



Digitális kompetenciák

IDŐSEK SZÁMÁRA ÉS A TÁRSADALMI BEFOGADÁS
ELŐSEGÍTÉSÉRE

Tartalom

1. RÉSZ — ELMÉLETI RÉSZ	3
1 Háttér és relevancia.....	3
1.1 Digitális szakadék időskorban	3
1.2 A digitális gyakorlatok modellje	5
2 Tanulási utak időskorban	6
3 Nemi és életkori szempontokat figyelembe vevő oktatásmódszertan.....	7
3.1 Tartalom	7
3.2 Módszerek	7
3.3 Személyek (oktatók, trénerek)	8
3.4 Keretfeltételek.....	8
4 A Com(p)AGE platform	9
2. RÉSZ — GYAKORLATOK	10
A gyakorlati blokk: Első lépések az okostelefonnal	10
B gyakorlati blokk: Kommunikáció és internet	11
C gyakorlati blokk: Biztonság és Com(p)AGE.....	12
3. RÉSZ — IRODALOMJEGYZÉK	14
Irodalom és források	14

Bevezetés

Üdvözljük ezen a workshopmodulon!

Ön, mint olyan személy, aki idősekkel dolgozik, vagy a jövőben szeretne velük foglalkozni, fontos szerepet tölt be mindennapjaikban. Legyen szó személyes látogatásról, kísérésről vagy más támogatási formákról, gyakran Ön az egyik első személy, akihez az idősek digitális eszközökkel kapcsolatos kérdéseikkel fordulnak. Egy már nem működő okostelefon, egy ismeretlen alkalmazás vagy egy gyanús üzenet a postafiókban – ezekkel a helyzetekkel az idősebb emberek gyakran találkozhatnak, és az Ön nyugodt, türelmes segítsége ilyenkor nagy jelentőséggel bírhat.

Ez a workshopmodul olyan ismereteket és gyakorlati eszközöket nyújt Önnek, amelyek segítségével magabiztosan és hozzáértően tud támogatást nyújtani ezekben a helyzetekben – anélkül, hogy informatikai szakértőnek kellene lennie.

Az első részben megismerheti a témához kapcsolódó háttérinformációkat: Miért jelenthet kihívást az idősek számára a digitális világba való belépés? Mely csoportok szorulnak különösen támogatásra? Hogyan tanulnak az idősek a leghatékonyabban, és mire érdemes figyelni kísérőként vagy segítőként?

A második részben közvetlenül az eszközök használatával foglalkozunk. Lépésről lépésre haladunk az okostelefon alapvető kezelésétől az üzenetküldésen és az internetes keresésen át egészen az online biztonság alapvető és legfontosabb ismereteinek megismeréséig. Külön figyelmet kap a Com(p)AGE platform, amelyet kifejezetten azért fejlesztettek ki, hogy elősegítse az idősek társadalmi részvételét. A platformot Ön is megismerheti, és az idősekkel együtt használhatja.

A harmadik részben további forrásokat és szakirodalmat talál azok számára, akik egyes témákat részletesebben is szeretnék tanulmányozni.

A cél nem a tökéletesség, hanem a biztonságérzet és az empátia fejlesztése – hogy Ön partnerként, egyenrangú félként tudjon kapcsolatot teremteni az idősekkel, és segítsen számukra könnyebbé tenni a digitális világba való bekapcsolódást.

Még nem végez önkéntes tevékenységet, de szívesen dolgozna idősekkel? Akkor vegye fel velünk a kapcsolatot! Örömmel fogadunk minden segítséget, és lépésről lépésre támogatjuk Önt önkéntes munkájának megkezdésében – ez a tanfolyam ideális belépést jelent ehhez.

1. RÉSZ — ELMÉLETI RÉSZ

1 Háttér és relevancia

A digitális kompetenciák az Európai Unió által meghatározott, az egész életen át tartó tanuláshoz szükséges nyolc kulcskompetencia egyikének számítanak (Európai Unió Tanácsa, 2018), és alapvető feltételét jelentik a társadalmi részvételnek, valamint az aktív időskornak. Ausztriában az eszközhasználat növekedése ellenére továbbra is jól megfigyelhető az életkorhoz kötődő digitális szakadék („digital divide”).

A Statistik Austria (2021) adatai szerint egyre több idősebb ember használ digitális eszközöket, azonban a használat módja és mélysége jelentősen eltér a fiatalabb generációkétól. Míg sok idős ember magabiztosan kezeli az alapvető funkciókat, például a telefonálást vagy az üzenetek megtekintését, az összetettebb alkalmazások – mint az online bankolás, az elektronikus ügyintézés vagy a közösségi platformok használata – sokak számára nehezen hozzáférhetők, vagy egyáltalán nem kerülnek használatra. Egy több mint 800, 65 év feletti osztrák állampolgár körében végzett reprezentatív felmérés (BMSGPK, 2023) szerint az idősök mintegy 25%-a egyáltalán nem használ digitális technológiát. Különösen érintettek a nők, az alacsony jövedelmű vagy alacsonyabb iskolai végzettségű személyek, a 80 év feletti idősök, valamint a vidéki térségekben élők.

Ezek az adatok rámutatnak arra, hogy a digitális kirekesztettség nem pusztán technológiai kérdés, hanem szorosan összefügg a társadalmi egyenlőtlenségekkel. Azok, akik nem férnek hozzá a digitális világhoz, vagy nem tudják azt használni, könnyen elszigetelődhetnek fontos társadalmi, egészségügyi és szociális szolgáltatásoktól. Ezért az idősök digitális kompetenciáinak fejlesztése nem csupán technikai feladat, hanem egész társadalmunk közös felelőssége.

Tanulmány

Reprezentatív telefonos felmérés 814, 65 év feletti osztrák állampolgár körében (2021 őszén, a BMSGPK megbízásából).

Eredmény: A válaszadók 75%-a legalább egy digitális tevékenységi formában aktív, míg 25%-uk egyáltalán nem használ digitális technológiákat.

1.1 Digitális szakadék időskorban

- Az idősebb emberek digitális kompetenciái általában alacsonyabbak, mint a fiatalabb korosztályoké (Statistik Austria, 2021).
- Az egyenlőtlenségek nemcsak a különböző korcsoportok között, hanem az idősök csoportján belül is megfigyelhetők.
- A digitális kirekesztődés szempontjából különösen veszélyeztetett csoportok:

- Nők, valamint alacsony jövedelemmel vagy alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező személyek
- Nagyon idős emberek (80 év felett): a digitális technológiákat nem használók 59%-a legalább 80 éves
- Vidéki területeken élő, illetve egészségügyi korlátozottsággal rendelkező személyek

1.2 A digitális gyakorlatok modellje

Mit jelent digitálisan kompetensnek lenni? Kolland, Bohrn, Rohner, Greber és Gallistl (2022) tanulmány kutatói egy olyan modellt dolgoztak ki, amely a digitális kompetenciát nem csupán technikai ismeretként értelmezi, hanem a digitális mindennapokban megvalósuló, önálló és tudatos cselekvésként. A modell öt területet különböztet meg, amelyek megmutatják, hogyan viszonyulnak az emberek a digitális technológiához.

Információs gyakorlat	Tudás és eszközismeret – Ismerem-e a rendelkezésre álló eszközöket és technológiákat? Alapvetően tudom-e, hogyan működnek? Ide tartozik az a tudatos döntés is, amikor valaki egy eszközt vagy funkciót nem kíván használni – hiszen ez is lehet tájékozott választás.
Használati gyakorlat	Használat – Saját magam használom a digitális technológiákat, vagy segítséget kérek hozzájuk? Mindkettő érvényes megoldás. Az is aktívan részt vesz a digitális életben, aki például megkéri az unokáját, hogy keressen meg számára valamit az interneten.
Alkotó gyakorlat	Alkotás és létrehozás – Túllépek-e a pusztán használaton, és magam is létrehozok valamit? Ez lehet olyan egyszerű dolog, mint egy háttérkép megváltoztatása az okostelefonon vagy egy saját weboldal létrehozása.
Reflexiós gyakorlat	Gondolkodás és kritikus értékelés – Tudatosan és kritikusan gondolkodom-e arról, amit az interneten teszek? Felismerem-e az olyan kockázatokat, mint az adatvisszaélés vagy a csaló üzenetek, és tudatosan védem-e személyes adataim?
Felfedező gyakorlat	Felfedezés és kipróbálás – Van-e bátorságom önállóan megismerni az új technológiákat, és segítség nélkül is megoldani a felmerülő problémákat?

Ez az öt terület nem egymást követő, merev szintet jelent, hanem egy folytonos spektrumot. Az emberek nagyon különböző módon helyezkednek el ezen a skálán – és ez teljesen rendben van. Fontos hangsúlyozni, hogy aki kevesebb digitális tapasztalattal rendelkezik, attól még nincs kizárva a digitális világból. A digitális kompetencia már ott elkezdődik, hogy valaki tudja, mi az okostelefon, és mire használható.

2 Tanulási utak időskorban

Hogyan sajátítják el az idősebb emberek az okostelefonok, táblagépek és más digitális eszközök használatát?

A kutatások azt mutatják, hogy a leggyakoribb tanulási út nem a tanfolyamokon vagy könyveken keresztül vezet, hanem olyan embereken keresztül, akikben megbíznak.

- **A családi környezetben történő tanulás** messze a legfontosabb tanulási forma. Az idősebb emberek mintegy 72%-a számolt be arról, hogy digitális ismereteit családtagoktól – például gyermekeiktől vagy unokáitól – sajátította el. Ez a tanulási mód különösen hatékony, mert ismerős, stresszmentes környezetben történik. Még nagyon idős korban is meghatározó marad, és különösen a nők, valamint a legidősebb korosztály számára gyakran ez az egyetlen reális lehetőség.
- **A barátoktól vagy ismerősöktől való tanulás** szintén fontos szerepet játszik: az idősek 40%-a ezen a módon tanul. Az azonos helyzetben lévő emberek közötti tapasztalatcsere különösen értékes, mivel könnyebb kérdezni, ha a másik fél hasonló élethelyzetben van.
- **Az önálló tanulást** – például könyvek vagy online útmutatók segítségével – az idősebb emberek körülbelül 23%-a, illetve 21%-a választja. Ezt a tanulási formát elsősorban a magasabb iskolai végzettségű férfiak részesítik előnyben, és az életkor előrehaladtával egyre ritkábbá válik.
- **A tanfolyamokat és szervezett képzéseket** az idősek körülbelül 22%-a veszi igénybe. Ezek azonban nem mindenki számára egyformán elérhetők: a költségek, a helyben elérhető képzések hiánya vagy az információhiány gyakran olyan akadályok, amelyek sokakat visszatartanak a résztvételtől.

Segítőként vagy kísérőként ez azt jelenti az Ön számára, hogy a közös kipróbálás és a biztonságos, ismerős környezet gyakran a tanulás legjobb feltételeit teremti meg. Nem szükséges mély technikai tudással rendelkeznie – sokkal fontosabb, hogy elegendő időt szánjon a másik személyre, és nyitottan alkalmazkodjon kérdéseihez, valamint egyéni tanulási tempójához.

3 Nemi és életkori szempontokat figyelembe vevő oktatásmódszertan

Ahhoz, hogy az idősebb emberek digitális kompetenciáinak fejlesztése valóban sikeres legyen, a technikai tudás önmagában nem elegendő. Az Osztrák Szövetségi Kancellária, az OIAT és a digitaleSenior (2024) négy olyan területet határozott meg, amelyek kulcsszerepet játszanak ebben.

3.1 Tartalom

A jó tananyag a résztvevők valós mindennapi életéhez kapcsolódik, és azt mutatja meg, hogy egy alkalmazás vagy eszköz milyen konkrét előnyöket kínálhat számukra, ahelyett hogy technikai részletekbe bonyolódna. Figyelembe veszi a különböző élethelyzeteket, például az életkort, a nemet és a származást. Emellett fontos témák a személyes adatok védelme és az interneten található információk kritikus értékelése is. Az alkalmazott nyelvezet tudatosan befogadó és nemsemleges.

Összefoglalva:

- A különböző élethelyzetek és életutak láthatóvá tétele – a nemi, életkori és kulturális sokszínűség figyelembevételével
- Kapcsolódás a mindennapokhoz: a résztvevők életéből vett gyakorlati példák alkalmazása
- A hasznosság előtérbe helyezése a technikai részletekkel szemben
- Alapvető médiaműveltség, adatvédelem és kritikai gondolkodás fejlesztése
- Nemsemleges nyelvezet használata

3.2 Módszerek

Hogyan tanítunk? Az idősebb emberek akkor tanulnak a leghatékonyabban, ha aktívan részt vehetnek a folyamatban, és lehetőségük van kipróbálni az új dolgokat. A rendszeres szünetek, a változatos oktatási módszerek – csoportos és egyéni munka, képek és magyarázatok használata –, valamint a kötetlen, humorral teli légkör segítenek csökkenteni a bizonytalanságot és megszilárdítani a megszerzett tudást.

Összefoglalva:

- Rendszeres szünetek és kérdezési lehetőségek biztosítása
- Változatos módszerek alkalmazása: gyakorlatorientált, verbális és nonverbális elemek, csoportmunka
- Lehetőség biztosítása az önálló tapasztalatszerzésre – új dolgok kipróbálására és az erősségek felfedezésére
- Az öröm és a könnyedség támogatása: a humor a tanulási folyamat fontos része

3.3 Személyek (oktatók, trénerek)

Ki közvetíti a tudást? Nem csupán a szakmai tudás a meghatározó, hanem mindenekelőtt az empátia és a megértés. Azoknak, akik idősebb emberekkel dolgoznak, figyelembe kell venniük az egyéni adottságokat és szükségleteket – például a látással, hallással vagy finommotoros mozgásokkal kapcsolatos nehézségeket. Az elismerő és tiszteletteljes hozzáállás alapvető követelmény. A diszkriminatív megjegyzéseknek – még akkor sem, ha jó szándékúnak tűnnek – nincs helyük ebben a környezetben.

Összefoglalva:

- Az egyéni adottságok figyelembevétele: előzetes ismeretek, fizikai korlátozottságok (látás, hallás, mozgáskoordináció)
- Pozitív és tudatos időskép közvetítése: a megbecsülés hiteles kifejezése
- Egyértelmű fellépés a diszkriminatív megnyilvánulásokkal szemben már a kezdetektől

3.4 Keretfeltételek

Milyen körülmények között zajlik a tanulás? A könnyen megközelíthető, akadálymentes helyszínek, a megfelelő időpontban szervezett képzések, valamint a legfeljebb két–három órás tanulási egységek fontos feltételei a sikeres tanulásnak. A pénzügyi akadályokat is a lehető legnagyobb mértékben csökkenteni kell, például támogatások vagy képzési utalványok biztosításával. Emellett fontos, hogy a tananyagok a képzés után is hozzáférhetőek maradjanak, hogy a résztvevők később is átismételhessék a tanultakat.

Összefoglalva:

- Az időbeosztás célcsoporthoz igazítása: délelőtti vagy esti időpontok; egy tanulási egység legfeljebb 2–3 órás legyen
- Akadálymentes, könnyen megközelíthető helyszín biztosítása (tömegközlekedéssel is elérhető)
- A költségek csökkentése: képzési utalványok és támogatások biztosítása alacsony jövedelmű személyek számára
- A tananyagok hosszú távú hozzáférhetőségének biztosítása a tudás tartós megerősítése érdekében

4 A Com(p)AGE platform

A Com(p)AGE platform egy digitális szolgáltatás, amely összekapcsolja az aktív időskor területén működő különböző szereplőket. A platform három célcsoport számára készült:

Szervezetek a platform segítségével láthatóvá tehetik szolgáltatásaikat – például rendezvényeket, tanácsadási lehetőségeket vagy támogató programokat –, és célzottan elérhetik azokat az embereket, akik ezekből profitálhatnak.

Idősebb emberek egyetlen helyen áttekinthetik, milyen lehetőségek érhetők el a saját régiójukban: a helyi eseményektől és szabadidős programoktól kezdve egészen a mindennapi életet segítő konkrét támogatásokig.

Önkéntesek a platformon keresztül olyan szervezeteket fedezhetnek fel, amelyek önkéntes tevékenységeket kínálnak, így könnyebben megtalálhatják a számukra megfelelő lehetőségeket és bekapcsolódhatnak az önkéntes munkába.

A platform felépítése egyszerű és felhasználóbarát, ezért azok számára is könnyen használható, akik kevés tapasztalattal rendelkeznek a digitális eszközök használatában. A kapcsolódó kompetenciafejlesztő workshop során megismerheti a platform alapvető funkcióit, majd később az Ön által támogatott személyekkel együtt is tovább fedezheti fel annak lehetőségeit.

A workshop során az alábbi témákkal ismerkedhet meg:

- A platform elérése és használatba vétele
- Navigáció és tájékozódás a felhasználói felületen
- A platform által kínált funkciók használata
- Adatvédelmi beállítások és a személyes adatok tudatos kezelése

Ezen túlmenően bármikor lehetősége van arra, hogy önállóan is felfedezze a platformot.

A platform az alábbi linken érhető el:

<https://www.compage.hu/>

2. RÉSZ — GYAKORLATOK

Ez a rész olyan gyakorlati feladatokat tartalmaz, amelyeket idősebb emberekkel közösen végezhet el. A gyakorlatok lépésről lépésre vezetik végig a résztvevőket az okostelefon-használat alapjaitól az üzenetküldésen és az internetes keresésen át egészen az online biztonság fontos kérdéseiig. Kiemelt szerepet kap a Com(p)AGE platform, amelyet az Ön által támogatott személyekkel együtt fedezhet fel és használhat a mindennapokban.

A gyakorlati blokk: Első lépések az okostelefonnal

☛ A1. gyakorlat: Tájékozódás az okostelefonon ⌚ 15 perc

1	Vegye kézbe az okostelefonját, és közösen azonosítsák a következő elemeket: a be-/kikapcsoló gombot, a hangerőszabályzó gombokat, valamint a kezdőlap (Home) gombot vagy a kézmozdulatokkal (gesztusokkal) történő navigációt.
2	Oldják fel a képernyőzárat, és mutassák be a különböző lehetőségeket: PIN-kód, feloldási minta, ujjlenyomat.
3	Nyissanak meg és zárjanak be három tetszőleges alkalmazást. Ezután térjenek vissza a kezdőképernyőre.
4	Mutassa meg a mellette ülő személynek, hogyan lehet bezárni egy alkalmazást.
💡 Megjegyzés: Ne féljen a hibáktól – minden hiba javítható vagy visszavonható.	

☛ A2. gyakorlat: Beállítások módosítása (akadálymentesítés) ⌚ 20 perc

1	Nyissa meg a „ Beállítások ” menüpontot az okostelefonján.
2	Keresse meg a „ Kijelző ” vagy az „ Akadálymentesítés ” menüt, és növelje meg a betűméretet.
3	Állítsa a képernyő fényerejét egy kényelmes szintre.
4	Állítsa be a képernyő automatikus kikapcsolásának idejét 2 percre.
5	Opcionális feladat: Kapcsolja be a „ Képernyőolvasó ” vagy a „ TalkBack ” funkciót, és próbálja ki röviden a működését.
💡 Megjegyzés: Android rendszeren: Beállítások > Akadálymentesítés iPhone készüléken: Beállítások > Kisegítő lehetőségek	

☛ A3. gyakorlat: Kapcsolatok és telefonhívások ⌚ 20 perc

1	Nyissa meg a Kapcsolatok alkalmazást, és keressen meg egy már elmentett névjegyet.
2	Hozzon létre egy új névjegyet: adja meg a nevet, a telefonszámot, és opcionálisan adjon hozzá egy fényképet is.
3	Indítson egy rövid próbahívást a mellette ülő résztvevővel.
4	Fejezze be a hívást, majd ellenőrizze a hívásnaplót. A névjegyek elmentése megkönnyíti a családtagok, barátok és fontos szolgáltatások gyors elérését.

B gyakorlati blokk: Kommunikáció és internet

☛ B1 gyakorlat: WhatsApp – Első lépések (25 perc).

1	Nyissa meg a WhatsApp alkalmazást. Ha még nincs telepítve: közösen keressék meg a Play Áruházban / App Store-ban, és telepítsék.
2	Írjon egy rövid szöveges üzenetet egy másik személynek a teremben.
3	Küldjön egy emoji-t (mosolygó jelet) és egy hangüzenetet.
4	Olvassa el a beérkezett üzeneteket, és válaszoljon rájuk.
5	Változtassa meg egy csevegés háttérképét (opcionális: Beállítások > Csevegések).

💡 Megjegyzés: A WhatsApp ingyenes, és csak internetkapcsolatra van szüksége (Wi-Fi vagy mobilinternet).

☛ B2 gyakorlat: Internetes keresés és keresőmotor használata ⌚ 20 perc

1	Nyissa meg a böngészőt (Chrome, Firefox vagy Safari).
2	Keressen rá az aktuális időjárás-előrejelzésre a lakóhelyén.
3	Keressen rá egy kedvenc receptre, és nyisson meg egy weboldalt.
4	Beszélgék meg: Miről lehet felismerni a megbízható weboldalakat? (https, ismert források, nem kattintásvadász címek).
5	Zárja be az összes lapot, majd nyisson meg egy újat.

💡 Megjegyzés: Tipp: A böngésző tetején található címsor minden keresés és weboldal kiindulópontja.

➡ B3 gyakorlat: E-mail küldése és fogadása ⌚ 20 perc

1	Nyissa meg az e-mail alkalmazást az okostelefonján.
2	Olvasson el egy beérkezett üzenetet, és válaszoljon rá.
3	Írjon egy új e-mailt egy másik résztvevőnek: tárgy, szöveg, elküldés.
4	Ellenőrizze az elküldött üzenetek mappáját – megérkezett az üzenet?
5	Opcionális: Csatoljon egy fényképet az e-mailhez.

C gyakorlati blokk: Biztonság és Com(p)AGE

➡ C1 gyakorlat: Adatvédelem és biztonságos használat ⌚ 20 perc

1	Mutassa meg a résztvevőknek, hogyan ellenőrizhetik az alkalmazások engedélyeit (Beállítások > Alkalmazások > Engedélyek).
2	Beszélgék meg: Mik a személyes adatok? Melyeket nem szabad megosztani az interneten?
3	Ismerjenek fel közösen egy adathalászati példát (képernyőkép vagy példa e-mail alapján).
4	Ellenőrizték közösen: Biztonságos-e a Wi-Fi hálózat? (Otthoni hálózat vagy nyilvános Wi-Fi).
5	Beszélgék meg: Mit tegyünk gyanús üzenetek esetén? (Ne kattintsunk rá, jelentsük, töröljük.)

💡 Megjegyzés: A Watchlist Internet (www.watchlist-internet.at) egy ingyenes osztrák tájékoztató, a KiberPajzs (<https://kiberpajzs.hu/>) pedig egy magyar honlap, amelyek segítségnyújtó oldalak az online csalásokkal kapcsolatban.

➡ C2 gyakorlat: Bevezetés a Com(p)AGE platform használatába ⌚ 30 perc

1	Nyissa meg a Com(p)AGE platformot a böngészőben vagy az alkalmazásban.
2	Nincs szükség regisztrációra.
3	Fedezze fel a kezdőoldalt: Hol találok segítséget? Milyen funkciók érhetők el?
4	Végezzen el egy konkrét mindennapi feladatot a platformon (pl. információkeresés vagy rendezvények keresése).
5	Ossza meg első tapasztalatait a csoporttal: Mi volt egyszerű? Mi lepte meg?
💡 Megjegyzés: Nincs szükség sietségre – a platform a tanfolyam után is elérhető marad, és otthon tovább fedezhető fel.	

➡ C3 gyakorlat: Hasznos alkalmazások a mindennapokban (csoportos felfedezés) ⌚ 20 perc

1	Alkossanak kis csoportokat. Minden csoport kap egy alkalmazáskategóriát: menetrend (pl. Scotty), időjárás, térképek (Google Maps), hírek.
2	Fedezzék fel közösen az alkalmazást 5 percen keresztül.
3	Mutassák be a teljes csoportnak: Mit tud az alkalmazás? Hogyan lehet elindítani?
4	Beszélgék meg: Melyik alkalmazást próbálnák ki szívesen otthon?
💡 Megjegyzés: Nem kell, hogy minden azonnal tökéletesen működjön. A cél a kipróbálás és a tapasztalatszerzés!	

3. RÉSZ – IRODALOMJEGYZÉK

Irodalom és források

Bohrn, K., Rohner, R. & Gallistl, V. (2023). Bildung und digitale Kompetenz im Alter. Wien: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK).

Bundeskanzleramt, OIAT & digitaleSenior:innen (2024). Geschlechter- und altersgerechte Vermittlung digitaler Kompetenzen. Wien. Stand: 12/2024.

Kolland, F., Bohrn, K., Rohner, R., Greber, M. & Gallistl, V. (2022). Modell der digitalen Praxisformen im Alter. Wien: BMSGPK.

Statistik Austria (2021). IKT-Einsatz in Haushalten 2021. Wien. Abrufbar: www.statistik.at

Didaktika és módszertan

Bubolz-Lutz, E. & Stiel, J. (2019). Technikbegleitung. Aufbau von Initiativen zur Stärkung der Teilhabe Älterer im Quartier. Gesellschaft für Informatik e.V.

BMFSFJ (2020). Achter Altersbericht – Ältere Menschen und Digitalisierung. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Ferrari, A. (2013). DIGCOMP: A Framework for Developing and Understanding Digital Competence in Europe. Europäische Kommission.

BMDW (2021). Digitales Kompetenzmodell für Österreich. DigComp 2.2 AT. Wien.

További kutatások

Charness, N. & Boot, W. R. (2009). Aging and Information Technology Use: Potential and Barriers. *Current Directions in Psychological Science*, 18(5), 253–258.

Gallistl, V., Rohner, R., Seifert, A. & Wanka, A. (2020). Configuring the Older Non-User: Between Research, Policy and Practice of Digital Exclusion. *Social Inclusion*, 8(2), 233–243.

Zillien, N. & Hargittai, E. (2009). Digital Distinction: Status-Specific Types of Internet Usage. *Social Science Quarterly*, 90, 274–291.

Jogi alapok és irányelvek

Rat der Europäischen Union (2018). Empfehlung des Rates zu Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen. Brüssel.

BMASK (2012). Altern und Zukunft. Bundesplan für Seniorinnen und Senioren. Wien.

BMASGK (2016). Richtlinien für die allgemeine Seniorenförderung gemäß § 19 Abs. 4 Bundes-Seniorengesetz. Wien.

Online források

TIK® – Technik in Kürze: Orientierung am Smartphone. Handout. Katholisches Bildungswerk. Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums.

digitaleSenior:innen – Methodenhandbuch Bildungsarbeit: www.digitaleseniorinnen.at

wb-web.de – Methodik der Erwachsenenbildung: www.wb-web.de

Watchlist Internet – Schutz vor Online-Betrug: www.watchlist-internet.at

Sozialministerium Österreich: www.sozialministerium.at

Ez a képzési segédanyag osztrák kutatási eredményeken és didaktikai irányelveken alapul, és a Com(p)AGE platform képzéséhez készült, illetve annak céljaira került összeállításra.