



XXI Adults

Προσαρμογή του εκπαιδευτικού συστήματος
ενηλίκων στον 21^ο αιώνα

Καλές Πρακτικές



INSTITUTE for
ROMA and
MINORITIES
INCLUSION



DIPUTACIÓN
DE VALLADOLID



E-SCHOOL
EDUCATIONAL GROUP



EMPODERAR
DESENVOLVIMENTO ORGANIZACIONAL, SOCIAL, PROFISSIONAL E PESSOAL



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Όνομα της Καλής Πρακτικής

Κύκλοι Ψηφιακού Γραμματισμού για Ηλικιωμένους Ενήλικες

Σύνοψη της Πρακτικής

Σύντομη, εύκολα κατανοητή περίληψη: Ποια είναι η πρακτική, για ποιον και για ποιο σκοπό;

Οι Κύκλοι Ψηφιακού Γραμματισμού για Ηλικιωμένους Ενήλικες είναι μια πρωτοβουλία με επικεφαλής συνομηλίκους, βασισμένη στην κοινότητα, που έχει σχεδιαστεί για τη βελτίωση των βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων μεταξύ ενηλίκων ηλικίας 50-75 ετών. Στόχος της είναι η αντιμετώπιση του ψηφιακού χάσματος προωθώντας την πρακτική μάθηση που ενισχύει την αυτοπεποίθηση σε ένα υποστηρικτικό και μη τυπικό περιβάλλον. Η πρακτική υποστηρίζει τους ευρύτερους στόχους της Εκπαίδευσης Ενηλίκων, ενδυναμώνοντας τους ευάλωτους πληθυσμούς με ψηφιακές δεξιότητες του 21ου αιώνα, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και των δυνατοτήτων απασχόλησής τους.

Περιγραφή της Πρακτικής - τουλάχιστον 2000 χαρακτήρες

1) Συμφραζόμενα / Ιστορικό

Ποια ήταν η αρχική ανάγκη ή το πρόβλημα;

Ποια ήταν η ομάδα-στόχος;

Ήταν μέρος κάποιου ευρύτερου προγράμματος ή έργου;

Σε πολλά μέρη της Ευρώπης, ιδίως σε αγροτικές και συρρικνούμενες περιοχές, οι ηλικιωμένοι συχνά δεν διαθέτουν τις ψηφιακές ικανότητες που απαιτούνται για να συμμετέχουν ενεργά στη σημερινή ολοένα και πιο διαδικτυακή κοινωνία. Αυτό το ψηφιακό χάσμα υπάρχει εδώ και καιρό, αλλά έγινε πολύ πιο ορατό μετά την πανδημία COVID-19, η οποία επιτάχυνε την ψηφιοποίηση βασικών υπηρεσιών όπως η υγειονομική περίθαλψη, οι τράπεζες και η δημόσια διοίκηση. Ως αποτέλεσμα, πολλοί ηλικιωμένοι βρέθηκαν αποκλεισμένοι από βασικές πτυχές της καθημερινής ζωής, ανίκανοι να εκτελέσουν βασικές εργασίες ή να παραμείνουν σε επαφή με άλλους.

Μελέτες δείχνουν ότι περίπου το 33% των Ευρωπαίων δεν διαθέτουν επαρκείς ψηφιακές δεξιότητες και αυτό το ποσοστό αυξάνεται δραματικά μεταξύ των ηλικιωμένων πολιτών—έως και 75% σε ορισμένες περιοχές. Αυτοί οι αριθμοί υπογραμμίζουν την επείγουσα ανάγκη για πρωτοβουλίες χωρίς αποκλεισμούς στην εκπαίδευση που να απευθύνονται ειδικά στους ηλικιωμένους πληθυσμούς.

Οι «Κύκλοι Ψηφιακού Γραμματισμού για Ηλικιωμένους» αναπτύχθηκαν ως απάντηση σε αυτό το ζήτημα. Σχεδιασμένες για τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων μεταξύ των ηλικιωμένων, αυτές οι άτυπες ομάδες προσφέρουν προσβάσιμα, υποστηριζόμενα από ομοτίμους μαθησιακά





περιβάλλοντα. Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν καθοδήγηση προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τον ρυθμό τους, βοηθώντας τους να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη χρήση ψηφιακών συσκευών και στην πλοήγηση σε διαδικτυακές πλατφόρμες.

Αυτή η πρωτοβουλία αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου έργου Erasmus+ με την ονομασία « EUfolk », το οποίο επικεντρώνεται στην προώθηση της πολιτιστικής κληρονομιάς και της μάθησης σε επίπεδο κοινότητας. Ενώ οι ηλικιωμένοι δεν αποτελούν την κύρια ομάδα-στόχο του έργου, κατέστη σαφές ότι ο ψηφιακός αποκλεισμός τους έπρεπε να αντιμετωπιστεί, ώστε να καταστεί δυνατή η ενεργός συμμετοχή τους σε πολιτιστικές και εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Ως εκ τούτου, η βελτίωση του ψηφιακού γραμματισμού έγινε βασικός υποστηρικτικός στόχος.

Οι κύκλοι αποδείχθηκαν ένας αποτελεσματικός τρόπος για την ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης, της δια βίου μάθησης και της διαγενεακής ανταλλαγής. Προσέφεραν στους ηλικιωμένους όχι μόνο πρακτικές ψηφιακές δεξιότητες, αλλά και μια ανανεωμένη αίσθηση ανεξαρτησίας και σύνδεσης σε έναν ολοένα και πιο ψηφιακό κόσμο.

2) Στόχοι

Ποιοι ήταν οι στόχοι της πρακτικής;

Τι στόχευε να βελτιώσει ή να αλλάξει;

- Εξοπλίστε τους ηλικιωμένους με πρακτικές ψηφιακές δεξιότητες (π.χ. χρήση email, πρόσβαση σε κυβερνητικές πύλες, διαδικτυακή ασφάλεια, βιντεοσκόπηση).
- Μείωση του ψηφιακού αποκλεισμού και προώθηση της ανεξαρτησίας.
- Ενισχύστε την κοινωνική σύνδεση και τη συμμετοχή στην κοινότητα μέσω της συνεργατικής μάθησης.
- Υποστήριξη των κέντρων εκπαίδευσης ενηλίκων στον εκσυγχρονισμό των στρατηγικών τους για την προσέγγιση και την ένταξη.

3) Υλοποίηση / Μεθοδολογία

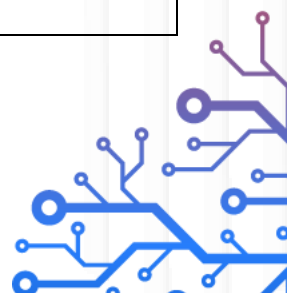
Πώς πραγματοποιήθηκε η πρακτική βήμα προς βήμα;

Ποιες δραστηριότητες ή μέθοδοι χρησιμοποιήθηκαν;

Πόσο καιρό πήρε;

Βήμα προς βήμα:

- **Προσέλκυση:** Τα τοπικά εκπαιδευτικά κέντρα κάλεσαν ηλικιωμένους και εθελοντές της κοινότητας να συμμετάσχουν.
- **Εκπαίδευση συντονιστών:** Οι εθελοντές (συμπεριλαμβανομένων νεότερων ενηλίκων και εκπαιδευμένων εκπαιδευτικών) έλαβαν μια σύντομη ενημέρωση σχετικά με τις αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων και τα ψηφιακά εργαλεία.
- **Σχηματισμός Κύκλου:** Σχηματίστηκαν μικρές ομάδες (6-10 συμμετέχοντες), οι οποίες συναντιόντουσαν εβδομαδιαίως για συνεδρίες 90 λεπτών για 6 εβδομάδες.





- **Προσαρμογή Περιεχομένου:** Κάθε ομάδα επέλεξε θέματα σχετικά με τις ανάγκες της (π.χ. βασικά στοιχεία για κινητά τηλέφωνα, ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές, βιντεοκλήσεις, δημιουργία βίντεο).
- **Μάθηση μέσω της πράξης:** Οι συνεδρίες ήταν πρακτικές, χρησιμοποιώντας εργασίες από την πραγματική ζωή (π.χ. δημιουργία λογαριασμών email, κράτηση ραντεβού, δημιουργία μικρών βίντεο).
- **Υποστήριξη Ομοτίμων:** Τα μέλη της ομάδας βοήθησαν το ένα το άλλο και οι συντονιστές παρείχαν καθοδήγηση όταν ήταν απαραίτητο.
- **Βρόχος Ανατροφοδότησης:** Οι αξιολογήσεις κατά τη διάρκεια και μετά το πρόγραμμα βοήθησαν στη βελτίωση των μελλοντικών συνεδριών.

4) Αποτελέσματα / Αποτελέσματα

Ποια ήταν τα συγκεκριμένα αποτελέσματα;

Πώς επηρέασε η πρακτική τους συμμετέχοντες;

- Πάνω από 100 ηλικιωμένοι σε 3 χώρες βελτίωσαν τις ψηφιακές τους δεξιότητες.
- Οι συμμετέχοντες ανέφεραν αυξημένη αυτοπεποίθηση στη χρήση smartphones, email και ψηφιακών υπηρεσιών.
- Αρκετοί συμμετέχοντες επανήλθαν σε εργασία μερικής απασχόλησης ή άρχισαν να προσφέρουν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους στο διαδίκτυο.
- Ενισχυμένοι κοινοτικοί δεσμοί και διάλογος μεταξύ των γενεών .

5) Ιστορίες Συμμετεχόντων – προαιρετικά

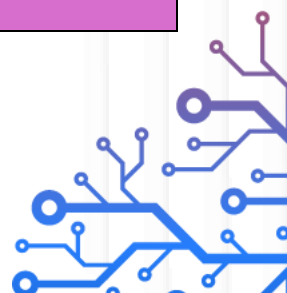
Σύντομα αποσπάσματα, προσωπικές σκέψεις ή εμπειρίες που μοιράζονται οι συμμετέχοντες

«Πριν από αυτό, ζητούσα από τον εγγονό μου να κάνει τα πάντα online. Τώρα, πληρώνω τους λογαριασμούς μου και μιλάω μαζί του ακόμη και στο WhatsApp. Νιώθω νεότερη!» – Μαρία, 68, Πολωνία .

«Δεν έχει να κάνει μόνο με τον υπολογιστή. Έχει να κάνει με το να μην νιώθω πλέον απομονωμένος.» – Αντώνης , 71, Ελλάδα.

«Τώρα μπορώ να καταγράψω σημαντικές στιγμές της ζωής μου, όπως συναντήσεις με τα εγγόνια μου που ζουν μακριά, και να τα παρακολουθώ όταν νιώθω μοναξιά. Νιώθω πραγματικά σαν να είναι εκεί μαζί μου.» , Τερέζα, 70 ετών, Ισπανία.

6) Παράγοντες επιτυχίας





Τι έκανε την πρακτική αποτελεσματική ή καινοτόμο;
Υπήρχαν κάποια μοναδικά ή δημιουργικά στοιχεία;

- Ασφαλές περιβάλλον μάθησης για μικρές ομάδες, προσαρμοσμένο στον ρυθμό των ηλικιωμένων.
- Πραγματικά, πρακτικά θέματα (π.χ., πύλες υγείας, ψηφιακή επικοινωνία, δημιουργία βίντεο).
- Η διαγενεακή μάθηση ενθαρρύνεται μέσω νέων εθελοντών.
- Ευελιξία στο περιεχόμενο και την προσέγγιση σε διαφορετικές χώρες.

7) Μεταβιβασιμότητα / Συστάσεις

Μπορεί η πρακτική να χρησιμοποιηθεί και αλλού;
Ποιες προϋποθέσεις απαιτούνται για την επιτυχή εφαρμογή;

Ναι, αυτή η πρακτική είναι ιδιαίτερα εφαρμόσιμη. Οποιοδήποτε κέντρο εκπαίδευσης ενηλίκων μπορεί να την εφαρμόσει με:

- Πρόσβαση σε βασική υποδομή ΤΠΕ (Wi-Fi, tablet/φορητοί υπολογιστές).
- Δυνατότητες προσέγγισης της κοινότητας.
- Προσέλκυση εθελοντών ή συνεργασίες με οργανώσεις νέων.

8) Συμβουλές / Συμβουλές Εφαρμογής – προαιρετικά

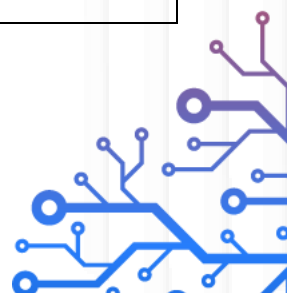
Λίστες ελέγχου, μαθήματα ή συμβουλές για όσους επιθυμούν να εφαρμόσουν την πρακτική.

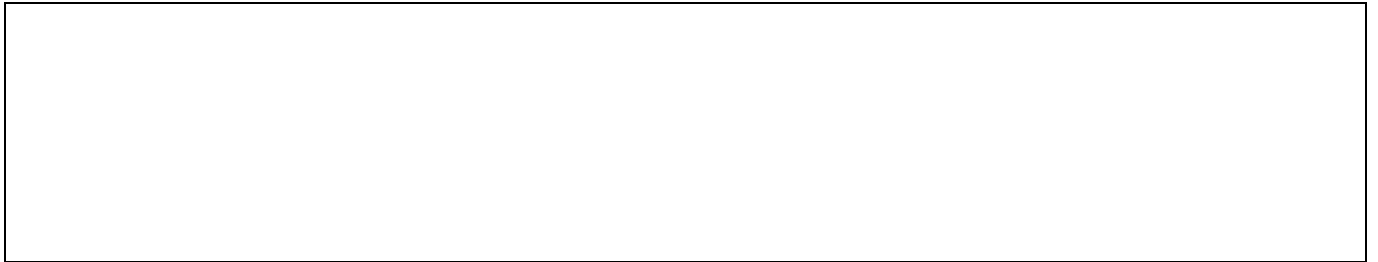
- Χρησιμοποιήστε εύκολα κατανοητά γραφικά και έντυπους οδηγούς βήμα προς βήμα.
- Ξεκινήστε με οικεία ψηφιακά εργαλεία (π.χ., κινητά τηλέφωνα πριν από υπολογιστές).
- Γιορτάστε μικρά επιτεύγματα (π.χ. πιστοποιητικά «αποστολής πρώτου email», καλύτερο βίντεο).

9) Διδάγματα που αντλήθηκαν - προαιρετικά

Μεγαλύτερες εκπλήξεις, εμπόδια ή βασικά συμπεράσματα κατά την υλοποίηση.

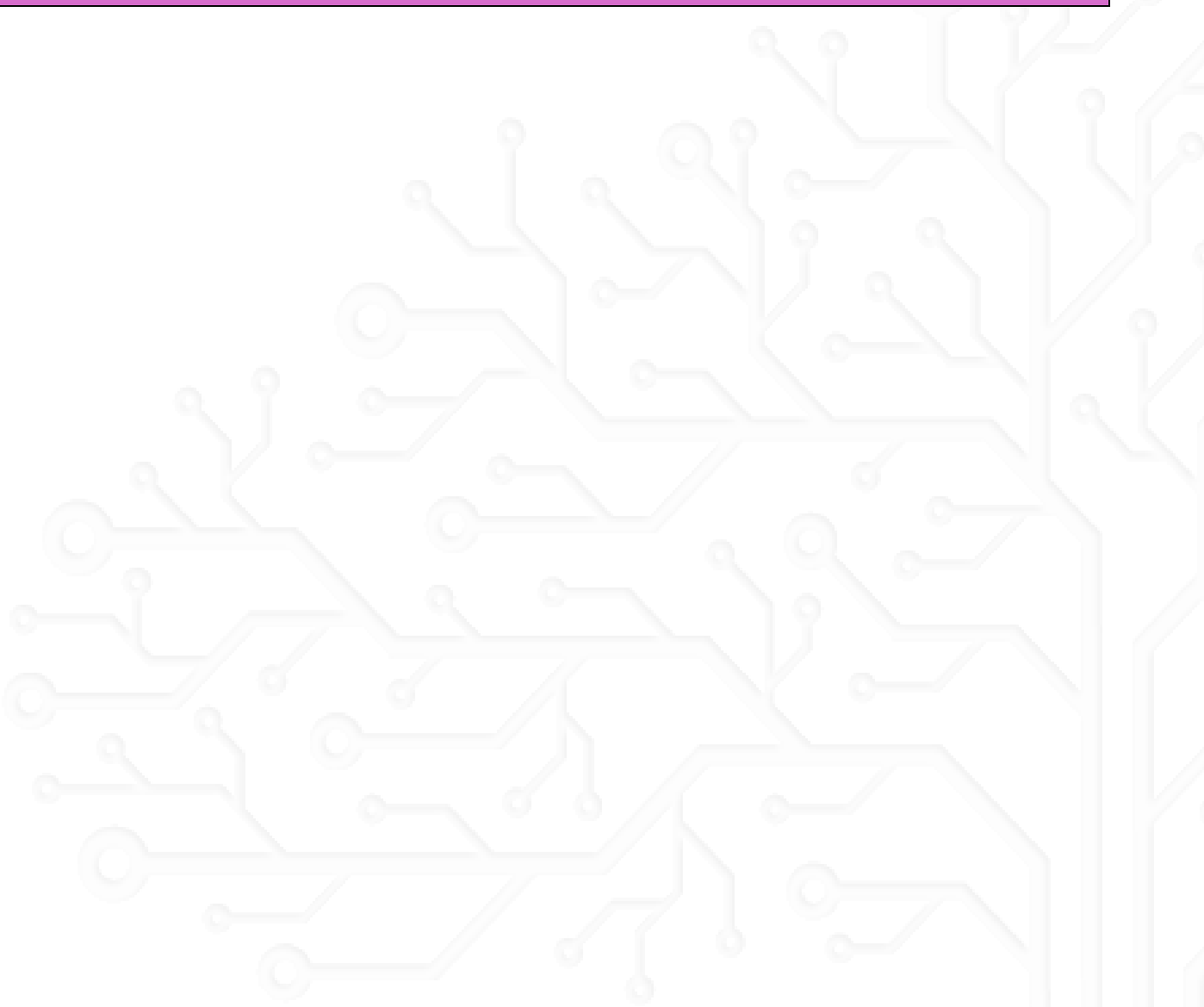
- Οι ηλικιωμένοι μαθαίνουν καλύτερα όταν αισθάνονται συναισθηματικά ασφαλείς και σεβαστοί.
- Τεχνικά προβλήματα μπορούν να εμποδίσουν τη συμμετοχή—διασφαλίστε αξιόπιστες συσκευές και πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Ο προσαρμοσμένος ρυθμός είναι το κλειδί: η δυναμική της ομάδας δεν πρέπει να βιάζει ή να ντροπιάζει τους πιο αργούς μαθητές.





10) Φωτογραφίες που απεικονίζουν την περιγραφόμενη πρακτική

Παρακαλώ επισυνάψτε τουλάχιστον 3 φωτογραφίες που σχετίζονται με την περιγραφόμενη καλή πρακτική







ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ – ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗΣ

Παρακαλώ, σημειώστε όλες τις κατηγορίες που ισχύουν για την πρακτική που περιγράφετε. Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία.

ΤΥΠΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

- Κερδίζοντας κάνοντας
- Διαγενεακή μάθηση
- Μάθηση με βάση την κοινότητα
- Ψηφιακή / μικτή μάθηση
- Μάθηση από ομοτίμους
- Καθοδήγηση / καθοδήγηση
- Πολιτιστικές / δημιουργικές προσεγγίσεις
- Συνεργατικό / βασισμένο σε συνεργάτες
- Άλλο (προσδιορίστε):

ΟΜΑΔΑ-ΣΤΟΧΟΣ

- Ενήλικες με χαμηλά προσόντα
- NEETs (Όσοι δεν βρίσκονται σε εκπαίδευση, απασχόληση ή κατάρτιση)
- Μετανάστες / Πρόσφυγες
- Ηλικιωμένοι ενήλικες
- Γυναίκες
- Άτομα με αναπηρίες
- Άλλες ευάλωτες ομάδες
- Γενικός ενήλικος πληθυσμός

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Επίσημος
- Μη τυπική





<input checked="" type="checkbox"/>	Ατυπος
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ / ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑΝ	
<input type="checkbox"/>	Γραμματισμός (ανάγνωση, γραφή, κατανόηση)
<input type="checkbox"/>	Αριθμητική (μαθηματικά, λογική σκέψη)
<input checked="" type="checkbox"/>	Ψηφιακές δεξιότητες
<input type="checkbox"/>	STEM (επιστήμη, τεχνολογία, μηχανική, μαθηματικά)
<input checked="" type="checkbox"/>	Προσωπικά, κοινωνικά και μάθηση για να μάθουμε
<input checked="" type="checkbox"/>	Πολιτικές ικανότητες
<input type="checkbox"/>	Επιχειρηματικότητα
<input type="checkbox"/>	Πολιτισμική επίγνωση και έκφραση
<input type="checkbox"/>	Γλωσσικές δεξιότητες
<input type="checkbox"/>	Επαγγελματικές δεξιότητες που σχετίζονται με την εργασία
<input type="checkbox"/>	Πράσινες ικανότητες
<input type="checkbox"/>	Άλλο (προσδιορίστε):
ΠΙΘΑΝΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ	
<input checked="" type="checkbox"/>	Δάσκαλοι / Εκπαιδευτικοί
<input checked="" type="checkbox"/>	Διοικητικό προσωπικό
<input checked="" type="checkbox"/>	Διαχείριση σχολείου / κέντρου
<input checked="" type="checkbox"/>	Χάραξη πολιτικής / Δημόσια διοίκηση
<input checked="" type="checkbox"/>	ΜΚΟ / Κοινωνικές οργανώσεις
<input type="checkbox"/>	Άλλο (προσδιορίστε):

Γλωσσάρι Κατηγοριών (Επεξήγηση των Στοιχείων της Λίστας Ελέγχου)

Τύπος πρακτικής

- Μάθηση στην πράξη – μάθηση μέσω πρακτικών δραστηριοτήτων, μεθόδων που βασίζονται στην πράξη, όπως εργαστήρια ή πραγματικές εργασίες.
- Διαγενεακή μάθηση – δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν συμμετέχοντες από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες που μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον.
- Μάθηση βασισμένη στην κοινότητα – μάθηση που λαμβάνει χώρα εντός της τοπικής κοινότητας, συχνά μέσω της εμπλοκής στην πραγματική ζωή.
- Ψηφιακή / μικτή μάθηση – εκπαίδευση με χρήση ψηφιακών εργαλείων (διαδικτυακά) ή συνδυασμός διαδικτυακών και δια ζώσης μεθόδων.
- Μάθηση από ομοτίμους – μάθηση μεταξύ συμμετεχόντων με παρόμοιο status ή εμπειρία, με αλληλοϋποστήριξη.
- Mentoring / coaching – ατομική υποστήριξη από ένα πιο έμπειρο άτομο για να βοηθήσει στη μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη.





- Πολιτιστικές / δημιουργικές προσεγγίσεις – χρήση τεχνών, μουσικής, θεάτρου, αφήγησης ιστοριών κ.λπ. ως μαθησιακά εργαλεία.
- Συνεργατικές / βασισμένες σε εταίρους – πρακτικές που περιλαμβάνουν τη συνεργασία μεταξύ οργανισμών ή ομάδων.
- Άλλο (προσδιορίστε) – οποιαδήποτε άλλη μέθοδος που δεν αναφέρεται παραπάνω.

Ομάδα-στόχος

- Ενήλικες με χαμηλά προσόντα – ενήλικες που έχουν χαμηλό επίπεδο επίσημης εκπαίδευσης ή βασικών δεξιοτήτων.
- NEETs – άτομα που δεν βρίσκονται σε εκπαίδευση, απασχόληση ή κατάρτιση (συντά νέοι ενήλικες).
- Μετανάστες / Πρόσφυγες – άτομα που μετακινήθηκαν από άλλη χώρα, αντιμετωπίζοντας συχνά προκλήσεις ένταξης.
- Ηλικιωμένοι ενήλικες – Ενήλικες ηλικίας 65+ ετών
- Γυναίκες – πρακτικές που ανταποκρίνονται ειδικά στις ανάγκες των γυναικών.
- Άτομα με αναπηρίες – άτομα με σωματικές, αισθητηριακές, νοητικές ή ψυχικές αναπηρίες.
- Άλλες ευάλωτες ομάδες – ομάδες που κινδυνεύουν από αποκλεισμό (π.χ. μακροχρόνια άνεργοι, άστεγοι).
- Γενικός ενήλικος πληθυσμός – μέσοι ενήλικες που δεν εμπίπτουν σε συγκεκριμένες κατηγορίες.

Μαθησιακό Περιβάλλον

- Τυπική – μάθηση εντός επίσημων εκπαιδευτικών συστημάτων, πιστοποιημένα μαθήματα (π.χ. σχολεία, πανεπιστήμια).
- Μη τυπική – οργανωμένη μάθηση εκτός του τυπικού συστήματος (π.χ. εργαστήρια, εκπαίδευση στην κοινότητα).
- Άτυπη – μάθηση μέσω καθημερινών εμπειριών, χωρίς δομημένο μάθημα (π.χ. εθελοντισμός, οικογένεια).

Δεξιότητες / Ικανότητες που αναπτύχθηκαν

- Γραμματισμός – ανάγνωση, γραφή και κατανόηση κειμένων (συμπεριλαμβανομένων λειτουργικών κειμένων όπως οι φόρμες).
- Αριθμητική – χρήση μαθηματικών και λογικής συλλογιστικής.
- Ψηφιακές δεξιότητες – χρήση ψηφιακών εργαλείων, π.χ. δημιουργία βιογραφικού σημειώματος, διαδικτυακά εργαλεία, διαδικτυακές πλατφόρμες.





- STEM – φυσικές επιστήμες, τεχνολογία, μηχανική και μαθηματικά.
- Προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές δεξιότητες – αυτογνωσία, κίνητρο, ομαδική εργασία, δεξιότητες δια βίου μάθησης.
- Πολιτικές ικανότητες – ενεργός ιδιότητα του πολίτη, κατανόηση της δημοκρατίας και κοινωνικές ευθύνες.
- Επιχειρηματικότητα – δημιουργικότητα, καινοτομία, διαχείριση έργων, ανάληψη κινδύνου.
- Πολιτισμική επίγνωση και έκφραση – εκτίμηση και δημιουργία πολιτιστικού περιεχομένου (π.χ. τέχνες, μουσική).
- Γλωσσικές δεξιότητες – ικανότητα επικοινωνίας σε μία ή περισσότερες ξένες γλώσσες.
- Δεξιότητες σχετικές με την εργασία / επαγγελματικές δεξιότητες – πρακτικές δεξιότητες χρήσιμες σε συγκεκριμένες θέσεις εργασίας ή επαγγέλματα.
- Πράσινες ικανότητες – γνώσεις και συμπεριφορές που υποστηρίζουν τη βιωσιμότητα και την περιβαλλοντική φροντίδα.
- Άλλο – τυχόν άλλες δεξιότητες που έχουν αναπτυχθεί (παρακαλώ διευκρινίστε).

Πιθανοί χρήστες – ομάδες που θα μπορούσαν να επωφεληθούν από την εφαρμογή, την προσαρμογή ή την έμπνευση αυτής της πρακτικής στο εργασιακό τους πλαίσιο.

Σημείωση: Αυτές οι κατηγορίες ακολουθούν πλαίσια της ΕΕ, όπως οι Βασικές Ικανότητες για τη Δια Βίου Μάθηση (2018), το Σχέδιο Δράσης για τις Βασικές Δεξιότητες (2025) και ο Οδηγός Προγράμματος Erasmus+ 2025 – Γλωσσάρι

