



Seniory majú o kurzy digitálnych zručností veľký záujem. Foto: archív združenia Seniori v pohybe

Seniory a digitálne zručnosti? V dnešnej dobe viac ako potrebné

Pripravila: Lucia Čížová

Ako vytvoríš skupinu ľudí na sociálnej sieti Facebook, preniesť fotografie z mobilného telefónu do počítača, online sa spojiť so svojimi blízkymi alebo sa zapojiť do prednášky o zdravej výžive prostredníctvom aplikácie Zoom – to všetko sú zručnosti, ktoré sa chceme a najmä potrebujeme naučiť bratislavskí seniory v uplynulých mesiacoch. Niektoré združenia pre seniorov preto s úspechom pripravili kurzy digitálnej zručnosti. Ako to na nich vyzeralo?

Podľa opatrení obmedzujúcich pohyb boli často seniory odkázaní na komunikáciu využívaním telefónov, mailov a sociálnych sietí. „Digitálna komunikácia sa stala dominantným spôsobom komunikácie nielen s blízkymi priateľmi a príbuznými, ale aj s vonkajším svetom vôbec. Ak sme chceli realizovať naše aktivity, predovšetkým semináre, kurzy a konferencie, museli sme sa naučiť zaobchádzať s dostupnými nástrojmi online komunikácie“, potvrdzuje Mária Muchová zo Združenia kresťanských seniorov Slovenska, ktoré na svoj projekt Zlepšenie digitálnych zručností seniorov dostalo podporu aj od mesta. Skúsenosti im totiž ukázali, že tieto prostriedky používa veľmi málo ľudí. Chceli, aby sa do pripravovaných aktivít zapojilo čo najviac seniorov z ich

klubov, bolo potrebné ich vyškoliť, naučiť ich používať na to zamerané aplikácie. Aj preto v minulom roku pripravili sériu kurzov na túto tému a po veľkom úspechu sa na nich seniory obracali aj s ďalšími tipmi kurzov, o ktorých teraz uvažujú do budúcnosti.

ZRUCHNOSTI, ALE AJ PREVENENCIA

Téma digitálnej gramotnosti sa venujú aj v občianskom združení Seniori v pohybe. „Vidíme, že vzdelávanie v tejto oblasti je v dnešnej dobe nevyhnutné. Usilujeme sa preto o motiváciu seniorov k správnejmu používaniu digitálnych technológií v praxi. Snažíme sa nastaviť vzdelávanie tak, aby bolo pre seniorov prínosné do budúcnosti. Okrem klasických digitálnych zručností sme sa zamerali aj na oblasť prevencie seniorov v oblasti kyberšikan, vedáme ich ku kritickému mysleniu a k overovaniu informácií (rozpoznať hoaxy)“, potvrdzuje Eva Soldánová z občianskeho združenia Seniori v pohybe s tým, že záujem seniorov, ktorí sa zapojili do ich kurzov v uplynulých mesiacoch, ju milo prekvapil. „Prekvapil ma napríklad záujem seniorov o čítačku kníh. Po jednej z našich prednášok si jedna účastníčka takúto čítačku požičala od syna, aby mohla čítať knihy z knižnice. Po každej prednáške sa vynára veľa otázok a je naozaj obdivuhodné sledovať, že témy digitálnej gramotnosti u seniorov majú svoje miesto“, dodáva Soldánová.

OBSAH KURZOV

V Združení kresťanských seniorov Slovenska sa obsah kurzov snaží prispôbiť cieľovej skupine, ktorou boli ľudia v seniorskom a predseniorskom veku na území Bratislavy. Zúčastnili sa na nich prevažne seniory z ich klubov. „Vychádzali sme aj z toho, že prevažná časť dnešných seniorov bežne používala počítač vo svojom zamestnaní, ale potrebuje si svoje vedomosti inovovať o nové trendy a nové aplikácie. Zameriavali sme sa na zlepšenie digitálnych zručností seniorov pri používaní nástrojov od spoločnosti Google, pri práci s clouď úložiskom, pri zložovaní a zdieľaní rôznych dokumentov a fotografií, pri práci s videom a podabné“, vysvetľuje Muchová. Spolu s Evou Soldánovou sa zhodujú v tom, že dôležité je, aby prednáška dokázala seniorov upútať a účastníci boli čo najdlhšie pozorni. Kľúčový je dobrý lektor, ktorý ovláda tiež účinné metodické postupy pri vzdelávaní seniorov, má k nim individuálny prístup a primerané tempo školenia. „Zaviedli sme aj prechádzky po prednáškach, ktoré, ako už vyplýva z názvu združenia Seniori v pohybe, patria do našej DNA. Na záver prednášky účastníci dostanú kvíz z témy prednášky a overia si týmto spôsobom informácie, ktoré sa naučili. A dôraz kladieme na praktické ukážky používania technológií. Napríklad hneď po prvej prednáške o platení bankovými kartami lektor spolu s účastníkmi navštívili obchod, kde si seniory vyskúšali platenie za tovar cez mobilný telefón“, dodáva Soldánová s tým, že informácie o kurzoch a prednáškach možno nájsť na webe www.senioryvphoybe.sk.

Obe by chceli do svojich aktivít zapojiť aj ďalších ľudí, zvlášť izolovaných vo svojich domácnostiach. Uvedomujú si totiž, že po absolvovaní kurzov budú vyškolení

Tipy pre seniory

• **PREDNÁŠKA O APLIKÁCIÁCH NA TRÉNINGU PAMÄTI A UKÁŽKA TRÉNINGU PAMÄTI V PRAXI**
20. 5. (piatok) 14:00 – 16:00, Justično sieň v Primaciálnom paláci (v prípade príznačného počasia sa tréning uskutoční v čase 15:00 – 16:00 v Landererovom parku na Safárikovom námestí)
Viac informácií nájdete na stránke www.senioryvphoybe.sk.

• **RADOSŤ BYŤ SENIOROM**
28. 5. (sobota) 16:00 – 19:00, Dom Albrechtovcov, Kapitulská 1
Interaktívne popoludnie so zaujímavými hosťami, ukončí ho večerná talkshow Na slovíčko s Ivetou Matejchovskou a jej hosťami: Evou Matejkovou a Petrom Dvorským. Nebude chýbať hudobný program v podaní gitarového dua – Radka Krajčová a Martin Krajčo. Viac informácií na www.statedobri.sk

• OBSIAHLEJŠÍ PROGRAM NÁJDETE NA WEBE INBA.SK

seniory schopní používať on-line komunikáciu, sociálne siete a ďalšie dostupné aplikácie a výhody, ktoré poskytujú digitálne technológie. „Budeme môcť v plnom rozsahu realizovať on-line semináre, konferencie a pracovné stretnutia. Oživiť a zintenzívniť sa tým celá naša činnosť nielen teraz v čase pandemických obmedzení, ale aj do budúcnosti“, uzatvára Muchová.



Seniory na kurzoch. Foto: archív Združenia kresťanských seniorov Slovenska