Hands-on SHAFE

Handleiding voor belanghebbenden en supporters

Medegefinancierd door de Europese Unie

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die uitsluitend de standpunten van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van

Documentinformatie

Organisatie

AFEdemy

Auteur(s)

Willeke van Staalduinen

Javier Ganzarain

Jonas Bernitt

Bijdragende partner(s)

Damon Berry

Renata Gonçalves

STATUS

Definitief

Leveringsdatum

December 2022

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die uitsluitend de standpunten van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de informatie in deze publicatie.

Inhoud

1 Inleiding 4
1.1 Doel van de handleiding 4
1.2 Structuur 4
2 Doelgroepen en soorten begeleiders van het Hands-on SHAFE-kader 5
2.1 Doelgroepen van deelnemers verder onderzocht 5
2.2 Soorten facilitators van het Hands-on SHAFE leer-raamwerk 6
3 SHAFE leren en de elementen daarvan 8
3.1 Waarom SHAFE oplossingen nodig zijn 8
3.2 Het Hands-on SHAFE online leerplatform 9
3.3 Opbouw van de Hands-on SHAFE leermodules 9
3.4 De Hands-on SHAFE Persona's om dagelijkse voorbeelden te laten zien 11
3.5 De Hands-on SHAFE-certificering als stimulans voor het leren 12
4 De verschillende gebieden van Hands-on SHAFE en hun leeronderwerpen 14
ALGEMEEN 14
SMART 15
GEZOND 17
GEBOUWD 18
BUSINESS 20
5 Word geassocieerd partner en help ons Hands-on SHAFE voor meer mensen beschikbaar te maken. 22

1 Inleiding

1.1 Doel van de handleiding

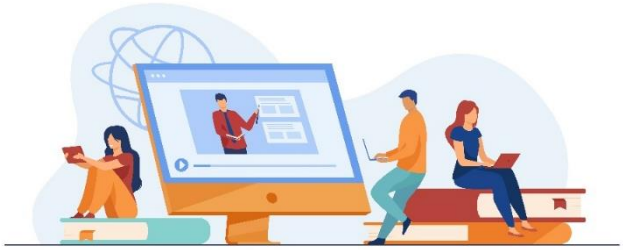
Deze handleiding wil belanghebbenden, zoals overheden, belangenorganisaties, zorgorganisaties en trainers van volwassen deelnemers begeleiden bij het gebruik van de resultaten van Hands-on SHAFE om SHAFE-facilitators te ondersteunen. SHAFE-facilitators zijn vrijwilligers, informele of formele zorgverleners en sociale ondernemers die hun eigen SHAFE-bedrijven willen opzetten. Met de handleiding kunnen belanghebbenden leren hoe ze de ontwikkelde trainingspakketten kunnen gebruiken en hoe ze volwassen deelnemers met lage vaardigheden of lage kwalificaties kunnen trainen. De handleiding zal beschikbaar zijn in zes partnertalen (Engels, Nederlands, Duits, Frans, Pools en Portugees).

De handleiding zal onder andere het volgende bevatten:

- Inleiding tot slimme gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen
- Behoeften en eisen van volwassen deelnemers met weinig vaardigheden of lage kwalificaties die op lokaal niveau werken of als vrijwilliger actief zijn
- Succesvolle opleidingsmethoden voor volwassen deelnemers met weinig vaardigheden of lage kwalificaties
- Methoden om volwassen deelnemers met weinig vaardigheden of lage kwalificaties erbij te betrekken
- Gedetailleerde uitleg van alle verschillende trainingspakketten in Hands-on SHAFE en hoe ze te gebruiken

1.2 Structuur

Nadat in het tweede hoofdstuk de doelgroep en mogelijke trainers voor het Hands-on SHAFE project zijn toegelicht, wordt in het derde hoofdstuk de inhoud van het leerplatform toegelicht, waarbij gekeken wordt naar de gemeenschappelijke structuur en volgorde van de gemaakte modules en hun opmaak. Bovendien worden verdere elementen gepresenteerd die het leereffect helpen verbeteren. Zo zijn de zes gecreëerde persona's virtuele personages met specifieke vaardigheden en behoeften en weerspiegelen ze de werkelijkheid binnen de verschillende praktijkonderdelen van de leermodules. Deze persona's worden voorgesteld in leertaken zoals quizzen binnen de Hands-on SHAFE modules om te laten zien hoe de behaalde inhoud in het dagelijks leven kan worden toegepast. Naast realistische toepassingsvoorbeelden bevatten de leermodules ook een certificeringssysteem waarbij beginners- en expertcertificaten kunnen worden toegekend aan deelnemers, afhankelijk van hun afgeronde leermodules of onderdelen. Het laatste deel van de handleiding geeft ook een gedetailleerd overzicht met korte uitleg van de verschillende leeronderdelen en de specifieke leermodules.



2 Doelgroepen en soorten begeleiders van het Hands-on SHAFE-kader

2.1 Doelgroepen van deelnemers verder onderzocht

Mensen die zelfstandig willen blijven wonen en willen deelnemen aan de samenleving, hebben behoefte aan veiligheid thuis en op straat, en aan veilige maatregelen om gezondheidszorg te ontvangen of om vrienden of familieleden te waarschuwen. Ook zoeken de meeste mensen mogelijkheden om deel te nemen aan het gemeenschapsleven.

De eindgebruikers die de belangrijkste doelgroepen van SHAFE-maatregelen zijn, zijn mensen die genezing of verzorging nodig hebben en die streven naar een gezonde levensstijl om ziekten te voorkomen. Hoewel dit in principe alle leeftijden en gezondheidstoestanden betreft, zijn ouderen, gehandicapten en hun familieleden de voornaamste doelgroepen. Dit geldt ook voor maatregelen ter verbetering van de fysieke omgeving, maar deze maatregelen kunnen ook van toepassing zijn op lange of kleine mensen, waaronder kinderen, en mensen met bagage of kinderwagens, wat het geval is bij inclusief universeel ontwerp, waarbij het ontwerp agnostisch is ten opzichte van leeftijd of vermogen.

Leerlingen met lagere vaardigheden of kwalificaties

Erasmus+ richt zich op het betrekken van deelnemers met lagere vaardigheden en/of kwalificaties om hen te faciliteren met een passend leeraanbod. In de eerste fase van het project werd onderzocht hoe deze mensen en hun aandachtspunten voor leren erbij betrokken kunnen worden. Met deze inzichten werd rekening gehouden bij het ontwikkelen van de modules. Bijvoorbeeld door te focussen op korte zinnen, illustraties of interactieve quizzen. Je kunt ook meer lezen over de resultaten van het verkenningsonderzoek in de eerste fase van het project in het “European Hands-on Synthesis Report”, waarin internationale meningen van deskundigen en onderzoeksresultaten zijn gebundeld. Het rapport is toegankelijk via de knop hieronder of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_european_synthesis_report_final_v01.03.pdf.*

Het Hands-on SHAFE Europees syntheseverslag (2020)

2.2 Soorten facilitators van het Hands-on SHAFE leer-raamwerk

Om mensen met lagere vaardigheden of kwalificaties erbij te betrekken is de rol van de betrokkenen en ondersteuners van het grootste belang. Zij hebben rechtstreeks toegang tot de doelgroepen, bijvoorbeeld in buurtbijeenkomsten of via informele en formele zorgverleners die in organisaties voor gezondheidszorg en sociale zorg bijeen kunnen komen. Belanghebbenden kunnen de begeleiders interesseren en motiveren en hen in de juiste richting wijzen. SHAFE-leren kan worden aangeboden in online voorzieningen, maar ook gedrukte versies van het leermateriaal kunnen worden verspreid. SHAFE-leren kan samen in een groep worden gedaan om open vragen in een discussie op te lossen, of alleen thuis. Omdat het leermateriaal online of als PDF-versie toegankelijk is, kan het in online maar ook in offline workshops worden gebruikt.

Om begeleiders voor te bereiden op hun taken, moet speciale aandacht worden besteed aan de behoeften van personen op gevorderde leeftijd of met een handicap. Vrijwilligers, verzorgers of zelfstandigen met een vergelijkbaar laag vaardigheidsniveau zullen zich meestal bezighouden met de basisbehoeften in het dagelijks leven. Voor problemen die oplossingen op een technisch geavanceerd niveau vereisen, zal nog steeds specialistische kennis nodig zijn. Daarom zouden sociale en openbare instellingen deze specifieke en meer complexe onderwerpen in hun leer- en workshopkaders kunnen opnemen. Bovendien zouden bijvoorbeeld gepensioneerde architecten of interieurontwerpers zich op dit vlak ook als vrijwilligers kunnen opgeven.

In veel gevallen kunnen SHAFE-facilitators ondersteuning bieden op zelfstandige basis. In andere delen zijn vrijwilligers beter toegerust om aan de behoeften van de eindgebruikers te voldoen. Goed opgeleide en voorbereide vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld ouderen in hun eigen huis bezoeken, op afstand via de telefoon werken door mensen te bellen om te zien of het goed met ze gaat, mensen leren omgaan met technologie, een wandeling maken, gewoon een praatje maken, internetten, boodschappen doen, hen begeleiden naar de dokter, kapper, enz. Zulke interacties kunnen ook helpen voor begeleiders die door een verandering in de gezondheidstoestand van een familielid in die rol terecht zijn gekomen en zich geïsoleerd voelen en slecht geïnformeerd zijn over de aspecten van hun rol. Hieronder volgt een kort overzicht van de verschillende SHAFE-facilitators die het Hands-on SHAFE-project heeft onderscheiden:

Vrijwilligers

Vrijwilligers zijn van alle leeftijden, interesses, beschikbaarheid en competenties. Behalve een kleine vergoeding en een compensatie van kosten worden vrijwilligers in het algemeen niet betaald voor het werk dat ze leveren. De drijfveren voor het werk komen gewoonlijk voort uit de wil om in alle opzichten goed te doen voor de samenleving en/of een doelgericht en betrokken leven te leiden. SHAFE-vrijwilligers kunnen vooral werken aan de verbetering van de sociale of fysieke omgeving, bijvoorbeeld door ondersteuning te bieden zoals boodschappendiensten, het schoonmaken van de straten, het organiseren van bijeenkomsten, begeleiding bij financiële of juridische zaken of actieve politieke deelname aan buurtkwesties en vele andere rollen.

Informele verzorgers

Informele zorgverleners houden zich bezig met het ondersteunen van kinderen, kleinkinderen, ouders, buren, vrienden of familieleden die zorg nodig hebben. Over het algemeen worden mantelzorgers van SHAFE ondersteund bij de verbetering van de digitale, sociale en fysieke omgeving om de kansen op zelfstandig wonen, gezondheid en welzijn van degene voor wie ze zorgen te vergroten. Mantelzorgers voeren activiteiten uit zoals sociaal en huisartsenbezoek, het organiseren van het zorgsysteem, het regelen van woningaanpassingen, mobiliteitsvoorzieningen, enz.

Formele verzorgers

Door de trend van zelfstandig wonen en de toegenomen vraag naar thuiszorg worden verzorgenden, verpleegkundigen en andere werknemers in de sociale zorg en gezondheidszorg geconfronteerd met het leveren van zorg thuis in plaats van in een instelling. Om thuis zorg te leveren is het nodig de digitale en fysieke werkomgeving te verbeteren. Bijvoorbeeld door zaken thuis te beheren, alarm- en veiligheidsfunctionaliteiten te bieden en de werkomstandigheden in de woonkamer, badkamer of slaapkamer te verbeteren. SHAFE formele zorgverleners profiteren van Hands-on SHAFE door de omstandigheden thuis te verbeteren of daarover advies te leveren.

Trainers in openbare en particuliere onderwijsorganisaties

Een andere groep potentiële aanbieders van de Hands-on SHAFE-modules zijn openbare of particuliere onderwijs- en opleidingsinstellingen of andere organisaties, zoals bibliotheken, coöperaties, of verenigingen en andere niet-overheidsorganisaties. Zij zouden bijvoorbeeld de ontwikkelde Hands-on SHAFE-inhoud in hun bestaande diensten kunnen integreren of het zelfs gebruiken om nieuw aanbod te creëren, zoals workshops of verschillende begeleidingsdiensten.

Sociale ondernemers

De laatste groep SHAFE-facilitators zijn mensen die een SHAFE-bedrijf willen opzetten. Zij willen diensten en producten leveren aan eindgebruikers en daarmee hun brood verdienen. Bijvoorbeeld om digitale diensten, bouwkundig advies, schoonmaakdiensten, tuinieren, beauty en wellness en vrije tijd te leveren aan eindgebruikers die zelfstandig thuis wonen en willen deelnemen aan de samenleving.

3 SHAFE leren en de elementen daarvan

3.1 Waarom SHAFE oplossingen nodig zijn

Slimme, aanpasbare en inclusieve oplossingen kunnen helpen het zelfstandig wonen te verbeteren en te ondersteunen, ongeacht leeftijd, geslacht, handicaps, culturele verschillen en persoonlijke keuzes.

Een holistische aanpak die sociale en fysieke omgevingen optimaliseert, ondersteund door digitale hulpmiddelen en diensten, maakt het mogelijk betere gezondheids- en sociale zorg te verlenen, waardoor niet alleen zelfstandig wonen, maar ook rechtvaardigheid en actieve deelname aan de samenleving worden bevorderd. Deze aanpak volgt de richtlijnen van de Verenigde Naties, met de Duurzame Ontwikkelingsdoelen (in het bijzonder de doelstellingen 3 en 11), die stellen dat duurzame omgevingen voor alle leeftijden de basis vormen om een betere toekomst voor de hele bevolking te garanderen en de groeiende problemen van de vergrijzende bevolking grotendeels aan te pakken. De uitdagingen van verschillende sectoren, zoals ICT, de bouwsector en stadsplanning, en gezondheidszorg en sociale zorg, alsmede de uitdagingen waarmee burgers en hun gemeenschappen worden geconfronteerd, hangen met elkaar samen. Een antwoord op deze uitdagingen zal het bewustzijn en de steun bevorderen voor het creëren en implementeren van slimme, gezonde en inclusieve omgevingen voor de huidige en toekomstige generaties, die hen in staat stellen te leren, op te groeien, te werken, te socialiseren en van een gezond leven te genieten, met gebruikmaking van digitale innovaties, toegankelijkheidsoplossingen en aanpasbare ondersteuningsmodellen in de Europese context.

De gemeenschap is het fysieke, sociale en culturele ecosysteem dat het dichtst bij de mensen staat, gebouwd op relaties van vertrouwen, delen, solidariteit en intimiteit, waar mensen sociale, culturele en identiteitsreferenties vinden, socialiseren en hun dagelijks leven leiden. De objectieve omstandigheden van het milieu (vervuiling, toegankelijkheid, mobiliteit, veiligheid, comfort) beïnvloeden de levenskwaliteit en het welzijn van de burgers, vooral in de context van de klimaatverandering, en hebben dus invloed op de hele gemeenschap.

Zo stimuleren we acties die partnerschappen bevorderen tussen technologische en digitale innovatie, architectuur, stedenbouw, sociale studies en gezondheidswetenschappen om samenlevingsgemeenschappen te ontwerpen en te simuleren die het potentieel van elke

SHAFE oplossing in Europa

Om verschillende bestaande diensten onder de aandacht te brengen en de implementatie van slimme, gezonde en leeftijdsvriendelijke omgevingen te ondersteunen en deze op Europees niveau te bundelen, heeft het Hands-on SHAFE-project diensten uit alle landen samengebracht in een compendium. Het doel is een overzicht te geven van goede praktijken die in het Hands-on SHAFE-project zijn verzameld. Elk van de praktijken wordt in detail beschreven in een tabel die aangeeft op welk gebied van Hands-on SHAFE en in welk land deze goede praktijk wordt toegepast. Je krijgt toegang tot het rapport door te klikken op de knop hieronder of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf*

Het Hands-on SHAFE Compendium van goede praktijken

sector benutten om de bestaanswaardigheid van alle mensen te bevorderen, ongeacht hun leeftijd, geslacht, gezondheid, sociale, educatieve, economische, culturele en identiteitsomstandigheden, alsmede het ontwikkelingsniveau van de regio waar ze wonen.

3.2 Het Hands-on SHAFE online leerplatform

Het Hands-on SHAFE online leerplatform is toegankelijk via de **website** (www.hands-on-shafe.eu) en is de belangrijkste bron van het in het project ontwikkelde leermateriaal. Alle verschillende leeronderdelen (meer details in hoofdstuk 4) en de specifieke leermodules (meer details in hoofdstuk 3.3) zijn online toegankelijk in alle verschillende talen.

Om deelnemers gerichte ondersteuning te bieden bij het navigeren door de website en de inhoud ervan, is een extra **TUTORIAL** gemaakt, die gevolgd kan worden in de vorm van een presentatie met verschillende stappen, vergelijkbaar met de leermodules. Klik op de volgende link om toegang te krijgen tot de tutorial: *https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_tutorial_nl.pdf*

3.3 Opbouw van de Hands-on SHAFE leermodules

Het leerconcept “Smart Healthy Age-Friendly Environments” (SHAFE) is opgebouwd uit de onderdelen SMART, GEZOND en GEBOUWD en hun onderlinge samenhang. Elk blok bevat verschillende leermodules die allerlei soorten training bieden. Naast deze SHAFE-onderdelen is een volledige set leermodules beschikbaar voor het opzetten van een SHAFE BUSINESS. Inzichten over het opzetten en modelleren van bedrijven zijn beschikbaar om sociale ondernemers in staat te stellen voor een SHAFE BUSINESS te gaan. Voor een volledig overzicht van de leeronderdelen en modules zie hoofdstuk 4. Elke leermodule is beschikbaar in het Nederlands, Engels, Duits, Frans, Pools en Portugees.

Structuur van de modules

Leermodules worden ontwikkeld op basis van een gemeenschappelijk sjabloon om de interactieve beleving hetzelfde te houden voor alle Hands-on SHAFE modules. Na afronding worden ze op het online leerplatform geplaatst. Elke leermodule volgt deze structuur:

- Overzicht van de leerdoelen
- Hoofdstukken
- Doelgroep
- Dia's waarin de leerinhoud wordt uitgelegd
- Samenvatting van verworven vaardigheden aan het eind van elk hoofdstuk en elke module
- Quizzen om de vooruitgang te beoordelen
- Voorstellen voor de volgende leermodules
- Mogelijkheden om de hoofdstukken of de hele module te herhalen

Volgorde van leren

Er is geen voorkeursvolgorde voor het leren van het Hands-on SHAFE concept. In het algemeen is elke module toegankelijk en kan deze zelfstandig worden gevolgd. Aan het eind van elke module wordt aangegeven welke mogelijke vervolgstappen gevolgd kunnen worden.

Soms is er sprake van basis en gevorderd leren van SHAFE-vaardigheden. In de SMART-leerinhoud kan bijvoorbeeld de module **SMART 02: Bellen met een smartphone** als basis worden beschouwd, terwijl de module **SMART 06: Draagbare technologie** geavanceerder is en gericht is op deelnemers die de andere SMART-leermodules al hebben behandeld. Er zijn gevallen waarin het beter is voor het vergroten van het begrip van een bepaalde module om eerst een andere module te volgen, daarom geeft de inleiding van elke module de samenhang aan.

Een andere manier waarop de modules met elkaar verbonden zijn, is via de gecreëerde persona's die hieronder in hoofdstuk 3.4 nader worden toegelicht. De zes persona's, virtuele personages met specifieke vaardigheden en behoeften, zorgen voor een op de werkelijkheid gebaseerde reflectie binnen de verschillende Hands-on SHAFE onderdelen van de leermodules en zijn steeds gekoppeld aan problemen die deze persona's in hun dagelijks leven tegenkomen. Om een adequate manier te vinden om deze persona's met dergelijke problemen te ondersteunen, wordt de leerling uitgenodigd oplossingen te ontdekken binnen alle verschillende leermodules die binnen de vier Hands-on SHAFE-onderdelen worden voorgesteld.

Online en in PDF-formaat

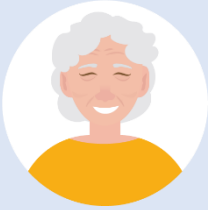
Alle leermodules zijn op twee manieren beschikbaar: als een digitaal interactief leermiddel op het online leerplatform, of in PDF-formaat om af te drukken of in eigen tempo te gebruiken zonder internetverbinding. Voor Hands-on SHAFE cursisten die niet digitaal vaardig zijn of geen laptop of computer bezitten, kan de Hands-on SHAFE belanghebbende/ondersteuner prints van het leermateriaal leveren.

3.4 De Hands-on SHAFE Persona's om dagelijkse voorbeelden te laten zien

Om het leren van SHAFE te vergemakkelijken, maakt het SHAFE-leerplatform gebruik van zes personages (persona's) die de mogelijke behoeften en uitdagingen van de eindgebruikers laten zien. De personages staan voor uitdagingen zoals het nodig hebben van een rolstoel, het streven naar een gezonde levensstijl, het lijden aan dementie of chronische ziekten. Hieronder vind je wat meer informatie over de verschillende persona's. Je kunt meer informatie vinden door op de personages hieronder te klikken. Bovendien kun je ze vinden op de website, door te klikken op de rubriek **ONTMOET** of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/nl/meet*.

Cornelia (67) is gepensioneerd en heeft 2 jaar geleden haar man verloren. Sinds het verlies van haar man vermijdt ze sociale contacten en zelfs sommige activiteiten waaraan ze vroeger deelnam. Ze voelt zich verdrietig en moe, en ze heeft wat ongewoon geheugenverlies opgemerkt.

António (33) is journalist en werkt momenteel vanuit huis. Hij heeft wat gezondheidsproblemen en wil zijn levensstijl veranderen, met name zijn eetgewoonten. Bovendien wil hij een eigen zaak beginnen en nieuwe mensen ontmoeten, want hij wil ook graag iets terugdoen voor zijn gemeenschap. António zit in een rolstoel.



Maria (84) woont met haar dochter en kleinzoon in een flat op de 3e verdieping zonder centrale verwarming en zonder lift in een landelijke omgeving. Ze heeft meerdere chronische aandoeningen en krijgt veel verschillende medicijnen voorgeschreven.

Nikos (50) woont zelfstandig met zijn vrouw en heeft een eigen winkel in een klein dorp. Ze werken samen in de winkel en kampen momenteel met financiële stress. Nikos heeft diabetes, hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk en een chronische obstructieve longziekte en voelt zich niet in staat zijn aandoeningen te beheersen.

Tom (70) is een man met lichte cognitieve en fysieke beperkingen, met name in motorische taken, zoals evenwicht bewaren en lang blijven staan. Hij woont met zijn vrouw in een appartementencomplex vlakbij een verzorgingstehuis en wordt ondersteund door hun thuiszorgdiensten, zoals de maaltijdbezorgdienst.

Teresa (83) en haar 87-jarige man wonen in een klein appartement op de 3e verdieping zonder lift in een stedelijke omgeving. Haar man, die een meer passief leven leidt, heeft verschillende langdurige (chronische) aandoeningen en wordt steeds afhankelijker van haar. Teresa heeft steeds meer moeite om voor hem te zorgen.

3.5 De Hands-on SHAFE-certificering als stimulans voor het leren

Om deelnemers te stimuleren nieuwe vaardigheden te leren en de leermodules af te ronden, bevat de Hands-on SHAFE inhoud ook een certificeringssysteem, die als een zelfbeoordeling werkt. Hierdoor kunnen deelnemers na het voltooien van alle Hands-on SHAFE modules op een bepaald gebied een quiz beantwoorden en hebben ze de mogelijkheid om op basis van hun antwoorden een "Hands-on SHAFE Basis" of "Hands-on SHAFE Professional" certificaat te ontvangen. Er moeten 28 vragen beantwoord worden met een slagingspercentage van 14 (50%) om een "Basis" certificaat te krijgen, en een percentage van 21 (75%) om een "Professional" certificaat te krijgen. Bij succes krijgt de deelnemer een code om deze te downloaden.

Naast de eindquizzen voor elk van de Hands-on SHAFE onderdelen, is er ook een samenvattende quiz waarin deelnemers ook een "Hands-on SHAFE Facilitator" certificaat kunnen krijgen voor een diepgaander overzicht van alle modules. Hierbij heeft de deelnemer een slagingspercentage van 30 van de 40 vragen (75%) nodig om een certificaat te krijgen. Voor alle quizzen hebben de deelnemers zoveel pogingen als ze nodig hebben.

Naast de mogelijkheid om als deelnemer een Certificaat van Voltooiing te krijgen, is er de mogelijkheid om als trainer Certificaten van Deelname te verstrekken. Sjablonen om dergelijke Certificaten van Deelname te maken kunnen worden gedownload van het e-learning platform, zijn beschikbaar in verschillende talen en kunnen met een paar eenvoudige stappen worden aangepast aan verschillende trainingssettings. Hiermee kunnen trainers Certificaten van Deelname overhandigen aan de deelnemers van hun eigen Hands-on SHAFE trainingsactiviteiten.

Je vindt hier de deelnemers certificering en de sjablonen voor de trainerscertificering door te klikken op **CERTIFICAAT** in het menu van het leerplatform of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/nl/certificate*.

Tabel 1: Overzicht van de certificering

Hands-on SHAFE CERTIFICATEN		NIVEAUS		
		Basis	**Professioneel**	**Facilitator**
TYPEN	SMART	50% van 28 vragen (14 punten)	75% van 28 vragen (21 punten)	75% van de 40 moeilijkere vragen (30 punten)
	GEZOND	50% van 28 vragen (14 punten)	75% van 28 vragen (21 punten)	
	GEBOUWD	50% van 28 vragen (14 punten)	75% van 28 vragen (21 punten)	
	BUSINESS	50% van 28 vragen (14 punten)	75% van 28 vragen (21 punten)	

Tableau 2 : Aperçu des certification

BUSINESS	GEZOND	GEBOUWD

SMART	FACILITATOR

4 De verschillende gebieden van Hands-on SHAFE en hun leeronderwerpen

De onderdelen van Hands-on SHAFE worden hieronder uitgelegd, en de bijbehorende leermodules zijn te vinden onder **LEREN** op het online leerplatform of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/nl/leren*. Zoals eerder uitgelegd is het leerconcept “Smart Healthy Age-Friendly Environments” (SHAFE) opgebouwd uit de onderdelen SMART, GEZOND en GEBOUWD en hun onderlinge samenhang. Een volgend blok bevat een ALGEMENE uitleg van het project en mogelijke facilitators. Bovendien is een volledige set leermodules beschikbaar om een SHAFE BUSINESS op te zetten. Elk van de genoemde gebieden bevat verschillende leermodules die allerlei soorten training bieden. Alle modules zijn beschikbaar in de talen Nederlands, Engels, Duits, Frans, Pools en Portugees. Alle verschillende gebieden worden hieronder beschreven met hun respectievelijke modules en een samenvatting van hun inhoud.

ALGEMEEN

Het Algemene Leerpakket voorziet deelnemers van nuttige achtergrondinformatie over de doelen en gebieden van het SHAFE-concept en het Hands-on SHAFE-leermateriaal. Dit maakt het Algemene pakket een perfecte introductie tot het gebruik van Hands-on SHAFE. Je vindt het leerpakket door op onderstaande knop te klikken of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/nl/general*.

ALGEMEEN 01: SHAFE en ik. Een inleiding tot SHAFE-omgevingen

Slimme, gezonde leeftijdsvriendelijke omgevingen richten zich op mensen en plaatsen. Ze combineren gebouwde omgevingen (woningen, openbare ruimten en gebouwen) met slimme informatie- en communicatietechnologietoepassingen (ICT), sociale participatie en gezonde oplossingen. Ze maken onafhankelijker wonen, betere deelname aan de samenleving en welzijn voor burgers mogelijk.

ALGEMEEN 02: Communicatie- en presentatietechnieken

Deze module helpt je om communicatieprocessen beter te beheersen. Het zal je laten zien hoe belangrijk het is om de behoeften en wensen van je doelgroep te begrijpen. En het zal je helpen effectieve manieren te vinden om met conflictsituaties om te gaan. Dit zal het voor jou gemakkelijker maken om je ideeën zo goed mogelijk over te brengen.

Klik hier om toegang te krijgen tot het ALGEMEEN gedeelte op het online leerplatform

SMART

SMART richt zich vooral op het aanbieden van ICT voor GEZOND en GEBOUWD leerinhouden voor deelnemers die in de wereld van digitale mogelijkheden willen duiken en begeleiders die zich als vrijwilliger of als ondernemer met de SHAFE economie willen bezighouden. Het SMART trainingspakket zal helpen aantonen hoe ze internet en mobiele technologie kunnen gebruiken om slim gezond ouder worden thuis en in de gemeenschap te ondersteunen. Je kunt het leerpakket vinden door op de knop hieronder te klikken of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/nl/smart*.

SMART 01: Mobiele technologie

Deze module geeft een inleiding tot mobiele technologie die kan helpen om een actieve en gezonde levensstijl te ondersteunen en zelfstandig wonen te vergemakkelijken. Het behandelt een aantal zaken waarmee je rekening moet houden bij het kopen en instellen van mobiele apparaten.

SMART 02: Bellen met een smartphone

Deze module beschrijft hoe je kunt bellen en gebeld kunt worden met een smartphone. De praktische aanpak is bedoeld als hulpmiddel voor degenen die zelf met mobiele technologie werken. Het kan ook gebruikt worden als naslagwerk om minder ervaren gebruikers te helpen bij het bellen met een smartphone.

SMART 03: Hoe tekst communiceren met een smartphone

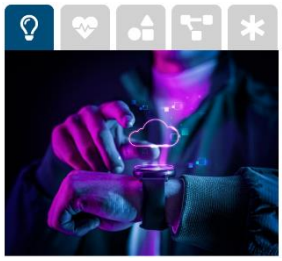
Er zijn verschillende manieren om te communiceren via tekst op een smartphone. Deze module richt zich op een korte kennismaking met drie benaderingen voor het versturen van tekstuele informatie: Sms-berichten, e-mails en berichten sturen via sociale media met apps als WhatsApp en soortgelijke toepassingen.

SMART 04: Persoonlijke mobiele beveiliging

Mobiele apparaten zoals telefoons bevatten veel gegevens over je leven, die beveiligd moeten worden. Deze module beschrijft een aantal zaken waar je op moet letten als je mobiele technologie gebruikt.

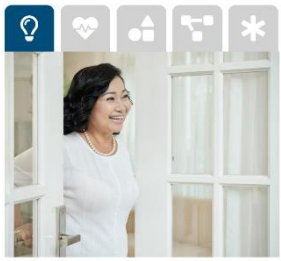
SMART 05: Agenda, Klok en Kaarten

Deze module behandelt enkele van de meer geavanceerde toepassingen van een mobiele telefoon die nuttig kunnen zijn bij het organiseren van je dag. De apps "Calendar", "Clock" en "Google Maps" zijn erg handig om je te helpen afspraken te onthouden en de weg ernaartoe te vinden.



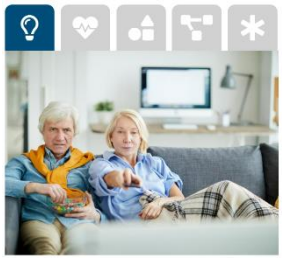
SMART 06: Draagbare technologie

In deze module wordt gekeken naar draagbare technologie. Er is aandacht voor wearables voor gezondheid, welzijn en levensstijl, met bijzondere aandacht voor smartwatches.



SMART 07: Kennismaking met veiligheidssloten voor thuis

Deze module geeft een overzicht van rudimentaire huisbeveiligingssloten die door politiebureaus zijn gepubliceerd om criminaliteit tegen ouderen tot een minimum te beperken. Er wordt niet uitgegaan van hoogtechnologische oplossingen, maar van slimme creatieve strategieën die in de meeste woningen eenvoudig en bescheiden kunnen worden toegepast. Weten welke alternatieven beschikbaar zijn, kan het leven gemakkelijker maken en ouderen in staat stellen hun onafhankelijkheid en vertrouwen langer te behouden.



SMART 08: Kennismaking met afstandsbediende schakelaarcontactdozen

Deze module geeft een overzicht van standaard stopcontacten in huis die met een afstandsbediening aan en uit gezet kunnen worden. Dit is een low-tech oplossing maar een slimme creatieve strategie die in de meeste bestaande woningen gemakkelijk en goedkoop kan worden toegepast. De nadruk ligt op het uitleggen van slimme stopcontacten die uit een pakket komen en niet op de meer technische eenheden die gebruik maken van netwerkrouters en IP-configuraties.

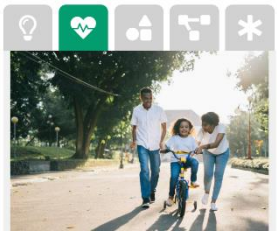
Klik hier om toegang te krijgen tot het SMART gedeelte op het online leerplatform

GEZOND

Volgens de WHO is gezondheid een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken. Gezien de toename van chronische ziekten legt het onderdeel GEZOND van Hands-on SHAFE de nadruk op het vermogen tot aanpassing en zelfmanagement bij sociale, fysieke en emotionele uitdagingen. Het opleidingsgebied omvat gezondheidsgeletterdheid, gezonde levensstijlen, therapieën (medicatie of behandeling, psychologische, of fysieke therapie), dementie en andere cognitieve beperkingen, chronische ziekten en fysieke beperkingen, en hun verbanden met ICT en fysieke en sociale omgevingen. Je kunt het lespakket vinden door op onderstaande knop te klikken of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/nl/healthy*.

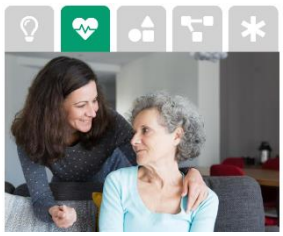
GEZOND 01: Basisinformatie over gezondheid en welzijn

Deze module wil je relevante kennis, vaardigheden en competenties bijbrengen over basisconcepten in gezondheid en welzijn, zodat je meer te weten kunt komen over gezondheidsmanagement.



GEZOND 02: Lifestyle en therapieën

Deze module geeft je enkele tips over gezond en betaalbaar eten, bewegen, veilig gebruik van medicijnen en welzijnstherapieën. Aan het eind van deze unit weet je meer over deze onderwerpen, en ben je een stap dichter bij het worden van een facilitator in je gemeenschap als het gaat om het aannemen van een gezondere levensstijl!



GEZOND 03: Chronische ziekten

In deze module leer je over enkele chronische ziekten, inclusief bijbehorende risicofactoren en hoe je ze kunt voorkomen. Bovendien krijg je enkele tips over hoe je met een chronische ziekte kunt leven en een vriend of familielid met een chronische aandoening kunt helpen, rekening houdend met de begeleiding van huisartsen.

GEZOND 04: Lichamelijke en zintuiglijke beperking

In deze module leer je over lichamelijke en zintuiglijke beperkingen, inclusief technieken en strategieën om met die aandoeningen om te gaan en hoe je de ontwikkeling ervan kunt vertragen of voorkomen.

GEZOND 05: Cognitieve stoornissen en dementie

In deze module leer je over cognitieve stoornissen en dementie, inclusief technieken en strategieën om met die aandoeningen om te gaan en hoe je het risico op het ontwikkelen van dementie kunt verminderen.

Klik hier om naar GEZOND van het online leerplatform te gaan

GEBOUWD

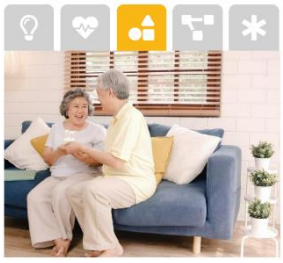
De module GEBOUWD richt zich op huisvesting, openbare ruimten, gebouwen en mobiliteit, de domeinen die de fysieke dimensie vormen van de leeftijdsvriendelijke omgevingen van de WHO. Het lijdt geen twijfel dat de gebouwde omgeving onze gezondheid en ons welzijn in hoge mate beïnvloedt en, waar ze goed wordt toegepast, ons langer gezond en onafhankelijk kan houden. Hoe veiliger, comfortabeler, slimmer en gemakkelijker te onderhouden de gebouwde omgeving is, hoe meer mensen gezond kunnen blijven, wat meer besparingen in de sociale en gezondheidszorg betekent. Naast aandacht voor puur fysieke dimensies zal het BUILT-gebied ook aandacht besteden aan gezondheidszorg, sociale zorg en gezondheid. Je kunt het leerpakket vinden door op onderstaande knop te klikken of onder deze link: https://hands-on-shafe.eu/nl/gebouwd.

GEBOUWD 01: Basis

In deze module leer je waarom aandacht voor ouderdomsbehoeften en functionele problemen bij het ontwerpen van een huis op jongere leeftijd belangrijk is. De duur van deze module is 1 uur.

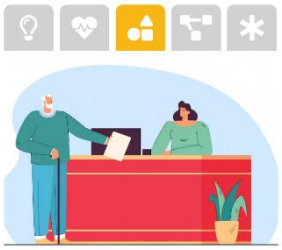
GEBOUWD 02: Leeftijdsvriendelijke woning

In deze module leer je over de basiskenmerken van een leeftijdsvriendelijke woning. Het is aan te bevelen ze te overwegen als jij of iemand die je kent enkele leeftijdsvriendelijke aanpassingen aan zijn huis nodig heeft.



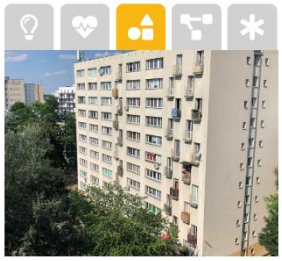
GEBOUWD 03: Dementievriendelijke woning

In deze module leer je hoe je thuis respectieve aanpassingen kunt organiseren en aanbrengen om een veilige en vriendelijke ruimte te creëren voor mensen met dementie en hun verzorgers.



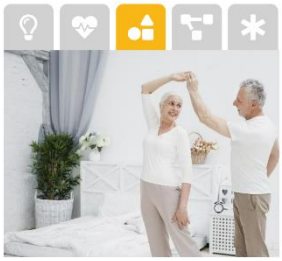
GEBOUWD 04: Leeftijdsvriendelijke voorzieningen

In deze module leer je over leeftijdsvriendelijke voorzieningen, die een onmisbaar onderdeel vormen van een leeftijdsvriendelijke buurt. Hun beschikbaarheid en toegankelijkheid zijn van grote invloed op de levenskwaliteit van alle bewoners, met name de oudere.



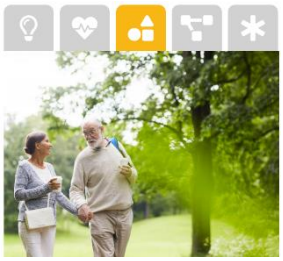
GEBOUWD 05: Natuur en de gebouwde omgeving

In deze module leer je hoe de natuur onze gezondheid kan beïnvloeden en wat we kunnen doen om een groenere en gezondere omgeving te creëren. Dit is heel belangrijk omdat er veel uitdagingen worden verwacht en we die moeten aanpakken.



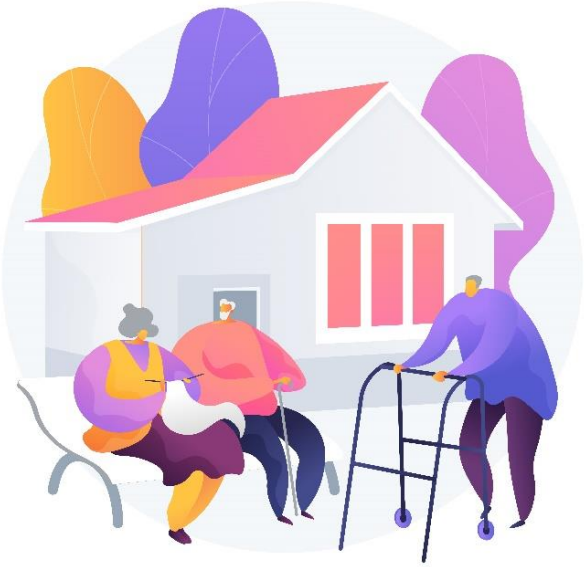
GEBOUWD 06: Mobiliteit thuis

In deze module leer je hoe je oudere volwassenen kunt helpen zich veilig door hun huis te bewegen en de kans op vallen te verkleinen.



GEBOUWD 07: Mobiliteit buiten

In deze module leer je hoe je een grotere mobiliteit van oudere volwassenen in de buitenlucht kunt vergemakkelijken.



Klik hier om toegang te krijgen tot GEBOUWD op online leerplatform

BUSINESS

Volgens studies van de Europese Unie zal de vergrijzing de komende twintig jaar sterk toenemen. Deze demografische veranderingen in onze samenleving beginnen nu al uitdagingen op te werpen die nieuwe oplossingen vereisen. SHAFE-georiënteerde producten en diensten maken, net als sociale initiatieven, deel uit van de oplossingen die onze samenleving leeftijdsvriendelijker kunnen maken. Het BUSINESS opleidingspakket is bedoeld om ondernemers die met een SHAFE-dienst willen beginnen te ondersteunen door hen de juiste instrumenten te geven om hun projecten in de best mogelijke omstandigheden te starten en te ontwikkelen. Je kunt het leerpakket vinden door op onderstaande knop te klikken of onder deze link: *https://hands-on-shafe.eu/nl/business*.

BUSINESS 01: Verschillende fasen bij de start van een bedrijf

In deze module krijg je een overzicht van alle stappen die komen kijken bij het starten van een bedrijf. Je leert de betekenis van elke stap en de onderlinge samenhang met de andere stappen.

BUSINESS 02: Mens & Ondernemen

In deze module leer je waarom het belangrijkste element bij het opzetten van een bedrijf samenhang is. Je zult leren beoordelen in hoeverre jouw motivaties, vaardigheden en behoeften coherent zijn met wat een SHAFE bedrijf vereist.

BUSINESS 03: Verduidelijken van het idee

Je hebt zojuist je ‘Human-Company Coherence’ geëvalueerd en je wilt verder gaan in de ontwikkeling van je bedrijfsproject. Deze trainingseenheid is voor jou. Je leert waarom en hoe je je idee duidelijker en beter georganiseerd kunt maken. Dit is het uitgangspunt voor je bedrijfsontwikkeling.

BUSINESS 04: Marktonderzoek

Deze module legt uit wat een marktonderzoek is, waarom een marktonderzoek een belangrijk onderdeel is van het bedrijfsontwikkelingsproces en hoe je het uitvoert. Vergeet het idee dat een marktonderzoek gaat over het manipuleren van tonnen gegevens en statistieken. In feite houdt het gewoon het observeren en analyseren van je omgeving in, meer niet, dus laten we samen beginnen.

BUSINESS 05: Bedrijfsmodel en strategie

Deze module is bedoeld om je te helpen werken aan het economisch model en de strategie van je toekomstige bedrijf.

BUSINESS 06: Financiële prognoses

Deze module is bedoeld om je te helpen je eigen financiële prognoses te maken.

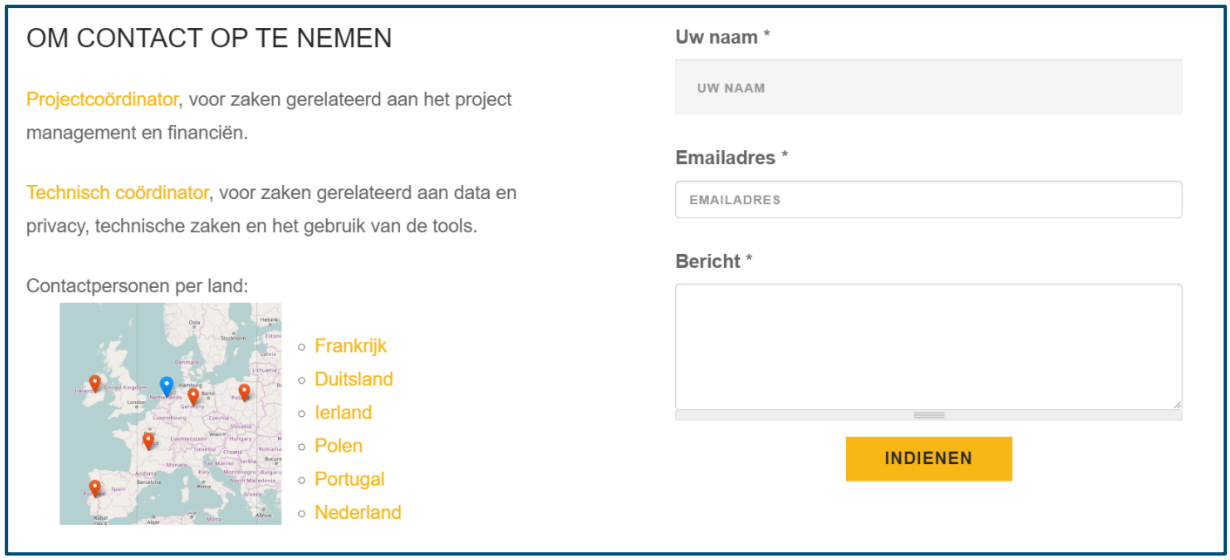
BUSINESS 07: Ondernemingsplan

Nu is het tijd om je bedrijfsproject te presenteren aan verschillende partners. Het ondernemingsplan zal je helpen om je project in een paar minuten bondig te presenteren.

Klik hier voor toegang tot het BUSINESS gedeelte op het online leerplatform

5 Word geassocieerd partner en help ons Hands-on SHAFE voor meer mensen beschikbaar te maken.

Als het lesmateriaal je bevalt en je een idee of voorstel hebt om het Hands-on SHAFE-aanbod te gebruiken of uit te breiden, kun je ook overwegen geassocieerd partner te worden en actief deel te nemen aan het project!

Dit geeft je de mogelijkheid om bijvoorbeeld de leermodules in andere talen te vertalen of gezamenlijke resultaten bij het gebruik van de materialen uit te wisselen met andere geassocieerde partners. Wees een van de eersten die kennis neemt van innovaties in Hands-on SHAFE en draag zelf bij aan de leerinhoud. Waar wacht je nog op?

Om een geassocieerde partner te worden, neem je contact met ons op via het venster **CONTACT** in het menu van het leerplatform (*https://hands-on-shafe.eu/nl/om-contact-op-te-nemen*). Laat gewoon je e-mail achter en vertel ons waarom je geïnteresseerd bent om een Geassocieerd partner te worden en we nemen contact met je op. Als je nog vragen hebt over Hands-on SHAFE, kun je ook contact opnemen met de projectcoördinator of met alle nationale partners die aan het project hebben deelgenomen.