

# Nordplus 2021-2023



—  
Nordplus  
NPAD-2021/10187



On this page, you will find the final results of the Nordplus project NPAD-2021/10187:

**DIGITAL SUPPORT: Guidelines for training the trainers to support seniors towards making daily life more easy in the digital world.**

For more information:

**Finland:**

Viivi Korpela, viivi.e.korpela@jyu.fi

**Lithuania:**

Jurgita Rotomskiene, jurgita.rotomskiene@gmail.com

**Norway:**

Kristin Ruud, kristin.ruud@seniornett.no

**Sweden:**

Ebba Ossiannilsson, ebba.ossiannilsson@gmail.com

*This document is under the Creative Commons CC BY-SA 4.0.*

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

# Suomi: Ikääntyvien yliopiston luentosarja

Jyväskylän kesäyliopisto

## **Hyvän käytännön kuvaus:**

Ikääntyvien yliopisto järjestää luentoja laajasti eri aiheista, mukaan lukien ajankohtaiset asiat, historia, kulttuuri ja yhteiskunta. Luennoitsijat ovat oman alansa asiantuntijoita, jotka tarjoavat yleisölle innostavan, stimuloivan ja opettavaisen kokemuksen. Luennoille voi osallistua sekä paikan päällä että verkossa Youtuben kautta. Luennot striimataan reaaliajassa, eikä niistä ole jälkikäteen saatavilla tallenteita. Luennot ovat avoimia kaikille, ja yhden luennon hinta on 6 euroa. Koko luentosarjan, joka sisältää yhdeksän luentoa, hinta on 35 euroa.

Lisäksi Ikääntyvien yliopisto järjestää luentosarjoja terveyteen, hyvinvointiin ja ympäristöön liittyvistä aiheista. Luentojen aiheita ovat olleet muun muassa hyvä uni, sosiaaliset suhteet, yksinäisyys ja ravinnon merkitys terveyden edistämässä.

## **Hyvän käytännön toteutus:**

Jos haluat toteuttaa samankaltaisen luentosarjan, on useita tärkeitä seikkoja, jotka tulee pitää mielessä:

1. Valitse kiinnostavia aiheita ja asiantuntevia viestijöitä.
2. Varmista, että tapahtumapaikka on esteetön ikäihmisille sopivien istuinjärjestelyiden, äänentoistojärjestelmien ja tulostettujen materiaalien avulla.
3. Aikatauluta luennot ikäihmisten kannalta sopivaan aikaan, kuten päiväsaikaan tai varhaisiltaan.
4. Levitä tietoa luentosarjasta eri alustoilla, kuten paikallismediassa, seniorikeskuksissa ja eläkeläisten asuinpaikoissa. Muista, että pelkästään verkossa tapahtuva mainonta ei välttämättä tavoita ikäihmisten kohderyhmää.
5. Harkitse luentosarjan tarjoamista ilmaiseksi tai edulliseen hintaan, sillä monet ikäihmiset elävät pienillä tuloilla.
6. Pyydä palautetta osallistujilta varmistaaksesi, että luennot vastaavat heidän tarpeitaan ja kiinnostuksiaan.

7. Muista jakaa linkki ja tarkat ohjeistukset etäluennolle osallistumiseen hyvissä ajoin ennen luentoa, mielellään sähköpostitse.

Lisäksi järjestäessäsi reaaliaikaisia verkkoluentoja, muista seuraavat laitteet ja ohjeet:

1. Kannettava tietokone tai tietokone sekä kamera luentojen suoratoistamiseen verkossa.
2. Nopea ja luotettava internetyhteys luentojen sujuvan striimauksen varmistamiseksi.
3. Ohjelmisto suoratoistoon (esim. Youtube, Zoom, Microsoft Teams).
4. Projektori ja näyttö, jos lähetys tapahtuu luentosalista.
5. Mikrofonit ja kaiuttimet varmistamaan, että luennoitsijan ääni on selkeä ja kuuluva.
6. Valaistus laadukkaan videostriimauksen takaamiseksi.
7. Tekninen tuki paikan päällä koko luentotapahtuman ajan.

### **Hyvän käytännön vaikutus ja tulokset:**

Luennoille osallistuu säännöllisesti suuria yleisöjä sekä paikan päällä että verkossa, mikä osoittaa, että aiheet kiinnostavat ikäihmisiä. Luentojen aikana ikääntyneet voivat jakaa ajatuksiaan, esittää kysymyksiä ja käydä syvällisiä keskusteluja ammattilaisten kanssa. Osallistumalla luennoille ikäihmiset voivat laajentaa tietämystään, saada älyllistä stimulaatiota ja ylläpitää aktiivista sekä terveellistä elämäntapaa. Lisäksi luennot tarjoavat paikan ja alustan, jossa ikääntyneet voivat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, muodostaa sosiaalisia suhteita ja taistella eristäytymistä sekä yksinäisyyttä vastaan.

# Suomi: Tietotekniikan perustaitoja aloittelijoille

Jyväskylän kesäyliopisto

## **Hyvän käytännön kuvaus:**

Tietotekniikan perustaitoja aloittelijoille -kurssi tarjoaa yksilöllistä ohjausta ja digitaalista tukea pienissä ryhmissä. Kurssia ohjaa vertaistutor / digineuvoja, jolla on omakohtaista kokemusta haasteista, joita ikääntyneet voivat kohdata aloittelijana teknologiaa opetellessa. Vertaistutor on vapaaehtoinen, joka tarjoaa digitukea samanikäiselle ja samankaltaisessa elämäntilanteessa olevalle henkilölle, jolla on vähemmän tietoa digitaalisista teknologioista.

Kurssi on suunniteltu erittäin osallistavaksi ja vuorovaikutteiseksi, sillä osallistujat työskentelevät yhdessä ja tukevat toisiaan oppimisessa. Jotta voimme tarjota yksilöllistä huomiota ja palautetta, rajoitamme ryhmäkoon enintään neljään osallistujaan per ryhmä.

Ikääntyneet hallitsevat itse omia laitteitaan kurssilla, joten he voivat tutkia ja oppia omaan tahtiinsa, saaden aina tarvittaessa ohjausta ja tukea.

Kurssista tiedotetaan laajasti verkossa ja painetun kurssioppaan kautta. Kurssi on työnhakijoille ilmainen, muille kurssimaksu on 20 euroa.

## **Hyvän käytännön toteuttaminen:**

Huomio nämä kurssia toteutettaessa:

1. Käytä monipuolisia markkinointikanavia. Muista, että kaikki mahdolliset osallistujat eivät ehkä osaa käyttää internetiä tai omista tarvittavia digilaitteita, joten pelkästään verkossa tapahtuvan markkinoinnin käyttö ei ole riittävää.
2. Pyri kartuttamaan selkeä kuva kohdeyleisön kiinnostuksen kohteista ja tarpeista, jotta voit luoda kurssiohjelman, joka motivoi ja sitouttaa heidät osallistumiseen.
3. Yksinkertaista kaikki viestintä kurssilla ja varmista, että kohdeyleisö ymmärtää asiasi helposti ja voi samaistua siihen. Kaiken tiedon tulisi olla selkeää ja kerrottavissa ilman ammattislangia.
4. Suunnittele kurssin aikataulu vastaamaan kohdeyleisön tarpeita ja toiveita.

5. Ota huomioon kurssin kesto aikataulua suunnitellessasi. Esimerkiksi kurssi, joka koostuu yhdestä istunnosta per viikko antaa osallistujille tarpeeksi aikaa omaksua opittua ja soveltaa sitä käytäntöön.
6. Harkitse yksilöohjauksen tarjoamista henkilöille, jotka tarvitsevat apua kurssille ilmoittautumisessa, verkkokokouksien toteutamisessa, lomakkeiden täyttämässä tai kurssimateriaalin navigoinnissa.
7. Valitse luokkahuone, jossa on riittävästi tilaa, hyvä valaistus ja asianmukaiset istumajärjestelyt.
8. Varmista, että opettajalla / vertaistutorilla on käytössään laite, joka mahdollistaa esimerkkien näyttämisen ja tiedon etsimisen kurssin aikana.
9. Kurssin vetäjän tulisi pitää muistiinpanoja siitä, mitä viimeksi tehtiin. Kun kohderyhmänä ovat ikäihmiset, he ovat saattaneet unohtaa, mistä olisi hyvä jatkaa.
10. Luo rento ilmapiiri ja oppimisympäristö, jossa ei ole virallisia opettaja–opiskelijarooleja, ja oppiminen tapahtuu pehmeiden arvojen ja empaattisen tuen avulla.

### **Hyvän käytännön vaikutus ja tulokset:**

Tämän kurssin tavoitteena on antaa ikäihmisille ja työnhakijoille tarvittavat digitaaliset taidot, joita tarvitaan pysyäkseen yhteydessä ja osallistuakseen digitaaliseen yhteiskuntaan. Tarjoamalla yksilöllistä opetusta ja tukea, tämä interaktiivinen ja käytännönläheinen kurssi pyrkii kaventamaan digitaalista kuilua ja parantamaan ikäihmisten elämänlaatua.

## Suomi: Vertaistutoroinnin toimintamalli Jyväskylässä

Jyväskylän kesäyliopisto

### **Hyvän käytännön kuvaus:**

Jyväskylän Kesäyliopisto on luonut vertaisopastusmallin, jossa samanikäiset ja samassa elämäntilanteessa olevat henkilöt vapaaehtoisesti tarjoavat tukea niille, jotka ovat vähemmän taitavia digitaalisten teknologioiden käytössä. Vertaisopastusta on järjestetty yli 20 vuoden ajan osana Ikääntyvien yliopiston toimintaa.

Vertaisopastus on vapaaehtoista vertaistukea, eikä se vaadi erityistaitoja. Ainoat edellytykset ohjaustoimintaan osallistumiselle ovat rohkea ja innostunut asenne sekä halu auttaa kanssaihmiä. Pysyäkseen ajan tasalla nopeasti digitalisoituvassa yhteiskunnassa, Ikääntyvien yliopisto tarjoaa myös koulutusta vertaisohjaajille kerran kuukaudessa. Nämä tilaisuudet ovat nimeltään tutorpajoja (syksystä 2023 alkaen digineuvojapajoja), ja ne ovat ilmaisia vertaisohjaajille.

Vertaisopastuksen opastustoimintaan ja -menetelmiin kuuluvat:

1. Tietotekniikkakurssit. Vertaistutorit työskentelevät eri teknologiakursseilla pääopettajan rinnalla tarjoten käytännönläheistä ja välitöntä tukea varmistaen, että jokainen osallistuja pysyy kurssilla mukana.
2. Yksilöllinen digituki. Yksilöllinen vertaistutorointi tapahtuu yleensä kirjastoissa. Nämä istunnot räätälöidään ikääntyneen oppijan erityistarpeiden mukaan. Ikäihmiset voivat hyötyä yksilöllisestä ohjauksesta, sillä se toimii ilman ajanvarausta vapaaehtoisuuden perusteella ja on maksutonta.

### **Hyvän käytännön toteutus:**

Kun toteutat vertaistutorointia organisaatiossasi, pidä mielessä seuraavat seikat:

1. Vertaisopetuksen markkinointi offline-kanavissa (esimerkiksi sanomalehdissä ja esitteissä) on erityisen tärkeää, kun huomioidaan ikääntyneiden mahdolliset digitaaliset esteet.
2. Ennen ohjelman käynnistämistä arvioi yhteisön ikääntyneiden digituen tarpeet.
3. Rekrytoi ja kouluta vertaistutoreita aktiivisesti. Vapaaehtoisille tulee tarjota koulutusta aktiivisesti, jotta heillä on tarvittavat opastustaidot.

4. Luo tukijärjestelmä. On tärkeää luoda tukijärjestelmä sekä vertaisohjaajille että kursseille osallistuville ikäihmisille. Tämä voi sisältää esimerkiksi keskustelutilaisuuksia ja tutorpajoja vertaisohjaajille.
5. Ota huomioon saavutettavuusongelmat. Pidä mielessä mahdolliset haasteet, joita ikäihmiset voivat kohdata, kuten näön tai kuulon heikkeneminen, ja sopeuta opetustilanne sen mukaisesti.
6. Arvioi vertaistutorointia ja toimintamallia jatkuvasti varmistaaksesi sen tehokkuuden sekä sen, että se vastaa ikääntyneiden tarpeita.

### **Hyvän käytännön vaikutus ja tulokset:**

Vaikka monet ikäihmiset saavat digitukea perheeltään ja ystäviltään, kaikilla ei ole tätä etuoikeutta ja mahdollisuutta. Vertaistutorointi voi täyttää tämän aukon tarjoamalla kriittistä digitaalista tukea niille, joilla ei ole muita resursseja. Vertaisohjaajat räätälöivät opetuksensa aina ikäihmisten yksilöllisten tarpeiden mukaan, mikä johtaa tehokkaampiin oppimistuloksiin. Digituen lisäksi ohjaajat tarjoavat myös arvokasta sosiaalista ja emotionaalista tukea, parantaen ikäihmisten hyvinvointia ja oppimiskokemusta. Tämä ei-muodollinen oppimismenetelmä on tuottanut positiivisia vaikutuksia ikäihmisten kognitiivisiin kykyihin ja yleiseen hyvinvointiin. Se toimii myös sosiaalisena tapahtumana, edistäen mielenterveyttä ja elämänlaatua.

Lisäksi vertaistutoreille tämä toimintamalli voi tarjota merkityksellistä toimintaa ja yhteisöön kuulumisen tunteen eläkkeelle jäämisen jälkeen.

## Ruotsi: Mandala itsearviointin työkalu

**Hyvän käytännön järjestäjä:** ERASMUS+ projekti ”Technical Innovation in Blended Learning (TIBL)” ja ”Digital Immigrants Survival Kit (DISK)”. Järjestäjänä VTT Toolbox

**Key words:** #dicomp2.1 #digital competence #digitalinclusion #erasmus #mandela #monitoring #peerlearning #selfdirected #selfevaluation learning #selfie #technicalinnovationinblendedlearning #tibl #Virtualteacherstoolbox #VTT.eu #selfregualtedlearning

### Hyvän käytännön kuvaus:

Mandala itsearviointityökalu on arvokas resurssi, jota on kehitetty ja käytetty erilaisissa ERASMUS+ -projekteissa, kuten Technical Innovation in Blended Learning (TIBL) -projektissa ja Digital Immigrants Survival Kit (DISK) -projektissa. Tämä työkalu auttaa oppijoita arvioimaan digitaalisen lukutaidon kompetenssejaan lähestymistavalla, joka perustuu sisäiseen motivaatioon ja itsearviointiin.

**MANDALA**

Attitudes: communicative approach?  
Skills: Express habits! Describe actions!  
Knowledge: Learning new words! The present tense and the present continuous!

VTT-BOX - The Consortium - Teachers Toolbox (IO 03) - The Products - Blog - Sitemap

Home > Teachers Toolbox (IO 03) > Self-Evaluation Mandala Creation Kit

This is the word-based tool to create a self-evaluation mandala for your course.

There are two files:

1. **Mandala-Dev-Set.docx**  
This is the word document to create the mandala and to insert the necessary text.
2. **Mandala-Dev-Set\_Instruction.pdf**  
This is a pdf-file providing the instructions "How to create a self-evaluation mandala"

You may download the files and use them independently from the web-based toolbox. Here is the link to the repository to download the files as an zip-archive (download from the documents).

**Hint**  
If you create a png graphics file as a mandala you easily can paint it using some **graphic editing tools**. One of the best tools is the **PaintNet** editor currently. You may download the program from the webpage of the developers  
**Download:** [PaintNet](#)

Self-evaluation mandala pattern (from the self-evaluation mandala development kit)

Go-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

VTT-BOX

- The Consortium
- Teachers Toolbox (IO 03)
- Course Structure
- List of Activities
- List of Quality Criteria
- Checklists for Course Creation
- Course Evaluation
- Competence Definition

Mandala toimii kattavana itsearviointimekanismina, jonka avulla oppijat voivat arvioida digitaalisen kompetenssinsa tasot DigComp2.1- ja [DigComp2.2](#)-kehysten perusteella. Arviointi luokittelee kompetenssit vihreisiin (riittävä), keltaisiin (voidaan vahvistaa) ja punaisiin (tarvitsee parantaa) indikaattoreihin, toimien samankaltaisesti kuin liikennevalojärjestelmä.

Vuodesta 2017 lähtien useissa kohderyhmissä ja maissa käytössä ollut visuaalinen työkalu Mandala on koettu äärimmäisen hyödylliseksi. Se tarjoaa välitöntä palautetta, voimaannuttaen



oppijat ymmärtämään heidän digitaalisten taitojensa tason ja kehittämisen kohteet. Tämä välitön palaute on osoittautunut merkittäväksi motivaattoriksi oppijoille rohkaisemalla heitä aktiivisesti parantamaan digitaalisia taitojaan.

Mandala itsearviointityökalun vaikutus on ilmeinen, sillä sitä on hyödynnetty onnistuneesti eri kohderyhmissä ja maissa. Se tarjoaa selkeän kuvan oppijoiden kompetenssitasoista ja kehityksen alueista, parantaen heidän digitaalista lukutaitoaan ja itseohjautuvaa oppimismatkaansa.

Löytääksesi lisätietoa ja päästäksesi käsiksi Mandala itsearviointityökaluun ja siihen liittyviin resursseihin, voit vierailla verkkosivustolla: [VTT Toolbox - Mandala itsearviointityökalu](#).

Ruotsi: <https://internetkunskap.se>

**Hyvän käytön järjestäjä:** Internet Säätiö (Internetstiftelsen)

**Avainsanat:** #digital inclusion #digitalessons #digitalalektioner #internet #Internetfoundation #internertstiftelsen #internetusers #selfregulatedcourses #trainthetrainers #senior #peerlearning

**Hyvän käytön kuvaus:**

Internet-säätiön (Internetstiftelsen) järjestämä aloite pyrkii parantamaan kansalaisten, erityisesti seniorien, digitaalista osallisuutta ja lukutaitoa. Aloite korostaa avoimen ja vapaan Internetin merkitystä sananvapaudelle, demokratialle ja innovaatiolle. Sen yleisenä tavoitteena on, että jokainen olisi turvassa Internetissä, mutta uskaltaisi myös tutkia ja löytää iloa oppimisesta.

Projekti tarjoaa laajan valikoiman resursseja ja oppitunteja digitaalisten kompetenssien edistämiseksi laajoille yleisöille, mukaan lukien yksilöt, tiedonhakijat, kansalaiset, opettajat ja yhteiskunta. Aloite kattaa tärkeitä aiheita, kuten digitaalinen lukutaito, netiketti, yksityisyys verkossa, etiikka ja moraalitilassa sekä internetiä säätelevät lait. Nämä resurssit on tarkoitettu käytettäväksi koulutusympäristöissä, räätälöityinä ala- ja yläkoulutasoille sekä toisen asteen koulutukseen.

Yksi aloitteen merkittävä näkökulma on arvopohjaisten oppituntien sisällyttäminen turvallisen verkkokäytännön ja etiikan juurruttamiseksi, koulujen arvojen ja laajemman digitaalisen ympäristön mukaisesti. Opetussuunnitelma käsittelee avainalueita, kuten lähdekritiikkiä, ohjelmointia, digitalisaation vaikutuksia yksilöihin ja yhteiskuntaan sekä teknisiä aspektoja, kuten turvallisuutta ja historiaa.

Tarjotut resurssit ovat kattavia ja perustuvat [DigComp2.2](#) Digital Competence Framework for Citizens -digitaalisen kompetenssikehykseen. Niihin sisältyy ladattavia opettajan oppaita, jotka helpottavat digitaalisen kompetenssin tehokasta opettamista ja ymmärtämistä. Aloite korostaa näiden teemojen integroimisen tärkeyttä kansalaisten päivittäisiin toimintoihin digitaalisessa yhteiskunnassa.

Tämän aloitteen vaikutus on laaja-alainen ja hyödyttää kaikkia oppijoita, jotka haluavat parantaa digitaalista kompetenssiaan. Tulokset ovat linjassa DigComp2.2-kehyksen kanssa ja pyrkivät kaventamaan digitaalisia kuilua ja kannustamaan kansalaisia navigoimaan tehokkaasti digitaalisessa maailmassa.

Lisätietoja ja aloitteen tarjoamat resurssit, löytyvät heidän verkkosivustoilta: [Internet Foundation - Digital Support](#). Lisäksi lisätietoja DigComp2.2 Digitaalisesta Kompetenssikehyksestä Kansalaisille löytyy annetusta tutkimuslinkistä <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415>

## Ruotsi: Digituki ja koulutus digitaaliseksi valmentajaksi

**Hyvän käytännön järjestäjä:** The Swedish Post and Telecom Authority Description of the good practice:

**Key words:** #digitalcoach #digital inclusion #peerlearning #postochtelstyrelsen #pts #seniors

### Hyvän käytännön kuvaus:

Digitaalinen tuki: ”Ohjeet kouluttajien kouluttamiseen senioreiden tukemiseksi digitaalisessa maailmassa” on Ruotsin posti- ja televiranomaisen järjestämä. Aloite pyrkii parantamaan digitaalista osallisuutta, erityisesti senioreiden keskuudessa, ja tarjoaa ohjeita ja käytännön vinkkejä alustalla nimeltä Digitaalinen Tuki (Digital Hjälpn). Aloite pyrkii vastaamaan eristyksen vuoksi kasvaneeseen digitaalisten taitojen tarpeeseen ja keskittyy parantamaan yksilöiden arkielämää mahdollistamalla sosiaalisen kanssakäymisen, ostosten tekemisen, laskujen maksamisen ja enemmän digitaalisin keinoin.

Digitaalinen Tuki -alusta käsittää kolme pääasiallista tukimekanismia:

- vinkkejä digitaalisiin palveluihin
- kursseja ja inspiraatiota, sekä
- oppaita digitaalisiin palveluihin.

Nämä resurssit on suunniteltu parantamaan digitaalisia taitoja ja tutkimaan mahdollisuuksia verkossa olevien työkalujen ja alustojen kautta. Lisäksi aloite tarjoaa koulutusta Digitaaliseksi valmentajaksi tulemiseen, jonka tarkoituksena on varustaa yksilöitä auttamaan muita heidän digitaalisella matkallaan.

Kurssi Digitaaliseksi valmentajaksi pyrkiville on kehitetty yhteistyössä PTS:n ja Digitalidagin välillä ja se koostuu neljästä askeleesta:

- Motivaatio
- Pääsy (Saavutettavuus)
- Osaaminen, taidot ja asenteet, sekä
- Käyttö.

Jokaista askelta seuraa yksityiskohtaiset ohjeet ja itsearviointit. Materiaali on käyttäjäystävällistä ja sitä esitetään eri muodoissa, kuten tekstinä, videoina ja viittomakielellä, tukemaan erilaisia oppimistyyliä.

Arkielämän tehtäviin perustuen aloite on helposti saavutettavissa ja palvelee monenlaisia tarpeita ja ikäryhmiä. Hyvän käytännön vaikutuksia ja tuloksia tarkastellessa on korostettava tämän mallin yksinkertaisuutta, houkuttelevuutta ja itsestäänselvyttä, mikä tekee siitä arvokkaan resurssin kansalaisille, riippumatta heidän nykyisestä digitaalisesta osaamisestaan.

Lisätietoja, ja aloitteen tarjoamien resurssien käyttämiseksi, voit vierailla verkkosivustolla [Digital Support by PTS](https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415). Digitaalinen Tuki PTS:ltä. Lisäksi lisätietoja Digitaalisesta Kompetenssikehyksestä Kansalaisille löytyy annetusta tutkimuslinkistä <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415>

## Norja: Periaatteet vertaisohjaukseen

**Projektin nimi:** Nordplus Adult project: NPAD-2021/10187: DIGITAL SUPPORT: Guidelines for training the trainers to support seniors towards making daily life easier in digital world.

**Hyvän käytännön järjestäjä:** "Seniornett on norjalainen vuonna 1997 perustettu kansalaisjärjestö, jolla on 9 179 jäsentä (2023) ja 230 paikallisosastoa ympäri maata. Seniornett on ihanteellinen, ei-poliittinen ja voittoa tavoittelematon järjestö, joka työskentelee vahvistaakseen senioreiden digitaalista osaamista ja luodakseen tilaa digitaaliselle koulutukselle senioreille.

### Hyvän käytännön kuvaus:

Ikäihmisten vertaisopastus digitaalisten taitojen oppimisessa on yksilöllistä ohjausta samanikäiseltä ja samassa tilanteessa olevalta henkilöltä. Sitä kutsutaan myös rinnakkain oppimiseksi. Seniornett on kehittänyt ohjeistuksen vertaisopastajille:

1. Me olemme oppaita, emme neuvonantajia. Tavoitteenamme on ohjata seniori löytämään tarvitsemansa tiedot itse.
2. Kun opastamme, emme saa koskaan painaa ”Hyväksyn-nappia” toisen puolesta ja meidän tulee välttää koskemasta opastettavan näyttöihin tai näppäimistöihin.
3. Vertaisopastusistunnossa saatamme saada arkaluontoista tietoa. Ennen kuin aloitamme oppaina, olemme allekirjoittaneet luottamuksellisuussitoumuksen. Ja kunnioitamme sitoumusta sen jälkeen, kun olemme suorittaneet tehtävämme oppaina.
4. Kun opastamme, meidän on velvollisuus antaa neutraalia tietoa ja pitää mielipiteemme omanamme.
5. Meillä ei ole henkilökohtaisia tai taloudellisia sidoksia tuotteisiin tai palveluihin yrityksiltä. Jos epäilet, sinun on velvollisuus informoida senioria asiasta.
6. Meidän tulee opastaa tavalla, joka saa toisen tuntemaan olonsa turvalliseksi ja selviytyväksi tilanteesta.

### Hyvän käytännön toteuttaminen:

Vertaisopastukseen hakeutuvat seniorit saattavat usein kokea epävarmuutta siitä, mitä he pystyvät hallitsemaan digitaalisella alueella. He usein pyytävät nopeasti vertaistutorin tekemään asiat ”heidän puolestaan” sen sijaan, että tekisivät sen itse tutorin avulla. Tutor saattaa ajatella ongelman olevan vaikea ja suostuu tekemään sen seniorin puolesta. Mutta tämänkaltaisen yli-auttaminen ja puolesta tekeminen pitää senioreiden digitaidot heikompana kuin mitä tarvitaan.

### Hyvän käytännön vaikutukset ja tulokset:

Vertaisopastus toteutetaan pääasiassa vapaaehtoisten toimesta. Arkikielisten, helposti ymmärrettävien ja helposti käytettävien ohjeiden olemassaolo on elintärkeää, jotta vapaaehtoiset voivat noudattaa niitä. Ohjeet ovat kirjattu ylös käytännöistä, joita ohjaajat ovat noudattaneet. Kehittääksemme hyviä käytäntöjä senioreiden vertaisopastukseen varmistamme, että seniorit voivat hyötyä niistä. On suuri etu sekä senioreille että yhteiskunnalle, kun ikääntyneillä on perustason digitaaliset taidot.

## Norja: Valtakunnallinen verkosto senioreiden digitaaliseen tukemiseen

**Projektin nimi:** Nordplus Adult project: NPAD-2021/10187: DIGITAL SUPPORT: Guidelines for training the trainers to support seniors towards making daily life easier in digital world.

**Hyvän käytännön järjestäjä:** "Seniornett on norjalainen vuonna 1997 perustettu kansalaisjärjestö, jolla on 9 179 jäsentä (2023) ja 230 paikallisosastoa ympäri maata. Seniornett on ihanteellinen, ei-poliittinen ja voittoa tavoittelematon järjestö, joka työskentelee vahvistaakseen senioreiden digitaalista osaamista ja luodakseen tilaa digitaaliselle koulutukselle senioreille.

### Hyvän käytännön kuvaus:

Seniornettin ideana on tarjota kursseja, työpajoja ja vertaisopastusta paikallisesti ympäri maata. Seniornettin tehtävänä on tukea ohjaajia ja paikallisyhdistysten hallituksia, jotta he voivat järjestää toiminnan paikallisesti. Seniornett rakentaa paikallista kapasiteettia.

Paikallisosastot valitsevat toimintansa itse. Joitakin esimerkkejä:

1. Datakahvila – joka viikko tai joka toinen viikko.
2. Vertaisopastus kirjastossa, kunnan palvelukeskuksessa tai ikääntyneiden toimintakeskuksessa. Paikalle voi tulla ilman ajanvarausta ”drop-in”
3. Kurssit tietystä aiheesta kuten: kuinka oppia käyttämään Facebookia, sähköpostin käyttö jne.
4. Luennot auditoriossa. Aiheet voivat olla: Mikä on 5G ja miten se toimii. TV:n ja musiikin suoratoisto.

Kun paikallisosastot järjestävät kurssin, on tavallista tarjota osallistujille kirjallista materiaalia. Seniornett tekee tällaista materiaalia ilmaiseksi paikallisosastoille.

### Hyvän käytännön toteuttaminen:

Järjestääksemme digitaalisten taitojen oppimista järjestössä luomme verkoston sitoutuneita senioreita. Tämä tapahtuu jakamalla ikääntyneet kahteen ryhmään: niihin, jotka antavat tukea, ja niihin, jotka saavat tukea.

Seniorit, jotka antavat digitukea, ovat tyypillisesti eläkkeellä, mutta haluavat toimia vapaaehtoisena ja ylläpitää aktiivista sekä merkityksellistä seniorielämää.

Seniornettin rooli järjestönä on rakentaa kapasiteettia paikallisosastoihin. Järjestää työpajoja kouluttajien kouluttamiseen ja tukea heitä uusilla materiaaleilla. Jatkuva oppiminen on tarpeellista digitaalisen kehityksen mukana pysymisessä. Tämä pätee sekä kouluttajiin että tukea tarvitseviin senioreihin.

### Hyvän käytännön tulokset ja vaikutukset:

Kaikkien paikallisosastojen järjestäminen kansalliseksi järjestöksi antaa voimaa senioreille, koska he istuvat sekä paikallisessa hallituksessa että kansallisessa hallituksessa. ”Aja itse tai ole kyydissä”. Ikääntyneet usein ottavat aktiivisen roolin varhaisessa seniori-iässä, tai ovat passiivinen seniori. Yleistä on, että myöhemmin elämässä seniorit tulevat yhä enemmän riippuvaisemmiksi avusta ja tuesta.

Kansallinen järjestö yhdistettynä paikallisosastojen malliin on myös tehokas tapa levittää tietoa senioreille koko maassa. Paikallisten kouluttajien kouluttaminen pitää tiedon paikallisyhteisössä, sen sijaan että Seniornettin työntekijät matkustaisivat eri kaupunkeihin Norjassa ja veisivät tiedon lähtiessään pois.

Lisätietoja: [www.seniornett.no](http://www.seniornett.no)

## Norja: Neuvontapalvelu ikääntyneille

**Projektin nimi:** Nordplus Adult project: NPAD-2021/10187: DIGITAL SUPPORT: Guidelines for training the trainers to support seniors towards making daily life easier in digital world.

**Hyvän käytännön järjestäjä:** Seniornett on norjalainen vuonna 1997 perustettu kansalaisjärjestö, jolla on 9 179 jäsentä (2023) ja 230 paikallisosastoa ympäri maata. Seniornett on ihanteellinen, ei-poliittinen ja voittoa tavoittelematon järjestö, joka työskentelee vahvistaakseen senioreiden digitaalista osaamista ja luodakseen tilaa digitaaliselle koulutukselle senioreille.

### Hyvän käytännön kuvaus:

Seniornettin neuvontapalvelu on avoinna joka päivä klo 9–15.30. Se on järjestetty vapaaehtoisvoimin, pääasiassa ikääntyneiden toimesta. Joskus myös nuoremmat henkilöt työskentelevät vapaaehtoisina neuvojina, esimerkiksi työnhakujaksojen välillä, saadakseen käytännön kokemusta. Myös Seniornettin työntekijät osallistuvat ajottain neuvontapalvelun työskentelyyn.

Kaikkien vapaaehtoisten on suoritettava koulutusohjelma oppiakseen käyttämään puhelinohjelmaa ja saadakseen neuvoja avun antamiseen sekä etiikkaan liittyen. Heidän on myös allekirjoitettava salassapitosopimus.

Puhelinohjelmassa on jonotusjärjestelmä. Jos kaikki vapaaehtoiset ovat varattuja, puhelu siirtyy yhdelle työntekijöistä.

Seniornett käyttää Teamviewer-työkalua auttaakseen ikääntyneitä heidän tietokoneidensa kanssa ja QuickSupport -sovellusta älypuhelimien tai tabletin käytön avustamiseen. Tämä mahdollistaa vapaaehtoisille tietokoneen, PC:n ja Android-älypuhelimien ja tablettien hallinnan sekä Apple-tuotteiden peilaamisen.

Kaikki neuvontapalveluun liittyvä henkilökunta kommunikoi Teams-chatissa.

Vuonna 2021 Seniornett vastaanotti yhteensä 5 426 puhelua eli noin 30 puhelua päivässä. Vuonna 2022, kun yhteiskunta avautui uudelleen pandemian jälkeen, puheluiden määrä laski 4 373:een.

Yleisimmät ongelmat tai haasteet liittyvät PC-tietokoneisiin, kuten päivityksiin, viruksiin, vanhoihin tietokoneisiin tai sähköpostiongelmiin. Sähköpostiin liittyvät ongelmat vaihtelevat siitä, miten lisätään sähköposti älypuhelimeen, roskapostiongelmiin ja huijauksiin.

Turvallisuusongelmat ovat myös yleisiä haasteita, joiden kanssa ikääntyneet kamppailevat.

### Hyvän käytännön toteuttaminen:

Hyvän käytännön toteuttamisessa on huomioitava joitakin seikkoja:

1. Seniornettin neuvontapalvelu on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9–15.30, myös kesällä.
2. Vapaaehtoisten ei tarvitse olla asiantuntijoita, mutta koskaan ei tiedä, minkälaisia ongelmia heidän on ratkaistava, joten heidän on oltava hyviä yleisosaajia.
3. Digitaalisten työkalujen kanssa koetut haasteet ja ongelmat ovat usein tuttuja muille. Google on tässä hyvä apuväline.
4. Vapaaehtoiset voivat olla joskus epävakaita. He antavat vapaa-aikaansa eivätkä ole välttämättä aina luotettavia. Motivaatio ja palaute heidän arvokkaasta työstään ovat tärkeitä pitääkseen heidät motivoituneina.
5. Puheluiden kirjaamiseksi täytyy olla järjestelmä.

Vuonna 2021 neuvontapalvelu vastaanotti 5 426 puhelua. Vuonna 2022, kun Seniornettin paikalliset toimipisteet olivat jälleen toiminnassa, puheluita tuli 4 373.

Digitaalinen osaaminen on heikompaa vanhemmassa väestössä. Noin 600 000 norjalaista on vaarassa olla tai on jo digitaalisesti syrjäytettyjä. Digitaalisia taitoja pidetään perustaitoina, joita jokaisella norjalaisella aikuisella tulisi olla.



## Liettua – opetusvideot

### Hyvän käytännön järjestäjä:



Medardas Čobotas Third Age University (MČTAU) (<https://www.mctau.lt/>)



"Langas i ateiti" (<https://www.langasiateiti.lt/en/about-us/>)

### Hyvän käytännön kuvaus:

Digitaitojen koulutuksen päätavoite on järjestää viikon tai useamman päivän promootioita / kampanjoita verkossa, joihin kutsutaan Liettuan ikääntyneitä parantamaan digitaalista lukutaitoaan ja oppimaan lisää teknologian tarjoamista hyödyistä ja mahdollisuuksista. Tällaiset promootiot ovat erittäin sopivia ikääntyneille, koska heillä on tarpeeksi aikaa tulla julkisiin kirjastoihin, joissa heille tarjotaan erilaisia mahdollisuuksia osallistua lähetysten katsomiseen ja kysymysten esittämiseen. Kampanjan tarkoitus on rohkaista vanhempia ihmisiä tutustumaan teknologiamaailman innovaatioihin mielenkiintoisella ja houkuttelevalla tavalla. Viikon järjestämiseen tarvitaan vapaaehtoisia. Yleisölle tiedotetaan motivaatiokampanjasta käyttäen monipuolisia informaation levityskeinoja.

### Hyvän käytännön toteuttaminen:

Julkisesti järjestettävien seminaarien vaatimukset ovat huomattavasti korkeammat kuin pienelle yleisölle järjestettyjen. Tärkeimmät huomiot tällaisten webinaarien järjestämisessä ovat:

1. Webinaarin käyttäjien tarpeiden analysointi
2. Järjestettävän webinaarin aika ja kesto. Webinaarin ei tulisi olla liian pitkä ja lähetysajan pitää sopia kuulijoille
3. Seminaariosallistujien informointi ja kutsuminen. Jotta webinaarista saadaan mahdollisimman houkutteleva suurelle yleisölle, valitse huolellisesti viestintävälineesi ja lähetä kutsuja ajoissa.
4. Luennoitsijan valinta
5. Luennoitsijan visuaalisen materiaalin valmistelu
6. Webinaarin moderaattorin valmistelu

### Hyvän käytännön vaikutukset ja tulokset:

Tämän opetusmenetelmän hyödyt ovat moninaisia:

1. Opetusmenetelmän avulla voidaan kouluttaa ja tavoittaa erittäin suuri määrä ikääntyneitä samanaikaisesti
2. Yleisö voi esittää etänä verkossa kysymyksiä tapahtuman aikana
3. Jos yhteyden muodostaminen tapahtuman aikana ei ole mahdollista, tallennettu video laitetaan Internetiin, jossa sen voi katsoa myöhemmin

4. Lyhyet teemavideot voivat olla helpommin sulateltavia ikääntyneille, jotka saattavat kokea vaikeaksi viettää pitkiä aikoja ruudun ääressä tai omaksua paljon tietoa kerralla. Materiaalin jakaminen lyhyempiin videoihin voi auttaa ikääntyneitä oppimaan omaan tahtiinsa.
5. Teemavideot tekevät oppimiskokemuksesta mukaansatempaavan ja vuorovaikutteisen. Videot voivat sisältää sekä video- että äänimateriaalia, mikä voi auttaa ikääntyneitä ymmärtämään monimutkaisia käsitteitä paremmin ja muistamaan tietoa.
6. Lopuksi, teeman videoihin voi päästä käsiksi milloin tahansa, mikä mahdollistaa ikääntyneille opiskelun omassa aikataulun mukaan ja omassa kodin mukavuudessa.

On kuitenkin tärkeää huomioida, että kaikki ikääntyneet eivät välttämättä reagoi samalla tavalla digitaalisen teknologian koulutukseen, joka esitetään lyhyinä, aihekohtaisina videoina. Jotkut ikääntyneet saattavat suosia kasvokkain tapahtuvaa tai yksilöllistä opetusta, kun taas toiset saattavat suosia kirjallisia materiaaleja tai interaktiivisia verkkokursseja.

Kuten minkä tahansa koulutusmuodon kohdalla, on tärkeää tarjota senioreille erilaisia oppimismahdollisuuksia ja räätälöidä koulutus heidän yksilöllisten tarpeidensa sekä mieltymystensä mukaisesti.

## Liettua – nuorten ohjaajien osallistuminen ikääntyneiden koulutukseen

### Hyvän käytännön järjestäjä:



Medardas Čobotas Third Age University (MČTAU) (<https://www.mctau.lt/>)



"Langas i ateiti" (<https://www.langasiateiti.lt/en/about-us/>)

### Hyvän käytännön kuvaus:

Medardas Čobotas Ikääntyvien yliopisto yhdessä yhdistyksen "Langas i ateiti" kanssa toteutti hankkeen "Digitaaliset teknologiat yhdistävät sukupolvet". Hankkeen tavoitteena oli saada nuorempi sukupolvi mukaan ikääntyneiden koulutukseen digitaalisten teknologioiden käytössä. Hankkeen tarkoituksena oli kertoa IT-uudistuksista yksinkertaisella, mutkattomalla ja käytännönläheisellä tavalla. Valitut nuoret luennoitsijat pystyivät parantamaan opetus- ja neuvontataitojaan, ja istuntojen aikana vanhemmat ihmiset jakoivat kertyneitä elämäkokemuksiaan ja tietojaan. Koulutuksiin osallistuivat myös seniorimentorit (vertaistutorit), jotka saivat lisätietoa viimeisimmistä teknologisista saavutuksista nuorilta kollegoiltaan.

### Hyvän käytännön toteuttaminen:

Kun uuden koulutuksen valmistelu aloitetaan, ensimmäisenä määritetään ikääntyneiden eli potentiaalisen kuulijaryhmän kannalta olennaisimmat aiheet. Tätä varten laaditaan kyselylomake, joka auttaa selvittämään tulevien kuulijoiden digitaalisen lukutaidon tason ja heitä eniten kiinnostavat aiheet.

Tämän jälkeen lähestymme ja kutsumme nuoria luennoitsijoita useista suurista IT-yrityksistä mukaan toimintaamme. Ne, jotka suostuvat luennoitsijoiksi, osallistuvat noin kahden tunnin online-koulutukseen, jossa esitellään andragogian periaatteet ja oppituntien metodologia eli opetussuunnitelmat ja oppimateriaalit.

Koulutuksen jälkeen nuorten luennoitsijoiden työskentely ikääntyneiden kanssa alkaa. Istuntoa kohti on yleensä noin viisi kuulijaa, plus seniorimentorit (vertaistutorit). Seniorimentorit auttavat opiskelijoita omaksumaan opetetun materiaalin. Jokaisen kuulijan ymmärtämisnopeus on erilainen, joten avustajat auttavat ylläpitämään oikeaa luentotahtia. Kaikki annetun aiheen materiaalit sijoitetaan verkkosivustolle, jota voidaan käyttää kertaukseen, ja kaikkia kuulijoita informoidaan tästä.

### Hyvän käytännön vaikutukset ja tulokset:

On useita syitä, miksi nuorten IT-opettajien on hyödyllistä opettaa digitaalisten teknologioiden käyttöä senioreille:

1. Teknologian tuntemus: Nuoremmat opettajat ovat usein tutumpia digitaalisten teknologioiden kanssa kuin vanhemmat opettajat. He voivat siis olla paremmin perillä uusimmista digitaalisten teknologioiden trendeistä ja ohjelmistoista.
2. Sukupolvien välisen kuilun ylittäminen: Nuorten IT-opettajien opettaessa senioreita voidaan auttaa ylittämään kuilu vanhempien ja nuorempien sukupolvien välillä.

3. Lisäksi nuorten opettajien antama digituki, samalla kun senioriohjaajat osallistuvat myös koulutukseen, on hyvä käytäntö seuraavista syistä:
  - a. Osallistuvat opiskelijat (ikäntyneet) omaksuvat opetetun materiaalin paljon paremmin, koska heillä on jatkuvaa apua opetuksen aikana
  - b. Seniorimentorit päivittävät olemassa olevaa tietämystään digitaalisista teknologioista ja tutustuvat uusiin innovaatioihin osallistumalla tällaisiin koulutuksiin
  - c. Kuulijoiden ja mentorien välille syntyy inhimillisiä kontakteja, jotka ovat erittäin hyödyllisiä oppimisen jatkamisessa nuorten luennoitsijoiden luentojen päättymisen jälkeen.

## Liettua – Tietopelit



Medardas Čobotas Third Age University (MČTAU) (<https://www.mctau.lt/>)



"Langas i ateiti" (<https://www.langasiateiti.lt/en/about-us/>)

### Hyvän käytännön kuvaus:

Digitaalisen lukutaidon koulutuksessa on aina erittäin tärkeää ymmärtää ja kerätä palautetta siitä, onko materiaali esitetty selkeästi ja onko digitaalisiin teknologioihin liittyvä tieto omaksuttu hyvin. Kahoot on digitaalinen tietopeli, joka voi olla tehokas tapa testata seniorien digitaalisen lukutaidon tietoja koulutusten jälkeen:

1. Peli on mukaansatempaava ja hauska: Se voi tehdä oppimiskokemuksesta mielenkiintoisemman ja hauskemman senioreille.
2. Aktiivinen oppiminen: Peli vaatii aktiivista osallistumista ja sitoutumista. Kun oppijat ovat aktiivisesti mukana pelissä, he todennäköisemmin muistavat, mitä ovat oppineet.
3. Välitön ja reaaliaikainen palaute: Peli antaa oppijoille välitöntä palautetta kertomalla heille, vastasivatko he kysymykseen oikein vai väärin.
4. Hauska ja vähäpaineinen: Testausprosessin tekeminen hauskaksi ja mukaansatempaavaksi voi saada oppijat osallistumaan halukkaammin testaukseen ja tuntemaan olonsa rentoutuneemmaksi.

### Hyvän käytännön toteuttaminen:

Kehitettäessä testejä tai pelejä, kuten Kahoot, digitaalisen lukutaidon koulutukseen ja tulosten testaamiseen, on tärkeää pitää mielessä ikääntyneiden tavoitteet ja kyvyt. Järjestääkseen tehokkaita digitaalisen lukutaidon testejä senioreille, opettajien tulisi harkita seuraavia suosituksia:

1. Pelinkehityksen tavoitteen määrittäminen: On tarpeellista määrittää tarkka tavoite, jota varten testipeliä kehitetään.
2. Aiheen ja kysymysten valinta: Kysymysten ei tulisi olla liian vaikeita ikääntyneille, mutta ei myöskään liian helppoja, jotta voidaan testata heidän todellista tietämystään.
3. Selkeys: Ikääntyneiden kykyjen tulee olla huomioitu testiä tai peliä kehitettäessä. Kysymykset ja ohjeet tulisi kirjoittaa selkeästi ja ymmärrettävästi, jotta seniorit voivat helposti ymmärtää, mitä heiltä vaaditaan ja mitä heidän tulee tehdä.
4. IT-tuki: Ikääntyneiden tulisi helposti ymmärtää, miten peli toimii, jotta he voivat käyttää sen käyttöliittymää vaivattomasti
5. Ajanhallinta: Peli tulisi järjestää siten, että ikääntyneillä on riittävästi aikaa suorittaa jokainen tehtävä.
6. Varma palaute: tulosten ja oikeiden vastausten käsittely ja tarkastaminen on tarpeen.
7. Jatkuva parantaminen: Pelin jälkeen tuloksia ja palautetta tarkastellaan, jotta voidaan tehdä selväksi, mikä toimi hyvin ja mitä voitaisiin parantaa.

### Hyvän käytännön vaikutukset ja tulokset:

Kahoot on vuorovaikutteinen tietämyksen testipeli, joka voi olla hyödyllinen senioreiden digitaalisten taitojen tietämisen testaamisessa useasta syystä:

1. Auttaa kannustamaan osallistumiseen: Ikääntyneet saattavat kokea vaikeaksi pysyä keskittyneenä ja tarkkaavaisena testien aikana. Kahoot-peli on vuorovaikutteinen ja mukaansatempaava, auttaen ikääntyneitä pysymään aktiivisina ja keskittyneinä, jotta kysymyksiin vastaaminen on mahdollista
2. Tarjoaa palautetta: Kahootissa osallistujat näkevät vastauksensa ja saavat palautetta tekemistään virheistä tai siitä, mitä tietoa he ovat ymmärtäneet oikein. Tämä auttaa heitä ymmärtämään aihetta paremmin ja korjaamaan virheensä tulevaisuudessa.
3. Tarjoaa lisämahdollisuuksia: Kahoot-pelissä on voi käyttää kuvia, animaatioita ja kysymysten erilaista muotoilua, jotta testausprosessi olisi mahdollisimman mielenkiintoinen ja tehokas. Tämä voi auttaa ikääntyneitä ymmärtämään ja muistamaan aihetta paremmin.