



Favorire la  
partecipazione  
sociale e digitale  
degli anziani

Digital  
Training



Modulo  
3

Digital Training

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



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea



Il sostegno della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non implica la condivisione dei suoi contenuti che riflettono esclusivamente le idee degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso venga fatto delle informazioni qui contenute.

© Bridge the Gap! Consorzio  
Design: Verena Blöchl



**CC BY-SA**

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

## Modulo 3

Vediamo insieme strumenti pratici che favoriscono la partecipazione attiva nel vostro quartiere / nella vostra città?

Con questo modulo:

- ( **conoscerai** some alcuni strumenti educativi e esercizi che, grazie all'aiuto delle applicazioni digitali, possono rivelarsi utili per esplorare, analizzare e/o contribuire al miglioramento delle caratteristiche del tuo quartiere e della tua città,
- ( **rifletterai** su quali strumenti siano maggiormente utili per te,
- ( **imparerai** risorse e esempi di materiali utili aggiuntivi.

# Sviluppare iniziative per ambienti per tutte le età

Con il progetto **Bridge the Gap!** sono state organizzate sessioni formative in cinque Paesi: Austria, Germania, Italia, Lituania e Paesi Bassi.

Lo scopo della formazione é stato fornire strumenti e formare anziani per renderli autonomi a esplorare, analizzare e contribuire al miglioramento delle caratteristiche dei loro quartieri grazie all'aiuto degli strumenti digitali.



© queraum

Cinque esempi di strumenti che si sono rivelati utili nel progetto **Bridge the Gap!** sono quelli che seguono.

Se insegnate /  
fate formazione,

- ( le prossime slide possono introdurvi a nuovi strumenti di apprendimento,
- ( e/o nuove prospettive rispetto alle opportunità del mondo digitale.

Se apprendete /  
partecipate a  
corsi formativi,

- ( le prossime slide potrebbero invogliarvi a usare uno degli strumenti presentati,
- ( e/o ad approfondire nuovi argomenti.

## Esempio 1

Gli anziani sono esperti dei propri bisogni e delle proprie idee per ambienti per tutte le età.

Il nostro esempio: organizzare un *Check 60+* nel vostro quartiere.

# Check 60+: Quanto il vostro quartiere è per tutte le età?



© Werchota, Voglhuber



Digital Training



Favorire la partecipazione sociale e digitale degli anziani

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

## *Check 60+*: Quanto il vostro quartiere è per tutte le età?

Lo scopo di un *Check 60+* è quello di verificare e valutare la compatibilità con gli anziani di un quartiere o di un'area specifica della vostra città. I controlli 60+ possono essere organizzati insieme agli anziani, ai residenti locali e ai funzionari della città.

Al fine di documentare caratteristiche e aree di miglioramento per tutte le età, i partecipanti sono invitati a compilare un questionario e scattare foto con Smartphone e/o Tablet.

Successivamente tutte le idee e le opinioni vengono riassunte per discuterle con i funzionari della città e le parti interessate locali per migliorare la dimensione per tutte le età dell'area.

→ a Vienna, per esempio, *Check 60+* ha permesso di installare un migliore sistema segnaletico delle toilette pubbliche nel 13° distretto della città.

# Quiz

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

Come organizzare un Check-60+ nel vostro quartiere. Ordinate per favore i sei passaggi trascinando i file di riferimento:

1. Fissate una data, un punto di incontro e invitate i potenziali beneficiari
2. Dopo l'evento: valutate e riassumete i questionari per poter identificare aree di intervento possibili e idee per il miglioramento dell'area
3. Organizzate una prova sperimentale
4. Definite i beneficiari e il percorso (ad esempio strade specifiche, luoghi pubblici, aree da ristrutturare)
5. Adattate il questionario in base a argomenti / aspetti specifici che volete verificare
6. Informate le persone responsabili dell'area e discutete le vostre idee con loro

# Come organizzare un *Check 60+* nel vostro quartiere:

## Materiali:

- (stampati) questionari e pieghevoli
- penne e libretti per appunti; Tablets (se disponibili)
- lista dei partecipanti, per restare in contatto & condividere il riassunto dei risultati

→ **Suggerimento: contattate i media e le organizzazioni locali per pubblicizzare l'evento**

**How age-friendly is your neighbourhood? Help shape it!** 

Take advantage of today's neighbourhood walk and critically examine selected areas (name of area/neighbourhood) from different angles through the eyes of the older generation as well as through those of people with special needs.

Please rate each statement using the 5-point scale: 1 (agree) to 5 (disagree).

Public square / area in front of the district office

Topic/Area	1	2	3	4	5
The district office (local municipality) is well labeled/ has a visible sign and is easy to find.					
The district office is accessible without any barriers (e.g., uneven surfaces, steps).					
The entrance door to the district office is easy to open, even for older or physically weaker people.					
There is sufficient seating in front of the entrance to the district office.					
There is sufficient seating in the shade in front of the district office.					
The seats have the correct height, backrests and backrest.					
The seats are in good condition, stable and securely anchored to the ground.					
The seats are made of a material that allows them to be used even in colder temperatures and in winter (e.g. to wait for a doctor for 15 minutes or more).					
The arrangement of seating enables people to linger and chat.					
A publicly accessible table - at least during the opening hours of the district office - would be desirable here.					
The area should be redesigned as a small, quiet recreational island in the district neighbourhood (more seats that invite people to communicate, with tables, drinking fountains, etc.).					
A public water dispenser/fountain for drawing drinking water would be useful/desirable here.					
There is an orientation board in front of the district office (except from the city map), on which the location and the most important information such as routes to the nearby streetcar stations, to the most important streets and squares, post office and bank branches, distributor, police station can be seen.					
What else did I notice? What else would I like to note?					

Copyright Sophie Stein MOBILITÄTSCOUTS

**60PLUS CHECK  
Questionnaire  
(English)**

**60Plus-Check for selected streets, paths and public places.** 

**How age-friendly is your neighbourhood?**

An age-friendly city or community is health promoting and designed for diversity, inclusion, and cohesion, including across all ages and capacities. Age-friendly cities or communities might have, for example accessible and safe road and transport infrastructure, barrier-free access to buildings and houses, and public seating and sanitary facilities, among others.

A public space is said to be age-friendly and suitable for older people if people want to and are able to stay and move within it without hurdles, difficulties, and restrictions, even at an advanced age.

**1. Hurdles can be, for example:**

- business/shop entrances which are not barrier-free.
- cracks and unevenness of the sidewalks.
- billboards, parked scooters/bicycles, or other objects on the sidewalk.
- edges of the sidewalk that are too high and difficult to negotiate with a walker, crutches, or a wheelchair.

**2. Difficulties may be or arise due to, for example:**

- a lack of crosswalks on busy streets making it difficult to cross safely at a slower walking pace.
- walking breaks cannot be taken because there is a lack of consumer-free seating along walking and shopping routes, and if existent, the seats are not protected from the elements.
- too few wind- and weather-protected seats at public transport stations or in shopping areas.
- poorly lit or poorly shaded sidewalks.

**3. Restrictions can be, for example:**

- too great a distance between the public transportation stops.
- recreation zones and walking areas are not well connected to the public transport network.
- staying outdoors is not possible due to lack of consumption-free seating or are not in the shade and too close to heavy traffic.
- A lack of easily accessible public toilets/sanitary facilities.
- free wifi.

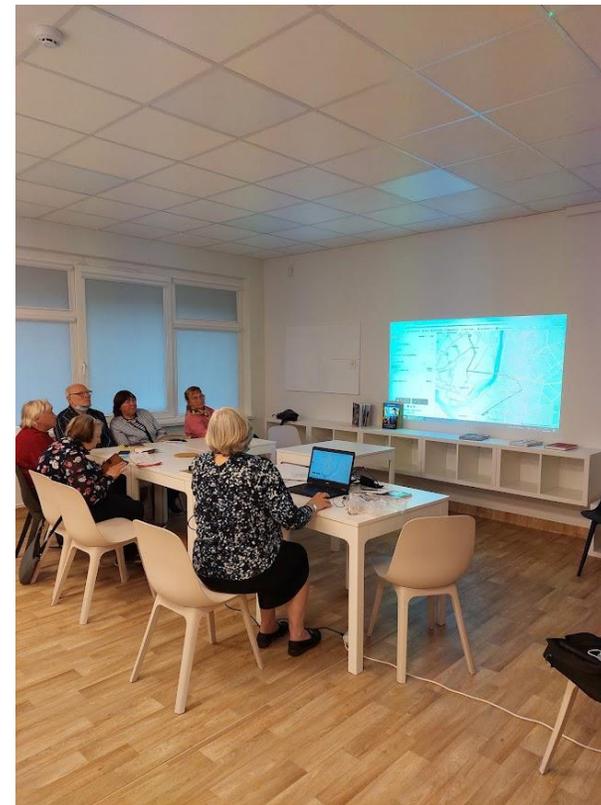
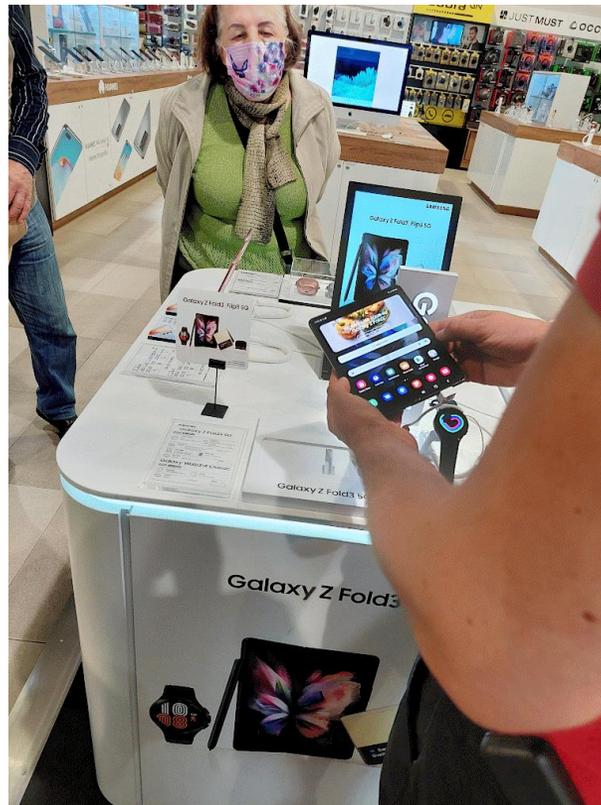
MOBILITÄTSCOUTS

**60PLUS CHECK  
Handout (English)**

## Esempio 2

Sperimentate nuove applicazioni digitali e usatele nella vostra vita quotidiana. Il nostro esempio: un'applicazione (App) per il trasporto locale.

# Sperimentate nuove applicazioni digitali e usatele nella vostra vita quotidiana



© Seniors Initiatives Centre

Digital Training



Favorire la partecipazione sociale e digitale degli anziani

www.bridgethegap-project.eu

# Sperimentate nuove applicazioni digitali e usatele nella vostra vita quotidiana

**State pianificando un'escursione o un viaggio insieme a un gruppo di partecipanti del vostro progetto o ai tuoi amici? Ma come arrivarci?**

**→ Questa è una grande opportunità per testare un'applicazione di trasporto locale.**

Sempre più spesso, le informazioni sui trasporti (pubblici) vengono consultate online, quindi è importante sfruttare le opportunità della vita quotidiana per conoscere applicazioni online / degli smartphone.

Un gruppo di partecipanti del nostro progetto a Kaunas, in Lituania, ha organizzato un'escursione in un negozio al dettaglio di elettronica di consumo locale.

Il gruppo ha sfruttato il viaggio comune come un'opportunità per conoscere un'app di trasporto pubblico presentata in una riunione precedente.

# Quiz

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

Ordinate per favore i quattro passi seguenti nell'ordine corretto:

1. 

Mostrate, durante incontri o corsi di formazione, come sia possibile scaricare e usare le App per il trasporto pubblico.
2. 

Fate un po' di ricerca online per capire quali App per il trasporto pubblico sono disponibili gratuitamente. (E se le App che trovate possano essere usate sia con Android che con iOS = iPhone).
3. 

Verifica quali eventi, mostre o posti di interesse nella vostra città potrebbero interessare il vostro gruppo, i vostri amici.
4. 

Usate tutto il tempo necessario per esercitarvi e pianificare a casa uscite esterne, come prova prima dell'uscita utilizzando le App verso la vostra destinazione.

# Sperimentate nuove applicazioni digitali e usatele nella vostra vita quotidiana

## Suggerimenti:

- Mettete a disposizione Smartphone o Tablet aggiuntivi, se disponibili.
- All'intero gruppo può essere assegnato lo stesso compito, ovvero lo stesso luogo in cui andare. Tuttavia, è possibile scegliere luoghi diversi per ciascun partecipante in base alle sue esigenze personali (per visitare un amico o un parente, per andare in un mercato specifico, ecc.).
- Quando si verifica come raggiungere una posizione, è consigliabile utilizzare anche un'app per le previsioni del tempo!



### Esempio 3

Approccio alla formazione degli anziani alle competenze digitali: partecipativo e vicino al mondo delle esperienze degli anziani. Il nostro esempio: essere un Detective della Tecnologia.

Approccio alla formazione degli anziani alle competenze digitali: partecipativo e vicino al mondo delle esperienze degli anziani. Il nostro esempio: essere un Detective della Tecnologia.

Con così tanti strumenti e servizi digitali diversi intorno a noi è facile perdere le tracce e non essere a conoscenza di tutti. Un gruppo di partecipanti nei Paesi Bassi ha colto questa opportunità per entrare nel ruolo di un "detective tecnologico".

Lo scopo di questo esercizio è quello di rendere i partecipanti consapevoli delle varie tecnologie innovative già utilizzate nel loro ambiente.

**Quali tecnologie digitali conosci nella vita quotidiana , nella tua casa , nel tuo quartiere?**



# Alcune impressioni dei Detective della Tecnologia



© AFEdeMy

Digital Training



Favorire la  
partecipazione  
sociale e digitale  
degli anziani

www.bridgethegap-project.eu

## Quiz

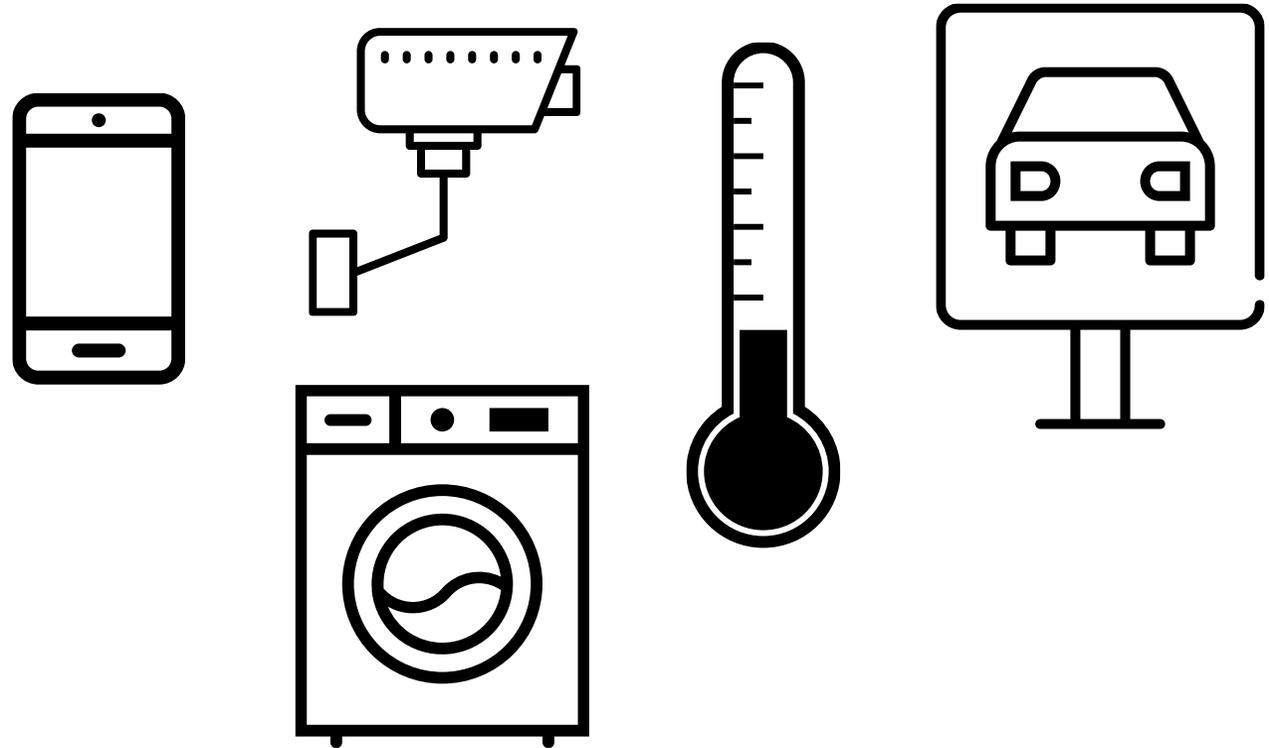
Click the **Quiz** button to edit this object

Nel ruolo di Detective delle Tecnologie, ordinate per favore i cinque passi seguenti nell'ordine corretto:

1. All'incontro successivo i partecipanti condividono le loro fotografie e abbinano le tecnologie usate per fotografare a un gruppo specifico in base alla funzionalità e discutono di ciò che hanno trovato.
2. Per partire con il piede giusto è bene iniziare con alcuni esempi spiegando brevemente strumenti tecnologici usati in spazi pubblici e a casa (Ambienti intelligenti e sani per tutte le età).
3. Indicate alcuni esempi di tecnologie in ambienti privati e pubblici.
4. I partecipanti / i vostri conoscenti o amici già sanno come usare fotocamere con i loro smart phone e come fare fotografie.
5. I partecipanti sono invitati a scattare foto di tecnologie innovative che possono vedere nella loro città, a casa dei propri figli, in luoghi pubblici, a casa propria o dei propri amici. Devono poi mettere queste foto in un album separato.

Essere un Detective della Tecnologia. I partecipanti nei Paesi Bassi hanno citato questi esempi negli ambienti dove vivono ...

- termometro
- fotocamere di sorveglianza negli ascensori
- segnaletica per parcheggiare
- app per i viaggi
- lavatrice
- ...



## Esempio 4

„Diffondere la voce“ – Creazione di strumenti di promozione con e per gli anziani. Il nostro esempio: creare insieme un volantino.



„Diffondere la voce“ – Creazione di strumenti di promozione con e per gli anziani. Il nostro esempio: creare insieme un volantino.

Un gruppo di partecipanti in Germania ha organizzato l'ampliamento dell'ora di consultazione su smartphone dell'associazione di quartiere. Al fine di promuovere le offerte locali, il gruppo ha acquisito nuove competenze digitali per creare e progettare un volantino informativo.

Il gruppo ha lavorato con **MS Publisher**, **database di immagini** o **programmi di editing di immagini**.



© ISIS gGmbH

# Come aumentare le offerte e / o informare i cittadini delle offerte esistenti:

## È possibile eseguire i seguenti passaggi:

- Sviluppo di un opuscolo (DIN A5) con i contributi di tutti i partecipanti.
- Forse c'è già qualcuno che conosce uno strumento di design/fotoritocco nel tuo gruppo di conoscenti / amici?
- Presentare lo strumento e concedere del tempo per abituarsi e farne pratica .
- Discutere e pianificare insieme potenziali attività di promozione per diffondere la conoscenza di offerte interessanti (ad esempio: comunicati stampa su giornali locali, date in un calendario web centrale, distribuzione di volantini.



**Hilfe für Smartphone & Co**

**Unterstützung** bekommen Sie:

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

**Smartphone-Sprechstunde**

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

**Jeden 2. Donnerstag im Monat 15-17 Uhr im Haus der Begegnung, jeden 4. Donnerstag abwechselnd in den Stadtteilen**

**...on Tour**  
Termine: <https://t1p.de/kalenderBV>

**Kurse** — PC, Smartphone, Tablet

**Vorträge** zu digitalen Themen in der Stadtbibliothek

Seniorenbüro T: 06101- 602 314/316  
<https://www.bad-vilbel.de/de/soziales/seniorenbuero>  
<https://www.kultur-bad-vilbel.de/stadtbibliothek/>

NACHBARSCHAFTSHILFE Bad Vilbel  
Seniorenbüro Bad Vilbel  
SENIORENBEIRAT  
Stadtbibliothek Bad Vilbel

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

I materiali per permettere ai partecipanti di creare il volontario sono disponibili qui:  
[per la presentazione](#) e [l'opuscolo informativo](#).



© ISIS gGmbH

## Esempio 5

Rendere visibili i tuoi progetti e le tue idee. Il nostro esempio: collaborare con le organizzazioni locali e partecipare a un evento pubblico.

Rendere visibili i tuoi progetti e le tue idee. Il nostro esempio: collaborare con le organizzazioni locali e partecipare a un evento pubblico.

Riteniamo che la visibilità degli anziani nello spazio pubblico sia molto importante per lo sviluppo di città per tutte le età. Ci sono molti modi per essere visibili nello spazio pubblico, ad esempio durante un *60PLUS-Check*.

Molto spesso questo non solo fa risparmiare tempo e risorse, ma migliora anche la visibilità e può creare nuove partnership per collaborare con altre organizzazioni e/o partecipare a eventi locali già esistenti.



© Angela Pagano

Rendere visibili i tuoi progetti e le tue idee. Il nostro esempio: collaborare con le organizzazioni locali e partecipare a un evento pubblico.

I Colleghi del nostro progetto a Roma, ad esempio, hanno collaborato con altre organizzazioni per il Festival della 3a e 4a Età, organizzato in parco a Roma.

Circa 100 rappresentanti di ONG locali della società civile, gruppi e volontari hanno partecipato !



© Angela Pagano

Le idee che seguono possono essere utili per dare maggiore visibilità al pubblico ai tuoi progetti:

## Cooperate con un'organizzazione locale in eventi pubblici comuni !

- Cerca quali organizzazioni (locali) sono interessanti e/o quali eventi sono già programmati nel tuo quartiere.
- Entra in contatto con le organizzazioni locali, ovvero le persone che gestiscono gli eventi e fai conoscere loro le tue idee e il tuo progetto.
- A seconda dell'evento stesso, scambia idee con il gruppo di colleghi sul formato, ad es. presentazione orale, piccola mostra di foto/poster, elementi interattivi, ecc.
- Promuovete l'evento a tappeto in tutte le reti di cui fate parte.
- Contattate i media e le organizzazioni locali.
- Divertitevi 😊.
- Date seguito all'evento: condividete note e fotografie, anche attraverso i canali online con gli amici e con le nuove persone che avete conosciuto.

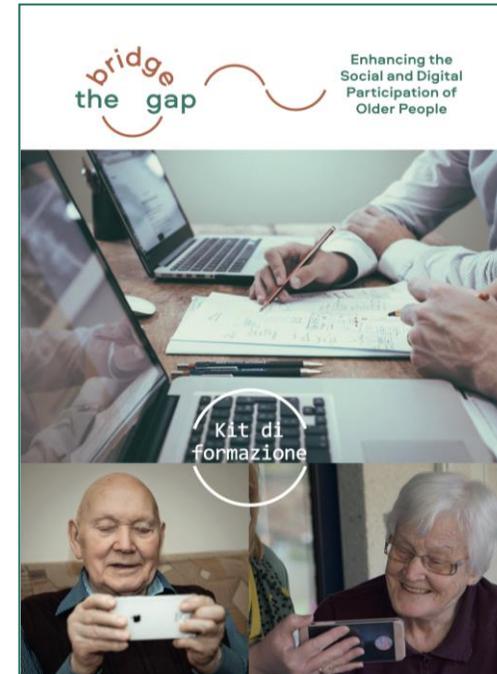
Prendetevi un momento per riflettere  
sulle seguenti domande:

Quale degli strumenti presentati  
ritieni più adatto ai tuoi  
interessi?

Quali strumenti pratici e/o  
esempi di progetti vengono in  
mente?

Interessati a esplorare ulteriori strumenti pratici e esercizi che unificano la conoscenza degli ambienti per tutte le età con le abilità digitali?

Nel Training Kit (Kit di formazione) del progetto discutiamo e forniamo vari esercizi di valutazione e valutazione per i formatori. Ottenere feedback dai partecipanti dopo una sessione di formazione e riflettere su se stessi per i formatori può aiutare a sviluppare e migliorare ulteriormente la tua formazione. Per i metodi di valutazione, consultare le pagine 22-28 del **Training Kit!**



**Bridge the Gap!**  
Training Kit

# *I template di **Bridge the Gap!** per sviluppare un progetto locale e migliorare la qualità della vita nel tuo quartiere*

**bridge the gap** Enhancing the Social and Digital Participation of Older People

**Template per lo sviluppo di un progetto locale per migliorare il quartiere**

Da **Idea al concetto** (k.o.s GmbH, 2022)\*

La nostra idea

Chi lavora a questa idea? (Nomi)

La situazione ora? Quale sarebbe la situazione ideale?

Di cosa abbiamo bisogno per migliorare la situazione?

Concetto (argomento, obiettivo, gruppo target, beneficio)

\* By k.o.s GmbH, BERGWERK under CC-BY-SA 4.0 (modified version)  
Reference: [https://bergwerk.de/wp-content/uploads/2021/11/Anleitung\\_Bergwerk.pdf](https://bergwerk.de/wp-content/uploads/2021/11/Anleitung_Bergwerk.pdf)

**Template per il concetto di progetto**



**Qui é disponibile un template Prezi per presentare un piano di progetto**

# Alcune ulteriori risorse pratiche e esempi interessanti

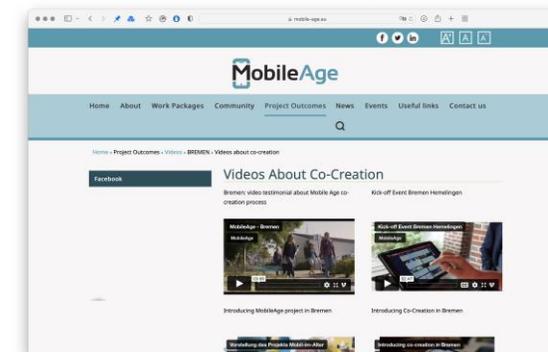


## Maggiori informazioni sulla formazione del progetto nei Paesi Bassi

Un approccio di successo per la formazione digitale degli anziani – Di Willeke van Staalduinen e Loes Hulsebosch.



## Maggiori informazioni sulla formazione del progetto in Germania



## MobileAge: per un trasporto pubblico aperto e inclusivo



**Congratulazioni! Avete completato con successo il terzo e ultimo modulo della nostra Formazione Digitale!**

Interessati a saperne di più del progetto ***Bridge the Gap!*** e dei suoi risultati? **Qui trovate il link al sito del nostro progetto.**