

## Tytuł

# „Kawiarenka Internetowa Aktywnego Seniora”

## Słowa kluczowe

- nowoczesne systemy komunikacji,
- aktywny senior,
- Kawiarenka internetowa,
- aktywizacja społeczna osób starszych

## Streszczenie

*Starość jest nieunikniona, ale nie musi oznaczać bierności (zgodnie ze stereotypami). Może to być czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń.*

*Wiele organizacji społecznych pomaga zrozumieć to osobom starszym i pomóc im w pokonaniu różnych barier. Przykładem takiego działania jest powstanie „Kawiarenki Internetowej Aktywnego Seniora” – miejsca, które sprzyja integracji, a jednocześnie umożliwia zdobycie umiejętności obsługi komputera i korzystanie z Internetu.*

## Spis

Wstęp  
Opis projektu  
Podsumowanie  
Źródła

## Analiza

### WSTĘP

Istnieje stereotyp osoby starszej postrzeganej przez społeczeństwo jako osoba nieaktywna (zawodowo i społecznie), schorowana, często bardzo samotna. Starość jest nieunikniona, ale czy musi tak wyglądać? Przecież może to być czas aktywnej realizacji własnych pasji i marzeń!

Według danych, z aktywnością osób starszych w Polsce nie jest najlepiej. Wiele osób rezygnuje z pracy zawodowej i przechodzi na emeryturę. Jedynie niewielki odsetek korzysta z jakichkolwiek form edukacji. W grupie wiekowej między 65-74 lat, około 90% seniorów nie korzystało nigdy z komputera. Prawda jest taka, że obsługi komputera może nauczyć się każdy (niezależnie od wieku).

Bierność w życiu zawodowym oraz społecznym, ograniczenie kontaktów międzyludzkich i inne ograniczenia związane ze znajomością podstawowych narzędzi technologii są ewidentnie przyczyną spadku dobrej kondycji psychicznej i fizycznej osób starszych i wpływa niszcząco na jakość ich życia.

Mimo, że w Polsce aktywna starość jest czymś nowym, to powoli się to zmienia na lepsze. Dużą rolę odgrywają tutaj organizacje społeczne, które promują i prowadzą działania aktywizujące dla osób starszych. Jednym z takich przykładów jest projekt „Kawiarenka Internetowa Aktywnego Seniora”.

### OPIS PROJEKTU

„Kawiarenka Internetowa Aktywnego Seniora” to projekt realizowany przez Miejsko-Gminną Bibliotekę Publiczną w Chęcinach. Cel projektu to lokalna aktywizacja oraz integracja seniorów prowadząca do podniesienia ich umiejętności w zakresie obsługi komputera, ale przede wszystkim do zmiany ich świadomości i podejścia do komputera i Internetu.

Utworzenie kawiarenki internetowej w bibliotece miało właśnie tym działaniom sprzyjać i przyczynić się do polepszenia jakości życia seniorów przez przybliżenie możliwości nowoczesnych systemów komunikacji. Kameralny charakter kawiarenki jak najbardziej sprzyja przełamaniu różnych barier i lęków przed techniką.

Projekt trwał 2 miesiące (kwiecień - maj 2011). Obejmował 12 spotkań, podczas których przez 2 godziny zegarowe seniorzy pracowali na komputerach. Udział w projekcie wzięło 10 starszych kobiet, które 2 razy w tygodniu przez okres sześciu tygodni mierzyły się z nowymi wyzwaniami.

Warsztaty prowadziła osoba z wykształceniem informatycznym, a w ćwiczeniach praktycznych, dodatkowo 2 młode wolontariuszki wspierały seniorów.

Na pierwszych zajęciach uczestnicy poznawali budowę komputera, uczyli się posługiwać klawiaturą i myszką oraz pracowali z edytorem tekstu. Następnie uczyli się wyszukiwania różnych informacji w Internecie. Oprócz zapisywania dokumentów na dysku komputera, nauczyli się zapisywać dane na nośnikach pamięci zewnętrznej. Dużym krokiem było założenie przez seniorów poczty elektronicznej oraz zapoznanie z komunikatorem Internetowym (Skype). Te umiejętności najbardziej zainteresowały uczestników projektu.

Organizatorzy projektu zadbali również o to, aby nauka była utrwalana przez powtarzanie wiedzy na zajęciach. Seniorzy po każdym kursie dostawali materiały dydaktyczne, które miały im pomóc w ćwiczeniu umiejętności komputerowych samodzielnie.

## PODSUMOWANIE

Projekt przyczynił się do powstania w bibliotece kawiarenki internetowej dla seniorów, która jest również miejscem spotkań towarzyskich i międzypokoleniowych. Seniorzy pokonali bariery związane z korzystaniem z komputera i Internetu oraz zapoznali się z możliwościami nowoczesnych technik i narzędzi komunikacyjnych.

## Źródła

- <http://biblioteka.checiny.eu/2011/04/>
- <http://biblioteka.checiny.eu/2011/06/>
- <http://biblioteka.checiny.eu/2011/07/10/warsztaty-komputerowe-dla-seniorow-2/>
- [http://www.lokalnepartnerstwa.org.pl/file/fm/BIBLIOTEKA/manuale/Aktywizacja\\_spoeczna\\_osob\\_starszych.pdf](http://www.lokalnepartnerstwa.org.pl/file/fm/BIBLIOTEKA/manuale/Aktywizacja_spoeczna_osob_starszych.pdf), s. 1-2, 7-8.



Tytuł

## “Projekt MEMO”

### Słowa Klucze

- digitalizacja a jakość życia seniorów,
- aktywizacja seniorów,
- narzędzia wspomagające pamięć

### Streszczenie

*Digitalizacja odgrywa ważną rolę nie tylko w życiu młodych osób. Służy ona również społecznej integracji i aktywizacji osób starszych.*

*Projekt MEMO ma na celu zaprojektowanie multimedialnego urządzenia z przeznaczeniem dla osób starszych (65+), które dzięki wykorzystaniu różnych technik audio - wizualnych będzie stymulowało pamięć oraz czynności poznawcze oraz inicjowało interakcje społeczne. Urządzenie to ułatwi seniorom kontakt z technologią. Zachęci ich do tego możliwość oglądania i słuchania cyfrowych treści dotyczących historii lokalnej (ich miasta, regionu), politycznej, czy też kultury. Przeglądanie treści, archiwów, fotografii, filmów, itp. przy użyciu urządzenia cyfrowego może mieć wiele pozytywnych skutków i wpływać na poprawę jakości życia seniorów. Takie doświadczenie pozwala na podtrzymywanie relacji i interakcji między seniorami, zbliża ich do młodszego pokolenia oraz jest wspianą okazją do zachęcenia seniorów do czynnego uczestnictwa w kulturze.*

*Zdaniem psychologów wracanie do przeżytych chwil doskonale stymuluje pamięć oraz ma pozytywny wpływ na niwelowanie negatywnych skutków starzenia się dotyczących procesów mentalnych. Pamięci nie da się naprawić, ale można zadbać o to, aby jak najdłużej utrzymać ją w dobrej kondycji. Do tego właśnie przyczynia się produkt projektu MEMO.*

### Spis

Wstęp

Informacje o projekcie MEMO

Podsumowanie

Źródła

### Analiza

#### WSTĘP

Digitalizacja odgrywa ważną rolę nie tylko w życiu młodych osób. Służy ona również społecznej integracji i aktywizacji osób starszych. Jednak oprócz fizycznego dostępu do technologii cyfrowych, wymaga również umiejętności korzystania z nich.

Głównym problemem wśród Polskich seniorów jest brak tych umiejętności oraz motywacji do ich nabycia, co prowadzi do wykluczenia społecznego i obniżenia poziomu jakości życia. Według badań, niewielka liczba seniorów korzysta z Internetu.

#### INFORMACJE O PROJEKCIE MEMO

Projekt MEMO - Multimedialne narzędzie wspomagające pamięć i aktywizujące osoby starsze” jest realizowany przez: Fundację Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia”, Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej, Laboratorium EE oraz Miasto Gdynia.

Celem projektu jest zaprojektowanie multimedialnego urządzenia z przeznaczeniem dla osób starszych (65+), które będzie stymulowało pamięć oraz czynności poznawcze, inicjowało

interakcje społeczne i wspierało relacje społeczne wewnątrzgeneracyjne i międzygeneracyjne dzięki wykorzystaniu różnych technik audio - wizualnych.

Badania pokazują, że czasami dla osób starszych jedynym sposobem nawiązania kontaktu z innymi są wspomnienia. Dotyczy to głównie seniorów, którzy cierpią na demencję. Dla nich, różnorodne treści medialne, które stymulują wspomnienia (fotografie, filmy, nagrania), mogą mieć charakter terapeutyczny. Zdaniem psychologów wracanie do przeżytych chwil doskonale stymuluje pamięć oraz ma pozytywny wpływ na niwelowanie negatywnych skutków starzenia się dotyczących procesów mentalnych. Pamięci nie da się naprawić, ale można zadbać o to, aby jak najdłużej utrzymać ją w dobrej kondycji.

Do tego właśnie przyczynia się produkt projektu MEMO. Urządzenie multimedialne również pośrednio pomaga zapobiegać wykluczeniu cyfrowemu i kulturalnemu osób starszych poprzez zapoznanie ich z nowymi technologiami.

Proces stworzenia takiego urządzenia obejmował 3 lata pracy projektantów i specjalistów od technologii, ale również ogromne zaangażowanie przyszłych użytkowników (seniorów).

Etapy projektu:

1. Diagnoza potrzeb seniorów:
2. Przegląd literatury, dostępnych rozwiązań i technologii
3. Projektowanie
4. Przygotowanie i testowanie prototypu
5. Przygotowanie planu wdrożenia

Urządzenie MEMO składa się z :

- tableta
- obudowy
- oprogramowania (3 aplikacje):
  - **MEMO Trening,**
  - **MEMO Dzień,**
  - **MEMO Pamiątki.**

## Podsumowanie

Urządzenie multimedialne ułatwi seniorom kontakt z technologią. Zachęci ich do tego możliwość oglądania i słuchania cyfrowych treści dotyczących historii lokalnej (ich miasta, regionu), politycznej, czy też kultury. Przeglądanie treści, archiwów, fotografii, filmów, itp. przy użyciu urządzenia cyfrowego może mieć wiele pozytywnych skutków i wpływać na poprawę jakości życia seniorów. Takie doświadczenie pozwala na podtrzymywanie relacji i interakcji między seniorami, zbliża ich do młodszego pokolenia oraz jest wspaniałą okazją do zachęcenia seniorów do czynnego uczestnictwa w kulturze.

## Źródła :

- <http://ekultura.org/digitalizacja-w-sluzbie-seniorom/>
- <https://www.projektmemo.pl/>
- Batorski, Dominik. 2013. Polacy wobec technologii cyfrowych – uwarunkowania dostępności i sposobów korzystania. Diagnoza Społeczna 2013. Warunki i jakość życia Polaków – raport, „Contemporary Economics”, 7, s. 317–341.

Tytuł

## “LATARNICY – nowocześni animatorzy społeczni”

### Słowa Klucze

- komunikacja cyfrowa,
- pokolenie 50+,
- edukacja cyfrowa seniorów,
- młodzi pomagają starszym,
- akcja przeciwko wykluczeniom cyfrowym,
- nowoczesny animator społeczny

### Streszczenia

*Problem wykluczenia cyfrowego w Polsce jest bardzo duży. Wiele osób ma dostęp do komputera i Internetu, ale nie potrafi z tego korzystać. Latarnicy pomagają seniorom zmierzyć się z tym problemem!*

*Animatorzy społeczni swoimi działaniami przyczyniają się nie tylko do edukacji seniorów i poprawy jakości ich życia, ale również do zmniejszenia różnic międzypokoleniowych.*

### Spis

Wstęp

Informacje o idei PCRS

Podsumowanie

Źródła

### Analiza

#### WPROWADZENIE

W Polsce w ostatnich latach jest podejmowanych wiele akcji, które mają za zadanie zapobieganie wykluczeniu ludzi starszych z powodu braku umiejętności korzystania z dostępnych dóbr cyfryzacji. Według danych, około 10% Polaków w wieku 65+ potrafi obsługiwać podstawowe programy komputerowe oraz korzystać z Internetu. Posiadanie tych umiejętności w dzisiejszych czasach to konieczność! Brak umiejętności korzystania z nowych technologii przyczynia się do marginalizacji społeczeństwa, powodując cyfrowe wykluczenie. Nie tylko dostęp, ale umiejętność korzystania z Internetu ma ogromny wpływ na jakość życia oraz komfort pracy. Zatem, Latarnicy nadchodzą z pomocą seniorom!

#### INFORMACJE O IDEI PCRS

PCRS [Polska Cyfrowa Równych Szans] to inicjatywa skierowana do grupy Polaków w wieku 50+, realizowana przez Stowarzyszenia „Miasta w Internecie” i Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji. Jej cel to wprowadzenie starszych ludzi w świat komunikacji cyfrowej oraz umożliwienie korzystania z treści i usług dostępnych w Internecie.

Ogromną rolę w tej inicjatywie odgrywają Latarnicy! Kim są? Latarnicy są to młodzi ludzie, którzy interesują się cyfryzacją i chcą pomóc zmienić myślenie seniorów na temat Internetu, pokazując korzyści korzystania z sieci. Pełnią oni funkcję lokalnych animatorów społecznych w dziedzinie edukacji cyfrowej pokolenia 50+.

W projekcie tym udział wzięło bardzo dużo osób. Około 3 000 Latarników z całej Polski przeszło szkolenie, żeby mogli stać się lokalnymi liderami, którzy pomagali pokonać nieśmiałość, obawy i różne bariery seniorów związane z cyfryzacją. Edukacja seniorów

odbywała się w wielu gminach na terenie całej Polski. Miejscem spotkań uczestników były lokalne publiczne miejsca z dostępem do Internetu, tj.: biblioteki, telecentra i inne.

Program zajęć:

- obsługa przeglądarek internetowych,
- korzystanie z Internetu: robienie zakupów, szukanie informacji, porad, korzystania z usług bankowych, szukanie ofert pracy, itp.
- używanie poczty elektronicznej: przesyłanie załączników, dokumentów, fotografii,
- korzystanie z komunikatorami,
- słuchanie muzyki, oglądanie filmów.

## Podsumowanie

W dzisiejszych czasach każdy człowiek powinien mieć możliwość korzystania z komputera, programów, Internetu, telefonu komórkowego i wielu innych urządzeń teleinformatycznych. Dostęp do tych urządzeń jest ułatwiony, jednak to nie wystarcza. Trzeba zadbać o edukację i zaprezentowanie możliwości produktów cyfrowych ludziom, dla których jest to obce środowisko. Zaangażowanie młodych ludzi jest również doskonałym przykładem działania mającego na celu zmniejszenia różnic międzypokoleniowych.

## Źródła:

- <https://latarnicy.pl/>



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union