

Digitální gramotnost seniorů: Jak se naučit efektivně používat moderní technologie



BETYNKA

Médium.cz je otevřená blogovací platforma, kde mohou lidé svobodně publikovat své texty. Nejde o postoje Seznam.cz ani žádné z jeho redakcí.



ilustrační foto

VČERA 10. 10., 11:58

Rychle se rozvíjející technologie a digitální gramotnost se stává nezbytností i pro starší generace. Důležitost osvojení u seniorů, je čím dál tím aktuálnější. Jak se mohou dříve narození naučit používat vymoženosti moderní doby?

Vím, že pro mnohé z nás to může být strašák, ale věřte mi, není to tak hrozné, jak se to na první pohled zdá! Řeknu vám to na rovinu – svět se mění a my s ním. Dneska už skoro všechno běží přes internet a chytré telefony. A upřímně, kdo by chtěl zůstat pozadu. Jiří Horecký, prezident Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, to vystihuje přesně: „**Internet se stal nedílnou součástí našich životů a seniorům mohou digitální dovednosti pomoci eliminovat jejich sociální vyloučení a přispět k podpoře aktivního stárnutí.**“ A má pravdu! Představte si, že můžete videohovorem zavolat vnoučatům, objednat si nákup až domů, nebo si přečíst nejnovější zprávy, aniž byste museli jít do trafiky. To zní přece skvěle, ne?

Nevíte jak na to?

Nebojte se zeptat: Vnoučata nebo děti vám určitě rádi pomohou. A když ne, existují speciální kurzy pro nás, seniory.

Začněte pomalu: Nikdo neočekává, že se z vás přes noc stane Bill Gates. Krok za krokem, to je ta správná cesta.

Bud'te trpěliví: Občas to může být frustrující, ale nevzdávejte to! Každý nový skill je výhra.



Existuje spousta možností, kde se můžete učit

Digitální vzdělávání seniorů: V nabídce jsou i celoroční kurzy a workshopy zaměřené na zlepšení digitálních dovedností.

Program Erasmus+: Tento program, realizovaný v ČR Asociací poskytovatelů sociálních služeb, si klade za cíl zvýšit digitální gramotnost seniorů. Existují i bezplatné interaktivní kurzy, kde se naučíte používat chytré telefony, aplikace a další užitečné funkce.

Co všechno se můžete naučit

Od základů jako posílání e-mailů a používání WhatsAppu, přes sledování filmů online, až po 3D tisk nebo dokonce úvod do umělé inteligence. Zní to složité? Nebojte se, není to raketa! Jana Umlaufová, klientka Senior Centra Klamovka, to shrnuje takto: „**Využívám především Skype. Moc ráda bych se v kurzu**

vzdělala, protože se mi při skypování často stává, že v mé přirozené rychlosti něco někde zmáčknou a již nejsem schopná se vrátit do hovoru.“ Vidíte? Není v tom sama a určitě ani vy nebudete!

Pamatujte, že na učení není nikdy pozdě. Digitální svět nám může otevřít spoustu nových možností – od lepší komunikace s blízkými až po nové koníčky. Tak co říkáte, dáte tomu šanci? A nezapomeňte – **pokud budete potřebovat pomoc, existuje bezplatná linka 800 220 044, kde vám rádi poradí.** Tak s chutí do toho!

Zdroje:

<https://pravetedops.cz/digitalni-vzdelavani-senioru/>

<https://socialnipolitika.eu/2021/09/internet-a-pocitac-pouziva-jen-40-senioru-starsich-65-let-novy-program-eu-chce-zlepsit-digitalni-gramotnost-senioru/>

<https://www.nadacevodafone.cz/programy/digitalni-odysea/>

<https://www.i-senior.cz/digitalni-technologie-si-preje-vyuzivat-pres-80-senioru/>