

Senioři na internetu

Co může znamenat internet a mobilní telefony pro starší generaci

(CD)

ČESTMÍR ŽÁK

O tom, že internet opravdu není ani pro starší osoby nic složitého nebo nedostupného, se vás pokusí přesvědčit hned několik českých i zahraničních seniorských projektů, které i přes vyšší věk svých tvůrců vykazují spoustu svěžesti a zapálení pro věc.

Internet už dlouho nelze chápat jen jako informační médium určené výhradně pro mladé lidi. Spolu s rozvíjejícími se možnostmi přístupu k Síti roste rovnoměrně též počet připojujících se starších uživatelů. Podle výzkumu společnosti TNS Factum z letošního července se za poslední měsíc připojilo k internetu zhruba 7 procent uživatelů ve věku šedesát a více let.

Ve věci přiblížení internetu seniorům vzniklo již mnoho iniciativ, některé pod záštitou například lokálních knihoven nebo škol, jiné díky specializovaným nadacím. Tyto vzdělávací programy se většinou setkávají s nenadálým ohlasem veřejnosti, protože když si penzisté po překonání počáteční nedůvěry začnou s počítačem skutečně rozumět, jen těžko je budete od dříve zatracovaného stroje odhánět.



Zahraněční projekty

Mnoho našich prarodičů ovládá cizí jazyky ještě z dávných dob jejich školní docházky, tak proč jim nedat možnost si na ně nostalgicky zavzpomínat třeba u obrazovky počítače? Zvláště tehdy, když si mohou na internetu prohlížet infor-

mace, které je s nejvyšší pravděpodobností zájímají?

SeniorNet (www.seniornet.org – anglicky) Nezisková organizace nazvaná SeniorNet poskytuje všem lidem starším padesáti let přístup ke vzdělání především v oblasti počítačových technologií a internetu. Hlavní záměr projektu směřuje ke zlepšení kvality jejich života a sna-

ží se mezi nimi umožnit sdílení znalostí a zkušeností vůbec.

Senior something (www.seniorsomething.com – anglicky) Graficky poměrně střídmý web pokládá za svůj hlavní cíl zprostředkování informací a hyperlinků vhodných pro starší lidi. Ty jsou zde přehledně utříděny do kategorií počítače, finance, život v penzi, zdraví, koníčky, sport, ná-



kupy, cestování. Nemohou chybět ani diskusní fóra, zahraniční kontakty a mnoho dalších položek.

Senior Highway (www.seniorhighway.com – anglicky) Internetový prostor věnovaný potřebám seniorů slouží jako jakýsi rozcestník celé škály služeb z oblasti zdraví, umění, novinek, vědy a rozličných institucí. Doporučují také návštěvu sekce „humor“, kde na vás čeká několik povedených anekdot.

Friendly for seniors (<http://www.friendly4seniors.com> – anglicky) Profesionálně zpracovaná databáze webů navržených primárně pro seniory zahrnuje přes dva tisíce internetových odkazů a dalších kontaktů. Vyhledávat můžete podle kategorií nebo vhodných klíčových slov. Pokud tu náhodou na některý informační známý zdroj nenarazíte, smíte jej jednoduše přidat a umožnit tak čerpání z něj i ostatním zájemcům.

Seniorentreff (www.seniorentreff.at – německy) Projekt se sídlem v Rakousku pomáhá seniorům hledat životního partnera nebo přítele, či jen tak nezávazně komunikovat s vrstevníky pomocí chatu a internetových debat. Je to také penzistův dobrý výchozí bod pro cesty do německy hovořícího internetu.

Senior Scan (www.seniorscan.ca – anglicky) Kanadská stránka s jednoduchým designem skýtá nepřehledné množství otázek a odpovědí, pozoruhodných nápadů, triků a v neposlední řadě také odkazů na stránky s podobnou orientací. Sekce nazvané právo, zdraví, bydlení a finance díky svému zaměření zaujmou kvantum čtenářů – penzistů.

Women (www.seniorwomen.com – anglicky) Speciálně kvůli ženám v letech vznikl web, jehož působnost se dělí do šesti základních kategorií citlivě vybraných pro danou věkovou skupinu: kultura a umění, vztahy a kariéra, domov a nakupování, peníze a počítače, zdraví a styl, novinky a společnost. Autoři nabízejí pravidelné zasílání informačního bulletinu zdarma.

Wired Seniors (www.wiredseniors.com – anglicky) Portál splňující veškeré požadavky věkové skupiny nad 50 let poskytuje svým příznivcům služby diskusního fóra, nástěnku, seznam podobně orientovaných stránek, a v neposlední řadě i vlastní rádio. Za zmínku stojí ještě rubrika Senioři pomáhají seniorům, kde se řeší problémy formou poradny, kdy jeden čtenář zadá dotaz a ostatní se ho snaží vyřešit, nebo alespoň předat své zkušenosti.



Mobily pro starší generaci uživatelů

Tento článek vám dá možnost nahlédnout do problematiky mobilního telefonování pro současnou nejstarší, technikou nepřilíhš dotčenou generaci.

Proč mít mobilní babičku?

Důvodů pro pořízení mobilního telefonu rodičům nebo prarodičům lze nalézt mnoho. S přibývajícím věkem se mnohdy zhoršuje zdravotní stav a postarší člověk by měl mít vždy po ruce prostředek, s jehož asistencí si bezpečně a rychle přivolá pomoc v krizových situacích. Jako vždy ovšem platí, že problémům je lepší předcházet, a proto se v každém případě vyplatí nad koupí mobilu alespoň pouvažovat.

Mnoho starých lidí si doma stále drží pevnou telefonní linku a přitom nařikají, jak nesmyslně vysoké měsíční poplatky musí ze svých malých, mízně valorizovaných důchodů platit.

V takovém případě se zdá mobilní telefon, který bude sloužit především na příjem hovorů, jako ideální řešení. Nejpřirozenější pohnutkou ke koupi mobilního telefonu je běžná lidská potřeba komunikovat. Když z nějakého důvodu není možné toho či onoho člověka navštívit, tak mu alespoň zavolám a chvíli s ním pohovořím, abychom si udrželi sociální kontakt. Díky mobilu lze také lépe využívat čas, který je v dnešní uspěchané době pro všechny stejně drahý.

Příležitostí ke koupi mobilu babičce či dědečkovi se nabízí hned několik, za všechny jmenujme například klasickou formu dárku k Vánocům, narozeninám či jmeninám. „Mobilizací“ prarodičů můžete také pojmut jako překvapení, ale v tomto případě se připravte na případný odmítavý postoj.

Jak motivovat seniory k používání mobilu?

Poměrně často uslyšíte od lidí v důchodovém věku názor o faktické nepotřebnosti mobilu k životu. Někdy vůči němu vzdorují dokonce tak intenzivně, že ho odmítnou vůbec používat. V takovém případě se jim pokuste rozumně vyložit, proč si myslíte, že by jej měli alespoň vyzkoušet.

Nepřetěžujte rodiče anebo prarodiče vnučováním pokročilých funkcí telefonu, bohatě přece postačí, když se naučí bez problémů volat či případně psát textové zprávy SMS. Po čase si na telefon určitě zvyknou a uvědomí si jeho nesporné přednosti.

Spousta jedinců v letech nemá ráda zejména psaní SMS, připadá jim totiž příliš zdlouhavé a neefektivní. Uniká jim, proč velké množství zejména mladých lidí píše zprávy i ve chvíli, kdy by mohli bez problémů zavolat. Svým způsobem mají vlastně pravdu.

Provedte náležitou osvětu ve věci poplatků za hovory a SMS, mnoho starších totiž stále vě-

ří, že telefonování mobilem stojí desítky korun za minutu a kvůli této nesmyslné pověře jej zavrhují. Druhý extrém by mohl vzniknout v případě, kdy si nový uživatel telefonování oblíbí, a nebude kvůli nevědomosti brát ohledy na vyšší účtu.

Napište babičce nebo dědečkovi stručný návod na používání nejběžnějších funkcí mobilu (zpravidla postačí volání a SMS). Většinou se vyplatí popsat obzvláště mechanismy zapnutí a vypnutí telefonu, vytočení, resp. příjmu hovoru, zavěšení, čtení a psaní SMS. Tento návod jim uložte na příhodné místo, kde ho v případě potřeby vždy bez problémů najdete.

Jestliže je to u daného mobilu uskutečnitelné, pokuste se jeho menu co možná nejvíce zjednodušit. Odstraňte ty položky, které uživatel zaručeně nikdy nepoužije (např. NetMonitor, datové protokoly apod.).

Do telefonního seznamu zaznamenejte pro jistotu všechna známá čísla, na něž by mohl chtít senior volat. Nezapomeňte ani na čísla nouzových linek, díky nim si totiž starší člověk rázem připadá o poznání bezpečněji.

Preventivně kontrolujte, jak se nový majitel s telefonem sžívá, buďte připraveni ochotně vysvětlovat stále dokola i pro vás naprosto banální záležitosti.



Jak vybírat vhodný mobil?

Při výběru konkrétního mobilu byste se měli spíše než nad množstvím integrovaných funkcí a designem přístroje zamyslet nad jeho vhodností pro staršího člověka.

Jako prvořadou prioritu si stanovte, že telefon musí mít dostatečně velký a čitelný displej. Pokud nebude vaše babička schopná ani v nejsilnějších brýlích luštit sotva milimetrová písmenka, nemůžete se jí divit, že po čase odmítne v používání mobilu nadále pokračovat. Displej postačí monochromatický, nehodláte-li prarodičům posílat MMS zprávy s obrázky vnučat, postrádá pro staršího člověka barevný displej smysl.

Podobnou péči byste měli věnovat i hlasitosti sluchátka. Vždy se ujistěte, zda má mobil dostatečně výkonný mikrofon, jinak se při

komunikaci se seniorem setkáte s četnými nedorozuměními.

Výhodou může být například funkce hlasitého odposlechu, díky níž telefonní hovor uslyší i jinak nedoslýchavý člověk. Abyste umožnili seniorům na telefon vůbec zareagovat, musíte také bezpodmínečně zabezpečit, aby slyšeli jeho vyzvánění.

Samotné rozměry, hmotnost a cena mobilního aparátu hrají také roli, ale buďte si vědomi toho, že senioři často ocení zastaralý velký a těžký mobilní telefon více než nejnovější módní výstřelky o velikosti krabičky od sirek. Dejte si také pozor na to, aby přístroj disponoval jednoduchým, intuitivním ovládáním a klávesnicí s dostatečně velkými čitelnými písmenky a výraznými rozestupy jednotlivých kláves.

Vhodné přístroje:

Hned na začátku vás musím upozornit, že žádný dokonale mobil pro osoby vyššího věku asi neexistuje, výrobci totiž tuto sféru zákaznictva z neznámých důvodů dosud prakticky opomíjejí. Přesto existuje několik mobilů, jež se právě zmíněným předpokladům alespoň blíží.

Většinou výše zmíněných požadavků vyhovují již neaktuální modely od Ericssonu, například GF768, A1018, A2628 nebo R310s. Ty dnes ale seženete už pouze v bazaru nebo na inzerát. Z dnešní generace Sony Ericssonů se dá pro naše bohužel účely doporučit třeba low-endový SE T100, za telefon s barevným displejem jmenujeme T310. Od značky Nokia se pro seniory osvědčily zejména tři nejkvalitnější modely tohoto výrobce: 5110, 3210 a 3310. Pozor si však dejte zejména na to, abyste novému vlastníkovu mobilu řádně vložili úskalí ovládání pomocí klávesy NavKey, jejíž funkce se dynamicky mění podle aktuální polohy v menu. Pokud byste chtěli raději koupit nový přístroj, pohleďte se po Nokii 2100, 3410 nebo při troše odvahy i po 3510i s barevným displejem.

Motorola v minulosti nabízela hned několik přístrojů s potřebnými vlastnostmi, za všechny jmenujeme například M3888, T2288 a T180. Ze současné nabídky splňují prakticky všechny předpoklady modely Motorola T191/192.

Alcatel se odjakživa snažil útočit na uživatele levnými telefony s jednoduchým ovládáním. Dnes již letitá řada One Touch (Club, Max, View, View WAP) s přehledem poslouží svému účelu, z moderních aparátů se zdá jako použitelný kupříkladu levný Alcatel 331.

Od Siemensu bych z dřívějších mobilů doporučil A35/A36, dále vyhovují také typy C10, C25, C35, M35. Pokud se rozhodnete pro současný model z řady A (A50, A52, A55), věnujte zvýšenou pozornost nastavení displeje, a neopomeňte též důkladné vysvětlení ovládání.

Nepřiliš vhodné přístroje:

Důchodci se pravděpodobně příliš nezavděčí složitým manažerským mobilem nadupaným funkcemi, neboť je vůbec neocení, a naopak mu

mohou spousty položek v menu překážet. Nad míru drahé přístroje také nebývají příliš vítány, vždyť se s nimi šetrný penzista může bát byť jen manipulovat a v konečné fázi mobil raději odloží do šuplíku, kde se mu nemůže nic stát. Nezapomeňte přezkoumat rovněž výdrž baterie, která by měla činit alespoň dva až tři dny, aby nebyl starší člověk zbytečně stresován neustálým nabíjením.

Jakou službu zvolit?

Za předpokladu, že si vaše babička nezvykne volat denně desítky minut s vrstevnicemi a stahovat aplikace a obrázky z WAPu, postačí jí předplacená karta. Pokud jste sami vlastníkem tarifu, můžete prarodiče obdarovat partnerskou SIM kartou.

Někdy se vyplatí domluvit si signál, že vás dědeček v případě potřeby prozvoní a vy mu obratem zavoláte. Vše si raději předem zorganizujte tak, abyste mohli vzájemně co nejvíce komunikovat za co nejméně peněz. Každý z operátorů vám na své infolince nepochybně rád poskytne informace o tom, který cenový program by vašim konkrétním potřebám na komunikaci se seniorem vyhovoval nejvíce. Také tady platí obecně známá poučka, že při volání v rámci nějaké skupiny (rodina, firma) se vyplatí vybrat některý z komunitních tarifů.

Předplacené karty všech tří českých operátorů nyní nabízejí v podstatě srovnatelné služby a ceny, vždy se tedy orientujte především podle toho, do které sítě bude senior telefonovat nejčastěji a jaké zvýhodnění mu tento operátor může nabídnout.

Oskar

Pro zákazníky Oskara se vyplatí pořídit tarif Odepiš, se kterým získáte za desetikorunový měsíční paušál čtyřicet volných minut v rámci vlastní sítě. Druhým možností je partnerská SIM karta vašeho paušálu, díky níž si můžete navzájem volat za přijatelné částky. Více informací získáte na internetových stránkách www.oskarmobil.cz.

T-Mobile

T-Mobile mezi svými službami ukrývá několik možností levné komunikace, vhodným řešením se zdá partnerská SIM k vašemu tarifu. Pokud hodláte více komunikovat o víkendech, ptejte se po nedávno uvedeném cenovém programu Víkend Plus.

Eurotel

I Eurotel má ve své nabídce zahrnutý služby s více SIM kartami k jedné smlouvě, přičemž čísla v rámci jednoho paušálu mezi sebou následně volají za nižší poplatek. Tuto variantu naleznete v cenících pod položkou Eurotel Tandem.

Za zmínku stojí ještě předavny program Eurotel Duet, který zvýhodňuje komunikaci mezi tarifními zákazníkem a vybranou předplacenou GO kartou o 20 %.



České projekty

České projekty na internetu nejsou o mnoho chudší než zahraniční. Pro seniory mají tu výhodu, že nemusí znát žádný cizí jazyk, mohou diskutovat na různé náměty s lidmi pocházejícími ze stejného kulturního prostředí a mohou se s nimi nakonec i častěji scházet osobně.

V následujících řádkách vám chci představit několik webových odkazů, kam se můžete obrátit, pokud jste buď seniory nebo máte-li o tuto problematiku zájem.

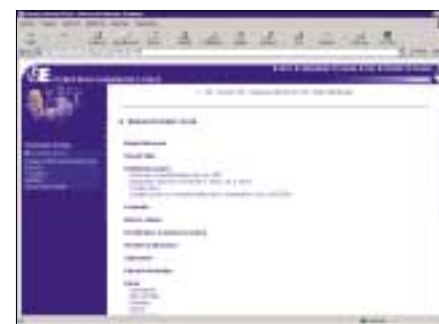
Senior Tip (www.seniortip.cz) První adresa vás zavede na pohodové stránky, na nichž naleznete mnoho poutavě podaných návodů, tipů, rozhovorů a jiných zajímavostí určených pro „léty prověřené čtenáře“. Ve sloupku „Letem, světem“ naleznete aktuální zprávy ze společnosti a kultury, za návštěvu stojí rovněž sekce „Zpravodaj“. Fanoušci Senior Tipu jsou i přes svůj věk lidé velice družní, a tak na webu pořádají diskuse na různé náměty a následně si organizují i srazy.

Senior Internet Klub (www.vse.cz/senior) Klub seniorů přidružený k VŠE se zabývá zprostředkováním studia na univerzitě třetího věku a nabízí další informace s tím spojené. Dále na svých stránkách poskytuje široké veřejnosti ceně informace o zdraví, sociální péči, zábavě a cestování. Členové Senior Internet Klubu se scházejí jedenkrát týdně přímo na Vysoké škole ekonomické v Praze, kde se vzdělávají v počítačově-internetové oblasti.

Senior Klub Rozvoj (www.zsnadrazi.ipex.cz/seniorklub/index.html) Záznam z průběhu kurzu „Mládeme s Internetem“ jistě dodá odvalu potřebnou k používání počítače s internetem i těm seniorům, kteří ji až dosud nenašli. Součástí stránek jsou i vlastní internetové prezentace některých účastníků této propagační akce, která před časem probíhala v Českém Krumlově.

Senio (www.senio.cz) Profesionálně pojatý web pro „věkem starší, duchem mladé“ se věnuje nejrušnějším tématům, díky čemuž uspokojí potřeby i těch nejnaročnějších seniorů. Hůře vidící jedinci si budou pochvalovat možnost změny velikosti písma. Tento web v sobě ukrývá hlubokou studnici kulturních poznatků, zajímavostí, rad a diskusí. Věděli jste například, že oficiálním mezinárodním dnem seniorů je 1. říjen?

Internet a senioři (www.akamonitor.cz/senior) Obsáhlý text věnovaný přínosu internetu pro



plnější osobní, společenský i odborný život seniorů napsal pan Arnošt Katolický, který se, ač sám již v důchodovém věku, snaží o aktivní zařazení starší generace do internetového života. Shrnuje zde výhody, které důchodci díky internetu získají, jež posléze demonstruje na konkrétních pří-

kladech. A aby toho nebylo málo, najdete tu rozsáhlý seznam internetových adres pro seniory.

Elpida (www.elpida.cz) Nadační fond Elpida vznikl v červnu roku 2002 a věnuje se kromě mnoha jiných oblastí též procesu sblížení starších uživatelů s počítačem a internetem. Akce nazva-

ná „Školička internetu“ probíhá od října 2003 v Praze, Brně, Ústí nad Labem a Olomouci. Cílem Elpidy je naučit seniory základům práce s internetem, textovými soubory a informacemi vůbec. Podobně jako u Senia, lze korigovat velikost fontu kliknutím na tlačítko „zvětšit písmo“.



PHYSIKU S Win+Mac (1.195,- Kč)
Na planetě našeho dopadu měření, proč se nespomenutelné dobrodružství plně fyzikálních experimentů a experimentů! Podívejte se na stromy, které dostávají množství energie, které jim umožňuje přeměnit energii na energii zprávy.

BIOLOGIE S Win+Mac (1.195,- Kč)
Opuscula biologická úroveň dnešního světa. Zjistíte, jak se provádějí pokusy s planktonem, lidmi DNA do čipu strojů. Pokud však přetahují lidi počítačové. Vstupní akce adventura na téma děla dobrodružství spojené se studiem biologie jako málo obdoby!

CHEMIE S Win+Mac (1.490,- Kč)
Tajemní kapučin z druhé ruky... a přitom, který z nich? Vespolek Stok. Tajuplná místa, dech beroucí zprávy a předání kombinace dobrodružství s interaktivní výukou. Úspěšně jsou tak jedním, že se od CHEMIE s Win+Mac odlišuje!

Dobrodružství strýčka Alberta Win+Mac (995,- Kč za každý titul)
Pokud se chcete o cestování, přírodu a zvěř, pak se strýčkem Albertem budete bavit jako ještě nikdy!!! V tomto kouzelném světě napíše jeho tři kouzelné příběhy, které budou řešit zvěř, objevy a stopy a vyhledat se pastem.

Kráska neb o Zvěř Win+Mac (1.195,- Kč)
Nespomenutelné pohádkové dobrodružství na motivy známého příběhu J. M. Le Carré de Beaumont. Děje si na rovní odlišného moře rozhodnout, která postava se jim líbí víc, a zvěř si právě najít roli!

Alenka v říši divů Win+Mac (1.195,- Kč)
Alenka se vydává vesle pát z úrodného bílého lesa a ocitá se v divuplném světě neobyčejných postav. Postupně ji budou, jedna po druhé, vyvolávat plnění různých podmínek úkolů. Nabudou však postavy divoké. Sami vstupují do děje příběhu a vydávají se na kouzelnou cestu do říše divů.

MYKROPOLIS - Město robotů Win+Mac (995,- Kč)
Mění se plný robotů? Taková je dobrodružství se pouhou akcí, strategií, logikou a zábavou. Děje se v budoucnosti. Čas robotů, mechanická ruční tržba, podzemek. Každý robot zvládne něco jiného. Najít tu správnou kombinaci na splnění konkrétního úkolu právě o to budete!

trilogie Duhová rybička Win+Mac (995,- Kč za každý titul)
Trilogie o Duhové rybičce je určena pro nejmenší uživatele počítače. Je vhodná pro děti od 3-5 let. Děti prozkoumají svět svého prostředí se skutečnou kouzelnou grafikou a neobvyklými postavami a budou plnit úkoly na nové svých dovednosti.

Demo cdčko „vyuková adventura“ ZDARMA!
Všechny si naše vyuková adventury! Na interaktivním CD najdete úkoly nových knih, s animovanými příběhy, obrázky a hudební demokami BIOSCOPIE ISIBU nám bleskavě zveřejní na Zelenou linku, postarají se zejména z adresou nebo rezeptem e-mail.