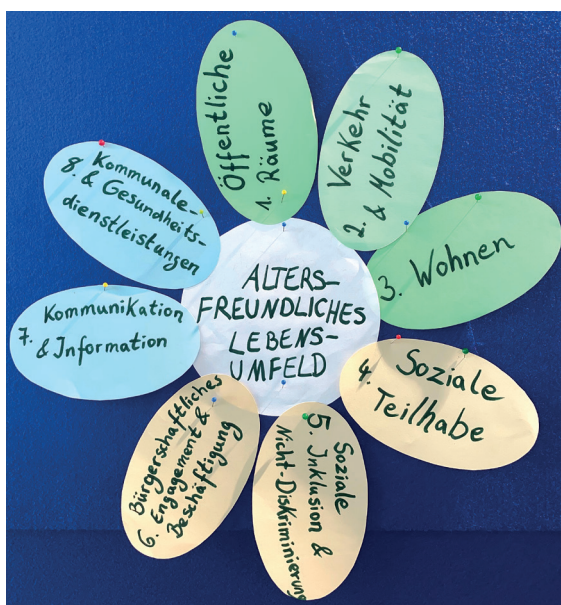
Toliau aprašyta mokymosi veikla iliustruoja įvairius būdus, kaip supažindinti besimokančiuosius su šia tema. Grupėms, kurios dar nėra susipažinusios su senatvei palankios aplinkos

sąvoka, gera pradžia – aštuonių senatvei palankios aplinkos sričių pristatymas, naudojant toliau aprašytą veiklą.

Aštuonios senatvei palankios aplinkos sritys

Tikslai	Supažindinti su senatvei palankios aplinkos (SPA) koncepcija ir pagilinti žinias apie pagrindines SPA sritis.
Pasiruošimas	Prie lentos prisegamas arba nupiešiamas senatvei palankios aplinkos modelis, atspausdinami lapai su 8 sričių aprašymais.
Įgyvendinimas	Jei dalyviai dar nėra susipažinę su senatvei palankios aplinkos sąvoka, pradžioje reikėtų ją pristatyti. Kiekvienas dalyvis gauna 8 stačiakampio formos korteles (po vieną kiekvienai SPA sričiai) ir dalijamąją medžiagą su sričių aprašymu. Jų prašoma pateikti kiekvienos srities pavyzdžius: <i>Raskite kiekvienos SPA srities pavyzdžių savo socialinėje ar fizinėje aplinkoje.</i> <i>Kas spontaniškai ateina į galvą?</i> <i>Tai gali būti ne tik teigiami aspektai, bet ir kliūtys ar pasiūlymai, ką reikėtų tobulinti ar sukurti.</i> <i>Įrašykite atitinkamose kortelėse bent po vieną kiekvienos SPA srities pavyzdį.</i>

	Kiekvienas dalyvis arba po vieną asmenį iš kiekvienos grupelės (jei dirbama grupėmis) pristato rezultatus bendroje grupėje ir prisega (arba užrašo) pavyzdžius prie schemos. Pabaigoje mokytojas apibendrina rezultatus.
Reikalingos medžiagos	Kamštinė lenta, kortelės (1 apvali, 8 ovalios, 8 stačiakampės kiekvienai sričiai), rašikliai, smeigtukai.
Praktiniai patarimai	Darbas grupėse (3-5 dalyviai). Mokytojas turėtų priėti prie kiekvieno dalyvio ar grupelės ir paklausti, ar yra kokių nors klausimų apie užduotį. Užduotį taip pat galima susiaurinti (pvz., galima analizuoti tik tam tikras sritis, kurios dalyviams yra aktualiausios ir kurias norima tobulinti). Dalyvių taip pat galima paprašyti pagalvoti apie skaitmenines programas, kurios būtų naudingos žmonėms kiekvienoje SPA srityje. Į mokomąją medžiagą taip pat galima įtraukti SPA koncepcijos aprašymą.
Šaltinis	SPA schemą galima rasti Amžiui draugiškos aplinkos patirčių knygoje 6 psl.



Siekiant padėti dalyviams geriau suprasti Senatvei palankios aplinkos koncepciją, galima pateikti gerosios praktikos pavyzdžių iš pirmiau minėtų leidinių.

Atraskite senatvei palankias iniciatyvas su dëlionių žaidimu

Tikslai	Supažindinti su kitose šalyse ar regionuose įgyvendintomis senatvei palankios aplinkos kūrimo panaudojant skaitmenines technologijas iniciatyvomis, kurios skatina mokymąsi tarpusavyje ir įkvepia besimokančiuosius kurti idėjas, ką galima pritaikyti savo aplinkoje.
Pasiruošimas	Paruoškite informacinius lapus (po vieną pavyzdį kiekvienai grupei), kuriuose aprašoma geroji praktika.
Įgyvendinimas	Dalyviai suskirstomi į 3-4 asmenų ekspertų grupes. Kiekvienas grupės narys gauna informacinį lapą apie vieną iniciatyvą, perskaito jį ir aptaria su kitais grupės nariais. Po pirmojo turo dalyviai suskirstomi į naujas grupes, kuriose, jei įmanoma, yra po vieną asmenį iš kiekvienos buvusios grupės. Dalyviai keičiasi informacija apie ankstesnėse grupėse analizuotus projektus ir juos aptaria.
Refleksija	Dalyvių atrinktos įdomiausios iniciatyvos užrašomos ant didelių popieriaus lapų ir bendrai aptariamoms. Diskusijos metu dalyviai taip pat gali pateikti savo idėjas, kaip pagerinti savo rajoną.
Namų darbai	Sudarykite sąrašą senatvei palankios aplinkos iniciatyvų, kurios gali būti įgyvendintos jūsų kaimynystėje ar mieste, naudojant skaitmenines priemones.
Reikiama medžiaga	Informaciniai lapai, konferenciniai bloknotai, rašikliai ir žymekliai
Praktiniai patarimai	Naudokite šią veiklą mokymuisi, komandiniam darbui ir savitarpio paramai skatinti.
Šaltinis	Daugiau informacijos apie Dëlionės metodą anglų kalba rasite šioje nuorodoje: https://bit.ly/3DtKQ0o Keletą gerosios praktikos pavyzdžių lietuvių kalba galima rasti Tieskime tiltus! Informaciniame leidinyje; Tieskime tiltus! Mokymo koncepcijoje ir mokymo programoje; Patirčių knygoje „Už amžiui draugišką aplinką“.

Senatvei palankios aplinkos sritis galima nagrinėti bendrai per vieną užsiėmimą arba išsamiai, kiekviename užsiėmime daugiausia dėmesio skiriant vienai sričiai, kad dalyviai palaipsniui gilintųsi į atitinkamas senatvei palankios aplinkos temas ir kartu įvaldytų skaitmenines priemones. Toliau pateiktą veiklą galima atlikti siekiant daugiau sužinoti apie pasirinktą sritį naudojantis internetine paieška.

Informacijos apie senatvei palankią aplinką paieška internete

Leiskite jiems viską daryti patiems

Tikslai	Pagilinti žinias apie senatvei palankią aplinką naudojantis paieška internete ir paieškos balsu funkcija
Pasiruošimas	Paruoškite skaidres ir dalijamąją medžiagą kaip ieškoti turinio internete naudojant raktinius žodžius, skyrybos ženklus ir pan. Paruoškite skaidres ir dalijamąją medžiagą kaip naudoti balso komandas internetinei paieškai vietoj spausdinimo. Parenkite aštuonių senatvei palankios aplinkos sričių sąrašą.
Įgyvendinimas	1. Pradėkite diskusiją su dalyviais apie jiems aktualią sritį. Paprašykite jų 10 minučių paieškoti daugiau informacijos savo įrenginiuose. Po individualios paieškos dalyviai pristato rastus rezultatus. Užrašykite paieškos rezultatų raktinius žodžius lentoje / konferenciniame bloknote. 2. Paklauskite dalyvių su kokiais iššūkiais susiduria pagyvenę žmonės šioje srityje. Apsvarstykite ekonominės padėties, išsilavinimo, gyvenimo kaime ar mieste aspektus ir su tuo susijusius skirtumus toje srityje; pvz. visuomeninis gyvenimas, darbas, sveikatingumas, ryšiai ir informacija. Paprašykite dalyvių paieškoti internete, ką galima padaryti, kad šie iššūkiai būtų išspręsti. Po individualios paieškos dalyviai pristato rastus rezultatus. Užrašykite paieškos rezultatų raktinius žodžius lentoje / konferenciniame bloknote. 3. Aptarkite dalyvių patirtį naudojantis paieškos sistema ir tai, ką jie sužinojo apie šią temą atlikę paiešką internete.
Reikiama medžiaga	Dalyvių nuosavi išmanieji telefonai ar planšetiniai kompiuteriai. Jų neturintiems paruošti organizacijos ar bibliotekos nešiojamuosius kompiuterius. Mobilusis internetas arba viešoji interneto prieiga. Duomenų projektorius su kompiuteriu, prijungtu prie interneto, ekranas, konferencinis bloknatas.
Praktiniai patarimai	• Skatinkite dalyvius savarankiškai atlikti visus veiksmus ir viską daryti patiems. Nelieskite dalyvių telefonų ar kompiuterių. • Atsakykite į paieškos metu kylančius klausimus, pavyzdžiui, paaiškinkite, kas yra slapukai ir kaip juos priimti arba atmesti, kas yra debesis, portalai ir pan. • Kartais mokytojas negali iš karto atsakyti į besimokančiojo klausimą (pvz., išspręsti besimokančiojo įrenginio problemą), nes jis nėra IT ekspertas. Tokiais atvejais mokytojas kartu su besimokančiuoju turėtų ieškoti atsakymo internete. • Besimokantieji, kurie dėl neraštingumo ar lytėjimo apribojimų negali rašyti teksto, mokomi naudotis įrenginio ar programėlės mikrofono funkcija ir klausytis atsakymų, užuot skaitę.

Toliau aprašytą veiklą galima naudoti kaip namų užduotį pažengusių skaitmeninių įgūdžių turinčioms grupėms arba atlikti seminario metu, mokant fotografuoti išmaniuoju telefonu.

Mano kaimynystė per senatvei palankių miestų prizmę

Tikslai	Paskatinti dalyvius iš naujo atrasti savo kaimynystę ir nufotografuoti esamus ar trūkstamus patogumo senam žmogui požymius.
Pasiruošimas	Paruoškite dalijamąją medžiagą ir (arba) pateiktis, kad ekrane parodytumėte, kaip išmaniuoju telefonu / planšetiniu kompiuteriu daryti nuotraukas, jomis dalintis ir įkelti (grupėms, kurių skaitmeninio raštingumo lygis žemas). Iš anksto paruoškite aplanką, pvz., <i>OneDrive</i> , skirtą nuotraukoms bendrinti.
Įgyvendinimas	Pakvieskite grupę išeiti į lauką ir nufotografuoti kaimynystėje esančius „draugiškumo senatvei“ pavyzdžius. Tai gali būti geros praktikos pavyzdžiai ir (arba) elementai, kurių (vis dar) trūksta, pvz., suoliukai, viešieji tualetai, aukšti arba pažeminti borteliai ir pan. Grupė išeina iš auditorijos ir 30 minučių praleidžia lauke vaikščiodama po rajoną ir fotografuodama (3-5 pavyzdžiai). Dalyviams sugrįžus praktiškai išbandykite kaip dalintis nuotraukomis naudojant išmaniesiems telefonams skirtas programas. Peržiūrėkite nuotraukas ekrane ir grupėje aptarkite dalyvių užfiksuotus pavyzdžius. Pateikite klausimų diskusijai: <i>Kokia senatvei palankios aplinkos sritis matoma nuotraukoje?</i> <i>Ar tai gera praktika, ar trūkumas?</i> <i>Ką galima padaryti, kad trūkumas būtų pašalintas?</i>
Reikalingos medžiagos	Išmanusis telefonas arba planšetinis kompiuteris, mobilusis internetas arba vieša belaidžio interneto prieiga, projektorius su kompiuteriu, prijungtu prie interneto, ekranas.
Praktiniai patarimai	Besimokančiuosius ypač dominančias temas galima toliau nagrinėti kituose užsiėmimuose. Šią užduotį galima atlikti per užsiėmimą arba namuose. Tokiu atveju dalyvių padarytos nuotraukos aptariamos kito užsiėmimo metu.

Senatvei palankios aplinkos iniciatyvų kūrimas

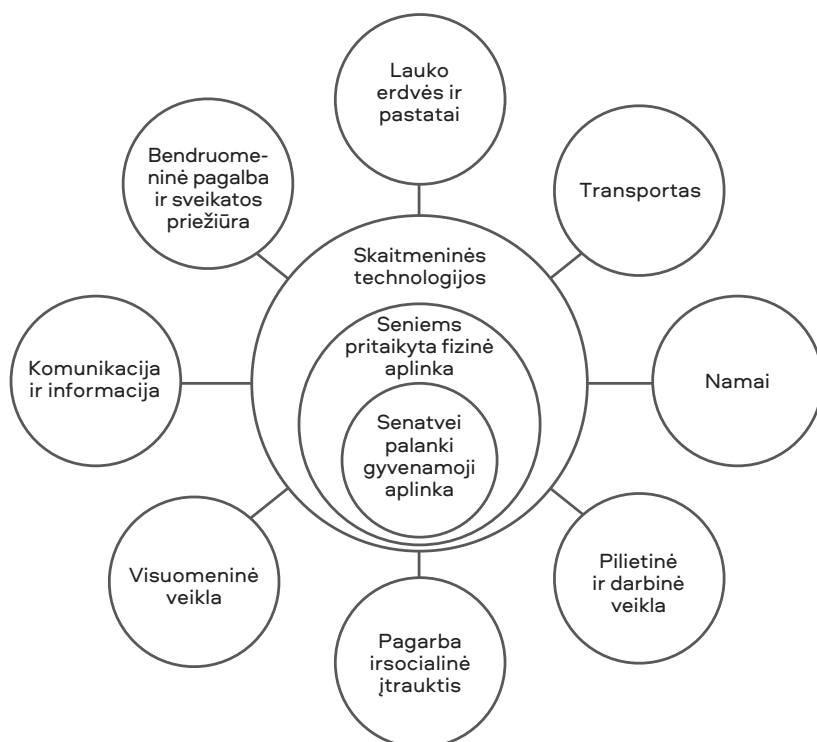
Pagyvenę žmonės gaus daugiausia naudos, jei patys aktyviai įsitrauks į savo kaimynystės keitimą pagal savo poreikius ir pageidavimus

Kai besimokantieji geriau supranta senatvei palankios aplinkos koncepciją, jie gali pradėti

koncentruotis į tas sritis, kurios jiems individualiai ar grupėje yra svarbiausios. Pagyvenę žmonės gaus daugiausia naudos, jei patys aktyviai įsitrauks į savo kaimynystės keitimą pagal savo poreikius ir pageidavimus. Toliau aprašyta mokymosi veikla padeda besimokantiems kurti ir įgyvendinti senatvei palankios kaimynystės iniciatyvas pasitelkiant skaitmenines priemones.

Kaip man sekasi? Kas man svarbu?

Tikslai	Padėkite besimokantiejiems reflektuoti, kad susidarytumėte platų vaizdą apie tai, kas dalyviams atrodo svarbu jų gyvenime ir aplinkoje ir ką jie nori keisti.
Pasiruošimas	Paruoškite lentą, plakatą ar skaidrę su senatvei palankios aplinkos sritimis.
Įgyvendinimas	1. Aptarkite su dalyviais senatvei palankios kaimynystės sritis pagal toliau pateiktą schemą. Paieškokite informacijos internete, pavyzdžiui, YouTube kanale (paieška ir kartu). 2. Tada kiekvienas dalyvis ant žalio lapelio užrašo sritį, kur jo gyvenamoje aplinkoje viskas vyksta gerai, o ant geltono lapelio - sritį, kurią reikia tobulinti. 3. Priklijuokite lipnius lapelius prie atitinkamų sričių. 4. Ieškokite bendrų interesų sričių, kurias dalyviai norėtų toliau nagrinėti mokymų metu. 5. Surenkite tolesnę diskusiją.
Reikiama medžiaga	Išmanusis telefonas arba planšetinis kompiuteris, mobilusis internetas arba vieša belaidžio interneto prieiga, projektorius su kompiuteriu, prijungtu prie interneto, ekranas.
Praktiniai patarimai	Skirkite užduoti savarankiškai surinkti daugiau informacijos apie nustatytą spręstiną problemą.



12 pav. Įrankis refleksijai apie SPA sritis

Bendravimas su savivaldybe elektroniniu būdu

Tikslai	Supažindinkite besimokančiuosius su savivaldybės interneto svetaine. Ten galima rasti informacijos apie tas sritis, kuriose dalyviai norėtų veikti.
Pasiruošimas	Paruoškite atvejo analizę ir iš anksto ją išbandykite.
Įgyvendinimas	Mokytojas atidaro savivaldybės interneto svetainę, parodo svetainės struktūrą ir kaip ieškoti dalyviams rūpimos informacijos. Kiekvienas dalyvis savivaldybės interneto svetainėje ieško ko nors, kas atitinka iš anksto nustatytą atvejo analizę arba temą, kurią jis nagrinėja mokymų metu. Tai gali būti konkrečios informacijos paieška, pvz., kur dėti atliekas, komentaras dėl teritorijų planavimo plano, pranešimas apie pastebėtą problemą, registraciją į informacinį renginį ir pan. Besimokantieji padeda vieni kitiems dirbdami poromis. Mokytojas vaikšto aplink ir, jei reikia, padeda.
Reikiama medžiaga	Duomenų projektorius su kompiuteriu, prijungtu prie interneto. Išmanusis telefonas arba planšetinis kompiuteris, mobilusis internetas arba vieša belaidžio interneto prieiga, projektorius su kompiuteriu, prijungtu prie interneto, ekranas.
Praktiniai patarimai	Diskusija naudojant pagrindinius klausimus: <i>Ar lengva, ar sunku buvo ieškoti?</i> <i>Ar pavyko rasti informaciją?</i> <i>Kur įstrigote?</i> <i>Ar turite kokių nors patarimų savivaldybei kaip pagerinti paslaugas?</i> <i>Kaip šiuos patarimus pateiksite skaitmeniniu būdu?</i>

Kaimynų balsų rinkimas

Tikslai	Skatinkite dalyvius rinkti kitų rajono gyventojų patirtį ir idėjas.
Pasiruošimas	Paruoškite pateiktis ir dalijamąją medžiagą apie garso įrašų darymą išmaniuoju telefonu.
Įgyvendinimas	1. Paprašykite dalyvių pagalvoti apie jiems svarbius senatvei palankios aplinkos aspektus ir pasiruošti apie juos kalbėti. 2. Pakvieskite dalyvius susiskirstyti poromis ir paimti vienas iš kito interviu. 3. Poros susiranda vietą mokymų kambaryje arba išeina į lauką ir ima interviu pasirinkta tema. 4. Po to, kai kiekviena pora įrašo 2 garso įrašus, maždaug po 20 minučių visa grupė vėl susirenka ir dalijasi savo patirtimi.
Namų darbai	Dalyvių prašoma apklausti 1-3 gyventojus ar kaimynus naudojant balso įrašymo įrenginį (išmanųjį telefoną, planšetinį kompiuterį ar diktofoną). Jų patirtis ir išvados aptariamos su grupe kito seminaro metu. Pokalbis gali prasidėti klausimu: „Jei galėtumėte pakeisti vieną dalyką savo kaimynystėje, kas tai būtų?“

Reikiama medžiaga	Duomenų projektorius su kompiuteriu, prijungtu prie interneto. Išmanusis telefonas arba planšetinis kompiuteris, mobilusis internetas arba vieša belaidžio interneto prieiga, projektorius su kompiuteriu, prijungtu prie interneto, ekranas.
--------------------------	---

„60+ auditas“ – rajono patogumo pagyvenusiems žmonėms vertinimas

Tikslai	Kartu su pagyvenusiais žmonėmis ir seniūnijos ar savivaldybės atstovais patikrinti ir įvertinti vyresnio amžiaus žmonėms palankias sąlygas (šaligatvių būklę, suolelių kiekį, žaliąsias erdves, įstaigų pasiekiamumą) miesto mikrorajone.
Pasiruošimas	1. Pasirinkite vietovę, kurios patogumą pagyvenusiems amžiaus žmonėms reikia patikrinti. 2. Paruoškite kontrolinį sąrašą, kuris bus pildomas pasivaikščiojimo metu. 3. Suplanuokite apžiūros pasivaikščiojimo laiką. 4. Jei pasivaikščiojimas bus viešas, suplanuokite sklaidos veiklą.
Įgyvendinimas	Siekiant užfiksuoti senatvei palankias sąlygas ir tobulintinas sritis, dalyviai kviečiami į grupinį pasivaikščiojimą po pasirinktą rajoną. Pasivaikščiojimo metu jie turi užpildyti kontrolinį sąrašą ir fotografuoti išmaniaisiais telefonais ir (arba) planšetiniais kompiuteriais. Nustačius pasivaikščiojimo datą ir vietą, veiklą galima organizuoti ne tik mokymo dalyviams, bet pakviesti prisijungti ir kitus rajono gyventojus. Apie tai informuoti galima socialiniuose tinkluose arba skelbimu laikraštyje. Po pasivaikščiojimo surenkami visi užpildyti kontroliniai sąrašai, o dalyviai trumpame pranešime apibendrina išvadas, iliustruotas nuotraukomis. Išvados ir idėjos dėl tobulinimo gali būti toliau aptariamoms kitame užsiėmime ir (arba) siunčiamos suinteresuotosioms šalims. Pagrindiniai klausimai apmąstymams: <i>Kaip po pasivaikščiojimo vertinate rajono tinkamumą vyresnio amžiaus grupėms?</i> <i>Kaip jūs ir (arba) grupė galite bendrauti su vietos valdžios institucijomis ir imtis tolesnių veiksmų, susijusių su tobulinimo idėjomis?</i>
Reikiama medžiaga	Atspausdinti klausimynai arba kontroliniai sąrašai, rašikliai ir segtuvai, planšetės, išmanieji telefonai.
Praktiniai patarimai	Įkvėpimo ir pavyzdžių, kaip sudaryti „senatvei palankius“ kontrolinius sąrašus, ieškokite adresu https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2018/04/Age-Friendly-Checklist-WHOedit.pdf. Vietos laikraštyje galima paskelbti trumpą straipsnį apie renginį ir pranešti apie jo rezultatus.
Šaltinis	Daugiau informacijos galima rasti šio dokumento 42 psl., o vokiečių kalba čia: https://xn--mobilitts-scouts-1nb.at/?p=2354

Toliau pateiktos veiklos tikslas padėti dalyviams kurti savo iniciatyvos ar projekto koncepciją.

Senatvei palankios aplinkos kūrimo projektai – koncepcija ir struktūra

Tikslai	Padėti dalyviams suplanuoti savo iniciatyvą, kurti koncepciją ir rasti būdus, kaip ją įgyvendinti.
Pasiruošimas	Atspausdinti Koncepcijos kūrimo šabloną (1 priedas) tokiu formatu, kad būtų patogiu dirbti, pvz. A3 formatas.
Įgyvendinimas	Dalyviams išdalijami koncepcijos kūrimo lapai su klausimais, kuriuos jie turi aptarti mažose grupelėse. Dalyviai svarsto savo idėjas ir kuria jų įgyvendinimo planą. Vėliau koncepcijos trumpai pristatomos ir aptariamos plenariniame posėdyje. Dalyviai toliau plėtoja pasirinktą koncepciją ir veiksmų planą namuose. Savo pastabas jie gali užrašyti ant spausdinto lapo arba skaitmeniniame faile. Mokytojas nustato datą, iki kurios kiekviena grupė turi pasakyti, kokias skaitmenines priemones nori naudoti ir ko jiems reikia (techninės ir programinės įrangos, žinių). Mokytojas atitinkamai parengia kito mokymo užsiėmimo turinį, patikrina, ar galima suteikti reikiamą techninę ir programinę įrangą.
Reikiama medžiaga	„Koncepcijos kūrimo“ šablonas (1 priedas), spausdintinė ir elektroninė versijos

Jei dalyviai įgyvendina savo projektus, jiems turėtų būti padedama naudotis skaitmeninėmis priemonėmis, kurios palengvina jų projektų kūrimą. Atsižvelgiant į besimokančiųjų pageidavimus ir poreikius, būsimuose užsiėmimuose galima planuoti mokymą dirbti su konkrečiomis skaitmeninėmis programomis. Informacijai surinkti galima naudoti toliau pateiktą lentelę.

Skaitmeninių įrankių sąrašas

Pažymėkite, kurios skaitmeninės priemonės, jūsų nuomone, yra naudingos įgyvendinant projektą.	Kaip ši priemonė gali jums padėti?	Ko norėtumėte išmokti?
Interneto naršyklė (Google, Microsoft Edge, Yahoo, Bing)		
Elektroniniai laiškai		
Socialinės žiniasklaidos tinklai		
Messenger (WhatsApp)		
Microsoft Word		
Microsoft Publisher		
Microsoft PowerPoint		
Microsoft Excel		
Prezi Present (judančios pateiktys)		
Vaizdo konferencijos		
Skaitmeninis fotoaparatas		
Internetinių apklausų programos		
Nuotraukų redagavimo programos		

Papildomi skaitmeninių įgūdžių lavinimo pratimai

Mokymuose naudojamos skaitmeninės priemonės, pavyzdžiui, įrenginiai ir programos, priklauso nuo dalyvių skaitmeninio raštingumo lygio, taip pat nuo jų poreikių ir pomėgių. Projekto „Tieskime tiltus“ mokymų šešiose šalyse dalyvių ankstesnė patirtis, įgūdžiai ir poreikiai buvo labai įvairūs – nuo išmaniojo telefono naudojimo skambinimui, žinučių siuntimui ir naršymui socialiniuose tinkluose iki susitikimų organizavimo per Zoom platformą, skrajučių kūrimo su Microsoft Publisher programa ar tinklaraščio rašymo.

Per mokymus dažnai naudotasi mobiliuoju internetu viešuoju interneto ryšiu, ypač ieškant informacijos paieškos sistemose. Besimokantieji gavo informacijos, kurioje išsamiai paaiškinta apie naršykles ir paieškos sistemas, slapukus, QR kodus, debesiją, interneto paslaugų teikėjus ir didžiąsias technologijų bendroves,

tokias kaip Apple, Microsoft, Meta ir Google. Seminauose įvairiais būdais buvo pristatoma socialinė žiniasklaida ir žinučių siuntimo programos, iš kurių dažniausiai naudotos WhatsApp, LinkedIn, Facebook ir Twitter. Besimokantieji buvo mokomi, kaip išmaniuoju telefonu ar planšetiniu kompiuteriu daryti nuotraukas, jas grupuoti ir jomis dalytis.

Lietuvoje ir Olandijoje dalyviai taip pat lankėsi IT ir namų technikos prekybos vietose, vyresniems žmonėms pritaikytame demonstraciniame išmaniajame name „iZi Home“ Hagoje, virtualios realybės studijoje Kaune.

Toliau pateikiami keli mokymosi veiklos, susijusios su skaitmeninėmis priemonėmis ir technologijomis, pavyzdžiai.

Skaitmeninių įrankių naudojimo baimių mažinimas

Tikslai	Ugdyti pasitikėjimą skaitmeniniais įrankiais ir mažinti technologijų baimę dalijantis mintimis ir jausmais.
Pasiruošimas	Paruoškite keletą skaidrių, iliustruojančių pirminio vertinimo užduočių „Skaitmeninių įgūdžių ir patirties vertinimas“ ir „Požiūris į informacines ir ryšio technologijas“ rezultatus. Pasikvieskite asistentų, kurie padėtų vesti dalyvių diskusijas mažose grupėse.
Įgyvendinimas	Paaiškinkite dalyviams, kad reikia laiko, kol galėsite lengvai naudotis skaitmeniniais prietaisais ir technologijomis. Pokalbiai, ypač su pagyvenusiais žmonėmis, apie dalykus, kurie kelia nepasitikėjimą ar nesaugumo jausmą, padeda išvengti nesusipratimų ir stiprina pasitikėjimą savimi. Kalbėdamiesi dalyviai sužino, kad ir kiti žmonės patiria panašių nesaugumo jausmų ir sunkumų naudodamiesi skaitmeninėmis priemonėmis. Dalyviai suskirstomi į mažas grupes po keturis asmenis. Kiekvienai grupei paskiriamas moderatorius. Mažose grupelėse dalyviai paeiliui pasakoja apie sunkumus, su kuriais susidūrė naudodamiesi skaitmeniniais prietaisais ir programomis, arba apie tai, apie ką norėtų sužinoti daugiau. Pirmajam dalyviui papasakojus apie savo patirtį, moderatorius atliepia tai, kas buvo pasakyta. Kalbėjusiojo išsakytos mintys neaptariamoms, bet parodomas supratimas. Galima trumpai paaiškinti tam tikrus aspektus. Toliau kalba kitas dalyvis.
Praktiniai patarimai	Jei yra daugiau grupelių, patartina visiems sugrįžus į bendrą grupę pristatyti grupelėse išsakytus dalykus, nenurodant apie tai kalbėjusių dalyvių. Čia svarbiausia parodyti, kad kiti žmonės turi panašių problemų. Mažiau dėmesio skiriama problemų sprendimo strategijoms ir greitiems sprendimams. Jei probleminę sritį mini daugiau dalyvių, galima gilintis į ją kituose užsiėmimuose.

	Didesnėms grupėms (daugiau nei dešimt dalyvių) galima paruošti bendras temas, pvz., paieškos sistemų naudojimas, išmaniojo telefono fotografavimo funkcijos naudojimas. Diskusiją galima pradėti užduotimi, kurios metu dalyvių prašoma užrašyti ant kortelės teiginį, pavyzdžiui: „Ar esate girdėję, kad...?“ „Mano draugas man pasakė, kad...“, „Neseniai man nutiko...“.
Šaltinis	Originalus metodo aprašymas (vokiečių kalba) pateikiamas NVO forumo „Seniorenarbeit“ parengtame metodų rinkinyje (METHODENKOFFER, 2020).

Praktinis socialinės žiniasklaidos priemonių ir emociukų naudojimas

Tikslai	Susipažinti, kurti smagią atmosferą grupėje ir sąmoningą socialinės žiniasklaidos ir piktogramų naudojimą, lavinti įgūdžius.
Pasiruošimas	Paruoškite kelias skaidres apie bendravimą skaitmeniniame amžiuje ir emociukus.
Įgyvendinimas	Didžiąją dalį mūsų bendravimo sudaro neverbaliniai signalai. Emociukai naudojami bendravimui pagyventi ir padeda paaiškinti parašyto teksto toną. Jie pakeičia gestus, balso toną ir veido išraišką. Tai padeda išvengti, kad jūsų žinutės gavėjas ją interpretuotų neigiamai. Tačiau juos reikėtų naudoti tik neformalioje ir asmeninėje komunikacijoje, o oficialioje korespondencijoje - atsargiai. Paleiskite Messenger arba socialinės žiniasklaidos programą ir parodykite, kaip išmaniuoju telefonu, planšetiniu kompiuteriu ir kompiuteriu rasti emociukus (Windows mygtukas + taškas). 1 pratimas: Tegul dalyviai atspėja kai kurių emociukų reikšmes (10 min.), pavyzdžių galima rasti Pinterest socialiniame tinkle. 2 pratimas: Poromis dalyviai 10 minučių pasakoja vienas kitam apie save ir apie savo mikrorajoną. Tada kiekvienas užrašo emocijas, kurias jautė pokalbio metu. 3 pratimas: Tų pačių porų pokalbiai internetu (pvz., WhatsApp arba Messenger) ir naudojama kuo daugiau emociukų. Diskusija: Kokius skirtumus pastebėjote? Į ką turėtumėte atkreipti dėmesį naudodami emociukus? Kada juos tinka naudoti, o kada ne? Diskutuokite apie oficialų, neoficialų, saugų ir familiarų bendravimą.
Namų darbai	Pasikalbėkite su kitais žmonėmis (pvz., kaimynais) apie bendruomenės programėlių, tokių kaip Facebook, WhatsApp grupės ar Nextdoor naudojimą. Ką jie apie tai mano? Ar verta steigti grupę ar jungtis prie esamos? Ką galėtumėte su jomis nuveikti?
Reikiama medžiaga	Išmanusis telefonas, planšetė, nešiojamasis kompiuteris.
Šaltiniai	Emociukų reikšmes, kategorijas ir platformas galima rasti šioje interneto svetainėje: https://www.emojimeaning.com/lt/emoji

Technologijų detektyvas

Tikslai	Šios namų užduoties tikslas – supažindinti dalyvius su įvairiomis naujoviškomis technologijomis, kurios jau naudojamos jų aplinkoje.
Pasiruošimas	Parinkti kelis technologijų pavyzdžius privačioje ir viešojoje aplinkoje. Pavyzdžių galima rasti leidinio „Tieskime tiltus mokymo koncepcija ir mokymo programa“ 34-35 psl.
Įgyvendinimas	Dalyviai jau buvo mokomi, kaip naudotis savo išmaniųjų telefonų fotografavimo funkcija ir kaip tvarkyti nuotraukas. Mokytojas pateikia pavyzdžių ir paaiškina apie viešose erdvėse ir namuose naudojamus technologinius prietaisus (išmani, sveika, senatvei palanki aplinka). Dalyviai gauna namų užduotį - fotografuoti modernias technologijas, pastebėtas mieste, savo, vaikų ar draugų namuose, viešose vietose. Šias nuotraukas jie turi sudėti į atskirą albumą ir pasidalyti klasėje. Kito užsiėmimo metu dalyviai dalijasi savo nuotraukomis ir priskiria nufotografuotas technologijas konkrečiai grupei pagal funkcionalumą.
Reikalingos medžiagos	Išmanusis telefonas arba planšetinis kompiuteris, skaitmeninis fotoaparatas, duomenų projektorius ir prie interneto prijungtas kompiuteris, ekranas nuotraukoms rodyti.
Praktiniai patarimai	Grupinės diskusijos metu galima analizuoti vyresnio amžiaus žmonių poreikius, susijusius su išmaniosiomis technologijomis, taip pat išmaniųjų technologijų prieinamumą ir įperkamumą.



Mokymo programos testavimo etape sukurtos veiklos pavyzdžiai

Ne kiekviena besimokančiųjų grupė gali sukurti konkrečią iniciatyvą, kurią būtų galima įgyvendinti praktiškai

Reikėtų pažymėti, kad ne kiekviena besimokančiųjų grupė gali sukurti konkrečią iniciatyvą, kurią būtų galima įgyvendinti praktiškai. Tai priklauso nuo daugelio veiksnių, pavyzdžiui, įgūdžių lygio, grupės sudėties ir dinamikos, laiko ir išteklių, kuriuos grupė gali investuoti, dalyvių motyvacijos ir pasiryžimo įsitraukti į pokyčių kūrimą ir net miesto ar rajono administracijos požiūrio į piliečių iniciatyvas.

Pirminė koncepcija, pagal kurią mokymai buvo skirti vietos projektams rengti, pasirodė esanti tik iš dalies įgyvendinama dalyvaujančiose šalyse. Paaiškėjo, kad kliūčių kyla dėl šių aspektų:

- Ribotas laikotarpis, per kurį projektai gali būti įgyvendinti.
- Mažas mokymo dalyvių susidomėjimas projektų problemai spręsti kūrimu.
- Kadangi dalyvių įgūdžiai ir patirtis labai skyrėsi, o mokymo programa buvo lanksčiai derinama prie individualių dalyvių poreikių, buvo sunku suburti panašius interesus ir tikslus turinčią grupę, kad ji pradėtų savo projektą.

Bandymų etapas parodė, kad konkrečius vietos projektus išsamiai suplanavo ir (arba) įgyvendino jau anksčiau susibūrusios grupės, turinčios bendradarbiavimo patirties (mobilumo skautai Vienoje, Kaimynų asociacijos ir Senjorų tarybos nariai Bad Vilbelyje) arba buvo pakviesti prisidėti prie jau esamos iniciatyvos (Šančių bendruomenės atminties žemėlapių kūrimas Kaune). Apmokyti ir informuoti pagyvenę žmonės taip pat gali padėti organizacijoms, ar vietos valdžios institucijoms įgyvendinti jiems naudingus veiksmus arba nustatyti socialinės politikos prioritetus. Pavyzdžiui, mobilumo skautų grupės atliktas Vienos Hietzingo rajono patogumo pagyvenusiems žmonėms patikrinimo rezultatai buvo pristatyti ir aptarti su miesto valdžios atstovais. Miestas ėmėsi veiksmų ir nedelsiant

buvo atlikti kai kurie patobulinimai. Romoje, reaguojant į vyresnio amžiaus piliečių susirūpinimą, buvo įsteigtas informacinis punktas, kur pagyvenę žmonės gali gauti informacijos apie jiems priklausančias lengvatas, išmokas ir kitas teises. Projekto „Tieskime tiltus“ mokymo programa buvo vykdoma bendradarbiaujant su Romos II savivaldybės socialinės politikos patarėju.

Per mokymus šalyse partnerėse buvo suplanuoti ir (arba) įgyvendinti šie projektai:

Miesto rajono patogumo pagyvnusiems žmonėms patikrinimas: ar jūsų rajonas yra palankus senatvei? (Viena, Austrija)

Grupė vyresnio amžiaus žmonių surengė senatvei palankios aplinkos „auditą“ Vienos trylik-tajame rajone. 2021 m. spalio 6 d. - tarptautinio senjorų mėnesio pradžioje mobilumo skautai išėjo pasivaikščioti po Hietzingo rajoną Vienoje. Renginio tikslas buvo patikrinti rajono patogumą gyventi seniems žmonėms. Dalyviai pildė tam paruoštą klausimyną ir fotografavo įvairias rajono vietas išmaniaisiais telefonais bei planšetiniais kompiuteriais. Per pusantros valandos trukusį pasivaikščiojimą jie kalbino rajono gyventojus ir užrašė jų pastebėjimus. Klausimynų rezultatai buvo apibendrinti, o nuotraukomis



ilustruota ataskaita įteikta savivaldybei tam, kad tryliktasis rajonas taptų patogesnis vyresnio amžiaus žmonėms. Vienas iš tiesioginių renginio rezultatų - aiškesnis rajone esančių viešųjų tualetų ženklimas.

Daugiau informacijos ir renginio dokumentų (tik vokiečių kalba) rasite adresu <https://mobilitaets-scouts.at/?p=2354>



Mobilumo skautai rašo tinklaraštį! (Viena, Austrija)

Vyresnio amžiaus žmonių grupė nuo 2018 metų aktyviai dalyvauja kuriant senatvei palankesnę gyvenamąją aplinką Vienoje. 2020 metais per COVID-19 pandemiją grupė nusprendė ieškoti skaitmeninių kelių ir naujų būdų savo veiklai viešinti. Mobilumo skautai pradėjo bendrai tvarkyti svetainę su Wordpress turinio valdymo sistema ir rašyti tinklaraštį, kad atkreiptų dėmesį į savo projektus ir pasiektų platesnę auditoriją. Projekto „Tieskime tiltus“ metu grupei buvo teikiama tolesnė mokymo pagalba. Dalyviai įgijo naujų skaitmeninių įgūdžių (darbas su Wordpress, nuotraukų įkėlimas, tinklaraščio įrašai, Microsoft Word programa, ir kt.). Projekto eigoje buvo reguliariai organizuojami internetiniai susitikimai Zoom platformoje, kad dalyviai galėtų keistis patirtimi, mokytis iš ekspertų, aptarti tolesnę projekto plėtrą ir skatinti tarpusavio mokymąsi.

Nuoroda į tinklaraštį (tik vokiečių kalba) https://xn--mobilitaets-scouts-1nb.at/?page_id=41

Kaimynų asociacijos konsultacijų pagyvenusiems žmonėms kaip naudotis išmaniuoju telefonu plėtra! (Bad Vilbelis, Vokietija)

Dešimt dalyvių kartu dirbo projekto grupėje, kurioje buvo siekiama teikti daugiau konsultacijų pagyvenusiems žmonėms kaip naudotis skaitmeninėmis ir ryšio technologijomis. Grupės nariai diskutavo ir parengė planą kaip Kaimynų asociacija galėtų teikti daugiau konsultacijų kaip naudotis išmaniuoju telefonu. Konsultacijos bus teikiamos daugiau vietų ir pasieks didesnę skaičių žmonių. Seminaruose įgytos žinios apie skaitmenines programas padėjo Kaimynų asociacijos nariams sukurti skrajutę, kurioje informuojama apie pasiūlymus, kur žmonės gali gauti informacijos ir pagalbą tobulinant skaitmeninius įgūdžius. Šiuo tikslu Vokietijos partnerio rengiamų mokymų kursų turinys buvo papildytas šiomis temomis: Microsoft Publisher programa, Snip & Sketch įrankis paveikslėlių ir vaizdų duomenų bazės naudojimui, taip pat Paint.NET vaizdų ir nuotraukų redagavimo programa.

The following tasks were carried out:

- Išsiaiškino, kiek yra savanorių konsultantų.
- Susisieikė su globos namais, kurių gyventojams reikia konsultacijų kaip naudotis išmaniaisiais telefonais.





Indėlis į Šančių bendruomenės atminties žemėlapi (Kaunas, Lietuva)

Šančių bendruomenė Kaune plėtoja „Genius Loci“ (vietos dvasia) iniciatyvą, kuria siekiama įtraukti vietos bendruomenę ir urbanistikos ekspertus į bendrą Šančių rajono urbanistinės vizijos kūrimą. Sukurta virtuali bendruomenės erdvė, kurios tikslas - didinti skaitmeninių priemonių naudotojų skaičių ir taip skatinti visuomenės dalyvavimą pilietinėje veikloje. Viena iš iniciatyvos programų yra dabartinių ar buvusių rajono gyventojų kuriamas skaitmeninis rajono atminties žemėlapis. Tai dalijimosi prisiminimais platforma. Mokymo kursų „Tieskime tiltus“ dalyviai buvo pakviesti prisidėti prie šio žemėlapio kūrimo. Jie mokėsi fotografuoti ir filmuoti išmaniuoju telefonu, parašyti savo istoriją naudojant MS Word programą, įkelti istoriją ir nuotraukas / vaizdo įrašus į žemėlapi pagal pateiktas instrukcijas. Įkeltą medžiagą turėjo patvirtinti žemėlapio administratorė (su ja buvo susisiekiama telefonu), o galiausiai dalyviai patikrino, kaip jų istorijos atrodo atminties žemėlapyje iš tikrųjų. Dalyvių istorijos: [Kaip aš prisijaukinau Šančius ir Paskolink vaiką](#).

- Atliko globos namų gyventojų apklausą (asmeniniai pokalbiai konsultacijų poreikiui išsiaiškinti).
- Planavo mokomosios medžiagos, kuri bus naudojama per konsultacijas, turinį.

Be to, siekiant išplėsti konsultacijų dėl informacinių ir ryšio technologijų naudojimo pasiūlymus arba informuoti piliečius apie esamus pasiūlymus, buvo atliktos šios užduotys:

- Visi dalyviai kartu sukūrė A5 formato skrajutę.
- Aptarė ir suplanavo viešinimo kampaniją informacijai apie naujus pasiūlymus paskleisti (pranešimai spaudai, datos asociacijos tinklalapio kalendoriuje, skrajučių platinimas).
- Parengė mokymo naudoti informacines technologijas ir išmaniuosius telefonus plėtros planą (mokytojų paieška).
- Parengė paraiškos regioniniam „Di@-Lotsen“ projektui (savanorių teikiamų konsultavimo paslaugų pagyvenusiems žmonėms skatinimas, įskaitant savanorių mokymą ir techninės įrangos įsigijimą) planą.



Suplanuota veikla bus tęsiama ateityje.

Pagyvenusiems asmenims nežinomos jų teisės (Roma, Italija)

Pagyvenę žmonės, ypač turintys negalią, ne visuomet žino, kokios lengvatos, išmokos ar pensijos jiems priklauso pagal įstatymą ir jomis nesinaudoja. Pasiūlymas įsteigti informacinį biurą, kuris informuotų vyresnio amžiaus žmones apie jų teises, sulaukė didelio susidomėjimo ir buvo sutarta jį įsteigti Romos antroje savivaldybėje. Biuras veikia tokiu principu:

Laikas: po dvi valandas du kartus per savaitę. Pagyvenę žmonės informuojami apie jiems priklausančias lengvatas ir išmokas ir padedama atlikti biurokratinės procedūras, kad galėtų tomis lengvatomis pasinaudoti.

Žmogiškieji ištekliai: SPI - CGIL Italijos didžiausia pensininkų profesinė sąjunga, vieno iš II savivaldybės socialinių centrų darbuotojai.

Finansiniai ištekliai: SPI - CGIL personalo išlaidos, atitinkamos biuro išlaikymo išlaidos, kurias padengia profesinė sąjunga ir savivaldybės socialiniai centrai, vykdydami savo misiją.

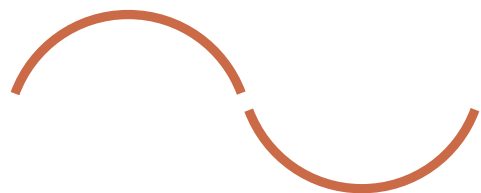
Kartų skaitmeninio dalyvavimo didinimas II savivaldybės socialinėje politikoje (Roma, Italija)

2021 metais Romos II savivaldybėje pradėtos rengti socialinės politikos prioritetų nustatymo gairės dirbant senato (savivaldybė) ir atstovų rūmų (vyresnio amžiaus piliečiai) principu. Siekiama surinkti pagyvenusių žmonių nuomones ir prioritetus bei kartu su jais parengti gaires, kuo labiau atsižvelgiant į senjorų poreikius ir pasiūlymus, kad Romos II savivaldybė taptų palankesnė gyventi vyresnio amžiaus žmonėms.

Generalinėse sesijose dalyvauja atrinkti dalyviai iš kiekvienos Romos savivaldybės senjorų socialinių centrų, trečiojo sektoriaus ir pensininkų profesinių sąjungų atstovai. Per pirmąją sesiją po įžanginių savivaldybės atstovų pastabų ir apsikaitimo klausimais bei atsakymais naudojamos formos, skirtos dabartinei padėčiai apibūdinti ir pasiūlymams surinkti. Antrosios sesijos metu savivaldybė pateikia siūlomas gaires, kurios bus aptartos, pakeistos ir galiausiai patvirtintos, kad savivaldybės pirmininkas atkreiptų į jas dėmesį

ir jas įgyvendintų. Tai puiki proga taip pat pateikti pasiūlymus, kaip toliau didinti vyresnio amžiaus žmonių skaitmeninį raštingumą ir kartų dalyvavimą formuojant pagyvenusiems žmonėms palankią vietos socialinę politiką.

Pirmiau aprašytos senatvei palankios kaimynystės ir aplinkos iniciatyvos nėra privalomas mokymo programos rezultatas. Šie pavyzdžiai, kaip ir **Informaciniame leidinyje** pateikti gerosios praktikos pavyzdžiai, gali būti naudojami kaip įkvepiantis atspirties taškas mokymuose apie senatvei palankios aplinkos kūrimą, pasitelkiant vyresnio amžiaus besimokantiesiems siūlomas skaitmenines priemones.



Išvados

Tai novatoriškas mokymo metodas, leidžiantis atliepti pagyvenusių žmonių poreikius apjungiant senatvei palankios aplinkos (SPA) koncepciją su skaitmeninėmis technologijomis

Programos „Tieskime tiltus“ bandomojo mokymo Austrijoje, Vokietijoje, Italijoje, Lietuvoje, Italijoje ir Nyderlanduose apžvalga bei mokymosi veiklos pavyzdžiai parodo mokymo programos struktūros ir mokymosi lankstumą. Tai novatoriškas mokymo metodas, leidžiantis atliepti pagyvenusių žmonių poreikius apjungiant senatvei palankios aplinkos koncepciją su skaitmeninėmis technologijomis.

Senatvei palankios aplinkos (SPA) tema buvo įvairiai nagrinėjama visose projekto šalyse partnerėse.

Nyderlanduose kiekvienas seminaras buvo skirtas vienai SPA sričiai. Dalyviai aptarė temą dalydamiesi savo žiniomis apie atitinkamą sritį ir ieškodami daugiau informacijos internete. Buvo pažymėti visi iššūkiai ir sprendimai, kurie buvo toliau aptariami ir nagrinėjami pasitelkiant skaitmenines priemones.

Vokietijoje po SPA sąvokos pristatymo buvo atliekamos užduotys mažose grupėse, kad dalyviai susipažintų su atskiromis SPA sritimis.

Italijoje SPA pavyzdžiai buvo aptariami atsižvelgiant į vietos, kurioje gyvena dalyviai, realijas, daugiausia dėmesio skiriant regioninei, nacionalinei ir ES politikai.

Lietuvoje daugiausia dėmesio buvo skiriama viešosioms paslaugoms ir aktyvesniam piliečių dalyvavimui viešuosiuose reikaluose naudojant skaitmenines priemones.

Austrijoje veikianti Mobilumo skautų grupė, kuri jau turėjo pakankamai žinių apie SPA, dau-

giausia dėmesio skyrė tinklaraščio rašymui ir aplinkos patikrinimo pagal SPA gaires planavimui bei įgyvendinimui atrinktuose rajonuose.

Motyvacijos, skaitmeninių įgūdžių ir patirties vertinimo įrankiai buvo naudojami visose projekto partnerių šalyse pirmojo seminaro metu ir kartais kartojami siekiant įvertinti mokymosi pažangą. Dauguma dalyvių naudojo nuosavus išmaniuosius telefonus, o tie, kurie jų neturėjo, naudojos bibliotekos nešiojamaisiais kompiuteriais interneto paieškoms ir skaitmeninius fotoaparatus nuotraukoms daryti. Informacijos paieškai Google sistemoje dalyviai naudojo savo mobiliuosius duomenis arba viešąjį interneto prieigą. Socialinė žiniasklaida seminaruose buvo pristatoma įvairiais būdais: dažniausiai naudojamos programos buvo *WhatsApp*, *Facebook*, *Twitter* ir *LinkedIn*.

Atsižvelgiant į besimokančiųjų poreikius, mokymuose buvo pristatytos papildomos temos. Vokietijoje mokymų dalyviai norėjo praktiškai išmokti naudotis *Microsoft Publisher*, *Microsoft Snip and Sketch* ir *Paint.net* programomis, reikalingomis jų darbui ryšių su visuomene srityje. Austrijos dalyviai praktiškai išbandė *Microsoft Word* funkcijas, tokias kaip to paties dokumento grupinis redagavimas ir komentavimas, kurios jiems ypač pravertė bendrai kuriant tinklaraščio tekstus. Lietuvoje dalyviai mokėsi įkelti pasakojimą apie savo gyvenimą Šančių rajone į bendruomenės Atminties žemėlapi.

Naudojamų mokymo(si) veiklų įvairovė rodo, kad šis mokymo priemonių rinkinys nėra išbaigta ir patvirtinta mokymo programa, o veikiau pagyvenusių žmonių mokymo ingredientų sąrašas, kaip receptas. Bandymo etape įgyta patirtis atskleidžia didelę vyresnio amžiaus žmonių įgūdžių ir poreikių įvairovę tiek informacinių ir ryšio technologijų, tiek senatvei palankios aplinkos požiūriu. Mokymo programos naudą geriausiai iliustruoja toliau pateiktos dalyvių citatos:

„Skaitmeninis prieinamumas yra labai svarbus. Šioje grupėje nesijaučiu sena. Daug ko išmokau ir džiaugiuosi galėdama tęsti savo darbą.”

(dalyvė iš Vienos)

„Daug sužinojau apie socialinę žiniasklaidą. Niekada anksčiau nebuvo rašęs tinklaraščio.”

(dalyvis iš Vienos)

„Liks prisiminimai apie gražų bendravimą grupėje ir kitų padėsinimą. Jaučiuosi stipresnė.”

(dalyvis iš Vienos)

„Išmokau ieškoti interneto svetainių ir ten rasti informaciją.”

(dalyvė iš Goudos)

„Išmokau atsisiųsti programėles ir galimybių pasą, pavyzdžiui, CoronaCheckApp ir DigiD.”

(dalyvis iš Hagos)

„Išmokau nebijoti naudotis skaitmeninėmis technologijomis.”

(dalyvis iš Hagos)

„Tai, ko išmokau, leis man savarankiškiau naudotis skaitmeninėmis priemonėmis ir mažiau priklausyti nuo dukros.”

(dalyvė iš Romos)

„Labai naudinga sulaukti pagalbos iš jaunų žmonių, kurie apie skaitmenines technologijas žino daugiau nei mes.”

(dalyvė iš Romos)

„Tokių kursų turėtų būti siūloma daugiau.”

(dalyvė iš Romos)

„Svarbiausias dalykas, kurį sužinojau mokymuose, buvo tai, kad yra žmonių, kuriems rūpi senjorų įtrauktis į naująją skaitmeninę visuomenę ir kurie nori padėti.”

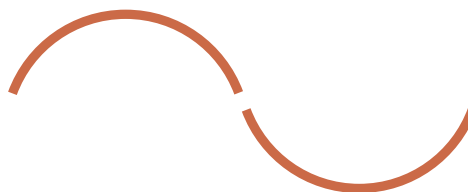
(dalyvis iš Vokietijos)

„Zoom yra svarbi priemonė mano savanoriškai veiklai. Įgijau pasitikėjimo naudotis šia programa ir galėsiu dalyvauti savanoriams skirtuose mokymuose.”

(dalyvė iš Kauno)

„Padėti dalyviams, turintiems skirtingų gamintojų išmaniuosius telefonus su skirtingomis operacinėmis sistemomis yra nemažas iššūkis. Man pačiai tai buvo gera mokymosi patirtis.”

(Mokytoja iš Kauno)



1 priedas. Šablonai

Kvietimo šablonas

Tieskime tiltus!

Seminarai / mokymo kursai
[arba kitas pasirinktas pavadinimas]

**Pereik per tiltą – socialinis ir
skaitmeninis dalyvavimas**

[pradžios data - pabaigos data]



Tai smagi ir naudinga mokymo programa pagyvenusiems žmonėms, kurie nori būti socialiai aktyvūs ir kartu daugiau sužinoti apie naudingas skaitmenines priemones.

Tieskime tiltus! [arba kitoks mokymo programos pavadinimas] nėra kompiuterinio raštingumo mokymai. Šiuose mokymuose mokysimės to, kas jums patiems atrodo svarbu ir ką norite tobulinti kartu su kitais. Mokysitės, kaip naudotis skaitmeninėmis priemonėmis šioms tikslams pasiekti.

Mokymus sudaro [renginių skaičius] susitikimų, kurių kiekvienas trunka [trukmė] valandų.

Datos:

Vieta:

Laikas:

Mokymai nemokami, su kavos pertrauka.



Kas jūsų laukia mokymuose ir ko išmoksite?

- Gilinsimės į tai, kas jums svarbu, pavyzdžiui, gyvenamoji aplinka, sveikatos priežiūra, daugiau ryšių, prasmingas užimtumas, mėgavimasis gamta ir kultūra, saugumas gatvėje.
- Ką norite patobulinti, ko norite imtis?
- Dirbsime kartu prie jūsų pasirinktų temų.
- Kiekviename žingsnyje smagiai ir nenuobodžiai mokysitės naudotis skaitmeninėmis priemonėmis, pavyzdžiui, ieškoti informacijos internete, siųsti el. laiškus savivaldybei, bendravimo, sveikatingumo, viešojo transporto programėlėmis, saugumu namuose.

Mokymuose naudositės savo išmaniuoju telefonu arba planšetiniu kompiuteriu.

Pakviesime ekspertų ir lektorių iš [įrašyti, pvz., savivaldybės, bibliotekos, ...].

Parodysime ir praktiškai išbandysime įvairias programas ir skaitmeninius įrankius.

Aplankysime su mokymo tema susijusias vietas, pavyzdžiui [nurodyti]

Mokymus ves [įrašyti mokytojo(-ų) vardą ir pavardę(-es)], o taip pat dalyviai mokysis vieni iš kitų.

Kviečiame registruotis:
[įrašyti registracijai reikalingus duomenis]

Ši mokymo programa parengta įgyvendinant Erasmus+ projektą „Tieskime tiltus“

(Konceptijos kūrimo šablonas

Projektas, skirtas padėčiai mūsų rajone pagerinti
Nuo idėjos iki koncepcijos*

Mūsų idėja



Kas dirba su šia idėja? (Vardai ir pavardės)



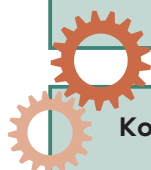
Kokia padėtis dabar?



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).

Nuoroda: <https://weitergelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

Nuo koncepcijos iki veiksmo

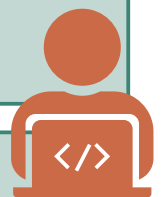
Kaip skaitmeninės priemonės gali padėti mums įgyvendinti projektą?
Ko norime išmokti? Kokį įrenginį / programą / programėlę reikėtų panaudoti?



Žinių bagažas (Kas ką žino? Kokios informacijos / dokumentų mums reikia?)



Kaip pasiskirstysime užduotis?
(būdas, vaidmenys, tarpiniai rezultatai, laikas, ištekliai, priemonės/įrankiai)



Tolesni veiksmai (kas ir kada ką padarys?)



(Mokymo vertinimo forma

Pasibaigus šiam mokymo kursui norėtume sužinoti, ar buvote patenkinti jo organizavimu ir turiniu. Skirkite 10 minučių savo laiko ir padėkite mums pagerinti būsimų kursų kokybę!

1. MOKYMO ORGANIZAVIMAS		Taip	Greičiau taip	Nežinau	Greičiau ne	Ne
1.1	Prieš mokymus pateikta informacija buvo informatyvi ir naudinga.	☐	☐	☐	☐	☐
1.2	Grupės sudėtis buvo tinkama.	☐	☐	☐	☐	☐
1.3	Mokymo trukmė buvo pakankama.	☐	☐	☐	☐	☐
1.4	Patalpa ir aprūpinimas buvo tinkami (dydis, įranga, apšvietimas ir kt.).	☐	☐	☐	☐	☐
2. TURINYS IR METODAI		Taip	Greičiau taip	Nežinau	Greičiau ne	Ne
2.1	Mokymo programa buvo aiškiai sudaryta.	☐	☐	☐	☐	☐
2.2	Programos temos buvo gerai parinktos.	☐	☐	☐	☐	☐
2.3	Taikyti metodai padėjo mokytis.	☐	☐	☐	☐	☐
2.4	Mokymo metu pateikta medžiaga buvo naudinga.	☐	☐	☐	☐	☐
2.5	Aš gerai supratau dėstomus dalykus.	☐	☐	☐	☐	☐
2.6	Mokytoja(-s) gerai atliepė mano poreikius.	☐	☐	☐	☐	☐
3. REZULTATAI IR DALYVAVIMAS		Taip	Greičiau taip	Nežinau	Greičiau ne	Ne
3.1	Įgijau naujų žinių apie senatvei palankią aplinką.	☐	☐	☐	☐	☐
3.2	Sužinojau apie būdus, kaip pagerinti gyvenamąją aplinką, kad ji būtų patogi senstančiam žmogui.	☐	☐	☐	☐	☐
3.3	Sužinojau apie skaitmenines priemones, padedančias patenkinti mano poreikius.	☐	☐	☐	☐	☐
3.4	Įgijau daugiau pasitikėjimo naudotis skaitmeninėmis priemonėmis.	☐	☐	☐	☐	☐
3.5	Dalyvavimas mokymo programoje sustiprino mano motyvaciją bendrauti su kitais žmonėmis.	☐	☐	☐	☐	☐

4. Kokių svarbiausių dalykų išmokote per šiuos mokymus?

5. Ką, remdamiesi tuo, ką sužinojote, planuojate pritaikyti savo asmeniniame gyvenime ir bendruomenėje?

6. Kokios pagalbos jums gali prireikti, kad galėtumėte pritaikyti tai, ko išmokote?

7. Jūsų pastabos ir komentarai?

8. ASMENINĖ INFORMACIJA

Mano amžius

☐

60-69

☐

70-79

☐

80+

Mano lytis

☐

Moteris

☐

Vyras

☐

Neutralus

Aš esu

☐

Asmuo

☐

Senjorų
organizacijos narys

☐

Kita:

Dalyvavimo mokymosi visą gyvenimą patirtis per pastaruosius penkerius metus:

☐

Lankiau
kelis kursus

☐

Lankiau
vienus kursus

☐

Nelankiau
jokių kursų

Mano paskutinė darbovietė

Ačiū už bendradarbiavimą! Jūsų atsakymai padės mums tobulinti mokymo programą.

2 priedas. Rezultatų sklaida

Viešųjų renginių pavyzdžiai

Neužtenka žinoti, kad esate teisūs. Norėdami daryti įtaką priimant sprendimus, turime tapti dauguma. Vieši renginiai yra naudingas būdas viešajai nuomonei formuoti, kūrybiškai ir novatoriškai perduodant žmonių žinutę sprendimus priimančioms asmenims.

Rekomenduojame suaugusiųjų švietimo įstaigoms, senjorų organizacijoms, senjorų teises ginančioms organizacijoms ir nevyriausybinėms organizacijoms organizuoti viešus renginius, skirtus:

- Skatinti dalyvavimą jų mokymo programose / įsitraukimą į jų organizaciją.
- kvėpti ir motyvuoti žmones mokytis visą gyvenimą.
- Pristatyti savo patirtį ir ją dalintis.
- Mokyti iš kitų.
- Užmegzti ryšius su kitomis organizacijomis ir įstaigomis, siekiančiomis panašių tikslų.
- Užmegzti naujus ryšius, teikti informaciją apie savo ateities planus.
- Stiprinti savo pozicijas bendraujant su žiniasklaida ir sprendimų priėmėjais.

Viešųjų renginių formatai:

Plakatų paroda

Mokymų turiniui ir veiklai arba jų metu įgyvendintų iniciatyvų rezultatams parodyti galima surengti plakatų parodą. Dalyviai gali sukurti plakatus iš įvairios medžiagos, pavyzdžiui, iš savo darytų nuotraukų, per užsiėmimus atliktų užduočių ir prezentacijų. Pažengę dalyviai plakatus gali kurti naudodami *MS Publisher* arba *PowerPoint* programas.

Ekspertų diskusija

Ekspertų diskusijoje dalyvauja mokytojai ir suaugusiųjų švietimo ekspertai. Vedėjas parengia temas, kuriomis bus kalbama su ekspertais, ir klausimus, kurie paskatins diskusiją su auditorija.

Pokalbiai su dalyviais

Filmuoti pokalbiai su mokymų dalyviais padeda susipažinti su mokymosi veikla ir patirtimi. Mokymų dalyviai gali aktyviai dalyvauti rengiant interviu klausimus ir techniškai montuojant vaizdo įrašą.

Pasiūlymų mugė

Mokymų dalyviai arba kelios grupės parengia informacinį stendą su plakatais, nuotraukomis ir kita iliustracine medžiaga, supažindinančia su mokymų temomis ir procesais arba įgyvendintomis iniciatyvomis. Stendai taip pat gali būti skirti konkrečioms pagyvenusiems žmonėms aktualioms temoms. Į mugę galima pakviesti ir kitas organizacijas su savo stendais. Renginio metu dalyviai gali apžiūrėti stendus ir gauti informacijos bei pabendrauti su mokymų dalyviais ir organizacijomis.

Viktorina

Viktorina gali būti naudojama siekiant žaismingai supažindinti renginio dalyvius su tokiomis temomis kaip senatvei palanki aplinka. Įgyvendinant šią užduotį vaizduotei ribų nėra: skaitmeniniu būdu, naudojant planšetinius kompiuterius, arba užrašant atsakymus ant popieriaus lapelių. Dalyvius paskatinsite dalyvauti viktorinoje pasiūlę patrauklų prizą.

Praktiniai patarimai:

- Atsivežkite visus projekto rezultatus – spausdintus ir elektroninius – kad galėtumėte jais pasidalyti su dalyviais ir žiniasklaida bei gauti auditorijos atsiliepimus.
- Pasirinkite vieną ar kelis renginio sklaidos partnerius didesniam poveikiui pasiekti.
- Pakvieskite įžymų pagyvenusį žmogų, būti viešojo renginio ambasadoriumi.
- Į baigiamąjį renginį pakvieskite jaunimo, atskleisdami kartų bendradarbiavimo privalumus.

- Suteikite žodį politikams, kad jie atkreiptų dėmesį į senatvei palankius skaitmeninio raštingumo klausimus.
- Covid keliams grėsmėms sumažinti, ieškokite galimybių organizuoti baigiamąjį renginį atviroje erdvėje.
- Pasirūpinkite lengvais užkandžiais ir gaiviaisiais gėrimais.
- Paskirkite vieną darbuotoją / savanorį, kuris būtų atsakingas už žodinius auditorijos atsiliepimus, ir vieną, kuris būtų fotografuoti / filmuoti renginį.
- Sukurkite „Tieskime tiltus“ dalyvių kampelį, kuriame projekto veiklų dalyviai galėtų pasidalyti tuo, ko išmoko ir kaip dalyvavimas projekte paveikė jų gyvenimą, kokie yra jų planai ir kokius prioritetus jie siūlo sprendimus priimančioms asmenims.
- Į baigiamąjį renginį pakvieskite organizacijų, dalyvaujančių Europos inovacijų partnerystės vyresnių žmonių aktyvumo ir sveikatos srityje, atstovų.



Mokymo rezultatų pateikimo pavyzdžiai

Projekto „Tieskime tiltus“ mokymo programa skirta pagyvenusių žmonių žinioms apie senatvei palankią aplinką gilinti ir jų skaitmeniniams įgūdžiams tobulinti, kad jie galėtų aktyviai įsitraukti į savo rajonų, apylinkių ar miestų gerinimą naudodami šiuolaikines informacines ir ryšių technologijas. Kadangi tai yra neformaliojo švietimo programa, ją baigus nesuteikiamas pažymėjimas ar koks nors oficialus įvertinimas. Dalyvavimas mokymo programoje yra savanoriškas, nulemtas vidinės besimokančiojo motyvacijos.

Vis dėlto, dalijimasis rezultatais ir jų sklaida yra svarbūs, siekiant pasiekti daugiau netiesioginių naudos gavėjų ir užtikrinti iniciatyvos tęstinumą.

Toliau pateikiami keli pavyzdžiai, kaip patraukliai pateikti mokymo rezultatus, kad būtų atkreiptas potencialių besimokančiųjų ir mokytojų dėmesys.

Vaizdo įrašas „Žvilgsnis į mokymus“

Pakalbinkite mokymo programos dalyvius ir nufilmuokite trumpą vaizdo įrašą išmaniuoju telefonu. Toks interviu suteiks asmeninės informacijos apie mokymą ir programos veiklas.

Pagrindinių klausimų pavyzdžiai:

- Kokių svarbiausių dalykų išmokote per šiuos mokymus?
- Ką iš to, ką sužinojote, planuojate pritaikyti savo asmeniniame gyvenime ir bendruomenėje?
- Kokios pagalbos jums gali prireikti, kad galėtumėte pritaikyti tai, ko išmokote?
- Ar norėtumėte dar ką nors paminėti?

Pasisakymai ir nuotraukos

Paprašykite ir paruoškite trumpus dalyvių/mokytojų pasisakymus su jų nuotraukomis (jiems sutikus) ir pasidalykite jais socialinėje žiniasklaidoje, interneto svetainėje, tinklaraščiuose.

Pagrindinių klausimų pavyzdžiai:

- Kas man labiausiai patiko mokymų metu?
- Kodėl nusprendžiau dalyvauti šiame projekte?

Garso įrašas

Kai kurie žmonės gali nesutikti būti rodomi vaizdo įrašė. Tokiu atveju išmaniuoju telefonu galima padaryti garso įrašą. Užduokite 2-3 klausimus dalyviams ir mokytojams ir įrašykite jų atsakymus. Šiais interviu / garso įrašais galima dalytis interneto svetainėje, socialinėje žiniasklaidoje arba tinklalaidėse, tokiose kaip Vienos pagyvenusių žmonių tinklalaidė Faltenrock FM.

Pristatymas

Kartu su dalyviais paruoškite pateiktis apie veiklą savo šalyje ir įspūdžius su nuotraukomis, dalyvių pasisakymais. Pristatymus galima platinti internetinėse platformose, pavyzdžiui, SlideShare, interneto svetainėse, socialiniuose tinkluose, EPALE ir kitur.

Bibliografija

AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS IN EUROPE (2017): A handbook of domains for policy action.

Prieiga per internetą:

https://www.afedemy.eu/wp-content/uploads/2021/06/Handbook_IGCAL_best_practices_EN.pdf

[žiūrėta 2022 04 20].

AIŠKINAMASIS RYŠIŲ SU VISUOMENĖS TERMINŲ ŽODYNAS (2018): Socialinė medija.

Prieiga per internetą:

<https://www.ltka.eu/wp-content/uploads/2020/01/LTKA-termin%C5%B3-%C5%BEodynas.pdf>

[žiūrėta: 2022 02 23]

EUROPEAN COMMISSION (2020): eGovernment Benchmark 2020: eGovernment that works for people.

Prieiga per internetą:

<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/egovernment-benchmark-2020-egovernment-works-people>

[žiūrėta 2022 02 28].

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.

Prieiga per internetą:

https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf

[žiūrėta 2022 02 28].

JARRE, D., & URDANETA, E. (2016): Baltoji knyga su rekomendacijomis sprendimų priėmėjams. Europos Sąjunga.

k.o.s GmbH (2022): Bergwerk.

Prieiga per internetą:

<https://weitergelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

[žiūrėta 2022 02 23].

KURT, S. (2020): Kolb's Experiential Learning Theory & Learning Styles.

Prieiga per internetą:

<https://educationaltechnology.net/kolbs-experiential-learning-theory-learning-styles/>

[žiūrėta 2022-02-28].

MERRIAM-WEBSTER (2022): Social Media definicija.

Prieiga per internetą:

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20media#h1>

[žiūrėta: 2022 02 23].

METHODENKOFFER (2020): Zugänge älterer Menschen in die digitale Welt gestalten. Ängste abbauen – Computertechnik betreffend.

Prieiga per internetą:

<https://methoden.forum-seniorenarbeit.de/2020/12/aengste-abbauen-computertechnik-betreffend/>

[žiūrėta 2022 01 24].

QUERAUM. CULTURAL AND SOCIAL RESEARCH et al. (2018): Mobilumo skautai. Problemos suvokimo stiprinimo vadovas.

Prieiga per internetą:

<http://www.mobility-scouts.eu/wp-content/uploads/2018/05/Handbook.pdf>

[žiūrėta 2022 02 28].

QUERAUM. CULTURAL AND SOCIAL RESEARCH et al. (2018): Mobilumo skautai. Priemonių rinkinys praktikams. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1093/geront/gnx017> [žiūrėta: 2020 05 02].

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

SENJORŲ INICIATYVŲ CENTRAS KAUNAS et al. (2019): Compendium of Good Practices of Advocacy in Age-Friendly Environments. Prieiga per internetą: https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2019/09/IO1_Compendium_of_good_practices_EN_final.pdf [žiūrėta 2022 02 28].

SENJORŲ INICIATYVŲ CENTRAS KAUNAS et al. (2020): Už amžiui draugišką aplinką. Patirčių knyga. Prieiga per internetą: https://www.senjoru-centras.lt/images/AFE_Activists/AFE-2-Lietuviu-SPAUDAI_ES_compressed.pdf [žiūrėta 2022 02 28].

SHAFE (2020): Stakeholders Network Position Paper. Prieiga per internetą: <https://en.caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/sites/3/2020/10/SHAFE-Position-Paper-011020.pdf> [žiūrėta 2022 02 28].

SINEK, S. (2020): The Golden Circle Presentation. Prieiga per internetą: <https://simonsinek.com/commit/the-golden-circle> [žiūrėta 2022 02 28].

TYLER M. et al. (2020): Motivation matters: Older adults and information communication technologies. Studies in the Education of Adults, Volume 52, March 2020. Prieiga per internetą: https://www.researchgate.net/publication/339629226_Motivation_matters_Older_adults_and_information_communication_technologies/citation/download [žiūrėta: 2022 02 28].

UNESCO (2018): Digital skills critical for jobs and social inclusion. Prieiga per internetą: <https://en.unesco.org/news/digital-skills-critical-jobs-and-social-inclusion> [žiūrėta 2021 05 05].

WEMPEN, F. (2014): Internet for Dummies. Prieiga per internetą: <https://www.dummies.com/category/articles/internet-basics-33587/> [žiūrėta: 2022 02 23].

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2007). Global Age-friendly Cities: A Guide. Geneva: World Health Organization. Prieiga per internetą: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/334251/9789289052887-eng.pdf> [žiūrėta 2022 02 28].

Autorinės teisės (c) 2022 Bridge the Gap Consortium

Šiam leidiniui taikoma tarptautinė licencija Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0).

