

IKT – Nyckeln för att seniorer skall kunna leva ett aktivt och hälsosamt liv



Det tredje projektmötet i Österrike organiserades som planerat 16-19 september 2019 av den österrikiske partnern SPES i Schlierbach, Österrike. Fokuset var främst att presentera och utbyta erfarenheter. Den första dagen ägnades åt presentationer om projektaktiviteter och till att lyfta fram goda exempel från partnerländerna. Flera medlemmar från den lokala Time Bank-föreningen var också närvarande och deltog i utbytet av erfarenheter.

IKT som hjälp i avlägsna områden:

I den första presentationen talade Joanna Priwieziencew, som är volontär på SIE, om hur man använder IKT som ett verktyg för att hjälpa till i avlägsna områden. Hon delade sin erfarenhet av att arbeta i ett projekt i Korogocho, Nairobis största slum, där organisationen Ghetto Classics erbjuder missgynnade barn en utbildning i klassisk musik och balett och därmed ger dem ett perspektiv i livet. Hon slutade med en vädjan till publiken;

- Ni som bor i industrialiserade länder har tillgång till information och därmed också tillgång till pengar, en liten summa pengar för er kan göra en stor skillnad i Kenya, oavsett om man väljer att adoptera en elefant eller att säkerställa kontinuiteten i ett utbildningsprogram.

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

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

IKT- för att förbättra livskvalitén på landsbygden i Finland:

Vår finska partner Tiedetila har sitt kontor i byn Pihlajavesi i centrala Finland. Det är en mycket gles befolkad region med i genomsnitt mindre än en person per kvadratkilometer. Medelåldern för de 400 pihlajavesiborna är över 65 år, och därför är samarbetet mellan människor extra viktigt. Pihlajavesi-byn deltar i en nationell tävling om den smartaste byn i Finland och Tiedetila är med i tävlingen. Målet för Erasmus+ -projektet liknar målet i Smart Village-tävlingen - att med digitala medel förbättra livskvalitén, säkerheten och samarbetet mellan människor som bor permanent eller tillfälligt i Pihlajavesi.

Projektet genomförs med ekonomiskt stöd från Europeiska kommissionen. För uppgifterna i denna publikation ansvarar endast upphovsmannen. Europeiska kommissionen tar inget ansvar för hur dessa uppgifter kan komma att användas.

Nyhetsbrev #3, oktober 2019

För att involvera så många invånare som möjligt delas de tre huvudmålen upp i 13 så kallade "trådar": Internet (Identifiering av internet/mobil täckning och hårdvara), datorkunskaper och appar, hemsäkerhet, business (skapa förutsättningar för affärsutveckling), transporttjänster (bussar, taxibilar, delade åkturer), Pihlajavesi historia, natur (platser för upplevelser och tystnad), utvecklingsprojekt (inhemska och internationella), dokumentation, föreningar (samarbete med lokala föreningar), kyrka, skola, turism och kultur (t.ex. utforska möjligheter till turismen)

Tiedetila presenterade också erfarenheter från en undervärdering som en senior från Pihlajavesi hade samlat in. I utvärderingen användes en billig smartklocka från Kina. De viktigaste hälsorelaterade funktionerna i klockan var puls, blodtryck, syrehalten i blodet, ansträngning och sömnkvalité. Utöver detta fungerar klockan också som en stegräknare och den visar användaren inkommande meddelanden på telefonen. Den har också alla funktioner som en normal klocka har. För att testa tillförlitligheten för mätning av blodtryck jämförde användaren resultaten av smartklockan med resultaten från en traditionell blodtrycksmätare. Hans slutsats var att åtminstone mätningen av pulsen kändes pålitlig, men han kunde inte säga hur väl de andra funktionerna stämde med verkligheten.



IKT-guider för äldre i Sverige:

Den svenska partnern **MobilEducation** är en ideell organisation som grundades 2013 i Stockholm. De erbjuder utbildning och information för seniorer om användning av smarta telefoner, surfplattor och digitala tjänster. På mötet visades konkreta exempel och rekommendationer av ett flertal appar som kan hjälpa och underlätta för äldre i deras vardag.

I sin presentation visade **MobilEducation** exempel på guider som de hade sammanställt för seniorer, så att seniorerna kan lära sig röststyrning (SIRI för IOS eller GOOGLE ASSISTANT för Android) och molntjänster (IOS/Android). De rekommenderar seniorer att använda sina smarta telefoner som PDA (personliga digitala assistenter).



Nyhetsbrev #3, oktober 2019

MobilEducation medverkar med SeniorNet Sweden i framtagandet av handledningsmaterial. SeniorNet anordnar kostnadsfria ”senior-till-senior” handledningar för seniorer som har problem med datorer, mobiltelefoner eller surfplattor. Medlemmar i olika föreningar och andra intresserade kan arbeta som handledare på frivillig basis. Kursmaterial, videos och poddar är gratis att ladda ner för alla.

Turkiska partnern **Troy** berättade om Refreshment University som uppmuntrar äldre att ifrågasätta könsroller. Den turkiska partnern **Troy Environmental** grundades 2009 som ett resultat av Local Agenda 21. Bland grundarna var akademiker, journalister, socialarbetare och ingenjörer. Idag har Troy över 50 aktiva medlemmar, och förutom miljö och alternativ energi, arbetar organisationen i projekt som stöder äldre. Vid mötet presenterade de ett av sina senaste och mycket framgångsrika projekt - Refreshment University. Universitetet grundades 2016 vid Akdeniz universitet i Antalya och erbjuder nu en mängd olika kurser och aktiviteter för äldre. Bara det första året hade universitetet 350 studenter. Idén spred snabbt och nu ordnas ”Refreshment University” på fem olika universitet. I slutet av presentationen visade de en kort video om aktiviteter som erbjuds. Särskilt intressant är att de erbjuder kurser om matlagning och handarbete för män och kurser om lättare reparationer hemma för kvinnor. Dessa aktiviteter hjälper inte bara äldre att bli mer aktiva och självständiga, utan uppmuntrar dem även till att ifrågasätta könsrollerna och bli mer öppna för förändring.

Video om Refreshment University: <https://www.youtube.com/watch?v=-xrWamAiJHE>

Innovativ app stöder aktiv livsstil för äldre:

SPES bjöd in gästföreläsare från LIFEtool, en tvärvetenskaplig idéell organisation i Linz som är grundad av Diakoni och Österrikes tekniska institutet. De utvecklar hjälpmedelsteknik (AT) och förstärkande och alternativa kommunikation (AAC) för personer med funktionshinder och äldre. LIFEtool är ett bra exempel på användardriven forskning, användarcentrerad design och öppen innovation. LIFEtool fokuserar på forskning och utveckling av applikationer med syftet att hjälpa människor med särskilda behov för att uppnå en högre grad av självständighet. Deras specialkunskaper gav dem möjligheten att registrera 2 patent och lansera 22 godkända applikationer på marknaden. De har vunnit 8 nationella och internationella utmärkelser (inklusive den prestigefyllda red dot-utmärkelsen för produktdesign av IntegraMouse Plus).

Gäst-talarna presenterade två av sina nuvarande projekt som är särskilt intressanta för seniorer.

- SALS (Stödjer en aktiv livsstil för äldre genom ett innovativt app-baserat system för kondition och fysioterapi): SALS levererar en smart, app-baserad lösning som valfritt inkluderar sensorer till att stödja fysioterapi och alla aspekter till att starta och upprätthålla en aktiv livsstil för äldre, ålder 55+ med eller utan fysioterapeut.

- MI-Tale: Ett personligt psykologiskt och biografiskt spel för att få tillgång till och bevara minnen från personer med demens

<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/>

Nyhetsbrev #3, oktober 2019

Digitala berättelser:

Den andra presentationen som SPES organiserade, handlade om det kraftfulla pedagogiska verktyget "Digital Storytelling". Huvudmålet var att använda tekniken för att skapa digitala berättelser och uttrycka vår inre värld, såväl som våra önskningar och ambitioner samt de främsta konflikterna som vårt nuvarande samhälle har. Här används IKT inte enbart till för att få tillgång till kunskap som finns tillgängligt på internet, utan även för att producera undervisningsmaterial. En digital berättelse är en personlig berättelse som skapas med hjälp av digital teknik. Digitala berättelser har vanligtvis två eller flera av följande komponenter: den är bara 2-3 minuter lång, kombinerar både röst och bild, presenteras som en kortfilm, berättad av den person vars historia det är, bilder (stillbilder eller videos), beslut och redigering gjord av berättaren själv, kan använda musik eller ljudeffekter.

I slutet av presentationen visades en digital berättelse om Time Bank som en av grundarna av Time Bank 55+ skapat i samarbete med SPES.



Eftermiddagarna och kvällarna ägnades åt ett mångfaldigt kulturprogram:

- Guidad tur i barockens observatorium vid bl a Kremsmünster kloster och astronomimuseum, <http://www.specula.at/english.htm>
- Besök på hasselnötskooperativet "Kernhof" i Pfarrkirchen: grundad år 2016 av 5 lantbrukare. Det är första kooperativet som producerar ekologiska hasselnötter i övre Österrike: www.kernhof.at
- Middag på en typisk österrikisk restaurang i Oberschlierbach <http://www.grosser-jaeger.at>
- Guidad tur i Forum Hall, Bad Hall (historien om Bad Hall, traditionellt hantverk etc.) <http://www.forumhall.at>
- Middag i mörkret: en 3-rätters överraskningsmeny i totalt mörker. På SPES hotell har "restaurangen i mörkret" funnits i över 10 år och den erbjuder gästerna en unik upplevelse för fyra sinnen: <https://www.spes.co.at/hotel-seminare/dunkelgenussraum/>