

Navigace digitálním světem: Průvodce pro seniory

Proč je digitální začlenění důležité

 Stále více každodenních činností vyžaduje přístup k internetu – od objednání k lékaři až po správu bankovního účtu.

 Mnoho seniorů je ohroženo tím, že zůstanou mimo dění, protože nemají přístup k digitálním technologiím, zkušenosti s nimi nebo dostatečnou sebedůvěru.

Překážky v přístupu k digitálním technologiím

 Příjmy: Digitální zařízení a internetové připojení mohou být příliš drahé.

 Vzdělání: Ti, kteří během pracovního života nebyli zvyklí počítače používat, mohou mít s technologiemi potíže.

 Zdraví: Problémy se zrakem, sluchem nebo pohyblivostí mohou používání technologií ztížit.

 Důvěra: Někteří se vyhýbají internetu ze strachu z podvodů, šikany nebo sledování.

Porozumění digitálním dovednostem

 Digitální gramotnost znamená rozumět tomu, jak technologie funguje, a znát jaká rizika s sebou přináší, ale i jaké příležitosti představuje.

 Digitální zdatnost znamená tyto dovednosti sebevědomě používat v každodenním životě – například využívat aplikace nebo videohovory s lékařem.

Proč je to důležité

 Být součástí online světa pomáhá omezit osamělost a usnadňuje běžné úkoly.

 Znalost ochrany osobních údajů zvyšuje bezpečnost na internetu.

 Digitální dovednosti pomáhají chránit vaše práva ve světě, který je stále více propojený.

Digitální práva jsou lidská práva

 Základní práva, jako je svoboda projevu a přístup k informacím, dnes zahrnují i digitální přístup.

 Evropská unie podporuje právo všech – včetně seniorů – učit se a zapojovat se do digitálního světa.

Volba je ale na vás

 Máte právo využívat služby i jinými způsoby než pomocí internetu a digitálních technologií.

 Digitální zapojení by mělo být podporováno, ne vynucováno. Jde o to zůstat součástí společnosti, ne o ztrátu volby.

Běžné digitální výzvy

 Technologie bývá navrhována bez ohledu na potřeby seniorů, což ztěžuje její používání.

 Úřady a veřejná místa často nemají potřebné počítače nebo pomoc s používáním internetu.

 Předsudky o věku a schopnostech mohou vytvářet neviditelné překážky.

Jak se můžete zapojit

 Najděte si kurzy nebo workshopy v místě vašeho bydliště – mnoho z nich je určeno pro začátečníky.

 Připojte se ke skupinám, které podporují digitální práva a začlenění seniorů.

 Podporujte služby, které odpovídají skutečným potřebám seniorů – digitálním i nedigitálním.

Závěrem

 Digitální technologie mění způsob, jak žijeme – ale každý má právo být součástí tohoto světa, ať už online, nebo offline.