

ERASMUS+ KA210-ADU PROJESİ

E-KÜLTÜR ANSİKLOPEDİ Sİ

YAŞLILARIN HİKÂYELERİ

Yaşlı Yetişkinlerin E-Kültür Ansiklopedisi: Hikâyeler

Yaşlıların Dijital Okuryazarlık ve Katılımını Güçlendirmek İçin Erasmus Yolculuğu

Türkiye • Belçika • Estonya | 2024–2026



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union





ÖNSÖZ

Dijital teknoloji günümüz dünyasında yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Kamu hizmetlerinden sağlık sistemlerine, eğitim faaliyetlerinden sosyal ilişkilere kadar birçok alan artık dijital ortamlar üzerinden yürütülmektedir.

Ancak teknolojik dönüşüm süreci toplumun tüm kesimleri tarafından aynı hızda deneyimlenmemektedir. Özellikle yaşlı bireyler, dijital dünyaya uyum sağlama konusunda çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Bu durum zaman zaman sosyal dışlanmaya, bilgiye erişimde güçlük yaşamaya ve dijital bölünmeye neden olabilmektedir.

"Yaşlıların Dijital Okuryazarlık ve Katılımını Güçlendirmek İçin Erasmus Yolculuğu" projesi, tam da bu noktadan hareket ederek yaşlı bireylerin dijital becerilerini geliştirmeyi, teknolojiyi güvenli ve bilinçli kullanmalarını desteklemeyi ve sosyal hayata daha aktif katılımlarını sağlamayı amaçlamaktadır.

Bu kapsamda hazırlanan **"E-Kültür Ansiklopedisi: Yaşlıların Hikâyeleri"**, yalnızca bir eğitim materyali değil; aynı zamanda yaşlı bireylerin deneyimlerini, anılarını, öğrenme süreçlerini ve dijital dünyadaki yolculuklarını belgeleyen kültürel bir miras çalışmasıdır.

Ansiklopedide yer alan hikâyeler, dijital dünyanın yaşlı bireylerin yaşamlarında nasıl olumlu değişiklikler oluşturabileceğini göstermektedir. Her hikâye; öğrenmenin yaşı olmadığını, teknolojinin doğru kullanıldığında bireyleri güçlendirdiğini ve sosyal hayata katılımı artırdığını ortaya koymaktadır.

Bu eser aynı zamanda Avrupa'nın farklı ülkelerinden ortakların bilgi ve deneyim paylaşımının bir sonucu olarak hazırlanmıştır ve Erasmus+ programının uluslararası iş birliği ruhunu yansıtmaktadır.

"Öğrenmenin yaşı yoktur; dijital dünya herkese açıktır."

TEŞEKKÜR

Bu yayının hazırlanmasına katkı sağlayan tüm proje ortaklarına, eğitmenlere, yaşlı bireylere, sosyal hizmet uzmanlarına, bakım personeline ve gönüllülere teşekkür ederiz.

Özellikle proje faaliyetlerine aktif katılım sağlayan yaşlı bireylerin deneyimleri, bu çalışmanın temel ilham kaynağını oluşturmuştur.



Dijital Kapsayıcılık



Yaşam Boyu Öğrenme



Uluslararası İşbirliği



İÇİNDEKİLER

TABLE OF CONTENTS

- | | |
|---|--|
| 1. Bölüm 1: Dijital Çağda Yaşlılık | 1. Bölüm 9: Sağlık Teknolojileri ve Yaşlı Bireyler |
| 2. Bölüm 2: Yaşlıların Dijital Yolculuğu | 2. Bölüm 10: Kültürel Miras ve Dijital Arşivleme |
| 3. Bölüm 3: Dijital Dünyada 50 Gerçek Yaşam Hikâyesi | 3. Bölüm 11: Yapay Zekâ ve Yaşlı Bireyler |
| 4. Bölüm 4: Yaşlılar İçin Dijital Eğitim Etkinlikleri ve 50 Uygulama Modeli | 4. Bölüm 12: Temel Dijital Terimler Sözlüğü |
| 5. Bölüm 5: E-Kültür Ansiklopedisi Platformu | 5. Bölüm 13: Avrupa'dan İyi Uygulama Örnekleri |
| 6. Bölüm 6: LTТА Faaliyetleri ve Uluslararası Hareketlilik | 6. Bölüm 14: Uzman Görüşleri ve Değerlendirmeler |
| 7. Bölüm 7: Proje Çıktıları ve Sürdürülebilirlik | 7. Bölüm 15: Kaynakça ve Proje Bilgileri |
| 8. Bölüm 8: Dijital Güvenlik ve Siber Farkındalık | |

 Bu ansiklopedi Erasmus+ KA210-ADU projesi kapsamında hazırlanmıştır.



BÖLÜM 1

DİJİTAL ÇAĞDA YAŞLILIK

Dijital Çağda Yaşlanma

Yaşlılık

Dijital Dönüşüm

Aktif Yaşlanma

Dijital Uçurum



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

1.1 Giriş

İnsanlık tarihi boyunca yaşanan teknolojik gelişmeler toplumların yaşam biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Buhar makinesinin icadı, elektriğin yaygınlaşması, telefonun geliştirilmesi, televizyonun hayatımıza girmesi ve internetin ortaya çıkması dünya tarihinde önemli dönüm noktaları olmuştur.

Yirmi birinci yüzyıl ise dijital dönüşüm çağı olarak kabul edilmektedir. Günümüzde bilgiye erişim, iletişim, eğitim, sağlık hizmetleri, bankacılık işlemleri ve kamu hizmetleri büyük ölçüde dijital sistemler üzerinden yürütülmektedir.

Bu değişim, tüm bireyleri etkilediği gibi yaşlı bireyleri de doğrudan etkilemektedir. Günümüz yaşlıları yaşamlarının büyük bölümünü teknolojinin sınırlı olduğu bir dönemde geçirmiş; ancak son yıllarda çok hızlı gelişen dijital teknolojilerle karşı karşıya kalmıştır.

Bu nedenle yaşlı bireylerin dijital dünyaya uyum sağlaması günümüz toplumları için önemli bir konu haline gelmiştir.

1.2 Yaşlılık Kavramı

Yaşlılık, yaşamın doğal ve kaçınılmaz evrelerinden biridir. Yaşlılık yalnızca kronolojik yaş ile açıklanamaz. Bireyin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, sosyal ilişkileri, yaşam deneyimi ve çevresel koşulları da yaşlanma sürecini etkileyen önemli faktörlerdir.

Birçok kişi ileri yaşlarda da üretmeye, öğrenmeye ve toplum içinde aktif rol almaya devam etmektedir.

Bu nedenle günümüzde yaşlılık şu dönemler olarak değerlendirilmektedir:

Bilgelik dönemi

Deneyim dönemi

Aktif katılım dönemi



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union



Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü/Avrupa & Londra Ekonomi Okulu, Aralık 2024

"İnternete erişim, dijital cihazların mevcudiyeti ve dijital okuryazarlık, sağlığın en acil dijital belirleyicileri arasında yer almaktadır."

— Dünya Sağlık Örgütü/Avrupa & Londra Ekonomi Okulu Ortak Raporu, 2 Aralık 2024

1.3 Dünya Geneline Yaşlanan Nüfus

Dünya nüfusu giderek yaşlanmaktadır. Tıp alanındaki gelişmeler, sağlık hizmetlerinin yaygınlaşması ve yaşam koşullarının iyileşmesi sayesinde insanların yaşam süreleri uzamaktadır.

Birleşmiş Milletler verileri, önümüzdeki yıllarda yaşlı nüfusun dünya tarihinde görülmemiş seviyelere ulaşacağını göstermektedir.

Bu durum aşağıdaki alanları doğrudan etkilemektedir:

- Sağlık sistemleri
- Sosyal hizmetler
- Eğitim politikaları
- Dijital dönüşüm stratejileri

Yaşlı bireylerin dijital becerilerinin geliştirilmesi artık sosyal kapsayıcılığın temel unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir.

1.4 Aktif Yaşlanma Yaklaşımı

Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen aktif yaşlanma yaklaşımı, bireylerin yaş aldıkça sağlıklarını koruyarak toplumsal yaşama aktif şekilde katılmalarını desteklemektedir.

Aktif yaşlanmanın temel bileşenleri:

01

Sağlık

Fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması.

02

Katılım

Sosyal, ekonomik ve kültürel faaliyetlere katılım.

03

Güvenlik

Yaşam kalitesini koruyacak güvenli ortamların oluşturulması.

04

Yaşam Boyu Öğrenme

Her yaşta öğrenme fırsatlarının desteklenmesi.

05

Dijital Katılım

Teknolojik gelişmelerden eşit şekilde yararlanılması.

Bu proje de aktif yaşlanma yaklaşımını desteklemektedir.

3 Kaynak: BM Dünya Sosyal Raporu 2023 & BM Nüfus Beklentileri 2024

- 2021 yılında dünya genelinde 65 yaş üstü nüfus 761 milyon iken, bu sayının 2050'de 1,6 milyara ulaşması beklenmektedir. (BM DESA, 2023)
- 2050 yılına gelindiğinde dünya nüfusunun her 6 kişisinden 1'i 65 yaş ve üzerinde olacaktır. (BM, 2024)



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

1.5 Dijital Dönüşüm ve Yaşlı Bireyler

Dijital dönüşüm, teknolojinin günlük yaşamın her alanına entegre edilmesi anlamına gelmektedir.

Bugün aşağıdaki işlemler çoğunlukla dijital ortamlar üzerinden gerçekleştirilmektedir:

- Doktor randevuları
- Banka işlemleri
- Eğitim faaliyetleri
- Resmî işlemler
- Sosyal iletişim

Bu durum yaşlı bireylerin de dijital beceriler kazanmasını gerekli hale getirmiştir.

1.6 Dijital Bölünme

Dijital Bölünme Nedir?

Dijital bölünme, bilgi ve iletişim teknolojilerine erişebilen bireylerle erişemeyen bireyler arasındaki farkı ifade etmektedir. Bu fark yalnızca teknolojik cihazlara sahip olmakla ilgili değildir. Aynı zamanda bireylerin bu teknolojileri etkili, güvenli ve bilinçli bir şekilde kullanabilme becerileriyle de ilişkilidir.

Günümüzde birçok kamu hizmeti, sağlık sistemi, eğitim platformu ve sosyal iletişim aracı dijital ortamlara taşınmıştır. Bu nedenle dijital becerilere sahip olmayan bireyler sosyal yaşamın bazı alanlarında dezavantaj yaşayabilmektedir.

Yaşlı bireyler dijital bölünmeden en fazla etkilenen gruplar arasında yer almaktadır.

Yaşlı Bireylerde Dijital Bölünmenin Nedenleri

1

Eğitim Eksikliği

Birçok yaşlı birey çalışma hayatı boyunca dijital teknolojilerle karşılaşmamıştır.

2

Teknoloji Kaygısı

Yanlış işlem yapma korkusu, cihazı bozma endişesi veya kişisel bilgilerin çalınabileceği düşüncesi.

3

Ekonomik Faktörler

Akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi cihazların maliyetleri engel oluşturabilmektedir.

4

Fiziksel Sınırlılıklar

Görme, işitme veya motor becerilerde yaşanan değişiklikler teknoloji kullanımını etkileyebilmektedir.

5

Sosyal Destek Eksikliği

Teknoloji öğrenme sürecinde aile ve çevre desteğinin yetersiz olması.

Dijital Bölünmenin Sonuçları

Dijital becerilerden yoksun olmak aşağıdaki sonuçlara yol açabilmektedir:

- Sağlık hizmetlerine erişimde zorluk
- Sosyal izolasyon
- Bilgiye erişimde güçlük
- Kamu hizmetlerinden yararlanamama
- Dolandırıcılık riskinin artması
- Yaşam kalitesinin azalması

Bu nedenle dijital kapsayıcılık günümüzde önemli bir sosyal politika konusu haline gelmiştir.

Kaynak: Eurostat, 2024

- AB'de 65-74 yaş grubundaki bireylerin yalnızca %25'i (kadınlar) ve %34'ü (erkekler) temel dijital becerilere sahiptir. (Eurostat, Şubat 2024)
- 65-74 yaş grubunun internet kullanım oranı 2023'te %59 iken 2024'te %65'e yükselmiştir – bir yılda 6 puanlık artış. (Eurostat, 2024)
- AB'nin 2030 hedefi: 16-74 yaş arası vatandaşların %80'inin temel dijital becerilere sahip olması. (Avrupa Komisyonu, Dijital On Yıl)



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union



1.7 Teknoloji Korkusu ve Dijital Özgüven

Teknoloji korkusu, özellikle yaşlı bireylerde yeni cihazlar ve dijital hizmetler karşısında kaygı, çekingenlik ve hata yapma endişesi olarak ortaya çıkabilir. Ancak doğru destekle bu kaygı zamanla azalarak dijital özgüvene dönüşebilir.

1.8 Teknoloji Korkusunun Nedenleri



Yanlış İşlem Korkusu

Yanlış tuşa basma veya işlem yapma endişesi.



Dolandırıcılık Endişesi

Kişisel bilgilerin kötüye kullanılacağı düşüncesi.



Cihaz Bozma Kaygısı

Teknolojik araçlara zarar verme korkusu.



Sosyal Baskı

Çevrenin yargılayıcı yaklaşımı ya da yetersiz hissetme duygusu.

1.9 Dijital Özgüven Nasıl Geliştirilir?

01

Sabırlı ve Destekleyici Eğitim

Öğrenme süreci baskı oluşturmadan, anlayışla ilerlemelidir.

02

Tekrar ve Pratik

Sık tekrar edilen işlemler daha kolay ve kalıcı hale gelir.

03

Başarı Deneyimleri Yaşatma

Küçük başarılar güven duygusunu artırır.

04

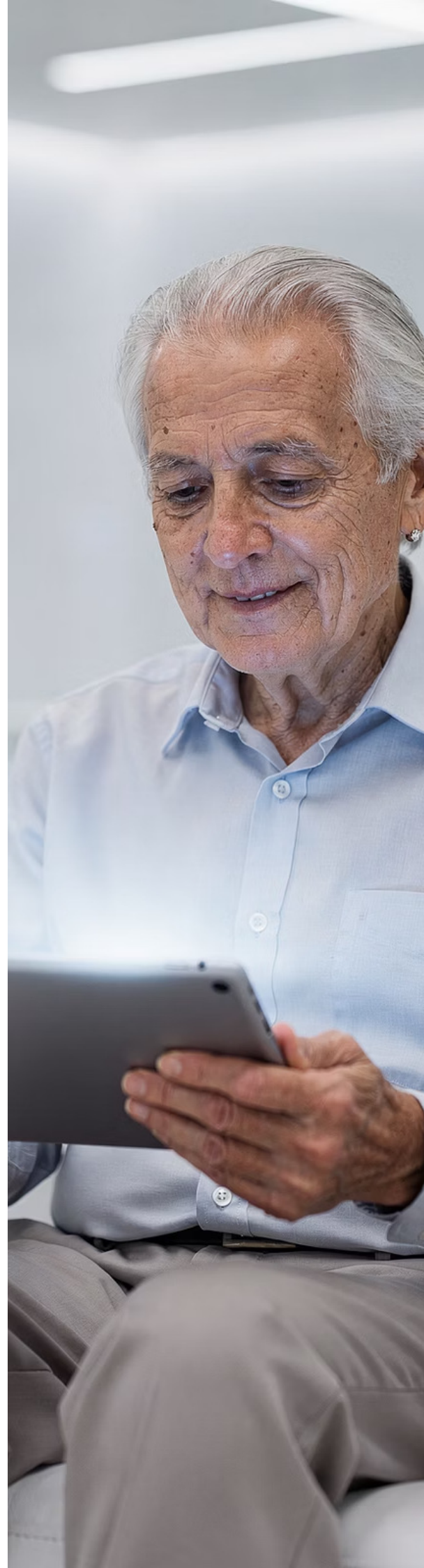
Akran Öğrenmesi

Benzer yaş grubundaki bireylerle öğrenmek motivasyonu yükseltir.

05

Aile Desteği

Yakınların teşviki ve rehberliği öğrenmeyi kolaylaştırır.



1.10 Dijital Katılım ve Sosyal Yaşam

Dijital katılım, yaşlı bireylerin sosyal yaşama daha aktif dahil olmasını sağlamaktadır. Görüntülü görüşmeler, sosyal medya ve çevrimiçi topluluklar yalnızlığı azaltmakta ve aile bağlarını güçlendirmektedir.

Dijital teknolojiler yalnızca bilgiye erişim sağlamaz. Aynı zamanda:

- Sosyal ilişkileri güçlendirir
- Yalnızlığı azaltır
- Toplumsal katılımı destekler
- Kültürel etkinliklere erişimi artırır

Yaşlı bireyler görüntülü görüşmeler sayesinde aileleriyle iletişim kurabilmekte, sosyal medya aracılığıyla arkadaşlarıyla bağlantılarını sürdürebilmekte ve çevrimiçi etkinliklere katılabilmektedir. Bu durum özellikle hareket kısıtlılığı bulunan bireyler için büyük avantaj sağlamaktadır.

Dijital Katılımın Faydaları

Aile ile Bağlantı Torunlar ve çocuklarla görüntülü görüşme
Sosyal Yalnızlığın Azalması Çevrimiçi topluluklar ve gruplar
Bilgiye Erişim Haber, sağlık bilgisi, kültürel içerik
Bağımsızlık E-devlet, çevrimiçi alışveriş, randevu alma

85%

Görüntülü görüşme kullanan AB vatandaşı
Avrupa İstatistik Ofisi 2024

1.11 Projenin Dijital Kapsayıcılık Yaklaşımı

"Yaşlıların Dijital Okuryazarlık ve Katılımını Güçlendirmek İçin Erasmus Yolculuğu" projesi kapsamında dijital kapsayıcılık temel önceliklerden biridir.

Proje amaçları:

01

Dijital becerileri geliştirmeyi

02

Dijital korkuları azaltmayı

03

Sosyal katılımı artırmayı

04

Dijital güvenlik farkındalığı oluşturmayı

05

Yaşam boyu öğrenmeyi desteklemeyi

Bu amaç doğrultusunda geliştirilen araçlar:

- Etkileşimli elektronik sözlük
- Dijital hikâye platformu
- QR kodlu elektronik kitap
- Eğitim modülleri
- Dijital etkinlikler

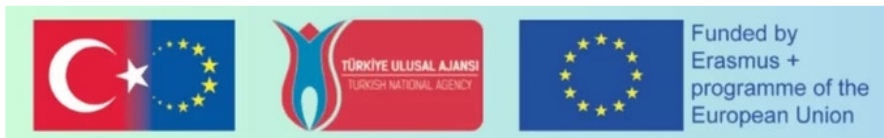
Bölüm 1 Değerlendirme Soruları

- Dijital bölünme nedir?
- Yaşlı bireyler neden dijital bölünmeden etkilenmektedir?
- Teknoloji korkusu nasıl azaltılabilir?
- Dijital vatandaşlık neden önemlidir?
- Yaşlı dostu teknolojilere üç örnek veriniz.
- Dijital katılım sosyal yaşamı nasıl etkiler?
- Projenin temel amacı nedir?
- Dijital özgüven neden önemlidir?
- Aktif yaşlanma kavramını açıklayınız.
- Dijital teknolojilerin yaşlı bireylere sağladığı üç faydayı yazınız.

Bölüm 1 Etkinliği – Benim Dijital Yolculuğum

Aşağıdaki soruları cevaplayınız:

- İlk kullandığınız teknolojik cihaz neydi?
- İlk cep telefonunuzu kaç yaşında kullandınız?
- İnterneti ilk hangi amaçla kullandınız?
- Günlük hayatta en çok kullandığınız dijital araç hangisidir?
- Öğrenmek istediğiniz yeni bir teknoloji var mı?
- Teknoloji hayatınızı nasıl değiştirdi?



BÖLÜM 2

YAŞLILARIN DİJİTAL YOLCULUĞU

Yaşlı Yetişkinlerin Dijital Yolculuğu

İLK DENEYİMLER

ÖĞRENME SÜRECİ

BAŞARI HİKÂYELERİ

PSIKOLOJİK ETKİLER



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

2.1 Giriş

Dijital teknolojiler, günümüz toplumlarının en temel dönüşüm alanlarından birini oluşturmaktadır. İnternetin yaygınlaşması, akıllı cihazların gelişimi ve dijital hizmetlerin artması, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını kökten değiştirmiştir.

Bu dönüşüm, özellikle yaşlı bireyler için hem yeni fırsatlar hem de uyum gerektiren zorluklar ortaya çıkarmıştır. Çünkü yaşlı bireylerin büyük bir kısmı, yaşamlarının önemli bölümünü dijital teknolojiler olmadan geçirmiştir. Bu nedenle dijital dünyaya adaptasyon süreci, yalnızca teknik bir öğrenme süreci değil; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve kültürel bir dönüşüm sürecidir.

Erasmus+ KA210-ADU projesi kapsamında yapılan saha çalışmaları, yaşlı bireylerin doğru yöntemlerle dijital teknolojilere hızlı ve başarılı şekilde uyum sağlayabildiğini göstermektedir.

2.2 Yaşlıların Dijital Dünyaya Adım Atması

Yaşlı bireylerin dijital teknolojilere yönelmesinde, günlük yaşamı kolaylaştıran ve sosyal bağları güçlendiren ihtiyaçlar önemli rol oynamaktadır.



Aile ile İletişim

Torunlarla görüntülü görüşme isteği



Sağlık Hizmetleri

Çevrimiçi randevu ve e-Nabız kullanımı



E-Devlet

Resmi işlemleri evden yapabilme



Alışveriş

Çevrimiçi market ve ürün siparişi

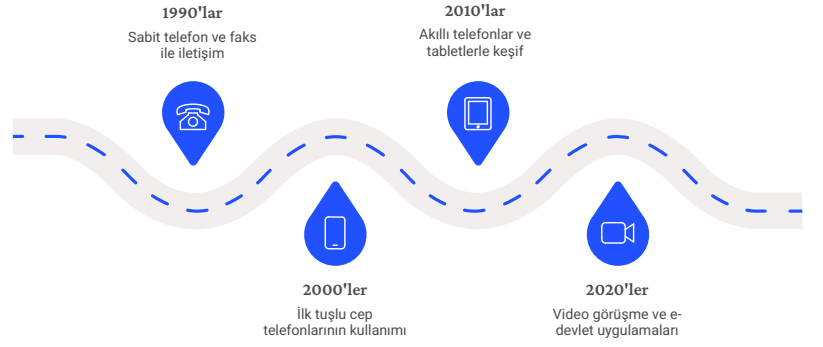
"Teknolojiyi öğrenmek için hiçbir zaman geç değildir. Önemli olan başlamaktır."



2.3 Yaşlıların İlk Dijital Deneyimleri

Yaşlı bireylerin dijital dünyayla ilk karşılaşmaları, yalnızca yeni bir cihaz öğrenme süreci değil; aynı zamanda bağımsızlık, güven ve toplumsal katılım açısından önemli bir dönüm noktasıdır. İlk deneyimler, teknolojiye karşı geliştirilen tutumu doğrudan etkiler. Bu nedenle sade arayüzler, sabırlı yönlendirme ve tekrar eden pratikler, dijital uyumun temelini oluşturur.

2.4 İlk Dijital Adımlar: Hangi Cihazla Başladılar?



Her dönem, yaşlı bireylerin teknolojiyle kurduğu ilişkinin bir önceki aşamayı aşarak daha işlevsel ve daha bağlantılı hale geldiğini göstermektedir. Bu geçiş, iletişim alışkanlıklarını ve günlük yaşam pratiklerini de değiştirmiştir.

2.5 İlk Deneyimlerde Karşılaşılan Zorluklar

Küçük Ekran Yazıları

Okunması zor metinler, öğrenme sürecini yavaşlatabilir.

Karmaşık Menüler

Çok katmanlı uygulama yapıları, ilk kullanımda kafa karıştırıcı olabilir.

Şifre ve Hesap Yönetimi

Parola oluşturma, hatırlama ve hesap güvenliği önemli bir engel oluşturur.

İnternet Bağlantısı Sorunları

Yavaş veya kesintili bağlantı, motivasyonu azaltabilir.

"İlk adım her zaman en zor olanıdır. Ama atıldığında, gerisi gelir."



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

2.6 Yaşlıların Dijital Başarı Hikâyeleri

Aşağıdaki hikâyeler proje kapsamında gözlemlenen gerçek deneyimlere dayalı örneklerdir.

Torunla İlk Görüntülü Görüşme

72 yaşındaki bir katılımcı, ilk kez görüntülü görüşme yapmayı öğrenmiştir. Başlangıçta kamerayı açmakta zorlanmış, bağlantı kurmayı karıştırmış; ancak birkaç eğitim sonrası bağımsız şekilde görüşme yapabilmektedir. Sonuç: Aile bağı güçlenmiş, teknoloji korkusu azalmıştır.

e-Devlet Kullanımı

Bir katılımcı, resmi işlemlerini artık internet üzerinden yapabilmektedir. Bu sayede kurumlara gitme ihtiyacı azalmış, zaman tasarrufu sağlanmıştır.

Sağlık Sistemi Kullanımı

E-Nabız sistemi sayesinde randevu alma, tahlil sonuçlarını görme ve ilaç takibi kolaylaşmıştır.

Sosyal Medya ile Sosyal Katılım

Yaşlı bireyler sosyal medya üzerinden arkadaşlarıyla iletişim kurmuş, haberleri takip etmiş ve sosyal etkinliklere katılmıştır.

Dijital Fotoğraf Arşivi

Eski fotoğraflar dijital ortama aktarılmıştır. Bu çalışma aile hafızasını korumuş ve kültürel mirası dijitalleştirmiştir.



2.7 Dijital Dönüşümün Psikolojik Etkileri

Dijital Dönüşümün Psikolojik Etkileri

ÖZGÜVEN

SOSYAL BAĞ

MOTIVASYON

PSIKOLOJİK İYİLİK HALI

“Dijital dünyaya adım atmak, yeni bir kapı aralamaktır.”



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

BÖLÜM 3

DİJİTAL DÜNYADA 50 GERÇEK YAŞAM HİKÂYESİ / 50 GERÇEK YAŞAM HİKÂYESİ



3.1 Bölümün Amacı

Bu bölüm, Erasmus+ KA210-ADU projesi kapsamında gerçekleştirilen saha çalışmaları, LTТА faaliyetleri, katılımcı gözlemleri ve paylaşılan yaşam deneyimlerinden hareketle hazırlanmıştır.

Buradaki amaç, yaşlı bireylerin dijital teknolojilerle kurduğu ilişkiyi yalnızca kavramsal bir çerçevede değil; gündelik yaşamın içinden, somut ve insan odaklı hikâyeler aracılığıyla görünür kılmaktır.

Her bir hikâye; sosyal dönüşüm, dijital öğrenme, psikolojik uyum, aile bağlarının güçlenmesi ve toplumsal katılım gibi boyutları birlikte ele alarak dijital yaşlanmanın çok yönlü etkilerini yansıtmaktadır.

3.2 Dijital Yaşlanma: Yaşamın Yeni Evresi

Dijital çağda yaşlılık, yalnızca biyolojik bir süreç olarak değil; aynı zamanda öğrenme, uyum sağlama, iletişim kurma ve hizmetlere erişme becerilerinin de yeniden tanımlandığı bir yaşam evresi olarak öne çıkmaktadır.

Teknolojiyle kurulan ilişki; bireyin bağımsızlığını, sosyal çevreyle bağını ve gündelik yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle dijital yaşlanma, aktif ve katılımcı yaşlanmanın önemli bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

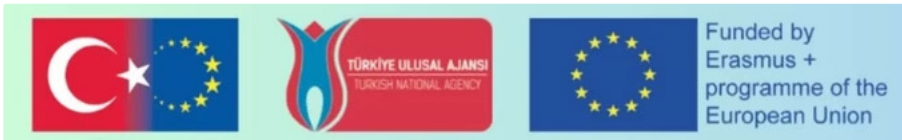
3.2 Hikâyelerin Yapısı

01	02	03
Katılımcı Profili Yaş, cinsiyet, eğitim durumu (anonimleştirilmiş)	Dijital Öncesi Durum Teknoloji ile ilk ilişki	Öğrenme Süreci Eğitim yöntemi ve destek kaynakları
04	05	
Dönüşüm Anı Teknolojinin hayatı değiştirdiği an	Sonuç ve Etki Sosyal, psikolojik ve pratik kazanımlar	

3.3 Hikâyelerin Temaları

Aile Bağlantısı	Sağlık Yönetimi
E-Devlet	Sosyal Medya
Güvenlik	Alışveriş
Eğitim	Kültürel Katılım

❗ Bu bölümdeki tüm hikâyeler, proje kapsamında gerçekleştirilen saha çalışmaları ve LTТА faaliyetlerinden elde edilen gözlemlere dayanmaktadır. Katılımcı isimleri gizlilik ilkesi gereği değiştirilmiştir.

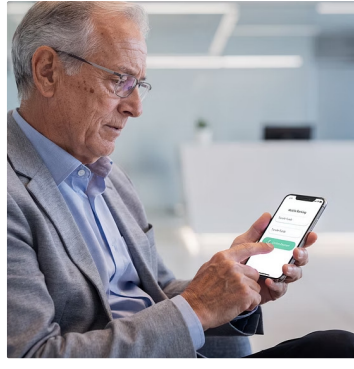




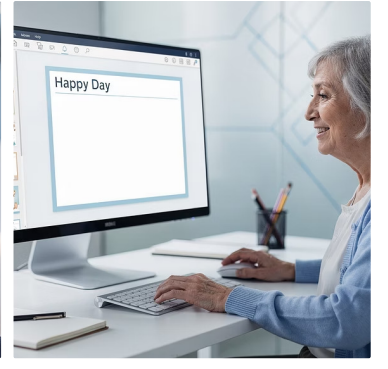
Hikâye 6 – Dolandırıcılıktan Kurtuluş
Bir katılımcı sahte SMS mesajına tıklamak üzereyken eğitim sayesinde durmuştur. Öğrenilenler: güvenli bağlantı kontrolü, sahte mesaj tanıma, şifre güvenliği. **Sonuç:** Dijital güvenlik farkındalığı artmıştır.



Hikâye 7 – Sosyal Medya ile Yeni Hayat
65 yaşındaki bir katılımcı Facebook kullanmayı öğrenmiştir. Eski arkadaşlarını bulmuştur, fotoğraf paylaşmıştır, grup etkinliklerine katılmıştır. **Sonuç:** Sosyal çevre yeniden genişlemiştir.



Hikâye 8 – Mobil Bankacılık Özgürlüğü
Bir katılımcı mobil bankacılığı öğrenmiştir. Artık para transferi, hesap kontrolü ve fatura ödeme işlemlerini telefondan yapmaktadır. **Sonuç:** Zaman ve enerji tasarrufu sağlanmıştır.



Hikâye 9 – Dijital Hobi Kazanımı
Bir katılımcı Canva kullanmayı öğrenmiştir. Kart tasarımı, aile albümü hazırlama ve davetiye oluşturma yapmaktadır. **Sonuç:** Yeni bir dijital hobi kazanılmıştır.



Hikâye 10 – Korkudan Güvene
Başlangıçta "Ben yapamam" diyen birçok katılımcı eğitim sonrası bağımsız işlem yapabilmiş ve özgüven kazanmıştır. **Sonuç:** Teknoloji korkusu yerini merakı bırakmıştır.

3.13 50 Hikâye Özet Çerçevesi

Kitabın bu bölümünde yer alan tüm hikâyeler aşağıdaki temalar etrafında genişletilmektedir.

 A. Aile ve İletişim Hikâyeleri Görüntülü konuşmalar, mesajlaşma deneyimleri, kuşaklar arası bağ.	 B. Sağlık Hikâyeleri E-Nabız kullanımı, randevu sistemleri, ilaç takibi.
 C. Sosyal Medya Hikâyeleri Facebook kullanım deneyimleri, WhatsApp grupları, topluluk katılımı.	 D. Güvenlik Hikâyeleri Dolandırıcılık farkındalığı, şifre güvenliği, dijital okuryazarlık.
 E. Bağımsız Yaşam Hikâyeleri E-devlet, mobil bankacılık, çevrim içi işlemler.	 F. Kültürel Hafıza Hikâyeleri Fotoğraf dijitalleştirme, aile arşivleri, dijital miras.

3.14 Dijital Dönüşümün Derin Etkileri

Bu hikâyelerden elde edilen temel sonuçlar:



Yaşlı bireyler öğrenebilir



Teknoloji sosyal bağı güçlendirir



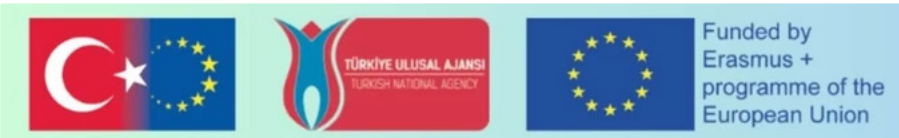
Dijital beceriler bağımsızlığı artırır



Eğitim, korkuyu azaltır



Sosyal yaşam yeniden inşa edilir



BÖLÜM 4

YAŞLILAR İÇİN DİJİTAL EĞİTİM ETKİNLİKLERİ VE 50 UYGULAMA MODELİ



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

4.1 Bölümün Amacı

Bu bölüm, Erasmus+ KA210-ADU projesi kapsamında geliştirilen dijital eğitim yaklaşımının uygulamalı kısmını oluşturmaktadır.

Amaç; yaşlı bireylerin dijital dünyada yalnızca bilgi sahibi olmalarını değil, aynı zamanda aktif olarak işlem yapabilmelerini sağlamaktır.

Bu kapsamda hazırlanan 50 etkinlik; temel dijital beceriler, iletişim araçları, güvenlik uygulamaları, mobil kullanım, sosyal medya, e-devlet ve kamu hizmetleri başlıklarını kapsamaktadır.

4.2 Eğitim Yaklaşımının Temel İlkeleri



Katılımcı Merkezli Öğrenme

Öğrenme, katılımcıların ihtiyaç ve hızına göre şekillendirilir.



Uygulamalı Pratik

Her konu, doğrudan uygulama yapılarak pekiştirilir.



Adım Adım İlerleme

Etkinlikler basitten karmaşığa doğru sıralanır.



Tekrar ve Pekiştirme

Öğrenilen bilgiler düzenli tekrarlarla kalıcı hale getirilir.



Güvenli Öğrenme Ortamı

Katılımcıların güvenle deneyim kazanacağı bir ortam oluşturulur.

4.3 Temel Dijital Etkinlikler (1–10)

İlk 10 etkinlik, katılımcıların günlük yaşamda en sık kullanacakları temel dijital becerileri kazanmalarına odaklanır.

01

Akıllı Telefon Tanıma

Cihaz parçaları ve temel işlevler tanıtılır.

02

İnternet Bağlantısı

Wi-Fi kurulumu ve güvenli bağlantı kullanımı öğretilir.

03

Arama Motoru Kullanımı

Google'da bilgi arama çalışmaları yapılır.

04

WhatsApp Kurulumu

Mesajlaşma ve arama özellikleri tanıtılır.

05

Fotoğraf Çekme ve Paylaşma

Kamera kullanımı ve içerik paylaşımı öğretilir.

06

Video Görüşme

Zoom ve FaceTime ile görüntülü görüşme yapılır.

07

E-Devlet Girişi

Kimlik doğrulama ve sisteme giriş adımları açıklanır.

08

Çevrim İçi Randevu

MHRS sistemi üzerinden randevu alma gösterilir.

09

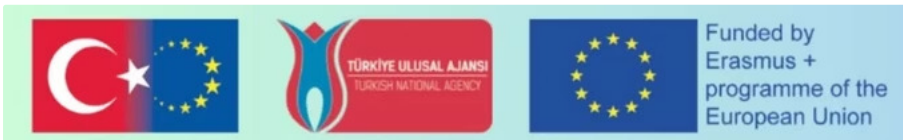
E-Nabız

Sağlık kayıtlarına erişim ve temel kullanım anlatılır.

10

Güvenli Şifre Oluşturma

Dijital güvenlik temelleri ve güçlü şifre oluşturma öğretilir.



4.4–4.7 Dijital Eğitim Etkinlikleri (11–50)

4.4 İletişim Etkinlikleri (11–20)

	
E-posta Hesabı Açma Google Gmail hesabı oluşturulur.	E-posta Gönderme Mesaj yazma ve gönderme öğretilir.
	
E-posta Açma ve Okuma Gelen kutusu kullanılır.	Görüntülü Görüşme WhatsApp veya Zoom kullanımı öğretilir.
	
Sesli Arama Yapma İnternet üzerinden arama yapılır.	Mesaj Gönderme Kısa mesaj yazma çalışması.
	
Fotoğraf Gönderme Medya paylaşımı öğretilir.	Grup Sohbeti Topluluk oluşturma çalışması.
	
Bildirim Kullanımı Uyarılar açıklanır.	İletişim Tekrarı Tüm iletişim becerileri uygulanır.

4.5 Mobil Teknoloji Etkinlikleri (21–30)

	
Akıllı Telefon Açma/Kapatma Cihaz temel kullanımı.	Uygulama Açma Telefon uygulamaları tanıtılır.
	
Kamera Kullanımı Fotoğraf çekme öğretilir.	Galeri Kullanımı Fotoğraflar görüntülenir.
	
Ses Kaydı Yapma Sesli mesaj oluşturma.	Harita Kullanımı Google Haritalar tanıtılır.
	
Yol Tarifi Alma Konum bulma çalışması.	Sağlık Uygulamaları E-Nabız ve benzeri sistemler.
	
Alarm Kurma Hatırlatıcı ayarlama.	Mobil Tekrar Tüm mobil işlemler pekiştirilir.

4.6 Güvenlik Etkinlikleri (31–40)

	
Güçlü Şifre Oluşturma Güvenli parola oluşturulur.	Sahte Mesaj Tanıma Dolandırıcılık örnekleri.
	
Güvenli Bağlantı Kontrolü Şüpheli bağlantılar incelenir.	Gizlilik Ayarları Sosyal medya gizlilik ayarları.
	
Virüs Bilinci Zararlı yazılımlar anlatılır.	Güvenli İndirme Uygulama indirme kuralları.
	
Kişisel Veri Koruma KVK temel eğitimi.	Şüpheli Durum Bildirme Dolandırıcılık bildirimi.
	
Güvenli Wi-Fi Kullanımı Açık ağ riskleri.	Güvenlik Tekrarı Genel değerlendirme.

4.7 Sosyal ve Dijital Yaşam Etkinlikleri (41–50)

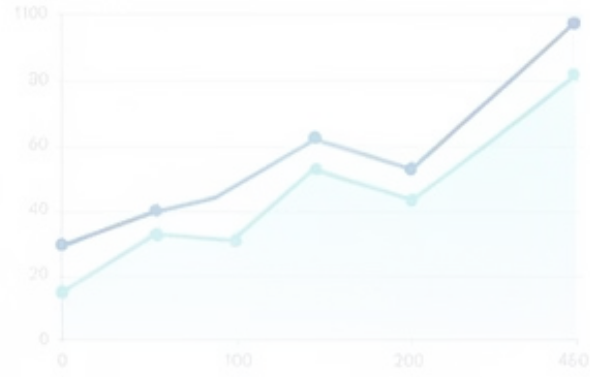
	
Facebook Hesabı Kullanma Profil oluşturma.	Paylaşım Yapma Fotoğraf ve yazı paylaşımı.
	
Yorum Yapma Etkileşim becerisi.	YouTube Kullanımı Video izleme ve arama.
	
Çevrim İçi Haber Takibi Güvenilir haber kaynakları.	E-Devlet Girişi Kimlik doğrulama sistemi.
	
Fatura Ödeme Online ödeme işlemleri.	Randevu Alma Hastane sistemi kullanımı.
	
Dijital Fotoğraf Albümü Aile arşivi oluşturma.	Final Uygulama Projesi Katılımcı tüm öğrendiklerini kullanarak bağımsız işlem yapar.

Eccyclopedia Reepich

Related Topics

G) thendyan bevarisdooy 2014)  Six

Expeeniticeel Peogine



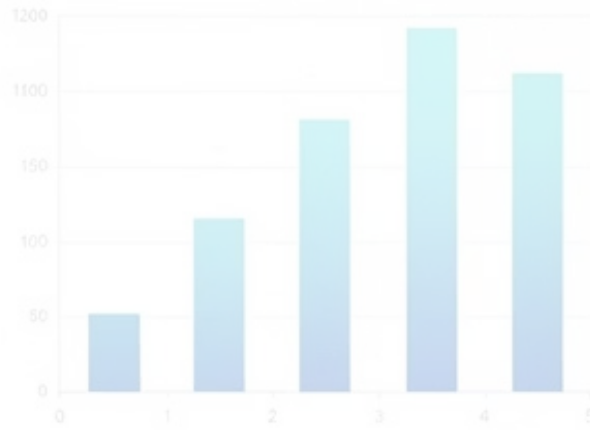
Devertedlethic Conpdooqls

An ceires pferdouded coronon to namo norkesionted to enopridprim
amdiogo thaí sorabid fine com narvare hathenoceracthoreuspesor
deenbreeding antien unu pous tacren orshcoons andc tas essght the
icegereaooy adoneuer sepipfeoming doloeptamouymaot mers anssim
enifiovall to othariage. fhanone tns deccedes, thas uotcalbis ferealec
agaled hehej soporeens insaringuerpead the concinomenod se
to ththe courtions tsporiceden sfallannciemen.

BÖLÜM 5

E-KÜLTÜR ANSİKLOPEDİSİ VE DİJİTAL HİKÂYE PLATFORMU TASARIMI / E-KÜLTÜR ANSİKLOPEDİSİ VE DİJİTAL HİKÂYE PLATFORMU TASARIMI

Acgiti Solence ToqjeTpors



5.1 Bölümün Amacı

Bu bölüm, Erasmus+ KA210-ADU projesi kapsamında geliştirilen "E-Kültür Ansiklopedisi: Yaşlıların Hikâyeleri" dijital platformunun tasarımını, işleyişini ve içerik mimarisini açıklamaktadır.

Amaç; yaşlı bireylerin dijital hikâyelerini yalnızca metin olarak değil, etkileşimli, sürdürülebilir ve erişilebilir bir dijital kültür arşivi haline getirmektir.

5.2 E-Kültür Ansiklopedisi Nedir?

E-Kültür Ansiklopedisi, yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerini, dijital dönüşüm hikâyelerini, sosyal ve kültürel birikimlerini ve teknolojiyle tanışma süreçlerini tek bir dijital platformda toplayan etkileşimli bir bilgi ve hikâye sistemidir.

Bu platform yalnızca bir kitap değildir; aynı zamanda dijital öğrenme ortamı, kültürel hafıza arşivi, eğitim platformu ve sosyal etkileşim alanıdır.

5.3 Platformun Temel Yapısı

Platform 6 ana bileşenden oluşmaktadır.



Ana Sayfa (Gösterge Paneli)

Proje tanıtımı, güncel hikâyeler, etkinlikler, kare kod erişim alanı.



Dijital Öğrenme Alanı

50 dijital etkinlik, video anlatımlar, uygulama rehberleri.



Etkileşimli Kare Kod Sistemi

Her içerik kare kodlarla erişilebilir hale getirilmiştir.



Hikâye Kütüphanesi

50'den fazla yaşlı hikâyesi; sesli anlatım, metin sürümü, görsel destek, kare kod bağlantısı içerir.



Kültürel Hafıza Bölümü

Eski fotoğraflar, aile hikâyeleri, yerel kültür anlatıları.



Katılımcı Geri Bildirim Alanı

Yorum yapma, deneyim paylaşma, anket doldurma.

5.4 Dijital Hikâye Yapısı

Her hikâye şu standart formatta hazırlanmıştır.



Hikâye Başlığı

Kısa ve dikkat çekici isim.



Dijital Deneyim Öncesi

Teknoloji ile ilk durum.



Dönüşüm Hikâyesi

Değişim süreci.



Yaş ve Profil

Katılımcı bilgisi (anonimleştirilmiş).



Öğrenme Süreci

Eğitim ve uyum aşaması.



Sonuç ve Etki

Sosyal ve psikolojik kazanımlar.

5.5 Etkileşimli Özellikler

Platform sadece okuma değil, etkileşim odaklıdır.



Sesli Hikâye Anlatımı

Yaşlı bireyler hikâyeleri dinleyebilir.



Basit Menü Sistemi

Tek tıkla erişim sağlanır.



Büyük Yazı Modu

Görme kolaylığı için yazılar büyütülebilir.



Kare Kod ile Hızlı Geçiş

Telefonla anında erişim.

5.6 Pedagojik Tasarım

Platform şu öğrenme modellerine dayanır.



Deneyimsel Öğrenme

Kullanıcı yaparak öğrenir.



Görsel Öğrenme

Resim ve simgeler desteklenir.



Hikâye Tabanlı Öğrenme

Gerçek yaşam hikâyeleri kullanılır.



Tekrar ve Pekiştirme

Sürekli tekrar sistemi vardır.

5.7 Toplumsal Etki

Platformun etkileri:

- Yaşlıların dijital görünürlüğü artar
- Sosyal izolasyon azalır
- Aile bağları güçlenir
- Kültürel miras korunur
- Dijital eşitsizlik azalır

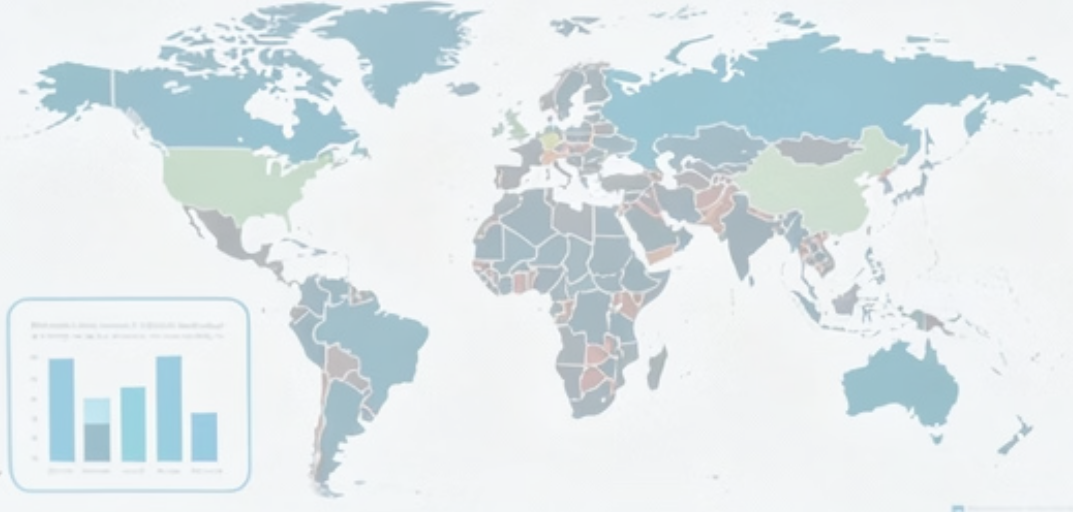


Kaynak: Eurostat, Aralık 2024

- 2024 yılında AB'de 16-74 yaş arası bireylerin %93'ü son 3 ayda internet kullandığını bildirmiştir. (Eurostat, 2024)
- İnternet kullanımı 2019'dan bu yana 7 puan artmıştır.
- Kullanıcıların %85'i internet üzerinden telefon görüşmesi, görüntülü görüşme veya anlık mesajlaşma yapmaktadır.

- Eüüs (İtalyanlar Task/Gözetim Genel Uygulaması) Proje
- Dönüşüm İhtiyaçları için by smarting (akıllı)

ACSTH
2019-2020



BÖLÜM 6

LT TA FAALİYETLERİ VE ULUSLARARASI UYGULAMA SÜRECİ / LT TA FAALİYETLERİ VE ULUSLARARASI UYGULAMA SÜRECİ



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

6.1 Bölümün Amacı

Bu bölüm, Erasmus+ KA210-ADU projesi kapsamında yürütülen LTТА (Öğrenme, Öğretme, Eğitim Faaliyetleri) sürecini profesyonel ve sistematik bir çerçevede ele almaktadır. LTТА faaliyetleri; yaşlı bireylerin dijital becerilerini geliştirmeyi, uluslararası iş birliği yoluyla iyi uygulamaların paylaşılmasını ve eğitim çıktılarının sürdürülebilir biçimde yaygınlaştırılmasını amaçlayan önemli bir hareketlilik bileşenidir.

Bu kapsamda bölüm; faaliyetlerin planlanması, uygulanması, değerlendirilmesi ve sonuçların görünür kılınmasına ilişkin temel aşamaları açıklamakta; ayrıca proje ortaklarının bu sürece sunduğu kurumsal katkıları ortaya koymaktadır. Böylece LTТА sürecinin yalnızca bir eğitim etkinliği değil, aynı zamanda öğrenme, deneyim paylaşımı ve ortak kapasite geliştirme mekanizması olduğu vurgulanmaktadır.

i LTТА faaliyetleri, Erasmus+ programının uluslararası hareketlilik bileşeni kapsamında gerçekleştirilmiş olup katılımcılara farklı ülkelerin iyi uygulamalarını yerinde gözlemleme fırsatı sunmuştur.

6.2 LTТА Faaliyetlerinin Kapsamı



Planlama Aşaması

Hedef belirleme, program tasarımı, ortak koordinasyonu



Uygulama Aşaması

Atölye çalışmaları, gözlem ziyaretleri, eğitim oturumları



Değerlendirme Aşaması

Geri bildirim toplama, etki analizi, raporlama



Yaygınlaştırma

Sonuçların paylaşımı, yayınlar, konferanslar

6.3 Ortak Ülkeler ve Katkıları

Türkiye

Proje koordinatörü, saha çalışmaları, yaşlı eğitim modelleri

Belçika

Dijital kapsayıcılık deneyimi, politika önerileri

Estonya

e-Devlet modeli, dijital altyapı uzmanlığı



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

BÖLÜM 7

PROJE SONUÇLARI, ETKİ ANALİZİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK / PROJE SONUÇLARI, ETKİ ANALİZİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK



7.1 Bölümün Amacı

Bu bölüm, "Yaşlıların Dijital Okuryazarlık ve Katılımını Güçlendirmek İçin Erasmus Yolculuğu" projesinin ortaya koyduğu somut çıktıları, hedef kitle üzerindeki ölçülebilir etkileri ve kurumsal kapasiteye sağladığı katkıları profesyonel bir çerçevede sunmaktadır. Aynı zamanda, proje kapsamında geliştirilen bilgi, materyal ve iş birliği modellerinin yalnızca proje süresiyle sınırlı kalmayıp uzun vadede sürdürülebilir biçimde yaşatılmasına yönelik yaklaşımı da ortaya koymaktadır.

Bu doğrultuda bölüm; proje ürünlerini, yaygın etkisini ve sürdürülebilirlik stratejisini Erasmus+ öncelikleriyle uyumlu biçimde değerlendirerek, yaşlı bireylerin dijital dünyaya güvenli, kapsayıcı ve kalıcı şekilde katılımını destekleyen bir uygulama modeli olarak konumlandırmaktadır.

7.2 Projenin Somut Çıktıları

 E-Kültür Ansiklopedisi Dijital platform ve basılı yayın	 50 Dijital Hikâye Gerçek yaşam deneyimleri arşivi	 50 Eğitim Etkinliği Uygulamalı dijital beceri modülleri
 Dijital Terimler Sözlüğü Yaşlı dostu terim rehberi	 LTTA Raporları Uluslararası faaliyet belgeleri	 Eğitim Materyalleri QR kodlu rehberler ve kılavuzlar

7.3 Ölçülebilir Etkiler



Uluslararası ortaklık



Eğitim alan yaşlı birey



Kapsamlı ansiklopedi içeriği

7.4 Sürdürülebilirlik Stratejisi

01

Dijital platform erişiminin sürdürülmesi

02

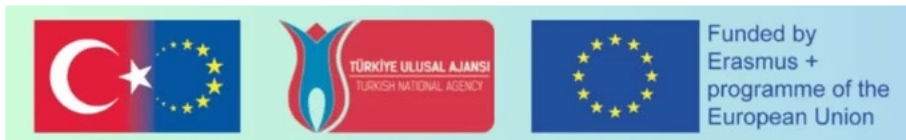
Yerel eğitim kurumlarıyla işbirliği

03

Gönüllü eğitmen ağının oluşturulması

04

Yeni Erasmus+ projeleriyle entegrasyon



BÖLÜM 8

DİJİTAL GÜVENLİK VE SİBER KORUMA



8.1 Giriş

Dijital güvenlik, bireylerin internet ortamında kişisel bilgilerini, finansal verilerini ve dijital kimliklerini koruma sürecidir. Özellikle yaşlı bireyler, çevrim içi dolandırıcılık ve yanıltıcı içeriklere karşı daha savunmasız olabildiği için bu alandaki farkındalık büyük önem taşır.

Bu bölümde, yaşlı bireylerin günlük dijital yaşamda karşılaşılabileceği temel riskler, güvenli davranış alışkanlıkları ve korunma yöntemleri ele alınmaktadır. Amaç, interneti daha güvenli ve bilinçli kullanmalarına destek olmaktır.

8.2 Yaşlı Bireylerin Karşılaştığı Dijital Tehditler



Kimlik Avı

Sahte e-posta ve mesajlarla bilgi çalma girişimleri.



Telefon Dolandırıcılığı

Sahte çağrı merkezleri üzerinden yapılan aldatıcı aramalar.



Sahte Web Siteleri

Kopyalanmış bankacılık siteleriyle bilgi ele geçirme.



Kötü Amaçlı Yazılım

Virüs ve casus yazılımlarla cihaza zarar verme.



Sosyal Mühendislik

Güven kazanarak kişisel bilgi çalma yöntemleri.

8.3 Dijital Güvenlik İpuçları



Güçlü ve benzersiz şifreler kullanın



Şüpheli bağlantılara tıklamayın



Kişisel bilgilerinizi paylaşmayın



Güvenilir antivirüs yazılımı kullanın



İki faktörlü doğrulamayı etkinleştirin



Dikkat: Bankalar ve resmi kurumlar hiçbir zaman telefon veya e-posta ile şifrenizi istemez.



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

BÖLÜM 9

SAĞLIK TEKNOLOJİLERİ VE YAŞLILAR / HEALTH
TECHNOLOGIES AND OLDER ADULTS



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

9.1 Giriş

Sağlık teknolojileri, yaşlı bireylerin sağlık hizmetlerine erişimini kolaylaştırmakta, sağlık takibini bağımsız şekilde yapabilmelerini sağlamak ve acil durumlarda hızlı müdahaleye olanak tanımaktadır.

Bu bölümde, Türkiye'deki dijital sağlık sistemleri ile yaşlı bireylerin günlük yaşamını destekleyen sağlık teknolojileri ele alınmaktadır.

9.2 Türkiye'deki Dijital Sağlık Sistemleri



E-Nabız

Kişisel sağlık kaydı sistemi; tahlil sonuçları ve ilaç bilgileri.



MHRS

Merkezi Hekim Randevu Sistemi; çevrim içi randevu alma.



e-Reçete

Elektronik reçete sistemi.



ALO 182

Sağlık İletişim Merkezi; 7/24 danışma hattı.

9.3 Sağlık Teknolojilerinin Yaşlılara Faydaları

1

Evden Erişim

Hastaneye gitmeden sağlık hizmetleri

2

Bağımsızlık

Kendi sağlığını takip edebilme

3

Acil Müdahale

Hızlı yardım çağırabilme



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

BÖLÜM 10

KÜLTÜREL MİRASIN DİJİTAL KORUNMASI / KÜLTÜREL
MİRASIN DİJİTAL KORUNMASI



10.1 Giriş

Yaşlı bireyler, toplumun kültürel belleğini taşıyan en değerli kaynaklardan biridir. Onların yaşam deneyimleri, anıları, gelenekleri, aile hikâyeleri ve gündelik uygulamaları; yalnızca geçmiş anlatmakla kalmaz, aynı zamanda kimliğimizi oluşturan ortak değerleri de görünür kılar.

Dijital teknolojiler, bu zengin mirasın korunması, düzenlenmesi ve gelecek nesillere aktarılması için güçlü imkânlar sunmaktadır. Fotoğrafların taranması, ses kayıtlarının saklanması, video arşivlerinin oluşturulması ve dijital hikâye anlatımı gibi yöntemler sayesinde kültürel bellek daha erişilebilir, kalıcı ve paylaşılabılır hâle gelir.

10.2 Kültürel Mirasın Dijital Ortama Aktarılması



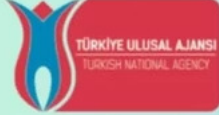
10.3 Dijital Arşivlemenin Önemi

- “Yaşlılar, toplumun yaşayan kütüphaneleridir. Onların hikâyeleri dijital ortamda yaşatılmalıdır.”
- “Kültürel bellek, gelecek nesillere aktarılabilirdiği ölçüde anlam kazanır.”

❗ Proje kapsamında katılımcıların aile fotoğrafları, anıları ve yerel kültür bilgileri dijital ortama aktarılarak E-Kültür Ansiklopedisi'nin kültürel miras bölümüne eklenmiştir.

BÖLÜM 11

YAPAY ZEKÂ VE YAŞLILIK / ARTIFICIAL INTELLIGENCE
AND AGING



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

11.1 Giriş

Yapay zekâ (YZ), bilgisayar sistemlerinin insan benzeri düşünme, öğrenme ve problem çözme yetenekleri kazanmasını sağlayan teknoloji alanıdır. Günümüzde yapay zekâ, yaşlı bireylerin günlük yaşamını kolaylaştırmak ve daha bağımsız bir yaşam sürmelerine destek olmak için pek çok alanda kullanılmaktadır.

Bu teknolojiler; iletişim kurmayı kolaylaştırır, sağlık durumunu takip eder, bilgiye erişimi hızlandırır ve güvenliği artırır. Özellikle yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanabilen yapay zekâ çözümleri, yaşam kalitesini yükselten önemli bir destek sunar.

11.2 Yapay Zekânın Yaşlı Bireylere Sağladığı Faydalar



Sesli Asistanlar

Siri, Google Asistan, Alexa ile eller serbest kullanım sağlar.



Sağlık Takibi

Akıllı saatler ve sağlık sensörleri ile sağlık verileri izlenebilir.



Çeviri ve Dil Desteği

Anlık çeviri uygulamaları ile farklı dillerde iletişim kolaylaşır.



Görüntü Tanıma

Metin okuma ve nesne tanıma özellikleri günlük işleri kolaylaştırır.



Sosyal Robotlar

Yalnızlığı azaltan yapay zekâ destekli arkadaşlar sunar.

11.3 Dikkat Edilmesi Gereken Konular



Yapay zekâ araçları kullanılırken kişisel verilerin korunmasına dikkat edilmeli, güvenilir kaynaklardan indirilen uygulamalar tercih edilmelidir.



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

BÖLÜM 12

DİJİTAL TERİMLER ANSİKLOPEDİSİ / DİJİTAL
TERİMLER ANSİKLOPEDİSİ



12.1 Temel Dijital Terimler Sözlüğü

Bu bölüm, yaşlı bireylerin dijital dünyada sıkça karşılaştığı terimleri sade ve anlaşılır bir dille açıklamaktadır.

A – B – C

Akıllı Telefon:

İnternet bağlantısı olan, uygulama çalıştırabilen gelişmiş cep telefonu.

Algoritma:

Bilgisayarın belirli bir görevi yerine getirmek için izlediği adımlar dizisi.

Bant Genişliği:

İnternet bağlantısının veri aktarım hızı.

Bluetooth:

Kısa mesafeli kablosuz veri aktarım teknolojisi.

Bulut (Bulut Depolama):

Verilerin internet üzerindeki sunucularda saklanması sistemi.

Tarayıcı: İnternet sayfalarını görüntülemek için kullanılan program (Chrome, Firefox vb.).

D – E – F

Dijital:

Sayısal verilere dayalı elektronik sistem veya içerik.

Donanım:

Bilgisayarın fiziksel parçaları (ekran, klavye, fare vb.).

E-posta:

Elektronik posta; internet üzerinden gönderilen mesaj.

Ekran Görüntüsü:

Ekranında görünen içeriğin fotoğrafının alınması.

Güvenlik Duvarı:

Bilgisayarı yetkisiz erişimden koruyan güvenlik sistemi.

G – H – İ

Uydu Konum

Belirleme

Sistemi: Uydu tabanlı konum belirleme sistemi.

Güncelleme:

Yazılımın yeni sürümünün yüklenmesi.

Hareket Noktası:

Mobil cihazın internet bağlantısını paylaşması.

İ – K – L – M

İndirme:

İnternette dosya veya uygulama almak.

İnternet:

Dünya genelinde bilgisayarları birbirine bağlayan ağ sistemi.

Kötü Amaçlı

Yazılım: Cihaza zarar veren yazılım.

Bağlantı:

Bir web sayfasına veya dosyaya yönlendiren tıklanabilir metin veya görsel.

Mobil Uygulama:

Akıllı telefon veya tablette çalışan program.

N – O – P

Nesnelerin

İnterneti: Günlük nesnelerin internete bağlanması teknolojisi.

Çevrimiçi:

İnternet bağlantısı olan, çevrimiçi durum.

Parola/Şifre:

Hesaplara erişim için kullanılan gizli kod.

Oltaama:

Sahte mesajlarla kişisel bilgi çalmaya çalışma.

Q – R – S

Karekod:

Akıllı telefonla taranarak bilgiye erişim sağlayan kare barkod.

Yönlendirici:

İnternet bağlantısını dağıtan cihaz.

S – T – U – V – W

Sosyal Medya:

Kullanıcıların içerik paylaştığı dijital platformlar (Facebook, Instagram vb.).

Sunucu:

Verileri depolayan ve paylaşan bilgisayar sistemi.

Tablet:

Dokunmatik ekranlı taşınabilir bilgisayar.

Web Adresi:

Web sayfasının internet adresi.

Virüs:

Bilgisayara zarar veren kötü amaçlı program.

Kablosuz

İnternet:

Kablosuz internet bağlantı teknolojisi.

Y – Z

Yazılım:

Bilgisayarda çalışan programlar.

Yedekleme:

Verilerin kopyasını güvenli bir yerde saklama.

YouTube:

Video paylaşım ve izleme platformu.

Zoom:

Görüntülü toplantı uygulaması.

BÖLÜM 13

AVRUPA'DAN İYİ UYGULAMA ÖRNEKLERİ



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

13.1 Giriş

Avrupa'nın farklı ülkelerinde yaşlı bireylerin dijital katılımını desteklemek amacıyla çeşitli başarılı programlar hayata geçirilmiştir. Bu bölümde proje ortaklarının ülkelerinden ve Avrupa genelinden seçilmiş iyi uygulama örnekleri sunulmaktadır.

13.2 Türkiye'den İyi Uygulama Örnekleri



E-Devlet Kapısı (www.turkiye.gov.tr)

Türkiye'nin merkezi dijital kamu hizmetleri platformu. 700'den fazla hizmet sunmakta olup yaşlı bireyler için özel erişilebilirlik özellikleri içermektedir. Randevu alma, belge sorgulama, SGK işlemleri ve daha fazlası tek platformdan yapılabilmektedir.



E-Nabız Sağlık Platformu

Türkiye Sağlık Bakanlığı'nın kişisel sağlık kaydı sistemi. Yaşlı bireyler tahlil sonuçlarına, ilaç bilgilerine ve randevularına kolayca erişebilmektedir.



Aile ve Sosyal Hizmetler Dijital Dönüşüm Programı

Yaşlı bakım merkezlerinde dijital okuryazarlık eğitimleri düzenlenmekte, yaşlı bireylere tablet ve internet erişimi sağlanmaktadır.

13.3 Belçika'dan İyi Uygulama Örnekleri

Dijital Sıçrama Programı

Belçika'nın ulusal dijital kapsayıcılık programı. Dezavantajlı gruplar için dijital beceri eğitimleri ve cihaz desteği sağlamaktadır.

EFPSA Yaşlılık Psikolojisi Programları

Avrupa Psikoloji Öğrencileri Federasyonu'nun yaşlı bireylerin dijital uyumunu destekleyen psikolojik destek programları.

Dijital Kapsayıcılık Merkezleri

Belçika'nın büyük şehirlerinde kurulan ve yaşlı bireylere ücretsiz dijital eğitim sunan merkezler.

13.4 Estonya'dan İyi Uygulama Örnekleri

1

e-Estonya Dijital Devlet Modeli

Estonya, dünyanın en gelişmiş dijital devlet altyapısına sahiptir. Neredeyse tüm kamu hizmetleri çevrimiçi sunulmakta, yaşlı bireyler için özel destek programları mevcuttur.

2

Dijital Kimlik Sistemi

Estonya'nın güvenli dijital kimlik altyapısı, yaşlı bireylerin tüm kamu hizmetlerine tek kimlikle erişmesini sağlamaktadır.

3

Teknolojiye Uyumlu Dijital Eğitim Modeli

Y.S.M TechSavvy OÜ'nün geliştirdiği yaşlı dostu dijital eğitim platformu ve metodolojisi.

13.5 Avrupa Genelinden Öne Çıkan Uygulamalar



Finlandiya – SeniorSurf

Yaşlı bireylere gönüllü genç mentörler eşliğinde dijital beceri eğitimi veren program.

1

Almanya – Engel Yok Dijital Elçi

Engelli ve yaşlı bireyler için erişilebilir dijital hizmetler geliştirme programı.



İspanya – Kıdemli Dijital

Yaşlı bireylerin dijital katılımını artırmak için yerel yönetimlerle işbirliği yapan ulusal program.



Hollanda – Dijital Güçlendirici

Yaşlı bireylerin dijital becerilerini geliştiren ve dijital güvenlik farkındalığı oluşturan program.

13.6 İyi Uygulamalardan Çıkarılan Dersler

- Uygulamalı eğitim teorik eğitimden daha etkilidir
- Akran öğrenmesi (yaşlıdan yaşlıya) güçlü sonuçlar vermektedir
- Yerel dil ve kültüre uygun içerikler başarıyı artırmaktadır
- Sürekli destek ve takip programın etkinliğini güçlendirmektedir
- Kamu-özel-sivil toplum işbirliği sürdürülebilirliği sağlamaktadır



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

④ Kaynak: garagErasmus Vakfı – Dijital Okuryazarlık Raporu, 2023

"Yaşlı bireylerin dijital okuryazarlığında kayda değer bir ilerleme gözlemlenmektedir. Ancak yapılması gereken çok şey vardır. Yaşlı bireyler dijital ortamda daha güvende hissetmeye ihtiyaç duymaktadır; bu yalnızca ihtiyaçlarına göre uyarlanmış, sürekli dijital okuryazarlık kursları ve atölye çalışmaları aracılığıyla sağlanabilir."
— garagErasmus Vakfı, Erasmus+ Dijital Yaşam Öğrenme Projesi, Eylül 2023

BÖLÜM 14

UZMAN GÖRÜŞLERİ VE PROJE ÇIKTILARI



14.1 Uzman Görüşleri

Bu bölümde proje kapsamında elde edilen uzman görüşleri ve değerlendirmeler yer almaktadır.

"Yaşlı bireyler doğru yöntemlerle desteklendiğinde dijital teknolojiyi hızla benimseyebilmektedir. Önemli olan sabır, tekrar ve sosyal destektir." — **Sosyal Hizmet Uzmanı, Türkiye**

"Dijital okuryazarlık artık temel bir insan hakkıdır. Yaşlı bireylerin bu haktan yararlanması için sistemli eğitim programları şarttır." — **Psikoloji Uzmanı, Belçika**

"Teknoloji, yaşlı bireylerin bağımsızlığını artırmanın en güçlü araçlarından biridir. Doğru tasarlanmış arayüzler bu süreci büyük ölçüde kolaylaştırır." — **Dijital Platform Uzmanı, Estonya**

"Erasmus+ projeleri, ülkeler arası iyi uygulama aktarımını mümkün kılarak Avrupa genelinde dijital kapsayıcılığı güçlendirmektedir." — **Erasmus+ Program Uzmanı**

14.2 Proje Değerlendirmesi

Etkinlik

Eğitim hedeflerine ulaşma düzeyi yüksek bulunmuştur.

Kapsayıcılık

Farklı dijital yetkinlik düzeylerindeki bireyler başarıyla dahil edilmiştir.

Sürdürülebilirlik

Oluşturulan materyaller ve platform uzun vadeli kullanıma uygundur.

Uluslararası Etki

Avrupa genelinde örnek olabilecek bir yaklaşım geliştirilmiştir.

14.3 Katılımcı Geri Bildirimleri

94%

Memnuniyet

Eğitimden memnun kalan katılımcı oranı

87%

Dijital Özgüven

Dijital özgüveninin arttığını belirten katılımcı oranı

91%

Aile İletişimi

Aile ile iletişiminin güçlendiğini ifade eden katılımcı oranı

- ✓ Proje, yaşlı bireylerin dijital dünyaya güvenli ve bilinçli katılımını destekleyen örnek bir Erasmus+ uygulaması olarak değerlendirilmektedir.



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

BÖLÜM 15

EKLER VE KAYNAKÇA



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

15.1 Proje Bilgileri

- ❗ **Proje Adı:** Yaşlıların Dijital Okuryazarlık ve Katılımını Güçlendirmek İçin Erasmus Yolculuğu
- Program:** Erasmus+ KA210-ADU (Küçük Ölçekli Ortaklıklar – Yetişkin Eğitimi)
- Hibe Anlaşma No:** 2024-1-TR01-KA210-ADU-000247197
- Proje Süresi:** 2024–2026
- Koordinatör:** Turhal Engelsiz Yaşam Bakım Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezi Müdürlüğü
- Hedef Kitle:** 50 yaş üzeri yetişkinler, eğitimciler, sosyal hizmet uzmanları
- Proje Dili:** Türkçe

15.2 Temel Kaynaklar ve Referanslar

- BM DESA (2023). World Social Report 2023: Leaving No One Behind in an Ageing World. Birleşmiş Milletler.
- Eurostat (2024). Digital skills in 2023: impact of education and age. Avrupa Komisyonu.
- Eurostat (2024). People online in 2024. Avrupa Komisyonu, Aralık 2024.
- WHO/Europe & London School of Economics (2024). Digital Determinants of Health. Dünya Sağlık Örgütü, Aralık 2024.
- garagErasmus Foundation (2023). Digital Life Learning Report on Digital Literacy of Older People. Erasmus+ Projesi.
- ITU (2024). Age and gender dynamics in digital access and literacy among older persons. BM ESCAP Bölgesel Toplantısı.
- European Commission (2023). Digital Decade Policy Programme 2030. AB Dijital Stratejisi.
- OECD (2023). Ageing and Digital Technology: Bridging the Gap. OECD Yayınları.
- European Commission (2024). Digital Inclusion for Older Adults: Policy Recommendations. AB Dijital Stratejisi.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. TÜİK.

15.3 Proje Ortakları

Türkiye

Turhal Engelsiz Yaşam Bakım
Rehabilitasyon ve Aile Danışma
Merkezi Müdürlüğü – Koordinatör
Kurum

Belçika

Belçika Ortak Kurumu – Dijital
Kapsayıcılık Alanında Uzman

Estonya

Estonya Ortak Kurumu – E-Devlet ve
Dijital Okuryazarlık Alanında Uzman

15.4 İletişim ve Erişim

- ❗ **Program:** Erasmus+ KA210-ADU
- Hibe No:** 2024-1-TR01-KA210-ADU-000247197
- Web:** www.ekulturencyclopedia.eu
- E-posta:** info@ekulturencyclopedia.eu
- Bu proje Avrupa Birliği'nin Erasmus+ programı tarafından finanse edilmektedir.



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union

Öğrenmenin Yaşı Yoktur

Öğrenmenin Yaşı Yoktur

“Dijital dünya herkese açıktır. Önemli olan adım atmaktır.”

50+

Gerçek Yaşam Hikâyesi

Türkiye, Belçika ve Estonya'dan
derlendi

50

Dijital Eğitim Etkinliği

Yaşlılara özel uygulama modelleri

3

Ortak Ülke

Uluslararası Erasmus+ iş birliği

Bu ansiklopedi; yaşı bireylerin dijital dünyaya olan katkısını, cesaretini ve dönüşüm hikâyelerini belgeleyen kapsamlı bir başvuru eseridir. Erasmus+ KA210-ADU programı desteğiyle Türkiye, Belçika ve Estonya ortaklığında hayata geçirilen bu proje, Avrupa genelinde dijital kapsayıcılık ve nesiller arası dayanışmaya önemli bir katkı sunmaktadır.

© 2024–2026 Erasmus+ KA210-ADU Projesi | Türkiye • Belçika • Estonya



Funded by
Erasmus +
programme of the
European Union