

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky



## **Diplomová práce**

POTŘEBY, POSTOJE A ZÁJMY SENIORŮ VE VZTAHU K ICT

Vedoucí práce: PaedDr. Petr Bauman

Autor práce: Ivana Svojtková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: V.

2007

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.*

*Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných ... fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.*

---

podpis autora diplomové práce

*Děkuji PaedDr. Petru Baumanovi, vedoucímu diplomové práce, za cenné rady, metodické vedení a čas, který mi věnoval.*

*Další poděkování patří Pavlu Pečenému, který velmi ochotně provedl jazykovou korekturu v celém rozsahu diplomové práce. Děkuji také celé organizaci ATTAVENA o.p.s. za ochotné poskytnutí potřebných materiálů a přátelské chování během vzájemné spolupráce.*

*Práce je věnovaná mé nejdražší rodině to zejména mému nedávno zesnulému tatínkovi Josefu Svojkovi († 2006). Na tomto místě bych chtěla jmenovitě poděkovat za obětavost a usilovnou podporu své mamince Haně Svojkové, sestře Petře Svojkové a babičce Ludmile Jechové za pomoc kterou mi poskytla během studia. Další poděkování patří Pavlíně Běhalové, za podporu a cenné připomínky.*

# Obsah

Úvod .....	8
<b>1 Senioři, stáří a stárnutí .....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Vymezení základních pojmů .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 Stárnutí v ČR a Evropě .....</b>	<b>13</b>
1.2.1 Stárnutí v Evropě.....	14
1.2.2 Stárnutí podle demografie v České republice.....	15
<b>1.3 Proměna seniora po stránce fyziologické, psychické a sociální .....</b>	<b>18</b>
1.3.1 Fyziologické změny .....	18
1.3.2 Psychické změny .....	23
1.3.3 Sociální změny .....	27
<b>1.4 Aktivní stáří.....</b>	<b>33</b>
<b>2 Informační technologie (IT) a Informační a komunikační technologie (ICT) .....</b>	<b>36</b>
<b>2.1 Aktuální trendy v oblasti ICT.....</b>	<b>37</b>
<b>2.2 Informační gramotnost .....</b>	<b>47</b>
<b>3 Potřeby, postoje a zájmy seniorů .....</b>	<b>50</b>
<b>3.1 Potřeby.....</b>	<b>50</b>
<b>3.2 Postoje.....</b>	<b>53</b>
<b>3.3 Zájmy .....</b>	<b>54</b>
<b>3.4 Potřeby, postoje a zájmy podporované v rámci ICT .....</b>	<b>57</b>
<b>4 Senioři a ICT .....</b>	<b>68</b>
<b>4.1 Výzkum používání ICT seniory .....</b>	<b>68</b>
<b>4.2 Aktivity seniorů / pro seniory .....</b>	<b>75</b>
4.2.1 Projekt LENA – Učení v postprofesionální fázi.....	76
4.2.2 Vzdělávací projekty a kurzy .....	79
4.2.2.1 Univerzity třetího věku.....	79
4.2.2.2 Portály .....	83
4.2.2.3 Webové stránky pro seniory .....	85
4.2.2.4 Projekty/ Kurzy .....	87
<b>4.3 Srovnání dostupnosti v ICT seniorům v ČR a v zahraničí .....</b>	<b>89</b>
<b>Závěr .....</b>	<b>91</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>93</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>101</b>
<b>Příloha: .....</b>	<b>102</b>

**Abstrakt ..... 116**

**Abstract..... 117**



***„Jenom moudrému se stane, že dělá všechno rád.“***

**Cicero**

# Úvod

„*Být starší – bez toho být starý*“ – tak by chtěl žít snad každý senior. Uvedené motto je převzato z letáčku veletrhu *50 Plus - Senior aktuell*, konaného v listopadu 2002 v rakouském Grazu. Akce byla kromě spotřebních zájmů zaměřená na volnočasové aktivity post-produktivního věku a nabídku služeb umožňujících dlouhodobou samostatnost seniorů. Pro obyvatele hospodářsky vyspělých států se stal realitou dlouhý život ve stáří. Při narození se očekávání délky života pohybuje kolem 82 let pro ženy a 76 let pro muže a při dosažení 65 let, což je věk považovaný formálně za hranici stáří, mají v těchto státech ženy před sebou nejčastěji dalších více než 20 let a muži více než 16 let života. To je doba, jejíž kvalita si pochopitelně zaslouhuje pozornost. Navíc stále přibývá a bude přibývat lidí dlouhověkých, starších devadesáti i sta let. Na významu tak nabývá požadavek jak se zabavit, naučit něco nového nebo se začít věnovat zájmům na které nebyl čas. Dlouhý život ve stáří je totiž nejen šancí, ale také rizikem křehkosti a obtíží, kterým však lze mnohdy úspěšně předcházet. Mezinárodní zkušenosti nasvědčují tomu, že nové generace se dožívají stáří ve stále lepší kondici. Zdá se, že nezdátosti a závislosti ve stáří ubývá a že se posouvá do vyššího věku. K hlavním důvodům patří civilizační vývoj, prevence chorob a změny životního stylu označované jako úspěšné stárnutí. K jeho důsledkům patří i vytváření společnosti bez věkových bariér, v níž se příznivě mění role i aktivita seniorů.

Přirozené stárnutí bývá méně závažné než projevy a důsledky mozkových onemocnění a psychické nečinnosti. Ta např. zhoršuje výbavnost a vstřípivost paměti, ochuzuje slovník, zpomaluje řešení úkolů. A také zhoršuje obavu z neúspěchu, oslabuje sebevědomí. V extrémních případech může pasivita vést až k projevům chorobného nedostatku smyslových a komunikačních podnětů, označovanému jako deprivace. Ale dokonce u osob zdánlivě psychicky aktivních, které se „pouze“ nezajímají o nové dění, může dojít během stárnutí a zvláště po penzionování k rychlému zastarávání znalostí a zkušeností, v odborné terminologii se jedná o *fenomén veteránství*. Fenomén představuje vypadávání z kontextu dění, který závažně ohrožuje participaci seniorů na společenském životě.

Základem psychické aktivity je komunikace s rozvíjením slovníku. Ze stejného důvodu je důležité i čtení. V posledních letech se i v ČR rozšířily tréninky paměti či obecně poznávacích (kognitivních) schopností – tzv. kognitivní trénink u zdravých osob či kognitivní rehabilitace při některých onemocněních mozku. K prevenci fenoménu veteránství i jako nástroj aktivizace mozku je významné seniorské vzdělávání – ať jako samostudium (pozoruhodné



jsou vzdělávací rozhlasové a zvláště televizní pořady) nebo organizovanou formou jako kurzy, akademie či univerzity třetího věku či volného času. Tento rozvoj má za následek vzrůstající ambice, ale i zodpovědnost starých lidí za kvalitu jejich života a za seberealizaci.

Obecný předpoklad, že starší lidé mají ve svém životě méně přání, je v protikladu s realitou. Při zachování zdraví a přizpůsobení se omezením, která přináší život, se mohou účastnit mnoha aktivit, a to činnosti jak duševní, tak i tělesné. Osobnost seniora je daleko více vyhraněná než u mladých, jejich dosavadní zkušenosti by neměly být zapomenuty. Naopak by měly být ještě více prohloubeny a popřípadě využity. Celoživotní vzdělávání je jedním z faktorů, který přispívá ke spokojenému životu ve stáří, který může významně napomoci ke stabilizaci zdraví. Senioři žijí ve společnosti, která se rychle a stále mění. Díky ohromné explozi informací a znalostí se pro ně stává učení čím dál důležitějším. V současnosti se proto začíná klást důraz na počítačovou gramotnost u seniorů. Přibývají kurzy, které se snaží odstranit handicap u seniorů v nezvládnání používání informační a komunikační technologie.

Osobně jsem pocítila větší zájem o problematiku životního stylu seniorů, když jsem během svého studia pracovala jako asistent při výuce zaměřené na rozvoj informační gramotnosti u seniorů. Ohlasy na kurzy, na vědomosti a dovednosti, které jsme jim předali v rámci počítačové kurzu, byly velmi pozitivní. Velmi mě překvapila u některých seniorů snaha dozvědět se co nejvíce o nových technologiích. A tak mě v průběhu kurzu napadaly myšlenky či spíše otázky. K čemu jim může pomoci např. Internet? Může zkvalitnit jejich „podzim života“ právě komunikace využívající informační technologii? Během asistování jsem se setkala s řadou seniorů a zjistila jsem, že mezi nimi je řada odlišných názorů a postojů k informační a komunikační technologii.

Předkládaná diplomová práce má za cíl zjistit, jakým způsobem může informační a komunikační technologie napomoci při naplnění zájmů a potřeb seniorů? Zda lze přesněji vymezit potřeby, zájmy a postoje seniorů, které zaujímají k novým informačním a komunikačním technologiím. Pokusím se na základě dostupných výzkumů či šetření zjistit jaké jsou postoje seniorů ve vztahu k ICT, a dále představit ukázky ICT projektů určených seniorům. Dále pak zmapuji, v jakém ohledu jich senioři mohou využívat či využívají ve svůj vlastní prospěch zda k překonání zdravotních potíží nebo jen ulehčení a zkvalitnění jejich života, tj. k podpoře aktivního stáří a překonání odchodu do důchodu. Na tyto stěžejní otázky bych chtěla najít odpověď ve své práci.

Vzhledem k tomu, že k danému tématu se na českém trhu nenachází dostatečné množství odborné literatury, použila jsem při zpracování tématu řadu materiálů, které se mi podařilo sehnat z okolních zemí. Vzhledem k aktuálnosti tématu jsem řadu materiálů a výzkumných zpráv čerpala z Internetu.

Diplomová práce je systematicky rozvržena do čtyř hlavních kapitol. *První kapitola* je věnována vymezení pojmů souvisejících s oblastí gerontologie a demografické nastínění situace stárnutí v ČR a v Evropě. Pojmy vymezující gerontologickou otázku vycházejí zejména z pohledu sociologického a psychologického. Kapitola je uzavřena pojmem aktivní stáří. Z literatury jsem využila převážně autory: Stuarda-Hamiltona, Corso, Kalvacha, Vágnerovou, Říčana a Giddense. *Ve druhé kapitole* vymezují pojmy informační a komunikační technologie (dále už jen ICT) x informační technologie. Představují aktuální trendy v oblasti ICT sloužící seniorům a v návaznosti na ICT zmiňují pojem informační gramotnost. Použité zdroje pro tuto kapitolu jsou z internetových odkazů pro ICT a využití materiály z ministerstva informatiky. *Ve třetí kapitole* vymezují nejprve obecně pojmy potřeby, postoje a zájmy, které jsou následně doplněny vztahem k ICT, přičemž vycházím z dostupných sociologických a psychologických výzkumů se zaměřením na seniory. Obecné vymezení pojmů se opírá o autory: Nakonečný, Vágnerová, Eysenck. *Čtvrtá kapitola* se věnuje dílčím výzkumům používání ICT seniory a vzdělávacím aktivitám, které jsou určeny seniorům nebo vytvořené samotnými seniory. Dále pak srovnání dostupnosti informačních technologií seniorům v České republice a v okolních zemích. V závěru kapitoly představují zevrubný seznam vzdělávacích projektů a kurzů ICT pro seniory. Ucelený přehled se nachází v příloze. Zdroje využití pro tuto kapitolu jsou odkazy z Internetu zaměřené na seniorské portály, weby a kurzy.

# 1 Senioři, stáří a stárnutí

## 1.1 Vymezení základních pojmů

### Senior

Český etymologický slovník definuje pojem senior takto: „starší ze dvou osob stejného jména; příslušník starší věkové kategorie; člen sboru požívající zvláštní úcty; člověk, u něhož se viditelně projevují univerzální znaky stárnutí“<sup>1</sup>. Pro účely této práce budeme takto označovat tzv. mezní věk. Většina odborníků zabývajících se gerontologickou otázkou ve svých studiích a publikacích mezní věk stanovuje na 60 až 65 let. Vzhledem k tomu, že v tomto věku je již patrné oslabení celé řady fyziologických a psychických procesů. Pojem senior / senioři budu využívat pro označení skupiny lidí, kteří dosáhli věku 60 let a více. Zmíněný pojem věk je jednou z důležitých charakteristik člověka a zabývá se jím řada odborníků na gerontologickou otázku. Jako příklad uvádím Pacovského a Heřmanovu, kteří ve své knize *Gerontologie* rozlišují kalendářní, chronologický a matriční věk. Tato pojetí věků ale ve své podstatě zahrnují věk, který je nám dán datem narození. Z biologického hlediska jsou tyto údaje nespolehlivé. Skutečnému potenciálu člověka odpovídá funkční věk. Má charakteristiky biologické (biologický věk), psychologické a sociální. Někdy se nazývá věkem skutečným, neboť nemusí být vždy v souladu s věkem kalendářním. Při posuzování starého člověka bychom se samozřejmě měli řídit věkem funkčním. Funkční věk je nutné změřit objektivními metodami. Ovšem při zjišťování se dochází k názorům, že vhodné soubory vyšetřovacích metod jsou dosud nejednotné. Všechny pokusy o standardizaci zatím selhaly. Při ekonomické klasifikaci se používá tzv. produkční věk.<sup>2</sup>

### Stárnutí a stáří

Pokud se člověk dostane, jak uvádí Ian Stuart-Hamilton ve své knize *Psychologie stárnutí*, do závěrečné fáze svého lidského vývoje, začnou se u něj projevovat viditelné znaky procesu *stárnutí*. Tento proces je u živého jedince (míněno člověka), dosti paradoxně, nastolen již při

---

<sup>1</sup> REJZEK, J. *Český etymologický slovník*. Voznice: Leda, 2001. s. 568.

<sup>2</sup> Srov. PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981, s. 14.

narození a provází ho celý život. „Obvykle jsou do něj zahrnovány pouze změny (chápané často jako negativní), ke kterým dochází po adolescenci.“<sup>3</sup>

A právě samotného procesu a slova *stárnutí* se obává většina lidí. Tento pojem se jako všeobecně rozšířený jev objevuje až v západních zemích ve dvacátém století, což je způsobeno snížením kojenecké úmrtnosti a zkvalitněním zdravotnické péče a životního stylu v rané dospělosti, spíše nežli zvýšením kvality lidského stárnutí.<sup>4</sup>

*Stáří* je poslední vývojový stupeň v ontogenezi člověka. Vývojové fáze a projevy jsou podrobně rozebrány v podkapitole 1.3. U stáří se dají rozlišit tzv. *univerzální znaky stárnutí*, tj. takové znaky, které provázejí všechny staré lidi (např. vráscitá kůže) a *probabilistické znaky stárnutí*, tj. znaky pravděpodobné a nevyskytující se u všech lidí (např. artróza). Tyto znaky mohou být doprovázeny dvěma typy efektů: (1) *efekty vzdálené (distální)*, které jsou důsledkem událostí relativně vzdálených (např. ztráta pohyblivosti způsobená obrnou v dětství) a (2) *efekty časově blízké (proximální)*, které jsou spojeny s důsledky mnoha aktuálních dějů, jako např. ztráta pohyblivosti způsobená zlomenou nohou.

Tyto termíny je možno srovnat s podobnými pojmy, jako je *primární stárnutí* (tělesné změny stárnoucího organismu) a *sekundární stárnutí* (změny, které se ve stáří objevují častěji, ale nemusejí být nutným doprovodným znakem). Někteří vědci doplňují tyto termíny ještě třetím pojmem, a to *terciární stárnutí* (má za úkol vyjádřit prudký a nápadný tělesný úpadek bezprostředně předcházející smrti). Ian Stuart-Hamilton se shoduje s dalšími odborníky, kteří se zabývají gerontologií, že neexistuje jediné spolehlivé měřítko pro stárnutí.<sup>5</sup>

## Dělení stáří

Badatelé v oblasti gerontologie vytvořili varianty rozdělující stáří. Pro příklad uvádím vymezení podle Burnside a kol., kteří vytvořili následující kategorie: mladé stáří (60-69), zralé stáří (70-79), pokročilé stáří (80-89) a velmi pokročilé stáří (90-99). Což je jen širší varianta pro rozdělení lidí starších 65 let na kategorii třetího a čtvrtého věku.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 40-45.

<sup>4</sup> Tamtéž, s. 284.

<sup>5</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 18-25.

<sup>6</sup> Srov. BURNSIDE, I.M., EBERSOLE, P. & MONEA, H. (eds) (1979) *Psychosocial Caring Throughout the Lifespan*. New York: McGraw Hill, s. 36-37.

Ale například experti Světové zdravotnické organizace (WHO) navrhli toto dělení: střední věk (45-60 let); rané stáří (60-75 let); pokročilý věk (75-90 let); dlouhověkost (90 a více).<sup>7</sup>

K tomuto rozdělení se ve svých publikacích částečně kloní i naši přední čeští odborníci, jako např. Vágnerová nebo Říčan. Jejich terminologie je podobného rázu.

## 1.2 Stárnutí v ČR a Evropě

Až v posledních několika desetiletích se pozornost národních společností i celosvětového společenství upnula v masivním měřítku na sociální, ekonomické, politické a vědecké otázky vyvolané jevem stárnutí. V dřívějších dobách, ačkoli se někteří jedinci dožívali pokročilého věku, nebyl počet seniorů ani jejich podíl v populaci tak vysoký, jako je tomu dnes. Dvacáté století však bylo v mnoha částech světa svědkem kontroly perinatální a dětské úmrtnosti, poklesu počtu narozených dětí, zlepšení ve výživě, základní zdravotní péči a kontroly nad mnoha infekčními chorobami. Tato kombinace činitelů vyústila ve skutečnost, že stále vzrůstá počet a podíl lidí dožívajících se pokročilého věku.

Během druhé poloviny 20. století se podstatně prohloubilo populační stárnutí obyvatelstva Evropy včetně Turecka a zakavkazských zemí. Dále uváděná data se týkají 41 členských zemí OSN a dvou nečlenských (bývalé Jugoslávie a Běloruska). Pro tři zbývající malé členské státy (Andorru, Lichtenštejnsko a San Marino) populační projekce OSN nejsou k dispozici. Absolutní počet seniorů starších 65 let se více než zdvojnásobil – ze 46 mil. v roce 1950 na 112 mil. v roce 2000 – a jejich podíl v celkové populaci se zvýšil z 8 % na 14 %. Během téhož období se světová populace jako celek zvýšila ze 4,1 miliardy na 8,2 miliard, což je nárůst o 102 %. To znamená, že za 45 let od současnosti budou senioři tvořit 13,7 % světové populace. Snižující se podíl dětí v populaci zvyšuje podíl starých osob. Podle odhadů OSN se podíl osob mladších 15 let v rozvojových zemích snížil z průměrných 41 % v celkové populaci z r. 1975 na 33 %. Tento údaj se váže k roku 2000 a podle odborníků se v roce 2025 dostane až na 26 %.<sup>8</sup>

---

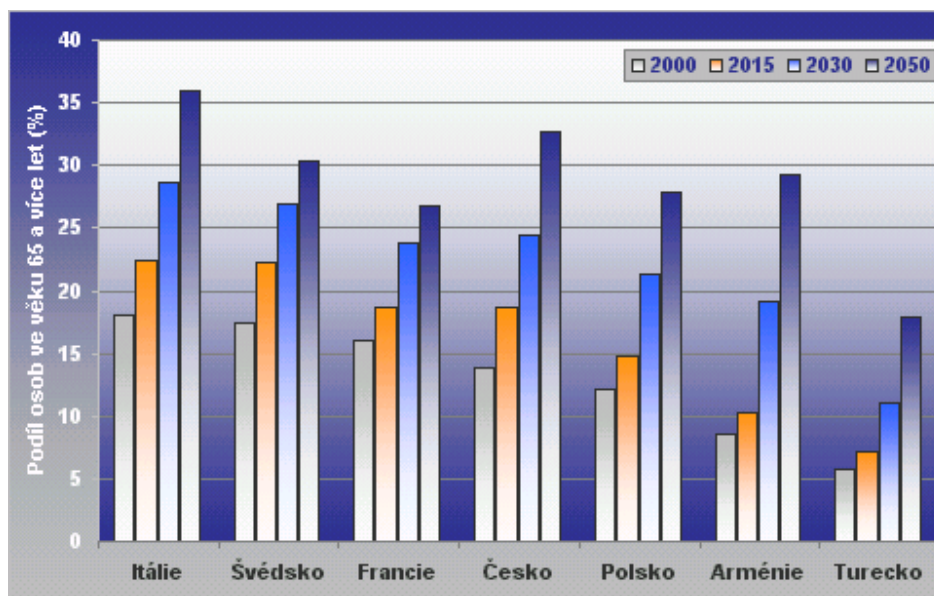
<sup>7</sup> Srov. Division of Aging and Seniors, Public Health Agency of Canada. *Draft Background Paper. Prepared for the Public Health Agency of Canada Invitational Meeting on Emergency Preparedness and Seniors.* February, 2006, s. 24.

<sup>8</sup> Srov. *Demografické prostředí* [on line]. Praha: Český Helsinský výbor. Dostupné na WWW: <[www.helcom.cz/seniori/socio.mxf.htm.cz](http://www.helcom.cz/seniori/socio.mxf.htm.cz)>.

## 1.2.1 Stárnutí v Evropě

Analýza zabývající se perspektivou stárnutí v Evropě předpokládá, že v rámci mírného poklesu celkového počtu obyvatelstva budou senioři ve věku nad 65 let v příštích padesáti letech jedinou početně rostoucí věkovou skupinou. Počty dětí ve věku do 15 let i osob v produktivním věku (15-64 let) v tomto období v důsledku dlouhodobého setrvávání úhrnné plodnosti pod hranici prosté reprodukce poklesnou o 30%, resp. 24%. Odrazí se to i v relativním zastoupení hlavních věkových skupin. Podíl seniorů se zdvojnásobí ze 14% na téměř 28%, podíl dětí klesne o další 4 procentní body. Po roce 2015 se začne pomalu absolutní a relativní úbytky obyvatelstva v produktivním věku. Samotný úbytek této věkové kategorie jsou vývojově novou fází v procesu demografického stárnutí a svědčí o jeho podstatném zintenzivnění. Již během příštích 15 let dojde k vyrovnání počtů dětí a seniorů a v roce 2050 lze očekávat, že v Evropě bude dvakrát více seniorů starších 65 let než dětí ve věku do 15 let. V grafu č.1 je možné názorně vidět vývoj osob ve věku nad 65let v evropských zemích.<sup>9</sup>

Graf 1: Vývoj podílu osob ve věku nad 65 let ve vybraných evropských zemích, 2000-2050<sup>10</sup>



V demograficky nejstarších evropských zemích jižní a střední Evropy se dá předpokládat, že bude podíl seniorů dosahovat více než 30 % z celkového počtu obyvatelstva. Česká republika, s téměř 33 % osob ve věku nad 65 let, bude podle prognózy zaujímat šestou pozici

<sup>9</sup> Srov. ANALÝZA: *Perspektivy populačního stárnutí v Evropě* [online]. Council of Europe. 2001. Dostupné na WWW: <[http://www.demografie.info/?cz\\_de\\_tail\\_clan ku&artclID=93](http://www.demografie.info/?cz_de_tail_clan ku&artclID=93)>.

<sup>10</sup> Tamtéž, [online] dostupné na WWW: <[http://www.demografie.info/?cz\\_de\\_tail\\_clan ku&artclID=34](http://www.demografie.info/?cz_de_tail_clan ku&artclID=34)>.

v Evropě. Podle modelových tabulek může prodloužení naděje dožití při narození vyvolat změnu v naději dožití u osob ve věku 60 let ve vyspělých regionech o celý rok. V rozvojových zemích by měl očekávaný nárůst činit 2,5 roku. Muži ve věku šedesáti let v rozvinutých zemích tak v r. 2025 mohou očekávat v průměru dalších 17 let života (v rozvojových zemích pouze 16 let), ženy ve stejném věku dalších 21 let života (rozvojových zemích pouze 18 let).

Zde je nutno poznamenat, že pokud budou převažovat současné trendy, poměr pohlaví (tj. počet mužů na 100 žen) bude v průmyslově vyspělých zemích nadále nevyrovnaný, i když se bude slabě zlepšovat. Např. tento poměr, který v r. 1975 činil 74 ve věkové skupině 60-69 let, bude v r. 2025 v téže věkové skupině činit 78, ve věkové skupině nad 80 let se pak zvýší ze 48 na 53. V rozvojových zemích pak tento poměr bude v roce 2025 94 (oproti 96) ve věkové skupině 60-69 let a 73 (oproti 78) ve věkové skupině nad 80 let, což je mírný pokles. Ženy tak ve většině případů budou postupně tvořit většinu starší populace. Rozdíly v dlouhověkosti u obou pohlaví mohou mít určitý dopad na podmínky bydlení, příjem, zdravotní péči a další podpůrné systémy.<sup>11</sup>

V úvodu podkapitoly jsem se zmiňovala obecně o demografii zabývající se stárnutím v Evropě a nyní bych chtěla uvést analýzu podle Českého statistického úřadu, která se zabývá také stárnutím populace v České republice.

## 1.2.2 Stárnutí podle demografie v České republice

*„K 1. 3. 2001 bylo na území České republiky sečteno celkem 1 884 tis. osob ve věku 60 a více let, což představuje 18,4 % populace. Při sčítání v r. 1950 žilo v České republice 106,3 tisíc osob starších 60 let, tato věková skupina tak tvořila celkem 12,4 % obyvatelstva. Do roku 1970 však počet obyvatel 60letých a starších vzrostl na 1 794,7 tisíc, což již představovalo 18,3 % obyvatel.“<sup>12</sup>*

Pouze mezi roky 1970 a 1980 došlo k dočasnému zastavení trendu stárnutí, neboť věkovou hranici 60 let překračovaly málo početné generace narozených v období 1. světové války a současně v důsledku zvýšené porodnosti vzrostl podíl dětí v populaci. V 80. letech začal počet i podíl seniorů v populaci opět vzrůstat a v 90. letech se vlivem dalšího zvýšení

---

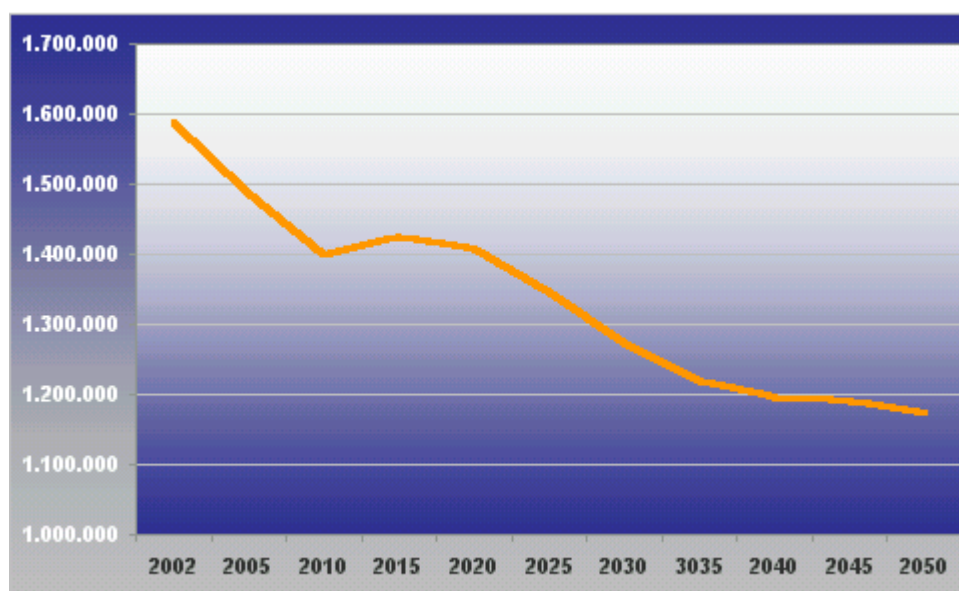
<sup>11</sup> Srov. *Demografické prostředí* [online]. Praha. Dostupné na [www: <helcom.cz/seniori/socio.mxf.htm.cz>](http://www.helcom.cz/seniori/socio.mxf.htm.cz).

<sup>12</sup> *ANALÝZA: Perspektivy populačního stárnutí v ČR* [online]. Praha. Dostupné na WWW: <http://www.demografie.info/?cz>.

naděje dožití a extrémně nízké porodnosti proces stárnutí ještě více zrychlil; nárůst zastoupení věkové skupiny 60letých a starších byl pouze dočasně zpomalen, když do postproduktivního věku vstupovaly početně slabší generace narozených v době hospodářské krize ve 30. letech 20. století.

Český statistický úřad (dále ČSÚ) vypracoval projekci, která se týká obyvatelstva České republiky do roku 2050. A uvádí intenzivní zvýšení počtu osob starších 65 let. Podle střední varianty projekce ČSÚ bude počet dětí ve věku 0-14 let plynule klesat do roku 2010. Mezi lety 2010 a 2015 pak dojde k mírnému nárůstu a jak je patrné z grafu č.2, po roce 2015 se počet dětí začne opět snižovat.

Graf 2: Budoucí vývoj počtu osob ve věku 0-14 let , ČR, 2002-2050 <sup>13</sup>



V roce 2002 byl celkový počet osob ve věku 0-14 let 1 589 766. Podle prognóz dojde do roku 2050 k poklesu na 1 173 004, tj. o 416 762.

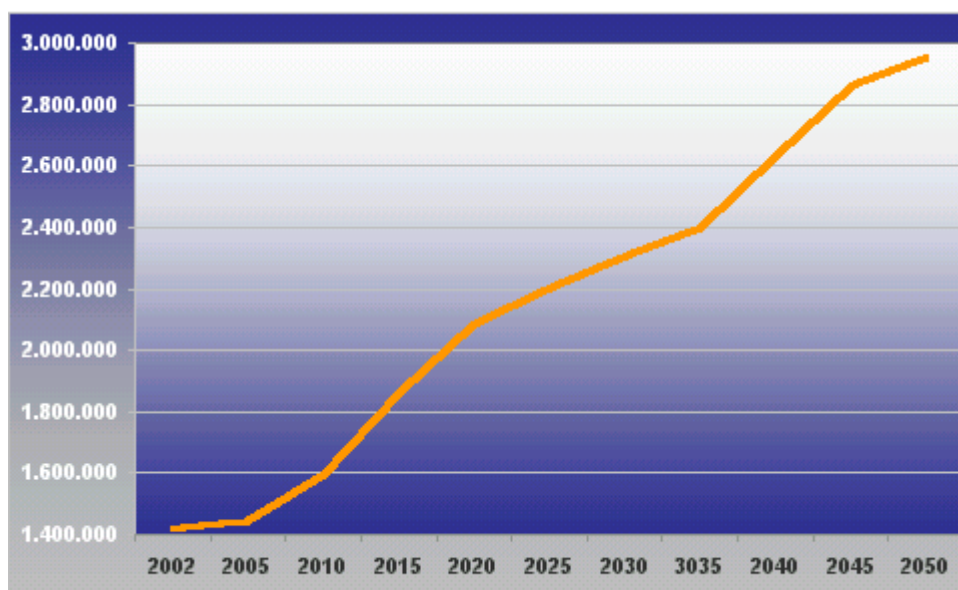
K opačnému trendu bude docházet ve vývoji budoucího počtu osob starších 65 let, jenž bude mezi lety 2002 a 2050 plynule narůstat, přičemž dojde k více než zdvojnásobení tohoto počtu. Z 1 417 962 osob v roce 2002 dojde k nárůstu na 2 956 079 osob v roce 2050. Bude se jednat o nárůst cca 1 538 117 osob. Pro názornost uvádím graf č.3.

---

<sup>13</sup> ANALÝZA: Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ [online]. Dostupné na WWW: <[http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=34](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34)>.



Graf 3: Budoucí vývoj počtu osob ve věku nad 65 let, ČR, 2002-2050 <sup>14</sup>



Český statistický úřad zmiňuje pojem *demografické stárnutí populace*, tj. růst relativního zastoupení osob ve věku nad 65 let. Doposud mělo poměrně klidný průběh a jednalo se především o takzvané stárnutí zespoda věkové pyramidy. To znamená, že se snižoval podíl osob ve věku do 15 let, zatímco osob ve vyšším věku přibývalo pouze velmi pozvolně.

Hlavní výsledky prognózy týkající se změn věkové struktury obyvatel potvrzují, že v nadcházejících letech bude základním rysem vývoje obyvatelstva jeho další stárnutí. Podle očekávání odpovídajících střední variantě prognózy by se průměrný věk naší populace měl postupně zvýšit z 39,1 roku v roce 2002 na 41,1 roku v roce 2010 a následně až na 47,7 roku v roce 2065. Podíl obyvatel v předproduktivním věku poklesne podle střední varianty z 15,6 % v roce 2002 na 14,3 % v roce 2010 a na 13,7 % v roce 2065 (dle varianty nízké na 13,7 %, resp. 12,4% a dle varianty vysoké na 14,3 %, resp. 14,9 %). Podíl obyvatel ve věku poproduktivním naopak vzroste z 20,4 % v roce 2002 na 22,5 % v roce 2010 a na 35,7 % v roce 2065 (dle varianty nízké na 22,7 %, resp. 37,9% a dle varianty vysoké na 22,6 %, resp. 34,7%).

Nejvýraznějšími změnami projdou nejstarší věkové skupiny. Počet obyvatel ve věku 75 a více

---

<sup>14</sup> ANALÝZA: *Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ* [online]. Demografický informační portál České republiky. Dostupné na WWW: <[http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=34](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34)>.

let bude v horizontu prognózy více než trojnásobný a nejstarších seniorů by mělo být dokonce osmkrát více než v roce 2002.<sup>15</sup>

### 1.3 Proměna seniora po stránce fyziologické, psychické a sociální

Senioři se mění viditelným způsobem nejen zevně, ale i uvnitř. Celková a pozvolná proměna způsobuje, či spíše ovlivňuje, sociální status. Stárnutí přináší zhoršení tělesného i duševního stavu. Proces je záležitostí individuální, ovšem často záleží na předpokladech dědičnosti a důsledků vlivů prostředí či náchylnosti k nemocem nebo prodělání nemocí během života.

#### 1.3.1 Fyziologické změny

Celkový výčet změn, které provázejí seniora, není nijak povzbudivý. Například tělesné tkáně, jako jsou pokožka a svaly začínají ztrácet elasticitu („*molekulární teorie stárnutí*“),<sup>16</sup> na buněčné úrovni dochází ke zhoršení výkonnosti mitochondrií, které jsou pro buňku místem získávání energie. Další zajímavá zjištění v oblasti změn orgánových soustav uvádějí autoři Ian Stuart-Hamilton a M. Vágnerová. Například vylučovací soustava zpomaluje svou činnost a ztrácí výkonnost při exkreci toxinů a dalších odpadních produktů. Trávicí soustava je méně zdatná při vstřebávání živin a pomalu dochází k úbytku svalové hmoty a síly zbývajících svalů. Dýchací soustava dokáže pohltnout jen menší přívod kyslíku, než tomu bylo dříve. Oběhová soustava ztrácí svoji sílu, v důsledku zužování a snížení pružnosti periferních cév je k rozvádění krve po celém těle třeba více energie. „*Výsledkem je, že průměrný srdeční výkon pětasedmdesátiletého muže odpovídá zhruba 70 procent výkonu průměrného třicetiletého muže.*“<sup>17</sup> Vlivem fyziologického stárnutí na psychiku může dojít k tomu, že člověk začne přehodnocovat svůj celkový stav. Vědomí, že kosti se jeví jako daleko křehčí a svaly slabší, vede k osobní opatrnosti. Neboť, jak uvádí Říčan ve své knize *Cesta životem*, jen pouhé uklouznutí ve vaně může u osmdesátníka vést ke zlomenině, která se už nehojí. To často vede často vede k tzv. polymorbiditě (tj. současný výskyt více než jedné chronické nemoci), kdy

---

<sup>15</sup> Srov. BURCIN, B., KUČERA, T. Nová kmenová prognóza populačního vývoje České republiky (2003-2065). *Demografie 2004*, str. 100-111.

<sup>16</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 27. a s. 25.

<sup>17</sup> KERMIS, M.D. *The Psychology of Human Aging, Research and Practice*, s. 116.

jejím základem může být jen pouhé uklouznutí. Do této kategorie patří rovněž obezita. Nastává v důsledku snížené látkové výměny společně se snížením aktivního pohybu.

Stejně tak jako viditelné fyziologické změny na těle, probíhají změny uvnitř. Jsou to projevy pomalého stárnutí smyslových orgánů. Ačkoli smysly slouží mozku jako nástroje kontaktu s okolním prostředím, samotný úpadek smyslů přímo ovlivňuje funkci mozku. Z toho vyplývá, že plné prožívání okolního světa bývá omezeno se zhoršením vnímáním mozku. Ovšem na druhé straně je nutné brát na vědomí fakt, který uvádí Ian Stuart-Hamilton: „*Bylo by však chybné předpokládat, že úpadek začíná až ve stáří. Tyto změny, stejně jako mnoho jiných degenerativních procesů tělesných orgánů, mají počátek v rané dospělosti.*“<sup>18</sup>

### **Smyslové orgány**

Zrak se s přibývajícím věkem pomalu zhoršuje a začínají se objevovat některé druhy zhoršení zraku. Během stárnutí dochází ke zhoršení tzv. *akomodace* (schopnost zaostřit na různé vzdálenosti, především na blízko), ta vede k *presbyopii* (stařecké dalekozrakosti). Stává se tak, že stárnoucí oční čočka postupně ztrácí pružnost a schopnost zaostřovat. Velmi častou zrakovou vadou u starých lidí je ztráta *zrakové ostrosti* (schopnost zaostřit na detail).

Corso dále uvádí, že věk má vliv i na vnímání intenzity světla. Vizuální práh se s věkem zvyšuje a dochází k tomu, že starší lidé vidí pouze intenzivnější světlo. Další projev stárnutí na zrakovém aparátu je snížení maximální velikosti zornice. Podobně se s věkem snižuje rychlost, jakou se lidé dokážou přizpůsobit horším světelným podmínkám. Další závažnou změnou je posun ve vnímání barev, kdy starší lidé vidí v nažloutlejších odstínech. Barvy v blízkosti žluté části spektra (červená, oranžová a žlutá) rozpoznávají poměrně dobře, ale zelenou, modrou a fialovou již rozlišují mnohem obtížněji (tento problém se obvykle neobjevuje před osmdesátým rokem). Staří lidé pomaleji zpracovávají zrakové podněty, což způsobuje to, že potřebují více času na pozorování.<sup>19</sup> „*Ke zpomalení dochází jako v perifériích (tedy na sítnici a v nervech vedoucích k mozku), tak v částech mozku, které zpracovávají vizuální informace.*“<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 27.

<sup>19</sup> srov. CORSO, J.F. *Anging Sensory Systéme and Perception*. New York: Praeger. 1991, s. 56.

<sup>20</sup> MOSCOVITCH, M. *A neurophysiological approach to memory and perception in normal and pathological aging*. New York: Plenum, 2002, s. 86.

Zorné pole se zmenšuje, v důsledku obtížného vytočení oční bulvy nahoru musejí senioři zvedat hlavu, aby spatřili předměty nad sebou. Mnohem vážnější problém je zhoršení periferního vidění (tedy zúžení zorného pole, které obsáhne pohledem). Počátek zhoršení lze vysledovat ve středním věku, avšak výrazněji se projevuje až u lidí starších pětasedmdesáti let. Zmiňované problémy mohou být vážné a mohou staré lidi trápit, ale nemusí je nevyhnutelně ochromovat. Řada problémů se zrakem se navíc objevuje ještě před příchodem stáří, v některých případech již po třicátém roce.<sup>21</sup>

Crandell ve svém výzkumu z roku 2000 uvádí, že v Británii: „Přibližně 7 procent lidí ve věku 65-74 let a 16 procent lidí starších než 75 let je zcela nevidomých nebo vážně zrakově postižených.“<sup>22</sup>

Mezi tři nejčastější příčiny těchto problémů patří *šedý zákal* (čočky přestávají propouštět světlo); *zelený zákal* (v očních bulvách se vytváří nadměrné množství nitroočního moku a tlak, který vzniká, časem poškozuje nervové a receptorové buňky) a *degenerace maculy* (vznik žluté skvrny na sítnici, která se vyznačuje nejvyšší ostroستí vidění, což znamená, že degeneruje). Ani tyto choroby nejsou hlavními znaky pro posuzování stáří, protože jejich výskyt může nastat i mnohem dříve.<sup>23</sup>

### *Sluch*

V průběhu dospělosti *sluch* postupně slábne. Kolem padesátého roku má řada lidí začínající problémy. Američtí gerontologové ve svých výzkumech docházejí k jednotnému názoru, že zhruba 1,6 procenta lidí ve věku 20-30 let má vážné vady sluchu. Ve skupině 70-80 let se tento počet odhaduje kolem 32 procent. Tato hodnota se zvyšuje přibližně na 50 procent u lidí starších osmdesáti let. Míra oslabení sluchu je dána i vlivem prostředí. Obecně se však nedá stanovit, jaký podíl oslabení sluchu je důsledkem vlastního stárnutí a jaký je důsledkem vlivu prostředí, přestože oba faktory bezpochyby hrají svou roli.

Jedním ze záhadných poznatků gerontologů je fakt, že během stárnutí se o několik milimetrů zvětšují ušní boltce. Funkce této změny zůstává nejasná. Někdy se tento jev označuje jako symbol dlouhověkosti.

---

<sup>21</sup> Srov. CORSO, J.F. *Ageing Sensory Systems and Perception*. New York: Praeger. 1991, s. 34-51.

<sup>22</sup> CRANDELL, C.R. (1980) *Gerontology. A behavioral science approach*. Reading, Mass: Addison-Wesley Re-edition, 2000, s. 53.

<sup>23</sup> Srov. Tamtéž, s. 34-45.

S přibývajícím věkem se začínají projevovat některá oslabení sluchu. Poměrně rozšířeným typem je hluchota, stav s názvem *presbyakuze* (nedoslýchavost stárnoucích). Tento stav má několik podob. Obecná lze toto postižení charakterizovat tak, že dochází k výraznějšímu vnímání zvuků o vysokých frekvencích. Pro mnoho postižených se největším problémem stává obtížné vnímání řeči, neboť mluvená řeč je směsice tónů o nízkých a vysokých frekvencích a tím, co odlišuje jeden zvuk od druhého, jsou obvykle tóny o vysokých frekvencích (hlavní roli hrají souhlásky). Jiným problémem, který se týká sluchu starých lidí, je srozumitelnost slov versus složitost. Obecně řečeno, čím složitější je jazykový projev tím více, jsou staří lidé v porovnání s mladými v nevýhodě. Jsou-li však zmíněnými zvukovými signály důvěrně známá slova nebo slovo vyjadřující známé pojmy, pak se rozdíl související s věkem ztrácí nebo je jen velmi malý. Dalším projevem sluchového aparátu je tzv. *tinit* neboli „zvonění v uších“, tímto stavem trpí zhruba 10 procent starých lidí.

Důsledky třeba jen mírného oslabení sluchu mohou mít velice nepříznivý vliv na sociální život starého člověka. Staří lidé si svůj stav často uvědomují a raději se uchylují k podřízené roli a mlčení, než aby se pokoušeli o komunikaci s okolím. Takové stranění se společnosti může u seniorů vyvolat depresivní stavy a vést k tomu, že ještě více dochází k odcizení se společnosti. Toto chování může okolním pozorovatelům připadat jako projev nespolečenského chování či snad první příznaky nástupu demence. Staří lidé se pak pochopitelně straní společnosti ještě více. K tomu, aby se bez velkých problémů mohli staří lidé se zdravotními problémy začlenit do společnosti, existuje celá řada nápravných pomůcek, sluchadel a jiných přístrojů.<sup>24</sup>

### *Chuť*

Vedle zraku a sluchu patří do skupiny smyslových orgánů ještě *chuť*, *čich*, *hmat* či projev bolesti. Co se týká *chuti*, jsou badatelé na pochybách, neboť nemají ucelený názor na míru, v jaké stárnutí ovlivňuje citlivost na chutě jakými jsou typy: *hořké*, *kyselé*, *sladké* a *slané*. Engeno kupříkladu tvrdí, že přestože obecně lze hovořit o oslabení citlivosti na hořké a slané chutě, při výzkumu si zkoumaní jedinci (67-75 let) nevšimli žádné změny v citlivosti na sladké a kyselé. Údaje týkající se komplexnějších chutí jsou nicméně mnohem přesnější. Podle nich jsou starší lidé ve srovnání s mladšími výrazně slabší při identifikaci kořeněných potravin.

---

<sup>24</sup> Srov. CLARK, C. C., & MILLS, G. C. *Communication with impaired hearing elderly adults*. Journal of Gerontological Nursing, 1979, s. 40-44.

## Čich

Corso na základě svých výzkumů uvádí, že u zdravých lidí v průběhu stárnutí čich neslábne. U nemocných starých lidí je však jeho slábnutí citelné.<sup>25</sup>

## Hmat

Rovněž hmat s přibývajícím věkem prochází změnami. Hmatová čidla jsou uložena v kůži. Je potvrzeno, že senioři mají vyšší hmatový práh citlivosti. S tím souvisí i klesání citlivosti k tepelným podnětům (je tedy třeba větší stimulace kůže, aby byl dotyk zaregistrován). Tyto změny ovšem nemusejí být zřejmé a výrazné, jsou individuální, ostatně jako u většina změn v průběhu stárnutí.

Někteří badatelé zjistili u seniorů zvýšení prahu citlivosti na bolest. Je dokázáno, že starší lidé jsou schopni snášet intenzivnější podněty, aniž by je vnímali jako bolestivé. Může to souviset, jak uvádí Harkins se svými kolegy, se snížením počtu smyslových receptorů ve stáří. Ovšem výzkumné nástroje jsou v tomto případě jen omezené. Škála a intenzita působení bolesti jsou samozřejmě omezeny etickými hledisky a je rovněž problematické vytvořit vhodné objektivní měřítko pro tak subjektivní pocit, jako je bolest.<sup>26</sup>

Smyslové orgány, jak jsem již uvedla, značně souvisejí s mozkovou aktivitou. Informace přicházející do mozku z okolního světa je omezená ve svém rozsahu, je méně přesná a v důsledku celkového zpomalení nervového systému potřebuje k cestě do mozku více času. Je známo, že nemoc jde ruku v ruce s mírou deprese. Je také nutné poznamenat, že stárnoucí mozek rovněž není schopen přicházející smyslové informace využít nejlepším způsobem. Oslabení procesů vnímání v průběhu stárnutí je charakterizováno menší schopností stárnoucí mysli integrovat několik pramenů smyslových informací do jednotného celku. U starých lidí dochází k znevýhodnění v situaci, kdy musejí zvládnout několik jednoduchých postupů současně.

---

<sup>25</sup> Srov. CORSO, J. F. *Aging sensory systems and perception*. New York: Praeger Publishing, 1991, s. 63.

<sup>26</sup> Srov. HARKINS, S. W., PRICE, D. D. & MARTELLI, M. *Special senses in aging: A current biological assessment*. Ann Arbor, MI: The Institute on Gerontology at the University of Michigan, 1983, s. 213.

### 1.3.2 Psychické změny

Vágnerová i Říčan shodně hovoří o tom, že v období stáří se mění mnohé psychické funkce. „*Kromě toho se v duševním stárnutí prolínají vlivy biologického věku mozku i celého těla s vlivem zkrácené životní perspektivy, změněnou vzhledu a dalších společenských faktorů, které s sebou věk nese a které determinují duševní involuci.*“<sup>27</sup>

Vágnerová biologické a psychosociální změny vymezuje následovně:

*Biologicky podmíněné změny* jsou změny, které jsou buď pouhým projevem stárnutí (např. celková pomalost, obtíže v zapamatování a vybavování, snížená frustrační tolerance atd.), a nebo změny, které vyvolal nějaký chorobný proces. Není proto možné hodnotit je jako pouhý důsledek stárnutí. Postupný pokles funkčních rezerv a zhoršení adaptačních schopností, včetně inteligence, mohou ovlivňovat i různé psychosociální faktory.

První změna může být ovlivněna tzv. *kohortovou zkušeností*. Jedná se o vliv sociální zkušenosti, kterou byli lidé stejné generace zatíženi v průběhu jejich života. Jde zejména o stresy, makrosociální traumata apod. Druhá změna se týká individuálně specifického životního stylu a různých návyků. V neposlední řadě mohou ke změně přispívat postoje společnosti, které manipulují staré lidi k pasivitě nebo k tomu, aby přijali určité modely chování. Pasivita později vede až ke stagnaci a úpadku kompetencí.<sup>28</sup>

Změny duševní činnosti se dají přičíst procesu stárnutí, neboť i jak uvádí Říčan: „*Duševní činnost starých lidí je především zpomalena. Máme pro to jednoduché vysvětlení: aktivita mozkových buněk je ve stáří pomalejší, což se projeví i na odpovídající duševní činnosti.*“<sup>29</sup>

Výzkumníci se shodují na poznatku, že lidský mozek při normálním průběhu stárnutí ztrácí 10-15 procent své váhy. Protože odumře-li buňka centrální nervové soustavy (CNS), nemůže být nahrazena. Tento fakt má následně dopad na činnost psychiky.<sup>30</sup>

Důvody, které k tomuto úbytku vedou, nejsou podle odborníků zcela objasněny. Průkazná je však změna aktivační úrovně. Znamená to zpracování informací a rozhodování, které vyžaduje *reakční čas*. Díky prof. Linderberberovi a jeho kolektivu je možné spolehlivě dokázat, že hodnoty reakčního času s věkem vzrůstají. Řada gerontologů je přesvědčena, že

---

<sup>27</sup> ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, s. 337.

<sup>28</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Karolinum, 2000, s. 450–451.

<sup>29</sup> ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Portál, Praha, 2004, s. 337.

<sup>30</sup> Srov. BROMLEY, D.B. *Human Ageing. An introduction to gerontology*. Bungay: Penguin Books, 3rd. Edition, 1988, s. 47.

starší lidé jsou výrazně pomalejší v testech měřících výběrové reakční časy. Odborníci z Newyorské univerzity přišli na to, že většinu času při testech výběrových reakčních časů zabere zpracování informací v CNS. Jestliže mají staří lidé delší reakční čas, je rychlost zpracování informace v jejich CNS také pomalejší. A je to proto, že vyšší věk způsobuje nejen zpomalení nervové vodivosti, ale také dochází k zmenšení počtu synoptických spojů mezi jednotlivými neurony a obecnému zhoršení kvality přenosu vzruchů. Obecný pokles výkonnosti a přesnosti procesů, které probíhají v nervové soustavě, může podstatně přispět ke zhoršení schopnosti řešit problémy.<sup>31</sup>

Kromě uvedených aktivačních změn se u seniora objevují paměťové úbytky, změny v inteligenci a úbytky pozornosti.

## **Paměť**

Ian Stuart-Hamilton i Vágnerová se zmiňují o poruchách paměti ve stáří. Ve stáří dochází k celkovému útlumu a zpomalení všech paměťových procesů: ukládání i vybavování, dokonce se zhoršuje zpracování a uchování nových informací.

V období stárnutí je, mnohem více než ostatní partie mozku, postihován zejména hippokampus, pomocí něhož se převádí informace z krátkodobé do dlouhodobé paměti. Pokles paměťových funkcí je individuálně specifický. Závisí na genetických předpokladech, na aktuálním zdraví, ale i na zkušenostech a postoji k duševní činnosti nebo také na dosaženém vzdělání v souvislosti s vyšší inteligencí.

Vágnerová hovoří o tom, že lidé s vyšší inteligencí se zpravidla zabývají intelektuálními aktivitami, které jejich kompetence udržují a dále rozvíjejí. Chtěla bych podpořit tuto domněnku vlastní zkušeností z praxe. Během PC kurzů se seniory jsem zjistila, že více jak polovina klientů, kteří se přihlásili, patří právě do skupiny lidí s vyšším vzděláním a také s mnoha zájmy (účast v turistickém klubu, sbírání zeměpisných map, zájem o výtvarné umění, slovní jazykolamy, vojenskou techniku aj.). Domnívám se, že lidé s nižším intelektem by se takovéto druhy kurzu nezajímali a dovolím si tvrdit, že by se do něho ani nezapsali do kurzu. Neboť samotné přihlášení a absolvování kurzu vyžaduje zájem nejen o probíranou látku, ale také zájem o kulturně-společenské vědění, a to zejména při práci s internetem.

---

<sup>31</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 63-71.



Ian Stuart-Hamilton se odvolává na tvrzení několika odborníků z oblasti gerontologie, kteří uvádějí, že oslabení paměti může být do určité míry důsledkem selektivních fyziologických změn mozku stárnoucích lidí, přičemž postupné zpomalení nervové aktivity se současně promítá do úbytku *fluidní inteligence* (schopnost řešit problémy postupem, ke kterému bylo možno dojít na základě formálního vzdělání nebo zkušenosti). Ovšem v paměti, která je součástí tzv. *krystalické inteligence* (množství vědomostí, které získal člověk během života), se neobjevují výrazné poklesy ve funkci. Dalším překvapujícím zjištěním je skutečnost, že tzv. *sémantická paměť*, která souvisí se zkušenostmi a s obecnými znalostmi, se stejně jako krystalická inteligence nemění, je to tím, že je její součástí.<sup>32</sup>

Častým opakováním (procvičováním) dochází k vybavování informací z paměti a tím se vytváří hluboká a nezníčitelná paměťová stopa.<sup>33</sup> Pokud se staří lidé snaží aktivně bojovat proti úbytku duševních schopností, mohou si jich řadu zachovat. Například Baltes a Willis dokázali, že výkon v testech fluidní inteligence je možno zlepšit tréninkem. Pozitivní vliv tréninku potvrzují i další badatelé, např. Kermic a Rebok. Naopak Salthouse ve svých pracích kritizoval výzkumy zmiňovaných vědců. Kritizoval je za to, že neměli postačující kontrolní skupiny anebo že byl účinek tréninku hodnocen příliš úzkým výběrem testů. Usuzoval, že trénink nemá vliv na základní schopnosti, u nichž dochází ke zhoršení, ale viděl v něm nové strategie, které by mohly napomocť ve vyrovnávání se s vlastní situací. Argumentuje přirovnáním k užívání léků proti bolesti zubů. Lék neléčí příčinu, ale umožňuje člověku vyrovnat se s bolestí.<sup>34</sup>

Rovněž tělesná aktivita přispívá k udržování duševních schopností ve stáří. O co déle a intenzivněji se lidé pohybují, o to větší jsou podle dlouhodobé evropské studie pozitivní účinky na mozek. Vědci z Nizozemska, Itálie a Finska vyhodnotili údaje o 295 mužích, kteří byli narozeni mezi léty 1900 a 1920. Zaznamenávali trvání a intenzitu různých aktivit v období 1990 až 2000. Jednalo se o aktivity jako procházky, jízda na kole, jiný sport nebo práce na zahradě. A testovali poznávací schopnosti účastníků výzkumu. U mužů, kteří ve sledovaném období své aktivity omezili o jednu hodinu či o delší dobu, poklesla výkonnost mozku 2,6 krát ve srovnání s těmi, kdo své denní penzum stále dodržovali. Naproti tomu u mužů, kteří své aktivity vůbec neomezovali, žádný pokles duševních schopností zaznamenán nebyl. Nizozemská vedoucí výzkumu Boukje van Gelderová v americkém

---

<sup>32</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 121.

<sup>33</sup> Srov. Tamtéž, s. 91.

<sup>34</sup> Srov. SALTHOUSE, T.A. *Reasoning and sapient abilities*. New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1992, s. 89 – 91.

odborném časopise *Neurology* uvedla, že studie z prosince 2004 ukazuje, že tělesná aktivita ve vysokém věku by mohla mozek udržovat v dobré kondici.<sup>35</sup>

Na obecně známém faktu, že přiměřený pohyb zlepšuje přítok krve do mozku a tím snižuje nebezpečí demence a mrtvice, se shodují jak naši přední čeští odborníci, tak i odborníci zahraniční. Kromě toho tělesná aktivita údajně stimuluje růst nervů v oblasti mozku, která podstatně ovlivňuje paměť. Mozek starší osoby není méněcennější obdobou mozku mladší osoby, neboť intenzita mozkového metabolismu, podle studií z Kalifornské univerzity v Los Angeles, neklesá. Rychlost metabolismu ukazuje, že mozek je připraven fungovat. Je pouze potřeba cvičit jej stejně jako tělo, aby se udržel ve formě, i když člověk stárne.<sup>36</sup>

Podle amerických odborníků může pohyb zachránit nejen oporný a pohybový aparát, ale především dochází k omlazení vlastního mozku. Cvičení i v pokročilém věku působí blahodárně na nervové buňky. Pokusy na myších jasně ukázaly, že jedinci provozující celý život sedavý styl života, mohou ve stáří omladit svůj mozek pomocí pohybu. Laboratorní myši zvyklé nehýbat se, byly zaktivizované k pohybu. Posléze se v jejich mozku začaly tvořit nové nervové buňky, tím došlo k jeho omlazení. Je jasné, že u lidí tento efekt nenastane, ale je jisté, že cvičení je dobré nejen pro lidský mozek. Nejnovější psychologické výzkumy dokázaly, že fyzicky aktivní senioři jsou mnohem lepší v testech inteligence a myšlení než jejich neaktivní kolegové. Nejnovější studie ze Salk Institute v kalifornské La Jolla navíc prokázala, že se cvičením není nikdy pozdě začít. I senioři v mládí příliš nesportující se mohou vyhnout demenci tím, že se začnou hýbat. „Jejich mozek se začne skutečně omlazovat,“ prohlásil odborník Fred Gage v časopise *New Scientist a Society for Neuroscience*.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> VAN GELDER, B. Physical activity in relation to cognitive decline in elderly men: The FINE Study. *Neurology* [online]. 2004, s. 63. Dostupné na WWW:<<http://www.neurology.org/cgi/search?fulltext=Boukje+van+Gelder&sendit=Enter&volume=63&issue=12&journalcode=neurology>>.

<sup>36</sup> Srov. MAHONEY, D; RESTAK, R. *Moderní příručka dlouhověkosti*. Praha : Akademie věd České republiky, 2000, s. 132.

<sup>37</sup> GAGE, F. Free colour for Members. *New Scientist a Society for Neuroscience* [online]. Dostupné na WWW: <[http://www.sfn.org/index.cfm?pagename=neuroscienceQuarterly\\_02marapr\\_sfnnews](http://www.sfn.org/index.cfm?pagename=neuroscienceQuarterly_02marapr_sfnnews)>.

Ke problematice pozitivního psychického stavu v období stárnutí se vyslovuje i Josef Švancara. V psychohygieně stáří doporučuje usilovat o 5P, jsou jimi: *perspektiva* (zachovat, upřesňovat a pěstovat svůj životní program a pozitivní výhled do budoucna), *pružnost* (zůstat otevřený novým podnětům, usilovat o pochopení nových dějů a postupů, i ve stáří se vzdělávat), *prozíravost* (vidět věci v souvislostech, vybírat přiměřené cíle a činnosti, připravovat se na různé ztráty a obtíže, které stáří často přináší, přemýšlet o jejich kompenzaci), *porozumění* (usilovat o pochopení druhých, o dobré vztahy, nepropadat vyčítání, poučování a hádavosti), *potěšení* (pěstovat aktivně dobrou náladu, mít se nač těšit, umět užívat drobných radostí všedního dne).<sup>38</sup>

### 1.3.3 Sociální změny

V současné době se dramaticky mění sama povaha stáří jako konkrétní fáze lidského života. Staří lidé mají v moderní společnosti méně významné postavení a menší moc, než tomu bylo dříve. V nedávné minulosti bylo stáří považováno za jeden z hlavních zdrojů moudrosti a rozhodování bylo často svěřováno do rukou nejstarších jedinců (tento jev se stále ještě na světě objevuje, např. v indické kultuře). Naproti tomu v moderní společnosti, která podléhá neustálým změnám, se už nashromážděné vědomosti starších lidí mladším nejeví jako cenná zásobárna moudrosti, ale prostě jako něco zastaralého.<sup>39</sup>

*„Problém starého člověka v roli společenského outsidera souvisí s výskytem málopočetných rodin, ale i s jejich tělesnou a často také materiální situací. Jen s obtížemi nacházejí jistotu a uznání, kterou dříve sklízeli za své výkony. Právě v současné společnosti orientované na výkon a úspěch se často cítí odloženi do starého železa.“*<sup>40</sup>

Stáří se již neváže na věk, ale na kvalitu života a spolu s výrazy výkonnosti preferujícími mládí a střední věk vzniká pro tuto životní etapu poměrně nestandardní prostředí. Je vnímáno jako patologie normálního života, který je určován pracovní sférou, neboť mění dosavadní životní styl a vzbuzuje pocity úzkosti, nezřídka asociované s představou vězení. A tento fakt se jeví na základě velkého množství informací a poměrně rychlého způsobu života. Jedno je

---

<sup>38</sup> Srov. KALVACH, Z.; HRABĚTOVÁ, E. *Senior a já ...já a senior?* Praha: Společnost přátelská všem generacím, 2005, s. 4.

<sup>39</sup> srov. GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999, s. 150 – 157.

<sup>40</sup> KERN, H. a kol. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999, s. 179.

však jasné už na první pohled: stáří se podstatně změnilo, přes všechny poznatky o tzv. měkkých vazbách, jimiž je integrováno do společnosti a širšího rodinného systému, navzdory mobilitě a všeobecnému chaosu, bývá nazýváno „rizikovou společností“.

Ivo Možný ve své studii zveřejňuje myšlenky Ulricha Becka, který se domnívá, že stáří bylo ve dvacátém století teprve vynalezeno – anebo tak zásadně předefinováno, že se už tradičnímu stáří nepodobá. Tradiční rodina v minulosti nebyla diskrétní jednotkou, jakou je dnes. Spíše se jednalo o soudržnost skrze vlastnictví domu nebo zemědělské usedlosti. Střídání generací v něm probíhalo plynule zejména díky tomu, že ženy rodily od počátku do konce své plodnosti, a nikoli jen v úzké pasáži několika let jako dnes. A díky tomu, že ony i jejich muži umírali rovnoměrně během celého rodinného cyklu, nikoli až na jeho konci jako dnes. Polovina dětí se nedoživala patnácti let a polovina z těch, které se patnácti let dožily, bývala polovičními či úplnými sirotky. Generace se vzájemně překračovaly, tzn. nejstarší děti vyššího věku než jejich nové adoptivní matky či otcové nebyly výjimkou. V tomto proudu měli své místo i ti, kteří přežili do vyššího věku – na to, aby založili novou domácnost, nebyl ekonomický prostor, a i když předali dům další generaci, jejich výminek byl smluvně spojen s jejich původní domácností.<sup>41</sup>

Změna pohledu na stáří jako plnohodnotnou součást života může být podložena dvěma fakty. Porodnost všeobecně klesá, zatímco úmrtnost převyšuje svůj průměr. Pokroky v medicíně a výživě ukázaly, že co bylo dříve přičítáno nevyhnutelnému procesu stárnutí, lze ve skutečnosti odvrátit nebo alespoň zpomalit. Lidé se dnes v průměru dožívají mnohem vyššího věku, než tomu bylo ještě před sto lety. Podle Českého statistického úřadu se např. zvýšilo procento dovršení osmdesátého roku od roku 1920 (4,72 % muži; 4,73% ženy) – 2005 (6,13% muži 7,06% ženy).<sup>42</sup>

### *Ageismus*

Jednou ze změn, které stáří v moderní společnosti doprovází, je výrazná změna jeho sociálního statusu. V moderní společnosti došlo ke snížení sociálního statusu stáří, mnohdy až na tak nízkou úroveň, že se začíná hovořit o diskriminaci seniorů z důvodů věku – ageismus. Jde o slovo, které nemá český ekvivalent. Pojem je odvozen od anglického slova age, které

---

<sup>41</sup> Srov. MOŽNÝ, I. Stáří a nespojitý běh života. *Sociologický časopis* [online]. Praha, 1998, s.5. Dostupné na WWW < <http://sreview.soc.cas.cz/index.php3?disp=archiv&shw=134>>.

<sup>42</sup> *Demografická příručka 2006: Naděje dožití (střední délka života) v letech 1920 – 2005*. [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/publ/4032-06-2006>>.

znamená věk, stáří. Ageismus je potom společenský předsudek vůči stáří. Pojem ageismus poprvé použil americký psychiatr Robert Butler v roce 1968 v článku The Washington Post v souvislosti se segregací bytovou politikou. V roce 1975 Butler ve své knize „Why Survive? Being Old in America“ pojem rozpracoval a v roce 1979 byl „ageism“ poprvé zahrnut do slovníku „The American Heritage Dictionary of the English Language“. Podle českého portálu, který se zabývá problematikou ageismu, je dnes termín definován v širší míře. Ageismus můžeme definovat jako věkovou diskriminaci postihující především staré lidi. Může vést k věkové segregaci, dokonce až k úplnému vyčleňování ze společnosti. Příčina vzniku dosti souvisí s ekonomicko-sociálními problémy a společenskými představami podceňujícími stáří. Původní a dodnes pravděpodobně nejrozšířenější definice ageismu hovoří o stereotypizování a diskriminaci lidí pro jejich stáří. Pojem bývá někdy opisován synonymem *věková diskriminace* nebo *diskriminace na základě věku*. Zahrnuje předsudky a negativní představy o starých lidech nebo projevy diskriminace vůči staršímu člověku nebo skupině starších. Jedná se o výroky a postoje bez pravdivého základu, ale se zdáním, že mají v jádru pravdu. Některé projevy diskriminace jsou zřejmé některé v podtextu nevyslovené. V průběhu času se objevila celá řada nových definic, snažících se pojem zpřesnit, případně rozšířit na celé spektrum *věku*, tedy i na osoby mladší.<sup>43</sup>

První česká sociologická definice zní: „*Ageismus neboli věková diskriminace je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku anebo na jejich příslušnosti k určité generaci.*“<sup>44</sup>

Vidovičová ve spolupráci s Rabušicem provedli v roce 2003 první empirický výzkum na téma ageismu, kde ukázali, že problematika věkové diskriminace je v české společnosti živá, diskriminační techniky a instituce jsou identifikovatelné. Individuální zkušenosti a reakce na věkově diskriminativní chování empiricky popsatelné. Hlavními oblastmi, kterým byla věnována pozornost, byly pracovní trh, populární kultura, otázky občanství a otázky důchodového a zdravotního systému. Zmiňovaný výzkum však pracoval se souborem, v němž byla populace starší 60 let podprezentována a jeho výsledky tak nemají potřebnou

---

<sup>43</sup> Srov. Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti pro českou společnost. *AGEISMUS*: [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.ageismus.cz/>>.

<sup>44</sup> VIDOVOČOVÁ, L; RABUŠIC, L. *Věková diskriminace - ageismus: Úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*: Praha. Brno: VÚPSV, 2005, s. 5.

vypovídací hodnotu. Ve všech sledovaných oblastech byla přítomnost diskriminačních postojů populace a strukturálně-legislativních opatření dokumentována, i když s různou mírou intenzity.<sup>45</sup>

### *Digital divide*

V souvislosti s již zmíněným jevem se objevuje i další sociologický pojem. Tento pojem je spojen s rozvojem informační společnosti, která se netýká pouze a výlučně nejmladší a mladé generace. Současná doba plná informační technologií a komunikace skrze počítače požaduje dosažení znalostí a dovedností nezbytných pro život ve společnosti. Často se zdá, že se mladší i nejmladší generace v oblasti informačních a komunikačních technologií pohybuje lépe a s větší jistotou než dospělí. Současní pedagogové, psychologové i sociologové mluví o narůstající tzv. *digitální propasti* mezi mladší a starší generací. Představitelé nastupující generace využívají často možnosti výpočetní techniky a internetové sítě měrou, která byla u rozhlasové a televizní generace neobvyklá. Za své vlastnosti vděčí schopnosti přizpůsobit se moderním informačním technologiím, se kterými tráví enormní množství času.

Pojmem digitální propast (digital divide) se rozumí: „*Popis rostoucích (i sociálních) rozdílů mezi lidmi, kteří mají přístup k novým službám (možnostem) dnešní informační společnosti a těmi, kteří k těmto službám přístup nemají. Možné důvody těchto rostoucích rozdílů může být přístup k vzdělávání, nedostatek peněz na nákup potřebného vybavení nebo omezený přístup kvůli problémům při získávání nutných komunikačních spojení nebo služeb, aby dotyčný mohl být online.*“<sup>46</sup>

Termín *digital divide* byl poprvé použit v devadesátých letech. Objevil se v roce 1996 v několika novinových článcích, jejichž autorem byl Larry Irving, dřívější asistent, sekretář a technologický poradce administrativy prezidenta Clintona. Termín zpočátku upozorňoval na propast ve vlastnictví počítačů (osobním i společenském). V devadesátých letech se uskutečnil velký počín té doby, a to zpřístupnění PC školám. Školy s větším finančním zajištěním měly mnohem více možností zajistit svým studentům pravidelný přístup k počítačům. A díky tomu se začalo více hovořit o tomto termínu. S narůstajícím rozvojem Internetu se hloubka digitální propasti ještě prohloubila. Kritéria, která jsou pro definování

---

<sup>45</sup> Srov. VIDOVOČOVÁ, L; RABUŠIC, L. *Věková diskriminace - ageismus: Úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh: Praha*. Brno:VÚPSV, 2005, s.10.

<sup>46</sup> Oficiální Internetový slovník. *Fraw* [online]. Hledané slovo: Digital Divine. Dostupné na WWW: <[www.fraw.org.uk/library/005/gn-irt/glossary.html](http://www.fraw.org.uk/library/005/gn-irt/glossary.html)>.

tohoto jevu často používána, se zaměřují na přístup k hardwaru a Internetu. Digitální propast se může jevit jako zrcadlo společnosti, neboť tento pojem odráží existující ekonomické rozdělení ve světě. Digitální propast totiž vzniká tam, kde je propastný rozdíl mezi přístupem k informačním technologiím a mezi jednotlivými skupinami obyvatelstva. Například podle výzkumů Kalifornské univerzity aktivní uživatelé Internetu tráví surfování o 2 až 3 hodiny více času než před dvěma lety. Tento čas strávený on-line však získali na úkor sledování televize. Přesněji řečeno, čím víc se věnuje uživatel aktivnímu vyhledávání informací na Internetu, tím méně času tráví pasivním sledováním televize. Znamená to, že osoby bez možnosti přístupu k Internetu mají o něco horší přístup k aktuálním informacím a moderním technologiím a jsou tak zákonitě v nevýhodě při shánění zaměstnání. Nemohou totiž tak snadno získávat další znalosti a zvyšovat si kvalifikaci prostřednictvím elektronické distanční výuky. Také utrácejí více za služby a za různé zboží, neboť mají menší přehled o tom, kde lze danou věc koupit levněji a v lepší kvalitě. Bez přístupu k Internetu musí lidé například častěji navštěvovat úřady a řešit situace, které by se daly vyřídit prostým e-mailem. Dále je možné tento jev ilustrovat na základě informací zveřejněných na dvoudenním fóru v Brně s názvem *Informace pro 21. století*. Celkový přístup k Internetu má pouze 2,5 až 4,5 procenta světové populace. Osmdesát procent těchto lidí však žije v Evropě, Kanadě a USA. V USA využívá Internet 26,3 procenta obyvatel a v ostatních zemích průměrně 7 procent lidí. Ve zbylých 80 procentech světa tento ukazatel dosahuje maximálně 0,8 procenta a v Asii pak jen 0,04 procenta. Podle prognóz se počítá s tím, že Internet a práce s počítačem bude součástí 70 procent všech povolání 21. století a 80 procent nových profesí poskytne oblast špičkových technologií. Nynějších 40 procent a čtvrtina nových zaměstnanců však schopnost používat počítače postrádá.<sup>47</sup>

Evropská komise zabývající se otázkou digitální propasti uveřejnila na svých stránkách cíle, které se váží k roku 2006. Pokusila se snížit neopodstatněně vysoké ceny za používání mobilních telefonů při cestování do jiné země Evropské unie. Dalším z dlouhodobějších cílů je zabránit vzniku „digitální propasti“ mezi bohatšími regiony a chudšími regiony Evropské unie, které mají horší přístup k Internetu a novým digitálním službám, či mezi různými členskými státy Evropské unie. A dále Evropská unie zahájila několik iniciativ na zpřístupnění vysokorychlostních širokopásmových komunikací domácnostem, na rozšíření

---

<sup>47</sup> Srov. STRÁNSKÝ, M. *Informace pro 21. století*. Česká tisková kancelář [online]. Brno. Dostupné na WWW: <<http://pcde.tem.martinstransky.cz/tisk/clanek073.html>>.

s služeb elektronického podnikání pro společnosti a na zpřístupnění veřejných služeb on-line. Uvedené iniciativy podporují tyto požadavky:

- podniky a občané musí mít přístup k levné komunikační infrastruktuře na světové úrovni a k široké škále služeb;
- každý občan (bez omezení věku) musí mít dovednosti potřebné k životu a práci v této nové informační společnosti (tento bod je hlavně mířen k seniorům);
- celoživotní vzdělávání, základní součást evropského sociálního modelu, musí mít vyšší prioritu.

Informační a komunikační technologie nejsou jen významným odvětvím hospodářské činnosti, které vytváří přibližně 6 % bohatství EU (údajně měřeno podle hrubého domácího produktu (HDP)), jsou to rovněž nezbytné základní technologie, které jsou předpokladem pro efektivitu a konkurenceschopnost všech odvětví výroby, vylepšení služeb a uspokojení potřeb širšího spektra obyvatel.<sup>48</sup>

Projekt LENA je projekt, který se snaží vytvořit modely vzdělávání seniorů na míru jejich potřebám. Evropské státy včetně naší republiky spolupracují vzájemně na vytvoření optimálního vzdělávacího modulu pro seniory. „Zapojení“ je klíčovým cílem EU při tvorbě celoevropské informační společnosti. Inspiruje tvorbu nových technologických řešení, stejně jako politik a iniciativ, které zajistí přístup pro všechny. Pokud se nepodaří tuto perspektivu udržet, rozšíří se *digitální propast*, což povede k vyloučení celých částí společnosti a bude mít významný dopad na kvalitu jejich života a na kvalitu života těch, kteří s nimi pracují. Využívání Technologií informační společnosti (dále jen IST) (z anglického „Information Society Technologies“) roste, stejně jako roste počet občanů, kteří využívají těchto služeb. Ale více než polovina evropské populace k těmto službám stále nemá přístup nebo je opomíjena z důvodů týkajících se ekonomiky, místa, kultury a věku. Panuje všeobecný názor, že senioři mají větší potíže s novými technologiemi, a proto k nim netíhnou tak jako mladší lidé. Toto přesvědčení často vede k začarovanému kruhu tím, že konstruktéři neberou v úvahu potřeby seniorů. Jsou dostupné stále složitější a složitější funkce, které opomíjí potenciální uživatele. Kdyby to pokračovalo, většina seniorů by se tvářila v tvář složitým funkcím, na které nejsou kulturně připraveni, jednoduše odmítla zapojit. Dvěma nejdůležitějšími překážkami

---

<sup>48</sup> Srov. *Sdělení komise radě, evropskému parlamentu, evropskému hospodářskému a sociálnímu výboru a výboru regionů – Překlenutí propasti v širokopásmovém připojení*. Brusel: Komise evropských společenství, 2006.



jsou: *nedostatek psychologické připravenosti na změny*, které informační společnost přináší, a *nedostatek adekvátní „IST gramotnosti“*, která naplňuje potřeby a respektuje učební styl a preference starších účastníků vzdělávání.<sup>49</sup>

## 1.4 Aktivní stáří

V současné době se dlouhý život stává realitou. Aktivní stárnutí zvyšuje naději na zdravé a spokojené stáří do nejvyššího věku. S relativním i absolutním přibýváním seniorů a s prodlužováním života ve stáří se stává jednou z priorit zdravím podmíněná kvalita života seniorů. Důkazem je například zařazení této problematiky jako jednoho z cílů koncepčního projektu Světové zdravotnické organizace (SZO) *Zdraví (Zdraví pro 21. století)*. Cíl byl formulován jako zdravé a aktivní stáří. O úspěšné aktivní stáří se začalo zajímat i Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí; Ministerstvem kultury; Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvem vnitra, společně podpořila Národní program přípravy na stárnutí populace na období let 2003-2007, který zformulovala a prosadila Rada seniorů České republiky. Program navazuje na závěry II. světového shromáždění o stárnutí a Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí. Použitá ustanovení přitom respektují potřeby české společnosti.

Jak uvádí program, tak za úspěšné aktivní stárnutí se dnes považuje kromě péče o tělesnou kondici, zachování a rozvíjení psychických, komunikačních a sociálních aktivit včetně celoživotního vzdělávání či rozvoje náhradních aktivit pro volný čas, kulturních a dobrovolnických aktivit i zapojení se do svépomocných skupin a klubů aktivního stáří po odchodu do důchodu.<sup>50</sup>

K tomu, aby se aktivní stáří stalo samozřejmostí, je nutné vytvořit několik opatření a řídit se jimi. Zdeněk Kalvach zmiňuje, ve své práci s názvem *Aktivní stáří, geriatrická křehkost a technická pomoc*. Uvádí několik bodů, které jsou považovány za úspěšné aktivní stárnutí, které zvyšuje naději na zdravé a spokojené stáří do nejvyššího věku seniorů.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Srov. Příručka LENA – *Učení, které „pracuje“ pro starší lidi*. GEFAS: Steiermark, 2007, s. 50-53.

<sup>50</sup> Srov. *Národní program přípravy na stárnutí populace na období let 2003-2007* [online]. Dostupné na WWW: < <http://www.rscr.cz/Narodni%20program%20pripravy%20na%20starnuti.htm>>

<sup>51</sup> Srov. KALVACH, Z. *Aktivní stáří, geriatrická křehkost a technická pomoc* [online]. Dostupné na WWW: < [http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01\\_Kalvach.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01_Kalvach.pdf)>.

1. *Zachovávání dostatečné pohybové aktivity a udržování kondice oběhového systému a svalů,*
2. *Zachovávání správných pohybových stereotypů a kloubních vzorců s udržováním dostatečné síly břišních a páteřních svalů a s průběžnou fyzioterapií (rehabilitací) k prevenci poruch pohybového systému včetně bolestí páteře a jejího stařeckého vybočování,*
3. *Zachování přiměřené tělesné hmotnosti, prevence obezity a snížení energetického příjmu, což je kromě jiného významné pro prevenci cukrovky,*
4. *Prevence aterosklerózy a jejích orgánových projevů (srdeční infarkt, mozková mrtvice, asi polovina případů demence, některé formy parkinsonismu) – optimalizace krevních tuků (zvláště cholesterolu), krevního cukru (glykémie) a krevního tlaku, nekouření,*
5. *Prevence rozedmy plic – především nekouření (aktivní i pasivní),*
6. *Prevence osteoporózy (řidnutí kostí) a jí podmíněných zlomenin – dostatečný pohyb, cílená cvičení, pečlivý přísun vápníku a vitamínu D, u žen speciální program pro sledování a úpravu kostní hustoty (density) po přechodu. U osob s rozvinutou osteoporózou pak kromě léčby i prevence pádů (bezbariérové prostředí) a používání kompenzačních a ochranných pomůcek (hole, chodítka atd.),*
7. *Prevence, včasná diagnostika i léčba dalších chorob vyššího věku v rámci pravidelných preventivních prohlídek – např. onkologický screening či screening očních chorob (šedého a zeleného zákalu, diabetických komplikací atd.),*
8. *Aktivní pěstování duševní životosprávy a adaptace na stáří, které profesor Švancara shrnul do pěti zásad (5P): perspektiva, pružnost, prozíravost, porozumění pro druhé, potěšení,*
9. *Vytvoření bezpečného bydlení a jeho včasné přizpůsobení případnému poklesu funkční zdatnosti, aby umožňovalo aktivní nezávislý život i s případným handicapem – jde také o společenskou podporu rozvoje chráněného bydlení pro seniory,*
10. *Zachování a rozvíjení psychických, komunikačních a sociálních aktivit včetně celoživotního vzdělávání (univerzity a akademie 3. věku), rozvoje seniorských center, tzv. náhradních aktivit pro volná čas a dobrovolnických činností po odchodu do důchodu.*

Opatření, které uvádí Klavach vycházejí spíše z roviny zdravotnické a ošetrovatelské. Ovšem s biologickou stránkou seniora se pojí i stránka socio-kulturní. Rada seniorů České republiky svou odpovědností za aktivní stáří navazuje na desátý bod Kalvachova „desatera“ takto :

- *aktivizaci seniorské veřejnosti pro věci veřejné,*
- *koncipování mezigeneračních vztahů na úrovni spolupráce, vzájemné pomoci, dialogu a tolerance,*

- *realizaci práva sebeurčení seniorů,*
- *změnu mediálně prezentovaného obrazu seniora jako přítěže společnosti, za vymícení nekultivovaných a nepravdivých představ o třetí generaci,*
- *posilování prestiže třetí generace v české společnosti,*
- *využívání potenciálu, intelektu a zkušeností seniorů pro společenský rozvoj,*
- *odpovídající sociální začlenění seniorů do společnosti, za mezigenerační spravedlnost v rozdělovacích procesech společnosti a za důstojný způsob života třetí generace,*
- *participaci na projektech aktivního stárnutí české populace,*
- *vytváření podmínek pro vzdělávací, zájmové, kulturní i sportovní vyžití seniorů,*
- *rozvoj seberealizačních aktivit třetí generace v klubech a v organizacích seniorů,*
- *činnost Rad seniorů v České republice.“<sup>52</sup>*

---

<sup>52</sup> *Národní program přípravy na stárnutí populace na období let 2003 – 2007 [online]. Praha. Rada seniorů České republiky. Dostupné na WWW: < [http://www.rscr.cz/Narodni% 20program %20pripravy%20na% 20starnuti.htm](http://www.rscr.cz/Narodni%20program%20pripravy%20na%20starnuti.htm)>.*

## 2 Informační technologie (IT) a Informační a komunikační technologie (ICT)

Je zajímavé, že přesná a dostupná definice tohoto slova není v českém prostředí k dispozici. Proto jsem využila cizojazyčné technické slovníky ve kterých je informační technologie (IT) definovaná takto: „*Technický obor, který se zabývá používáním počítačů a telekomunikací k získávání, uchovávání a přenášeni (odesílání) informací.*“<sup>53</sup> Druhá definice je více obsáhlá a zdá se mi i výstižnější: „*IT (informační technologie) je pojem, který zahrnuje všechny formy technologií, použitých k vytváření, uchovávání, výměně a použití informací v jejich nejrůznějších formách (obchodní data, hlasové konverzace, statické obrazy, filmy, multimediální prezentace a další formy, zahrnující i ty, které nebyly dosud koncipovány).* Je to příhodný termín jak lze obsáhnout oba termíny, tedy komunikační a počítačovou technologii do jednoho slova. Je to technologie, která napomáhá podporovat tzv. "Informační revoluci."<sup>54</sup>

Vzhledem ke vzrůstající provázanosti informačních a komunikačních systémů se v současnosti hovoří spíše o Informační a komunikační technologii (ICT). Součástí informačního systému je systém, jehož prvky jsou informační a komunikační technologie (ICT). Kam by se dala zařadit např. televize, rádio, Internet – různé druhy komunikace v rámci Internetu, telefon (mobilní či pevná linka).

*„Informační a komunikační technologie (ICT) v užším vysvětlení se vyjadřuje termínem, kterým se rozumí hardwarové a softwarové prostředky pro sběr, přenos, ukládání, zpracování, distribuci a zabezpečení dat. Mezi hardwarové (technické) prostředky patří zejména servery, stacionární a přenosné personální počítače, tiskárny, komunikační a síťová zařízení (především vysílače, směrovače, přepínače) a specializovaná koncová zařízení (myš, tablet, scanner, kamera, PDA, mobilní telefon apod.). Mezi softwarové (programové) prostředky patří základní software, operační systém, databázový systém, komunikační systém, aplikační software a software pro modelování a vývoj informačních systémů.“<sup>55</sup>*

---

<sup>53</sup> IT. *D3 Magazine* [online]. UK. Digitální slovník. Dostupné na WWW: <<http://www.d3magazine.com/glossary>>.

<sup>54</sup> IT. *Planetech*. [online]. VB. Internetový slovník. Dostupné na WWW: <[www.planetech.co.uk/glossary.htm](http://www.planetech.co.uk/glossary.htm)>.

<sup>55</sup> Operační program: *Podnikání a inovace – ICT v podnicích* [online]. Agentura pro podporu podnikání a investic. 2007 [2007-04-25]. Dostupné na WWW: <<http://www.czechinvest.org/data/files/ict-v-podnicich-30.pdf>>.

## 2.1 Aktuální trendy v oblasti ICT

V první kapitole jsem představila pojem ICT. Tento pojem zahrnuje rozmanitou škálu prostředků v komunikaci. V této podkapitole představím moderní trendy vztahující se spíše k softwarovým prostředkům, a to zejména v oblasti komunikačních systémů (Internet, komunikační klienti, vysílání přes Internet, digitální přenos televize, telefon). Pro potřeby této práce jsem se omezila jen na komunikační systém, neboť ve vztahu k seniorům není efektivní, abych zde představovala nejnovější modely počítačů a výčet informací o hardwarových prostředcích (tj. nejnovější typy počítačů, tiskáren a dalších přídavných zařízení apod.) V současné době v oblasti ICT dochází k častým změnám v důsledku vývoje. Ale z vlastní zkušenosti vím, že senior patří do skupiny méně náročných spotřebitelů. Chci představit možnosti a výhody Internetu, se kterým se pojí telefonní přenos a dnes tak často diskutovaný digitální přenos. Dále bych chtěla představit model telefonu, který je určen především seniorům a který umožňuje i některé informačně-komunikační služby. Jako první trend bych chtěla zmínit digitální přenos.

### *Digitální televize*

Digitální televize (DVB) je novou technologií, která umožňuje vysílání a přenos audiovizuální informace prostřednictvím zemského, kabelového nebo satelitního vysílání. Server digizone.cz zabývající se digitalizací uvádí, že rozdíl mezi *satelitním* a *zemským* vysíláním je prakticky nulový, jen se v případě zemského vysílání signál přijímá běžnou anténou (pokojevou nebo střešní) a v případě satelitního vysílání prostřednictvím satelitní antény (paraboly). Je však možné si pořídit i kombinované přijímače, tzn. umožňující příjem zemského i satelitního digitálního televizního vysílání. V případě příjmu satelitního digitálního televizního vysílání je však nutné počítat s tím, že pro příjem některých programů je zapotřebí dekódovací karta. Je nutné brát v potaz, že programová nabídka zemského digitálního televizního vysílání může být odlišná od programové nabídky satelitního digitálního televizního vysílání.<sup>56</sup>

V souvislosti s *digitálním vysíláním* se tento termín dává do protikladu s termínem *analogovým vysíláním*. Analogové vysílání využíváme nyní ve svých přijímačích. Přínosem Termín *digitální vysílání* se dává do protikladu s termínem *analogové vysílání*. Analogové

---

<sup>56</sup> Srov. *Digitální televize*[online]. Praha, Poradenské centrum digitalizace televizního vysílání v ČR. Dostupné na WWW: < <http://www.digitalinfo.cz/> >.

vysílání využíváme nyní ve svých přijímačích. Přínosem DVB je vyšší kvalita obrazové i zvukové informace, efektivní využití, které umožňuje vysílání více TV programů a interaktivní služby atd. Zemské digitální televizní vysílání zároveň umožňuje příjem v pohyblivém dopravním prostředku (vlak, autobus apod.). Jsem přesvědčená, že nejen senioři využijí tuto možnost, která jim příjemně vyplní volný čas při dlouhém cestování. Pro vysílání v České republice byl zvolen standard ETSI EN 300 744. Český telekomunikační úřad stanovil, pro řádné zemské digitální televizní vysílání v jedné digitální síti (tzv. multiplex), vysílání minimálně 4 programů s obrazovou kvalitou PAL kódovaných v doporučeném standardu MPEG 2. Zemský digitální přenos televizního signálu využívá stejné kmitočtové pásmo jako současné zemské analogové vysílání, ale činí tak mnohem hospodárněji. Díky tomu je možné ve stejných kmitočtových pásmech vybudovat více vysílacích sítí a tím nabídnout divákovi více programů v lepší kvalitě zejména v oblastech se špatným dosavadním příjmem televizního signálu. Zemské digitální vysílání navíc není náchylné na odrazy signálu od překážek ani jeho překrývání. Aby výhody digitálního televizního vysílání mohlo využívat co nejvíce obyvatel, doporučila Evropská komise členským státům EU, aby analogové televizní vysílání uvolnilo prostor právě digitálnímu způsobu vysílání v období roku 2010 až 2012.<sup>57</sup>

Ucelené výhody digitálního vysílání:<sup>58</sup>

- *Zjednodušení* – umožňuje příjem bez satelitní paraboly a kabelové přípojky,
- *Výborná kvalita zvuku a obrazu i v místech s horším signálem* – nedochází k degradaci signálu, zmizí vady obrazu jako zašumění nebo tzv. duchové,
- *Více přijímaných programů* – několikanásobně navýšená kapacita vysílacího prostoru,
- *Možnost mobilního příjmu* – vysílá se z běžného televizního vysílače a k zobrazení se používá např. displej mobilního telefonu (uplatnění najde při dlouhodobém cestování). Tento přenos bude umožněn až kolem roku 2012 a podporuje ho mobilní telefon značky Nokia N91,
- *Ekologické a ekonomické vysílání* - jedna frekvence 4 až 6 digitálních programů místo jediného analogového (představuje podstatně nižší výkon),
- *Využití již existující infrastruktury* (vysílací věže, antény),

---

<sup>57</sup> Srov. *Digitalizace: Co je to digitální televize (DVB)* [online]. Praha, Ministerstvo informatiky České republiky, 2006. Dostupné na WWW: < <http://www.micr.cz/digitalizace/FAQ.htm> >.

<sup>58</sup> Srov. KUCHARÍK, M. Co nás čeká v éře digitální televize? *21. století revue objevů, vědy, techniky a lid*, 2005, roč. 24, č. 7, s. 12.

- *Set Top Box-příjem* – jde o jednoduchý přístroj, díky kterému je možné doma na televizi sledovat televizní programy v digitální kvalitě. Set top box umí přijímat více programů, než které jsou doposud díky analogovému příjmu k dispozici. Příkladnou ukázkou takového programu je kanál České televize ČT4. Jeho účelem je dekodovat digitální televizní signál pro stávající televizor. Funguje podobně jako video nebo satelit. Umožňuje přepínat programy nebo využívat interaktivní funkce digitálních televizních programů (hry, hlasování, soutěže...).

- *Interaktivita* - spolu s vysíláním TV a rozhlasových pořadů lze vysílat také datové služby (grafický teletext, programový průvodce, hry, sázení, elektronický obchod atd.) Takové aplikace budou poskytovány rovněž přes digitální přenos, ale bude zapotřebí zpětný datový kanál do internetu. Díky set-top boxu může být vložen telefonní modem, ADSL modul, modul pro mobilní data (GPRS) či jen zásuvka pro připojení k již existující domácí síti. Záleží na konkrétním výrobci. Nezbytným doplňkem moderního televizoru bude samozřejmě klávesnice. Pomocí takového zpětného kanálu pak bude jednoduché doplnit televizní vysílání, třeba o možnost hlasování a anket. K vyspělým službám patří třeba e-mailový klient (TV-mail) či chatovací programy, které nabídnou diskuze k jednotlivým pořadům. Ke komerčně perspektivním aplikacím se jistě zařadí on-line sázení, video na požádání a interaktivní reklama. Uvažuje se o portálu veřejné správy, podobný tomu, který je dnes na internetu ([www.portal.gov.cz](http://www.portal.gov.cz)). Prostřednictvím televizoru tak bude možno zasílat a přijímat formuláře z úřadů veřejné správy volit. Domnívám se, že díky digitalizaci se ušetří seniorům dlouhodobé vysedávání na úřadech a jiných institucích a díky zvládnutí moderní technologii budou moci využít ušetřený čas na smysluplnější úrovni.

### *Vysokorychlostní Internet*

Pojem Internet podle širšího vymezení lze chápat jako celosvětovou počítačovou „supersít“, která spojuje jednotlivé menší sítě, pomocí sady protokolů IP. Název pochází z anglického slova *network* (sít'), podle něhož tradičně názvy amerických počítačových sítí končily *-net*, a mezinárodní (původně latinské) předpony *inter-* (mezi). Internet slouží k přenášení informací a poskytování mnoha služeb, jako jsou elektronická pošta, chat, www stránky, sdílení souborů, on-line hraní her, vyhledávání, telefonování a další. Výkon podle schváleného dokumentu Ministerstva informatiky pro rok 2005 činí minimální hranici vysokorychlostního přístupu nominální rychlost 256 kilobitů za sekundu.

Podle ustanovení Národní politiky ČR se vysokorychlostní Internet definuje takto: „*Jedná se o takový druh přístupu uživatelů k poskytovaným zdrojům a službám, který koncové uživatele neomezuje v tom, co a jak hodlají dělat, kdykoli to chtějí dělat.*“<sup>59</sup>

Národní politika pro vysokorychlostní přístup klade důraz na podporu rozvoje on-line služeb pro vysokorychlostní přístup ze strany státu, a to v oblasti vzdělávání, kultury, zdravotnictví a veřejné správy, a identifikuje hlavní příčiny pomalého rozvoje broadbandu v České republice. A proto se potýkáme s nedostatečnou dostupností vysokorychlostního připojení zejména mimo velká města, nepříznivý poměr mezi cenou a kupní silou obyvatel, nízkou kvalitou nabízených služeb, které nemají garantovaný charakter, a nedostatečnou nabídkou služeb. Z toho plyne nedostatečná motivace uživatelů pořídit si vysokorychlostní připojení k internetu.<sup>60</sup>

Díky umožnění konkurence na trhu se v dnešní době rozšířila nabídka poskytovatelů vysokorychlostního internetu. Podle českého internetového časopisu MĚŠEC, který se zaměřuje na spotřebitele a jeho finance, nabídka vysokorychlostního internetu v ČR stále rozšiřuje spektrum svých služeb. Chtěla bych představit možnost výhodného připojení na internet. Ceny jsou pouze orientační, protože přesné ceny a nabídky vysokorychlostního internetu jsou variabilní. Tento hrubý nástin cen má poukázat na vstřícnost poskytovatelů internetového připojení. Neboť nejčastější negativní ohlas při zřizování připojení k internetu je spojen s otázkou financí za zřízení a následný provoz. Jsem ale přesvědčená, že vzájemná soutěživost mezi poskytovateli umožní dostupnější podmínky připojení k internetu jak méně majetným občanům, tak rovněž i seniorům.

Vycházím z článku Josefa Kaňky, který se zaměřil na výčet poskytovatelů vysokorychlostního internetu a jeho dostupnost na českém trhu. Jedno z připojení je uskutečňováno přes kabelovou televizi. Připojení je výhodné v tom, že poskytuje vysokou rychlost přenosu, ovšem má i nevýhodu, a tou je nedostatečné pokrytí. Kabelové přípojky v současné době nejsou dostupné pro všechny uživatele. Společnost UPC, která se zabývá kabelovým přenosem. Podařilo se jí dostat na trh novou službu Chello Easy, která je zaměřena na méně movité zákazníky, kteří by si chtěli pořídit vysokorychlostní Internet. Na poli kabelového Internetu se nachází další společnost Karneval. Bohužel pokrytí Karnevalu je velmi řídké. Společnost Karneval poskytuje alternativu v podobě služby s názvem "Light",

---

<sup>59</sup> *Národní politika pro vysokorychlostní přístup – broadband strategie*. [online]. Ministerstvo informatiky ČR. Dostupné na WWW: <<http://www.micr.cz/scripts/detail.php?id=3157>>.

<sup>60</sup> Srov. Tamtéž, [online]. s. 4-12. Dostupné na WWW: <<http://www.micr.cz/files/2060/NBBS.pdf>>.



kteřá nabízí garantovanou rychlost 5120/512 kbps. Měsíčně umožňuje stáhnout 40 GB dat. Cena služby 779 Kč (měsíčně vč. DPH). Další možností k připojení na Internet je možnost připojení přes ADSL. Připojení přes ADSL má výhodu oproti kabelovému připojení v tom, že jeho mapa dostupnosti je daleko rozsáhlejší. Pro připojení přes ADSL, stačí vlastnit telefonní linku a zažádat daného poskytovatele o zřízení ADSL přípojky. Má ale také řadu nevýhod v podobě poklesu rychlosti v daném okruhu v případě, že se do něj připojí další uživatelé, vysokých cen popř. nutnosti platit vedlejší paušál za telefonní linku. Hodnota poklesu rychlosti např. 1: 50 znamená, že rychlost připojení neklesne na hodnotu nižší než 50x méně. V praxi to znamená, že rychlost připojení přes ADSL s agregací je vlastně negarantována a může poklesnout až na rychlost běžného „vytáčeného“ připojení (56 Kbit/s). Trh s ADSL je počtem společností, které nabízejí připojení na Internet, daleko rozmanitější. Představuji zde několik hlavních poskytovatelů ADSL a srovnání jejich produktů.<sup>61</sup>

O2 – Internet Mobil 1024 Plus – mobilní vysokorychlostní internet o rychlosti až 1024 kbps (899,- za měsíc). Internet Kombi 1024 – internet o rychlosti až 1024 kbps, (999,- za měsíc). *Český Bezdrát* - Službu Eri-ADSL Extra POWER 768/128 kbps již nelze objednat z důvodu naplněnosti pro agregační uzel Praha. *Czech On Line* - zákazníkům nabízí službu pod jménem VOLNÝ ADSL s rychlostmi připojení 192/64 kb/s a 320/128 kb/s. Součástí nabídky této služby je zdarma 50 MB e-mailová schránka, prostor na webu 20 MB a prostor na VOLNÝ Album 20 MB. Cena za měsíční paušál je 1299,- (z ekonomického hlediska není výhodný pro seniory). *Contactel* - Poskytuje rychlost připojení 512/128 kbps již od 650 Kč měsíčně bez DPH. *Tiscali* ADSL 2M – internet 2048 kb/s, (cena 395,-Kč).<sup>62</sup>

Na následujícím grafu č.4 bych chtěla pro doplnění představit současné možnosti připojení k internetu v České republice. Hodnoty pocházejí ze statistického výzkumu, který provedl Český statistický úřad k loňskému roku.

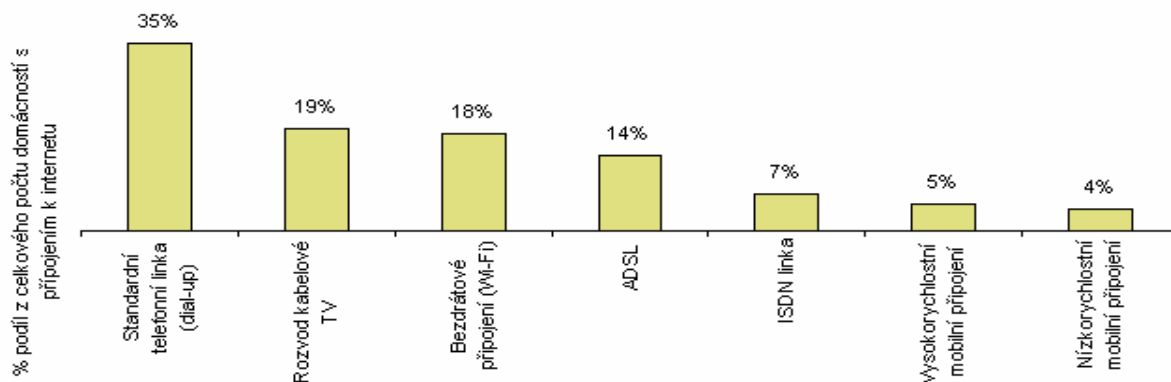
Graf 4. Vyjádření % podíl z celkového počtu domácností s připojením k Internetu<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> KAŇKA, J. Vysokorychlostní Internet za nejnižší cenu. *Měšec* [online]. Dostupné na WWW: < <http://www.mesec.cz/clanky/vysokorychlostni-Internet-za-nejnizsi-cenu/> > .

<sup>62</sup> Cena jsou převzaty z hl. portálů poskytovatelů služeb.

<sup>63</sup> *Využití informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jedinci: Informační a komunikační technologie v domácnostech a mezi jednotlivci* [online]. Praha: Český statistický úřad. Dostupné na WWW: <[http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/domacnosti\\_a\\_jednotlivci](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/domacnosti_a_jednotlivci)> .



V úvodu kapitoly jsem uvedla funkci Internetu a připomněla jsem také možnost telefonování přes Internet. Následující oddíl by se měl zabývat tematikou s názvem Voice over Internet Protocol (VoIP) neboli voláním přes Internet.

#### *Voice over Internet Protocol (VoIP)*

Jedná se o technologii umožňující přenos digitalizovaného hlasu v protokolu *UDP/TCP/IP* prostřednictvím počítačové sítě nebo jiného média. Využívá se pro telefonování prostřednictvím internetu, intranetu nebo jakéhokoliv jiného datového spojení. Hovory jsou zpravidla mnohem levnější než u klasické telefonie (souhrnný název pro obousměrný způsob přenosu lidského hlasu na velkou vzdálenost v reálném čase). Telefonie se uskutečňuje prostřednictvím *telefonní technologie* - telefony, telefonní linky a telefonní přepínače či přepínací systémy, dříve známé jako tzv. *ústředny*. Nutnou podmínkou pro srozumitelné a spolehlivé VoIP telefonní spojení je zajištění tzv. *kvality služby*, zkráceně označované *QoS*. Telefonie se vyvíjela od *analogové* přes *digitální* až po *bezdrátovou* a *VoIP*. Převratné generační změny proběhly ve druhé polovině dvacátého století. Rozvoj VoIP se datuje od poslední dekády dvacátého století.<sup>64</sup>

*Volání z Internetu na Internet* - obě strany mají internetové připojení a pro telefonování využijí počítač s patřičným softwarem. Nejrozšířenějším programem pro telefonování přes Internet je Skype. Tento program je volně dostupný nejen na portálech, které jsou určena pro

<sup>64</sup> Srov. VoIP. *Wikipedie* [online]. Elektronická encyklopedie. Dostupné na WWW <<http://cs.wikipedia.org/wiki/VoIP>>.

volně stahované programy, stal se také součástí vybavení portálu Atlas. Po instalaci tohoto programu si uživatel vytvoří zdarma účet a zadá do kontaktního listu kontakty. K programovému připojení je nutná výbava - sluchátka a mikrofon, PC se zvukovou kartou. V rámci volání z Internetu na Internet je volání zcela zdarma. Další možností volání je *volání z Internetu na telefon* (mobilní telefon, pevná linka). Hovor je po internetu přenesen co nejbližší cílovému telefonu a teprve poslední úsek, který již nelze přes Internet realizovat, probíhá po telefonní síti příslušného operátora. Většinou se jedná o místní hovor, který volající, samozřejmě zaplatí, ale vychází levněji, zvláště pokud se volá do zahraničí. Program Skype umožňuje tzv. "SkypeOut" hovory na běžné telefony, musíte si však napřed předplatit kredit. Poslední možností je volání z telefonu na Internet, kdy však příjemce musí mít přidělené telefonní číslo, které je možné na běžném telefonu vytočit. I to umožňuje program Skype v podobě služby "SkypeIn". Pro nás české uživatele, má tato služba nevýhodu, protože zatím není možné získat české národní číslo.<sup>65</sup> Program Skype má ještě několik zajímavých funkcí.

## Skype

Program Skype umožňuje komunikovat prostřednictvím internetového propojení s jinými lidmi. A to formou psanou – pomocí klávesnice a formou mluvenou s použitím mikrofonu, nebo sluchátek s mikrofónem.

Hlavní stránky, zabývající se programem Skype uvádějí funkce programu.<sup>66</sup>



*Základní chatování a používání emotikon* – psaná komunikace za použití animovaných obrázků, které se využívají pro oživení a rychlou odpověď. Z praxe vím, že právě tato komunikace měla velký úspěch u seniorů. Na této komunikaci jsme trénovali rychlost psaní, jemnou motoriku a zapamatování si kláves. Emotikony (obr. 1) se využívaly jen pro zpestření textu. Posléze jejich používání mělo velký ohlas. Možná se zdá, že během chatování si senior nic nepochvíčuje. To je ovšem omyl. Na základě používání klávesnice si senior trénuje paměť,

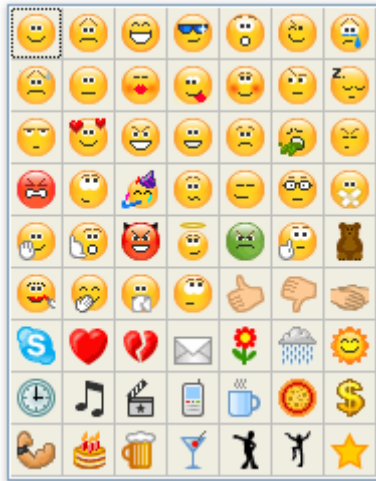
---

<sup>65</sup> Srov. *Projekt: Připojte se na Internet* [online]. Hledané slovo: VoIP. Dostupné na WWW: <<http://www.pripojte-se.cz/info.jsp?name=VoIP>>.

<sup>66</sup> SKYPE: *Funkce v programu Skype* [online]. 2007. Dostupné na WWW <<http://www.skype.com/intl/cs/download/features/>>.

zejména orientaci na klávesnici. A dále je zde zapotřebí rychlý úsudek, zareagování a procvičování jemné motoriky.

Obr.1



*Skupinový chat* – využívá se při chatování ve více lidech. Například v rodinném kruhu nebo mezi přáteli.



*Videohovory* – umožňují vidět osobu, se kterou zrovna mluvíte, za pomoci webkamery. Podle mého mínění tuto službu ocení zvláště senioři, kteří jsou vzdáleni několik kilometrů od svých dětí a vnoučat. Neboť z pohodlí domova mohou bez problému sledovat příbuzné a zároveň s nimi komunikovat.



*Konferenční hovory* – poskytuje mluvit s více lidmi najednou. Tato funkce je obzvláště využívána ve spojení s videohovory. Dále umožňuje komunikaci více klientů. Lze vytvořit tzv. *konferenci* a je možné komunikovat dvěma i více lidmi naráz.



*Přenos souborů* – svým kontaktům je možné posílat fotky nebo jiné soubory neomezené velikosti.



*Posílání peněz* – svým kontaktům v programu Skype je možné posílat peníze prostřednictvím systému PayPal.



*Snímky z webové kamery* – je možné obrázek u svého profilu aktualizovat svými autoportréty pořízenými během videohovorů.

### *Telefon pro seniore*

Na našem trhu se objevil model přenosného telefonu, který svými proporcemi vyhovuje seniorům. Na základě pozvolného používání telefonu a mobilního telefonu seniory se začaly objevovat časté výtky na nepřehlednost kláves na mobilním telefonu. Tento bezdrátový

telefon „DECT/GAP (Siemens Gigaset E360)“<sup>67</sup> (viz příloha I), určený převážně seniorům, má velká tlačítka, 4 tlačítka přímé volby na sluchátku, možnost nastavení velmi hlasitého zvonění (5 úrovní), velká písmena na displeji, podsvícený grafický displej, telefonní seznam pro 100 záznamů se jménem, seznam posledních 20 zmeškaných volání, SMS, připojení až 4 přenosných částí. Jedna z přídatných částí umožňuje propojení s internetem. A to zejména se službou VoIP – přesměrování hovorů z Internetu na telefon a naopak.

### *Komunikační klienti*

Další možnost komunikace umožňují tzv. komunikační klienti. Podle článku ze stránky iDnes.cz je za nejrozšířenější internetový komunikační program považováno ICQ. Jako další existují: Miranda IM, Trillian, Mundu v 3.0.6, Agile Messenger v 2.0b, JICQ v1.04 a mnoho dalších. Funkce protokolu ICQ zahrnují posílání textových zpráv, offline posílání zpráv, chatování s více uživateli, omezené odesílání SMS zpráv zdarma, posílání souborů, pohlednic a multiplayerové hry. Dalšími funkcemi jsou vyhledávání uživatelů podle přezdívky (nick), jména a icq čísla (UIN). Uživatelé ICQ jsou identifikováni číslem nazvaným UIN, toto číslo se uděluje v pořadí od nuly. V ICQ 6 se uživatelé mohou přihlásit zadáním emailové adresy, která je zadána při registraci ICQ. Noví uživatelé dnes obdrží UIN s číslem 400-000-000 a vyšším, nižší čísla (pěti a šesticiferná) jsou dražena na aukčních serverech.<sup>68</sup>

Z vlastní praxe vím, že mnoho schopných seniorů si oblíbilo jednoduchou verzi ICQ. Dodnes ji využívají při kontaktu se svými rodinami anebo se mnou. Jedinou nevýhodou bych viděla v psaní na klávesnici. Oproti programu Skype, který je možné využít u seniorů s problematickou jemnou motorikou. Mohou ICQ využívat pouze senioři, kteří nemají značné problémy s jemnou motorikou a slabým zrakem, neboť tento program je vystavěn na psané komunikaci. V každém případě je to výborné cvičení jemné motoriky a procvičování mozkové aktivity.

Další trend, který se ovšem už používá a nezařazovala bych ho tedy do aktuálních trendů – poznámka se má týkat posílání sms zpráv přes Internet. Tato komunikace jak uvádí Radek Nohl ve svém článku z internetového portálu *Připoj se k Internetu*, je velmi často využívaná

---

<sup>67</sup> Bezdrátový telefon Gigaset E360 [online]. Dostupné na WWW: < <http://mobile.itek.cz/stolni-telefony-bezdratove/SI00069-SIEMENS-Gigaset-E360/foto-SI00069>>.

<sup>68</sup> Srov.LAVIČKA, O. ICQ a ti druzi-přehled instant messenger klientů pro palmy. *iDnes.cz* [online]. Praha. Dostupné na WWW: [http://palmare.idnes.cz/icq-a-ti-druzi-prehled-instant-messenger-klientu-pro-palmy-pa2-/programy.asp?c=A070116\\_5357411\\_programy](http://palmare.idnes.cz/icq-a-ti-druzi-prehled-instant-messenger-klientu-pro-palmy-pa2-/programy.asp?c=A070116_5357411_programy).

mladší generací, ale rozvojem počítačové gramotnosti u seniorů se těší zájmu i starší generace. Posílání sms zpráv z Internetu se v minulosti omezilo jen na dva operátory, kteří tuto komunikaci poskytují zdarma. Jedná se o operátora sítě Vodafone a O2. Třetí operátor na našem trhu T-Mobile zamezil volné posílání sms a pro uživatele T-Mobilu je možné až po registraci na serveru t-zones.

V závěru podkapitoly bych chtěla uvést příklad návrhu optimální PC sestavy pro seniory, jak ji zmiňuje ve své příloze příručka LENA. V případě seniorů se většinou nerozhoduje o LCD monitoru nebo CRT monitoru, rozhodující je zde velikost monitoru a jeho zobrazovací frekvence. Správná úhlopříčka monitoru by měla být 19“ (palců), jako ideální výše očí nepoškozující opakovací frekvence se uvádí 100 Hz. Mezi základní vstupní zařízení patří klávesnice. V případě seniorů je výhodné zakoupit multimediální klávesnici, která včetně klasických kláves obsahuje také pomocná tlačítka, která otevírají některé programy, umožňují ovládání hlasitosti, přehrávání a další. Při výběru klávesnice je třeba dávat pozor na to, aby tlačítka nebyla příliš nízká a příliš u sebe, jelikož pro seniory je obtížnější trefit se přímo na klávesu. Popisky jednotlivých kláves by neměly být příliš nejednoznačné a jednoduché, ale také ne moc složité. Jedna klávesa na 5 znaků je pro ně zbytečně složitá. Současný počítač by se jen stěží dal ovládat bez polohovacího zařízení. U seniorů by se měla preferovat klasická myš, v ideálním případě dvoutlačítková optická myš s prostředním kolečkem. Vzhledem k jejich možnému zhoršenému vidění a ne tak přesné jemné motorice je pro ně těžší trefit se přímo na malou šipku v posuvném menu, které je dnes téměř v každém programu používáno k rolování stránek. Tento problém se dá snadno obejít myší s posuvným kolečkem, která nejen že odstraní již zmiňovaný problém, ale umožní pohodlnější pročitání. Neměla by chybět DVD mechanika umožňující přehrávání filmů, hudby, programů, encyklopedií a dalších. Vypalovací mechanika zároveň nabízí trvalé uchování např. fotografií od rodiny. Doplňkem celé sestavy by mohla být sluchátka s mikrofonem, která umožňují komunikaci na velké vzdálenosti. Sluchátka navíc umožňují poslouchat zvuky tak, aby okolí jejich hlasitostí nebylo rušeno. Co se týče softwaru, optimální bude všeobecně rozšířený operační systém Windows, jehož součástí je i textový editor a prohlížeč obrázků. Nesmí chybět internetový prohlížeč. Ke zvláštním programům lze zařadit Skype umožňující právě komunikaci zdarma pomocí mikrofonu.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Srov. Příručka LENA – *Učení, které „pracuje“ pro starší lidi*. GEFAS: Steiermark, 2007, s. 47.

Autor článku zabývající se problematikou seniorů a výpočetní technikou zveřejňuje možnosti ale i úskalí levných a pohodlných počítačových sestav pro seniory v USA. „*Jednoduché ovládání, dostupná cena, zaměření pouze na několik málo funkcí a možnost spustit celý systém jedním tlačítkem po vybalení z krabice zní jako ideální způsob připojení k širokému světu webu. Podíl na trhu je i přesto minimální. Jedním z problémů je skutečnost, že tyto superjednoduché - nebo dokonce jednoúčelové počítače nejsou zase tak výrazně levné, jak by měly být. Cena nejlevnějších počítačů v poslední době neustále prudce klesá a za pouze několik desítek nebo maximálně stovek dolarů již dostaneme velice slušný počítač i s barevnou tiskárnou a několika lety připojení k Internetu zdarma. Net Appliances navíc většinou zahrnují nutnost upsat se jedinému provideru, který většinou nabízí všechno možné, jen ne ideální a levný způsob připojení k Internetu. I-opener navíc obrátil cenový trend a zvýšil cenu z 99 dolarů na neuvěřitelných 399, takže i tak nevalný prodej pochopitelně poklesl téměř na nulu. Dnes již přístroj koupíme za pouhých 30 dolarů. Zakladatel firmy Oracle Larry Ellison nedávno přišel s novým superjednoduchým počítačem NIC, který nemá pevný disk a pracuje s operačním systémem Linux. Vedle surfování a elektronické pošty neumí nic jiného. K ceně 199 dolarů musíme připočítat dalších 129 dolarů za monitor a další poplatky za připojení k Internetu. Na trhu by se mělo objevit nejméně pět dalších přístrojů, do boje o zákazníka se zapojuje i Microsoft a America Online, ale budoucnost podobných přístrojů je stále nejistá.*“<sup>70</sup>

## 2.2 Informační gramotnost

*Informační gramotnost* je zastřešujícím pojmem a skládá se z gramotnosti *funkční* a *počítačové*. Rozumí se schopnost rozeznat potřebu informace, umět ji vyhledat, vyhodnotit a efektivně využít. *Funkční gramotnost* je odvozena od povahy vyhledávaných informací a obvykle je dána charakterem profese. Liší se tudíž svou kvantitou i kvalitou (šíře informačních zdrojů apod.). Jiné informační potřeby má např. výzkumný pracovník v chemickém průmyslu, jiné manažer jakosti ve středně velké firmě. Funkční gramotnost se sestává z *literární, dokumentové, numerické a jazykové gramotnosti*. Ale definice *jazykové gramotnosti* se velmi ztotožňuje s *literární gramotností*. Tato gramotnost v sobě zahrnuje - čtení s pochopením, interpretace textů, tvorba obecných a odborných textů, obecné a odborné

---

<sup>70</sup> VĚTVIČKA, V. Připojte si dědečka. IZIP[online]. 2002, [cit. 2002-04-5]. Dostupné na WWW: < [http://www.izip.cz/index.php?p=402\\_0052](http://www.izip.cz/index.php?p=402_0052)>.

vyjadřování, styl a popřípadě schopnost použít cizí jazyk, zejména anglický, a stylistická stránka tvorby textů ve vlastním jazyce (jazyková kultura). *Dokumentová gramotnost* - práce s formuláři, práce s informačními zdroji, citace apod. a jako poslední zmiňovaná je *numerická gramotnost* - práce s grafy, tvorba tabulek, výpočty apod..<sup>71</sup>

Počítačová gramotnost je jedním z předpokladů k dosažení dobré informační gramotnosti. Představuje schopnost používat informační a komunikační technologie ke své práci. Počítačově gramotný člověk zvládá pracovat s adekvátním programovým vybavením, komunikovat prostřednictvím Internetu a využívat ho při vyhledávání a zpracovávání informací. Je také schopný využívat dalších možností a služeb, které mu tyto technologie nabízejí.<sup>72</sup>

Jako příklad bych uvedla koncept, který se skládá ze sedmi modelů, jež se využívají v Systému vzdělávání informačních a komunikačních technologií v zařízeních institucionální péče. Tento koncept je v rámci ECDL (European Computer Driving Licence) - tzv. "Řidičák na počítač" je mezinárodně uznávaná objektivní standardizovaná metoda pro ověření počítačové gramotnosti (viz. příloha II.). Vznikl jako reakce na problémy spojené s prudkým rozvojem informačních technologií, které si vynutily požadavek definovat pojem počítačová gramotnost.

V souvislosti s počítačovou gramotností se také často hovoří o tzv. e-Skills (elektronických dovednostech). Přesná definice e-Skills zatím nebyla na mezinárodní úrovni ukotvena. Eurostat rozlišuje elektronické dovednosti ve dvou hlavních liniích: *počítačové* a *internetové*.

### **„Parametry počítačových dovedností:“<sup>73</sup>**

- použití myši ke spuštění programů;
- kopírování nebo přemístění dokumentů či složek;
- využívání funkcí *kopírovat* a *vložit* k duplikaci nebo přemístění informací v rámci dokumentu;

---

<sup>71</sup> Srov. *E-skills* [online]. Praha, ČSÚ. Dostupné na WWW: < [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/e\\_skills](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/e_skills)>.

<sup>72</sup> Srov. *Tamtéž*, dostupné na WWW: < [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/e\\_skills](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/e_skills)>.

<sup>73</sup> *Šetření o využití ICT v domácnostech 2006* [online]. Praha: Český statistický úřad. Dostupné na WWW : < [http://www.czso.cz/csu/katalog.nsf/hledat?SearchView&count=20&searchorder=1&searchfuzzy=1&query=\(\(ICT%20v%20dom%20cnostech\)\)&database=all&kraje=all&skupiny=all&start=1](http://www.czso.cz/csu/katalog.nsf/hledat?SearchView&count=20&searchorder=1&searchfuzzy=1&query=((ICT%20v%20dom%20cnostech))&database=all&kraje=all&skupiny=all&start=1) >.



- využívání základních aritmetických funkcí (sčítání, odčítání, násobení a dělení) v tabulkovém procesoru;
- komprimování složek;
- vytváření počítačového programu s využitím programovacího jazyka.

Na základě těchto parametrů se základní počítačové dovednosti dělí na 3 úrovně:

- *nízká* úroveň počítačových dovedností: odpovídá splnění 1 nebo 2 aktivit
- *střední* úroveň počítačových dovedností: odpovídá splnění 3 nebo 4 aktivit
- *vysoká* úroveň počítačových dovedností: odpovídá splnění 5 nebo 6 aktivit

### 3 Potřeby, postoje a zájmy seniorů

Hlavním cílem této práce je zjištění potřeb, postojů a zájmů senioru ve vztahu k novým informačním technologiím. Samotnému zjišťování předchází nejprve vymezení používaných pojmů. V následující podkapitole se obecně zaměřují na vymezení pojmů: *potřeby, postoje a zájmy*. Pro vymezení těchto pojmů jsem využila obecnou a sociální psychologii.

#### 3.1 Potřeby

Podle Maslowa je 5 kategorií potřeb. První čtyři kategorie Maslow označuje jako potřeby nedostatkové (potřeby deficience), pátou kategorií pak jako potřeby růstové.<sup>74</sup>

A nebo jak uvádí Milan Nakonečný: „*Potřeba jako biologický jev může být organického původu, nebo může souviset se sociálními a personálními faktory, odvozenými z komplexních forem učení (potřeba výkonu, prestiže atd.)*“<sup>75</sup>

S vymezením, které uvádí Milan Nakonečný, hodně souvisí i fakta, která uvádí Vágnerová ve své knize: *Vývojová psychologie*. Se stářím je spojován pokles *potřeby změny* (to znamená ochota akceptovat změnu). V období stáří se mění zaměření těchto potřeb i jejich subjektivní význam. Jako první je potřeba stimulace, která se během stáří snižuje. Větší intenzita podnětů seniora dráždí a unavuje. Dříve běžné podněty představují zátěž, a to hlavně pokud se senior ocitne v důchodu, kdy se naruší zafixovaná struktura denního režimu. Denní režim se za těchto okolností může stát podnětově chudým stereotypem. Nedostatek smysluplné aktivity může negativně ovlivnit psychickou rovnováhu. Důchodci bývají v průměru depresivnější a izolovaní. Na což navazuje další potřeba a to *potřeba sociálních kontaktů*, do které spadá potřeba vlastního soukromí, preference kontaktů se známými lidmi. Tato potřeba je zastoupena rodinou a přáteli. S přibývajícím věkem se počet nově poznáných lidí zmenšuje, což souvisí s již dříve zmíněnou nechutí seznamovat se s dalšími novými lidmi. A jako poslední je kontakt s vrstevníky. V rámci soudržnosti mezi vrstevníky dochází k tzv. *generační solidaritě*. Je to tendence projevat soucit a účast někomu jinému, ale zejména svým vrstevníkům. Vrstevníci totiž spoluvytvářejí svět starého člověka po celý jeho život. Vědomí této závislosti podporuje hledání opory ve skupině, u které se projevují podobné či

---

<sup>74</sup> Srov. DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2003. 175 s.

<sup>75</sup> NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 2004. 463 s.

stejně problémy a k níž starý člověk náleží. Taková potřeba sdílení a podpory právě mezi vrstevníky vychází také z faktu, že komunikace s mladší generací často ztroskotává na dvou faktorech a to nedostatku času a trpělivosti. Nebo se stává, že mladší lidé mívají v komunikaci se seniory tendenci stavět je do role pasivního příjemce určitých sdělení či pokynů, od něhož se neočekává aktivnější reakce, natož odpověď na otázku. S tím je spojena *potřeba učení*. A tato potřeba je opět snižována. S přibývajícím zátěží a přísunem nových informací se u seniora vyvolává pocit ohrožení. Nově nastolené změny mohou u seniora navodit nepříjemný pocit dezorientace. Neboť starý člověk dává přednost stereotypu. A kvůli uzavřenosti vůči novým informacím vzniká i odloučenost od ostatních generací (V současnosti je kladen důraz na potřebu osvojení si počítačové gramotnosti u seniorů – přibývá kurzů práce s počítačem speciálně pro seniory, což je důležité kromě jiného pro zachování mezigeneračního pochopení a mezigenerační komunikace, např. seniorů s vnuky.). Další navazující potřeba je *potřeba seberealizace*. Tato potřeba vzniká většinou odchodem člověka do důchodu. Pocit bezvýznamnosti může vést k rezignaci, apatii a pocitům méněcennosti. Proto je zapotřebí se tomuto pocitu bránit s pomocí různých aktivit, popřípadě zdůraznit své činnosti z minula. Potřeba seberealizace je tak uspokojována alespoň symbolicky, v rámci vzpomínek. Starý člověk se velice těžko vyrovnává s tak viditelným důkazem úbytku vlastních schopností. V rámci obranných reakcí může dojít k identifikaci s jiným blízkým člověkem, většinou s dítětem či vnukem, a ke zprostředkovanému uspokojení této potřeby úspěchy svých potomků. S naplněním potřeby seberealizace úzce souvisí i tzv. *potřeba citové jistoty a bezpečí*, která se s věkem dosti zvyšuje. Jistota a bezpečí se stávají významnější hodnotou než dříve. Starý člověk si uvědomuje úbytek svých sil i kompetencí. Z nedůvěry k sobě samotnému se rozvíjí postupná závislost na jiných lidech. Tím, že se starý člověk stává nejistý a potřebuje neustále potvrzovat existenci citového vztahu a také pozici v rodině dochází tedy k projevu větší fixace na vlastní rodinu, na děti a vnuky. V souladu se zmíněnou potřebou se objevuje i *potřeba otevřené budoucnosti a naděje*. Přijatelná představa vlastní budoucnosti bývá založena na kompromisu, který klade důraz na zachování sebeúcty. Tu mohou podpořit některé osobně významné role, kompetence či mezilidské vztahy. A tak v této oblasti dochází k přesunu důrazu na další generaci, na život dětí resp. vnuků a pravnuků. Musí se zaměřit na jiné hodnoty, než je výkon a jeho společenská prezentace. A jako poslední a zároveň podtrhující potřebou starých lidí nejen v období odchodu do důchodu je *potřeba aktivity*. Práce naplňuje ve svém rozsahu právě potřebu smysluplné aktivity. Udržení určité činnosti je nezbytné, ale mnohdy je obtížné najít to, co by mohlo mít pro seniora nějaký smysl. Protože

v rámci postupných změn osobnosti se zužují a zjednodušují záliby a určitou roli hrají větší unavitelnost, úbytek tělesných sil a sklon k pohodlnosti.<sup>76</sup>

Na základě poznatků, které uvádí Kalvach, je prý seniorská populace výrazně heterogenní a všechna proseniorská opatření musí být cílena na konkrétní cílovou skupinu, na konkrétní potřeby, zájmy a nebo funkční zdatnost. Z funkčního hlediska tak musíme rozlišovat seniory:

- zdatné (fit) či dokonce *elitní* vyžadující podporu při hledání uplatnění a při zachování vysoké výkonnosti;
- nezávislé a s hraničním zvládnutím běžné denní zátěže a vyžadující podporu, kompenzaci či rehabilitaci pro činnosti náročnější;
- závislé a zcela závislé, vyžadující rozsáhlé kompenzování, monitorování a zajišťování.

Klavach se ve své práci zmiňuje také o potřebě seniora, která vychází z nutnosti seznámení se s používáním nových informačních a komunikačních technologií a produktů, se využívá v gerontologii pro ulehčení života seniora. Kalvach zmiňuje: „*V dnešní době je nutná edukace seniorů ke zvládnutí nových technologií, např. kurzy ke zvládnutí práce s osobním počítačem a Internetem (překonávání počítačové negramotnosti ve vyšším věku). Jde nejen o aspekt uživatelský (tzn. jsem schopen danou technologii používat), ale také o aspekt osobnosti a společenský (vím, že tématu rozumím a jsem schopen o něm komunikovat). Významné je např. posílení komunikace mezi prarodiči a vnuky.*“<sup>77</sup>

Tato citace jasně ukazuje, že na základě zvládnutí a osvojení si dovedností na počítači a následného využití nových počítačových technologií, informování a motivování seniorů, lze překonat obavy z technického rozvoje a třeba i usnadnit nácvik psychoterapeutických technik ke zvládnutí neznámých situací a stresu z nich. Zmiňuje se, že i v oblasti gerontologie se viditelně odráží vývoj nových technologií a produktů. Na jedné straně vede k rychlému, někdy se hovoří až o překotném, zastarávání znalostí, zvyšuje vypadávání seniorů z kontextu, posiluje strach z neznámého, obavu z nezvládnutí té či oné činnosti. Na druhé straně přináší řešení mnoha problémů a výrazným způsobem napomáhá dostupnosti, sociální inkluzi, autonomii a participaci navzdory zdravotnímu postižení, disabilitě, handicapům.<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Karolinum, Praha, 2000, s. 450-508.

<sup>77</sup> KALVACH, Z. *Aktivní stáří, geriatrická křehkost a technická pomoc* [online]. Praha, s. 3. Dostupné na WWW: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01\\_Kalvach.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01_Kalvach.pdf)>.

<sup>78</sup> Srov. Tamtéž [online], s. 3-5. Dostupné na WWW: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01\\_Kalvach.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01_Kalvach.pdf)>.

## 3.2 Postoje

Tento pojem má několik vymezení a mnohé odlišnosti v definování *postojů* různými autory vznikají především v různosti teoretických východisek.

Autor, který se zabýval pojmem *postoje* se jmenuje G.W. Allport. Vyjadřoval se spíše obecně o stavu připravenosti k reagování, které usměřuje a dynamizuje chování, jež se utváří na základě zkušeností. „*Postoj je mentální a nervový vzruch pohotovosti, organizovaný zkušeností a vyvíjející direktivní nebo dynamický vliv na odpovědi individua vůči všem objektům situacím, s nimiž je v relaci.*“<sup>79</sup>

D. Crech, R.S. Crutchfield a E.L. Ballacheye vymezují pojem tímto způsobem: „*Postoje jsou trvalé soustavy pozitivních nebo negativních hodnocení, emocionálního citění a tendencí jednat pro nebo proti sociálním objektům.*“<sup>80</sup> K předchozím autorům by se dalo připojit vymezení pojmu, jak jej uvádí Čačka ve své knize *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Ten užívá pro postoje následující formulaci: „*Postoje představují oblast zaměřenosti individua vázanou do značné míry na společenské normy a vztahy, což vyplývá z nezbytnosti společenského života, ale i obecných psychických potřeb např. sociálního kontaktu, uznání, představuje jeden z nezanedbatelných činitelů ve struktuře duševního dění osobnosti.*“<sup>81</sup>

Ovšem pro potřebu této práce jsem vybrala formulaci podle W.J.Thomase a F. Znaniecki, kdy se postoje označují jako *stav mysli jedince vůči hodnotě*. Hodnoty velmi úzce souvisejí s postoji. Podle behavioristicky orientované psychologie lze obecně chápat hodnotu jako pojetí dobra, tzn. hodnotné = dobré (hodnota v pozitivním smyslu). Prožívání hodnot určitých objektů (bytostí, věcí, činností, idejí) je spojené s hodnocením, které je doprovázeno emocemi. Oceňování spočívá v připisování vlastností, které mohou být umístěny v kontinuu, žádoucí – nežádoucí nedobrý – špatný. Postoje lze díky tomuto vymezení chápat jako produkt hodnocení. Hodnocení ovšem během života procházejí změnami. Velmi záleží na důvěryhodnosti zdroje informace, atraktivitě zdroje informace, síle zdroje, stylu, struktuře a obsahu informace.<sup>82</sup>

---

<sup>79</sup> NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1998, s. 217.

<sup>80</sup> CRECH, D. a kol.: *Člověk v společnosti*. Bratislava. 1968, 129 s..

<sup>81</sup> ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti jich autodiagnostika*. Brno: Doplněk, 1997, s. 120.

<sup>82</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2004, s. 131-156.

V tomto smyslu jsou ve vztahu k našemu tématu jistě podnětné praktiky H. J. Eysencka, který se mimo jiné zabýval charakterovými rysy a pojmenoval je E (*extrovertizmus – introverze*); P (*psychotismus – člověk se projevuje v nejkrajnější podobě chladně, nespolečensky*); N (*neuroticismu – člověk se jeví jako úzkostný*). Eysenck uvádí ve svých studiích změnu hodnot E, P, N během života, a to rozdílně u žen a mužů.<sup>83</sup>

Nejmarkantnější změna se jevila u jedinců vyššího věku. Výsledky ukázaly, že starší lidé kvůli změnám hodnot E, P, N stávají introvertnější, a tím pádem se jeví spíše lhostejnější k okolnímu světu. A jejich nálada doznává jen nepatrných výkyvů k oběma pólům. Rozvine se klid a vyrovnanost, které však mohou přejít v nežádoucí apatii a strnulost. Lidé se introvertnějšími stávají nikoli proto, že se mění jejich existenční úroveň, ale proto, že během stárnutí přestává společnost vyhovovat jejich potřebám.<sup>84</sup>

Na základě tohoto zjištění je možno usoudit, že postoje starých lidí významně souvisí s charakterovými rysy a následnými potřebami, které vycházejí z jejich nově vzniklé role. Postoje starých lidí se mění jak ke společnosti, tak i k životnímu stylu.

### 3.3 Zájmy

*Zájmy* nebo také jiným slovem koníčky či hobby si člověk pěstuje od mládí. Už od dětství má zájem o okolní dění. Existuje plno výrazu pro pojem zájmy. *Zájem* jako pojem pro tuto práci v sobě obsahuje: koníček, aktivitu, hobby. Všechny pojmy vyjadřují jednu potřebu, kterou jsem již zmínila v předešlé kapitole, a to potřebu aktivity. Aktivita je důležitá v jakémkoli věku, obzvláště pak v době kdy se člověk ocitá v důchodu. Je to mezník, kdy může plně rozvinout své aktivity, anebo naopak. Může se stát naprosto pasivní.

Vágnerová uvádí dvě teorie týkající se hodnocení významu aktivity pro staré lidi. První teorie považuje aktivitu za hlavní prostředek boje proti stárnutí. Platí tu přímá úměrnost: čím více je člověk aktivní, tím méně chátrá. Ovšem je nutné brát v potaz, že čím lepší je tělesný i duševní stav určitého člověka, tím je vyšší pravděpodobnost, že bude aktivnější a bude mít z aktivit, které vykonává i větší požitek. Protože člověk, který takové rezervy nemá, bude preferovat klidnější životní styl a s tím je spojen i výběr aktivit nebo také zájmů. Druhá teorie chápe stárnutí jako proces postupné eliminace různých aktivit. Tento postoj více odpovídá

---

<sup>83</sup> Srov. EYSENCK, H.J. *Personality and Ageing: an Exploratory Analysis*, New Jersey, 1987, s. 32.

<sup>84</sup> Srov. Tamtéž, s. 11-12.

standardním sociálním očekáváním odpočívajících důchodců. V této době se mění subjektivní význam různých činností, a mění se tudíž i postoj, jaký k nim člověk zaujímá. Přestává dělat to, co ho vyčerpávalo. To se může projevat i zvýšením tendence k izolaci a zaměřením na sebe sama.<sup>85</sup>

V dnešní době vznikla tzv. renesance v osvětě na téma stáří a aktivita či zájmy seniorů. Klade se velký význam na aktivnost seniorů. Neboť samotná aktivita v jakémkoli oboru přispívá k posilování a utváření lepšího životního stylu, ale hlavně je prevencí proti rychlému psychickému a fyzickému stárnutí. Pojem *aktivní stáří* v sobě obsahuje odkaz na zájem o zdraví. Z toho vyplývá, že první zájem seniorů je zájem o zdraví. V mnoha příručkách, portálech a knihách určených seniorům se klade důraz právě na zdraví a s tím spojený i zdravý životní styl. Toto moje tvrzení jen podpořím cílem a opatřením z pátého bodu *Národního programu přípravy na stárnutí pro rok 2003-2007*.

Cílem je: „*Dlouhodobě podporovat a rozvíjet opatření, programy a postupy, které by prostřednictvím podpory zdravého životního stylu a zdravého stárnutí vedly ke zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva, omezovaly růst počtu závislých seniorů a podporovaly aktivní život seniorů. Vytvářet předpoklady pro udržení fyzických a psychických schopností jak osob produktivního věku, tak i seniorů, a to prostřednictvím aktivizace, sociálního začlenění, vytvářením rovných příležitostí, rozšiřováním možností rekondice, rehabilitace a osobního rozvoje.*“<sup>86</sup>

Opatření se týká zvyšování informovanosti občanů v oblasti ochrany zdraví, prevence nemocí a úrazů, předcházení nepříznivých důsledků nemocí, zdůrazňování odpovědnosti jedince za kvalitu svého života. Dále také vedení cílené vzdělávací a poradenské činnosti pro střední generaci a seniory se zaměřením na zásady aktivního stárnutí, zejména racionální výživu, životosprávu, pohybové a duševní aktivity. Podporování opatření ke zlepšování pracovního a životního prostředí jako faktoru kvality života. Vytvoření podmínek pro uplatňování rehabilitace a rekondice, zlepšování pracovní lékařské péče, rozšiřování možností rekreačních kapacit, podporování sportovně rekreačních aktivit, kondičního cvičení jako

---

<sup>85</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Karolinum, Praha, 2000, s 468-469.

<sup>86</sup> *Národní program přípravy na stárnutí populace na období let 2003 – 2007* [online]. Dostupné na WWW: < <http://www.rscr.cz/Narodni%20program%20pripravy%20na%20starnuti.htm> > .

prostředku k podpoře zdravého životního stylu.<sup>87</sup> Se zájmem o zdraví se pojí další zájem a to zájem o vzdělání. V mnoha projektech, které jsou určeny aktivnímu stárnutí, se klade důrazu na vzdělávání seniorů. Národní program přípravy na stárnutí udává a vymezuje pojem vzdělání seniorů takto:

*„Vzdělání je jednou z podmínek pro aktivní a plodný život. Možnost celoživotního vzdělávání je nezbytným předpokladem pro udržení znalostí a schopností stárnoucích osob a seniorů. Podporuje duševní pohodu, udržení pracovní schopnosti a uplatnění na trhu práce, posiluje nezávislost. Může přispět ke snížení marginalizace, osamění, generační intolerance a zlepšit příležitosti k začlenění do společenského dění. Vzdělávání přispívá k humanizaci, k sociální integraci a kvalifikaci, umožňující uplatnění na trhu práce.“<sup>88</sup>*

Jako dodatek bych ještě zmínila cíl požadovaného programu ve vzdělání. Program předpokládá, že prostřednictvím systému celoživotního vzdělávání se poskytnou možnosti vzdělávání po celou dobu života člověka, v souladu s jeho potřebami a zájmy. Vzdělávání dospělých by mělo navazovat na jejich počáteční vzdělávání a další rozvíjení znalostí, dovedností, hodnotových postojů, zájmů, osobních a sociálních kvalit, které jsou potřebné pro plnohodnotnou práci i mimopracovní život. Snahou je vytvářet prostředí a programy umožňující stárnoucím osobám a seniorům vyrovnat se s novými poznatky a informačními technologiemi, které mohou vést k udržení a rozvíjení jejich schopností, přispět ke zvládnutí nároků moderní společnosti a naplnit jejich zájmy a potřeby. Rozvíjet oblast vzdělávání všech věkových kategorií v přípravě na stárnutí a stáří se zaměřením na utváření dobrých vztahů, seznamování se s potřebami a problémy seniorů, podporovat vytváření postojů úcty a porozumění.<sup>89</sup>

Na poslední odkazy bych chtěla zareagovat vlastním poznatkem z praxe. V úvodu jsem uváděla, že jsem pracovala jako asistentka při výuce počítačů určené seniorům v projektu: *Klikněte pravým, dědo!*, který probíhal od července 2004 do července 2005. Zde bych chtěla zmínit fakt, že do projektu s názvem: *Klikněte pravým, dědo!* se hlásilo mnoho uchazečů v jihočeském regionu. Překvapivé zjištění se objevilo kupříkladu na konci při dotazníkovém šetření. Zhruba 57,4 % zúčastněných mělo zájem o další vzdělání v PC kurzu; 42,6 % se

---

<sup>87</sup> Národní program přípravy na stárnutí populace na období let 2003 – 2007 [online]. Dostupné na WWW: < <http://www.rscr.cz/Narodni%20program%20pripravy%20na%20starnuti.htm> > .

<sup>88</sup> Tamtéž, [online]. Dostupné na WWW: < <http://www.rscr.cz/Narodni%20program%20pripravy%20na%20starnuti.htm> > .

<sup>89</sup> Srov. Tamtéž [online]. Dostupné na WWW: < <http://www.rscr.cz/Narodni%20program%20pripravy%20na%20starnuti.htm> > ..



chtělo vzdělávat v rodině a s přáteli; 17,9 % jako samouk; 3,1 % mělo zájem o individuální výuku; 1,8 % nemělo zájem o další vzdělání.<sup>90</sup>

Z výsledků je patrné, že zájem o vzdělání konkrétně v oblasti PC je velký. Další zájmy jsou dosti subjektivní. Neexistuje žádný přesný výčet zájmu, které senioři mají či provozují. Ale jak uvádí závěrečná zpráva z výzkumu agentury FOCUS: *Senioři a média*, tak nejčastější aktivitou seniorů je sledování televize. V žebříčku oblíbenosti a četnosti se objevila na prvním místě, na druhém jsou procházky a turistika, třetí místo patří domácím pracím (hlavně uklízení, vaření a pečení) a kutilství a na čtvrtém místě se umístil poslech hudby a rádia a pak až následuje četba knih, časopisů, návštěvy přátel, hospody či kulturních zařízení, jako je např. divadlo.<sup>91</sup>

Ovšem z dalšího výzkumu, který se zaměřil na seniory, se dovídáme další aktivity, které senioři konají, jsou to např. *„jízda na kole; lyžování; jóga; zahrádka a pěstování květin; luštění křížovek; ruční práce, jako jsou šití; pletení, vyšívání; péče o rodinu, zejména děti a vnoučata; účast ve sborech či hra na hudební nástroj; zájem o malířství zejména pak návštěvy vernisáží a výstav; zájem o různé hry, hlavně karty a šachy; účast na zájezdech a výletech nebo jejich pořádání; zájem o přírodu a myslivost, zájem o domácí zvířata, hlavně psy; houbaření; zájem o taneční zábavy; rybaření a mnoho dalších.“*<sup>92</sup>

### **3.4 Potřeby, postoje a zájmy podporované v rámci ICT**

V seniorech je obrovský potenciál životní moudrosti a zkušeností, které je potřeba nějakým způsobem zhodnotit a dát jim šanci se projevit, najít v sobě dosud skryté možnosti a nadání pro určité činnosti, které neměli možnost si ani vyzkoušet, natož se jim dlouhodobě věnovat. Tento potenciál může být využit pokud se bude brát na zřetel potřeby, které senior má.

#### *Potřeby*

V krátkosti chci představit několik potřeb, které se u seniora vyskytnou po odchodu do důchodu. A na základě výčtu potřeb se pokusím představit jednu z možností, jak se vyrovnat s nově vzniklými potřebami. Pro člověka, který odejde do důchodu, nastane první změna, a to

---

<sup>90</sup> Srov. ATTAVENA o.p.s. *Senioři a informační technologie*. „Klikněte pravým, dědo!“ Interní materiál k projektu realizovaném v letech 2004/ 2005. 2005, ISBN neuvedeno.

<sup>91</sup> Srov. *Senioři a média* [online]. Agentura FOCUS. Dostupné na WWW: < [http://www.focusagency.cz/download/ukaz33\\_4300b2c4610ad.pdf](http://www.focusagency.cz/download/ukaz33_4300b2c4610ad.pdf) >.

<sup>92</sup> Průzkum na téma senioři ve společnosti: *Obdivuhodní senioři* [online]. Ústí nad Labem, Dobrovolnické centrum, o.s., 2005. Dostupné na WWW < [http://www.hest.cz/ruzne/Obdivuhodni\\_seniori.pdf](http://www.hest.cz/ruzne/Obdivuhodni_seniori.pdf) >.

narušení zafixované denní struktury, která je spojená s oslabením sociálních kontaktů. Má omezenou možnost sdílet s nějakým člověkem profesní zkušenost. Pomalu ztrácí sounáležitost se svou profesní skupinou. Se ztrátou profesní role se u člověka může projevit pocit méněcennosti a zbytečnosti. A tak vzniká potřeba seberealizace, kdy senior hledá nový způsob seberealizace. Takový nový způsob může objevit za pomoci nových informačních a komunikačních technologií. Nejznámější technologií je Internet. K jeho využití se ještě vrátím. Další potřeba je potřeba vzdělání. Vzdělávání u seniorů pomáhá udržet a rozšířit jejich znalosti a schopnosti, podporuje jejich duševní pohodu, posiluje nezávislost a uplatnění na trhu práce. Vzdělávání je jedna z potřeb, která je obzvláště nutná v období stárnutí. Obecně přispívá k humanizaci, k sociální integraci, ke zvýšení kvalifikace člověka. Vzdělávání tak může přispět ke snížení osamění, generační intolerance seniorů a zlepšit příležitosti k jejich začlenění do společenského dění.

Vzhledem k rostoucímu počtu seniorů v populaci je velmi důležité poskytnout seniorům vzdělání, které jim umožní zařazení do informační společnosti. Jak se zmiňuje ve své práci Božena Mannová a její kolega Josef Bičík Rychlý: *„rozvoj techniky znamená pro seniory společenskou izolovanost. Zvláště využívání nových informačních a komunikačních technologií (ICT) je pro seniory bariérou, kterou jen obtížně překonávají. Začleňování seniorů do informační společnosti není jednoduché a bez pomoci okolí je to téměř nemožné. Bez vhodného tréninku nejsou senioři schopni s novými technologiemi pracovat a efektivně je využívat. Přirozená nedůvěra seniorů k novinkám, společně s výše uvedenými úvahami, motivuje mnoho lidí po celém světě zaměřit se na vzdělávání seniorů v oblasti informačních a komunikačních technologií. To je i hlavním důvodem rostoucí popularity ICT kurzů pro seniory v České republice.“*<sup>93</sup>

Absolvování takové kurzu ve kterém získají tzv. počítačovou gramotnost jim dává pocit znovu nabytí sil, získání smyslu v jejich životě nebo také vyplnění přání (tento argument uvedla jedna z absolventek kurzu: *„Klikněte pravým, dědo!“*). Na základě znalostí mohou využívat počítač k psaní v textovém editoru Word, který umožňuje psaní textů jako na psacím stroji. Výhoda spočívá v tom, že je stránkově neomezený a případnou chybu je možné velmi rychle a snadno opravit. Jak jsem již uvedla v úvodu, senioři v sobě mají veliký potenciál vnitřních zážitků, které získali během života. Mnoho seniorů, s nimiž jsem se setkala, měla plno neuvěřitelných zážitků. Většina z nich se týkala války, dětství, vzpomínky na rodiče

---

<sup>93</sup> MANNOVÁ, B.; BIČÍK, J. *Projekt SEN-NET (Seniors In Network)*. Praha: České vysoké učení technické, 2006.

a celkového pohled na dobu, která již minula. Kromě vzpomínek se ale u seniorů projevuje i tvůrčí duch. Díky zvládnutí práce v programu Word mají možnost své vzpomínky, ale i literární tvorbu zaznamenat. Samotné psaní má mnoho pozitivních vlivů. Jeden z nich se týká procvičování paměti.

Tento fakt bych chtěla podpořit hodnotou z výzkumu, který se uskutečnil po absolvování kurzu: „*Klikněte pravým, dědo!*“. V konečném dotazníku zaměřeném na výuku, na otázku „*Co Vás trápilo, co Vám dělalo největší potíže při výuce*“? Senioři volně odpovídali a nejčastější problém se týkal paměti. Z 18% ji uvedlo 16,1%.<sup>94</sup>

Vybavování a oživování při psaní velmi pozitivně působí na udržování mozkové činnosti, ovšem působí i po stránce motorické zdatnosti. Psaní na klávesnici umožňuje procvičování jemné motoriky. Pozitiva se zatím týkala jen biologické oblasti, ale druhá poměrně zásadní a úzce spjatá je oblast psychická.

### *Zájem*

Samotné psaní rozvíjí myšlení a kreativitu, která často bývá podmíněná osobními zkušenostmi. Zvládnutí psaní na počítači je nejenom zábavné, ale i nutné. Z vlastní zkušenosti vím, že samotné psaní na PC v programu Word vyvolávalo u mnoho seniorů zájem, ale i potřebu zvládat tento program. Nutnost orientovat se a pracovat na PC v programu Word, totiž plno seniorů uplatnila ve své práci. Protože mnoho aktivních seniorů si snaží během svého volného času si přivydělat.

Podle Českého statistického úřadu v rámci sčítání lidu, domů a bytů se zaměřením na seniory v České republice došlo k vyhodnocení, že mezi pracujícími důchodci – muži pracující nejčastěji v odvětvích: průmysl, činnosti v oblasti nemovitostí, služby pro podniky, ostatní veřejné a osobní služby a školství. Ženy jsou nejčastěji činné v odvětvích: školství, zdravotnictví, ostatní veřejné a osobní služby, průmysl a obchod. Požadavek kladený na počítačovou gramotnost vyplývá např. z profese učitelky, veřejné služby, zdravotnictví či služby pro podnik..<sup>95</sup>

---

<sup>94</sup> Attavena, o.p.s.: *Senioři a Informační technologie*. Attavena, o.p.s., České Budějovice, materiál pro vnitřní potřebu organizace, červenec 2005

<sup>95</sup> *Senioři v České republice* [online]. ČSÚ. Dostupné na WWW < <http://www.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/publ/4123-04->>.

Další možností jak vyhovět svým potřebám a zájmům je Internet. Kvalitativně nové možnosti osobního počítače přineslo jeho propojení do sítě a vzájemné sdílení vytvořených databází, webových stránek a dalších produktů. Možnosti počítačové sítě jsou tak rozsáhlé, že tvoří svébytnou oblast využívání nových informačních a komunikačních technologií. Nyní představím možnosti, které skýtá Internet pro seniory, a rozeberu uvedené možnosti ve vztahu potřeb a zájmů:

- *E-mailová komunikace* – může být jedním z řešení v souvislosti s potřebou komunikace a potřebou sociálních kontaktů. Posílání e-mailů umožňuje seniorům komunikovat s okolím – jak s rodinnými příslušníky, tak se svými přáteli. E-mail nahrazuje fyzický kontakt, který je znemožněn z důvodu velké vzdálenosti či zdravotních potíží (motorická nezpůsobilost). Komunikace pomocí e-mailu je snadná a rychlá a v rámci používání internetu zdarma. Uvedu příklad z praxe. Jedna seniorka z Krumlova se těšila do našeho kurzu jen proto, že se naučí posílat e-maily. Její snaha vycházela z toho, že má syna v Kanadě a že s ním chtěla častěji komunikovat. Jakmile poslala první e-mail, dostala velmi rychlou odpověď. Z tak rychlé komunikace měla obrovskou radost, že jí to přimělo ke koupi vlastního počítače a pořízení si internetového připojení. E-maily je možné posílat z jakéhokoli portálu na Internetu. Nejčastěji se používají Centrum, Seznam, Atlas, Tiscali.
- *Informační zdroj – denní tisk* (Internet nabízí možnost přečíst několik titulů denního tisku v českém jazyce a v mnoha světových jazycích. Po otevření příslušné www stránky je možnost zvolit mezi aktuálním číslem a mezi archivem. V archivu je možno vybrat starší vydání. Ve vybraném čísle se dá volit článek, který seniora zaujal. Chce-li si něco přečíst později, článek je možné uložit do paměti počítače, na disketu nebo vytisknout); *časopisy* (odborných, ale i zábavných časopisů bývá k dispozici zdarma celý obsah starších čísel. U nových čísel je nabízeno k přečtení zpravidla pouze několik vybraných článků. Nutná je ovšem registrace, tj. zpravidla informace o e-mailové adrese, někdy i jméno a příjmení. Pouze občas je čtenář požádán o vyplnění dotazníků s otázkami týkajícími se jeho zájmů); *e-ziny* (Kromě elektronických kopií běžných (papírových) novin a časopisů Internet nabízí i speciální elektronické magazíny – zkráceně e-ziny. Práce s nimi je podobná jako u časopisů. Tyto e-ziny mohou být na požádání dodávány pravidelně do uživatelské e-mailové schránky); *zpravodajské internetové stránky určené pro sport* (Nejnovější zprávy z domova a ze světa, z ekonomiky, podnikání, ze společenského života, z různých oborů lidské činnosti, ve kterých je možno si vybírat z nabízených

katalogů nebo vyhledávat zadáním klíčových slov. V rubrice sportu jsou nabídky nejrůznějších druhů sportu, mistrovství, turnajů a informace o olympiádě); *informace o důchodcích speciálně pro důchodce, informace týkající se zdraví* (seznamy léků, seznamy a adresy pojišťoven, celá řada bezplatných poraden a mnoho dalších užitečných informací). Tento bod souvisí s potřebou vzdělání nebo seberealizace. Potřeba seberealizace může být naplněna vyhledáváním informací, které jsou spojené s bývalou profesí, ve formě článků v časopisech, tiskovinách. Na základě této potřeby byl vytvořen portál pro seniory s názvem [www.seniori.org](http://www.seniori.org). V období stáří je nutné mít zájem o důchodové zabezpečení. Informace týkající se důchodové problematiky se nacházejí ve velmi kvalitní a aktuální formě na <http://www.rscr.cz/>. V práci jsem zmiňovala pojem aktivní život a právě tento druh životního stylu může být rozvíjen na základě dostupných informací, které jsou k dispozici na internetu. Mnoho poskytovatelů zdravotní péče má webové stránky, kde je možno najít lékaře, sledovat vlastní sociální dávky, objednat se na vyšetření, a dokonce přiojednat další léky podle jednou vydaného lékařského předpisu. Jako příklad uvádím několik odkazů na stránky pro seniory, na kterých se nalézají zajímavé odkazy na aktivní stáří a současně potřeby seniorů. Např. portál pro seniory [www.seniori.org](http://www.seniori.org) – přímé odkazy na životní styl (společnost, hobby, vzdělání a zaměstnání, cestování a sport); [www.senio.cz](http://www.senio.cz) – odkazy stejné jako v předešlém portálu; [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz) a jiné. Životní styl obohacují komunity on-line, ve kterých je možno najít nejrůznější informace, od tipů pro zahrádkáře až po články o cestování.

- *Vyhlášky, nařízení, zákony,*
- *Internetové bankovníctví* - služba šetří čas a je umožňuje automaticky platit účty a kdykoli během dne kontrolovat zůstatek na účtu,
- *Internetové obchody, seznamy, adresáře a nabídky firem,*
- *Internetová knihkupectví, elektronické knihy* - Internet obsahuje množství zpravodajských stránek, slovníků a encyklopedií,

Služby, které jsou provozovány přes internet umožňují seniorům rychlý nákup, rychlé doručení zboží, a mnohdy i za levnější cenu.

- *Návštěva výstav a galerií* – se dá zařadit do potřeby sociálního kontaktu a kulturního zájmu. Na základě vyhledávání informací o kulturních aktivitách mohou být senioři informováni. A tím se může rozvíjet jejich další zájem o společenské aktivity. Tímto odkazem na kulturu se vyznačují skoro všechny portály určené seniorům,

- *Zájmová činnost, kluby* – V podkapitole o zájmech jsem uvedla, že není přesný výčet zájmů, kterými se zabývají senioři. Neboť většinu zájmů si neseme už od dětství. A díky Internetu je možné se o daném zájmu či koníčku dozvědět co nejvíce. A další výhodou je možnost se pomocí internetu přihlásit a získat si informace o klubech, které seniora zajímají,
- *Pomoc při těžkých životních situacích* – I na takovou pomoc je pamatováno. Např. existuje portál <http://www.umirani.cz/>, který poskytuje informace a umožňuje diskuse pro pečující, nemocné či pozůstalé. Zde je možné podělit se se svým smutkem a případně nalézt útěchu nebo získat cenné informace, např. o péči pro terminálně nemocného pacienta. Nabízejí konkrétní rady i zamyšlení či internetovou poradnu pro pozůstalého. Další možnost je zveřejnit burzu věcí, které je možné odkoupit nebo si zapůjčit. Portál tohoto typu je hojně využíván v USA,
- *Odborné informace a odborné kontakty* – záleží na zájmu či potřebě seniora. Ovšem veškeré informace se musejí důkladně ověřit, neboť informace uváděné na Internetu jsou necenzurované. Další možnost je např. umožnění on-line pátrání po historii rodiny.
- *Publikování na Internetu.* – Příležitost pro seniory prezentovat své myšlenky, reakce, podněty či nespokojenost s nějakým společenským usnesením. Některá diskusní centra nebo většina internetových časopisů umožňují se vyjádřit k danému problému. Díky této možnosti je možné přimět seniory k zapojení do aktivní společenské činnosti. Protože přimět seniory k aktivní společenské činnosti podle výzkumu *Obdivuhodní senioři (2005)* není jednoduché. Ze všeobecného mínění vychází názor, že by se senioři měli více zapojovat do veřejného života, ale jen třetina jich projevila různý stupeň zájmu osobně se zapojit do veřejné činnosti a jen necelá pětina dotazovaných seniorů je osobně aktivně činná v některé oblasti veřejného života.
- *Neomezený přístup k informacím* – 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Možnost neomezeného přístupu k informacím považují za výhodnou pro seniory v tom, že většina z nich trpí nespavostí. A domnívám se, že pokud senioři nemohou spát, mohou se zabavit vyhledáváním nebo mohou využít možnost chatování (tzv. on-line komunikace více lidí najednou prostřednictvím Internetu).

*Postoje*

Dnešní společnost se vyznačuje silnou provázaností a využíváním moderních komunikačních technologií. Vzhledem k vývoji v oblasti ICT se pomalu přeměňují i postoje seniorů. Stává se tak na základě současné medializace seniorů. Přesněji řečeno jak prezentují média seniory naší společnosti. Postoje seniorů jsou ve vztahu k informační a komunikační technologii velmi variabilní. Jejich postoje dosti souvisejí s celkovým náhledem a posuzováním společnosti. Média v mnoha případech zkreslují společnost realitu seniorů. Tak jak společnost hodnotí seniory, tak senior posléze hodnotí sám sebe. V podkapitole o postojích jsem uvedla vymezení tohoto pojmu tak, že postoje lze chápat jako produkt hodnocení. Hodnocení ovšem během života procházejí změnami, které úzce souvisejí s důvěryhodností zdroje informace, atraktivitě zdroje, síly zdroje, stylu, struktury a obsahu informace.

Podle analýzy zabývající se mediálním obrazem seniorů je celková problematika seniorů podprezentovaná co do své variability i objektivitě sdělovaných informací. Senioři jsou skupinou, o níž je referováno selektivně a kvůli nevhodně volenému označení dochází ke zkreslenému vnímání seniorů. Jedná se především o označení *staří lidé*, *babička a dědeček*, případně *praděda*, *starík*, *stařeček/stařenka* vzhledem ke členům cílové skupiny, která posouvají vnímání osob, o nichž příspěvek vypovídá. Na základě tohoto označení dochází k představě velmi starých, bezbranných, vlídných osob. Senioři jsou v českých médiích popisováni zejména jako ekonomický a sociální problém kvůli zatížení důchodových systémů, jako oběti trestných činů a katastrof nebo jako pachatelé bizarních trestných činů. Častým přívlastkem typického českého mediálního seniora je chudoba nebo psychická porucha. Použití podobných pojmenování jako by naznačovalo, že od starších občanů se aktivita již neočekává. Prezentovaný obraz seniorů v českých masmédiích není neutrální, ale spíše nevyvážený a zjednodušující. Je však nezbytné zmínit, že velmi důležitou roli hraje při vnímání mediálních sdělení vedle slovního komentáře i stránka obrazová. V důsledku se stává, že senior přijme fakt, že je starý a k ničemu neschopný. A na základě tohoto přesvědčení se u nich se vytváří i negativní postoj k případné nabídce k používání počítače nebo Internetu.<sup>96</sup>

---

<sup>96</sup> Srov. SEDLÁKOVÁ, R., VIDOVIČOVÁ, L. *Pilotní studie-první vlna empirického výzkumu-MEDIÁLNÍ ANALÝZA OBRAZU SENIORŮ*. Brno, 2005, s. 10-20.

Odmítavé postoje seniorů právě plynou z řad omylů a nedorozumění. Tyto omyly a vysvětlení skutečnosti uvádí Arnošt Katolický (poradce v oblasti projektového, procesního a znalostního managementu, Akademie managementu v Plzni):

Tvrzení: *Internet je jen pro mladé.*

Důvody tohoto tvrzení: Mylná představa o náročnosti práce s internetem; malá informovanost o možných přínosech internetu pro seniory; projev obranné reakce, obavy z nového, někdy i pohodlí. Pracovat s internetem se může naučit každý, záleží pouze na zájmu a na vhodném učiteli / lektorovi. Práce s internetem může pozitivně ovlivnit život seniora. Internet je bohatý na informace, rady a zkušenosti využitelné při práci i při odpočinku seniora. Internet je navíc vhodným nástrojem pro komunikaci seniora s okolím.

Tvrzení: *Internet je příliš složitý a obtížně pochopitelný.*

Příčinu tohoto tvrzení často není třeba hledat pouze na straně seniorů, ale často především u lektorů, kteří s nimi odmítají komunikovat v jazyce, kterému senioři rozumějí. Uplatněním nevhodného přístupu k vysvětlování internetu (například předčasným a často zbytečným používáním nejrůznějších zkratk) mnozí odborníci seniora hned v počátku odradí a nechtěně tím rozvoji internetu škodí. Základní principy a metody práce s internetem jsou zvládnutelné pro každého. Jde pouze o to, umožnit a usnadnit seniorovi jejich zvládnutí. Díky technickému pokroku v komunikaci, v hardware a software počítačů se práce s internetem stává stále snadnější. Pokud se najde rádce (lektor), jehož řeči rozumí a kterému důvěřuje je zvládnutí základů práce s internetem i pro seniora – začátečníka záležitostí několika málo dnů.

Tvrzení: *Internet obsahuje informace, které senioru nejsou k ničemu užitečné.*

Skutečnost: Internet je i ve své dnešní podobě bohatý na informace užitečné pro seniory.

Tvrzení: *Internet je drahý "špás", který si senior nemůže finančně dovolit.*

Základní sestava PC: osobní počítač s modemem, telefonní linku (pokud nevyužívá počítač zapojený do sítě), aktivované připojení k internetu, několik základních programů a šikovnou příručku. Připojení na internet lze získat zdarma, programy lze získat zdarma, dobrá příručka stojí cca 200 Kč. Za použití telefonní linky pro práci na internetu denně zaplatíte asi jako za krabičku cigaret, při tom za 2 hodiny připojení k internetu lze získat velmi mnoho. Pořízení staršího počítače i s modemem se pohybuje kolem 6000,- Kč. Při práci na internetu je důležitá především rychlost připojení a vyhovující interní faxmodem lze pořídit za 1200 Kč.



Skutečnost: Využívání Internetu v rozumné míře nemusí seniora přijít měsíčně draž než kterýkoliv běžný koníček.<sup>97</sup>

Podle příručky projektu LENA existuje ještě další negativní postoj jedné skupiny seniorů ve spojitosti s obecným vzděláváním nebo se vzděláním, které je zaměřeno na ICT. Jedná se o lidi, kteří žili za totalitního režimu. „*Následkem života za totalitního režimu se staří lidé nechtějí stýkat; nejsou zvyklí vyjadřovat své osobní názory ve společnosti neznámých lidí. Většinou si našli aktivity k naplnění svého volného času. Nejsou zvyklí jednat tak, jak by se ve skupině očekávalo.*“<sup>98</sup>

Ovšem jsou tu senioři, kteří touží po získávání informací a nových dovedností. Nyní bych chtěla hovořit o seniorech, které bych zařadila do skupiny ICT nadšenců. A takoví senioři pak ve společnosti vzbuzují překvapení, že se chtějí seznamovat s výpočetní technikou. Důkazem, že některým českým seniorům a lidem v období raného stáří přirostl Internet k srdci především jako informační zdroj, jsou data získaná z analýzy firmy United Interactive (2004) jasně ukazují, že v popředí zájmu je zpravodajství, e-mailová komunikace a další praktické informace získané primárně na portálech. Méně jsou využívány zdroje týkající se věcí technických – média věnující se mobilním telekomunikacím a oblasti IT. Nejčastěji nakupovaný artikl představují knihy a CD disky, méně často elektrospotřebiče. Obecně ale v této cílové skupině vládne větší nedůvěra k obchodům než u mladších, a proto jejich zájem o případné speciální zboží v on-line obchodech není tak velký.<sup>99</sup>

Uvedla bych zde pár konkrétních postojů seniorů na počítačové kurzy a projekt: SENIOŘI K POČÍTAČŮM! v rámci internetových novin (s názvem Pozitivní noviny). Jsem si vědoma, že by se tyto reakce spíše hodily do přílohy, ovšem zdá se mi použití těchto výpovědí důležité jak pro názorné dokreslení problematiky postojů k ICT, tak jako zakončení této kapitoly.

Ohlasy na projekt SENIOŘI K POČÍTAČŮM!: <sup>100</sup>

Vilém Kubeš, 3.3.2007 „*Jsem docela zkušený uživatel internetu. Je mně 67 let a s internetem a počítačem jsem se seznámil v Městské knihovně ve Frýdku-Místku. Pak jsem*

---

<sup>97</sup> Srov. KATOLICKÝ, A. Projekt informační bezbariérovosti. IZIP [online]. 2002. Dostupné na WWW: <<http://www.ebook.zcu.cz/info/senior.htm>>.

<sup>98</sup> Příručka LENA – *Učení, které „pracuje“ pro starší lidi*. GEFAS: Steiermark, 2007, s. 27.

<sup>99</sup> Srov. SCHREIER, M. Senioři a Internet: Tak to jde dohromady! *Zpravodajský server o marketingu, mediích a reklamě* [online]. Dostupné na WWW: <[http://mam.ihned.cz/1-10010830-14898330-100000\\_detailglobal1d](http://mam.ihned.cz/1-10010830-14898330-100000_detailglobal1d)>.

<sup>100</sup> *Ohlasy k projektu SENIOŘI K POČÍTAČŮM!* [online]. Praha, 2007, [cit.2007-03-03]. Dostupné na WWW: <<http://www.pozitivni-noviny.cz/cz/seniori-2006121488>>.

*se zúčastnil třítydenního kursu (tři hodiny denně v jednom týdnu), kde jsem se naučil některé finesy na internetu. Počítač jsem si pořídil starší za zhruba 3 000,- Kč. Doma jsem internet měl až po třech letech. V současnosti mám notebook a novou tiskárnu multifunkční HP deskjet f 370. Doporučuji všem, kteří chodí do hospody a zjišťují, že jim už peníze přestávají stačit. Věřte, že ušetříte. Navíc jsem přestal před více než pěti léty kouřit. Pro kontakt s lidmi použiji mimo internetu také svůj koníček, sborový zpěv. Tak vzhůru na internet a přestaňte stárnout..“*

*Libuše Čiháková, Praha, 5.11.2006. Když jsem nastoupila na zasloužený odpočinek, vrhla jsem se na internet. Moje děti při každé mé otázce ohledně surfování prohlašovaly; že i jejich pes by práci na počítači pochopil rychleji a že bych se, jako jiní rodiče (rozuměj lepší), měla věnovat dětem a vnoučatům. Což znamená vařit pro ně, šít, plést, štipovat ponožky a hlavně žít jak se na důchodce patří (rozuměj - vše pro děti a jen a jen pro děti). Ale já jsem, navzdory dětem i věku, začala brouzdat po internetu, navštěvovat výstavy, knihovny, navazovat nová přátelství na chatech, fotografovat, stahovat fotky do počítače, dělat z nich výřezy a přidávat do fotek texty. Založila jsem si vlastní webovou stránku, kde publikuji nejen své literární výtvary, ale stahuji tam různé zajímavosti. Například pro čtenáře, kteří stejně jako já často marně loví kde co ve svých mozkových závitech, jsem o skleróze zjistila: Že postihuje hlavně starší lidi, že člověk nemá svou paměť ztrácovat a nepropadat pesimismu. Že máme dbát na rozšiřování slovní zásoby, nevyhýbat se společnosti, o všechno se zajímat, diskutovat, hodně číst a psát si deník. Je to prý účinná terapie, a s využitím počítače navíc brnkačka". A tak tedy, milí senioři: Než si ušetříte z almužny, kterou vám stát dává (a vaše děti by vás o ni nejráději obraly), na počítač, nechte si nejdříve vysvětlit, že například zaseknutá myš není domácí hlodavec v pastičce, ale součást počítače. Přeji všem zdar v boji se sklerózou i počítačovou technikou.*

*Zdraví Hanušová Miloslava, Praha, 29.10.2006. Dobrý den, dnes při nočním archivním internetovém sledování pořadu Barev života jsem se dozvěděla o Pozitivních novinách. Ihned po skončení tohoto vysílání jsem si našla na internetu tyto noviny a se zájmem jsem si je přečetla. Zaujal mne projekt Senioři k počítači. Patřím mezi mladší generaci seniorů, kteří se s nimi museli naučit pracovat již před odchodem do důchodu. Ovládám je pouze uživatelsky, na ostatní práce byly technici. Stačilo vytočit tzv. hotline s chybovou zprávou a náprava byla sjednána. I když ještě chodím na krátkodobé brigády, přestala jsem mít přístup k počítači a tím i k internetu. Docházení do knihovny nebo občas do internetové kavárny bylo pro mne*

*nevyhovující. Proto mi nezbylo než si koupit vlastní a nechat se připojit k internetu. Zápasím s technickými problémy, neboť mé znalosti angličtiny jsou slabé, nápovědy k softwaru jsou v češtině velmi stručné a dále pokračují v angličtině. Mám obavy, abych si nepoškodila nainstalované programy. Mám syna, na kterého bych se mohla obrátit s technickými problémy, bohužel ale není vstřícný a tak se snažím získat vědomosti, kde se dá. Proto fandím Vaší akci a současně i vydávání Pozitivních novin.*

## 4 Senioři a ICT

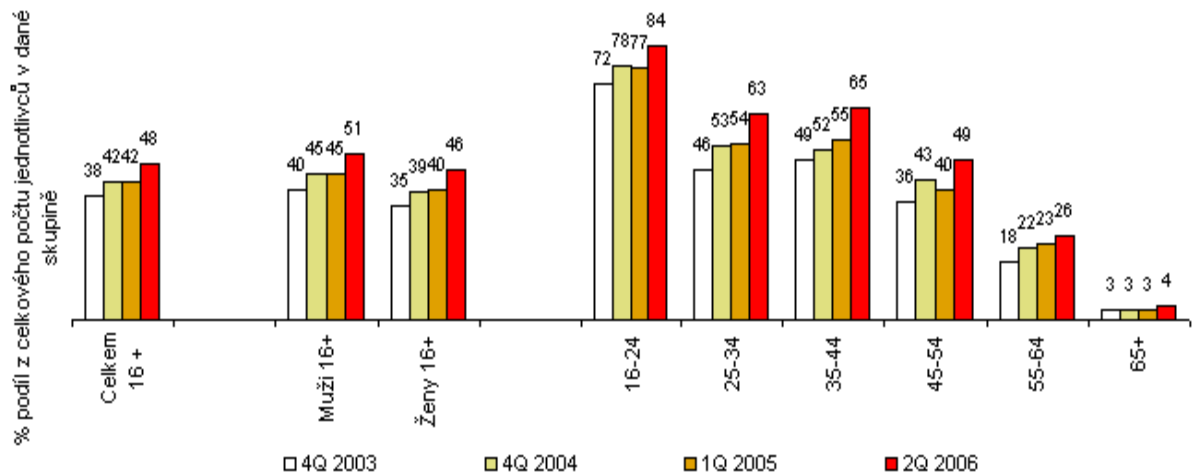
V následujících podkapitolách uvedu výsledky šetření ČSÚ ve spojitosti s problematikou senioři a ICT u nás. Dále představím část aktivit, které byly připraveny a které se připravují pro seniory a v rámci vzdělávacích aktivit pro seniory uvedu několik činností, které vytvořili sami senioři. Ve spojitosti se vzděláním byla vytvořena příručka pro vzdělavatele seniorů, z které bych představila modul vzdělávání. V závěru kapitoly představím dostupnost ICT v okolních zemích.

### 4.1 Výzkum používání ICT seniory

V 2. čtvrtletí 2006 se uskutečnilo šetření o využívání informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jednotlivci, které bylo založeno na modelovém šetření Eurostatu (Community Survey on ICT Usage in Households and by Individuals 2006) určeného pro šetření v jednotlivých členských státech EU, s kterým bylo jak z hlediska metodologického, tak i obsahového ucelení. Šetření se zúčastnilo 9978 jednotlivců ve věku 10 a více let. Bylo zaměřeno především na získání údajů o vybavenosti domácností a jednotlivců informačními a komunikačními technologiemi a o způsobu využívání těchto technologií (především Internetu) a navazovalo na šetření uskutečněné Českým statistickým úřadem v letech 2003 až 2005. Výzkum přinesl hlavní zjištění:

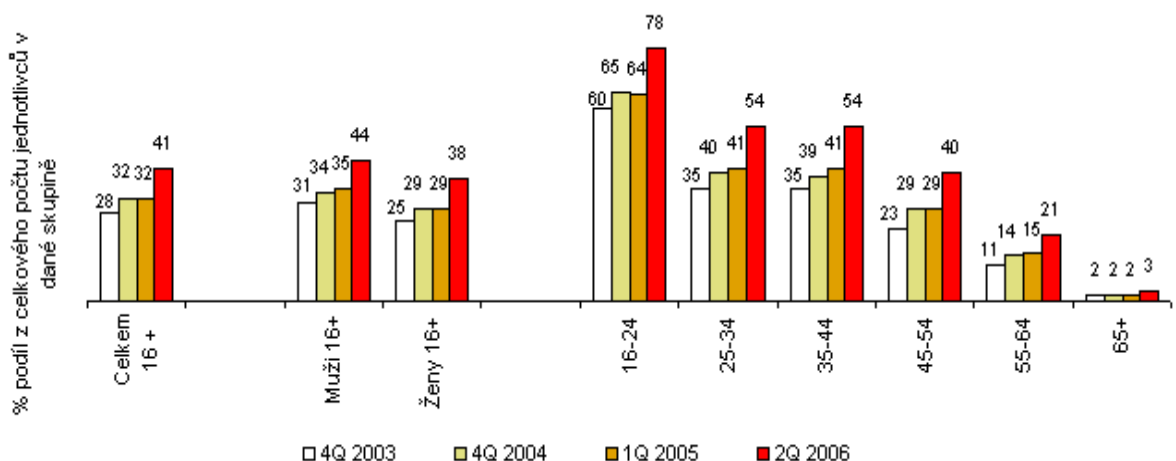
Počet uživatelů PC v letech 2003 až 2006 výrazně vzrostl. Z obecného hlediska počítače více používají muži než ženy a mladší než starší. Nejvíce je využívají osoby ve věku 16 až 24 let (84 % populace ve věku 16 až 24 let jsou uživatelé PC) a jednotlivci s vysokoškolským vzděláním (83 %). S přibývajícím věkem počet uživatelů PC klesá. Do používání počítače se odráží i míra dosažená vzdělání. Podle vzdělání – nejvíce uživatelů osobního počítače je mezi jednotlivci s vysokoškolským vzděláním (83 % jednotlivců použilo PC v posledních 3 měsících), dále středoškolským vzděláním s maturitou (69 %) a základním vzděláním (34 %), nejméně mezi jednotlivci se středoškolským vzděláním bez maturity (28 %). Z pohledu zaměření práce na seniory spadají senioři do skupiny s nejmenším počtem uživatelů osobního počítače. Ve věkové skupině 65 let a více, ve které ve stejném období použila osobní počítač pouze 4% jednotlivců. Je zajímavé, že hodnoty dosahují jen do hranice věku 74 let. Z celkového počtu vlastníků PC připadá na věkovou skupinu (64-74 let) hodnota 10,8 %, věková skupina (75+) má hodnotu nižší, a to 4,1%.

Graf č.5 : Uživatelé osobního počítače celkem, podle pohlaví a podle věku



Na dalším grafu č.6 se zaměřím na využívání připojení k internetu. Procento uživatelů Internetu, podle pohlaví a věku. Za uživatele Internetu je považován jednatelce, který použil Internet v posledních 3 měsících (šetření proběhlo ve 2. čtvrtletí 2006). Pro doplnění grafu s přílehlé tabulky, které s ní souvisí. Z celkové hodnoty přístupu k internetu připadá na věkovou skupinu (65-74 let) 6,6 % a pro věkovou skupinu (75+) je to zhruba polovina tzn. 3,4%. Do tohoto šetření spadá i využívání vysokorychlostního internetu. Hodnoty jsou také velmi zajímavé. Pro věkovou skupinu (65-74 let) vyšla hodnota 4 % a pro skupinu (75+) 1,6 %.

Graf č.6 :Uživatelé internetu celkem, podle pohlaví a podle věku



Pro srovnání bych chtěla uvést studii a výzkum. Oboje se zabývaly počtem uživatelů Internetu. První uvádím studii Real Life Study, kterou realizovala agentura **Mark/BBDO** s agenturou **GfK Praha**. Zjišťovala pronikání (penetraci) Internetu u seniorů od 50 let.

Výzkum je datován za období roku 2004. Z výzkumu vyplynulo, že ve skupině seniorů ve věku 50-59 let s alespoň občasným užíváním Internetu převažuje mužské pohlaví (62 %). Jedná se převážně o osoby vyššího vzdělání, v porovnání s celkovou populací je velmi znatelná profilace vysokoškolsky vzdělaných. S tím může souviset i značný podíl (40 %) vedoucích pracovníků v této kategorii. Byl zjišťován i osobní příjem tohoto seniora, který se pohybuje od středních do vyšších příjmových úrovní. Tato skupina se nejčastěji připojuje k internetu v práci. Také ve skupině seniorů nad 60 let, kteří alespoň občas internet užívají, převažují muži (65 %). Podíl vysokoškolsky vzdělaných lidí je tu ještě výraznější než u první skupiny (74 %). Zajímavá je skutečnost nulového zastoupení lidí se základním vzděláním. Téměř ze dvou třetin jsou zastoupeni nepracující důchodci. Osobní příjem se oproti první skupině seniorů výrazně pohybuje ve středních hladinách. Internet využívá více než polovina těchto seniorů doma.<sup>101</sup>

V souvislosti s využitím internetu uvádím další hodnoty, které se týkají uživatelů internetu s e-mailovou adresou mám překvapivou hodnotu. Hodnoty jsou datovány k roku 2006. Z celkové hodnoty uživatelů Internetu, kteří mají e-mail adresu má věková skupina (65-74 let) 78,9 %. Ovšem věková skupina (75+), jak vyplývá z tabulky, nevlastní žádnou e-mailovou adresu. Dále bych uvedla hodnoty, které se týkají uživatelů Internetu, kteří ho využili za účelem komunikace. První účel komunikace se vztahuje k posílání a přijímání elektronické pošty. Z celkové hodnoty sem spadá pro věkovou skupinu (65-74 let) 86,7 % aktivity v rámci e-mail komunikace, ovšem věková skupina (75+) podle výzkumu nemá žádnou hodnotu. Vyplývá to z předešlého faktu, kdy lidé nad 75+ nevlastní e-mailovou adresu, a tak zákonitě nemohou přijímat e-maily. Další uvedenou komunikační činností je volání přes Internet pomocí počítače. Pro věkové skupiny (65-74 let) a (75+) jsou nulové. Ale potěšující hodnoty se vyskytují u věkové skupiny (55-64 let) využívá tyto služby z 13,2 %. Dokonce svou hodnotou převyšuje věkovou skupinu (10-16 let), neboť ta má podle výzkumu jen 11,3 %. Ovšem u posledního údaje o jiných činnostech v oblasti komunikace (chat, ICQ, a jiné) se hodnoty u věkové skupiny (65-74 let) pohybují kolem 27,3 %. Opět pro bližší srovnání zveřejním hodnoty věkové skupiny (10-16 let) je 27,7 %. Dá se říci, že se pomalé využívání

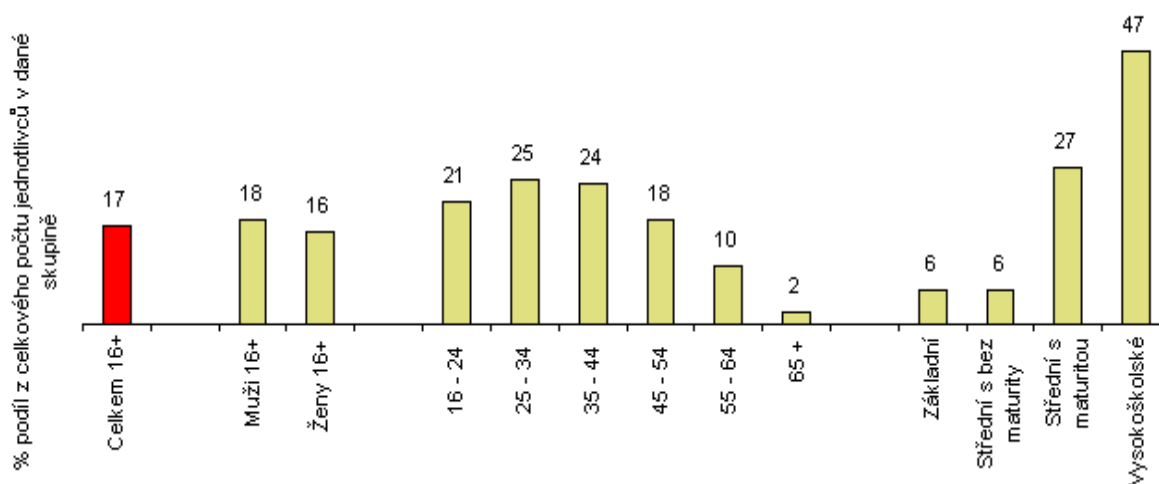
---

<sup>101</sup> Srov. SCHREIER, M. Seniori a Internet: Tak to jde dohromady! *Zpravodajský server o marketingu, médiích a reklamě* [online]. Dostupné na WWW: < [http://mam.ihned.cz/1-10010830-14898330-100000\\_detailglobal-1d](http://mam.ihned.cz/1-10010830-14898330-100000_detailglobal-1d)>.

těchto komunikací stává oblíbeným ve skupině seniorů. Věková skupina (75+) nemá žádné hodnoty.<sup>102</sup>

S Internetem a komunikací se pojí následující hodnoty a graf se zaměřením na využitíelektronických služeb e-governmet. Hodnoty jsou datovány k roku 2006.

Graf č.7 :Použití Internet ve vztahu veřejné správě, podle pohlaví, věku a vzdělání



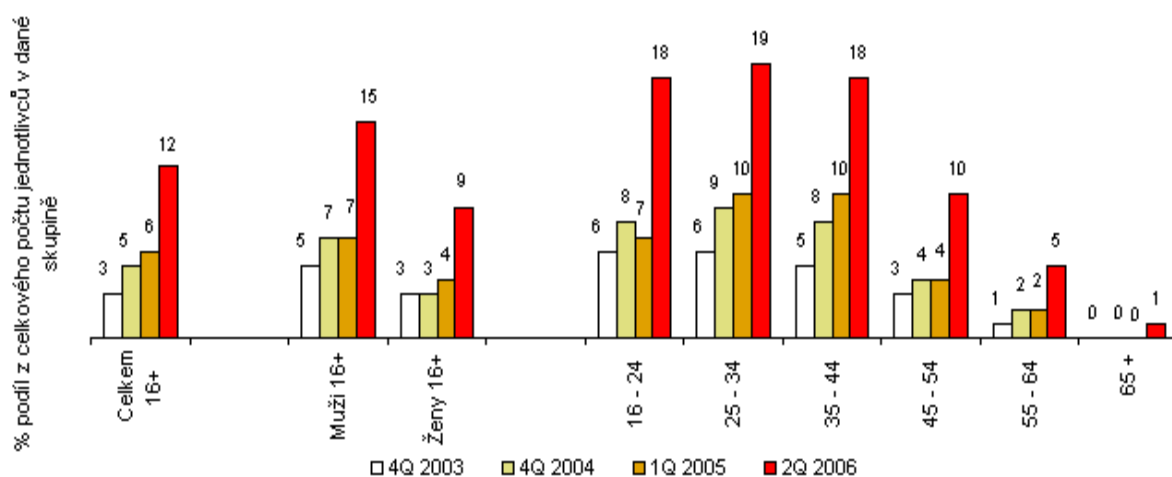
Nejprve uvádím zájem uživatelů o e-governmant, tzn. využívání Internetu k vyřizování úředních záležitostí. Je zajímavé, že tato služba se těší největšího zájmu u seniorů tedy u věkové skupiny (65-74let), a to 61%. Dokonce to převyšuje hodnoty produktivních skupin. Ovšem druhá strana je praktické využívání. Podle výzkumu věková skupina (65-74let) využívá tuto službu aktivně 15 %. Hodnota je brána procentem z uživatelů Internetu (v dané socio-demografické skupině), kteří mají zájem využívat Internet k vyřizování na úřadech. A další skupina ve věku (65-75), která ještě nikdy nevyužila služeb má hodnotu 57,9%. Výzkum v sobě zahrnuje i důvody, které uvedli uživatelé Internetu v souvislosti se službu e-governmentu. Cca. 48,9 % uživatelů Internetu z věkové skupiny (65-74 let) se kloní k osobnímu setkání s úředníkem; 18,8 % neví, co mohou řešit přes Internet; 8,3 % vidí používání Internetu k využití na úřadech jako náročné; ztrátu jistoty, že problém bude vyřešen 22,9 %..<sup>103</sup>

<sup>102</sup> Srov. *Informačních a komunikačních technologií v domácnostech a jejich využívání jednotlivci v ČR v roce 2006*. [online]. Praha: Český statistický úřad. Dostupné na WWW: <<http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/p/9701-06>>.

<sup>103</sup> Srov. Tamtéž [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/p/9701-06>>.

Graf č.8 se týká vyhodnocení využívání nákupů přes Internet v posledních 12 měsících (2006), podle pohlaví a věku. Nákupy přes Internet využívalo jedno procento seniorů.

Graf č.8: Jednotlivci, kteří nakoupili na internetu v posledních 12 měsících, podle pohlaví a věku



Zdá se, že je to asi nejméně využívaná možnost Internetu. Cca 1,7 % populace ve věkové skupině (65-74 let) někdy využila objednání si nějaké věci přes Internet; 1,4 % si objednalo během roku 2006. Do skupiny nejpreferovanějších produktů, které si senioři objednávaní patří pobytové zájezdy. Věková skupina (55-64 let) ji využívá z 32,9 %. Na druhém místě bych uvedla nákup vstupenek – hodnota je 28,4 %; knihy a elektronika a vybavení do domácnosti se pohybuje v rozmezí 29,2 % - 24,2 %. Senioři od 65 let nemají o tuto službu zájem. Důvody pro nízkou využívanou této služby vyplývají z výzkumu – kolem 33,5% lidí ve věkové skupině (55-64let) nikdy nepřemýšlelo o této službě; 6% neví dostatek informací o zboží a u důvodu komplikovanosti nákupu přes Internet se uvádí hodnota 5,3 %, pouze u věkové skupiny (45-54let). Věkové skupiny od 55 let výše nemají žádnou hodnotu.<sup>104</sup>

Do této podkapitoly bych chtěla ještě zahrnout jeden výzkum. Byl vytvořen v rámci projektu „Obdivuhodní senioři“, který zjišťoval názory samotných seniorů na různé otázky související se zapojením do veřejného života, uplatnění se ve společnosti anebo kupříkladu na využívání nových informačně komunikačních technologií. Průzkum provedlo

<sup>104</sup> *Informačních a komunikačních technologií v domácnostech a jejich využívání jednotlivci v ČR v roce 2006.* [online]. Praha: Český statistický úřad, [cit. 2006-10-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/p/9701-06>>.



Dobrovolnické centrum, o.s. v Ústí nad Labem spolu se svým dvougeneračním dobrovolnickým týmem a spolu s dobrovolníky-seniory ze Senior, o.s. Podařilo se shromáždit 515 vyplněných dotazníků. Dotazník obsahoval přibližně dvě pětiny uzavřených a tři pětiny otevřených otázek. Dotazování proběhlo v prvních měsících roku 2005 na území Ústeckého kraje.

Se zájmem seniorů o další vzdělávání zprostředkovaně souvisí stupeň jejich ovládní prostředků moderní techniky. Konkrétně byly položeny otázky na znalost ovládní počítače, Internetu, e-mailu a mobilního telefonu. Odpovědi respondentů jsou uvedeny v následujících tabulkách.<sup>105</sup>

*Tabulka č.1: Ovládní počítače*

<i>Odpověď respondenta, jak ovládá počítač</i>	<i>Absolutní počet respondentů</i>	<i>%</i>
ano, celkem dobře	53	10,3
jen částečně	67	13,0
neovládám a ani o to nemám zájem	195	37,9
neovládám, ale chtěl bych se to naučit	69	13,4
neodpověděl	131	25,4

*Tabulka č.2: Ovládní Internetu*

<i>Odpověď respondenta, jak ovládá Internet</i>	<i>Absolutní počet respondentů</i>	<i>%</i>
ano, celkem dobře	35	6,8
jen částečně	23	4,5
neovládám a ani o to nemám zájem	218	42,3
neovládám, ale chtěl bych se to naučit	75	14,6
neodpověděl	164	31,8

<sup>105</sup> Projekt *OBDIVUHODNÍ SENIOŘI*. Ústí nad Labem: dobrovolnické centrum o.s, 2005, s. 67-69.

Tabulka č.3: Ovládání e-mailu

<i>Odpověď respondenta, jak ovládá e-mail</i>	<i>Absolutní počet respondentů</i>	<i>%</i>
ano, celkem dobře	34	6,6
jen částečně	20	3,9
neovládám a ani o to nemám zájem	222	43,1
neovládám, ale chtěl bych se to naučit	64	12,4
neodpověděl	175	34,0

Tabulka č.4: Ovládání mobilního telefonu

<i>Odpověď respondenta, jak ovládá mobilní telefon</i>	<i>Absolutní počet respondentů</i>	<i>%</i>
ano, celkem dobře	217	42,1
jen částečně	125	24,3
neovládám a ani o to nemám zájem	104	20,2
neovládám, ale chtěl bych se to naučit	34	6,6
neodpověděl	35	6,8

Z údajů v tabulkách č.1-4 je zřejmé, že znalost ovládání prostředků moderní techniky seniory je malá. Výjimku tvoří mobilní telefon, který se již stal běžnou součástí denního života skoro všech skupin obyvatelstva, včetně seniorů. Pro plošné srovnání bych chtěla uvést hodnotu, která souvisí s celorepublikovým výzkumem Českého statistického úřadu. Věková skupina (65-74 let) využívá mobilní telefon z 54,3% a věková skupina (75+ ) jen 25,8%. Je to nejnižší hodnota.

Nízkou úroveň znalosti práce s prostředky moderní techniky (tabulka č.5), s již uvedenou výjimkou mobilního telefonu, potvrzují průměrné hodnoty odpovědí respondentů o jejich ovládání počítače, Internetu a e-mailu.

Tabulka č.5: Prostředek moderní techniky

<i>Prostředek moderní techniky</i>	<i>Průměr</i>	<i>Směrodatná odchylka</i>	<i>Počet respondentů, kteří odpověděli</i>
mobilní telefon	1,84	0,84	480
počítač	2,55	0,84	384
e-mail	2,74	0,63	340
Internet	2,74	0,63	350

Podle tříděného zjištění respondentů se ukázalo, že věk a vzdělání respondentů souvisejí se stupněm jejich znalosti ovládání uvedených prostředků moderní techniky. Obecně platí, že čím starší respondent, tím menší znalost ovládání počítače, Internetu, e-mailu a mobilního telefonu. Stejně platí, že čím vyšší vzdělání respondenta, tím větší je znalost práce s počítačem, Internetem, e-mailem a mobilním telefonem. Výjimkou je práce s e-mailem, kdy respondenti s vysokoškolským vzděláním ho v průměru ovládají prakticky na stejné úrovni jako respondenti se základním vzděláním.

Podle dalšího průzkumu provedeného na ČVUT v květnu 2006 se zúčastnilo 52 seniorů navštěvujících ICT kurzy na U3V. Téměř 77% z nich odpovědělo, že mají počítač doma, ale jen 54% mělo počítač v práci. To poukazuje na zájem seniorů naučit se pracovat s ICT a také popírá mýtus (hluboce zakořeněný v české společnosti), že počítače jsou nedostupné pro průměrné občany. Významný počet respondentů uvedl, že hlavním důvodem pro návštěvu kurzů je snaha udržet krok se svými dětmi a především s vnoučaty.<sup>106</sup>

*„Rostoucí vliv informační společnosti klade nové požadavky na začleňování seniorů do této společnosti. Provozováním kurzů zaměřených na využití ICT pro seniory v rámci University 3. věku se na ČVUT snažíme této integraci pomáhat. Abychom se přesvědčili kvality a dopadu těchto kurzů, provedli jsme šetření mezi seniory - frekventanty našich kurzů. Výsledky tohoto šetření v posledních letech ukazují zvýšený zájem žen o tyto kurzy. Ženy tvoří 66% účastníků těchto kurzů na ČVUT.“<sup>107</sup>*

## 4.2 Aktivita seniorů / pro seniory

Sociální změny urychlily v posledních letech potřebu vzdělávání seniorů. Takové vzdělávání musí být zaváděno tak, aby bylo přínosné jak pro seniory, tak pro jejich vzdělavatele. *„Dobrý učitel je neustálým žákem. Aby bylo jeho učení efektivní, musí sledovat jak změny ve společnosti, tak i měnící se potřeby a zájmy seniorů. Musí být schopen vnímat jejich požadavky, ba co více, musí se učit i od svých žáků.“<sup>108</sup>*

---

<sup>106</sup> Srov. MANNOVÁ, B.; BIČÍK, J. *Projekt SEN-NET (Seniors In Network)*. Praha: České vysoké učení technické, 2006, s.2-3.

<sup>107</sup> MANNOVÁ, B.; BIČÍK, J. *Projekt SEN-NET (Seniors In Network)*. Praha: České vysoké učení technické, 2006.

<sup>108</sup> VISSER, J. and JAIN, M., 1996. Towards building open learning communities: recontextualizing teachers and learners. *Proceedings of Conference Information Technology: Supporting Change Through Teacher Education*. Kiryat Anavim, Israel, 1996, s. 14.

Tato podkapitola má představit aktivní činnost pro seniory v rámci jejich dosažení počítačové gramotnosti. Aktivita pro seniory by se dala rozdělit na projekty se zaměřením na vzdělání:

- Kurzy (pod záštitou VŠ, neziskovými organizacemi, apod. )
- Internetové Časopisy (př. Pozitivní noviny)
- Portály
- Elektronické poradny
- Webové stránky
- Internetové příručky a knížky

Vzdělání seniorů v rámci projektů souvisí s tzv. virtuálním centrem. Virtuální centrum pro vzdělavatele seniorů je jednou z cest jak nepřímě podpořit celoživotní učení seniorů. Jako další možností zdokonalení vzdělání je typ s názvem e-learning. Virtuální centrum může pomoci i většímu rozšíření e-learningu mezi seniorskou populací. Především pak pomůže vytvořit e-komunitu vzdělavatelů pro seniory. E-komunity z obecného pohledu vytvářejí „elektronicky podporovaná“ společenství, která spojují jedince, kteří sdílí společnou kulturu, oblasti zájmů, hodnoty, cíle nebo normy. V posledních letech se virtuální komunity objevily jako jedno z nejdůležitějších paradigmat podporujících distribuci znalostí v naší společnosti. Hlavním úkolem projektu SEN-NET je podpora vzdělávání seniorů v oblasti ICT dovedností a vytvoření sítě vzdělavatelů. Cílem projektu je realizace virtuálního centra. Na obrázku (viz. příloha III.) jsou formou myšlenkové mapy uvedeny hlavní funkce takového virtuálního centra.

Projekt se snaží přilákat cílovou skupinu k pravidelnému sledování webových stránek a tím změnit pasivního diváka v aktivního přispěvatele, který bude sdílet své nápady a zkušenosti v diskusích a pomáhat tak svou aktivní tvorbou.<sup>109</sup>

#### **4.2.1 Projekt LENA – Učení v postprofesionální fázi**

K tomu aby senioři sami mohli využívat samostatně ICT je zapotřebí dobrého vedení. V postojích jsem uvedla, že k tomu aby se senior seznámil s problematikou ICT, je zapotřebí aby vedle sebe měl dobrého lektora/ učitele. Celoživotní vzdělávání je jedním z faktorů,

---

<sup>109</sup> Srov. MANNOVÁ, B.; BIČÍK, J. *Projekt SEN-NET (Seniors In Network)*. Praha: České vysoké učení technické, 2006.

který přispívá ke spokojenému životu ve stáří a který může významně napomoci ke stabilizaci zdraví. LENA – Učení v postprofesionální fázi – je mezinárodní evropský projekt dotovaný Evropskou komisí a rakouským Ministerstvem sociálních věcí, generací a ochrany spotřebitelů, který byl zapojen do vývoje posilujícího kurikula pro seniory. Projektová práce, zaměřená na vytváření vzdělávacích modulů, které přispívají ke schopnostem jedince správně se rozhodovat, zapojit se / angažovat se, zvýšit si sebevědomí a udržet se dále v dobré fyzické i mentální kondici. Díky práci s focus groups byly pohledy a názory seniorů začleněny do vývoje kurikula. Výstupy projektové práce zahrnují také vzdělávací moduly s tématy, která seniory zajímala.<sup>110</sup>

Jeden z modulů má v úmyslu demystifikovat počítače a ukázat, jak mohou systémy a zařízení založené na technologii informační společnosti (IST), pomáhat lidem udržet nezávislost, když ztrácí funkční dovednosti. Jedním slovem: „e-inclusion“. Odkazuje se na nové technologie zkratkou IST (Technologie informační společnosti), a ne častěji používanou zkratkou ICT (Informační a komunikační technologie). Nezaměřují se zde na technologii, ale na její využití jako nástroje pro účast. V příručce se uvádí několik překážek, kterým čelí senioři v rámci kurzů s ICT zaměřením.

- Senioři přistupující k novým technologiím se musí odnaučit jisté zvyky,
- Senioři jsou často postiženi zhoršujícím se vnímáním, a funkční redukcí motorických a kognitivních funkcí; tento funkční úbytek může zhoršit problémy, které nastávají při setkání s čímkoli „novým“. Senior se musí naučit, že to není jeho vina a že pokud mu něco nejde hned napoprvé, nesmí se vzdát,
- Senioři se obecně bojí dělat chyby. Na vině může být předchozí, možná traumatizující, zkušenost s neznámými nebo s nevhodnými technologiemi. Příkladem můžou být hlášky systému jako „systémová chyba“ nebo „neoprávněný přístup“, které působí na starší uživatele stejně, jako by slyšeli „Ruce pryč!“.
- Ve většině případů si senioři vyvinuli silné a jasné preference. Pokud však má být v současné době nějaký IST nástroj považován za „dobře navržený“, musí vyhovovat modelu typického převažujícího uživatele (obvykle mladý, intelektuál, žijící ve městě). Tento modul se zaměřuje na IST a specifictěji na technologie, zaměřené na účast – jako přátelská zařízení a systémy, které podporují prodloužení nezávislosti v každodenním životě. Zaměřuje se na

---

<sup>110</sup> Srov. Příručka LENA – Učení, které „pracuje“ pro starší lidi. Graz: GEFAS, 2007, s.8-9.

vytvoření přátelského vztahu mezi technologií a seniory, odstraňuje strach a vytváří pozitivnější postoj v myslích uživatelů.<sup>111</sup>

### *Metodika*

Zaměření na účast a zaměření na uživatele obrací tradiční přístupy k výuce a učení ICT (např. výuka základů jednotlivých technologií; zkoumání vztahů mezi různými technologiemi a systémy; přesun zaměření k aktuálnímu využívání technologie ve více aplikačních doménách). Vychází z každodenních situací, aby bylo možno ukázat jak IST může pomoci v různých oblastech aplikace. Technologie jsou představeny jen s odkazem na specifické reálné situace každodenního života, z nichž každá je tématem jedné *jednotky modulu*. Modul i různé jednotky se opírají o praktický přístup a simulace. Metodika „škola hrou“ umožňuje účastníkům „hrát“ si s technologiemi a překonat pocity odporu, které k nim mohli mít. Toto je obecný přístup, který je modifikován a realizován různými způsoby pro různá témata a úkoly. Je zapotřebí zdrojů jako:

- *Běžné technologické vybavení* - Nejméně jeden počítač pro dva účastníky s připojením na internet (přínejmenším ADSL), nainstalované běžné textové programy a programy pro prohlížení internetu, sluchátka a mikrofon; nástroje pro sdílení prohlížení (např. sdílení webového prohlížeče pomocí MS Netmeeting nebo podobné aplikace); mohou být použita pomocná technologická rozhraní (dotykové panely, přizpůsobené klávesnice nebo myši apod.), pokud je to nutné nebo vhodné,

- *Specifické technologické vybavení* (viz. detailní popis jednotky na CD-ROM),

- *Lidské zdroje* - jeden nebo více vzdělavatelů/lektorů, zkušených v práci se staršími účastníky (1 vzdělavatel/lektor na 6 až 8 účastníků); jeden, nebo více IST.<sup>112</sup>

Modul by měl by nastartovat zájem a dále změnit postoj k učení. Z tohoto důvodu je vůle pokračovat v učení IST zahrnuta mezi předpokládané výsledky modulu. Modul posiluje dvěma způsoby: *Posílení obsahem* - posiluje tím, že vyzývá seniory, aby překonaly psychologické překážky vůči novým znalostem a aby uvítali změnu. Dává lidem dovednosti

---

<sup>111</sup> Srov. Příručka LENA – *Učení, které „pracuje“ pro starší lidi*. Graz: GEFAS, 2007, s. 50- 52.

<sup>112</sup> Srov. Příručka LENA – *Učení, které „pracuje“ pro starší lidi*. Graz: GEFAS, 2007, s. 41-46.

k tomu, aby se mohli za stejných podmínek účastnit života v prostředí technologií. *Posílení procesem* - ukazuje seniorům, že mají právo na samostatné určení vzdělávání.<sup>113</sup>

## 4.2.2 Vzdělávací projekty a kurzy

Zde uvádím část projektů a kurzů, které byly vytvořeny pro seniory. V příloze (viz. příloha č.V.) je uveřejněn ucelený seznam ICT projektů pro seniory. K následujícímu seznamu je připojený i komentář.

### 4.2.2.1 Univerzity třetího věku

- **České vysoké učení technické – ČVUT v Praze**

První kurz pro seniory v rámci U3V s názvem „*Práce na počítači*“ byl na katedře počítačů otevřen ve školním roce 1998/99. Do kurzu se přihlásilo 35 účastníků z toho bylo 30% mužů a 70% žen, průměrný věk účastníků byl 66 let. Nejstaršímu absolventu kurzu bylo 87 let. Od roku 1998 je otevírán kurz každoročně a každoročně se zvyšuje i počet zájemců. Ve školním roce 2001/2002 bylo možno uspokojit 100 seniorů v pěti studijních skupinách. Počet účastníků je omezen možnostmi výpočetní techniky na katedře a časem pedagogů. Výsledky práce v seniorských kurzech byly prezentovány na několika mezinárodních konferencích a jsou velmi dobře hodnoceny. V rámci kurzů spolupracujeme i s obdobnými aktivitami v zahraničí (např. USA, Německo, Španělsko a Velká Británie). V roce 2001 začala realizace dvou větších projektů, kterými jsou Portál pro seniory SEN a příprava publikace Historie výpočetní techniky v Československu a České republice.

Na katedře počítačů na ČVUT v Praze byl vytvořen *PORTÁL PRO SENIORY NA ČVUT* ([www.sen.felk.cvut.cz/sen](http://www.sen.felk.cvut.cz/sen).)

---

<sup>113</sup> Srov. Tamtéž, s.40-43.



### **„Portál pro seniory“<sup>114</sup>**

Tento projekt probíhá již 3 roky. Portál zpravují a jeho náplň zajišťují především senioři, uplatňují se i jako spoluvůrci www stránek, protože řada z nich tuto problematiku úspěšně zvládla. Práce na portálu probíhá v rámci projektových seminářů, ale i ve volném čase účastníků.

Zde se jsou zveřejněné projekty na kterých spolupracovali senioři:



### **„Historie výpočetní techniky“<sup>115</sup>**

Tento projekt byl velmi úspěšný a sklídl velké uznání i na mezinárodní úrovni. Publikace o historii výpočetní techniky je k dispozici na seniorském portálu. Tento projekt je zajímavý i proto, že na něm spolupracovali senioři z U3V se studenty gymnázia Arabská v Praze 6. Spolupráce seniorů a juniorů v oblasti ICT byla velmi zajímavá a přínosná pro obě strany. Je to jeden z vedlejších přínosů těchto aktivit. V roce 2003 se začali senioři starat i o muzeum hardwaru na katedře počítačů, které udržují a doplňují.

### **„Kompetenční síť pro seniory“<sup>116</sup>**



Jedná se o mezinárodní projekt, na kterém spolupracovala katedra počítačů se seniory z Německa, Velké Británie, Španělska, Itálie a Slovenska. Cílem je vytvořit mezinárodní informační síť pro seniory. Základem projektu je seniorský portál vytvořený na katedře počítačů.

---

<sup>114</sup> *Projekty U3V – Portál pro seniory: sen.felk.cvut[online]. Dostupné na www : <[http://sen.felk.cvut.cz/u3v/rojekty/online\\_cz.html](http://sen.felk.cvut.cz/u3v/rojekty/online_cz.html) >.*

<sup>115</sup> *Projekty U3V – Historie výpočetní techniky: sen.felk.cvut [online]. Dostupné na www <[http://sen.felk.cvut.cz/u3v/projekty/historie\\_cz.html](http://sen.felk.cvut.cz/u3v/projekty/historie_cz.html) >.*

<sup>116</sup> *Projekty U3V – Historie výpočetní techniky: sen.felk.cvut [online]. Dostupné na www <[http://sen.felk.cvut.cz/u3v/projekty/historie\\_cz.html](http://sen.felk.cvut.cz/u3v/projekty/historie_cz.html) >.*



Projekt *Povídky o městech* je další mezinárodní interdisciplinární projekt, kterého se účastní senioři v rámci U3V. Cílem projektu je využívání ICT pro psaní vyprávění o městech, ve kterých senioři žijí. Psaní je ale v cizích jazycích, takže výuka je nejen práce s ICT ale i němčina a italština.

Projekt *Výkladový slovník* je projekt, který byl zahájen v roce 2003. Senioři zpracovávají výkladový a anglický slovník pojmů z oblasti výpočetní techniky. Při jeho tvorbě vychází ze znalostí seniorů.<sup>117</sup>

### **Kurz „Nebojte se počítačů“<sup>118</sup>**

Je určen výhradně seniorům, kteří se chtějí naučit pracovat s počítačem. Kurz trvá dva semestry. Na každý semestr se platí zápisné. Kurzy vedou pedagogové z katedry počítačů, kterým pomáhají asistenti z řad seniorů i studentů. Výuka u počítače je během semestru 1x týdně 90 minut. Ve zkuškovém období výuka není, účastníci kurzu však mají možnost využívat počítačové učebny. Na konci kurzu je absolventům předáno osvědčení o absolvování. Absolventi kurzu by měli zvládnout: psaní textu, práci s tabulkovým kalkulátorem, práci s grafikou, kreslení obrázků, používání elektronické pošty, používání Internetu, obsah kurzu, osnova, Internet, E-mail, práce s textem, tabulkový kalkulátor, tvorba WWW stránek, historie počítačů, počítačová etika, počítačové viry.

#### **▪ Vysoké učení technické - VUT v Brně<sup>119</sup>**

V souladu s Dlouhodobým záměrem VUT a se Statutem VUT v Brně byl v roce 2000 zahájen Základní kurz Univerzity třetího věku na VUT v Brně, což je tříletý cyklus přednášek a seminářů. Náplň tvoří Moderní technologie a jejich použití v denním životě. Univerzita třetího věku na VUT (dále jen U3V VUT) je neprofesním zájmovým studiem občanů České republiky, zejména v seniorském věku. U3V je součástí systému celoživotního vzdělávání na VUT a tvoří jeden z modulů Centra vzdělávání a poradenství (CEVAPO). Účastníci U3V mají statut posluchačů univerzity, nejsou však studenty ve smyslu zákona č. 111/1998 Sb.

---

<sup>117</sup> Projekt: *Senioři on-line: Informační technologie v celoživotním vzdělávání se speciálním zaměřením na senior* [online]. Dostupné na WWW <[http://www.fel.cvut.cz/z/rozvoj/Seniori% 20\\_ online.pdf](http://www.fel.cvut.cz/z/rozvoj/Seniori%20_online.pdf)>.

<sup>118</sup> Tamtéž, dostupné na www: <<http://cs.felk.cvut.cz/webis/u3v/u3v.html>>.

<sup>119</sup> Srov. *Centrum vzdělávání a poradenství: cvp.vutbr* [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.cvp.vutbr.cz/univerzita-tretiho-veku/univerzita-tretiho-veku.html>>.

Srov. *Hlavní nabídka programů pro U3V*: web. Utb [online]. Dostupné na WWW: <[http://web.utb.cz/?id=0\\_1\\_6\\_0&iid=0&lang=cs&type=0](http://web.utb.cz/?id=0_1_6_0&iid=0&lang=cs&type=0)>.

o vysokých školách a všech navazujících a doplňujících zákonů a ustanovení. U3V VUT přispívá k popularizaci vědy a nových objevů, s cílem zejména přiblížit nové technologie a moderní inženýrství široké veřejnosti.

### *Základní kurz*

U3V VUT je koncipován jako tříletý cyklus přednášek a seminářů, nabízených v tematických blocích. Přednášky a semináře probíhají v akademickém roce s frekvencí jedné přednášky neb semináře týdně (tj. obvykle 26 přednášek ročně). První dva ročníky obsahují tematické bloky z klíčových oborů fakult VUT, třetí ročník je specializovaný podle zaměření jednotlivých fakult a posluchači si obor vybírají z předložené nabídky podle svého zájmu.

Kromě základního kurzu nabízí U3V VUT v Brně speciální výuku použití osobních počítačů. Tato výuka probíhá formou praktických cvičení v Internetových studovnách VUT. Kurzy trvají obvykle jeden semestr (12 - 13 týdnů, jedno dvouhodinové cvičení týdně).

#### ▪ **Vysoká škola ekonomická - VŠE v Praze<sup>120</sup>**

##### *Služby Internetu pro pokročilé*

- Webové prohlížeče a jejich možnosti (záložky, historie, předdefinované odkazy)
- Kopírování textů a obrázků z Internetu, uložení stránky
- Stahování souborů
- Složitější vyhledávací služby na Internetu
- Vyhledávání v rejstřících státní správy
- Elektronické podatelny (pošta, úřady, ...)

---

<sup>120</sup> *Služby internetu pro pokročilé* [online]. Dostupné na WWW: <[http://u3v.vse.cz/predmety/predmet\\_U067.html](http://u3v.vse.cz/predmety/predmet_U067.html)>.

- **Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta<sup>121</sup>**

V akademickém roce 2007/2008 jsou na programu témata Prevence civilizačních chorob, Kapitoly z národních dějin, Aktuální otázky pedagogiky a psychologie a Kurs práce s počítačem

- **Vysoká škola chemicko-technologická v Praze<sup>122</sup>**

VŠCHT Praha nabízí v rámci programů university třetího věku kurz život s počítačem. Základním smyslem kurzu **Život s počítačem** je poskytnout základní úroveň znalostí a dovedností z oblasti využití počítačů v běžném životě zejména těm seniorům, kteří v průběhu své ekonomické aktivity počítače nepoužívali a neznalost práce s nimi jim chybí. Kurz je zaměřen prakticky a klade důraz na zvládnutí práce na počítači do takové úrovně, která absolventům umožní dále své znalosti a dovednosti samostatně rozvíjet.

#### **4.2.2.2 Portály**

##### **Portál školících středisek SIPVZ Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci ([www.sipvz.upol.cz](http://www.sipvz.upol.cz))**

Zaměřuje se na poskytování lektorských kurzů v rámci celoživotního vzdělávání. Je určen široké veřejnosti, do které spadají i senioři. Zde najdou informace a přihlášku do kurzu.

##### **Portál HELPNET ([www.helpnet.cz](http://www.helpnet.cz))**

Informační portál Helpnet.cz pro osoby se specifickými potřebami usnadňuje orientaci v problematice zdravotního postižení. Anotace s odkazy na tuzemské Internetové zdroje jsou roztříděny podle základních skupin postižení – zrakové postižení, sluchové postižení, mentální postižení, tělesné postižení, vnitřní nemoci, duševní zdraví. Tyto hlavní cílové skupiny doplňují rodiče dětí se zdravotním postižením a senioři. Další rubriky představují průřezové kategorie, jako například sociální služby, legislativa, dokumenty, kompenzační pomůcky, zaměstnávání či vzdělávání osob se zdravotním postižením, odstraňování bariér, poradenství, fundraising, kalendář akcí. Helpnet dále upozorňuje na vyhlášená grantová

---

<sup>121</sup> *Informační portál pro osoby se specifickými potřebami: weby pro seniory* [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.helpnet.cz/seniori/weby-pro-seniory>>.

<sup>122</sup> *Život s počítačem* [online]. Praha: VŠCHT, kurz: Život s počítačem. Dostupné na WWW: <<http://senior.vscht.cz/>>.

a dotační řízení, informuje o aktuálním dění v komunitě osob se zdravotním postižením a pečujících organizací. Přináší rovněž monitoring médií Anopressu IT, který zachycuje vše podstatné, co se objevilo na téma osob se specifickými potřebami v tuzemských médiích. V souvislosti se seniory tento portál nabízí přehled webů pro seniory; portály; databáze služeb pro seniory; informace o slevách na kulturní akce; přehled domovů důchodců; přehled hospiců; online publikace, příručky a studie o seniorech; dokumenty týkající se seniorů; přehled dostupných univerzit třetího věku (U3V) v ČR; kurzy IT nebo možnosti navštěvování Internetových kaváren pro seniory.

### **Portál pro seniory ([www.seniori.org](http://www.seniori.org))**

Stránky vytvořené Českým helsinským výborem za finančního přispění Evropské unie se člení na sekce Rady seniorů, Poradny, Dobrovolnictví, Evropská unie, Dokumenty, Životní styl, Inzertní služby a Diskuse. Jsou zde aktuální informace týkající se životní stylu, cestování, sociálního zabezpečení.

### **E-SENIOR ([www.e-senior.cz](http://www.e-senior.cz))**

Seniorský portál byl vytvořen Informačním a poradenským centrem při Provozně ekonomické fakultě České zemědělské univerzity v Praze a v současné době se jeho stránky naplňují. Má pomoci seniorům orientovat se v nabídkách na vzdělávání a také umožnit vzájemnou komunikaci s vrstevníky.

### **RADA SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY ([www.rscr.cz](http://www.rscr.cz))**

Stránky občanského sdružení Rada seniorů České republiky informují o činnosti organizace, nabízejí vstup do několika poraden pro seniory, z archivu je možné si stáhnout noviny ve formátu pdf Doba seniorů, a to od čísla 1/2005.

**PEČUJÍCÍ ON-LINE ([www.pecujici.cz](http://www.pecujici.cz))**

Jedná se o stránky které se snaží informovat, ale i vzdělávat pečující o těžce chronicky nemocné starší rodinné příslušníky a podpora jejich prestiže. Internetové informace jsou určeny především laickým pečovatelům - rodinným příslušníkům, starajícím se o starší chronicky nemocné. Stránky mají všeobecnou vzdělávací funkci. Staly se i vyhledávaným zdrojem informací pro profesionální zdravotnický personál. Z čehož usuzuji, že jejich kvalita po stránce odborné informovanosti je na vysoké úrovni. Obsahují kalendář akcí, příručky ke stažení, poradnu, diskusní klub a odkazy. *Webové stránky navrhla* Ambulance pro poruchy paměti Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a Ústavu lékařské etiky UK v Praze spolu s občanskými sdruženími HESTIA [www.hest.cz](http://www.hest.cz) a ECONNECT a Českou asociací pečovatelské služby Praha [www.caps-os.cz](http://www.caps-os.cz).

**Nadační fond VESELÝ SENIOR. ([www.veselysenior.cz](http://www.veselysenior.cz))**

Nadační fond se zřídil za účelem pomoci nemocným i zdravým seniorům a zařízením pro ně určeným. Na tomto portálu jsou zveřejněné akce a případná pomoc. Základními cíli nadačního fondu jsou: změnit dosavadní stereotypní pohled na stárnutí a stáří, překonat předsudky o životě, postavení a významu seniorů ve společnosti; přesvědčit mladou generaci, aby přijala princip solidarity a uznala, že starší lidé přinášejí do života společnosti své nezastupitelné kvality; pomáhat seniorům, aby mohli co nejdéle zůstat ve svém přirozeném domácím prostředí; zajišťovat pomoc při získávání finančních prostředků ke zlepšení kvality podmínek a služeb v léčebnách pro dlouhodobě nemocné; pomáhat při financování výstavby a zařízení objektů pro seniory (seniorská centra); podporovat odbornou debatu na téma gerontologie.

**VSTUPUJTE.CZ (<http://www.vstupujte.cz/>)**

Informační server nejen pro seniory - provozuje občanské sdružení pro podporu psychosociálních aktivit Remedium Praha. Stránky vznikly jako součást projektu Internet a senioři, který získal finanční podporu ze zdrojů programu EU Phare - program Podpora

---

<sup>123</sup> Srov. Informační portál pro osoby se specifickými potřebami: weby pro seniory [online]. Dostupné na WWW: <<http://www.helpnet.cz/seniori/weby-pro-seniory>>.

aktivního života seniorů. Nabízejí literární dílnu, občanskou poradnu, seznámení, inzerci, fotogalerii.

### **GERONTOLOGIE (<http://www.gerontologie.cz>)**

Informační servis o službách pro seniory je zaměřen zejména na Alzheimerovu chorobu. Nabízí přehled domovů důchodců, lékařů, lůžkových zdravotnických zařízení, denních center a specializované péče o pacienty s demencí.

### **SENIO.CZ (<http://www.senio.cz/>)**

Portál obsahuje množství článků členěných do řady rubrik, má poměrně široké autorské zázemí, probíhá zde aktivní diskuse na více témat. Zde je vítána aktivní účast při diskuzích.

### **NADAČNÍ FOND ELPIDA (<http://www.elpida.cz/>)**

Stránky představují aktivity Nadačního fondu Elpida pro seniory. Patří k nim zejména Zlatá linka seniorů (bezplatná služba na čísle 800 200 007), Školička Internetu pro seniory, jejíž kurzy navštívilo již přes 8000 zájemců, a Zlaté listy, Internetové noviny vycházející každý měsíc.

### **GEMA ([www.gema.cz](http://www.gema.cz))**

Občanské sdružení Gema se zaměřuje na podporu zdraví seniorů, rozvoj gerontologie, geriatrické a kvality péče o chronicky nemocné. Na svých stránkách publikuje řadu užitečných informativních materiálů ke stažení a představuje kavárničky pro seniory.

### **UMÍRÁNÍ.CZ ([www.umirani.cz](http://www.umirani.cz))**

Informační a diskusní portál pro pečující, pro lékaře, pro nemocné a pro pozůstalé nabízí hodně informací a také prostor pro vzájemné sdílení a pomoc.

### **ŽIVOT 90 ([www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz))**

Stránky informují o rozsáhlé činnosti občanského sdružení Život90 zaměřeného na práci se seniory a řešení jejich problémů. Nabízejí také měsíční Zpravodaj Senioři.

### **SENIOR TRIP ([www.seniortrip.cz](http://www.seniortrip.cz))**

Společnost senior vznikla počátkem roku 1998 jako součást nadačního fondu APEIRON. V roce 2002 získala právní subjektivitu jako občanské sdružení dle zákona č.83/1990 Sb. Je

typickou organizací usilující o rozšíření možností volnočasových aktivit seniorů k jejich individuálnímu rozvoji organizováním společenských, vzdělávacích, kulturních i sportovních akcí.

### **ELÁN PLUS (<http://www.elanplus.cz/>)**

Internetová verze časopisu Elán plus, který vydává Nadační fond Elpida a Greep - Internet systems, s.r.o.

### **Zlatá linka seniorů**

Bezplatná linka důvěry pro seniory je jedinou akreditovanou svého druhu v ČR (u ČAPLD – Česká asociace pracovníků linek důvěry). Byla založena v roce 2002 a od té doby její číslo vytočilo více než 40 tisíc lidí. Kromě okamžité pomoci nabízí informace z lékařské, psychologické, právní či sociální oblasti. Odborný personál Zlaté linky poskytuje služby od pondělí do pátku, od 8.00 do 20.00 hodin.

#### **4.2.2.4 Projekty/ Kurzy**

##### **„Internet pro seniory“<sup>124</sup>**

Jeden z prvních projektů v České republice se objevil v Jihlavě v roce 2002. Cílem projektu Internet pro Seniors bylo a je vyrovnat handicap dříve narozených spoluobčanů, kteří se s počítači nesetkávají ani ve škole ani v zaměstnání a nevědí obvykle v čem by jim počítače nebo Internet mohl pomoci. Hlavním iniciátorem projektu byl starosta Vratislav Výborný. Senioři se učí základní práci s operačním systémem Windows a mohou pokračovat i v kurzu zaměřeném na zvládnutí Wordu a Excelu. Výuka je vedena zajímavým způsobem, kdy jsou seniorům přiděleni osobní asistenti, kteří se rekrutují z řad dětí navštěvujících jihlavský dům dětí a mládeže. Děti se projektu zúčastňují dobrovolně a odměnou jim jsou volné hodiny pro práci s Internetem. Dalším cílem tohoto projektu je boj proti digital divide. Originální metodou výuky je asistované samostudium založené na e-learningu. Kurzy jsou postaveny na platformě Oracle iLearning, pro kterou radnice zakoupila 200 licencí na serveru v USA. Zpracováním kurzů byl pověřen místní webintegrátor Oxygen Solutions. Kurzy dosud prošlo asi 150 seniorů a v současné době se mohou přihlásit noví frekventanti

---

<sup>124</sup> Kurz - Internet pro seniory [online]. Jihlava. Dostupné na WWW: <<http://www.eseniory.cz/>>.

a ti pokročilí mohou pokračovat ve zdokonalování ve Wordu a Excelu. Protože má město od seniorů kladné reakce, uvažuje, že by metodu e-learningu mohlo využít i v dalších vzdělávacích programech. Ty už by nemusely být zaměřeny na informační technologie, ale mohly by odpovídat potřebám jihlavských občanů. Seniori mají například zvláštní zájem o kurzy týkající se zdraví a zdravotní péče. Vzhledem k tomu, že e-learning se osvědčil, mohli by další kurzy probíhat i distančně mimo DDM.

### **„Klikněte pravým, dědo!“<sup>125</sup>**

Projekt realizovaný v českých Budějovicích a okolí vznikl za pomoci EU Phare - Program Rozvoj občanské společnosti: Podpora aktivního života seniorů. tento projekt se rozjel v polovině července roku 2004 -2005. Zprostředkovaná organizací: ATTAVENA o.p.s. se sídlem v Českých Budějovicích.

Příprava a uskutečnění výuky v místech, která seniori využívají a kde se pravidelně scházejí (kluby důchodců, domy důchodců, knihovny ...); zvýšení dostupnosti Internetu pro seniory vytvořením několika Internetových pracovišť vybavených počítači připojenými k Internetu v místech, kde se schází větší počet seniorů (např.kluby, domy, důchodců) - motivace seniorů k využívání míst, která jsou počítači připojenými k Internetu již vybavena (knihovny, Internetové kavárny, školy); zpracování a vydání publikace o dostupnosti Internetu pro seniory, která krom základního popisu Internetu, práce s ním a užitečných www odkazů bude obsahovat také seznam veřejně přístupných míst s PC připojenými k Internetu.

Výuka probíhá na mobilní učebně, kterou můžeme nainstalovat do jakékoliv vhodně velké místnosti s přívodem elektrické energie. Při absolvování alespoň 80 % lekcí a úspěšném složení závěrečného praktického testu bude účastníkům vydáno osvědčení o absolvování kurzu.

### **Školička Internetu pro seniory<sup>126</sup>**

Stránky projektu, který spustil v roce 2003 nadační fond Elpida. Školička internetu pro seniory se z Prahy postupně rozšiřovala do dalších měst republiky a otevřela seniorům dveře k novému poznání, k práci s počítačem. Nyní nabízí kurzy seniorům v Praze v Limuzské

---

<sup>125</sup> Attavena o.p.s [online].České Budějovice. Aktualizováno: 6.7.2004. Dostupné na www: <<http://www.attavena.cz/seniori/>>.

<sup>126</sup> Kurz-Školička Internetu pro seniory [online]. Praha, 2003. Dostupné na WWW: <<http://www.elpida.cz/zlatelisty/skolicka.php>>.



8 a v IC OSN na náměstí Kinských 6, dále v Brně, Hradci Králové, Znojmě, Ostravě, Plzni, Pečkách, Liberci, Libchavách a připravují se v Olomouci, Ústí nad Labem, Lukavicích a Českých Budějovicích. Placené kurzy pro začátečníky a pokročile seniory. Ovšem s velmi kvalitním výukovým zázemím.

#### **„Vzdělávání seniorů v oblasti základní práce s PC a používání Internetu“<sup>127</sup>**

Projekt proběhl od 1. 3. 2005 do 24.6.2005 v rozsahu 20 vyučovacích hodin. Ve spolupráci s Centrem pro zdravotně postižené v Třebíči bylo vybráno 15 účastníků, z nichž 12 jich kurz dokončilo. Z prostředků FV byla nainstalována a zprovozněna jedna Internetová stanice v sídle občanského sdružení Centrum pro zdravotně postižené.

### **4.3 Srovnání dostupnosti v ICT seniorům v ČR a v zahraničí**

V USA jsou uživatelé nad 50 let nejen nejrychleji rostoucí skupinou, ale také aktivní zákazníci internetových obchodů (21 procent z nich uskutečnilo v minulém roce více než 5 nákupů online). Nad teenagery jednoznačně vedou i finančním potenciálem. Třetina seniorů má roční příjmy vyšší než 50 000 USD. Ve Spojeném království mají přístup k internetu už 4 milióny seniorů. 80 procent z nich uvádí, že okamžik, kdy přestali být internetovými analfabety, měl na ně osvobozující a posilující účinek. Britští senioři souhlasí i s tvrzením, že internet posílil jejich vztahy s rodinou a přáteli. Seniorů na internetu pomalu přibývá i u nás. V současnosti se podíl českých uživatelů nad 50 let pohybuje kolem 9 procent. Invaze seniorů v sousedních zemích i v USA je poměrně silná. Navzdory existenci mnoha komerčních i veřejně prospěšných projektů, které se na uživatele starší 50 let přímo specializují. Na uživatele ve věku 45 až 60 let se zaměřuje například site ThirdAge.com. K dispozici je kvalitní sestava článků, auditorií a horoskopů, které se obsahově točí kolem správy financí, péče o zdraví a partnerských vztahů. Co se týče veřejně prospěšných služeb, američtí senioři mohou využívat službu BenefitsCheckUp. Stačí vyplnit formulář a z databáze více než tisícovky sociálních programů se vyberou ty, na které má dotyčný senior nárok. Další složkou obsahu jsou webové prezentace firem, které poskytují služby zaměřené na nejstarší generaci, např. speciální kurs "defenzivních taktik" řízení automobilu, které mají umožnit, aby se

---

<sup>127</sup> *Činnosti a projekty* [online]. Třebíč: Střední průmyslová škola Třebíč. Dostupné na WWW: <[http://www.spst.cz/cze/index.php?section=other&action=projects\\_activities](http://www.spst.cz/cze/index.php?section=other&action=projects_activities)>.

i vetchý stařec mohl vydat na silnici bez ohrožení sebe sama i ostatních účastníků silničního provozu. V USA rovněž existuje úspěšná televizní show na téma "životní úspěch přišel po 65letech". V České republice něco nepředstavitelného.

Posledním zahraničním sitem, který bych chtěl zmínit, je Seniors-site.com. Jedná se o web v režii 76letého Waltera J. Cheneye, autora knihy Druhých padesát let, což je jakýsi referenční manuál pro seniory. Obsahem projektu jsou mimo jiné eseje na smutná témata, která podzim života přináší, např. Jak se vyrovnat s úmrtím dlouholetého partnera.

Ale během tří let se pro naše seniory skutečně udělalo mnoho. Současné webové stránky, portály i e-slужby se pomalu vyrovnávají úrovni službám, které využívají senioři ve světě.

## Závěr

Největším strašákem stáří je nesporně samota, když na seniory nemá nikdo čas. Dospělé děti jsou stále v práci, vnoučata chodí do školy, každý (stejně jako oni sami dosud) nemá na nic čas ... Při získávání informací, které se vztahovaly k tématu této práce, jsme zjistila, že počítač a Internet se stávají velmi vhodným prostředkem pro výrazné kompenzování nedostatku zájmu rodiny, přátel o seniora. Využitím Internetu může být senior denně zásoben několika různými podněty, které mu v zápětí naruší samotu. Senior je doslova pohlcen a jeho život dostává rázem desítky nových rozměrů. Díky solidnímu rozboru oprávněnosti uvedených tvrzení uvedeném v práci, lze dospět ke konstatování, že internet může být užitečným, snadno zvládnutelným a finančně dostupným nástrojem seniora, který může přispět k bohatosti života ve stáří. Ač na první pohled nemusí být vztah koníčků seniorů zřejmý, je to důležitý faktor, který určuje co bude zajímat seniory při používání informačních a komunikačních technologií. Někteří senioři se věnují zálibám, které si pěstují celý život.

Na základě informací vyplývajících z ANALÝZY MEDIÁLNÍHO OBRAZU SENIORŮ jsem si uvědomila, že často nevědomě ubližujeme seniorům tím, že je obíráme o prestiž, která pramení ze schopnosti pozitivně a aktivně přispívat ke každodennímu životu. Tím, že nevyužíváme toho, co považujeme za latentní schopnosti seniorů, vysíláme negativní zprávy o jejich pozici a potenciálu. Pokud nezměníme nic na této jejich image neužitečnosti a závislosti, brzy se stane realitou. Mezi seniory v Česku se objevují rozdíly v přístupu ke vzdělávání dospělých. Mnoho z nich se stará o své rodiny a rodiny svých dětí; mnoho z nich se věnuje svým koníčkům; někteří tráví většinu času na zahrádkách a prací na chatách a chalupách (typický jev v bývalém Československu a Východním Německu). Za minulého režimu lidé často unikali do tzv. „vnitřní imigrace“. Jsou podezřívaví a brání se myšlence, že by se měli otevřít před cizími lidmi, že by měli nechat zasahovat do svého soukromí, které si vybudovali, aby si za totalitního režimu mohli udržet zdravý rozum. V dnešní době, 18 let po Sametové revoluci v Československu, už odchází do důchodu další generace lidí. Ti už více hledají zábavu a účast v kurzech. Touha po vzdělání u seniorů je vysoká ovšem nedosahuje takové poptávky jako je tomu v jiných zemích. Z vlastní praxe vím, že se kurzů účastní více lidí ve městech než na vesnicích. Senioři potřebují zůstat aktivními účastníky v životě, v práci a ve skupinách, aby se zachovala prosperita v evropských zemích.

Podle dostupných výzkumů jsem se přesvědčila, že senioři touží po aktivitách, ve kterých se mohou projevit a být užiteční. Ze sociálního hlediska jsou významné i dobrovolnické

aktivity především v rámci seniorské svépomoci a rozvoje seniorské klubové činnosti. Všechny tyto i podobné aktivity přispívají nejen k psychické čínorodosti, osobnostní integritě a k pocitu životní smysluplnosti, ale také k posilování a zahušťování sociální sítě, která kolem každého seniora brání osamělosti a navozuje atmosféru sounáležitosti a jistoty kontaktu. Internet může být jeden z prostředků, který může napomoci při vyhledávání aktivit související se sociální pomocí.

Na závěr bych chtěla shrnout dosažení cílů, které jsem si stanovila na začátku práce. V práci se mi podařilo na základě dostupných výzkumů nalézt a úzce upřesnit potřeby, zájmy a postoje seniorů k informační a komunikační technologii. Ověřilo se mi mé přesvědčení, že Internet může zpříjemnit volný čas v důchodu. Dovolím si, snad trochu pro pobavení, ocitovat informaci české občanky žijící v Holandsku, kterou uvedla v diskusi na www stránkách jednoho seniorklubu: "Počítače mají dokonce i jeptišky u nás v městečku, v klášteře, kde jsou na odpočinku. Je jim v průměru 75 let. Kupují si instruktážní knihy určené speciálně pro seniory. Existují stránky pro seniory se speciálními poradenskými koutky. Mohou se tam zeptat na všechno. Heslem je Neexistuje hloupá otázka. Nejvíce je u seniorů v oblibě e-mailování s vnoučaty, která jsou někde rozeseta po světě a líná napsat dopis. Emajlek pošlou." Internet může i seniory nejen pobavit a poučit, ale může pomoci zmírnit mnohé problémy, především ve fázi života, kdy člověk mění životní styl v důsledku odchodu do penze, nebo prožívá jinou vážnou událost. Internet nabízí využití aktivní komunikaci úřadů se seniory. Nelekejme se toho, že to nebude na začátku vysoké procento. Teprve tehdy, až budou schopni i senioři komunikovat po Internetu, bude možné toto moderní médium využít opravdu plošně. Z výpovědí mnoha seniorů na Internetu si nejvíce váží toho, že jim umožňuje sledovat život ve společnosti, včetně dění v oboru, ve kterém byli aktivní, a který je nadále zajímá. A navíc jim umožňuje se tohoto života - i když jinak než dříve - aktivně zúčastnit. Přitom bez fyzicky náročného cestování, a navíc nejlevněji, jak to jen lze. Potvrdilo se mi, že s informační a komunikační technologií je spojen pojem *aktivního stáří*, které ho jsem velký zastáncem.

## Seznam použitých zdrojů

### Primární literatura

- ATTAVENA o.p.s. *Senioři a informační technologie*. „Klikněte pravým, dědo!“ Interní materiál k projektu realizovaném v letech 2004/ 2005. Attavena: České Budějovice, červenec 2005, ISBN neuvedeno.
- BROMLEY, D.T. *Human Ageing. An introduction to gerontology*. 3rd. edition. Bungay: Penguin Books. 1988. ISBN neuvedeno.
- BURCIN, B., KUČERA, T. Nová kmenová prognóza populačního vývoje České republiky (2003-2065). *Demografie* 2004, roč. 46(2004), č.2.
- BURNSIDE, I.M., EBERSOLE, P. & MONEA, H. (eds) *Psychosocial Caring Throughout the Lifespan*. New York: McGraw Hill. s. 36-37, 1979, Reprint (2003). ISBN neuvedeno.
- CLARK, C. C., & MILLS, G. C. Communication with impaired hearing elderly adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 1979. ISBN neuvedeno
- CORSO, J. F. *Aging Sensory Systéme and Perception*. New York: Praeger, 1991. ISBN-13: 978-0030589577.
- CRANDELL, C.R. *Gerontology. A behavioral science approach*. Reading. Mass: Addison-Wesley, Re-edition, 2000. ISBN neuvedeno.
- CRECH, D. a kol. *Člověk v společnosti*. Bratislava, 1968. ISBN 80-85185-95-4.
- ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti jich autodiagnostika*. Brno: Doplněk, 1997. ISBN 80-85765-70-5.
- Division of Aging and Seniors, Public Health Agency of Canada. *Draft Background Paper. Prepared for the Public Health Agency of Canada Invitational Meeting on Emergency Preparedness and Seniors*. February, 2006. ISBN neuvedeno.
- DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071787663.
- ENGEN, T. *The acquisition of odor hedonics*. In S. Van Toller & G.H. Dodd (Eds.), *Perfumery: The psychology and biology of fragrance*. New York: Chapman & Hall. Re-edition (2001). ISBN neuvedeno.

- EYSENCK, H.J. *Personality and Ageing: an Exploratory Analysis*. Journal of Social Behavior and Personality, Hillsdale, New Jersey, 1987. ISBN neuvedeno.
- GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 2003. ISBN 80-7203-124-4.
- HARKINS, S.W., Price, D.D. & Martelli, M. (1983) *Special senses in aging: A current biological assessment*. Ann Arbor, MI: The Institute on Gerontology at the University of Michigan. ISBN neuvedeno.
- KALVACH, Z.; HRABĚTOVÁ, E. *Senior a já ...já a senior?*. Praha: Společnost přátelská všem generacím, 2005. ISBN 000.
- KERN, H. a kol. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8.
- KERMIS, M.D. *The Psychology of Human Aging, Research and Practice*. Boston: Allan and Bacon, 1984. ISBN neuvedeno.
- KUCHAŘÍK, M. Co nás čeká v éře digitální televize?. *21.století revue objevů, vědy, techniky a lid*, 2005, roč. 24, č.7, s. 12.
- MAHONEY, D; RESTAK, R. *Moderní příručka dlouhověkosti*. Praha : Akademie věd České republiky, 2000. ISBN neuvedeno.
- MANNOVÁ, B. Teaching Information Technologies for Seniors. In *Proceedings of Workshop 99*. Prague: CTU, 1999, s. 140. ISBN neuvedeno.
- MANNOVÁ, B. *Teaching IT for Seniors*. In CHI'99. New York: ACM Press, 1999, ISBN neuvedeno.
- MANNOVÁ, B.; BIČÍK, J. *Projekt SEN-NET (Seniors In Network)*. Praha: České vysoké učení technické, 2006, program SOCRATES: GRUNDTVIG General European Co-Operation Projects – projekt SEN-NET. 225788-CP-1-2005-CZ-GRUNDTVIG-G1.
- MOSCOVITCH, M. A neurophysiological approach to memory and perception in normal and pathological aging. In F:I:M: Craik & S. Trehub (eds) *Aging and Cognitive Processes*. New York: Plenum. Re-edition (2002). ISBN neuvedeno.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-0690-7.

- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1290-7.
- Příručka LENA – Učení, které „pracuje“ pro starší lidi*. Graz: GEFAS, 2007. A-8010.
- REJSEK, J. *Český etymologický slovník*. Český Těšín: Leda, s. 568.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Portál, Praha, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- SALTHOUSE, T.A. *Reasoning and spatial abilities*. In F.I.M.Craik & T. A. Salthouse (eds) *The Handbook of Aging and Cognition*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1992. ISBN nevedeno.
- Sdělení komise radě, evropskému parlamentu, evropskému hospodářskému a sociálnímu výboru a výboru regionů – Překlenutí propasti v širokopásmovém připojení*. Brusel: Komise evropských společenství, 2006. ISBN nevedeno
- SEDLÁKOVÁ, R., VIDOVIČOVÁ, L. *Pilotní studie-první vlna empirického výzkumu- MEDIÁLNÍ ANALÝZA OBRAZU SENIORŮ*. Brno, 2005. ISBN nevedeno.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vydání, přel. J. Krejčí. Praha: Portál, 1999, ISBN80-7178-274-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VIDOVOČOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Věková diskriminace - ageismus: Úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh: Praha*. Brno:VÚPSV, 2005. ISBN nevedeno.
- VISSER, J., JAIN, M. *Towards building open learning communities: recontextualizing teachers and learners. Proceedings of Conference Information Technology: Supporting Change Through Teacher Education*. Kiryat Anavim, Israel, 30 June - 5 July 1996. ISBN nevedeno.
- ZICH, F., STRUHOVSKÝ, V. *Projekt OBDIVUHODNÍ SENIOŘI*. Ústí nad Labem: Dobrovolnické centrum o.s, 2005. ISBN nevedeno.

## Internetové zdroje

*AGEISMUS: Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti pro českou společnost (grant 403/06/1647)* [online]. Brno: Portál AGEISMUS, [cit. leden 2006]. Dostupné na WWW: <<http://www.ageismus.cz/>>.

Attavena o.p.s [online]. České Budějovice. Projekt „*Klikněte pravým, dědo!*“ Aktualizováno: 6.7.2004. Dostupné na www: <<http://www.attavena.cz/seniori/>>.

*ANALÝZA: Perspektiva populačního stárnutí v Evropě* [online]. Demografický informační portál České republiky, Council of Europe. 2001. Podklady převzaty z : Recent Demographic Developments in Europe 2001. Strasbourg: Council of Europe Publishing, United Nations. 2001. World Population Prospects. The 2000 Revision. Volume I: Comprehensive Tables. New York: United Nations. Dostupné na WWW: <[http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=34](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34)>.

*ANALÝZA: Perspektivy populačního stárnutí v ČR* [online]. Praha: Demografický portál České republiky. Demografie [cit. 2005-08-11]. Dostupné na WWW: <<http://www.demografie.info/?cz>>.

*ANALÝZA: Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ* [online]. Praha: Demografický informační portál České republiky. Dostupné na WWW: <[http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=34](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34)>.

*Bezdrátový telefon\_Gigaset E360* [online]. Telekomunikační technika. Dostupné na WWW: <[http://www.atelservis.cz/bezdratove-telefony/260223\\_gigaset-e360.html](http://www.atelservis.cz/bezdratove-telefony/260223_gigaset-e360.html)>.

*Centrum vzdělávání a poradenství: cvp.vutbr* [online]. Brno: Institut celoživotního vzdělávání, aktualizováno:20.5. 2005. Dostupné na WWW: <<http://www.cvp.vutbr.cz/univerzita-tretiho-veku/univerzita-tretiho-veku.html>>.

*Činnosti a projekty* [online]. Třebíč: Střední průmyslová škola Třebíč. Dostupné na WWW: <[http://www.spst.cz/cze/index.php?section=other&action=projects\\_activities](http://www.spst.cz/cze/index.php?section=other&action=projects_activities)>.

*Demografická příručka 2006: Naděje dožití (střední délka života) v letech 1920-2005* [online]. Praha: Český statistický úřad, [cit. 2006-09-12]. Sekce10, Regionální přehledy. Dostupné na WWW:<<http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/publ/4032-06-2006>>.



- Demografické prostředí* [online]. Praha, Český Helsinský výbor, posl. úpravy: 24.2. 2003.  
Dostupné na www: <[helcom.cz/seniori/socio.mxf.htm.cz](http://helcom.cz/seniori/socio.mxf.htm.cz)>.
- Digitální televize* [online]. Praha, Poradenské centrum digitalizace televizního vysílání v ČR, 2006. Dostupné na WWW: <<http://www.digitalinfo.cz/>>.
- Digitalizace: Co je to digitální televize (DVB)* [online]. Praha, Ministerstvo informatiky České republiky, 2006. Dostupné na WWW: <<http://www.micr.cz/digitalizace/FAQ.htm>>.
- E-skills* [online]. IALS, SIALS - International Adult Literacy Survey, Second International Adult Literacy Survey (1994, 1998) Převzato z web. stránek Českého statistického úřadu. Dostupné na WWW: <[http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/e\\_skills](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/e_skills)>.
- GAGE, F. Free colour for Members. *New Scientist a Society for Neuroscience* [online]. 2003. Dostupné na WWW: <[http://www.sfn.org/index.cfm?pagina\\_me=neuroscienceQuarterly\\_02marapr\\_sfnnews](http://www.sfn.org/index.cfm?pagina_me=neuroscienceQuarterly_02marapr_sfnnews)>.
- Hlavní nabídka programů pro U 3V*: web. Utb [ on line ]. Brno: Institut celoživotního vzdělání, aktualizováno: 29.4. 2005. Dostupné na WWW: <[http://web.utb.cz/?id=0\\_1\\_6\\_0&iid=0&lang=cs&type=0](http://web.utb.cz/?id=0_1_6_0&iid=0&lang=cs&type=0)>.
- Informačních a komunikačních technologií v domácnostech a jejich využívání jednotlivci v ČR v roce 2006*. [online]. Praha: Český statistický úřad, [cit. 2006-10-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.czso.cz/csu/2006edicniplan.nsf/p/9701-06>>.
- Informační portál pro osoby se specifickými potřebami: weby pro seniory* [online]. Přehled webů pro seniory. ISSN 1802-5145 © 2007 Helpnet. Design by ANAWEB. Created by CZI, s.r.o. Dostupné na WWW: <<http://www.helpnet.cz/seniori/weby-pro-seniory>>.
- Invex ve znamení veřejné zprávy. *Veřejná zpráva online* [online]. 2001, č. 5 [cit. 2001-05-10]. Dostupné na WWW: <<http://vsol.obce.cz/clanek.asp?id=2001505>>.
- IT. *D3 Magazine* [online]. UK. Digitální slovník. Dostupné na WWW: <<http://www.d3magazine.com/glossary>>.
- IT. *Planetech*. [online]. VB. Internetový slovník. Dostupné na WWW: <[www.planetech.co.uk/glossary.htm](http://www.planetech.co.uk/glossary.htm)>.
- KAŇKA, J. Vysokorychlostní Internet za nejnižší cenu. *Měšec* [online]. Praha, 2004, [cit. 2004-10-22]. Dostupné na WWW: <<http://www.mesec.cz/clanky/vysokorychlostni-Internet-za-nejnizsi-cenu/>>.

- KALVACH, Z. *Aktivní stáří, geriatrická křehkost a technická pomoc* [online]. Praha: III. interní klinika - klinika endokrinologie a metabolismu 1.LF a VFN, [cit. 2003-02-08]. Dostupné na WWW: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01\\_Kalvach.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01_Kalvach.pdf)>.
- KATOLICKÝ, A. *Projekt informační bezbariérovosti. IZIP* [online]. 2002, [cit. 2002-04-5]. Dostupné na WWW <<http://www.ebook.zcu.cz/info/senior.htm>>.
- Kurz-Internet pro seniory* [online]. Jihlava. Dostupné na WWW: <<http://www.eseniori.cz/>>.
- Kurz-Školička Internetu pro seniory* [online]. Praha, 2003. Dostupné na WWW: <<http://www.elpida.cz/zlatelisty/skolicka.php>>.
- LAVIČKA, O. ICQ a ti druzí-přehled instant messenger klientů pro palmy. *iDnes.cz* [online]. Praha, [cit. 2007-01-16]. Dostupné na WWW: [http://palmare.idnes.cz/icq-a-ti-druzi-prehled-instant-messenger-klientu-pro-palmy-pa2 /programy.asp?c=A070116\\_5357411\\_programy](http://palmare.idnes.cz/icq-a-ti-druzi-prehled-instant-messenger-klientu-pro-palmy-pa2 /programy.asp?c=A070116_5357411_programy).
- MOŽNÝ, I. Stáří a nespojitý běh života. *Sociologický časopis* [online]. Praha, 1998, č.3 [cit. září 1998]. Dostupné na WWW <<http://sreview.soc.cas.cz/index.php3?disp=archiv&shw=134>>.
- Národní politika pro vysokorychlostní přístup – broadband strategie.* [online]. Praha Ministerstvo informatiky ČR. [cit. 2005-01-26]. Dostupné na WWW: <<http://www.micr.cz/scripts/detail.php?id=3157>>.
- Národní program přípravy na stárnutí populace na období let 2003-2007* [online]. Praha: Rada seniorů České republiky, MPS, posl. aktualizace: 6.5. 2005, [cit. 2007-1-1]. Národní program přípravy na stárnutí populace na období let 2003-2007. Dostupné na WWW: <<http://www.rscr.cz/Narodni%20program%20pripravy%20na%20starnuti.htm>> .
- Oficiální Internetový slovník. *Fraw* [online]. UK, 2005, posl. aktualizace: 13.5. 2005. Green Net Civil Society Internet Rights Project. Hledané slovo: Digital Divine. Dostupné na WWW: <[www.fraw.org.uk/library/005/gn-irt/glossary.html](http://www.fraw.org.uk/library/005/gn-irt/glossary.html)>.
- Ohlasy k projektu SENIOŘI K POČÍTAČŮM!* [online]. Praha, 2007, [cit. 2007-03-03]. Dostupné na WWW: <<http://www.pozitivni-noviny.cz/cz/seniori-2006121488>>.
- Operační program: *Podnikání a inovace – ICT v podnicích* [online]. Agentura pro podporu podnikání a investic. 2007, [cit. 2007-04-25]. Dostupné na WWW: <<http://www.czechinvest.org/data/files/ict-v-podnicich-30.pdf>>.

*Počítačová gramotnost podle ECDL konceptu* [online]. Ostrava, Systému vzdělávání informačních a komunikačních technologií v zařízeních institucionální péče. Výchovném ústavu v Ostravě-Hrabůvce. © 2005. Dostupné na WWW < <http://www.osu.cz/phare2003rlz/projekt2/index.php?id=2>>.

Poradenské centrum digitalizace televizního vysílání v ČR [online]. Praha, 2006. Dostupné na WWW: < <http://www.digitalinfo.cz/> >

*Projekt: Připojte se na Internet* [online]. Praha: Ministerstvo informatiky, 2005, poslední aktualizace: 27.6. 2006. Hledané slovo: VoIP. Dostupné na WWW: < <http://www.pripojtese.cz/info.jsp?name=VoIP>>.

*Projekt: Senioři on-line: Informační technologie v celoživotním vzdělávání se speciálním zaměřením na seniory* [online]. Praha: Karlova Univerzita v Praze – katedra počítačů. Závěrečná zpráva Rozvojového projektu MŠMT pro rok 2003. Dostupné na WWW <[http://www.fel.cvut.cz/cz/rozvoj/Seniori%20\\_online.pdf](http://www.fel.cvut.cz/cz/rozvoj/Seniori%20_online.pdf)>.

*Projekty U3V – Historie výpočetní techniky: sen.felk.cvut* [online]. Praha: Fakulta elektrotechnická vysoké české učení technické, aktualizováno: 22.09.2003. Dostupné na WWW: <[http://sen.felk.cvut.cz/u3v/projekty/historie\\_cz.html](http://sen.felk.cvut.cz/u3v/projekty/historie_cz.html) >.

*Projekty U3V – Portál pro seniory: sen.felk.cvut* [online]. Praha: Fakulta elektrotechnická vysoké české učení technické, poslední aktualizace: 22.09.2003. Dostupné na WWW : <[http://sen.felk.cvut.cz/u3v/projekty/online\\_cz.html](http://sen.felk.cvut.cz/u3v/projekty/online_cz.html)>.

Průzkum na téma senioři ve společnosti: *Obdivuhodní senioři* [online]. Ústí nad Labem, Dobrovolnické centrum, o.s., 2005. Dostupné na WWW < [http://www.hest.cz/ruzne/Obdivuhodni\\_seniori.pdf](http://www.hest.cz/ruzne/Obdivuhodni_seniori.pdf)>.

*Senioři a média* [online]. Praha, Agentura FOCUS: Vybrané výsledky sociologického výzkumu agentury FOKUS, [cit. 2005-04-04]. Dostupné na WWW: <[http://www.focus-agency.cz/down/ukaz33\\_4300b2c4610ad.pdf](http://www.focus-agency.cz/down/ukaz33_4300b2c4610ad.pdf)>.

*Senioři v České republice* [online]. Praha: Český statistický úřad, [cit. 7.12. 2004]. Dostupné na WWW < <http://www.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/publ/4123-04->>.

SCHREIER, M. Senioři a Internet: Tak to jde dohromady! *Zpravodajský server o marketingu, médiích a reklamě* [online]. Praha, [cit. 2004-09-13]. Dostupné na WWW: <[http://mam.ihned.cz/1-10010830-14898330-100000\\_detailglobal-1d](http://mam.ihned.cz/1-10010830-14898330-100000_detailglobal-1d) >.

SKYPE: *Funkce v programu Skype* [online]. ČR, 2007. Dostupné na WWW <<http://www.skype.com/intl/cs/download/features/>>.

*Služby internetu pro pokročilé* [online]. Praha: VŠE. Dostupné na WWW: <[http://u3v.vse.cz/predmety/predmet\\_U067.html](http://u3v.vse.cz/predmety/predmet_U067.html)>.

Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti pro českou společnost (grant 403/06/1647). *AGEISMUS* [online]. Brno, [cit. leden 2006]. Dostupné na WWW: <<http://www.ageismus.cz/>>.

STRÁNSKÝ, M. Informace pro 21. století. *Česká tisková kancelář* [online]. 2002, [cit. 2002-17-10]. Dostupné na WWW: <<http://pcdetem.martinstransky.cz/tisk/clanek073.html>>.

*Šetření o využití ICT v domácnostech 2006* [online]. Praha: Český statistický úřad. Dostupné na WWW : <[http://www.czso.cz/csu/katalog.nsf/hledat?SearchView&count=20&searchorder=1&searchfuzzy=1&query=\(\(ICT%20v%20dom%20cnostech\)\)&database=all&kraje=all&skupiny=all&start=1](http://www.czso.cz/csu/katalog.nsf/hledat?SearchView&count=20&searchorder=1&searchfuzzy=1&query=((ICT%20v%20dom%20cnostech))&database=all&kraje=all&skupiny=all&start=1)>.

VAN GELDER, B. Physical activity in relation to cognitive decline in elderly men: The FINE Study. *Neurology* [online]. 2004, [cit. 2004-02-23]. Dostupné na WWW: <<http://www.neurology.org/cgi/search?fulltext=Boukje+van+Gelder&sendit=Enter&volume=63&issue=12&journalcode=neurology>>.

VĚTVIČKA, V. Připojte si dědečka. *IZIP* [online]. 2002, [cit. 2002-04-5]. Dostupné na WWW: <[http://www.izip.cz/index.php?p=402\\_0052](http://www.izip.cz/index.php?p=402_0052)>.

VoIP. *Wikipedie* [online]. ČR, Elektronická encyklopedie, 2006, posl. editace stránky: 23. 4. 2007. Dostupné na WWW <<http://cs.wikipedia.org/wiki/VoIP>>.

*Využití informačních a komunikačních technologií v domácnostech a mezi jedinci: Informační a komunikační technologie v domácnostech a mezi jednotlivci.* [online]. Praha: Český statistický úřad. Domácnosti a jednotlivci. Dostupné na WWW: <[http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/domacnosti\\_a\\_jednotlivci](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/domacnosti_a_jednotlivci)>.

*Život s počítačem* [online]. Praha: VŠCHT, kurz: Život s počítačem. Dostupné na WWW: <<http://senior.vscht.cz/>>.

# **SEZNAM PŘÍLOH**

**PŘÍLOHA č. I - Telefon pro seniora**

**PŘÍLOHA č. II. – Počítačová gramotnost podle ECDL konceptu se skládá ze sedmi modulů**

**PŘÍLOHA č. III. – Myšlenkové mapy virtuálního centra**

**PŘÍLOHA č. VI. – Fotodokumentace k projektu – KLIKNĚTE PRAVÝM, DĚDO!**

**PŘÍLOHA č. V. – Přehled ICT současných vzdělávacích aktivit pro seniory**

# Příloha:

## Příloha č. I. Siemens Gigaset E360



## Příloha č. II. „Počítačová gramotnost podle ECDL konceptu se skládá ze sedmi modulů:<sup>128</sup>

### 1. Základy informačních technologií

- základy IT - přínos práce na PC a jeho využití v praxi - příklady
- informační technologie a společnost - člověk versus počítač
- bezpečnost dat, ochrana autorských práv, protipirátské aktivity
- hardware, software, operační systémy a druhy aplikací
- komunikace, elektronická pošta, organizace pomocí IT

### 2. Používání PC a správa souborů

- používání počítače a správa souborů

---

<sup>128</sup> Počítačová gramotnost podle ECDL konceptu [online]. Dostupné na WWW <<http://www.os.u.cz/phare2003rlz/projekt2/index.php?id=2>>.

- tvorba adresářové struktury a její filozofie
- kopírování souborů
- nastavení uživatelského prostředí na počítači

### 3. *Textový editor*

- filozofie práce s textem v textovém programu
- formátování písma, odstavců a dokumentu
- vlastní úprava textu a pravidla související
- možnosti tiskových výstupů a vlastní tisk dokumentů

### 4. *Tabulkový kalkulátor*

- filozofie práce s tabulkovým programem
- formátování buňky a tabulky
- práce v tabulce - vkládání vzorců a funkcí
- možnosti adresování v tabulce při kopírování
- tvorba grafů a databází
- možnosti tiskových výstupů a vlastní tisk tabulek

### 5. *Databáze*

- filozofie práce s databází
- vytvoření seznamu
- definice textových a číselných polí
- výběr položek a jejich zpracování
- ukládání dat

### 6. *Grafické možnosti PC a způsoby a možnosti elektronické prezentace*

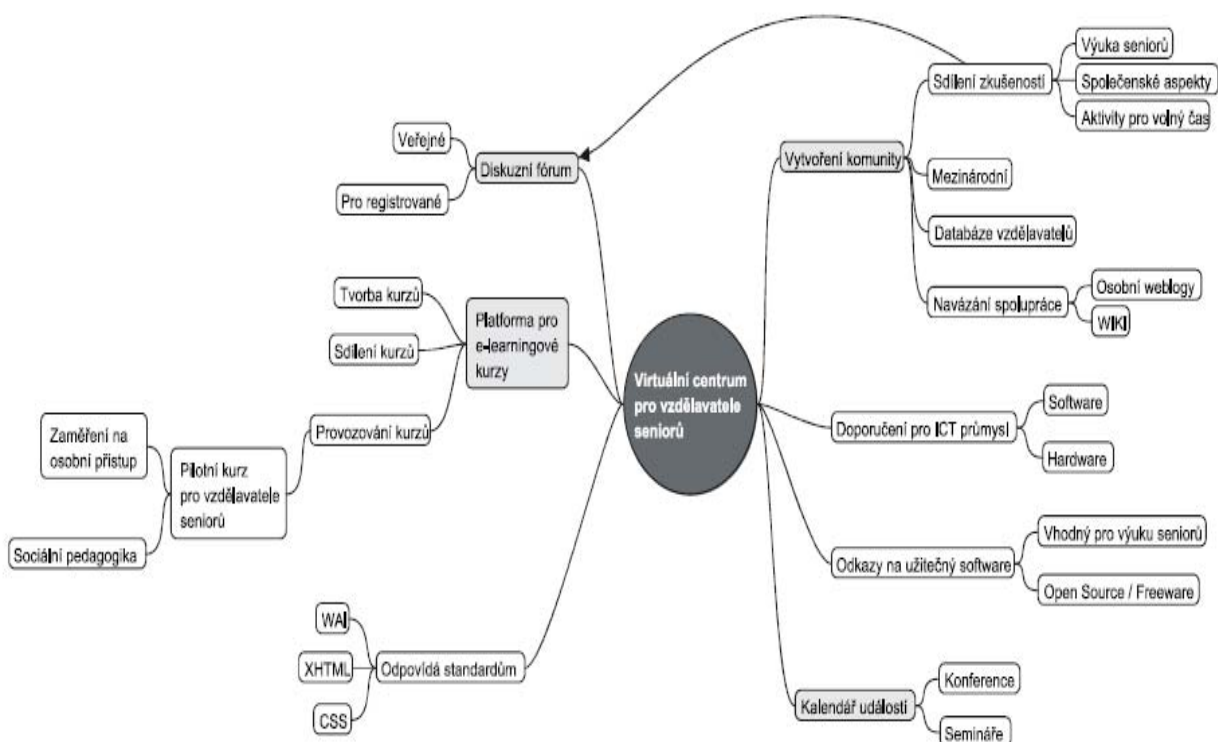
- grafické možnosti kreslicích programů a jejich použití (desktop publishing)
- vkládání grafických objektů do jiných dokumentů
- tvorba elektronické prezentace pomocí počítače
- možnosti použití připravených grafických objektů - organizační grafy
- možnosti ukládání na jiná než běžná média

### 7. *Služby informační sítě*

- filozofie práce v síťovém prostředí - klady a zápory
- možnosti práce v síti - sdílení informací, bezpečnost

- elektronická pošta - způsob využívání
- Internet a intranet - filozofie tohoto fenoménu
- vyhledávání informací a jejich zpracování

### Příloha č. III. Myšlenkové mapy virtuálního centra



### Příloha č. IV. „KLIKNĚTE PRAVÝM DĚDO!“<sup>129</sup>

Fotografie budou využity jen pro potřeby diplomové práce se svolením vedoucích osob organizace ATTAVENA o.p.s..

<sup>129</sup> Attavena o.p.s [online]. České Budějovice. Projekt „Klikněte pravým, dědo!“ Aktualizováno: 6.7.2004. Dostupné na [www: <http://www.attavena.cz/seniori/>](http://www.attavena.cz/seniori/).





**1. Výuka v Českém Krumlově (Český svaz turistů) mobilní učebna**



**2. Internetová kavárna X-file – výuka (pomoc asistentky)**



**3. Internetová kavárna X-file – výuka lektorky**



**4. Opakování před výukou (Český Krumlov/ Svaz českých turistů)**



**5. Samostatná práce studentů během výuky v domově pro seniory „U Hvízdala“ (ČB)**



**6. Nejstarší studentka 93 let - domov pro seniory „U Hvízdala“**

# VZDĚLÁVACÍ KURZ



POČÍTAČ  
můj přítel



Děkujeme našemu  
lektorovi J. Kubíkovi  
a všem asistentkám a  
asistentům za velkou trpělivost  
a pomoc při učení i mučení s  
přítelem počítačem



Mario Kubíkovi	M. Kubíkovi
Olga Váňová	Olga Váňová
Jan Štěpán	Josef Tomáček
MIRKOS Mlýnský	Miloslav
Liška Anna	Liška Anna
PERVIKOVÁ ANNA	Perovicová
ZÍŽKA Josef	Žížka
PETŘILKA Ota	Petrilka
VÁCIK PERNÍK	Václav

Č. Budějovice CSS Staroměstská 27.

## 7. Vlastní tvorba studentů - poděkování lektorům a asistentům



## **PŘÍLOHA č. V. Přehled současných ICT vzdělávacích aktivit pro seniory**

### **Neziskové organizace**

#### **o.s. TOTEM – REGIONÁLNÍ DOBROVOLNICKÉ CENTRUM**

Rodinná 39, Plzeň ([www.totem-rdc.cz](http://www.totem-rdc.cz))

##### **Aktivitou proti závislému stáří**

- Propagace dalšího vzdělávání a uvědomění si potřeb samotnými seniory, především v užívání moderních komunikačních prostředků a cizích jazyků,
- Spolupůsobení na změnu povědomí společnosti o způsobu života seniorů 21. století v souvislosti s prodlužováním lidského aktivního věku,
- Poskytování vzdělávání v jazykových, PC a internetových klubech metodikou vhodnou pro seniory a za dostupných podmínek,
- Předávání podpory a zkušeností OS TOTEM - RDC dalším skupinám seniorů, kteří mají o tuto činnost zájem a chtějí se na ní aktivně podílet,
- Spolupráce se seniory v zemích EU.

Od roku 2006 probíhají tyto aktivity: *Počítačové kluby* (internetový klub, kurz internetu pro začátečníky/ pokročilé a kurzy PC pro pokročilé), *jazykové kluby*.

#### **Sdružení Filia**

Kamenná čtvrť 111, Brno ([www.sdruzenifilia.cz](http://www.sdruzenifilia.cz))

##### **Internetová kavárna pro seniory**

Projekt nabízí brněnským seniorům možnost zdarma se naučit pracovat s počítačem a využívat možnosti internetu. Zohledňuje přitom zájmy této konkrétní cílové skupiny, tj. seznámení seniory s tipy na stránky a služby v oblasti styku s úřady, zdr. péče, nákupů a rozvážkových služeb, seznamky, hobby, příležitostmi ke vzdělání a jejich aktivní účasti na společenském dění, komunikace s rodinou, s přáteli a také s úřady státní správy prostřednictvím e-mailu apod. Projekt umožňuje seniorům přístup k internetu zdarma (v Brně

vůbec poprvé) a vytváří tak kontaktní místo( kavárna – klub) pro rozvoj dalších volnočasových a zájmových aktivit.

### **Diecézní charita Brno – oblastní charita Znojmo**

Dolní Česká 1, Znojmo ([www.znojmo.caritas.cz](http://www.znojmo.caritas.cz))

### **INTERNETOVÝ KLUB PROKOPA DIVIŠE**

*Cílem:* projektu je zmírnit izolaci a samotu seniorů, kteří v Internetovém klubu Prokopa Diviše získají nejen přísun nových informací, ale také mohou navázat nové kontakty, dopisní přátelství nebo zlepšit komunikaci s rodinou. Kurzy jsou zaměřeny na postupné seznamování s obsluhou PC a jeho účastníci se naučí pracovat s počítačem, zejména pak s internetem a e-mailovou poštou. Svozová služba zajišťuje dostupnost služeb internetového klubu a kurzů výuky užívání nových technologií také seniorům, kteří nejsou plně pohybliví.

### **Remedium**

Vinohradská 176, Praha3 ([www.remediim.cz](http://www.remediim.cz))

### **POČÍTAČOVÝ A INTERNETOVÝ KLUB**

*Cíl:* posílení inkluze seniorů, osvojení si nových dovedností v oblasti nových komunikačních technologií, lepší přístup k informacím, mezigenerační porozumění, změna kognitivní orientace v pozitivním smyslu, posílení sebevědomí atd. Náplní kurzu je základní práce na PC, kurzy pro začátečníky/ pokročilé, používání mobilních telefonů, spolupráce na chodu a provozu internetové kavárny pro seniory, kurzy internetu pro začátečníky/ pokročilé, tvorba www stránek, úprava digitálních fotografií.

### **Život 90**

Karolíny Světlé 18, Praha 1 ([www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz))

### **INTERNETOVÁ KAVÁRNA PRO SENIORY**

Sdružení podporuje Internetovou kavárnu pro seniory, kde je k dispozici 7 počítačů připojených k internetu. Pro seniory zajišťují kurzy Internetu, podmínkou účasti je základní znalost práce na PC.

## **INTERNETOVÁ MOBILNÍ ŠKOLA**

Projekt je realizován na území celé České republiky od roku 2005 do začátku roku 2007. V průběhu projektu mobilní učebna, která je umístěna v karavanu, navštívila přes 200 obcí.

### **Nadační fond Elpida**

Bartolomějská 11, Praha 1 ([www.elpida](http://www.elpida))

## **ŠKOLIČKA INTERNETU**

Unikátní program Nadačního fondu Elpida, ve které především šlo o to, seznámit seniory s moderní technologií – s počítačem, s oblastí pro ně novou a neznámou. Školička internetu začala dvěma pilotními projekty v květnu 2003 v Praze. Díky medializaci se projekt rozšířil na podzim do dalších regionů České republiky. Od října 2003 pokračovaly nejen v Praze, ale i Brně, Olomouci a Ústí nad Labem. Jedinečnost kurzu byla v individuálním přístupu – na jednoho lektora připadli max. 4 senioři. Podkládané materiály byly přizpůsobeny požadavkům seniorů. Díky Elpidě vznikla knížka ŠKOLIČKA INTERNETU PRO SENIORY. Projekty probíhají i dnes jen s tím rozdílem, že nyní jsou placené.

### **Diakonie českobratrské církve evangelické - středisko v Krabčicích**

#### **Domov odpočinku ve stáří**

Rovné 58, 411 87, Krabčice ([www.krabcice.diakoniecce.cz](http://www.krabcice.diakoniecce.cz))

## **INTERNETOVÁ KAVÁRNA**

V rámci projektu v období od září 2004 do května 2005 byly zrekonstruovány půdní prostory, v nichž vzniklo zázemí pro internetovou kavárnu s 8 PC stanicemi. Posláním tohoto projektu je umožnit seniorům volný přístup k informacím a moderním technologiím a získat a udržovat kontakty s okolím. Seniors podporují takovým způsobem, aby byli schopni samostatné práce. Obyvatelé Domova tráví v kavárně čas hledáním informací o místech, které před časem navštívili, prohlížejí si fotografie, které jim zasílají děti na CD-ROMech, telefonují prostřednictvím programu Skype, píšou e-maily a při tom využívají i nabídky kavárny. Záměrem projektu je zachovat otevřenost internetové kavárny i pro širokou veřejnost, aby mohlo kromě jiného docházet k mezigeneračnímu setkávání.

## **Gerontologické centrum v Praze 8**

Šimůnkova 1600, Praha 8 – Kobylisy ([www.gerontocentrum.cz](http://www.gerontocentrum.cz))

### **INTERNETOVÁ KAVÁRNA PRO SENIORY**

Internetová kavárna pro seniory je zároveň kontaktním místem občanského sdružení GEMA, které organizuje například výlety a zájezdy pro seniory, taneční kurzy pro seniory a další obdobné aktivity. Pravidelně je internetová kavárna otevřena v pondělí a ve středu, po domluvě i v jiných dnech. Připojení k internetu a provoz internetové kavárny pro seniory je zajištěn a financován občanským sdružením GEMA.

### **Střední školy**

#### **Gymnázium Františka Palackého ve Valašském Meziříčí**

([www.senior.gfpvm.cz/index.php](http://www.senior.gfpvm.cz/index.php))

### **INTERNET PRO SENIORY**

Tento bezplatný kurz vedou zaškolení studenti gymnázia, kteří asistují jednotlivým seniorům a pomáhají jim vyřešit případné problémy. Jednotlivé lekce, které se konají jednou týdně v pondělí, trvají 2 krát 45 minut s 15 minutovou přestávkou, během níž je pro seniory připraveno malé občerstvení. Tento projekt má za cíl přiblížit seniorům základy *práce na počítači*, naučí je vyhledávat informace na internetu a *používat email*.

#### **Střední průmyslová škola**

Školní 101, Trutnov 1 ([www.spstrutnov.cz](http://www.spstrutnov.cz))

#### **Kurzy v rámci projektu „Senioři komunikují“**

Cílem projektu je podpora vzdělávání seniorů v oblasti ovládnutí a užívání osobních počítačů, mobilních telefonů a platebních karet. Projekt je zaměřen především na skupinu seniorů, která doposud neměla příležitost se zmíněnými moderními komunikačními prostředky blíže seznámit a alespoň v základních funkcích se je naučit ovládat.



## **Vysoké školy**

### **Vysoká škola ekonomická V Praze**

nám. W. Churchilla 4, Praha3 (**www. <http://sik.vse.cz>**)

#### **SENIOR INTERNET KLUB**

V rámci Univerzity třetího věku a celoživotního vzdělávání škola všem důchodcům nabízí následující vzdělávací a zájmovou odbornou činnost Studium vybraných předmětů bakalářského studia. Studijní a zájmová činnost v rámci Senior Internet klubu při VŠE v Praze. Odborné vlastní studium pomocí Internetu, kdy výsledky vlastního studia musí člen publikovat na webových stránkách Senior Internet klubu – [sik.vse.cz](http://sik.vse.cz); zcela individuální využití služeb Internetu pro vlastní vzdělávací a zájmovou činnost; vzdělávání a zájmová činnost v kroužku *Tvorba webových stránek na Internetu*; vzdělávání a zájmová činnost v kroužku *Soudobé možnosti mobilní komunikace*; právní poradenství za pomoci Internetu poskytovaná právníkem pro studující na Univerzitě třetího věku; vzdělávání a zájmová činnost v kroužku *Překonávání jazykových bariér pomocí počítače* (překladatelská činnost); vzdělávací a zájmová činnost v kroužku *Použití elektronického podpisu ve státní správě a ekonomice*; vzdělávací a zájmová činnost v kroužku *Digitální foto a obrázky na počítači*.

### **Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta**

Rokitanského 62, Hradec Králové 3 (**www. [uhk.cz](http://uhk.cz)**)

V akademickém roce 2007/2008 jsou na programu témata Prevence civilizačních chorob, Kapitoly z národních dějin, Aktuální otázky pedagogiky a psychologie a Kurs práce s počítačem

### **Vysoká škola chemicko-technologická v Praze**

(**www. [senior.vscht.cz](http://senior.vscht.cz)**)

VŠCHT Praha nabízí v rámci programů university třetího věku kurz život s počítačem. Základním smyslem kurzu *Život s počítačem* je poskytnout základní úroveň znalostí a dovedností z oblasti využití počítačů v běžném životě zejména těm seniorům, kteří v průběhu své ekonomické aktivity počítače nepoužívali a neznalost práce s nimi jim chybí.

Kurz je zaměřen prakticky a klade důraz na zvládnutí práce na počítači do takové úrovně, která absolventům umožní dále své znalosti a dovednosti samostatně rozvíjet.

### **České vysoké učení technické – ČVUT v Praze**

#### **Katedra počítačů**

Karlovo náměstí 13, Praha 2 ([www.http://sen.felk.cvut.cz/sen/index\\_cz.html](http://sen.felk.cvut.cz/sen/index_cz.html))

*Portál pro seniory, Historie výpočetní techniky, Kurz Nebojte se počítačů, Projekt Výkladový slovník, Projekt Povídky o městech.*

### **Vysoké učení technické - VUT v Brně**

([www.tretivek.cz/?p=172](http://www.tretivek.cz/?p=172))

#### *Základní kurz*

U3V VUT je koncipován jako tříletý cyklus přednášek a seminářů, nabízených v tematických blocích. Přednášky a semináře probíhají v akademickém roce s frekvencí jedné přednášky neb semináře týdně (tj. obvykle 26 přednášek ročně). První dva ročníky obsahují tematické bloky z klíčových oborů fakult VUT, třetí ročník je specializovaný podle zaměření jednotlivých fakult a posluchači si obor vybírají z předložené nabídky podle svého zájmu.

Kromě základního kurzu nabízí U3V VUT v Brně speciální výuku použití osobních počítačů. Tato výuka probíhá formou praktických cvičení v Internetových studovnách VUT. Kurzy trvají obvykle jeden semestr (12 - 13 týdnů, jedno dvouhodinové cvičení týdně).

### **Úřad práce**

#### **Úřad práce v Plzni,**

Kaplířova 7, Plzeň (<http://www.hofmann-wizard.cz/default.asp?sekce=E>)

### **PROJEKT SENIOŘI K AKTIVNÍ ZAMĚSTNANOSTI**

Cílovou skupinou jsou senioři nad 50 let (v evidenci úřadu práce) - nezaměstnané osoby, kterým hrozí i dlouhodobá nezaměstnanost a osoby, které by bez zvýšení své kvalifikace byly ohrožené ztrátou svého zaměstnání. Cílem tohoto projektu je získání potřebných znalostí v oblasti výpočetní techniky. I úplní začátečníci získají uživatelské znalosti MS Wordu, Excelu, Internetu, Outlooku (e-mail). Dále se naučí praktickým znalostem, které jim pomohou

při hledání nového zaměstnání – jak napsat životopis, jak se připravit na pohovory apod. Ve spolupráci s psychologem poznají sami sebe a naučí se pracovat ve skupině. Všemi těmito činnostmi se jim zvýší šance při umístění se na trhu práce. dvouměsíčních cyklech – 3x týdně převážně v dopoledních hodinách. Jednou v týdnu účastníci docházejí do naší personální agentury Hofmann Wizard s.r.o., kde získávají praktické dovednosti k hledání nového zaměstnání. Např. jak si napsat životopis či jak se chovat při osobním pohovoru. Na závěr všichni účastníci obdrží osvědčení.

## Abstrakt

SVOJTKOVÁ, I. *Potřeby, postoje a zájmy seniorů ve vztahu k informační a komunikační technologii*. České Budějovice 2007. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce: PaedDr. Petr Bauman.

**Klíčové pojmy:** aktivní stáří; digitální propast; informační gramotnost; informační a komunikační technologie; potřeby, postoje a zájmy seniorů k informační a komunikační technologii (dále jen ICT); senior; stáří; vzdělávací aktivity pro seniory v rámci informační a komunikační technologii.

Diplomová práce se zabývá vysvětlením pojmů týkajících se stáří a jeho proměnou, které jej doprovází. Práce vymezuje užší definování postojů, potřeb a zájmů seniorů ve vztahu k informační a komunikační technologii. Ke zkvalitnění života a životního stylu seniorů předkládám využití ICT, která napomáhá k znovu začlenění seniorů do společnosti. Představuji aktuální trendy v ICT, které mohou využívat senioři a jsou k dispozici na našem trhu. Současně uvádím ukázky portálů, počítačových kurzů a projektů, které mají za hlavní náplň odstranit digitální propast a informační negramotnost, která se vyskytuje u seniorů. Své úsudky opírám o vlastní zkušenosti z praxe pomocné asistentky v projektu: „KLIKNĚTE PRAVÝM, DĚDO!“.

# Abstract

SVOJTKOVÁ, I. *Needs, Attitude and Interests Towards to ICT of Senior Citizen*. České Budějovice 2006. Diploma work. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Pedagogy. Supervisor: PaedDr. Petr Bauman.

**Key words:** Active Age, Digital Divide, Information Knowledge, Information and Communications Technology (ICT), Needs, Attitude and Interests Towards to ICT of Senior Citizen, Senior Citizens, Age, Education Courses for Retired Citizens in the structure of ICT.

The Diploma work deals with the explanation conceptions of the age and the parallel failures of the changes. Work defines closer specification of senior attitude, need and interests toward (ICT). To improve of senior livelihood and lifestyle I am introducing the use of ICT. It can be helpful for senior citizens to inter-connect again in the social community. The contemporary trends of ICT are presented here which they are suitable for retired citizens and can be accessibled in the trade. I reclined my opinion during my own work experience as a assistant in project: *“Click by the right button, grandad!”*