

DIGITAL COMMUNITIES

Projektnummer: 2020-1-IS01-KA204-065807

Digitala färdigheter och kompetenser hos lokala samhällen på landsbygden



HANDBOK



Utarbetad av: ITPIO, Bulgarien
Januari
2022

Detta projekt har finansierats med stöd från Europeiska kommissionen. Denna publikation återspeglar endast författarens åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för all användning som kan göras av informationen däri.



Innehåll

1. Introduktion.....	3
2. Syftet med den här handboken.....	5
3. Bakgrund	6
4. Målgrupp	8
5. Typiska kompetensluckor	12
6. Vanliga misstag.....	16
7. Nyckelteman av intresse	20
8. Utbildning för äldre (Vad är annorlunda/specifik målgrupp).....	24
9. Utbildarnas roller.....	29
10. Effektiv träningsmetod	36
SPANIEN	47
Metod 1: Digitalt kompetensbedömningssystem.....	47
Metod 2: Kunnig senior.....	49
Metod 3: Att åter ta itu med den digitala klyftan bland äldre	51
BULGARIEN.....	52
Metod 1: Digitala kompetensworkshops	52
Metod 2: National Bulgarian University "Third Age"	55
Metod 3: Generation bridge	58
ICELAND.....	61
Metod 1: Reykjavik omvårdnadsavdelning	61
Metod 2: Enkla instruktioner för surfplattor	63
METOD 3: Datorer, inga problem.....	66
SWEDEN	68
Metod 1: Seniorsurfarna	68
Metod 2: Introduktion av internet för äldre	70
Metod 3: Digital technology for social inclusion among elderly.....	72

1. Introduktion

Graden av digitalisering ökar stadigt i vårt samhälle och europeiska länder har flera obligatoriska digitala lösningar för offentliga och/eller hälsovårdstjänster. I takt med att befintliga tjänster rör sig alltmer online, såsom banker, livsmedels- och klädbutiker, uppstår många och olika problem för människor, inklusive pensionärer. Utöver dessa enorma problem har befolkningar på landsbygden och i avlägsna områden mindre tillgång till tjänster och aktiviteter och deras situation kan förvärras ytterligare i kombination med sämre socioekonomiska förhållanden. Detta försätter landsbygdsbefolkningen i ett underläge jämfört med städerna och kan vara särskilt problematiskt för äldre vuxna som kan möta en större risk för social isolering, nedsatt rörlighet, brist på stöd och sjukvårdsunderskott på grund av var de bor (UNECE Policy Brief on Aging) nr 18, mars 2017). Det är uppenbart att landsbygdsområden kräver alternativa lösningar för att kunna dra lika stor nytta av de digitala offentliga tjänsterna, och strategier måste utvecklas för att lära isolerade äldre vuxna färdigheter i digital läskunnighet. Europeiska unionens råd uppdaterade 2018 rekommendationen om vilka nyckelkompetenser de ansåg vara väsentliga för livslångt lärande. Rekommendationen identifierade åtta kompetenser som är nyckeln till personligt förverkligande, en hälsosam och hållbar livsstil, anställningsbarhet, aktivt medborgarskap och social integration (Europeiska unionen, 2019). Digital kompetens är bland dessa åtta nyckelkompetenser och syftar på säker och kritisk användning av hela skalan av digital teknik för information, kommunikation och grundläggande problemlösning i livets alla aspekter. Enligt Digital Agenda Scoreboard 2015 har 40 % av EU:s befolkning otillräcklig digital kompetens, inklusive 22 % som inte använder internet alls. På landsbygden är medborgarnas digitala färdigheter och kompetens en viktig aspekt för samhället och därför syftar projektet, Digital Communities, till att se till att äldre medborgare i lokala samhällen och på landsbygden får chansen att utveckla digitala färdigheter, prova nya verktyg och tekniker. samt bygga gemenskaper kring projektet. Projektet tillämpar ett inkluderande tillvägagångssätt för att nå lokalbefolkningen på landsbygden, inte bara för att utbilda pensionärer utan också för att utveckla de aktiviteter som ska erbjudas. Projektet vänder sig till äldre medborgare på landsbygden och medlemmar av lokala landsbygdssamhällen,

samhällsvolontärer, vuxenutbildare och handledare, social- och samhällsutvecklingsarbetare samt samhällsaktivister.

Projektets första resultat var en skrivbords- och fältundersökning där projektpartnererna identifierade de mest relevanta offentliga onlinetjänsterna som finns tillgängliga i varje partners land samt för att identifiera de färdigheter som behövs för att få tillgång till dessa tjänster och effekterna av dessa tjänster, det vill säga hur tjänsterna kan påverka, förändra och förbättra människors liv. Dessutom ombads seniorer och utbildare att delta i ett frågeformulär om aktuella och möjliga, fördelaktiga onlinetjänster för den äldre befolkningen. Resultaten visar att seniorer vill lära sig att navigera på internet för praktiska tjänster, för sina hobbyer och för sociala interaktioner. Dessa resultat var basen för output 2 där partner-länderna utvecklade 5 animerade handledningar och navigationsplaner över tjänster för varje land, för att guida äldre medborgare genom onlinetjänsterna som identifieras i output 1. Dessa produkter finns tillgängliga på det digitala projektets webbplats, Digital Communities (digital-communities.eu). Output 3, som är utvecklad av alla partners, är denna handbok, och den innehåller metoder, verktyg och exempel för att vägleda utbildare om hur man lär äldre medborgare digital kompetens.

De deltagande organisationerna, som implementerade skrivbords- och fältforskningen, utvecklade det virtuella assistansverktyget och utvecklade, anpassade och översatte handboken är:

- *Nýheimar Knowledge Centre (NKC)* är en paraplyorganisation för olika grupper och byråer som arbetar inom utbildning, forskning, innovation och kultur i Höfn, Island. Centrets styrelse består av ledamöter nominerade från de tolv olika grupperna och instituten i regionen. Dessa grupper och byråer har omfattande tvärvetenskaplig kunskap och erfarenhet.
- *Húsavík Academic Center (HAC)* är ett livslångt lärande-, forsknings- och universitetscenter i Húsavík, Island. Dess upptagningsområde (Thingeyjasyslur) täcker cirka 18 % av Islands totala yta och sträcker sig över 6 kommuner.
- *Institut Za Podgotovka Na Slujiteliv Mejdunarodni Organizacii Zdruzhenie (ITPIO)* är en privat ideell organisation med status som förbund i Bulgarien.

Medlemmar i förbundet är 5 ledande bulgariska universitet och högskolor, fackföreningar i Bulgarien, en av de 6 nationella arbetsgivarorganisationerna, Bulgarian Construction Chamber, lokala och regionala myndigheter, 7 små och medelstora företag, 2 företag, 1 privat sjukhus, 3 vuxenutbildningar, 7 centra för yrkesutbildning, 6 icke-statliga organisationer verksamma inom utbildnings- och ungdomsområdet och många skolor.

- *Inthecity Project Development (Inthecity)* är ett privat medieföretag beläget i Nederländerna. Dess specialisering är att producera professionella medier av hög kvalitet med pedagogiskt syfte.
- *Hälsinglands Utbildningsförbund (HEA)* är en offentlig myndighet, ickekommersiellt samarbete mellan tre kommuner i Hälsinglands län (Bollnäs, Söderhamn, Nordanstig) i Sverige.
- *Soluciones Techno-Profesionales Consulting (STPC)* ligger i Zaragoza, Spanien. Det erbjuder utbildning och tekniskt stöd till privata företag, offentliga organ, skolor, icke-statliga organisationer när det gäller innovation inom utbildningssektorn och professionalisering av den ideella sektorn.

2. Syftet med den här handboken

Digitala färdigheter krävs i allt högre grad för att utföra praktiska uppgifter som att söka kontakter, medicinsk hjälp, mäta medicinska indikatorer i en sjukvård online, betala räkningar eller delta i demokratiska processer. För att kunna delta i denna digitala värld tvingas äldre medborgare ofta förlita sig på vänner och familj för att hjälpa dem eller få hjälp på ett lokalt offentligt dagcenter. Tillgång till kulturella resurser, social anknytning och känslomässigt välbefinnande är också aktiviteter som kräver antagande av digitala färdigheter.

Projektmetodikerna för Digital Communities fokuserar på att stärka digitala färdigheter hos äldre med identifierade utbildare/handledare, till exempel samhällsvolontärer, social- och samhällsarbetare, familjemedlemmar etc. Projektet syftar till att skapa en pool av lokalbefolkningen som är beredda att agera som utbildare /handledare och stödja seniorer i deras miljöer.

Den här handboken syftar till att ge utbildare ramarna för de digitala färdigheter som behövs för att seniorerna ska vara kompetenta, och den betonar vikten av att vara digitalt läskunniga och ger praktiska sätt att tillämpa digital kompetens i praktiken. Handboken ger metoder, verktyg och exempel för att engagera, stödja och utveckla utbildares färdigheter med digital kompetensutbildning. Den är avsedd att ge lokala utbildare den nödvändiga grunden för samverkande och inkluderande åtgärder för att stödja de äldre i digitalt deltagande. Målet är att tillhandahålla bättre utbildningsmetoder och innehåll, skräddarsytt för äldre och på så sätt öka beställningskapaciteten när det gäller digital inkludering och assisterat digitalt stöd. Handboken är baserad på metodik för högkvalitativt arbete med äldre med tillämpning av förtroendeskapande tillvägagångssätt och interaktivitet och den ger en stödjande roll vid implementering av nya metoder och verktyg som hjälper till att övervinna barriärerna för att ta till sig nya digitala färdigheter.

Handboken tar upp de problem som seniorer kan ställas inför när det gäller att ta till sig nya digitala färdigheter, eftersom digitalisering nuförtiden genomsyrar alla sektorer och vardag. Det krävs därför att äldre medborgare har mer digital kompetens för att kunna delta i dagens samhälle eller för att kunna avancera i sin yrkeskarriär. Det kan vara utmanande och krävande att lära sig nya digitala färdigheter, inte minst för den som stöter på digital teknik för första gången på äldre dagar.

3. Bakgrund

Andelen äldre ökar i procent av den totala befolkningen. Dessa demografiska trender kan innebära att föreningar och stater väljer att ha en låg målsättning - både kvalitativt och kvantitativt. Mellan 1960 och 2004 har andelen äldre (de över 65 år) vuxit från nästan 10 % till 17 % under 44 år. Alla prognoser pekar mot att denna trend kommer

att bevaras i det nya seklet ... Förväntningen är att andelen personer över 65 kommer att öka fram till 2050.

Europeiska kommissionen drar slutsatsen att omfattningen av demografiska förändringar vid ingången till 2000-talet ger Europa möjlighet men också nödvändighet att ändra gammaldags praxis för äldre. Det finns potential att göra det lättare för människor att bidra på arbetsmarknaden även efter pensionering. Förmågorna hos människor över 65 år representerar ett enormt resurstillskott som hittills inte har funnits uppmärksammas och därför inte har tagits tillvara. Det ökande beroendet av digital teknik i människors vardag kräver utveckling av digitala färdigheter för att möjliggöra människornas fortsatta deltagande i internetinformationsåldern. I takt med att befintliga tjänster, som bank och shopping, förläggs allt mer online, ökar sannolikheten exponentiellt att vissa demografiska grupper exkluderas, såsom äldre och de som bor på landsbygden. Projektet syftar till att säkerställa att lokalsamhällen och landsbygdsområden i lika hög grad får chansen att utveckla digital kompetens, prova nya verktyg och tekniker samt bygga nätverk kring detta. Den kommer att tillämpa ett inbjudande tillvägagångssätt för att inkludera lokalbefolkningen på landsbygden, inte bara i utbildningsaktiviteter utan också i utvecklingen av de aktiviteter som ska erbjudas. Projektet vänder sig till äldre medborgare på landsbygden och medlemmar av lokala landsbygdssamhällen, det vill säga samhällsvolontärer, frivilliga vuxenutbildare och handledare, social- och samhällsutvecklingsarbetare och samhällsaktivister.

Denna handbok syftar till att vara användbar för en person för hans framtida roll som utbildare. Det är en process som syftar till att utveckla henoms förmåga och kapacitet att utbilda andra människor från målgruppen. Några av de viktigaste nyckelelementen för tränarrollen är:

- Förstå målgruppens utbildningsbehov.
- Förståelse av innehållsmaterial och kunskap om principer och metoder som gäller för adekvat utbildning.
- Organisera och genomföra utbildningen.
- Kunna utvärdera utbildningens effekt.
- Genomför alla nödvändiga uppföljningsåtgärder.

Målgrupperna behöver skaffa sig kunskap inom följande områden: nedladdning, användning av onlinetjänster och förståelse av deras syften, såsom nedladdning av funktioner i vanliga webbläsare, onlinekommunikation, kanaler och verktyg; ställa in e-postkonton och skapa, skriva och skicka e-post; skapa och hantera digitala profiler, använda sociala medier och kommunikationsverktyg online etc. De äldres utbildare är seniorer från området/regionen, som har bättre digital kompetens och är villiga att vara volontärer och att vara delaktiga som utbildare.

4. Målgrupp

Målgrupper är:

- Pensionärer på landsbygden.
- Vuxenpedagoger (inklusive inte yrkesverksamma, som arbetar i icke-formell utbildningsmiljö, vuxenutbildningscentra eller skolor för vuxna).
- Invånare i lokala landsbygdssamhällen (sociala centra, föreningar, frivilligorganisationer, vuxenutbildare - frilansare) som arbetar med elever med inlärningssvårigheter, särskilt med äldre medborgare.
- Studerande från missgynnade grupper, särskilt seniorer i åldern 65 och uppåt.

Internet är en integrerad del av det moderna livet, och att ha kompetens att kunna använda det är viktigt för att kunna delta i samhällslivet. Antalet äldre som är online har ökat de senaste åren, men åldern är fortfarande den största riskfaktorn för att indikera om någon är digitalt utestängd. Detta är fallet för alla aspekter av digitalt

utanförskap: att vara offline, sakna tillgång till enheter, ha låga/inga digitala färdigheter och lägre självförtroende, motivation eller bredd på internetanvändning.

Det finns dock andra riskfaktorer att ta hänsyn till också – inklusive lägre inkomst.

Seniorer i en digital värld kan lätt bli överväldigade av all ny teknik som omger dem. Vi är alla omgivna av ett stort utbud av digitala enheter, oavsett om det är smartphones, surfplattor, bärbara datorer, datorer, sociala medier. Det går inte att undvika det, så de borde lära sig hur man använder alla dessa tekniska framsteg för att göra livet enklare.

Tekniken används i varje aspekt av vardagen eftersom den kan ge hastigheten, anslutningen och effektiviteten för att göra uppgifter enklare. Nuförtiden vill alla att saker ska gå enklare och snabbare och för en äldre vuxen är det viktigt att inte underskatta hur tekniken kan hjälpa dem i deras gyllene år.

Men även om andelen äldre vuxna med datorkunskaper växer för varje dag, är en stor del av denna befolkningsgrupp fortfarande datoranalfabet. Och även om vissa av dem kanske vill skaffa sig datorkunskaper, finns det flera hinder som ofta hindrar dem från att förvärva dem. Det finns en mängd olika anledningar till varför människor inte är online eller är digitalt utestängda, till exempel: låg kompetens, lågt självförtroende, dålig internetuppkoppling eller brist på lämpliga enheter.

De hinder som seniorer kan stöta på för att lära sig datorkunskaper:

1. De växte inte upp med en mobiltelefon eller en smartphone i handen.
2. Seniorer tenderar att vara mycket uppgiftsorienterade när de lär sig datorkunskaper och behöver förstå exakt fördelen med att lära sig tekniken.
3. Seniorer som inte har använt sociala medier kan ha mycket negativa åsikter om att använda en dator för sociala ändamål. Seniorer ogillar digitala nätverk delvis för att de fruktar att det kommer att ha en negativ effekt på deras sociala interaktioner ansikte mot ansikte. Men med pandemin har interaktioner ökat eftersom vissa seniorer nu sätter upp Skype- eller Facetime-sessioner med sina barnbarn.

4. Människor tenderar att vara rädda för det okända. Seniorer kan vara rädda för att lägga någon personlig information på en dator och vill inte lära sig datorkunskaper förrän de känner sig säkra på att gå online.
5. Det är väldigt vanligt att seniorer glömmer sina nycklar i huset och lägger en hel del tid på att hitta dem. Tyvärr är detta ytterligare en nackdel med åldrandet. När vi åldras börjar vi glömma många saker som vi inte använder i vårt dagliga liv.
6. Ny teknik är inte alltid billig, ibland är den ganska dyr. Nya telefoner och datorer kan kosta upp till tusen dollar och det kan vara en mycket stor barriär om du vill ta till dig ny teknik.

Målgruppen är mycket heterogen och mer mångsidig än någonsin tidigare.

Lite siffror och statistik

Det finns olika tekniska seniorsegment som har dykt upp under de senaste åren. Vi har fokuserat på så kallade "unggamla" seniorer i åldrarna 65-74 som använde internet 2019, strax innan Coronakrisen utvecklades i vissa länder (Tyskland, Italien, Storbritannien, Sverige, etc), och efter 2020 under pandemin.

Vissa äldre på landsbygden som var offline hade svårt att:

- Få kontakt med familj, vänner och grannar (14 %);
- Hade svårt att få tillgång till hälsotjänster och information (8 %);
- Och tyckte att det var svårt att betala för varor och tjänster (7 %).

Vissa seniorer som var online i början av pandemin upplevde också utmaningar kring behovet av att utföra nya uppgifter digitalt och behövde stöd.

Två av dessa seniora segment identifierades som relativt långsamma i sin upptagning av enheter och användning av internet-aktiviteter.

Dessa två grupper kallas de "gamla traditionalisterna" och de "kämpande pensionärerna".

4.1. Gamla traditionalister

Kännetecknen för de "gamla traditionalisterna" är att många av dem inte har några barn. Därför har de inte mycket kontakt med yngre människor som skulle pressa dem att skaffa en ny utrustning (en bärbar dator, en surfplatta eller en smartphone) och lära dem hur man använder den på rätt sätt. Medlemmar i detta seniorsegment har färre enheter än genomsnittliga seniorer, och de gör färre online- och offlineaktiviteter jämfört med den genomsnittliga senioren.

Denna seniorgrupp består av cirka 20 % av seniorerna.

4.2. Kämpande pensionärer

De är mer benägna att bo ensamma än den genomsnittliga senioren, och de har ofta fler hälsoproblem eller har små ekonomiska tillgångar som begränsar deras livskvalitet.

Detta segment utgör 26 % av seniorerna.

4.3. Sällskapliga morföräldrar

Mer än genomsnittet är seniorsegmentet som kallas "sällskapliga morföräldrar" ofta gifta och har barn. De använder Skype, WhatsApp och Instagram och på så sätt kan de hålla kontakten med sina vänner och familjer, inklusive yngre barnbarn.

Detta segment består av 25 % av de unga äldre seniorerna.

4.4. Mogna livskännare

De är ofta gifta, och de definierar sig ofta vara välutbildade och ha en högre inkomst än genomsnittet. Detta återspeglas i vilken typ av liv de lever, eftersom de konsumerar mer, umgås mer med vänner och i större utsträckning tränar mer än den genomsnittliga senioren.

De kör också bil och använder alla typer av apparater, från smartphones och surfplattor, till internet-tv och uppkopplade hemlarm.

Mogna livskännare står för cirka 13 % av seniorerna i åldern 65-74 år.

4.5. "Åldrande tekniker"

Detta segment använder inte i första hand enheter och internet för användningsändamål. Deras främsta drivkraft är intresset för själva tekniken.

Så, vilken typ av teknisk senior är du? Använder du teknik mer än de flesta av dina kompisar? Är du nyfiken på det? Eller är du mest rädd för det och det här är inte alls tilltalande?

Det är uppenbart att den äldre befolkningens användning av ny teknik avsevärt bidrar till en bättre livskvalitet, vilket förbättrar parametrar i det dagliga livet såsom underlättande av transporter, kommunikation och deltagande i det sociala livet.

Vårt mål är att motivera och hjälpa seniorer att bli kompetenta, säkra och trygga internetanvändare och att fortsätta med offentliga tjänster.

Den överväldigande majoriteten av äldre medborgare på landsbygden kände inte till en organisation där de kunde få hjälp att använda digital teknik (87 %).

Detta är viktigt – digital inkludering handlar inte bara om att vara online: Internetanvändare kan sakna kompetens eller självförtroende och behöver digitalt stöd när de möter okända uppgifter (inklusive även de som är allmänt trygga).

Under pandemin har människor främst förlitat sig på informellt stöd från familj och vänner, eller upplevt utanförskap som ett resultat. Det finns ett verkligt behov av att öka medvetenheten om tillgängligt stöd, inte bara bland människor som kan behöva det, utan även bland dem som kan tillhandahålla en vägvisares roll.

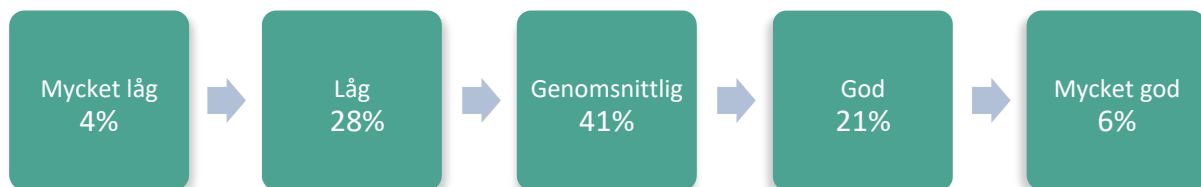
5. Typiska kompetensluckor

Under genomförandet av IO1-forskningsstudien identifierades ofta flera kompetensluckor mellan de deltagande länderna när det gällde att bygga digital kompetens. En sammanfattning av resultaten kommer att inkluderas tillsammans med tillvägagångssättet för svårigheter att förvärva färdigheterna i denna handbok (Desk research).

De kunskapsluckor som oftast rapporteras verkar vara följande:

- En rädsla bland eleverna att fel kommer att göras när de använder digitala verktyg
- Brist på information om vilken typ av onlinetjänster som erbjuds vid användning av digitala verktyg
- En rädsla för att bli utsatt för brott vid användning av digitala verktyg

I forskningsstudien IO1 bedömde de äldre sin egen digitala kompetens på en femstegsskala. De flesta av de äldre bedömde sina egna digitala färdigheter online till en genomsnittlig nivå. Men många av dem deklarerade också att de hade ett stort intresse av att skaffa sig fler och nyare digitala färdigheter samtidigt som de utbildades för att lära sig mer med hjälp av utbildare och workshops.



Figur 1: Fråga 15 resultat - Seniorer

De äldre tillfrågades vilka digitala kompetensluckor som de ville kunna förbättra (Senior enkät - fråga 21) där de 5 bästa kompetenserna var:

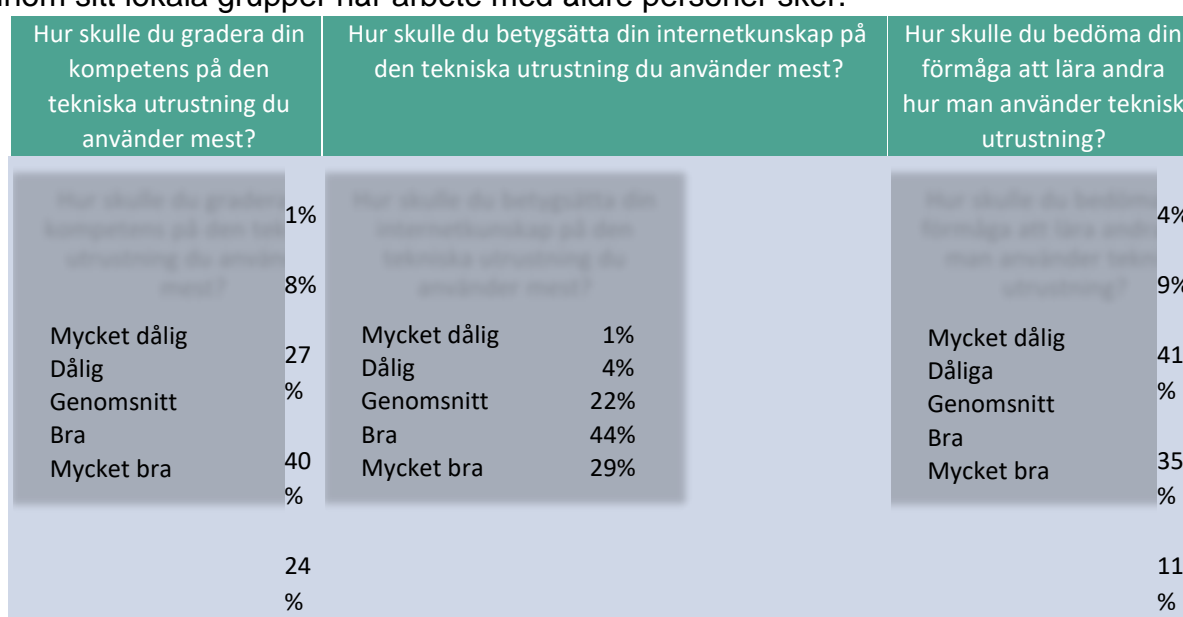
1. Internetbank
2. Säkerhet på nätet
3. Lyssna på ljudböcker eller poddar
4. Online shopping
5. Få tillgång till internet

I studien hade personer som arbetade med äldre i lokalsamhället också möjlighet att nämna vad de tyckte att kompetensbristen bland de äldre hade varit och svarade på följande topp 5 färdigheter (Utbildarformulär - fråga 11):

1. Lyssna på ljudböcker eller poddar
2. Internetbank

3. Få tillgång till internet
4. Lyssna på musik
5. Online shopping och sociala medier (Oavgjort)

I forskningsstudien IO1 verkade det som att den mest vanliga utmaningen för utbildare av äldre var att hitta information om hur man använder de verktyg som behövs i utbildningsprocessen att lära äldre digitala färdigheter samt hur man hittar information om hur man använder verktygen. Det är en möjlighet att huvudproblemet inte är tillgången till digitala verktyg vid arbete med äldre, utan istället en avsaknad av utbildning och träning i hur man använder digitala verktyg samt hur man lär ut detta inom sitt lokala grupper när arbete med äldre personer sker.



Figur 2: Fråga 6-8 resultat - Utbildare

Som framgår av föregående figur verkar den stora utmaningen för vuxna lärare vara förståelsen för hur man använder onlineverktyg och deras förmåga att förklara hur man använder dem. Det är dock uppenbart att de flesta vuxenpedagoger kan interagera med teknik genom att de använder ett brett utbud av digitala enheter och applikationer. Det gäller när de använder internet på sin arbetsplats, men även i sitt privatliv och de gör det på en nivå som skulle vara tillfredsställande när man lär ut digitala färdigheter. Baserat på denna information verkar det snarare vara en fråga om hur utbildarna av vuxna kan förbättra sina färdigheter i hur man skapar ett gemensamt arbetssätt eftersom det är något varierande bland vuxenutbildarna.

När man undersöker metoder som används av lärare för att hjälpa elever att förbättra sitt lärande genom digitala interaktiva verktyg förklaras det med att undervisning som

är tekniskt innovativ kan förbättra elevens uppmärksamhet, motivation och lärande medan de är i skolan. Huvudpoängen med detta är att innovativ teknologi är det viktigaste nyckelordet när man undervisar elever i alla åldrar. Detta beror på att de innovativa teknologierna är en nyare och/eller mer förbättrad version av något som redan finns. Till exempel appar på smartphones som lär dig ett nytt språk i ditt hem i stället för i ett klassrum. När man undervisar innovativt är det också viktigt att basera lärandet på den nivå som eleven faktiskt befinner sig på eftersom en för svår eller för enkel uppgift minskar uppmärksamheten, motivationen och lärandet. Det är därför viktigt att det finns möjlighet att individualisera inlärningsupplevelsen.

I resultaten av studien som gjordes för denna handbok visade det sig att majoriteten av vuxna elever har samma nivå av digitala färdigheter som de för utbildarna själva. Utmaningen här är att tillhandahålla aktiviteter som är tekniskt innovativa eftersom deltagarna i vissa fall kan vara på samma nivå i sina digitala färdigheter, samtidigt som utbildarnas digitala kompetens tas i beaktande. Därför är det viktigt att utbildarna i förväg får extra hjälp och stöd när de lär sig de nya digitala verktygen så att de känner sig trygga i sin egen förmåga när de undervisar de äldre deltagarna. Denna handbok kan användas för att hjälpa utbildaren när han planerar och övar inför undervisningen, men det är också viktigt att delta i workshopen där frågor och diskussioner om materialet kan ske.

För att förnya undervisningen inom detta projekt har materialet skapats - inte bara utifrån antaganden från yngre medborgare i samhället - utan istället i en kombination mellan människor som arbetar med den äldre befolkningen och den faktiska målgruppen för att hitta de kompetensluckor som redan finns. Eftersom innehållet är baserat på de kunskapsluckor som finns, kommer materialet också att vara innovativt i den meningen att det tillgodoser behoven i lokalsamhället. Workshopen med utbildarna kommer också att öka den innovativa undervisningen, eftersom det kommer att finnas möjligheter att förbättra och förnya kunskaper inom utbildarnas digitala färdigheter.

Medan undervisningen pågår är det också viktigt att komma ihåg att den innovativa undervisningen kan verka enkel i vissa avseenden och för personer med bättre digital kompetens kan den verka alltför enkel. De identifierade kompetensluckorna finns dock inom ett brett spektrum allt ifrån grunderna för att klara av att få tillgång till

internet, till att faktiskt använda och utveckla mer detaljerade och avancerade digitala färdigheter, vilket innebär att undervisning och inläring av de digitala färdigheterna måste baseras på de äldre deltagarna, men också på utbildarnas kompetens. Undervisningsmaterialet kommer att innehålla olika färdplaner och handledningsvideor som täcker olika kompetensluckor. Detta innebär att det finns goda möjligheter att individualisera inlärningsupplevelsen eftersom eleven kan börja på sin egen nivå och inte på en alltför hög nivå.

6. Vanliga misstag

Seniorer är en stor och påtagligt spretig grupp. Vissa seniorer är bekväma med att använda teknik, men en stor del möter svårigheter när de tar till sig ny teknik. I digitala gemenskaper ligger fokus på dem som behöver stöd. Vår erfarenhet säger oss att mindre tekniska misstag kan bli ett stort hinder för denna grupp och minska deras vilja att dra nytta av tekniken. Det kan vara väldigt olyckligt eftersom tekniken erbjuder många möjligheter och alltid blir en större del av det dagliga livet. De som inte använder tekniken lämnas utanför på allt fler områden i samhället.

6.1. Fysiska hinder

När vi blir äldre förändras våra fysiska förmågor och vi har problem med finmotoriken. Vår syn blir sämre och våra reflexer är långsammare. Detta kan påverka hur vi lär oss och tar till oss digitala färdigheter.

- Många äldre vuxna har svårt med pekskärmar på grund av det som ofta kallas "läderartade fingrar" (torr hud som hindrar elektriciteten att passera igenom, vilket innebär att pekskärman inte känner igen beröringen) (<https://www.noisolation.com/research/digital-uteslutningsrapport>).
- Seniorer kan ha svårt att använda tangentbordet, styluspennan, musen, pekskärmen och pekplattan, eftersom denna utrustning kan vara obekant för dem och att använda utrustningen kräver exakta rörelser/finmotorik. När man till exempel använder musen kan det vara oklart om man ska klicka en gång eller dubbelklicka. Och för vissa är dubbelklickning fysiskt svårt vilket resulterar i att tiden mellan klickerna blir för lång.

- Webbplatser är ofta designade av ungdomar som har ungdomar i åtanke som slutanvändare. Seniorer kan ha svårt att läsa text som är liten och komprimerad. Vissa typsnitt är svårlästa och ibland gör färgen och kontrasten texten mindre läsbar för seniorer.
- Användargränssnittselement (UI) är svårare för användare med avtagande finmotorik, särskilt på pekgränssnitt. Gränssnitt i webbplatser och appar är ofta oflexibla och oförlåtande mot fel. Många accepterade användarinmatningar finns bara i en form och det kan vara frustrerande, t.ex. i formulärfyllningar eftersom många har svårt att välja information från rullgardinslistan, alternativknappar och kryssrutor.

6.2. Mentalitet

Rädsla för att göra misstag och en bredare oro för sitt sociala ansvar är några av anledningarna till att äldre människor avvisar digital teknik. Enligt en studie från Lancaster University undviker vissa seniorer att använda onlineverktyg pga:

- De ser dem som tidskrävande. De upplever att det är en börda att behöva lära sig att göra saker själva istället för att som tidigare betjänas av utbildade yrkesmän.
- De är oroade över säkerheten på nätet, särskilt när det gäller nätbanker.
- De har en stark känsla av socialt ansvar. De kan till exempel vara oroliga för att onlinehandel tar marknadsandelar från lokala butiker.
- De är också oroliga för social isolering och förlust av mänsklig kontakt. De välkomnar de sociala fördelarna med daglig kontakt när de handlar personligen.
- Forskare fann också att vissa seniorer använder sin ålder som skydd av andra personliga skäl för att inte engagera sig i teknik.

När du lär dig en ny färdighet kan din mentalitet antingen hjälpa dig eller stå i vägen. För att stödja seniorer kan det vara användbart att känna till avskräckande idéer som de kan bära på för att kunna hantera dem.

- De första datorerna var komplexa och lätta att störa och skada. Du kan bara göra oåterkalleliga misstag genom att trycka på en felaktig tangent. Äldre kommer ihåg detta och en del är fortfarande osäkra på grund av detta och rädda för att själva testa nya saker.
- Brist på självförtroende är ett hinder i alla inlärningssituationer. Vissa seniorer tror inte att de kan lära sig dessa nya färdigheter. Detta kan visa sig i att människor är ovilliga att söka hjälp.
- Många äldre anser att de inte behöver delta i den digitala världen och till skillnad från de flesta yngre människor tvingas de inte, på grund av arbete eller socialt liv, att skaffa sig digitala färdigheter.
- Seniorer är inte uppfostrade i den digitala miljön till skillnad från den generation som nu växer upp. De kan ha svårt att koppla dessa nya termer och uppgifter till sina tidigare kunskaper.
- Många avstår från att ställa samma frågor om och om igen och kanske inte heller ställer de rätta frågorna eftersom de inte kan de rätta termerna eller vilka möjligheter de har.
- Många äldre ger sig inte tillräckligt med tid att lära sig och är för snabba att ge upp om det inte går som planerat.
- Vissa människor är inte medvetna om teknikens potential, att vissa saker är mycket enklare och lättare att göra, t.ex. skriva i Word istället för att använda en skrivmaskin.
- När saker och ting inte fungerar börjar vissa seniorer anklaga sig själva och blir nervösa medan yngre människor är mer benägna att bli irriterade.

6.3. Grundläggande digitala färdigheter

Vissa seniorer har inte digital kompetens som en grund att bygga på. De måste börja om från början och behöver tid att bekanta sig med sin utrustning. Eftersom tekniken utvecklas så snabbt kan vissa känna sig oförmögna att hänga med i denna utveckling.

- Vissa äldre tycker att det är svårt att använda sökmotorer på nätet eftersom de inte vet vilket språk som används på nätet. De kan använda för många ord eller inte de som ger bäst sökresultat.
- Det kan hända att folk lägger in webbadressen eller sökorden i fel rutor.
- Att inte känna till termer för t.ex. appar, mjukvara, enheter och webbläsare kan vara ett hinder.
- Ibland är markören inte på rätt plats och folk har skrivit mycket utan att titta på skärmen under tiden, vilket kan vara väldigt frustrerande.
- Vissa tycker att det är distraherande när popup-fönster och annonser öppnas över webbsidorna de tittar på och inte är säkra på att stänga dem.

6.4. Säkerhet

Många äldre är angelägna om onlinesäkerhet. Tyvärr finns det en anledning att vara orolig eftersom lurendrejerier och bedrägerier online blir allt vanligare och mer avancerade. Seniorer kan vara utsatta mål.

- Brott på nätet är till exempel lurendrejerier och bedrägerier. Detta inkluderar hotbaserade personifieringsbedrägerier, relationsbedrägerier och epostbedrägerier.
- Många gör misstaget att använda lösenord som svindlare lätt kan gissa eller knäcka. Att välja ditt husdjursnamn eller din födelsedag rekommenderas inte.
- Vissa äldre delar för mycket information på sociala medier, t.ex. berättar när de ska på semester eller delar med sig av sitt personnummer och bankuppgifter.
- Många ställer inte in ett lösenord eller autentisering som ansiktsigenkänning/fingeravtryck för att komma åt sina datorer eller mobiltelefoner. Detta är ett problem om något blir stulet.

6.5. Nätetikett

Internet har många oskrivna regler om beteende i sociala situationer som många äldre är omedvetna om eller osäkra på. Detta kan leda till ett missförstånd och pinsamma situationer.

- Som för alla internetanvändare kan seniorer dela för mycket personlig information utan att skydda sin egen integritet och i vissa fall andras integritet.
- Vissa personer delar konfidentiellt/privat material på fel ställe, t.ex. på andras Facebook-vägg så att alla att se, istället för att skriva ett privat meddelande på Messenger.
- Vissa glömmer att tänka efter innan de delar, och de delar material som har låg trovärdighet eller är falskt.
- Olämplig emoji/smiley kan användas på grund av dålig syn och försämrad finmotorik. Detta kan orsaka missförstånd i kommunikationen.
- I vissa program som SnapChat eller Messenger kan vissa äldre av misstag trycka på samtalsknappen när de vill trycka på gå tillbaka-knappen.
- Under konferenssamtal är ett vanligt misstag att glömma att sätta på/stänga av ljudet eller kameran. Att glömma att stänga av filter som inte passar för tillfället kan också vara pinsamt.

6.6. Enheterna

Dagens teknik förändras snabbt och enheterna blir snabbt föråldrade, vilket leder till höga kostnader. Äldre medborgare i allmänhet känner inte alltid att det är nödvändigt att äga den senaste utrustningen.

- När utrustningar är för gamla kan det vara mycket svårt att använda dem. Alla enheter måste uppdateras och ibland måste mindre tekniska problem åtgärdas och det är ofta komplicerat för seniorer. Vissa kan vända sig till familjemedlemmar för att få hjälp, medan andra inte har denna möjlighet och kan ge upp på grund av mindre tekniska problem.
- Om tekniken är för svår att använda kan de överge den och hitta andra sätt att utföra uppgiften.

7. Nyckelteman av intresse

Vad är det som mest intresserar äldre personer, som är mindre digitalt anslutna än ungdomar, som föddes in i den digitala tidsåldern? Idag har digitaliseringen under COVID-19-pandemin ytterligare betonat dessa ojämlikheter. Många äldre personer kämpade hårt för att få tillgång till viktiga varor och tjänster via nätet. Det kunde handla om online-vaccinationsbokningar, till pensioner, föda och mediciner under perioderna av Lock Down. Vårt beroende av digitala tekniker under pandemin har därför fokuserat allmänhetens uppmärksamhet på vikten av digital inkludering.

Enligt forskningen, som var i IO1, har de flesta av de äldre medborgarna, som är 65 år eller äldre, tillgång till teknisk utrustning i sin vardag. Majoriteten hade använt datorer i 10+ år, eftersom 83% använde det varje dag, och de använde internet mest för personligt bruk eller både för personligt bruk och för arbetet. Majoriteten av äldre medborgare hade antingen familj eller lärare/tränare som lärde dem hur man använder en dator. De flesta av dem bedömde sina färdigheter som genomsnittliga. Från forskningen kan man se att 65 % hade använt offentliga tjänster online och 92 % uppgav att de hade en bra erfarenhet av att använda det.

Bland alla offentliga tjänster kategoriserade seniora medborgare som vanligaste tjänster följande:

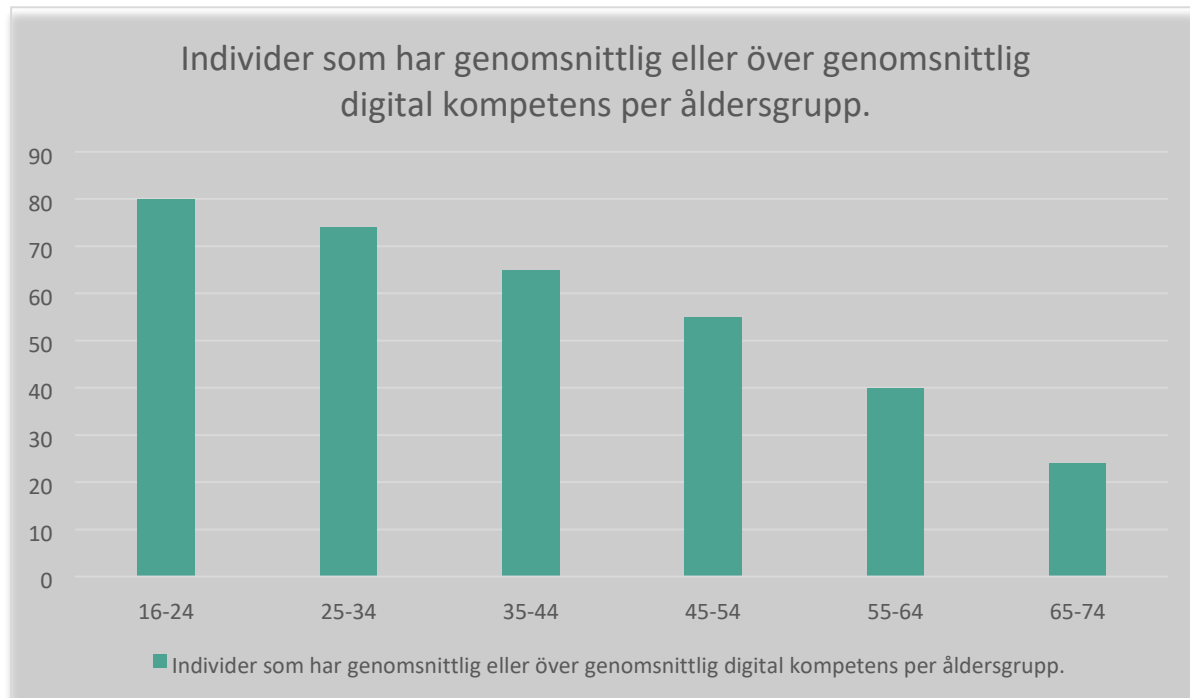


Frågan varför inte äldre medborgare använder offentliga tjänster online, besvaras med att de vanligaste skälen är "Brist på kompetens att använda internet och onlinetjänster" och "Rädsla för att göra något fel". Som framgår av vår forskning var 71 % intresserade av att delta i en kurs utvecklad för att förbättra seniorers färdigheter i att få tillgång till och använda offentliga tjänster online, men det vanligaste svaret, för de som inte var intresserade av en sådan kurs, var för att de trodde att de var för gamla, eller så kunde de klara sig själva.

Digitala färdigheter är en förutsättning för digital inkludering. Många äldre människor idag kommer att ha passerat sina arbetsliv och personliga liv utan exponering för

digital teknik eller rutinmässig datoranvändning, och utan att behöva skaffa sig digitala färdigheter. Endast en av fyra äldre européer har grundläggande eller mer grundläggande digitala färdigheter, jämfört med två av tre i åldersgruppen 35 till 44, tre av fyra bland 25-34 åringar och fyra av fem bland ungdomar (16-24)).

Digitala kompetensskillnader mellan generationer



Figur 3: Källa: Eurostat, isoe_sk_dskl_i (2021)

De mest användbara onlinetjänsterna som äldre medborgare kan använda är sjukvård och socialtjänst, sociala gemenskapstjänster kommer på tredje plats. Äldre medborgare betygsätter hälso- och sjukvårdstjänster på högsta plats och sociala gemenskapstjänster är också högt betygsatta. Många svarade också att lyssna på ljudböcker/poddsändningar överst på listan och som tvåa nätbank. De följdes av tillgång till internet. Andra högst rankade aktiviteter för äldre medborgare är onlineshopping och att lyssna på musik, enligt seniorernas utbildare. De var betygsatt högre än att fylla/skicka ett onlinedokument och onlinesäkerhet.

Detta visar att vi borde överväga att ge socialt liv och saker som förbättrar livskvaliteten lite mer plats i vårt projekt.

7.1. Sammanfattning av skrivbordsundersökningar visar följande rankning av användbara onlinetjänster presenterade i följande grupper:

1.	Offentliga onlinetjänster
2.	Electroniskt ID
3.	Transporter
4.	Nationellt register
5.	Sjukvård
6.	Apotekstjänster
7.	Skatter
8.	Internetbank
9.	Försäkringar
10.	Livskvalitet

En betydande del av de äldre medborgarna är intresserade av att förbättra sina digitala färdigheter för att lättare kunna kommunicera med sina barnbarn och barn

genom digitala plattformar och användningen av sociala medier. En del av dem är också intresserade av att kunna hänga med i mode och släpar inte efter i sin utveckling, trots åren. Andra är intresserade av affärs- eller marknadsföringsmöjligheter. Andra har väldigt enkla önskemål, som att kunna skicka e-post, bifoga ett dokument och så vidare.

Men om vi sammanfattar kan man säga att det största intresset för denna grupp människor är onlinetjänster, som inte bara är relaterade till sjukvården utan också de som skulle underlätta deras liv och som skulle hjälpa dem att minska köandet på de statliga institutionerna, för att spara tid som t.ex. nätbank.

Allt som verkar komplicerat och svårt att förstå, kommer att visa sig inte alls vara så. Trots de obehagliga omständigheterna kring Covid-19, måste det erkännas att fenomenet har lett till att alla människor, oavsett deras ålder, är involverade i onlinevärlden. Världen kommer aldrig att bli densamma igen och vi vet det.

8. Utbildning för äldre (Vad är annorlunda/specifik målgrupp)

Trots ökad tillgång till internet och överkomliga priser står äldre människor fortfarande inför utmaningar när det gäller att lära sig internetfärdigheter. Ekonomiska utmaningar och kulturella övertygelser måste beaktas för att minimera skillnaderna.

Regeringar inser vikten av att finansiera sådan undervisning, men evidensbaserad forskning måste fortsätta att informera politiken för att maximera finansieringen och lösa de många fysiska ålders- och kulturproblem som påverkar äldre människors tillgång till internetinläring.

Eftersom internet fortsätter att växa i utvecklingsländer är det avgörande att hitta lösningar som tar hänsyn till frågor om kulturella och åldersskillnader för att lyckas med internetkunniga samhällen som har en växande befolkning av äldre som vill använda det.

Den framväxande skillnaden för äldre människor lär dem de nödvändiga färdigheterna för att använda internet snarare än dess kostnad och tillgång.

Regeringar tar itu med den sociala ojämlikhet som den digitala klyftan skapar för äldre människor. Vad som alltmer har upptäckts är att undervisning i internetfärdigheter, särskilt färdigheter att hitta, bedöma och använda information över många typer av internetapplikationer och plattformar, är beroende av tillgången på resurser, typen av land, dess kulturella övertygelse och om äldre människor överhuvudtaget vill lära sig dem.

Vi tittar på påverkan på personer i åldern 65+ som upplevde hinder relaterade till digital teknik och internet, som vi kallar digitalt utanförskap.

Det har visat sig att den äldre befolkningen på landsbygden saknade nödvändiga färdigheter för att använda IKT. De äldre uppgav att de skulle vilja använda internet men hade små chanser att lära sig sådana färdigheter på grund av brist på lärare.

Utbildning i internetkunskaper är en avgörande del av att minimera äldres digitala splittring, vilket påverkar äldre människors beslut och val att använda teknik. Äldre människor är nyfikna på att använda IKT av många anledningar. Det är också nästan nödvändigt att ha vissa kunskaper i att använda tekniken. Till exempel identifierades hur äldre människor behövde färdigheter för att driva komplexa digitaliserade underhållningssystem. Regeringar har varit proaktiva när det gäller att inse att utbildning i dator- och internetfärdigheter är avgörande eftersom det skapar strategier för att stödja låg kostnad eller gratis utbildning.

Men den nuvarande uppfattningen är att äldre människor måste ha kunskaper och färdigheter, digital eller datorkunskaper för att förbli socialt inkluderade i ett samhälle. Många sociala förändringar, såsom lägre pensionsålder i vissa länder, ökad livslängd och nödvändigheten att lära sig interagera med teknologier, som smarta telefoner eller datorer, har ökat äldre människors önskan att lära sig använda IKT.

Det är en etisk fråga att äldre människor måste ha tillgång till samma möjligheter att lära sig IKT-färdigheter om de skulle önska det.

Att träna äldre att använda internet effektivt är avgörande i det dagliga livet under pandemin. Internet hjälper till att skaffa kunskap om frågor som påverkar deras dagliga liv, som att hitta hälsoinformation, upprätthålla sociala kontakter och familjekontakter och använda den för underhållning. Att hitta hälsoinformation och

kritiskt granska den, liksom användningen av telehälsa för att få kontakt med specialister för att bedöma hälsan, är ett problem när en äldre person inte har internetkunskaper för att komma åt dessa.

Äldres främsta önskemål är att lära sig ämnen som passar med deras tidigare erfarenheter och mål. Dessutom är det viktigt att deras handledare intresserar sig för elevernas utbildningsmål och ger lämpliga problemlösningsråd. Det har hävdats att ökad användning av datorer och internet för äldre människor måste knytas till deras nuvarande färdigheter, förmågor och behov genom att tillhandahålla utbildning på olika nivåer för alla elever.

Att tillhandahålla lämplig utbildning i internetkunskaper till låg kostnad kommer att skapa positiva attityder till att lära sig tekniska färdigheter. Specifika undervisningsmetoder och stödjande lärmiljöer uppmuntrar äldre människor att använda IKT och, i allt högre grad, att fortsätta använda dem. Att ha handledare som ger stöd och visar tålamod när de lär ut dessa färdigheter är förknippat med att äldre människor upplever lägre nivåer av oro när de använder datorer samt uppmuntrar individen att vilja fortsätta med att lära sig använda internet och datorer.

Med förlusten av stöd genom vanlig undervisning ansikte mot ansikte på grund av pandemin, har vissa utbildare gått över till telefon- och videosamtal för att stödja människor. Att tillhandahålla support på distans har inneburit ett antal utmaningar för både tjänsteleverantörer och användare.

Dessutom har stängningen av bibliotek och samhällscenter belyst bristen på tillgång till enheter och anslutning. Många människor kämpar för att ha råd med enheter och datapaket. Många lokala samhällsgrupper har levererat enheter eller digital kompetensutbildning antingen som ett fristående erbjudande eller som en del av ett bredare program.

Vissa organisationer, inklusive de som bildades som svar på själva pandemin, har upptäckt att frågorna om digitalt utanförskap påverkar människor de stödjer och börjat ge digitalt stöd för första gången.

Stödet har värderats enormt av människor som står inför de kombinerade utmaningarna med pandemin, lockdown och andra restriktioner, och digital utestängning på landsbygden för seniorer.

Tillgång till information är ett stort hinder för äldre människor och deras inkludering i samhället. De måste ha möjligheter att lära sig använda internet och lära sig sådana färdigheter oavsett deras levnadsförhållanden. Det finns många sätt äldre människor kan lära sig att använda internet och IKT. Därför, om den digitala klyftan bland äldre minimeras av olika typer av inlärningsstilar och tekniker, måste den dras vidare av regeringar för att skapa exempel på metoder som leder till målet att utbilda äldre människor.

Behovet av stöd tog dock inte slut – många organisationer har gått över till modeller för fjärrsupport och ofta mött en överväldigande efterfrågan. Ett antal nationella initiativ lanserades antingen för att stödja individer direkt eller genom stöd till organisationer som tillhandahåller digitalt stöd. Till exempel; en jourlinje att ringa till har marknadsförts i lokala medier, på sociala medier och affischer/vykort delades ut.

Vissa lokala organ hänvisar sina användare till den digitala jourlinjen och de har fått stöd från organisationer att ge skräddarsytt stöd till seniorer. Stöder med jourlinjer för mottagarna var avgörande för att hjälpa dem att lära sig att använda enheten och sedan komma online så att de kunde kopplas till sina nära och kära och viktiga tjänster.

Den minst troliga formen av stöd som har påbörjats sedan pandemin är kurser – en serie sessioner som ges vid bestämda tider för grupper av elever. Dessa arrangeras vanligtvis med ett stort antal personer i ett enkelrum.

Hälften av organisationerna som tillhandahöll dessa, antar vi främst gjorde det online. Gruppsessioner online innebär utmaningar för elever och det är svårt att svara upp till fördelarna med gruppsessioner ansikte mot ansikte där människor enkelt kan umgås och arbeta i mindre grupper eller par.

Många internetanvändare är bekväma med det som är bekant, men behöver hjälp med nya uppgifter eller med den snabba förändringstakten i digitala enheter och tjänster – till exempel omständigheterna kring pandemin. Vissa seniorer beskrev bara att göra en sak online ("Jag använder bara WhatsApp som ett alternativ till sms") som ett exempel.

Ett viktigt sätt att övervinna dessa problem är genom skyltning – vilket också gör det möjligt för organisationer som inte själva tillhandahåller digitalt stöd att säkerställa att digitalt utestängda personer stöds.

Även om det finns fördelar med att använda metoder för distansstöd, har organisationer funnit svårigheter att tillhandahålla digitalt stöd på detta sätt och många äldre elever kämpar. Vi hittade ett antal begränsande faktorer:

- Det är svårt att etablera fjärranslutningar med kunder som har låg teknisk kompetens.
- Att lösa problem på distans kan ta mycket längre tid och vissa problem är helt enkelt för svåra att lösa på distans.
- Att stödja personer med särskilda behov är svårare, särskilt synskadade.
- Elever kan vara mer nervösa för support via distans.
- Vissa volontärer är inte bekväma med att ge support via distansteknik.

Sammanfattningsvis rapporterade många organisationer att både elever och personer som tillhandahåller utbildning har funnit det svårare att göra detta på distans. Att hjälpa någon med digital kompetens på distans tar längre tid – ofta mycket längre tid och innebär att färre personer kan få stöd av personal eller volontärer.

För seniorer tillhandahåller befintliga relationer med betrodda organisationer interaktioner där triagering av digitala stödbehov kan inträffa. Detta understryker behovet av lokala nätverk av en mångfald av organisationstyper som kan samverka mellan varandra – snarare än att det finns en enda typ av organisation som är bäst lämpad att stödja människor.

Detta kanske inte är ett problem när individer kan få tillgång till personlig support eller är nöjda med att vara offline.

Utbildningen erbjuder följande att ta hänsyn till;

- Undersök behoven hos tjänsteanvändare, potentiella tjänstanvändare och/eller lokala invånare.

- Designa digitala tjänster för att uppfylla riktlinjerna för digital tillgänglighet och se över hur inkludering kan ske början.
- Erbjud fjärrsupport för alla digitala tjänster som din organisation erbjuder. Fjärrstöd för digitala färdigheter och stöd för enhetsinstallation är viktigt när du kör ett enhetsschema.
- Ställ in enhetsscheman. Interagera med (potentiella) mottagare om enhetspreferenser, eftersom olika demografiska grupper kanske föredrar smartphones, surfplattor eller bärbara datorer.
- Tillhandahåll lättlästa enhetsguider, gärna som papperskopior, när du erbjuder en enhet till en tjänstanvändare.

Vi fann dock att många människor som inte vet var de kan få "formellt" stöd från en organisation regelbundet fick tillgång till "informellt" stöd från familjemedlemmar, vänner eller kollegor under pandemin. Mer allmänt kallar vi denna typ av stöd "informell". Även om den här typen av stöd kan bidra till att minska de skador som är förknippade med digitalt utanförskap, är det vanligtvis inte en hållbar lösning.

Dessa personer kan erbjudas utbildning och tillgång till resurser för att de ska kunna stödja andra bättre. De kan också uppmuntras att hänvisa till dem som de stöder till specialisttjänster, som kanske kan bättre utveckla självständighet eller ge mer hållbar hjälp.

Äldre människor föredrar en mer praktisk snarare än formell lektionsstil. De måste också vara problemlösningfokuserade snarare än att lära ut ämnen som är irrelevanta i de liv som de äldre lever.

9. Utbildarnas roller

Utbildarna är personer som har mer erfarenhet av att använda onlinetjänster och kan överföra sina kunskaper till de äldre som deltar i projektet. Utbildarna förväntas vara kapabla att vägleda de mindre erfarna deltagarna och i processen förbättra sina egna färdigheter som informella lärare i digitala färdigheter och kompetenser. Utbildarnas roll är inte heller lätt, eftersom de ofta inte är experter på innovativ undervisning, digital

kompetens eller har utbildade lärares kunskaper. Många utbildare i vår målgrupp har även nyligen erövrat de digitala färdigheterna som krävts.

9.1. Att vara utbildare

Vilken är din roll som utbildare och varför är den viktig? Som utbildare kommer du först och främst att vara ledare för din grupp under utbildningspassen och se till att deltagarna vet hur och vad gruppen ska göra under lektionerna. Vidare kommer du att motivera, inspirera och hjälpa deltagarna under lektionspassen att öka deras digitala kompetens och lära dig själv nya färdigheter med hjälp av det virtuella assistansverktyget. Målet för dig som utbildare är inte att vara experten som undervisar deltagarna utan mera att låta dem utforska onlinetjänsterna och utveckla deras digitala kompetens. Istället kommer du att stötta och motivera eleverna i din grupp, diskutera frågor som kommer upp under workshopen men också se till att deltagarna kan uppnå vissa färdigheter under workshopen.

Några tips som kan hjälpa dig inför din första roll som utbildare:

- Innan undervisning, undersök och titta på materialet på <https://digitalcommunities.eu/> Titta igenom de olika tjänsterna och se till att du förstår vad varje tjänst gör. Gör anteckningar om ämnen eller åtgärder som du tror kan vara ett problem för eleven, på så sätt kan du förbereda dig på att svara på några frågor i förväg som du tror kan dyka upp när du undervisar. Det kan också vara en bra idé att förbereda frågor i förväg som kan diskuteras under workshopen.
- Vilka digitala apparater kommer du och dina elever att ha tillgång till under undervisningsworkshopen? Se till att du har en överblick över de enheter som behövs. Behöver du ta in fler smarta enheter? Är det möjligt att be deltagarna att ta med sina egna smarta enheter? Det är ingen självklarhet att alla deltagare äger en smart enhet. Det kan därför också vara möjligt att låta dem arbeta tillsammans på en enhet. Det är dock viktigt att informera om riskerna med att logga in på en enhet som du inte äger.
- Det är bra att vara förberedd på att deltagarna kan ha problem med både hörsel och syn. Det är därför en god idé att planera i förväg och besöka eller fråga om platsen för workshopen har till exempel installerat T-slinga som kan

kopplas till hörapparater. Om du planerar att använda en whiteboard eller liknande, kom ihåg att skriva större och läsa texten högt vid behov.

- Vissa av de onlinetjänster som beskrivs i materialet kommer att kräva visst förberedelsearbete från deltagaren. Det är därför viktigt att informera deltagarna innan workshoppen om de behöver ha eller använda något för att delta i aktiviteterna. Som ett exempel kan en deltagare behöva prata med sin bank för att få tillgång till onlinebanktjänster under workshoppen.
- En bra start på lektionen kan sätta tonen för hela workshoppen. Se till att börja med att hälsa och välkomna alla deltagare och låt deltagarna få lite tid att presentera sig för varandra. När du känner att alla är redo kan du presentera materialet som kommer att användas och hur det är tänkt att användas under workshoppen av deltagarna.
- I vissa grupper kan det vara nödvändigt att förklara termer som digitalisering och innebörden av den. Det gäller att skapa en förståelse för varför det är

viktigt att utveckla en starkare digital kompetens för att motivera gruppens läranderesultat. Följande tre kategorier kan användas för att förklara vikten av digital kompetens:

Saker – till exempel mobiltelefoner, datorer, program och appar som kan användas med olika digitala enheter.

Tillvägagångssätt – Hur vi förändrar vårt sätt att arbeta eller agera. Vi använder till exempel en GPS istället för att läsa en karta.

Samhälle – Hur vårt samhälle förändras och utvecklas. Till exempel att använda onlinetjänster för att betala skatter istället för att använda analoga formulär som papper ¹.

- Informera och diskutera frågor om onlinesäkerhet under mötet. Till exempel att ta bilder och publicera dem online, risker med att skicka meddelanden till människor online och dela personlig information på internet.
- Kom ihåg att utbildaren inte behöver vara en expert utan istället en guide och hjälp vid lösning av de olika vägartorna och handledningarna. Utforska och hitta lösningar tillsammans som grupp med hjälp av materialet.

9.2. Främja motivation i rollen som utbildare

Kom ihåg att eleverna kan ha olika källor för motivation till varför de vill lära sig digitala färdigheter. Vissa kan ha en lust att lära sig eftersom de ser fördelarna med att lära sig färdigheten eller uppgiften. För dem kommer motivationen inifrån och kallas ofta för inre motivation.

Några av eleverna känner kanske till tjänster som kan förenkla deras liv, som till exempel att anmäla skatter eller boka biljetter som annars skulle kräva planering och tid att genomföra. De kommer att ha en motivation att lära sig eftersom de redan ser fördelarna med att lära sig dessa färdigheter.

¹ Gidlund L. Katarina (2019) Lilla digitaliseringsboken

Ett annat exempel kan vara elever som känner till en tjänst eller plattform som vänner och familj använder för kommunikation och de ser fördelarna med att även kunna

använda tjänsten för att lättare nå dem.

Deras motivation kommer från en förståelse för fördelarna och de har inneboende mål för att lära sig färdigheten.

Andra kanske har mer av yttre motivation, de känner pressen utifrån att behöva lära sig en färdighet eftersom de kommer att känna sig utanför om de inte lär sig.

Ett exempel på det kan vara medvetenhet om en lokal service som minskar eller skärs ner, och de känner behov av att lära sig en ny färdighet för att kunna delta i samhället på samma sätt som de är vana vid.

Båda typerna av motivation är giltiga och kan hjälpa en person att utföra en uppgift eller lära sig en färdighet, men det är viktigt att inse att olika elever kan ha olika anledningar till att lära sig en ny färdighet.

9.3. En teori om värdet av att ha förväntningar

Ett sätt att tänka på när det gäller motivation i lärande kan vara vad som kallas förväntansvärdesteori, där förväntan om framgång är det första viktiga steget mot att hitta motivation för att lära sig en färdighet. Eleverna måste tro att de kan lära sig färdigheten eller klara uppgiften. Här är det viktigt att fokusera på mål som ligger närmare elevens nuvarande färdighetsnivå så att de känner att inlärningskurvan inte är för brant eller för avlägsen i framtiden. Ett sätt att motivera förväntan på framgång kan vara att ge exempel på personer nära elevernas målgrupp som har utfört liknande uppgifter eller behärskar färdigheter. Annars kan elevens förutfattade meningar om svårighetsgraden sänka motivationen i lärandet.

Den andra delen av förväntansvärdesteorin har att göra med det upplevda värdet av att lära sig färdigheten. Det är viktigt att kunna relatera tiden och ansträngningen som lagts ner på att lära sig färdigheten jämfört med det upplevda värdet av att bemästra färdigheten. Om eleven känner att det tar mycket tid och ansträngning att lära sig något, men belöningen eller nyttan inte är tillräckligt stor, kan de också tappa

motivationen. Så det är viktigt att kommunicera vad färdigheten kan användas till och hur inläringen av den kan vara till nytta för eleven. Det kan göras genom att börja de första uppgifterna med att de ska vara något som eleverna ser fördelarna med att lära sig, eller saker de kan relateras till i sin vardag. Använd en färdighet för att förenkla en uppgift som eleven redan känner till eller gör. Det kan vara något bekant som kan göras enklare digitalt, innan man går vidare till färdigheter som eleverna ännu inte är medvetna om, eller ännu inte vet att de vill lära sig. Så, förenkla vardagen för eleverna innan du introducerar färdigheter som enbart handlar om att berika deras liv. Annars kan det vara svårare att se fördelarna med att lära sig en ny färdighet om de känner att det bara bidrar till saker som de måste göra.

9.4. Självbestämmande teori

Ett annat sätt att tänka kring motivationsfaktorer finns i teorin om självbestämmande. I detta perspektiv finns det tre grundläggande psykologiska behov som kommer att främja den inre motivationen att vilja lära sig något.

- Kompetens
- Autonomi
- Släktskap

Kompetens har att göra med behovet av att känna att vi kan utföra en uppgift eller använda en färdighet. När eleverna känner att de förstår en uppgift och känner att de vet vad de ska göra, kommer de att känna sig kompetenta i sin nya färdighet. Detta kan främjas genom att ge tydliga instruktioner och struktur till inlärningsupplevelsen. Genom att ge konstruktiv feedback, låta frågor ställas och föra diskussioner om problem, kan tränaren hjälpa eleverna att känna sig mer kompetenta i att lära sig färdigheterna. Att använda navigationsplanerna och verktyget för virtuell assistans kan hjälpa eleven att få de tydliga instruktioner som de behöver för att öva på uppgifterna och känna sig kompetenta i sina färdigheter. Kom ihåg att låta eleverna öva flera gånger så att de inte känner att de går vidare för snabbt till nästa uppgift.

Autonomi syftar på behovet av att känna kontroll över omgivningen och ha förmåga att göra egna val. När eleverna känner att de kan prova något på sitt eget sätt eller lyckas ta reda på och komma ihåg hur man gör saker på egen hand, kommer de att

känna sig autonoma i sin förmåga. En del av det som motiverar människor är när de känner att de behärskar färdigheten och vet vad de ska göra i olika situationer. Det är därför viktigt att även låta eleverna själva utforska möjligheter och komma på lösningar för att lösa problem. Det kan man göra genom att låta eleverna prova att använda en tjänst på egen hand och göra något lite utanför de skriftliga instruktionerna. Men kom ihåg att autonomi och att vilja utforska möjligheter kräver kompetens av de grundläggande uppgifterna först.

Släktskap hänvisar till behovet av att känna att vi har kontakt med andra eller tillhör en grupp. Det har visat sig vara mer motiverande och engagerande att dela erfarenheter med andra och att ha någon att prata om dina framsteg. Kom ihåg att låta eleverna prata om, visa eller dela sina framsteg med dig, andra i gruppen eller vänner och familj så att de får en känsla av att de presterat något. Detta kan göras genom att låta eleverna använda sin färdighet för att kommunicera inom gruppen eller till någon de känner. Om till exempel en av de digitala tjänsterna som eleverna lär sig är en musikströmningstjänst eller en ljudbokstjänst kan de försöka göra en spellista att dela eller skicka en rekommendation.

9.5. Erfarenhet som utbildare

Under din första workshop som utbildare kan det vara svårt att förstå vilka kunskapsluckor, termer eller åtgärder som kommer att vara svåra för äldre att förstå, när de lär sig och praktiserar sin digitala kompetens. Med erfarenhet får du som tränare förmodligen reda på var du behöver förklara mer eller hur du använder det virtuella assistansverktyget. Det är dock viktigt att komma ihåg att de äldre har erfarenhet av att utföra uppgifter, men kanske inte i digitala miljöer som ju kan vara frustrerande för dem. Det är därför viktigt att komma ihåg att även om du kanske är mer van vid digitala gränssnitt så är de äldre deltagare förmodligen inte det. På grund av dessa olika förståelsegrunder är det viktigt att du därför måste vara tydlig och kortfattad när du undervisar och att informera eleverna om att inga frågor är för enkla att ställa under workshopen.

Med erfarenhet som tränare kommer du också att skapa mentala modeller för att komma ihåg vad man ska göra i olika situationer som kan dyka upp, när man lär eleverna om digital kompetens och kompetens. Dessa mentala modeller hjälper dig

att lösa problem som vanligtvis uppstår under dina workshops. Några av de mentala modellerna kan vara en av följande:

- Appar och program kommer att se annorlunda ut och förändras över tiden på grund av utvecklingen av digitala verktyg och möjligheter. Det virtuella hjälpverktyget som användes under workshopen skapades under 2021 och kommer att användas för första gången 2022. Det finns därför en möjlighet att några av applikationerna och webbplatserna kan ha förändrat något. Om så är fallet, diskutera och utforska tillsammans med gruppen för att hitta och lära dig hur du använder den uppdaterade versionen. Uppgifterna och användningen av appen eller webbplatserna förblir ofta desamma eftersom tjänsten som tillhandahålls vanligtvis har samma syfte. Oftare än sällan är det bara en ny design i appen eller webbsidan.
- För att ta reda på deltagarnas digitala kompetensnivå kan det vara en bra idé att börja lätt med något som sannolikt inte kommer att förändras. Ett exempel på detta kan vara att komma åt det virtuella assistansverktyget på webbsidan <https://digital-communities.eu/>

Detta kommer att tillåta eleven att komma åt internet, använda en webbläsare, ändra språk på en webbplats och läsa och titta på videor online. För att fortsätta kan du förenkla genom att välja en liknande uppgift i de virtuella assistansverktygen som bygger på det första steget istället för att införa nya moment.

10. Effektiv träningsmetod

Målgruppen är mycket skiftande i kunskapsnivå och alla utbildningsaktiviteter bör ta hänsyn till detta. Nyckeln till all framgång är att bygga upp deltagarnas självförtroende och se till att de interagerar och stöttar varandra. Att hitta värdet och relevansen av utbildningen för deltagarna kommer att säkerställa lättare lärande och roligare träningspass.

10.1. Inre motivation

När du lär dig något nytt är din mentala inställning viktig. Det hjälper alltid att känna till värdet, behovet och den personliga relevansen när man lär sig nya färdigheter.

Det finns många fördelar för seniorer att gå online. Det är därför bra om utbildaren eller andra deltagare delar med sig av sina kunskaper om alla möjligheter som finns online. Nedan är en lista över några av fördelarna:

- Mer effektivitet, vilket gör livet enklare
- Mer självständighet
- Ett nytt sätt att få kunskap, enkel tillgång till information
- Tillgång till offentliga tjänster online
- Enklare kommunikation, såsom mejl och sociala medier
- Möjlighet att delta i sociala och kulturella aktiviteter
- Internetbank och shopping
- Få medicinsk rådgivning och information
- Göra researrangemang

Att ha motivation att lära sig är av stort värde. Därför bör du ta dig tid att bygga en lärandemiljö som stödjer autonomi och bygger på vad seniorer verkligen behöver och vill ha.

Teorier om inre motivation kan hjälpa oss att förstå detta bättre:

- Sociala relationer: Vi behöver vara nära andra och accepterade av dem som står oss närmast. Vi behöver tillhöra.
- Kompetens: Vi behöver känna att vi har kompetensen för att uppnå önskat resultat. Få lämpliga uppdrag och regelbunden feedback.
- Autonomi: Vi behöver känna att beslutet kommer från oss själva, att vi har ett val av sätt att nå det uppsatta målet.

10.2. Utbildningsmetoder

Utbildarna måste ta hänsyn till många saker som kan göra träningspassen mer framgångsrika. Dessa råd är tillämpliga på utbildning i allmänhet, men vissa är specifikt relevanta när man tränar seniorer.

A. Träningsmiljö och förberedelser

- Det är nödvändigt för människor att känna sig bekväma i klassrummet. Se till att det är t.ex. bra akustik, bekväma stolar, lagom rumstemperatur, bra belysning, bra ventilation och inga miljöstörningar.
- I början av varje utbildningspass är det en klok start att välja teckensnitt som är lätta att läsa och justera enhetens ljusstyrka efter behov.
- Innan passet startar bör tränaren vara bekant med innehållet som ska tas upp och ha en lektionsplan.

B. Effektiv kommunikation i utbildningen

- Tala högt och tydligt.
- Använd alltid enkla ord och undvik teknisk terminologi.
- Var försiktig så att du inte är eller verkar nedlåtande och var noga med att du inte pratar som om du pratade med barn.
- Var vänlig och visa tålamod.

C. Repetition, ta det långsamt

- Ge seniorer tillräckligt med tid under instruktionen för att bearbeta händelser och information.
- Gör pauser under träningen för att göra anteckningar och tillåt seniorerna att ställa frågor.
- Minimera mängden läsning som krävs under undervisningen – eller ge extra tid för läsning.
- Repetera! Det är viktigt att använda kunskapen omedelbart och upprepa det du har lärt dig.
- Upprepning är mycket viktigt, så visa tålamod även när undervisningen blir repetitiv.

D. Lärande genom att göra

Learning by doing hänvisar till en teori om utbildning som formulerats av den amerikanske filosofen John Dewey. Learning by doing är tanken att vi lär oss mer när vi faktiskt "gör" aktiviteten istället för att titta på hur andra, t.ex. läraren, gör saker. Det är en effektiv teknik eftersom den hjälper till att fästa kunskap i ditt minne och är ett effektivt sätt för seniorer att lära sig.

10.3. Inre motivation

- Att ha motivation att lära sig är av stort värde. Därför bör du bygga vidare på vad seniorerna verkligen behöver och vill ha och stödja deras autonomi.
- Det är nyttigt att göra uppgifterna mindre och ge människor chansen att känna att de har åstadkommit något. Detta hjälper till att bekämpa uppfattningen att det är för svårt att skaffa digital kompetens.
- Det finns många fördelar med att gå online, att visa exempel på hur seniorer använder internet kan ge en bild av internets möjligheter.
- Att skapa en berättelse/ett narrativ för att engagera människor kan vara motiverande; att skapa en berättelse kring vad de gör stärker en känsla av tillhörighet.

A. Steg-för-steg

- Dela upp undervisningen i små enheter med specifika mål och knyt ihop ny information till befintlig kunskap.
- Var försiktig så att procedurerna inte är för långa med ett stort antal steg eftersom det kan vara för mycket information att bearbeta och komma ihåg.
- Definiera tydliga lärandemål som deltagarna ska kunna i slutet av utbildningspasset.

B. Bedömning

- En del av att stärka människors självförtroende är att se till att de inser vad de har lärt sig. En kort informell utvärdering i slutet av varje session kan göra

skillnad. Använd frågor som: "Vad lärde du dig idag?" "Känner du att du kan använda det här programmet nu?"

- För utbildarna är det också bra att i slutet av sessionen gå igenom med grupperna vad som gick bra så att de kan lära sig att förbättra sina träningsmetoder.

C. Uthållighet

- När du når den punkten att seniorerna kan träna varandra vet du att utbildningen är framgångsrik. Deltagarna kommer att lära sig mycket av att visa och dela med sig av sin kunskap.
- Planera med dina deltagare hur du ska fortsätta bygga människors kapacitet efter den inledande utbildningen.

10.4. Ta itu med säkerhetsproblem och betona internet säkerhet

Många äldre är angelägna om säkerhet på nätet. Tyvärr finns det en anledning att vara orolig eftersom lurendrejerier och bedrägerier online blir allt vanligare och mer avancerade. Seniorer kan vara utsatta mål. En del av utbildningen måste därför handla om säkerhetsfrågor, underhåll av enheterna såsom hur man uppdaterar dem, men också en bra överblick över grunderna för internetsäkerhet. På många språk finns bra instruktioner för seniorer om onlinesäkerhet som är väl värda att dela med deltagarna. Här är en kort översikt över saker att tänka på.

A. Lösenord som bedragare och hackers lätt kan gissa eller knäcka

- Det är viktigt att inte använda lösenord som födelsedagar, namnen på nära och kära, husdjursnamn och andra osäkra lösenord (som de vanliga; 123456, lösenord, 1q2w3e, qwerty, abc123, lösenord1).
- Det rekommenderas inte heller att använda samma lösenord för många konton. Ett bra lösenord måste vara minst 14 tecken långt, så slumpmässigt som möjligt, bokstäver och siffror, ord som inte finns i lexikon, blandning av versaler med gemener och skiljetecken.
- Det är också viktigt att byta lösenord med några månaders mellanrum.

B. Ett upprättat lösenord för att komma åt deras datorer eller mobiltelefoner

- Det är viktigt att bestämma ett lösenord så att man kommer åt sin enhet som telefon, dator eller surfplatta. Personuppgifter ska inte lämnas vidöppna för alla och det är viktigt om utrustningen blir stulen att ha ett lösenord.

C. Lurendrejerier och bedrägerier

- Onlinebedrägerier förändras hela tiden och blir svårare att upptäcka. Det är inte ovanligt att folk blir lurade, det är viktigt att inte skämmas för att söka hjälp och anmäla det.
- Det rekommenderas att inte öppna, svara eller klicka på länkar eller bilagor som inte kommer från en pålitlig källa. Ofta försöker de efterlikna en legitim källa.
- Om du är osäker bör du kolla det två gånger.

Vanliga bedrägerier på nätet är:

- E-postbedrägerier: E-postmeddelanden skickas till människor i hopp om att de ska ange sina personliga och ekonomiska uppgifter. En del spam eller skräppost kan också ha en länk eller fil bifogad att klicka på eller öppna. Det rekommenderas inte att öppna dem eller klicka på länkarna.
- Falska webbplatser: Falska webbplatser kan se officiella ut. De kan till och med se väldigt lika ut som den officiella och endast ett fåtal detaljer kan vara annorlunda. De begär ofta att du lämnar personlig eller ekonomisk information.
- Datavirus: Att ladda ner gratis programvara från en okänd källa, särskilt programvara som kommer till dig via e-post eller en popup-annons, är ofta en källa till infektioner. Om du är osäker, klicka helt enkelt inte.
- Relationsbedrägerier: Ofta är det svårt att upptäcka den här typen av bedrägerier. Bedragare kan använda sociala nätverk som Facebook eller dejtingsajter och det tar lång tid, till och med år, att bygga upp en personlig relation och förtroende. När de väl har fått ditt förtroende kommer de att börja be om pengar, ofta genom att berätta något känslomässigt eller en historia om hur de drabbats av otur.

D. Sekretessinställningar på sociala nätverk

- När du använder sociala medier är användningen av sekretessinställningar viktigt. Det är ett verktyg för att bestämma vem som får se vad.
- Oavsett om det är en bild, video eller kommentar, allt det du lägger upp och det du delar är en reflektion av dig. Se till att du mår bra av att förknippas med allt du säger online och se till att inte posta något som du inte vill dela med världen. Även om du använder sekretessinställningar för att begränsa publiken finns det alltid en chans att det du lägger upp kan kopieras och delas av andra.

För mycket information på sociala medier

- En av sakerna att tänka på när du är online är att inte dela för mycket information och att välja rätt plats att dela dem. Att dela familjefoton, foton av ditt hus och foton från din semester kan användas för brott som inbrott.
- Det är bättre att undvika att publicera din e-postadress, telefonnummer, personnummer, hemadress, semesterplaner och annan personlig information på sociala medier.

10.5. Exempel på hur man använder utbildningsmaterial för Digital Communities:

Titel:	<i>Onlinetjänster, datorer och smarta enheter. En kurs för seniorer, nybörjare.</i>
Tidsåtgång:	<i>Två timmar. Sammanlagt åtta lektioner.</i>
Utrustning:	<i>Deltagarna tar med egna datorer eller smarta enheter.</i>
Antal deltagare/tränare:	<i>8 deltagare för två utbildare</i>
Mål:	<i>Kursen fokuserar på att öka intresset och självförtroendet hos äldre medborgare för att använda datorer och smarta enheter (iPad och smarta telefoner) och att gå online. Detta görs genom att analysera och aktivera deras intresseområden, ta reda på deras behov och koppla det till användningen av enheterna och online-möjligheter.</i>
Innehåll:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lär dig grunderna i operativsystemet så att du kan göra dina enheter användarvänliga.</i> • <i>Guide om användningen av de vanligaste webbläsarna och sökmotorerna på internet.</i> • <i>Lär dig att surfa på webbplatser som är användbara och roliga inom sitt eget intresseområde. Använd Digital Communities Roadmaps och handledningar för att vägleda dig.</i> • <i>Skapa en tillgång till webbsidor som är nödvändiga i det moderna samhället, såsom offentliga tjänster online. Bläddra på några av dessa sidor och lär dig hur de fungerar. Använd Digital Communities Roadmaps och handledningar för att vägleda dig.</i> • <i>Lär dig hur du chattar med familj och vänner på smarta enheter antingen med videosamtal eller på chattrådar.</i> • <i>Lär dig att ta emot och skicka e-postmeddelanden med bilagor.</i> • <i>Lär dig grunderna för onlinesäkerhet.</i>
Lärmetoder:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Direkt instruktion</i> • <i>Självstyrd inläring</i> • <i>Praktikbaserade workshops</i> • <i>Kamratstöd</i>

Bedömning:	<ul style="list-style-type: none">• <i>En kort informell utvärdering i slutet av varje session för att ytterligare fastställa vad de lärde sig under lektionen.</i>• <i>Formell utvärdering i slutet av kursen så att instruktörerna kan se vad som var bra gjort och vad som kunde göras bättre.</i>
------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Namn:	<i>Online tjänster. En kurs för 60+</i>
Tidsåtgång:	<i>Två timmar. Sammanlagt tre lektioner</i>
Utrustning:	<i>Deltagarna tar med egna datorer eller smarta enheter.</i>
Antal deltagare/tränare:	<i>6 deltagare för 1 utbildare</i>
Mål:	<i>Kursen fokuserar på att öka intresset och självförtroendet hos äldre medborgare för användningen av onlinetjänster. Detta görs genom att analysera och aktivera deras intresseområden och ta reda på vilka onlinetjänster de behöver använda.</i>
Innehåll:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lär dig hur du justerar inställningarna på dina enheter som teckenstorlek och ljusstyrka.</i> • <i>Utforska och skapa tillgång till webbsidor som är nödvändiga i det moderna samhället, till exempel offentliga tjänster online. Bläddra på sidorna du behöver och lär dig hur de fungerar. Använd Digital Communities Roadmaps och handböcker för att vägleda dig.</i> • <i>Lär dig att ta emot och skicka e-postmeddelanden med bilagor.</i> • <i>Lär dig grunderna för onlinesäkerhet.</i>
Utbildningsmetoder:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Direkt instruktion</i> • <i>Självstyrd inläring</i> • <i>Praktikbaserade workshops</i> • <i>Kamratstöd</i>
Bedömning:	<ul style="list-style-type: none"> • <i>En kort informell utvärdering i slutet av varje session för att ytterligare fastställa vad seniorerna lärde sig under lektionen.</i> • <i>Formell utvärdering i slutet av kursen för instruktörer att de ska inse vad som var bra gjort och vad som kunde göras bättre.</i>

Källförteckning över avsnittet:

<http://www.silvereco.org/en/the-5-most-common-internet-security-mistakes-done-byelderly-people/> <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ990630.pdf>
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F978-3-642-39191-0.pdf>
<https://positivepsychology.com/increase-intrinsic-motivation/>
<https://seniorslifestylemag.com/health-well-being/senior-safety/ten-online-securitymistakes-seniors-make/>
https://skemman.is/bitstream/1946/1895/1/kristinrunolfsdottir_meistaraprofsverkefni08.pdf
<https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/internetsecurity/> <https://www.connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>
<https://www.noisolation.com/research/why-do-many-seniors-have-trouble-usingtechnology> <https://www.npr.org/2021/06/12/1002908327/5-ways-for-seniors-to-protect-themselves-from-online-misinformation?t=1641220696012&t=1641808730105>
<https://www.papa.com/blog/how-to-teach-technology-to-seniors>
<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180312091715.htm>
<https://www.smashingmagazine.com/2015/02/designing-digital-technology-for-the-elderly/>

Beprovade metoder

SPANIEN

Metod 1: Digitalt kompetensbedömningssystem

NAMN PÅ METOD	
Digitalt kompetensbedömningssystem	
SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/institutionens namn genomförandepraxis	<i>BASQUE GOVERNMENT (SPAIN)</i>
Genomförandeperiod	<i>2017</i>
Genomförandeområde	<i>BASQUE COUNTY</i>
Partner i metoden	<i>NEJ</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
INNEHÅLL	<i>Det digitala kompetensbedömningssystemet i Baskien utvecklas från ett system för utvärdering av kunskap och IKT-verktyg till ett digitalt kompetensbedömningssystem baserat på kunskap, färdigheter och attityder anpassat till det europeiska ramverket för DIGCOMP Digital Competences.</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Yrkesprofiler som kräver digital kompetens.</i>
Huvudmålen	<i>Modellen är anpassad till de strategiska riktlinjerna som definieras i den europeiska digitala agendan och identifierar nyckelkomponenterna i digital kompetens i termer av kunskaper, färdigheter och attityder som krävs för att vara digitalt kompetent.</i>
Beskrivningen av metoden	<i>Den nya BAIT-plattformen utvecklar licensområdet för IKANOS-projektet baserat på ramverket DIGCOMP, och tillhandahåller en certifieringsmodell baserad på en IKT-lösning som används för att utvärdera nyckelkomponenterna i professionella yrkesprofiler som kräver digital kompetens.</i>
Resultatet av metoden	<i>Användare får resultatet av utvärderingen automatiskt under utförandet av testet, och kan visualisera sina framsteg i testet. När testet är klart uppdateras användarens historik automatiskt.</i>

Metodik	<i>Teknikunderstödd bedömning: Tester genomförs genom en webbplattform bestående av:</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Användarwebbplats, där man hanterar registreringarna i testerna.</i> • <i>Webb av tentamen, där proven genomförts.</i> • <i>Administrationswebbplats, varifrån utvärderingsplattformen hanteras.</i> <p><i>Prestationsbaserad utvärdering på DIGCOMP-ramverket: Prestationsbaserad utvärdering som visas i förverkligandet av en rad digitala utmaningar som föreslås användarna och som de måste genomföra. Utvärderingsobjekten är anpassade till DIGCOMPdeskriptorerna.</i></p>
Styrkor	<i>Användare måste interagera med ett antal program under testning såsom kontorspaket, webbläsare etc. Utvärderingsposterna framställs på ett sådant sätt att användarna inte behöver känna till det specifika verktyget som ska användas.</i>
Svagheter	<i>Inga</i>
Rekommendation och riktlinjer	
Ytterligare information	<i>Ingen</i>
SEKTION C – KONTAKTINFORMATION	
Namn	<i>Basque Government</i>
Företag/Institution	<i>Basque Government, Department of Economic Development and Infrastructure. Directorate of Innovation, Entrepreneurship and Digital Agenda.</i>
Address	
Telephone	
E-mail	
Website	<i>Pågående</i>

Metod 2: Kunnig senior

NAMN PÅ METOD	
Kunnig senior	
SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/ institutionens namn genomförandepraxis	<i>KUNNIG SENIOR</i>
Genomförandeperiod	<i>2021</i>
Genomförandeområde	<i>ONLINE (ALLA)</i>
Partner i metoden	<i>NEJ</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>Hindren för teknisk tillgänglighet och acceptans bland seniorer</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Seniorer</i>
Huvudmål	<i>Att utforska de olika hindren inom detta område kommer säkerligen att hjälpa seniorer att få ut det mesta av processen och komma ur problem som fortsätter att dyka upp. Så att följa just denna uppgift kommer att medföra förändringar och hjälpa alla i stor utsträckning.</i>
Beskrivning av metoden	<i>Samling av tjänster som hjälper seniorer i varje steg av att använda teknik som en professionell. Vårt stödprogram erbjuder den bästa tekniska utbildningen till seniorer med en rad faciliteter för deras välbefinnande.</i>

Resultat av metoden	<p><i>Hemtjänst & Supporttjänster</i></p> <p><i>Vår grundläggande metod med hemtjänst och stödtjänster är avsedda för alla äldre som vill lära sig i sina egna hem.</i></p> <p><i>Program för sociala dagar</i></p> <p><i>Vi genomför regelbundna evenemang för våra medlemmar för att hjälpa dem att umgås och anpassa sig till samhällets nya normer.</i></p> <p><i>Psykologi och rådgivning</i></p> <p><i>Vi ser till att våra medlemmar får den bästa rådgivningen för sin mentala hälsa samtidigt som vi utbildar dem om de kommande trenderna.</i></p>
Metodik	<p><i>Den utropar sin produkt som "Snabb, lätt och rolig" och är perfekt för alla som hamnar bakom en dator för första gången. Detta enkla datorkunskapsprogram har lättförståeliga handledningar om grunderna för att använda mus och tangentbord och använder spel som hjälper till att göra det roligt att öva och förbättra skrivhastigheten.</i></p>
Styrkor	<p><i>Lär ut användningen av teknisk hårdvara för seniorer och The Ultimate List Of Technology Resources For Seniors.</i></p>
Svagheter	<p><i>Inga</i></p>
Rekommendationer och riktlinjer	
Övrig information	
SEKTION C – KONTAKTINFORMATION	
Namn	
Företag/Institution	<p><i>SKILLFUL SENIOR</i></p>
Adress	
Telefon	
E-mail	

Website	https://www.skillfulsenior.com/
---------	-------------------------------------------------------------------------------

Metod 3: Att åter ta itu med den digitala klyftan bland äldre

NAMN PÅ METODEN	
<i>Att åter ta itu med den digitala klyftan bland äldre</i>	
SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/institutionens namn genomförandepraxis	<i>Cesaraugusta Neighborhood Union</i>
Genomförandeperiod	<i>2020-2021</i>
Genomförandeområde	<i>ZARAGOZA (SPAIN)</i>
Partner i metoden	<i>Stadsfullmäktige i Zaragoza</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>Att åter ta itu med den digitala klyftan bland äldre. "covid-19 har bevisat behovet av kunskap och veta hur man använder informations- och kommunikationsteknik", både för aktiviteter i det dagliga livet och för att utföra administrativa procedurer. De anser att de som har svårast att använda dessa tekniker är "äldre"</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Seniorer</i>
Huvudmål	<i>Dessa utbildningar har som avsikt att undanröja den digitala klyftan hos äldre och få ifrån dem "att tappa rädslan för datorn och mobilen".</i>
Beskrivning av metoden	<i>Cesaraugusta Neighbourhood Union lanserade i slutet av 2020 flera workshops för att minska den digitala klyftan, med målet "att föra IKT till de människor som hade de svåraste".</i>
Resultat av metoden	<i>De genomförde 14 kurser (tjugotimmar) i sex distrikt i staden Zaragoza, där 140 personer deltog och som gjorde det möjligt för dem, med föreningens ord "att de kunde lära sig att fungera på ett grundläggande sätt med sin smartphone och att interagera online med olika förvaltningar, särskilt med kommunfullmäktige i Zaragoza".</i>

Metodik	<i>Att lära sig använda kommunsidan eller boka tid hos läkaren. "Vi insisterar på att de ska vara försiktiga med bedrägerier, särskilt i banker.</i>
Styrkor	<i>Dessa kostnadsfria kurser var också indelade i tre nivåer, beroende på användarnas förkunskaper. Man har lanserat en "digital support"-punkt, där de hjälper till utan kostnad att utföra grundläggande administrativa procedurer online. Detta initiativ har varit en framgång och som många människor redan</i>
	<i>har kontaktat för att begära hjälp för att få elektroniska certifikat, nycklar, möten inom hälsovård eller rådgivning när det gäller ansökan om medborgarlön.</i>
Svagheter	<i>Inga</i>
Rekommendationer och riktlinjer	
Övrig information	
SEKTION C – KONTAKTINFORMATION	
Namn	
Företag/Institution	<i>Cesaraugusta Neighborhood Union</i>
Adress	<i>Union vecinal cesaraugusta Andador Gutiérrez Mellado, 17</i>
Telefon	<i>0034 976 400 478</i>
E-mail	<i>correo@ unioncesaraugusta.org</i>
Website	<i>https://unioncesaraugusta.org/</i>

BULGARIEN

Metod 1: Digitala kompetensworkshops

<p>NAMN PÅ METODEN</p> <p><i>Digitala kompetensworkshops in LAG Glavinitsa-Sitovo</i></p>

SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/institutionens namn genomförandepraxis	<i>LAG "Glavinitsa - Sitovo, Kraydunavska Dobrudzha"</i> <i>in cooperation with LAG "Local Action Group Delta Dunarii" and LAG "Local Action Group Muntii Macinului - Dunarea Veche" from Romania.</i>
Genomförandeperiod	<i>2017-2018</i>
Genomförandeområde	<i>Glavinitsa - Sitovo, Kraydunavska Dobrudzha, Delta Dunarii, Muntii Macinului - Dunarea Veche</i>
Partner i metoden	<i>LAG "Glavinitsa - Sitovo, Kraydunavska Dobrudzha"</i> <i>in cooperation with LAG "Local Action Group Delta Dunarii" and LAG "Local Action Group Muntii Macinului - Dunarea Veche" from Romania.</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>En lokal aktionsgrupp anordnade en serie tredagars workshops i nio kommuner för invånare över 50 år med begränsade datorkunskaper. Workshoparna leddes av en professionell utbildare. Efter att ha klarat ett kompetenstest och förbundit sig till 100 % närvaro vid workshoparna fick deltagarna surfplattor och tangentbord för att fortsätta öva på sina färdigheter.</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Invånare över 50 år med begränsad datorvana.</i>
Huvudmål	
Beskrivning av metoden	<i>Dessa workshops anordnades som svar på det identifierade behovet av att utveckla datorkunskaper bland invånare över 50 år i LAG-områdena.</i>
Resultat av metoden	
Metodik	<i>Nittio personer över 50 år förvärvade eller förbättrade sina datorkunskaper. Deltagarna lärde sig hur man utför vardagliga aktiviteter, som att hitta information på webben, söka efter jobberbjudanden, göra elektroniska betalningar och onlineköp eller skicka e-post.</i> <i>De nya digitala kompetenserna bidrog till att förbättra deltagarnas</i>
	<i>livskvalitet och bidrog till att bygga upp socialt kapital i LAG:s områden.</i> <i>Projektet är ett exempel på god praxis som andra aktörer kan använda sig av när de organiserar liknande initiativ för digital utbildning, oavsett målgrupp</i>

Styrkor	<p><i>Organiserade ett skräddarsytt digitalt träningsprogram för att möta behoven hos denna specifika åldersgrupp, vilket ger dem möjlighet att delta i gruppträning med kamrater som möter samma utmaningar.</i></p> <p><i>Att få nya digitala kompetenser har definitivt förbättrat livskvaliteten för deltagarna. Dessutom, tack vare surfplattan de förtjänat, har workshopdeltagarna möjlighet att fortsätta utveckla sina färdigheter</i></p>
Svagheter	<i>Inga svagheter</i>
Rekommendationer och riktlinjer	<p><i>Projektet lyckades övervinna rädslan för ny teknik och moderna elektroniska kommunikationsformer. Äldre människor skaffade sig inte bara kunskap utan försågs också med utrustning och tog därmed bort ytterligare en stor barriär. Lokala organisationers deltagande i projektet möjliggjorde ökad social aktivitet, vilket förstärkte möjligheterna till ömsesidig motivation bland deltagarna att ta sociala initiativ. Detta leder till främjande av social integration i syfte att systematiskt stärka och bygga socialt kapital. Projektet har inspirerat lokala ledare att genomföra liknande aktiviteter, inte bara stärka den digitala kompetensen hos deltagare i olika åldersgrupper, utan framför allt bygga socialt kapital.</i></p>
Övrig information	
SEKTION C – KONTAKTINFORMATION	
Namn	
Företag/Institution	<i>LAG Glavinitsa-Sitovo</i>
Adress	<p><i>BULGARIA,</i></p> <p><i>7600, Glavinitsa</i></p> <p><i>Dunav Street №13A</i></p>
Telefon	<p><i>0884 459599</i></p> <p><i>08636 22-58</i></p>
E-mail	<i>miq_glavinitsa_sitovo@abv.bg</i>
Website	<i>https://www.miq.glavinitsa-sitovo.org/bg/m-dokumenti-bg/m-strategiabg.html</i>

Metod 2: National Bulgarian University "Third Age"

NAMN PÅ METODEN	
<i>National Bulgarian University "Third Age"</i>	
SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/institutionens namn genomförandepraxis	<i>National Bulgarian University "Third Age"</i>
Genomförandeperiod	<i>2018</i>
Genomförandeområde	<i>Sofia region</i>
Partner i metoden	<i>Nej</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<p><i>Ett utbildningsprogram initierat av Acad. Gancho Popov utbildar bulgarer över 55 år gratis inom projektet National Bulgarian University "Third Age".</i></p> <p><i>National Bulgarian University "Third Age" tillhandahåller gratis utbildning till personer i åldern 55+, och föreläsare kommer att undervisa på frivillig basis.</i></p> <p><i>Utbildningarna på universitetet kommer att innehålla föreläsningar om hälsosamt liv, personlig ekonomi, skatte- och socialförsäkringssystem, familjebudget, datorkunskap, arbete med en surfplatta, med mobila enheter.</i></p>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Människor 55+</i>
Huvudmål	<p><i>Valet av utbildningsämnen gjordes efter en undersökning bland pensionärer om utbildningsbehov. Människor sätter utbildning i datorkunskap först. Och det är förståeligt, vuxna vill ha kontakt med sina barn och barnbarn som är utomlands eller bor i andra städer. Samtidigt vill de bli informerade om saker som intresserar dem. I andra hand kommer de ämnen som rör hälsa och en hälsosam livsstil.</i></p>

Beskrivning av metoden	<p><i>Den första kursen i universitetets läroplan är i grundläggande datorkunskaper, genom vilken äldre ska få datorkunskaper och kunna använda Skype och e-post.</i></p> <p><i>Den andra kursen i universitetets läroplan inkluderar att lära sig främmande språk, juridisk rådgivning, föreläsningar om ämnen relaterade till konst - är också listade som viktiga och kommer att ingå i utbildningsprogram för äldre, såväl som föreläsningar om hälsosam livsstil, ätande, etc.</i></p>
Resultat av metoden	<p><i>Medborgare över 55 år skaffar sig grundläggande kunskaper om digitala färdigheter, t.ex:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sökning av information på internet;</i> • <i>Grundläggande kunskap om sociala medier;</i> • <i>Skapa och hantera onlineprofiler;</i> • <i>Ladda ner och spara dokument; • Skapa och skicka e-postmeddelanden;</i> • <i>osv.</i>
Metodik	<p><i>Undervisningsformer: föreläsningar, praktik, grupp- och individuellt arbete, visuella metoder, individuell konsultation, demonstration, presentation m.m.</i></p> <p><i>Metoder för att bedöma elever och feedback: självvärdering, parbedömning och i undergrupper, diskussion, skriftligt svar på en fråga, genomförande av praktiska uppgifter.</i></p>
Styrkor	<p><i>Utbildning gör det möjligt för många personer över 55 år att få de kunskaper och färdigheter de saknar för att kunna kommunicera effektivt i dagens globala och tekniskt avancerade samhälle.</i></p> <p><i>Kursen kommer att ge dem förtroende för att de inte är onödiga och kommer att motivera dem att fortsätta utvecklas för att anpassa sig till moderna krav, vilket kommer att motivera dem och hjälpa dem att hitta ett bättre jobb och positionera sig bättre i samhället.</i></p>
Svagheter	<p><i>Det är svårt för deltagarna i tekniska utbildningar att vara tillräckligt tekniskt kunniga för att följa inlärningsstakten utan att sakta ner gruppens framsteg.</i></p>

Rekommendationer och riktlinjer	<p><i>Hela träningsstrategin måste vara fokuserad.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>• Introduktionen till utbildningen ska motsvara den erforderliga nivån hos deltagarna.</i> <i>• Utbildningen bör vara sådan att alla deltagare är aktiva partners i lärandeprocessen.</i> <i>• Utbildningen måste anta ett holistiskt, medvetandehöjande tillvägagångssätt för att främja motivation, kunskap och färdigheter.</i> <i>• Lärmiljön ska vara intressant, motiverande och stimulerande. Distraktioner bör inte tillåtas i inlärningsprocessen.</i> <i>• Korrekt tidshantering av kursen är viktigt. Måste följa utbildningsschemat.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> <i>• Att tillämpa det du har lärt dig i verkliga livet rekommenderas.</i>

SEKTION C – KONTAKTINFORMATION

Namn	<i>Acad. Gancho Popov</i>
Företag/Institution	<i>NATIONAL BULGARIAN UNIVERSITY - THIRD AGE Non-profit association for public benefit</i>
Adress	<i>BULGARIA, Sofia, 77A Hristo Botev Blvd.</i>
Telefon	<i>0888 705 325</i>
E-mail	<i>nbu_tretavazrast@abv.bg</i>
Website	https://nbu3age.org/

Metod 3: Generation bridge

NAMN PÅ METODEN	
"GENERATION BRIDGE"	
SECTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/ institutionens namn genomförandepraxis	<i>Local action group Svilengrad Areal</i>
Genomförandeperiod	<i>November 2020-Juni 2021</i>
Genomförandeområde	<i>Svilengrad Area</i>
Partner i metoden	<i>Nej</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>Genom projektet ska vuxna och unga skapa en brygga mellan dem genom utbyte av kunskap och erfarenheter. Unga människor kommer att lära äldre människor att använda digitala enheter och arbeta med internet, och vuxna kommer att lära unga människor hur man planterar och odlar sin försörjning. En stark länk mellan generationerna kommer att skapas, vilket kommer att vara ett exempel på medborgarligt uppvaknande. Det kommer att genomföras en medborgarkampanj, inklusive ett strategiskt möte och utbildning.</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Seniorer och unga människor</i>
Huvudmål	<i>Utbyte av kunskap och erfarenheter mellan vuxna och unga</i>
Beskrivning av metoden	<p><i>Genomför en lantbruksutbildning för ungdomar - 25 ungdomar uppdelade i 5 grupper om 5 personer besöker 5 bosättningar i Svilengrads kommun. Varje grupp gör 3 besök på boplatsten. Besöken sker under månaderna: mars, april, maj. Transport tillhandahålls för deltagarna. 5 ungdomar och 5 vuxna deltar i varje skoltimme på lantbruksskolan. Äldre utbildar unga genom att förmedla sina kunskaper och erfarenheter inom jordbruksområdet. Alla får handskar, en spruta, en treudd, en hacka och fruktsax.</i></p> <p><i>Genomför en digital utbildning för vuxna - 25 ungdomar uppdelade i 5 grupper om 5 personer besöker 5 bygder i Svilengrads kommun. Besöken sker under månaderna: februari, mars, april. Varje grupp gör 3 besök på boplatsten. Transport tillhandahålls för deltagarna. 5 elever och 5 vuxna deltar i varje lektion i den digitala utbildningen. De unga</i></p>

	<p><i>tränar äldre genom att förmedla sina kunskaper och erfarenheter av att arbeta med</i></p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><i>internet, Facebook och liknande.</i></p> <p><i>Förberedelse och utskrift av agrokalendar. En agrokalendar utarbetades och trycktes, som gav viktig information för odling av jordbruksgrödor.</i></p> <p><i>Utarbetande och utskrift av en manual för arbete på internet. En manual utarbetades och trycktes för att hjälpa de äldre.</i></p> <p><i>Genomföra en medborgarkampanj, som inkluderar följande aktiviteter:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Genomföra utbildning i medborgarverksamhet, där 20 personer som representerar lokala myndigheter, NGO-sektorn och medborgare deltog. Utbildningen syftade till att skapa medborgerlig självkänedom och förståelse för möjligheterna till delaktighet i att lösa lokala problem av olika karaktär. Ett nätverk för lagarbete skapades, som vid behov aktiveras vid olika typer av problem och fall som ska lösas i samhället.</i> - <i>Genomföra ett strategiskt möte där 20 representanter för lokala myndigheter, NGO-sektorn och medborgare deltar.</i> - <i>Utgivning av en handbok "Hur kan jag vara en aktiv medborgare". Handboken innehåller sammanfattande information om ämnena för den medborgerliga aktivitetsutbildningen och praktisk information för deltagarna och andra personer om hur de kan tillämpa den förvärvade kunskapen i linje med projektidén.</i>
Resultat av metoden	<p><i>Äldre utbildar unga genom att förmedla sina kunskaper och erfarenheter inom jordbruksområdet. De unga tränar äldre genom att förmedla sina kunskaper och erfarenheter av att arbeta med internet, Facebook och annat. Skapat ett nätverk för lagarbete och en handbok "Hur kan jag vara en aktiv medborgare".</i></p>
Metodik	<p><i>Kunskapsutbyte mellan unga medborgare och äldre medborgare i Svilengradområdet.</i></p>

Styrkor	<i>Inhämtning av kunskaper och färdigheter och utbyte av kunskap mellan unga medborgare och äldre medborgare i Svilengradområdet.</i>
Svagheter	<i>Inga svagheter</i>
Rekommendationer och riktlinjer	<i>Nej</i>
Ytterligare information	<i>Nej</i>
SEKTION C – KONTAKTINFORMATION	
Namn	<i>Milena Yaneva</i>
Företag/Institution	<i>Local action group Svilengrad Areal</i>
Adress	<i>BULGARIA Svilengrad 6500, 6 Septemvriytsi Str</i>
Telefon	<i>0884 574269</i>
E-mail	<i>migsvilengrad@mail.bg</i>
Website	<i>https://migsvilengrad.org/</i>

ICELAND

Metod 1: Reykjavik omvårdnadsavdelning

NAMN PÅ METODEN	
Reykjavik omvårdnadsavdelning	
SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/ institutionens namn genomförandepraxis	<i>Reykjavik omvårdnadsavdelning</i>
Genomförandeperiod	<i>Från 2020 och framåt</i>
Genomförandeområde	<i>Reykjavik, Islands huvudstad</i>
Partner i metoden	<i>Reykjavik welfare technology center National association of senior citizens in Iceland Financial support from the ministry of social affairs in Iceland</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>Datakurser för mindre grupper och individer</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Pensionärer i Reykjavik. De flesta deltagare har varit 67 år eller äldre men det finns inga särskilda åldersgränser för kurserna.</i>
Huvudmål	<i>Fokus för kurserna ligger på kunnighet i att läsa teknisk text i syfte att öka seniorers datorkunskaper. Datakurserna inrättades även för att främja socialt liv och aktiviteter i tider av covid-19-pandemin. Kurserna var avsedda att minska risken för isolering av seniorer när många aktiviteter och evenemang ställdes in (eller var svåra att delta i) på grund av sjukdomsbekämpande åtgärder. En målsättning med kurserna är således att bidra till fritidsaktiviteter, psykisk hälsa, träning och förebyggande samt öka livskvaliteten för seniorer i allmänhet.</i>

Beskrivning av metoden	<p>År 2020 beslutade den isländska regeringen att stödja aktiviteter för äldre medborgare för att motverka negativa effekter av pandemin på denna grupp. Ekonomiskt stöd gavs till kommuner som tilldelade medlen på egen begäran, till förmån för äldre. Reykjaviks omvårdnadsavdelning valde att använda bidraget för att finansiera kurser i datorkunskap för seniorer.</p> <p>Datakurserna som startade sommaren 2020, genomfördes av projektets</p>
	<p>arbetsgrupp. Under denna första verksamhetssommar hölls 16 nybörjarkurser och 11 fortsättningskurser. Kurserna syftade till att öka äldres kunskaper och färdigheter i att använda surfplattor, både Android och iOS operativsystem. Kurserna var organiserade som 3-dagars nybörjarkurser och sedan erbjöds 2-dagars avancerade kurser.</p> <p>Deltagare i kurserna 2020 var cirka 140 personer. Särskilt män deltog i kurserna och var intresserade av att lära sig om datorer.</p> <p>Ett år senare, sommaren 2021, anordnades datakurser igen. Denna andra sommar i drift erbjöds ännu fler kurser, med större variation och fler specifikationer. Seniorer fick chansen att lära sig om fler aspekter av datorer, till exempel att spela datorspel och använda olika smarta enheter. Återigen var det en tredagars nybörjarkurs men nytt för året var mikrokurser och "en närvaro" där individuell assistans erbjöds. Olika rekreationsutrustningar introducerades under sommaren, till exempel virtual reality-glasögon.</p> <p>Deltagare på nybörjarkurserna 2021 var 166 personer. Dessutom fick 361 personer datorhjälp i de aktivitetscenter som inte var en del av de planerade kurserna. Många korta instruktionsfilmer har utarbetats för kurserna.</p>
Resultat av metoden	<p>Arbetet som teamet för teknisk läskunnighet genomfört har värderats högt. Kurserna har varit mycket populära och deras popularitet har ökat. Kurserna skapade till och med efterfrågan på fler kurser i stadens aktivitetscenter för seniorer.</p> <p>Deltagare och anställda på aktivitetscenter anser att det finns ett stort behov av kurserna även under vintertid. På grund av stor efterfrågan och positiv reaktion kommer datakurserna från och med nu att erbjudas året runt.</p>
Metodik	<p>Datorkurserna har en intressant metodik som är tänkt att imitera personlig träningsmetod på ett gym. Kurserna ger grupplektioner, i mindre grupper, och individuell träning. Även distansutbildning är tillgänglig.</p>

Styrkor	<p>Kurserna hålls i kommunens alla aktivitetscentrum för seniorer vilket gör kurserna tillgängliga för människor i stadens olika stadsdelar.</p> <p>En del av kursmaterialet är en välkänd och spridd instruktionsbroschyr från Nationalförbundet för pensionärer på Island.</p>
Svagheter	<p>Den största svagheten, eller den största utmaningen, är hur många anställda som måste vara på varje kurs för att säkerställa att alla deltagare får all hjälp de behöver.</p>
Rekommendationer och riktlinjer	<p>Det är viktigt att ge god tid till varje kurs och försöka att inte ha för mycket material på en gång. Erbjud istället mer specialiserade kurser för att gå djupare in på specifika ämnen. "Drop-in-tiderna" är optimala för</p>
	<p>att granska ämnen av särskilt intresse.</p> <p>Det är viktigt att medarbetarna på kurserna har god teknisk kompetens men också god kommunikationsförmåga och motivation. God kommunikationsförmåga och motivation är ännu viktigare än stor teknisk kompetens.</p>
Ytterligare information	<p>Facebook sida https://www.facebook.com/velferdarsvid/</p>

SEKTION C – KONTAKTINFORMATION

Namn	
Företag/Institution	Reykjavik welfare department
Adress	Borgartún 12–14, 105 Reykjavík
Telefon	00354-411-1111
E-mail	upplysingar@reykjavik.is
Website	https://prod.reykjavik.is/velferdarsvid

Metod 2: Enkla instruktioner för surfplattor

<p>NAMN PÅ METODEN</p> <p>Enkla instruktioner för surfplattor</p>

SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/ institutionens namn genomförandepraxis	<i>Riksförbundet för pensionärer på Island</i>
Genomförandeperiod	<i>Från 2019 och framåt</i>
Genomförandeområde	<i>Island, hela landet</i>
Partner i metoden	<i>Projektet genomfördes med bidrag från Socialdepartementet.</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>Riksförbundet för pensionärer på Island fick ett bidrag från staten för att göra instruktioner för användning av surfplattor.</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Seniorer på Island som vill ha enkel och tydlig vägledning, på isländska, för att använda surfplattor. Fokusera på gruppen seniorer som är rädda för att använda digitala enheter. Pensionärernas Riksförbund är för personer som är 60 år och äldre.</i>
Huvudmål	<i>Publicering av två instruktionsbroschyrer, tillgängliga både online och i tryckt format. Bred spridning av instruktionerna för att nå så många som möjligt.</i>
Beskrivning av metoden	<p><i>Under 2019 publicerade den nationella föreningen för pensionärer på Island två instruktionsbroschyrer för surfplattor, en för Android och en för Apple. Två år senare fanns instruktionerna till och med tillgängliga online.</i></p> <p><i>Instruktionerna i broschyrerna är tydliga och enkla. Många och informativa bilder och ikoner används för att göra instruktionerna lätta att förstå. På de första sidorna av broschyrerna presenteras innehållet, med ordförklaringar till läsaren. Förklaringar till instruktionerna finns också i början av häftet.</i></p> <p><i>Instruktionerna visar grundläggande inställningar för surfplattor, till exempel hur man växlar tangentbordet till isländska. De lär också ut hur man använder internet och surfplattans kamera. Instruktioner om hur man skaffar nya appar finns också med i broschyrerna samt kapitlen om några populära appar som Facebook och Gmail. Varje broschyr omfattar cirka 20 sidor.</i></p> <p><i>En person anlätades för att göra en informativ broschyr. Det fanns ingen</i></p>

	<p><i>specifik modell för den isländska broschyren men instruktioner från andra länder granskades i processen.</i></p> <p><i>Instruktionen har använts i populära datakurser för seniorer på Island.</i></p>
Resultat av metoden	<p><i>Enkla, illustrerade instruktioner är tillgängliga för seniorer på Island.</i></p> <p><i>Ingen specifik utvärdering har genomförts om fördelarna med broschyrerna men vad som är känt är att instruktionerna är mycket utbredda bland äldre på Island.</i></p> <p><i>Responsen har varit mycket positiv. Användare (både seniorer och lärare på datorkurser för äldre) verkar tycka att instruktionerna är användbara.</i></p>
Metodik	<p><i>Projektets metodik går ut på att befria äldre människor från rädsla för att använda datorer och teknik. Broschyren är i stort format (A4), med tydlig, konstruktiv text som är lätt att läsa. Illustrationer och bilder gör instruktionerna lättillgängliga och lätta att följa.</i></p>
Styrkor	<p><i>Instruktionerna är tillgängliga för de flesta isländska pensionärer eftersom materialet finns tillgängligt både online och i en tryckt version. Seniorer som föredrar en skriftlig version kan få en kopia hemlevererad mot en liten avgift.</i></p> <p><i>Vid sidan av att använda häftet, är det en fördel att kunna få hjälp eller vägledning av en person som vet hur man använder surfplattor. Den hjälpen innebär emellertid att man samtidigt måste låta de äldre få prova sig fram själva.</i></p> <p><i>Deltagandet i datorkurser för äldre, där instruktionshäften används, har varit mycket framgångsrikt och anses vara ett mycket effektivt sätt att öka digital kompetens.</i></p>
Svagheter	<p><i>Broschyren blir snabbt föråldrad. Redan samma år som broschyrerna publicerades var vissa riktlinjer inte längre aktuella på grund av ändringar och uppdateringar i surfplattor.</i></p> <p><i>Riktlinjerna är endast tillräckliga som underlag men kan inte täcka alla surfplattor som finns på marknaden. Det skulle krävas väldigt många slags instruktioner som skulle vara omöjliga för föreningen att publicera.</i></p>
Rekommendationer och riktlinjer	<p><i>Utgivarna av häftet funderar över syftet med de snabba förändringar som sker i surfplattor och deras mjukvara. Ökande konsumtion kan vara den enda anledningen i vissa fall, antar de.</i></p> <p><i>Det diskuterades om det borde vara något regelverk som säkerställer en viss nivå av stabilitet och förenkling. Ett sådant regelverk har föreslagits för laddare för mobiltelefoner.</i></p>
Ytterligare information	<p><i>Bilder</i></p>

	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p style="text-align: center;">Almenn virkni</p> <p style="text-align: center;">Svona litur dæmigerð spjaldtölva út</p> <p style="text-align: center;">Virkni Talkka</p> <p>Valma/sofa Þennan talkka þarf að þrýsta á til þess að velja upp skjáinn og einnig til þess að setja hann í svokallaða svefnstöðu. Þegar þú ert búin að nota spjaldtölvuna smellir þú einu sinni á talkkann og þá stöðnar á skjánum. Það er þú ekki stöðst á alin tölvunni heldur er hún í svefnstöðu.</p> <p>Heim Á þennan talkka er alltaf hægt að fara til þess að komast á heimavæðib. Það skiptir ekki máli hvað þú ert að gera. Talkkinn ferir þig alltaf út úr forritinu sem þú ert í og á heimavæðib.</p> <p>Tili baka Tili baka hnappurinn er hentugur, en ekki nauðsynlegur og því er hann ekki á öllum spjaldtölvum.</p> <p>Hjúðstýrkur Talkkamir fyrir hjúðstýri eru tveir. Sá meðri leikar hjúðib og sá efri heikar hjúðib. Til þess að stjórna hjúðstýrnunum þarf að þrýsta á talkkana þar til réttur stöngur fest.</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p style="text-align: center;">Skjáinn</p> <p style="text-align: center;">Hér er dæmi um það hvernig snertiskjárninn á Android spjaldtölvu getur litið út.</p> <p>Merkin á skjánum eru forritin sem eru í spjaldtölvunni. Fyrir neðan merkin má sjá nöfnin á forritinu. Til þess að opna forritið þarf að smella á merkið með einum fingri. Hér er sýnt hvernig hægt er að stjórna snertiskjánum.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Smella</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Hreyfa skjá til hægri</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Hreyfa skjá til vinstri</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>Hreyfa skjá upp</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Hreyfa skjá niður</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pysja inn</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Pysja út</p> </div> </div> </div> </div>
<p>Facebook page: https://www.facebook.com/landssambandeldri borgara/</p> <p>Online version of the brochures: https://issuu.com/yaraiceland/docs/android_b klingur 2. u tg. https://issuu.com/yaraiceland/docs/android_b klingur 2. u tg.</p>	
SEKTION C – KONTAKTINFORMATION	
Namn	
Företag/Institution	Landssamband eldri borgara
Adress	Ármúla 6, 108 Reykjavík
Telefon	00354-567-7111
E-mail	leb@leb.is
Hemsida	https://www.leb.is/

METOD 3: Datorer, inga problem.

Kurser om datorer och smarta enheter för pensionärer.

NAMN PÅ METODEN

Tölvur, ekkert mál. Tölvu- og snjalltækjanámskeið fyrir eldri borgara.

Datorer, inga problem. Kurser om datorer och smarta enheter för pensionärer.

SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/institutionens namn genomförandepraxis	<i>Bekkingarnet Þingeyinga (Húsavík academic center)</i>
Genomförandeperiod	<i>Från 22.01.20 till 05.02.20</i>
Genomförandeområde	<i>Húsavík</i>
Partner i metoden	
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>Kurs i användning av datorer och smarta enheter för seniorer.</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Pensionärer 60 år och äldre.</i>
Huvudmål	<i>Att öka intresset och självförtroendet hos äldre medborgare för användning av datorer och smarta enheter.</i>
Beskrivning av metoden	<p><i>Kursen fokuserade på att öka intresset och självförtroendet hos äldre medborgare för användning av datorer och smarta enheter (ipad och smarta telefoner). Detta gjordes främst genom att analysera och aktivera deras intresseområden och koppla det till enheternas användningsområden.</i></p> <p><i>Dessa inkluderade att utforska nationella nyhetswebbplatser, navigera i Íslendingabók (www.islendingabok.is), som har en databas som innehåller genealogisk information om Islands invånare. Databasen går mer än 1 200 år tillbaka i tiden. Seniorer på Island är i allmänhet mycket intresserade av släktforskning. Utforskar även väderwebbplatser till exempel (www.vedur.is) och isländska väg- och kustförvaltningen (www.vegagerdin.is), lyssnar på Storytel, tittar på grupper på sociala medier som Facebookgruppen "HÚSAVÍK: Förr och nu", tittar på fotogallerier, utforskar kartwebbplatser och allt annat som alla tyckte var intressanta.</i></p>
Resultat av metoden	<i>Generellt sett blev resultatet att eleverna fick en bättre känsla för användning av datorer och smarta enheter.</i>
Metodik	<i>Detta gjordes främst genom att analysera och aktivera deras intresseområden och koppla det till enheternas användningsområden.</i>

Styrkor	<i>Alla arbetade med sitt eget intresseområde vilket gjorde undervisningen ännu mer effektiv.</i>
Svagheter	<i>På grund av covid var det inte möjligt att hålla fortsättningskurser som hade varit nödvändiga för att bättre etablera kunskapen. I en sådan fördjupningskurs skulle läraren ha delat in eleverna i grupper efter vilken utrustning var och en hade.</i>
Rekommendationer och riktlinjer	<i>Läraren rekommenderar att eleverna delas in i grupper efter vilken enhet var och en arbetar med.</i>
Ytterligare information	Facebook page https://www.facebook.com/thekkingarnet

SEKTION C – KONTAKTINFORMATION

Namn	<i>Þekkingarnet Þingeyinga (Húsavík academic center)</i>
Företag/Institution	<i>Þekkingarnet Þingeyinga (Húsavík academic center)</i>
Adress	<i>Hafnarstétt 3</i>
Telefon	<i>464-5100</i>
E-mail	<i>hac@hac.is</i>
Website	<i>www.hac.is</i>

SWEDEN

Metod 1: Seniorsurfarna

NAMN PÅ METODEN	
Seniorsurfarna	
SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/ institutionens namn genomförandepraxis	<i>UR ingår i public service-gruppen i Sverige, med Sveriges Radio (SR) och Sveriges Television (SVT).</i>
Genomförandeperiod	<i>Från 20/02/20 till 09/02/21</i>

Genomförandeområde	<i>Sverige, hela landet</i> <i>Sänds på National Television och publiceras online med material som lär seniorer att använda digitala tjänster</i>
Partner i metoden	<i>UR, SR och SVT</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>En lärorik och underhållande tv-serie med kända seniorsvenskar som lär sig använda digitala tjänster som e-post, bank-ID, sociala medier och annat. Programmet är i kort form, 5 minuters avsnitt med 6 avsnitt per säsong. Det har varit två säsonger av serien hittills med tillägg av 12 webbexklusiva avsnitt. "Senior surfare" har även en hemsida med lärare som presenterar och vägleder material för studieförbund.</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Seniorer och studieförbund.</i>
Huvudmål	<i>Digital kunskap kan bryta ensamhet och isolering och ge individen en röst i samhället. "Seniorsurfare" vill inspirera både de som har lite erfarenhet och de som inte är så erfarna, att våga testa nya saker.</i>
Beskrivning av metoden	<i>Serien kan ses av äldre i hemmet eller användas som utbildningsmaterial för studieförbund.</i>
Resultat av metoden	<i>Det första avsnittet av serien sågs av 582 000 personer när det sändes första gången, det har nominerats till TV-priser och många seniorföreningar och studieförbund i Sverige länkar till materialet på sin hemsida eller använder lärarnas vägledningsmaterial.</i>
Metodik	<i>Videoavsnitt i kort form som på ett pedagogiskt och underhållande sätt visar seniorer som försöker lära sig att använda vanliga digitala tjänster I avsnitten medverkar lärare som vägleder med tips om material och uppgifter att använda när de lär seniorer hur man använder tjänsterna som visas i avsnitten.</i>
Styrkor	<i>Stor tillgänglighet för - och medvetenhet om -materialet i målgruppen.</i>
Svagheter	<i>Ibland mer underhållande och inspirerande än lärorikt.</i>
Rekommendationer och riktlinjer	<i>Kan användas som en introduktion till ämnet digital kompetens.</i>

Ytterligare information	<p><i>Pressmaterial:</i></p> <p>https://www.ur.se/press/#/pressreleases/folkkaera-kaendisar-utmanasdigitalt-i-ur-s-nya-tv-serie-seniorsurfarna-2969411</p> <p><i>Streaming link (Season 1 and 2):</i></p> <p>https://urplay.se/serie/219710-seniorsurfarna</p> <p><i>Teachers guide (Season 2):</i></p> <p>https://www.ur.se/mb/pdf/handledning/221000-221999/2214392_lararhandledning_seniorsurfarna_sasong2.pdf</p>
SEKTION C – KONTAKTINFORMATION	
Namn	<i>Presskontakt: Karoline Malitzki</i>
Företag/Institution	<i>UR (Swedish Educational Broadcasting Company)</i>
Adress	<i>Besöksadress: Oxenstiernsgatan 34 i Stockholm. Postadress: Sveriges Utbildningsradio AB, 105 10 Stockholm</i>
Telefon	<i>08-784 40 00</i>
E-mail	kontakt@ur.se
Website	https://www.ur.se

Metod 2: Introduktion av internet för äldre

NAMN PÅ METODEN Introduktion till internet för äldre	
SEKTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/institutionens namn genomförandepraxis	<i>Internetstiftelsen, en oberoende, privat stiftelse som arbetar för en positiv utveckling av internet. De ansvarar för den svenska toppdomänen .se, och har en vision om att alla i Sverige vill, vågar och kan använda internet.</i>
Genomförandeperiod	<i>Från 07/04/10 till 25/06/20</i>

Genomförandeområde	<i>Sverige, hela landet Online publikation</i>
Partner i metoden	<i>”Svenskarna och Internet” är den svenska delen av ”World Internet Project”, ett internationellt forskningsprojekt som involverar ett trettiotal länder. Sedan 2010 är Svenska Internetstiftelsen chef för den svenska studien.</i>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<i>Svenska Internetstiftelsen publicerar rapporter om seniorers användning av internet i Sverige vart 3-4 år med den senaste statistiken från undersökningar och forskning inom området. ”Introduktion till internet för äldre” är en guide med resultaten från den forskningen.</i>
Målgrupp/ Förmånstagare	<i>Äldre och människor som vill hjälpa seniorer att lära sig hur man använder internet.</i>
Huvudmål	<i>Guiden ger tips och pedagogiska insikter för dig som vill hjälpa gamla släktingar, vänner eller bekanta att ta vara på nätverkets många möjligheter.</i>
Beskrivning av metoden	<i>Guiden innehåller forskning inom området, tips om vad man ska lära sig och varför, pedagogiska metoder samt exempel och ordlista.</i>
Resultat av metoden	<i>Att erbjuda digital utbildning och kunskap som ger en större förståelse för digitaliseringens påverkan på individer och samhälle. Att främja forskning, innovation och utbildning med fokus på internet.</i>
Metodik	<i>Guiden är en kartläggning och sammanställning av forskning kring ämnet äldres användning av internet, vilka områden som äldre skulle kunna dra nytta av att lära sig och en forskningsöversikt över metoder för att undervisa seniorer.</i>
Styrkor	<i>Guiden är mycket omfattande i sina beskrivningar och innehåller många referenser till forskning för sammanhang.</i>
Svagheter	<i>Kan vara bra för att utbilda människor som vill ha mer information om internet och hur man undervisar äldre, men är för omfattande för att användas som ett studiematerial.</i>

Rekommendationer och riktlinjer	<i>Används bäst som referens för forskning inom området och för specialisering i ämnet.</i>
Ytterligare information	<p><i>Link to the guide:</i></p> <p>https://internetstiftelsen.se/guide/introduktion-till-internet-for-aldre/</p> <p><i>Alla rapp internet:</i> https://internetstiftelsen.se/kunskap/rapporter-ochguider/?more=1&filter[s]=%C3%A4ldre</p>

SEKTION C – KONTAKTINFORMATION

Name	<i>Internetstiftelsen</i>
Company/Institution	<i>Internetstiftelsen (The Swedish Internet Foundation)</i>
Address	<i>Hammarby Kaj 10D Box 92073 120 07 Stockholm</i>
Telephone	08-452 35 00
E-mail	info@internetstiftelsen.se
Website	https://internetstiftelsen.se/

Metod 3: Digital technology for social inclusion among elderly

NAMN PÅ METODEN	
Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer	
SECTION A – IDENTIFIKATION	
Organisationens/ institutionens namn genomförandepraxis	<i>Folkhälsomyndigheten i Sverige</i>
Genomförandeperiod	<i>Från 02/10/18</i>

Genomförandeområde	<p><i>Sverige, hela landet.</i></p> <p><i>Online publikation</i></p>
Partner i metoden	<p><i>Projektet är ett samarbete mellan fem offentliga myndigheter:</i></p> <p><i>Folkhälsomyndigheten, Vetenskapsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd (FORTE), Socialstyrelsen, Myndigheten för hälsoteknisk bedömning och bedömning av socialtjänsten (SBU), Myndigheten för delaktighet (MFD)</i></p>
SEKTION B – BESKRIVNING	
Sammanhang	<p><i>Fem svenska myndigheter har tillsammans skapat en guide för att utbilda och främja ämnet social integration för äldre genom digital teknik.</i></p>
Målgrupp/ Förmånstagare	<p><i>Målgruppen för projektet är i första hand beslutsfattare på lokal och regional nivå, men även personer som arbetar inom socialtjänst, kulturverksamhet, IT-tjänster och andra som har möjlighet att initiera verksamhet som berör äldre och deras välbefinnande och hälsa.</i></p>
Huvudmål	<p><i>Kunskapsstöds materialet ger vägledning i planering av aktiviteter för att främja social stimulans och delaktighet bland äldre genom utbildning i och användning av digital teknik.</i></p>
Beskrivning av metoden	<p><i>Projektet ger vägledning om hur man samordnar arbetet mellan många organisationer. Den beskriver ämnen som t.ex:</i></p> <p><i>kunskapsläget baserat på forskning</i></p> <p><i>exempel på hur kommuner kan arbeta för att ge fler äldre tillgång till och kunskap om att använda digital Teknik</i></p> <p><i>vad som är viktigt att tänka på juridiskt och etiskt när man erbjuder eller använder digital teknik.</i></p>
Resultat av metoden	<p><i>Materialet används i många regioner och stöds av många svenska nationella myndigheter.</i></p>
Metodik	<p><i>Projektet samarbetar med organisationer som bedriver utbildning på lokal nivå och beskriver hur det går till på ett effektivt sätt och relaterar det till en genomgång av vetenskapliga studier inom området.</i></p>

Styrkor	<i>Materialet hjälper lokala beslutsfattare och organisationer att förstå vikten av social delaktighet genom digital teknik med stöd av vetenskapliga studier. Den beskriver också hur det framgångsrikt har implementerats i olika regioner i Sverige.</i>
Svagheter	<i>Den ger ingen konkret plan eller komplett studiematerial, bara vägledning för lokala organisationer och beslutsfattare om hur de kan planera aktiviteter.</i>
Rekommendationer och riktlinjer	<i>Använd materialet från projektet som ett sätt för lokala myndigheter och organisationer att komma till en gemensam förståelse av problemen och fördelarna när det gäller att främja social integration för äldre.</i>
Ytterligare information	<p><i>Flera av de nationella myndigheterna och partnerorganisationerna i projektet har målsidor med mer information.</i></p> <p><i>Till exempel:</i></p> <p>https://www.sbu.se/sv/om-sbu/nyheter/digital-teknik-for-socialdelaktighet-bland-aldre-personer/</p> <p>https://www.digitalvardochomsorg.se/digital-teknik-for-socialdelaktighet-bland-aldre-personer/</p> <p>https://digidel.se/kunskapsbank/it-for-aldre/ https://hjarnkoll.se/vad-vi-gor/seniorambassadorer/</p>

SEKTION C – KONTAKTINFORMATION

Namn	<i>Folkhälsomyndigheten</i>
Företag/Institution	<i>The Public Health Agency of Sweden</i>
Adress	<i>Folkhälsomyndigheten, Nobels väg 18, 171 82 Solna</i>
Telefon	<i>010 2052000</i>
E-mail	info@folkhalsomyndigheten.se
Website	https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/digital-teknik-for-social-delaktighet-blandaldre-personer/