

ICT - seniori-ikäisten avain aktiiviseen ja terveelliseen elämään

Uutiskirje nro 3, lokakuu 2019



Kolmas projektikokous Itävallassa

Kokouksen järjesti itävaltalainen kumppani SPES suunnitellulla tavalla 16.-19. syyskuuta 2019 Schlierbachissa, Itävallassa. Kokouksen painopiste oli parhaiden käytäntöjen esittämisessä ja vaihtamisessa. Puolet ensimmäisestä päivästä oli omistettu esityksille projektitoiminnoista ja kumppanimaiden parhaista käytännöistä. Useat paikallisen Time Bank -yhdistyksen jäsenet olivat myös läsnä ja osallistuivat kokemusten vaihtoon.

Tieto- ja viestintätekniiikan käyttö syrjäisillä alueilla:

Ensimmäisessä esityksessään SIE:n vapaaehtoisena toiminut Joanna Priwiezienczew puhui ICT:n käytöstä apuvälineenä syrjäisillä alueilla. Hän jakoi kokemuksensa työskentelystä projektissa Korogochossa, Nairobun suurimmassa slummissa, jossa Ghetto Classics -järjestö tarjoaa heikossa asemassa oleville lapsille klassisen musiikin ja balettikoulutuksen ja antaa siten heille näkökulman elämään. Hän lopetti puheenvuoronsa vetoamalla. Koska elämme teollisuusmaissa, meillä on pääsy tietoihin ja myös rahaa - pieni määrä meille voi tehdä valtavan muutoksen Keniassa, riippumatta siitä valitaanko sitten norsu tai varmistetaanko koulutusohjelman jatkuvuus.

<http://www.artofmusic.co.ke/ghetto-classics/ghetto-classics-dance/>

<https://youtu.be/UnNv-wSZfal>

ICT auttaa parantamaan elämänlaatua maaseudun Suomessa:

Suomalainen kumppanimme Tiedetila sijaitsee Pihlajaveden kylässä Keski-Suomessa, erittäin harvaan asutulla alueella, jossa keskimäärin alle yksi henkilö neliökilometriä kohti. Pihlajaveden 400 asukkaankeski-ikä on yli 65 vuotta, joten yhteistyö ihmisten välillä on välttämätöntä.

Pihlajaveden kylä on mukana kansallisessa Suomen älykkäin -kilpailussa, jossa mukana on myös Tiedetila. Erasmus + -hankkeen tavoitteet ovat samanlaisia kuin älykäs kylä -kilpailun tavoitteet - parantaa pysyvästi tai väliaikaisesti Pihlajavedellä asuvien ihmisten elämänlaatua, turvallisuutta ja yhteistyötä. Jotta mahdollisimman monet asukkaat olisivat mukana, kolme päätavoitetta jaettiin 13 ns. säikeeseen: Internet (Internetin / mobiilipeiton ja laitteiston tunnistaminen), atk-aidot ja -sovellukset, kodinturvallisuus, liiketoiminta (olosuhteiden luominen, liiketoiminnan kehittäminen), kuljetuspalvelut (bussit, taksit, yhteiset ajot), Pihlajaveden historia, luonto (kokemus- ja hiljaisuuspaikat), kehityshankkeet (kotimaiset ja kansainväliset), dokumentaatio, yhdistykset (yhteistyö paikallisten järjestöjen kanssa), kirkko, koulu, matkailu ja kulttuuri (esim. matkailumahdollisuuksien tutkiminen).

Tiedetila esitteli myös yhden seniori-ikäisen keräämän älykello-käyttökokemuksen testaamalla viikon Kiinasta ostettua edullista älykelloa. Kellon keskeiset terveyteen liittyvät toiminnot ovat syke, verenpaine, veren happikylläisyys, väsymystila ja nukkumisen laadun seuranta. Lisäksi kello toimii askelmittarina ja se voi varoittaa käyttäjää puhelimessa tulevista viesteistä. Tietenkin se tarjoaa myös kaikki normaalin kellon toiminnot. Verenpaineen mittauksen luotettavuuden testaamiseksi käyttäjä vertasi älykellon tuloksia perinteisen verenpainemittarin tuloksiin. Hänen päätelmänsä oli, että ainakin sykemittaus tuntui luotettavalta, mutta hän ei voi sanoa mitään muun tiedon tarkkuudesta.



Senioreiden ICT-koulutusoppaat Ruotsissa:

Ruotsalainen kumppani MobilEducation on Tukholmassa vuonna 2013 perustettu kansalaisjärjestö, joka tarjoaa koulutusta ja tietoa eläkeläisille älypuhelimien, tablet-laitteiden ja digitaalisten palveluiden käytöstä. He antavat konkreettisia esimerkkejä ja käyttävät erilaisia sovelluksia, jotka voivat auttaa eläkeläisiä arjessa.

MobilEducation esitteli esimerkkejä vanhuksille laatimistaan oppaista, jotta he voisivat oppia käyttämään ääniavustajia (kuten SIRI IOS: lle tai GOOGLE ASSISTANT Androidille) ja pilvipalveluita (IOS / Android). He kannustavat eläkeläisiä opettelemaan käyttämään älypuhelimiansa PDA:na, tablettina.

MobilEducation tarjoaa ikääntyneille tarkoitettua ICT-koulutusta yhteistyössä SeniorNet Swedenin kanssa. He tarjoavat ilmaisen vertaisverkko-koulutuksen senioreille, joilla on älypuhelin- / tabletti-laiteongelmia. Eri yhdistysten jäsenet ja muut kiinnostuneet voivat työskennellä vapaaehtois-opettajina. Materiaalit, videot ja podcastit ovat ilmaiseksi ladattavissa kaikille eläkeläisille.

Refreshment University kannustaa eläkeläisiä kyseenalaistamaan sukupuolistereotypioita Turkissa:

Turkkilainen kumppaniorganisaatio Troy Environmental perustettiin vuonna 2009 paikallisen Agenda 21:n tuloksena. Perustajajäseninä olivat akateemikot, toimittajat, sosiaalityöntekijät ja insinöörit. Nykyään Troyssa on yli 50 aktiivista jäsentä. Ympäristönsuojelun ja vaihtoehtoisen energian ohella organisaatio työskentelee myös ikääntyneitä tukevilla hankkeilla. Kokouksessa Troy esitteli yhden heidän viimeaikaisista ja erittäin menestyneistä hankkeistaan - Refreshment Universityn. Se perustettiin vuonna 2016 Akdenizin yliopistossa Antalyassa, ja se tarjoaa erilaisia kursseja ja aktiviteetteja vanhoille ihmisille. Pelkästään ensimmäisen vuoden aikana heillä oli 350 opiskelijaa. Idea levisi nopeasti ja Refreshment University toimii nyt viidessä yliopistossa. Esityksen lopussa he näyttivät lyhyen videon virkistysyliopiston tarjoamista erilaisista aktiviteeteista. Erityisen merkittävä on se, että he tarjoavat kursseja, kuten ruoanlaittoa tai neuletyötä miehille ja pieniä kodinkorjauksia naisille. Nämä toiminnot eivät vain lisää vanhojen ihmisten aktiivisuutta ja itsenäisyyttä, vaan myös rohkaisevat heitä kyseenalaistamaan sukupuolistereotypioita ja tulemaan avoimemmiksi.

Video on refreshment university:

<https://www.youtube.com/watch?v=-xrWamAijHE>

Innovatiivinen sovellus tukee eläkeläisten aktiivista elämäntapaa:

SPES kutsui vierailevat puhujat LIFETOOLista, joka on monitieteellinen voittoa tavoittelematon organisaatio, joka sijaitsee Linzissä ja jonka ovat perustaneet Diakonie ja Itävallan teknillinen instituutti. Se edistää avustavaa tekniikkaa (AT) ja augmentatiivista ja vaihtoehtoista viestintää (AAC) vammaisille ja vanhuksille. LIFETOOL on paras esimerkki käyttäjälähtöisestä tutkimuksesta, käyttäjäkeskeisestä suunnittelusta ja avoimesta innovaatiosta. LIFETOOL keskittyy tutkimukseen ja sovelluskeskeiseen kehitykseen, tavoitteena on auttaa erityistarpeita omaavia ihmisiä saavuttamaan parempi autonomia. Heidän erikoistuneen tietonsa ansiosta he ovat rekisteröineet kaksi patenttia ja tuoneet markkinoille 22 hyväksyttyä ohjelmistosovellusta. He ovat voittaneet 8 kansallista ja kansainvälistä palkintoa (mukaan lukien arvostettu red dot -palkinto IntegraMouse Plus -tuotteen suunnittelusta).

Vierailijat esittelivät kahta nykyistä projektiaan, jotka ovat erityisen mielenkiintoisia vanhojen ihmisten kannalta.

- SALSA (Senioreiden aktiivisen elämäntavan tukeminen innovatiivisella sovelluspohjaisella kunto- ja fysioterapiajärjestelmällä): SALSA toimittaa älykkään, sovelluspohjaisen ratkaisun, joka sisältää valinnaisia antureita fysioterapian tukemiseksi ja aktiivisen elämäntavan aloittamiseksi sekä sen ylläpitämiseksi huomioiden kaikki näkökulmat yli 55-vuotiaiden hyvinvointiin fysioterapeuttin ohjauksella tai ilman sitä.
- MI-tarina: Henkilökohtainen psykobiografinen peli, jolla voi auttaa muistamaan ihmisiä, joilla on dementia, ja säilyttämään muistoja.

<https://www.lifetool.at/en/home/>

<https://www.lifetool.at/en/research-development/rd-projects/project-details/salsa/>

<https://www.lifetool.at/en/research-development/rd-projects/project-details/mi-tale/>

Digitaalinen tarinankerronta:

Toinen SPES-esitys järjestettiin digitaalisen tarinankerronnan tehokkaalla koulutusvälineellä. Pää tavoitteena on käyttää digitaalisen kerronnan tekniikkaa ilmaisemaan sisäistä maailmaa, toiveitamme ja nykyisen yhteiskunnan tärkeimpiä ristiriitoja. Täällä tieto- ja viestintätekniikkaa ei käytetä vain Internetissä saatavilla olevan tiedon hankkimiseen, vaan myös oppisisällön tuottamiseen.

Digitaalitarina on henkilökohtainen tarina, joka käyttää digitaalitekniikkaa. Digitaalisissa tarinoissa on yleensä kaksi tai useampia seuraavista komponenteista: vain 2–3 minuutin pituinen äänen ja kuvan yhdistelmä, joka on esitetty lyhytelokuvana, joka kertoo kohdehenkilön tarinan. Tarinassa voidaan käyttää kuvia (liikkuvia tai valokuvia), toteutus ja editointi on kirjoittajan tekemä. Lisänä voi käyttää musiikkia tai äänitehosteita.

Yhdessä Time Bank 55+: n perustajajäsenten kanssa SPES tuotti Time Bank -yrityksessä digitaalisen tarinan, joka näytettiin esityksen lopussa.



Iltapäivät ja illat oli omistettu monimuotoiselle kulttuuriohjelmalle:

- Opastettu kierros Kremsmünsterin luostarin barokkirakennuksen tiedekeskukseen (matemaattinen torni, taideteokset, geologiset, paleontologiset ja esihistorialliset kokoelmat, tähtitieteellinen museo, kappelihuone ja panoraamaparveke)
<http://www.specula.at/english.htm>
- Vierailu hasselpähkinäosuuskunnassa "Kernhof" Pfarrkirchenissä: Vuonna 2016 viisi viljelijää perusti ensimmäisen osuuskunnan, joka tuotti orgaanisia (luomu) hasselpähkinöitä Ylä-Itävallassa. Vuonna 2020 he toivovat voivansa myydä ensimmäiset orgaaniset hasselpähkinät.
www.kernhof.at
- Päivällinen tyypillisessä itävaltalaisessa ravintolassa Oberschlierbachissa
<http://www.grosser-jaeger.at>
- Opastettu kierros Forum Hallissa, Bad Hallissa (Bad Hallin historia, perinteiset käsityöt jne.)
<http://www.forumhall.at>
- Illallinen pimeässä: 3 ruokalajin yllätysmenu täydellisessä pimeydessä. SPES-hotellissa pimeässä sijaitseva ravintola on ollut olemassa jo yli 10 vuotta ja tarjoaa vieraille ainutlaatuisen kokemuksen neljälle aistille.
<https://www.spes.co.at/hotel-seminare/dunkelgenussraum/>

Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella.

Tämä tiedonanto heijastaa vain kirjoittajan näkemyksiä, eikä komissio voi olla vastuussa siinä olevien tietojen mahdollisesta käytöstä.



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

