

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

### 1. Algemeen - afstandsonderwijs voor senioren

Sinds het begin van de pandemie in maart 2020 hebben we ons toegelegd op rechtstreeks afstandsonderwijs - een bijzondere uitdaging voor de doelgroep van kwetsbare volwassenen. Hoewel we inmiddels grotendeels zijn teruggekeerd naar het klassikale onderwijs, hebben we waardevolle observaties en ervaringen verzameld over hoe we senioren kunnen ondersteunen bij afstandsonderwijs.

### 2. Kenmerken en beperkingen van de doelgroep

Als mensen ouder worden, hebben ze nog steeds de behoefte om te leren, contacten te leggen en te groeien. Gepensioneerden hebben meer tijd om te leren en het aantal beschikbare online leermogelijkheden blijft snel toenemen. Toch is dit op zich geen garantie voor toegang of gebruik door senioren. Oudere volwassenen besluiten meestal deel te nemen aan onlineopleidingen omdat zij willen socialiseren, recreëren of omdat zij iets praktisch willen leren over de digitale overheidsdiensten.

Omdat zij gewend zijn aan een andere aanpak van het leren, vinden zij het moeilijker om zich aan te passen aan veranderingen, zodat zij meer tijd nodig hebben. Sommigen hebben bedenkingen en angsten bij het gebruik van nieuwe technologie en benaderingen. Er zijn ook verschillen in digitale geletterdheid, aangezien sommigen meer weten, kunnen en begrijpen dan anderen. Dit is ook te wijten aan gebrekkige eerdere ervaring of gebrek aan kennis en ervaring met technologie en gebrek aan computerapparatuur thuis.

Veroudering gerelateerde veranderingen in perceptuele, cognitieve en psychomotorische vaardigheden hebben ook een significante invloed op het vermogen om technologie bij het leren te gebruiken. Hieronder vallen normale veranderingen met de leeftijd in het gezichtsvermogen, het gehoor, de waarneming, het geheugen, het begripsvermogen, de informatieverwerking, het werkgeheugen, en/of de motorische handvaardigheid. Als normaal ouder worden kan worden gekarakteriseerd door een vertraging, kan internet worden gekarakteriseerd door een versnelling. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel oudere volwassenen terugschrikken voor computer- en internetgebruik. Een besef van vertraging als gevolg van leeftijdsgebonden veranderingen, frustratie over complexiteit en terminologie zijn barrières die voor veel oudere volwassenen moeilijk te overwinnen zijn. Dit gebrek aan langdurige, stabiele interactiepatronen en technische omgeving voor online leren is misschien wel de grootste belemmering voor het realiseren van het potentieel van online leren voor senioren.

### 3. Het motiveren van de doelgroep om activiteiten voor afstandsonderwijs te benaderen

Educatieve mogelijkheden in het latere leven voorzien in de volgende behoeften:

- Nieuwe dingen leren
- Sociale netwerken behouden en isolement verminderen
- De cognitieve en geestelijke gezondheid op peil houden
- Nieuwe beroepsvaardigheden ontwikkelen die op de arbeidsmarkt willen of moeten blijven
- Recreëren

Oudere leerlingen zullen waarschijnlijk niet deelnemen aan online omgevingen die saai zijn of motiverende inhoud en activiteiten ontberen. Er is nood aan een aantrekkelijker ontwerp van online leren om een meer succesvolle leeromgeving te creëren voor online leerlingen, vooral oudere leerlingen die vaak niet gemotiveerd zijn om deel te nemen door job vereisten. Oudere leerlingen zijn nieuwsgierig, zij

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

willen hun vrije tijd goed benutten en tegelijkertijd nieuwe kennis en competenties opdoen en cognitieve vaardigheden versterken.

Leerlingen voelen zich beter als ze zich in een veilige omgeving en in een vertrouwd proces bevinden, wat door de opvoeders moet worden gewaarborgd. De aanpak van de opvoeders moet ontspannen zijn, zij moeten bereid zijn te helpen bij problemen met computervaardigheden. De inhoud van het onderwijs moet worden aangepast aan afstandsonderwijs. Er moet veel meer nadruk worden gelegd op mondelinge uitdrukking, audio en video, minder op individueel werk en meer op groepswork. Het afstandsonderwijs moet iets zorgvuldiger van tevoren worden gepland. De activiteit moet duidelijk gestructureerd zijn en de instructies moeten zeer precies en duidelijk worden gegeven.

Vooraf de individuele aanpak bleek succesvol, dus de individuele bijeenkomsten, waarbij de opvoeders de deelnemers telefonisch opbelden en hen stap voor stap naar het doel leidden in hun kennismaking met technologie.

### 4. Methoden voor afstandsonderwijs voor senioren

Naam van de workshop	<b>EEN BOEKENPLANK OPZETTEN IN PADLET</b>
Methode	Individueel of groepswork in Padlet ( <a href="https://padlet.com">https://padlet.com</a> )
Doelstelling	Gezamenlijke participatie mogelijk maken in een gedeelde ruimte.
Korte beschrijving	<p>Padlet kan om verschillende redenen worden gebruikt. Niet alleen kunnen leerlingen in direct samenwerken aan muren; leerlingen kunnen ook individueel aan hun eigen muur werken. Dit, in combinatie met de mogelijkheid om vrijwel elk type media te uploaden naar een muur, betekent dat Padlet kan worden gebruikt voor bijna elke les.</p> <p>Leerlingen kunnen hun leerproces documenteren door het uploaden van instructievideo's, het maken van kranten, het oplossen van wiskunde problemen en het maken van foto's voor ijsbreker activiteiten. Ze kunnen reflecteren op hun leerproces, tijdens het proces of na de voltooiing ervan, door notities toe te voegen aan de muren die ze hebben gemaakt. Padlets kunnen dan worden omgezet in fotobestanden en op een blog worden gezet om te delen.</p> <p>Hier vind je een voorbeeld van het gebruik van de Padlet gedeelde ruimte voor het opzetten van een boekenplank voor samen lezen en leren.</p>
Online hulpmiddelen	Padlet
Didactische accessoires	/
Aanbevolen aantal deelnemers	1-16

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Duur	Flexibel
Stap-voor-stap instructies voor de workshop	De opvoeder maakt het Padlet bord om boeken of studiemateriaal aan te bevelen of om bij te houden wat leerlingen lezen. Aanbevelingen door opvoeders of andere leerlingen helpen leerlingen om nieuwe boeken te vinden die ze leuk vinden en om hun kennis over een geleerd onderwerp uit te breiden. Vraag leerlingen om de boeken die ze lezen voor de les te beoordelen en te becommentariëren en ook hun eigen persoonlijke keuzes op te nemen.
Aanpassingen aan afstandsonderwijs: waar moeten we op letten, mogelijke hindernissen...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controleer of alle leerlingen toegang hebben tot de link naar Padlet</li> <li>- Maak een handleiding voor het gebruik van Padlet als uw leerlingen het nog nooit hebben gebruikt en er moeilijkheden mee ondervinden.</li> </ul>

Naam van de workshop	<b>PERFECT RECEPT</b>
Methode	Groepswerk, samenwerkend leren
Doel/doelstellingen	Socialisatie, communicatie, verhoging van de waarde van de ervaring van de senioren, creativiteit, geheugen, teamwerk
Korte beschrijving	Deze methode stelt ons in staat collectieve en individuele ervaring en kennis te gebruiken om problemen op te lossen, het geleerde te synthetiseren, kritisch en creatief te denken en te reflecteren.
Hulpmiddelen	Elk platform met de mogelijkheid van een gedeeld bord of scherm + een moderator
Didactische accessoires	/
Aanbevolen aantal deelnemers	3 - 15
Duur	45 min
Cursus workshop (stap voor stap)	Verdeel de deelnemers in groepjes van 3-5 en vraag hen een "perfect recept" te maken van iets wat ze onlangs geleerd hebben of momenteel aan het leren zijn. In groepswerk creëren de deelnemers een "collectief recept" op zo'n manier dat gebruik wordt gemaakt van de ervaring van alle deelnemers. Vervolgens worden de groepen uitgenodigd om hun "perfecte recept" in een plenaire vergadering te delen.
Aanpassingen aan afstandsonderwijs; waar moeten we op letten, mogelijke uitdagingen	Kies een platform dat u in staat stelt de deelnemers in groepen te verdelen en ze in verschillende "kamers" onder te brengen. Bezoek de "kamers" terwijl de groepen aan het werk zijn en controleer of de deelnemers goed samenwerken en herinner hen aan de tijdsindeling.

Naam van de workshop	<b>IK HERINNER</b>
----------------------	--------------------

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Methode	<b>Creatief schrijven</b>
Doel/doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatief schrijven bevorderen</li> <li>• Het delen van kostbare en belangrijke momenten mogelijk maken</li> <li>• Reflecteren</li> </ul>
Een korte beschrijving	Deze activiteit vraagt de leerlingen te schrijven over een aspect van een recente lezing dat hen is bijgebleven. Zo'n solo-oefening is ideaal als je je leerlingen wil helpen om hun geest te stimuleren voor ze aan een groter project werken of om writer's block te overwinnen. Ze kan ook met een grotere groep gebruikt worden, waarbij je gewoon iedereen vraagt om achteraf in groepjes van 3 of 4 te delen wat ze geschreven hebben.
Hulpmiddelen	Elk platform waar er een gedeeld scherm of schermweergave mogelijk is + een moderator. Papier en schrijfgereedschap. Of een collaboratief platform zoals Miro of Padlet om gelijktijdig online tekst te schrijven.
Didactische accessoires	/
Aanbevolen aantal deelnemers	Elke
Duur	45 min
Workshop cursus (stap voor stap)	<p>Vraag de deelnemers om te schrijven "Ik weet niet waarom ik me herinner..." en ga dan verder met schrijven gedurende vijftien minuten, of hoe lang dat ook nodig is. Schrijven over je eigen herinneringen kan soms creativiteit aanwakken op manieren die de leerlingen zich misschien niet realiseren, aangezien het geheugen een belangrijke impuls is voor creatief werk, ongeacht het genre.</p> <p>Deze oefening is nuttig voor de leerlingen om hun geest vrij te maken en zich op hun gemak te voelen op het papier. Het is ook nuttig om de gewoonte aan te leren om te schrijven zonder zichzelf te censureren. De herinneringen die ze opdoen, kunnen hun weg vinden naar een verhaal of een gedicht; de nevenschikking tussen herinneringen kan ook een onverwachte weerklank hebben. Als ze deze oefening met een groep doen, kan het verhelderend zijn om te bespreken welke herinneringen voor de andere schrijvers in de groep bijzonder ontroerend of interessant waren, aangezien de meest "resonerende" herinneringen misschien niet diegene zijn waarop ze hadden gerekend.</p>
Aanpassingen aan afstandsonderwijs: waar moeten we op letten, mogelijke uitdagingen	

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naam van de workshop	<b>LEREN DOOR LEZEN</b>
Methode	<b>Methode voor het lezen van en werken met tekst, afbeeldingen, kaarten en foto's</b>
Doel/doelstellingen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenen met lezen</li> <li>• Luisteren oefenen</li> <li>• Oefenen spelling en uitspraak</li> </ul>
Korte beschrijving	Bij deze methode presenteert de docent verschillende soorten teksten aan de deelnemers. Deelnemers krijgen persoonlijke ervaring en aanmoediging om de teksten zorgvuldig te lezen, proberen te begrijpen, en hulp te zoeken bij woorden of delen van de tekst die ze niet begrijpen. Met deze methode versterken de deelnemers het hardop lezen, de uitspraak en het begrip van verschillende teksten, alsook de orthografie (bv. de spelling verschilt van de uitspraak) en de accentuering.
Online hulpmiddelen	Elk platform met de mogelijkheid van een gedeeld bord of schermweergave + een moderator.
Didactische hulpmiddelen	Teksten uit het dagelijks leven (aankondiging, uitnodiging, verzoek, klacht, verontschuldiging...) enz. en verschillende teksten uit tijdschriften, kranten of online bronnen.
Aanbevolen aantal deelnemers	Elke
Duur	Flexibel
Stapsgewijze instructies voor de workshop	De docent verzamelt teksten uit het dagelijks leven (aankondiging, uitnodiging, verzoek, klacht, verontschuldiging...) en verschillende teksten uit tijdschriften, kranten of online bronnen. Eerst leest ze de tekst zelf hardop voor. Daarna moedigt ze de deelnemers aan de teksten hardop te lezen en herinnert ze hen aan de accentpunten indien nodig. Ze controleert het begrip van de teksten met vragen en legt hen de onbekende woorden uit. Ze herinnert de deelnemers aan de spelling en de orthografische regels.
Aanpassingen aan afstandsonderwijs: waar moeten we op letten, mogelijke obstakels...	Deze methode is goed voor het leren en oefenen van talen en kan worden aangepast of aangevuld met extra elementen voor het doel van de onderwijsactiviteit.

Naam van de workshop	<b>EEN VERHAAL LEREN VERTELLEN</b>
Methode	<b>Verhalen vertellen</b>
Doel/ doelstellingen	Vaardigheden ontwikkelen als probleemoplossend vermogen, communicatie, creativiteit, probleemoplossend vermogen, groepswork.

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Korte beschrijving	Een van de meest democratische methodes, aangezien de deelnemers de opdracht krijgen vrij een verhaal te schrijven dat kan dienen: motiverend, therapeutisch, creatief, ontspannend, enz. (afhankelijk van het doel en het thema van de training). De trainer stelt enkel vragen, die de deelnemers begeleiden in de structuur van het schrijven.
Online hulpmiddelen	Elk platform waar er een gedeelde scherm of schermweergave mogelijk is + een moderator.
Didactische accessoires	/
Aanbevolen aantal deelnemers	3 - 9
Duur	1,5 uur
Stapsgewijze instructies voor de workshop	<p>De deelnemers doen aan de hand van voorbeelden basiskennis op over de soorten verhalen vertellen, verteller, plotopbouw, beschrijving en het gebruik van non-verbale communicatie bij het vertellen van verhalen. Vervolgens krijgen ze de opdracht het verhaal op een bepaalde manier te vertellen (met een bepaalde verteltechniek, verteltoon, verhaaltipe). Nadat elk verhaal is verteld, geven de deelnemers commentaar op elkaars verhalen.</p> <p>Voorbeelden van vertelopdrachten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Samenwerkend sprookje. Groepswerk. Verdeel de deelnemers in groepjes van 4-5 personen. Toon vijf foto's, metaforen kaarten of woorden op het scherm. De opdracht voor een groep is hetzelfde: maak met het gegeven materiaal een verhaal: het probleem-beschrijving-oplossing. Deelnemers in de chat (bv. Telegram) schrijven één zin per keer in een bepaalde volgorde. De moderator heeft toegang tot alle groepen en kondigt dan alle uiteindelijke verhalen aan. Ze vraagt waar iedereen het mee eens is en wat ze nog zouden willen toevoegen. Tot slot is er een algemene discussie in Zoom of elders. Deelnemers delen hun gedachten en mogelijke oplossingen of uitkomsten.</li> <li>2. Persoonlijk verhaal. Individueel. Er wordt een foto (onderwerp) of woord/onderwerp gegeven en de opdracht is om een kort verhaal te schrijven dat iedereen deelt met de groep.</li> <li>3. Een leuke manier om het vertellen van verhalen in een groep mogelijk te maken is de deelnemers te vragen iets te pakken waar een verhaal aan vast zit. Ze kunnen om de beurt hun verhaal vertellen of de rest van de groep laten raden naar het verhaal achter hun ding. Dat laatste levert meestal grappige denkbeeldige bijverhalen op. Deze activiteit kan als opwarmertje worden gebruikt.</li> </ol>

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Aanpassingen aan afstandsonderwijs: waar moeten we op letten, mogelijke hindernissen...	Het is belangrijk ervoor te zorgen dat de deelnemers zich op hun gemak voelen in de groep, want elke vertelactiviteit impliceert het delen en soms het delen van gevoelige informatie.
---	--

Naam van de workshop	<b>WANNEER DE CONCENTRATIE DAALT</b>
Methode	<b>METHODE VOOR HET VERHOGEN VAN DE CONCENTRATIE</b>
Doel/doelstellingen	Behoud van concentratie
Korte beschrijving	Een methode die ons helpt om in een staat van zodanige aandacht te komen waarin we erin slagen intenties, ideeën, emoties en acties te combineren, en zo in staat zijn de resultaten te bereiken die we willen, of de taak nu moeilijk of eenvoudig is.
Online hulpmiddelen	Videoconferentie (bv. Zoom, MS Teams)
Didactische accessoires	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ademhalings- en rekoefeningen</li> <li>• Afbeelding van acupressuurpunten</li> </ul>
Aanbevolen aantal deelnemers	Onbeperkt
Duur	10 minuten
Stapsgewijze instructies voor de workshop	<p>Wanneer de mentor merkt dat de deelnemers hun concentratie verliezen, neemt hij een korte pauze en voert hij de volgende oefeningen uit:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rekoefeningen: de mentor vraagt de deelnemers om zich recht te trekken (ze mogen zitten) en hun schouders iets naar achteren te duwen. Breng dan tegelijkertijd uw armen zo hoog mogelijk omhoog. Kantel uw hoofd naar uw schouders links en rechts, op en neer, kijk links en rechts over uw schouder. De oefeningen kunnen verschillende keren herhaald worden.</li> <li>2. De mentor vraagt de deelnemers op te staan en naar het raam of de deur te lopen, ertegen te leunen en een paar keer frisse lucht in te ademen, ze te sluiten en dan weer achter de computer te gaan zitten.</li> <li>3. Er volgen ademhalingsoefeningen: de mentor leidt de deelnemers tot een diepe inademing en uitademing, waarbij hij hen herinnert aan de buikademhaling; hij dirigeert hen met zijn stem om te proberen rustig te ademen, zonder hen te dwingen uit te ademen, om ruimte te maken voor frisse lucht. Bij het inademen proberen ze alle verborgen hoeken van de longen te vullen; de ingeademde lucht kan worden voorgesteld in een frisse, zonnige kleur, en de uitgedemde lucht in een donkerdere kleur. De ademhaling is moeiteloos, geconcentreerd. Tijdens het ademen kunnen ze tellen.</li> </ol>

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Massage: de mentor toont de deelnemers enkele acupressuurpunten en reflexzones op de handen (handpalmen) die de hersenen en dus het algemeen welzijn beïnvloeden; geleide massage en moedigt de deelnemers aan om hem/haar na te doen.</li><li>5. Als ze klaar zijn met de aandacht oefeningen, leidt de mentor hen terug naar het onderwerp, maakt een korte samenvatting, en gaat verder.</li><li>6. Neem bij lange workshops of lezingen verschillende korte pauzes.</li></ol>
<p>Aanpassingen aan afstandsonderwijs: waar moeten we op letten, mogelijke obstakels...</p>	<p>Deelnemers kunnen in verlegenheid gebracht worden bij het uitvoeren van concentratieoefeningen, dus laat hen de camera's uitzetten en de oefeningen op een ontspannen manier doen. Na afloop van de oefeningen vragen we hen de camera's weer aan te zetten.</p>