



# XXIAdults

Προσαρμογή του εκπαιδευτικού συστήματος  
ενηλίκων στον 21<sup>ο</sup> 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

**Πρόγραμμα Ψηφιακής Καθοδήγησης: Ηλικιωμένοι που Μαθαίνουν από Συνομηλίκους**

## Σύνοψη της Πρακτικής

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

Το **Πρόγραμμα Ψηφιακής Καθοδήγησης** είναι μια δομημένη πρωτοβουλία peer-to-peer όπου οι ψηφιακά ικανοί ηλικιωμένοι καθοδηγούν τους συνομηλίκους τους που δεν έχουν ψηφιακές δεξιότητες. Αυτό το μοντέλο αξιοποιεί την αξιοπιστία των συνομηλίκων, την ενσυναίσθηση και τις κοινές εμπειρίες για να επιταχύνει την ψηφιακή μάθηση, να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και να μειώσει το αίσθημα απομόνωσης που είναι κοινό μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων που δεν είναι εξοικειωμένοι με τις σύγχρονες τεχνολογίες. Ευθυγραμμίζεται με τους γενικούς στόχους της Εκπαίδευσης Ενηλίκων, εκσυγχρονίζοντας τις πρακτικές εκπαίδευσης ενηλίκων με έναν πολιτισμικά ευαίσθητο, χαμηλής πίεσης τρόπο που δίνει έμφαση τόσο στην ενδυνάμωση όσο και στην κοινότητα .

## Περιγραφή της Πρακτικής - τουλάχιστον 2000 χαρακτήρες

### 1) Συμφραζόμενα / Ιστορικό

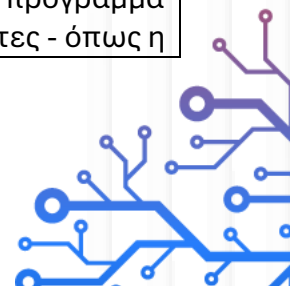
Ποια ήταν η αρχική ανάγκη ή το πρόβλημα;

Ποια ήταν η ομάδα-στόχος;

Ήταν μέρος κάποιου ευρύτερου προγράμματος ή έργου;

Σε ολόκληρη την Ευρωπαϊκή Ένωση, ένα σημαντικό ποσοστό ηλικιωμένων παραμένει ψηφιακά αποκλεισμένο, ακόμη και όταν τα ψηφιακά εργαλεία καθίστανται απαραίτητα στην καθημερινή ζωή. Παρά την αυξανόμενη διαθεσιμότητα επίσημων ψηφιακών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, πολλά άτομα μεγαλύτερης ηλικίας διστάζουν να συμμετάσχουν. Παράγοντες όπως τα άγνωστα μαθησιακά περιβάλλοντα, η γρήγορη διδασκαλία και τα γενεακά χάσματα μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτών συχνά δημιουργούν δυσφορία. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να αισθάνονται εκφοβισμένοι σε παραδοσιακά περιβάλλοντα τάξης ή να διστάζουν να κάνουν ερωτήσεις, ειδικά όταν διδάσκονται από νεότερους εκπαιδευτικούς. Αυτό οδηγεί σε χαμηλή εμπλοκή, ελάχιστη διατήρηση πληροφοριών και περιορισμένη ανάπτυξη πρακτικών ψηφιακών δεξιοτήτων.

Για την αντιμετώπιση αυτής της πρόκλησης, αναπτύχθηκε το « **Πρόγραμμα Ψηφιακής Καθοδήγησης: Ηλικιωμένοι που Μαθαίνουν από Συνομηλίκους**» . Αυτή η πρωτοβουλία προσέφερε μια καινοτόμο και πιο προσιτή εναλλακτική λύση, προωθώντας τη μάθηση από συνομηλίκους. Αντί να βασίζεται αποκλειστικά σε επίσημους εκπαιδευτικούς, το πρόγραμμα εντόπισε και εκπαίδευσε ηλικιωμένους που ήδη κατέχουν βασικές ψηφιακές δεξιότητες - όπως η





χρήση smartphones, η πρόσβαση σε ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές ή η αποστολή email - για να γίνουν μέντορες για τους συνομηλίκους τους.

Αυτοί οι ανώτεροι μέντορες δεν ήταν επαγγελματίες εκπαιδευτικοί, αλλά άτομα με τα οποία μπορούν να συνδεθούν και κατανοούν τον ρυθμό, τις ανησυχίες και τις μαθησιακές προτιμήσεις των συμμαθητών τους. Αφού έλαβαν εκπαίδευση ως μέντορες, ήταν σε θέση να παρέχουν άτυπη υποστήριξη και καθοδήγηση σε κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, κοινοτικές αίθουσες, βιβλιοθήκες και άλλους προσβάσιμους τοπικούς χώρους.

Η ομάδα-στόχος περιλάμβανε ηλικιωμένους με ελάχιστη έως καθόλου ψηφιακή εμπειρία, οι οποίοι επωφελούνταν από εξατομικευμένη, ενσυναισθητική και πρακτική βοήθεια. Το πρόγραμμα όχι μόνο βελτίωσε τον ψηφιακό γραμματισμό, αλλά και ενίσχυσε την εμπιστοσύνη, την αυτοπεποίθηση και την κοινωνική σύνδεση μεταξύ των συμμετεχόντων. Η μάθηση από κάποιον με παρόμοια εμπειρία ζωής συχνά κάνει τους ηλικιωμένους να αισθάνονται πιο άνετα και πιο παρακινημένοι.

Αυτή η πρωτοβουλία συμβάλλει σε ευρύτερες προσπάθειες για την προώθηση της ενεργού γήρανσης, της δια βίου μάθησης και της ψηφιακής ένταξης. Ενδυναμώνοντας τους ηλικιωμένους ώστε να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον, ενισχύει την ανθεκτικότητα της κοινότητας και ενθαρρύνει τη μεγαλύτερη συμμετοχή στην ψηφιακή κοινωνία.

## 2) Στόχοι

Ποιοι ήταν οι στόχοι της πρακτικής;

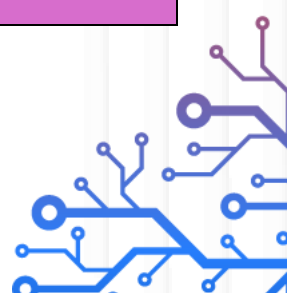
Τι στόχευε να βελτιώσει ή να αλλάξει;

- Βελτίωση των ψηφιακών ικανοτήτων μεταξύ των ηλικιωμένων χρησιμοποιώντας μια μορφή με καθοδήγηση από ομοτίμους.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των μαθητών και μείωση της αντίστασης στα ψηφιακά εργαλεία.
- Προώθηση του εθελοντισμού και της ενεργού γήρανσης.
- Ενίσχυση του αισθήματος σκοπού και της κοινωνικής συνεισφοράς μεταξύ των ανώτερων μεντόρων.
- Διευκόλυνση της εκπαίδευσης με βάση την κοινότητα και της ψηφιακής ένταξης σε υποεξυπηρετούμενες περιοχές.

## 3) Υλοποίηση / Μεθοδολογία

Πώς πραγματοποιήθηκε η πρακτική βήμα προς βήμα;

Ποιες δραστηριότητες ή μέθοδοι χρησιμοποιήθηκαν;





Πόσο καιρό πήρε;

## Φάση 1: Πρόσληψη και Εκπαίδευση Μεντόρων

- Το κέντρο εντόπισε ηλικιωμένους με ψηφιακή παιδεία (ηλικίας 55+) που ενδιαφέρονται για εθελοντισμό.
- Η σύντομη εκπαίδευση (3 συνεδρίες) τους εφοδίασε με στρατηγικές διδασκαλίας και επικοινωνίας προσαρμοσμένες στην αλληλοδιδαχή.
- Οι μέντορες έλαβαν κιτ εργαλείων με αναλυτικούς οδηγούς, συνήθειες ερωτήσεων για την αντιμετώπιση προβλημάτων και ένα εγχειρίδιο καθοδήγησης.

## Φάση 2: Εγγραφή Καθοδηγούμενων

- Οι συμμετέχοντες με ελάχιστη ή καθόλου ψηφιακή εμπειρία εγγράφηκαν μέσω τοπικών κέντρων.
- Οι μαθητές αντιστοιχίστηκαν με μέντορες με βάση τη γλώσσα, τα ενδιαφέροντα και τη διαθεσιμότητά τους.

## Φάση 3: Συνεδρίες καθοδήγησης

- Τα ζευγάρια συναντιόντουσαν εβδομαδιαίως για 1-2 ώρες σε διάστημα 6 εβδομάδων σε οικεία, ανεπίσημα περιβάλλοντα.
- Το πρόγραμμα σπουδών ήταν προσανατολισμένο στη ζήτηση: οι εκπαιδευόμενοι επέλεξαν τομείς εστίασης (π.χ. χρήση κυβερνητικών υπηρεσιών στο διαδίκτυο, βιντεοκλήσεις, κοινή χρήση φωτογραφιών, δημιουργία βίντεο).
- Οι μέντορες ανέφεραν την πρόοδο σε έναν συντονιστή προγράμματος για ανατροφοδότηση και υποστήριξη.

## Φάση 4: Ομαδική Ανασκόπηση & Γιορτή

- Μέντορες και καθοδηγούμενοι συγκεντρώθηκαν στο τέλος του κύκλου για να μοιραστούν εμπειρίες και ιστορίες επιτυχίας.
- Τα πιστοποιητικά και η αναγνώριση τόσο για τους μέντορες όσο και για τους εκπαιδευόμενους αύξησαν το κίνητρο.

## 4) Αποτελέσματα / Αποτελέσματα

Ποια ήταν τα συγκεκριμένα αποτελέσματα;

Πώς επηρέασε η πρακτική τους συμμετέχοντες;





- Πάνω από 30 ζευγάρια καθοδήγησης ολοκλήρωσαν με επιτυχία τους κύκλους στην πιλοτική φάση.
- Το 87% των καθοδηγούμενων ανέφεραν ότι αισθάνονται «μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση» χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία.
- Οι μέντορες ανέφεραν αυξημένη αυτοεκτίμηση και σκοπό.
- Πολλοί καθοδηγούμενοι συνέχισαν να διδάσκουν άλλους ανεπίσημα, δημιουργώντας ένα κυματιστικό αποτέλεσμα.

## 5) Ιστορίες Συμμετεχόντων – προαιρετικά

Σύντομα αποσπάσματα, προσωπικές σκέψεις ή εμπειρίες που μοιράζονται οι συμμετέχοντες

«Ο μέντοράς μου ήταν ακριβώς όπως εγώ— ίδιας ηλικίας, με τους ίδιους αγώνες. Αυτό με έκανε να νιώθω ασφαλής και ενθαρρυμένη.» – Σταυρούλα (μέντορας), 67, Ελλάδα .

«Το να βοηθάω τους άλλους με έκανε να νιώθω ξανά χρήσιμη. Συνειδητοποίησα πόσα ήδη γνώριζα!» – Γιώργος (μέντορας), 70, Ελλάδα.

«Ένωσα ότι η τεχνολογία δεν είναι κάτι που αφορά μόνο τους νέους. Οι μέντορές μου ήταν άνθρωποι σαν εμένα, οπότε γιατί να μην μπορώ να μάθω κι εγώ;» – Κώστας (μέντορας), 64 ετών, Ελλάδα.

## 6) Παράγοντες επιτυχίας

Τι έκανε την πρακτική αποτελεσματική ή καινοτόμο;

Υπήρχαν κάποια μοναδικά ή δημιουργικά στοιχεία;

- Υψηλή ενσυναίσθηση και οικειότητα μεταξύ μέντορα και μαθητή.
- Εστιασμένη, ατομική προσοχή—οι μαθητές κινούνταν με τον δικό τους ρυθμό.
- Χαμηλού κόστους, εύκολα επεκτάσιμο με τη βοήθεια τοπικών εθελοντών και χώρων.
- Ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και της αλληλεξάρτησης μεταξύ των ηλικιωμένων.

## 7) Μεταβιβασιμότητα / Συστάσεις

Μπορεί η πρακτική να χρησιμοποιηθεί και αλλού;

Ποιες προϋποθέσεις απαιτούνται για την επιτυχή εφαρμογή;





Εύκολα μεταβιβάσιμο σε κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων, ΜΚΟ, βιβλιοθήκες και ενώσεις ηλικιωμένων σε όλη την Ευρώπη. Για να επιτύχουν, οι φορείς υλοποίησης χρειάζονται:

- Μια ομάδα ψηφιακά ικανών ηλικιωμένων ενηλίκων
- Βασικός συντονισμός (ένας συντονιστής μερικής απασχόλησης ανά περιοχή)
- Προσβάσιμοι χώροι μάθησης
- Έντυπο υποστηρικτικό υλικό και εκπαίδευση μεντόρων.

## 8) Συμβουλές / Συμβουλές Εφαρμογής – προαιρετικά

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

- Ξεκινήστε με συνταξιούχους που είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία (π.χ. πρώην υπάλληλοι γραφείου, δάσκαλοι).
- Χρησιμοποιήστε απλές φόρμες ανατροφοδότησης για να παρακολουθείτε την πρόοδο και να προσαρμόζετε τις συνεδρίες.
- Αναγνωρίστε και επαινέστε τους μέντορες—η διατήρησή τους βελτιώνεται όταν αισθάνονται ότι τους εκτιμάτε.

## 9) Διδάγματα που αντλήθηκαν - προαιρετικά

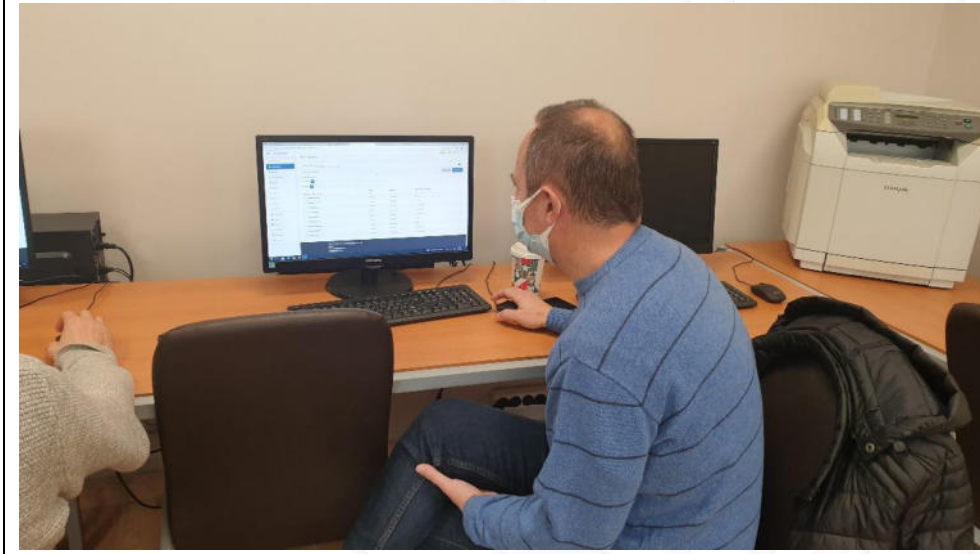
Μεγαλύτερες εκπλήξεις, εμπόδια ή βασικά συμπεράσματα κατά την υλοποίηση.

- Μερικοί μέντορες χρειάζονταν υποστήριξη με τις μεθόδους διδασκαλίας—η συνεχής εκπαίδευση ήταν απαραίτητη.
- Η ομαδική καθοδήγηση δεν λειτούργησε τόσο καλά όσο η ατομική καθοδήγηση.
- Επιτρέψτε ευελιξία—ορισμένοι καθοδηγούμενοι χρειάζονταν περισσότερο χρόνο για να αφομοιώσουν βασικές έννοιες.

## 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





<input type="checkbox"/>	NEETs (Όσοι δεν βρίσκονται σε εκπαίδευση, απασχόληση ή κατάρτιση)
<input type="checkbox"/>	Μετανάστες / Πρόσφυγες
<input checked="" type="checkbox"/>	Ηλικιωμένοι ενήλικες
<input type="checkbox"/>	Γυναίκες
<input type="checkbox"/>	Άτομα με αναπηρίες
<input type="checkbox"/>	Άλλες ευάλωτες ομάδες
<input checked="" type="checkbox"/>	Γενικός ενήλικος πληθυσμός
<b>ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	
<input type="checkbox"/>	Επίσημος
<input checked="" type="checkbox"/>	Μη τυπική
<input checked="" type="checkbox"/>	Ατυπος
<b>ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ / ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΤΥΧΘΗΚΑΝ</b>	
<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):
<b>ΠΙΘΑΝΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ</b>	
<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 εταιρους – 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 (συχνά 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

