



Rada seniorů České republiky, z.s.s.

Politických vězňů 1419/11, 110 00 Praha 1

Tel: 222 560 136

web: www.rscr.cz

E-mail : rscr@rscr.cz ds: c46mi28

MOUDRÁ SOVIČKA POMŮŽE SPRÁVNĚ A BEZPEČNĚ OVLÁDAT POČÍTAČ, TABLET I CHYTRÝ MOBIL

Uplynulé měsíce nás v podstatě zavěly doma. Ke komunikaci s okolním světem byly tedy nezbytné tlačítkové telefony, chytré telefony, tablety či počítače. Jenže ne každý senior je umí ovládat bez problémů. A i ti, co to zvládnou, možná nevyužívají všechny dostupné funkce prostě proto, že o nich nevědí.

Proto Rada seniorů ČR uvítala možnost podílet se na projektu Nadace Vodafone Digitální odyssea, kterou do života uvádí spolek Moudrá sovička. Nabízíme v podstatě několik možností, začíná s představením projektu Tomáš Hubálek. První je uspořádat kurz či seminář například na téma Jak na chytrý telefon a tablet pro větší skupinu seniorů přímo v místě, které si vyberou. Stačí zajistit jejich účast a místo, kde se sejdeme, a my tam vyřídíme odborníka, který seniorům ukáže, jak pracovat s počítačem, tabletem i chytrým telefonem. Doplňme, že kurz trvá čtyři až osm hodin a je určen pro skupiny o dvanácti seni-orech. Pokud je vás víc, nevádi, prostě se rozdělíte do několika skupin.

Jestliže je skupinka seniorů menší nebo máte problémy s místností, není nic ztraceno. „Pro takové případy máme mobilní učebnu – speciálně vybavené auto – které po domluvě přijede. Do něj se vejdou maximálně čtyři lidé, které prosko-líme, a po nich můžeme nastoupit další. Tuto variantu využívají spíše menší seniorské skupiny v menších městech. Kurz je tožný, takže opět trvá čtyři hodiny. Pro nás je samozřejmě důležité, když už někam vyjdeme, abychom byli efektivní, takže se snažíme objet víc vesnic a měst v okolí, zkrátka obsloužit co nejvíc osob,“ dodává Tomáš Hubálek.

Díky Nadaci Vodafone, která za projektem stojí, jsou semináře a kurzy zdarma. Přihlásit se můžete prostřednictvím webových stránek <https://www.moudrasovicka.cz> nebo na bezplatné lince 800 222 004, kde s vámi domluví podrobnosti. Můžete psát i na mail odyssea@moudrasovicka.cz či na mail Rady seniorů rscr@rscr.cz. Nezapomněte ale uvést spojení, na němž vás můžu organizátoři kontaktovat a dohodnout se na podrobnostech.

Třetí možnost, kterou Moudrá sovička nabízí, jsou pak distanční semináře. Romšem pro seniorů pak je i hodinový aják. To je služba, která seniorům pomůže se správným a bezpečným používáním a nastavením počítače, notebooku, tabletu, telefonu a s nimi spojených služeb. Ajáci pomáhají s prvním spuštěním, instalací i nastavením. Ajáci jsou dostupní buď na kontaktních místech spolků, nebo na vyžádání zajedou osobně až za vámi.

VZHURU NA PLATFORMU DIGITÁLNÍ ODYSEA

Nadace Vodafone se zaměřuje na vzdělávání seniorů systematicky nejen v naší zemi, ale i v zahraničí. V Česku za tímto účelem přišla se vzdělávací platformou Digitální

moudrá sovička

odyssea, vysvětluje Jolana Hájková s Nadace Vodafone. Na ni vás čeká dobrodružná cesta za digitálním poznáním. Postavena je tak, že připomíná skutečný cestovatelský zážitek. Postupně navštívíte různé země. V každé z nich se vždy naučíte něco z ovládání chytrého telefonu nebo tabletu. Než destinaci opustíte, slo-žíte malou zkoušku. Po absolvování dostanete razítko do cestovatelského pasu a můžete vyrazit dál.

Jinými slovy, na platformě si bezplatně a záživnou formou osvojíte řadu digitálních dovedností. „Vy-žívání ji můžete k samostudiu, ale fun-guje také jako návodný nástroj pro ty, kteří by chtěli starším lidem se vzdě-
láváním pomoci, tedy pro mladší genera-ce, rodinné příslušníky nebo dobrovol-níky,“ uzavírá Jolana Hájková. Doplňme, že kurzy Digitální odyssey jsou zdarma a najdete je na webových stránkách tamjeodyssea.cz.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniour@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslaty fakturační údaje a po připsání platby vám bude odeslána Doba seniorů elektronicky.

CELOROČNÍ	PŮLROČNÍ	JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ
12 VYDÁNÍ 10 Kč / VYDÁNÍ CENA CELKEM 120 Kč	6 VYDÁNÍ 13 Kč / VYDÁNÍ CENA CELKEM 78 Kč	15 Kč / VYDÁNÍ

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávka: ☐ Předplatné formou dárku ☐

děkujeme všem za zájem o naše elektronické předplatné

DOBA SENIORŮ objednávaná od 18. 11. 2021

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou ☐ SÚP: spojitost č. ☐

☐ fakturou: Kč/20% ☐

☐ bank. převodem ☐ č.ú. ☐

☐ podpis: ☐

Objednávku kupón vyplníte nebo odesíláte a zasíláte na adresu: Digitální odyssea, c/o Nadace Vodafone, 110 00 Praha 1. Pokud budete objednávat poštou v obci, přidejte poštovní přílohu s adresou. Předplatné Doby seniorů. Odesláním dostanete složenkou, kterou předplatné uradíte. Můžete využít bankovní převod – peníze s následným přeposláním na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš výsadní symbol Doby seniorů. Pokud objednáte předplatné úplně poprvé a nemáte číslo konta ani VŠ, a chcete platit bezhotovostně převodem, zveřejněte do zákaznického centra Digitální odyssea, c/o Nadace Vodafone, 110 00 Praha 1, e-mail: dobaseniour@rscr.cz. Předplatnímu můžete uhradit i hotově – v hotovosti.

Mediální a kybernetická gramotnost

Navázání spolupráce se spolkem Moudrá sovička a Nadací Vodafone

Období covidu bylo pro seniory velmi těžké, protože byli dlouhé týdny prakticky v izolaci, odkázáni pouze na výpočetní techniku a chytré telefony. Zde se jasně ukázalo, jak si s moderními technologiemi poradí. Proto RS ČR na jaře 2021 uzavřela dohodu o spolupráci se spolkem Moudrá sovička a jeho partnerem – Nadací Vodafone. Každá Krajská rada byla vybavena tak, aby i senior, který nemá tablet, notebook ani chytrý telefon, mohl školení absolvovat a vyzkoušet si je ovládat.

Do konce roku se školení uskutečnila v pěti krajích – Liberecký, Olomoucký, Královéhradecký, Karlovarský, Praha. Koncept byl propagován prostřednictvím webových stránek RS ČR i časopisu Doba seniorů s cílem zapojit všechny kraje a oslovit co největší množství seniorů.

Ve stejném roce podporovala RS ČR pohybové aktivity s využitím digitálních technologií. Rada seniorů byla oslovena s nabídkou účasti v Národním programu pro ozdravení populace. Protože teze byly do jisté míry totožné s cíli RS ČR a nadto akce nabízela další rozvoj – mezigenerační vztahy (zapojit se mohou celé rodiny), digitální dovednosti (pro lepší měření se využívají krokoměry či mobilní aplikace), větší motivace vzhledem k aspektu soutěžení – nabídku přijala a mezi svými organizacemi vyhlásila soutěž o to, kdo v daném období ujde nejdelší vzdálenost

V nabídce se objevily i on-line kurzy pro seniory – další forma aktivizačních programů, které se věnovaly v období pandemie zejména členské organizace Právě Ted'! a Totem. Jde o vhodnou paletu aktivit, nicméně z hlediska dlouhodobých cílů.

Postupem času byla ukončena spolupráce s Moudrou sovičkou a na základě zpětné vazby seniorů byla nabídka programů upravena jim na míru a doplňována o další témata, na základě jejich požadavků.

Tématu kyberbezpečnosti se věnuje i jedno z natočených videí s PČR, který je ke shlédnutí na youtube RS ČR – <https://www.youtube.com/playlist?list=PLd820j1F0VagPzBbUnkx-hP3cLPeoh1dM>, konference o kyberšikaně byla uspořádána v Olomouckém kraji - <https://www.rscr.cz/2024/12/konference-kybersikana-u-seniorske-populace/>

Info na webu

- <https://www.rscr.cz/?p=17339>
- <https://www.rscr.cz/2022/04/seminar-moudra-sovicka-v-liberci/>
- <https://www.rscr.cz/2021/10/jak-na-chytry-telefon-a-tablet/>
- <https://www.rscr.cz/2021/07/taborova-skola-v-prirode-aneb-rehabilitace-dusevniho-zdravi-v-olomouckem-kraji/>

Aktuálně připravujeme kurzy s lektorem digitálních dovedností Zdeňkem Seidlem, seniorem, který v Pardubickém kraji vede již druhým rokem kurzy digitálních dovedností pro malé skupiny seniorů. A také přednášky na téma umělá inteligence s autorem publikace Umělá inteligence a právo - Bohumírem Štědrněm

Tématu mediální gramotnosti se věnoval první občanský parlament - [První občanský parlament o médiích a demokracii v Česku hledá dobrovolníky](#), kdy Rada seniorů napomáhala vzniku platformy a také dodala dobrovolníky, na základě zkušeností připravuje RS ČR sérii přednášek a workshopů s Institutem komunikačních studií a žurnalistiky UK.