

SCENARIO

VERKSTED FOR SENIORER VR-TEKNOLOGI (VIRTUELL VIRKELIGHET)

VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS



FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER

VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS

WOLONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA



Et partnerskapsprosjekt gjennomført som en del av konkurransen "Initiativ for intergenerasjonelt samarbeid - BeFORme", finansiert av det bilaterale samarbeidsfondet.

Iceland  Liechtenstein  Norway
Norway grants Norway grants



Sammen jobber vi for et grønt, konkurransedyktig og inkluderende Europa!



**Dokument utarbeidet i 2024-2025 som en del av prosjektet
FRIVILLIGHET FORENER GENERASJONER implementert av:**

Stowarzyszenie Centrum Rozwoju
Edukacji Obywatelskiej CREO
ul . Kochanowskiego 8A/2
60-845 Poznań
www.centrumcreo.pl



Norsensus Mediaforum (Norge)
Rådhusgata 20
0151 Oslo
www.norsensus.no



1. Introduksjon til scenariet

Mål

1. **Å gjøre seniorer kjent med VR-teknologi** og øke deres åpenhet for nye teknologier og aktiviteter på tvers av generasjoner.
2. **Å skape et rom for dialog mellom generasjoner** gjennom opplevelsen av yngre generasjoners aktiviteter i VR-verdenen.
3. **Inspirerer deltakere til å tilbringe tid sammen på tvers av generasjoner**, og viser mulighetene som VR tilbyr i sammenheng med sosial aktivitet.

Deltakere

10-15 personer i sen voksen alder

Varighet

Arrangementet varer i ca 1,5 time.

Metoder

- gi en multimediapresentasjon,
- diskusjon,
- forklaring,
- audiovisuelle (filmer),
- metoder programmert ved hjelp av en datamaskin og VR-briller - et show kombinert med en opplevelse,

Skjema

Arrangementet foregår i gruppeformat.

Materialer og verktøy

- VR-briller (minimum 4 par)
- 360 opptak som viser aktivitetene til den yngre generasjonen
- Internett-tilgang (WIFI-nettverk)
- Film "Når en senior ser hele verden. Med ett klikk" (valgfritt/ tilgang på YT)
- Presentasjon/lysbilder med spørsmål
- Hvite A4-ark
- penner
- Stoler (for hver deltaker)
- Klistremerker for å skrive navn på deltakere

2. Dag for arrangementet

Forbereder møtet

Workshopen er moderert og ledet av minst én person.

Før møtet forbereder og setter verten opp nødvendig antall stoler og enheter – VR-briller, og sjekker også om brillene har tilgang til Internett (WIFI-nettverk).

Verkstedets forløp

1. Introduksjon til workshopen (15 minutter)

- Velkommen deltakere og presentere timeplanen. Instruktøren oppfordrer deltakerne til å skrive navnet sitt på klistremerkene som deles ut og sette dem på klærne på et synlig sted. Dette vil gjøre det lettere å etablere relasjoner og opprettholde kontakt mens du bruker VR.
- En kort oversikt over ideen bak workshopene, som tar sikte på å bringe seniorer nærmere de unges verden gjennom bruk av VR.
- Forklar hvordan VR-teknologi fungerer:
 - Påpeker og understreker at VR-teknologi lar deg «reise» og lære om ulike aktiviteter uten å måtte forlate hjemmet.
 - Vi oppfordrer deltakerne til å se filmen "Når en senior ser hele verden - med ett klikk (5,35')". Takket være den kan deltakerne se hvordan virtuell virkelighet fungerer, hvordan andre mennesker i sen voksen alder som hadde VR-briller reagerer, og også se rammer fra ulike opptak der seniorer for eksempel besøker fjerne og vakre steder, sightseeer, slapper av på stranden. En film kan være et optisk spørsmål, eller kan svare på ganske mange spørsmål. oppmuntre oss til å spørre dem mer frimodig.



2. Introduksjon til VR-teknologi og sikkerhetsregler (5 minutter)

- Viser VR-brillene, forklarer hvordan du bruker dem og gir instruksjoner om hvordan du bruker brillene trygt (se avsnittet "Informasjon om utstyret som brukes" i scenariet).
 - ⇒ Informasjon om hvordan du bruker brillene (se innspilte VR-filmer)
 - ⇒ Informasjon om hvordan du slår dem av og på av instruktøren og hjelp med å sette på utstyret
- Noen potensielle sikkerhetsregler (andre organisatoriske merknader i scenariodelen):
 - ⇒ Basert på tidligere erfaring foreslår vi at deltakerne skal kunne sitte komfortabelt på stoler under workshopene og bruke VR-briller,
 - ⇒ Å gi deltakerne pauser under eksperimentene,
 - ⇒ Åpenhet for å stille spørsmål
 - ⇒ Åpenhet for å slutte å bruke vernebriller
- Gjennomføre en kort øvelse i bruk av VR-briller – hver deltaker tar på seg brillene et øyeblikk for å venne seg til teknologien. Dette er også en tid for deltakerne til å stille spørsmål om bruken.



Fig. Venstre: Eldre borger som gjør seg kjent med VR-enhet. Høyre: Utseende til en av kontrollere.

3. Individuell VR-opplevelse: «Ung aktivitet» (30–35 minutter)

- Deltakerne er gruppert i mindre team med flere personer, der de bytter på å se en serie korte VR-filmer som viser aktivitetene til yngre generasjoner.
- **Eksempler på filmer i VIRTUAL REALITY (VR) teknologi** tatt opp i 360 graders format:



VR-filmen "ROPE PARK"

Lengde på materiale: ca. 7 min.

Beskrivelse materiale:

Gå langs en sti i en vanskelig taupark, med klatring og skli på tau og husker underveis.



VR-filmen "DIGITAL WALK"

Lengde på materiale: ca. 9 min.

Beskrivelse filmmateriell: En vandring som viser de digitale mulighetene for å kjøpe billetter til kollektivtransport, betale via telefon i butikk (inkludert kontaktløst).



VR-filmen «PARAGLIDING»

Lengde på materiale: ca. 7 min.

Beskrivelse filmmateriale: En drevet paragliding fra take-off gjennom Warta-elvebassenget, over jorder og skoger, med en siste landing i en eng.



VR-filmen «COMPUTER GAME»

Lengde på materiale: ca. 5 min.

Beskrivelse opptak: spiller på TV-konsollen i selskap med barn og venner ved å bruke den trådløse Playstation PAD .



VR-filmen "SYKKEL"

Lengde på materiale: ca. 11 min.

Beskrivelse opptak: En terrengsykkeltur i utkanten av byen og langs innsjøen. Underveis passerer amatørlopere og folk som går.

- Varigheten av en video er vanligvis 3-7 minutter (lengre videoer kan sees i fragmenter), med mulighet for en kort pause mellom videoene.
- Etter å ha fjernet brillene, deler deltakeren sine inntrykk av VR-materialet de har sett med andre deltakere i gruppen. Tilretteleggeren oppfordrer alle til å ta hensyn til følgende i sine uttalelser:
 - ⇒ hva som inspirerte dem, hva som var interessant.
 - ⇒ på likhetene og forskjellene mellom aktivitetene de husker fra ungdommen og de som presenteres i VR.

4. Gruppearbeid: Ideer til VR-inspirerte aktiviteter (10 minutter)

- Lederen gir gruppene papir og penner.
- Han ber hver gruppe lage en liste over aktiviteter de vil prøve i det virkelige liv, inspirert av VR-filmene de ser på.
- Veiledningsspørsmål:
 - Hvilke aktiviteter til yngre mennesker kan tilpasses våre behov?
 - Hvilke handlinger kan vi gjøre alene eller sammen med en vennegruppe?
- Grupper skriver ned ideene sine på kort, som vil bli presentert senere.

5. Diskusjon av VR-opplevelser og presentasjon av ideer med oppsummering (20 minutter)

Etter økten deler deltakerne sine erfaringer, følelser og kommentarer knyttet til bruk av VR-briller med foredragsholderen.

- Hver gruppe presenterer deretter sine aktivitetsforslag og diskuterer hvordan de ønsker å implementere dem.
- Diskusjon om mulighetene for å implementere disse ideene i hverdagen.
- Lederen oppsummerer workshopen ved å oppmuntre seniorer til å fortsette å utforske nye teknologier og implementere ideer for aktiv tidsbruk og intergenerasjonsaktiviteter.

6. Konklusjon (5 minutter)

Lederen takker i en positiv atmosfære for at du deltok på møtet. Han eller hun informerer deg om andre muligheter for bruk av brillene og inviterer deg til å delta i andre aktiviteter.

3. Organisasjonsnotater

Nedenfor er noen tips og organisatoriske kommentarer for de som er interessert i å implementere Mobile Intergenerational Integration Center som en del av vår intergenerasjonelle aktivitetsmodell:

- **La oss oppmuntre til sosiale interaksjoner**

VR kan være et verktøy for felles aktivitet – etter å ha opplevd virtuelle filmer, oppmuntre seniorer til å dele sine inntrykk med andre deltakere og vise til egne erfaringer. Skjemaet kan endres avhengig av muligheter og antall deltakere. Det kan være en samtale i form av en gruppediskusjon (i en sirkel) eller i par. Dette gir mulighet til å bygge relasjoner og utveksle erfaringer.

- **Kontroll over situasjonen**

Som regel starter programlederen med å spille av et kortere opptak, etter å ha diskutert det, går han videre til neste. Programlederen bør hele tiden overvåke deltakernes velvære. Hvis det oppstår problemer, må du slutte å bruke VR-brillene.

- **Sett opp korte økter med pauser**

Det er lurt å planlegge VR-øktene dine i korte perioder (f.eks. 5-10 minutter), med pauser mellom opplevelsene for å forhindre tretthet eller svimmelhet. Pauser er nøkkelen til å opprettholde komfort og en positiv VR-opplevelse.

- **Tilpasse innhold til deltakernes interesser**

Vi oppfordrer deg til å velge annet innhold som vil være interessant og inspirerende for seniorer, om nødvendig. Du kan samle preferansene deres på forhånd og velge filmer eller simuleringer basert på det, for eksempel virtuelle turer gjennom favorittbyene deres, museumsbesøk eller opplevelser som lar dem utforske steder de alltid har ønsket å besøke. Kontakt med virtuell virkelighet skal gi positive følelser.

- **Helsestatus og frykt**

Det er også verdt å huske på at til tross for at aktivitetene foregår i virtuell virkelighet, opplever hjernen både positive følelser og potensiell frykt. Det er derfor verdt å spørre og kjenne til frykten og bekymringene og potensielle kontraindikasjoner - medisinske tilstander (f.eks. epilepsi, tidligere hjerneslag). Disse bør også tas i betraktning. (F.eks. bør ikke en person med høydeskrekke delta i visninger av filmer som er i høyden)

- **Justering av tempoet**

Noen deltakere kan trenge mer tid for å venne seg til VR-teknologi. Hvis en person ikke ønsker å bruke brillene etter første kontakt, bør vi ikke tvinge dem. Det er verdt å engasjere en slik person til å observere andre deltakere og diskutere deres følelser og kommentarer. Du kan gjenta tilbudet om å bruke verktøyet etter en kort pause.

- **Teknisk støtte**

Det er verdt å være forberedt på vanskeligheter som følge av tekniske problemer. Det er verdt å ha noen på stedet som kan hjelpe med problemer med VR-briller.

- **Tilgang til Internett**

Brillene som brukes under workshopene (Oculus Quest 2 av Meta) bør være koblet til internettnettverket for å fungere. Det er verdt å være sikret og ha et eget modem eller et velprøvd og stabilt internettnett på stedet der timene holdes.

4. Informasjon om utstyret som brukes

SENIOREN I VERDEN AV VR-innovasjon bruker autonome Oculus Quest 2-briller. Dette er trådløse VR-briller med passende parametere valgt for arbeid med mennesker i sen voksen alder basert på tidligere prosjekterfaring fra CREO Association Team som en del av prosjektet "Senior in the World of VR".

Oculus Quest 2-settet består av et VR-headset, to høyre og venstre berøringskontrollere (såkalte pads, drevet av AA-batterier), en lader og en spacer (beregnet for personer som bruker briller).



Oculus Quest 2-brillene er en enhet av meget god kvalitet med høy skjermopløsning på 3664 x 1920 (1832 x 1920 for hvert øye), innebygd mikrofon og høyttalere, kompatible med mange applikasjoner og programmer. Takket være dette er brukervennligheten deres allsidig og kan brukes i mange leksjonsscenarier. Forutsetningen for å bruke en spesifikk brillemodell var også den laveste mulige vekten på enheten i tilfellet med Oculus Quest 2 (503 gram) og mangelen på kabler. Dette gjorde det mulig å minimere følelsen av ubehag ved bruk og lette mottak av utstyret for eldre og/eller personer med funksjonsnedsettelse.

På sidene og foran på VR-brillene er det kameraer som er ansvarlige for å gjenkjenne området rundt brukeren. Før du begynner å bruke vernebrillene, utpeker brukeren en såkalt sikker bevegelsessone, etter å ha forlatt dette bildet som er synlig i brillene, slås av og viser våre virkelige omgivelser – og informerer oss dermed om å forlate den angitte sonen. På siden av huset er det en av/på-knapp. På bunnen av brillene er det en volumkontroll.

Kontrollerne har knapper – bruken avhenger av typen aktivitet som utføres i den virtuelle verdenen. For å begynne å bruke virtuell virkelighet i Oculus Quest 2-brillene, kreves en internettforbindelse og pålogging til en Facebook-konto.

Utarbeidet av: Dr. Nina Woderska

Bilder: CREO Foreningsarkiv

VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS

WOLONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA

FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER

Et partnerskapsprosjekt gjennomført som en del av konkurransen "Initiativ for intergenerasjonelt samarbeid - BeFORme", finansiert av det bilaterale samarbeidsfondet.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Sammen jobber vi for et grønt,
konkurransedyktig og inkluderende Europa!

Dokument utarbeidet i 2024-2025 som en del av prosjektet
FRIVILLIGHET FORENER GENERASJONER implementert av:



NorSensus
MEDIAFORUM

www.centrumcreo.pl