



**Senior
Explorers
of Urban
Environments**

Starší lidé objevují své okolí
pomocí digitálních technologií



PROJEKT



Mnoho starších lidí je ohroženo digitálním vyloučením, což ovlivňuje i jejich sociální začlenění. Naším projektem **SEE U chceme přispět k odstranění digitální propasti.**



Digitální gramotnost je klíčem k dnešnímu světu. Digitální zařízení, aplikace a služby nám nejen pomáhají získávat informace, ale také nám umožňují zapojit se do dění, využívat nejrůznější služby a zůstat v kontaktu s přáteli a rodinou. Mnoho starších lidí je ohroženo digitálním vyloučením, což ovlivňuje i jejich sociální začlenění. Naším projektem SEE U chceme přispět k odstranění digitální propasti. Vytváříme vzdělávací prostředí, které starší studenty inspiruje a podporuje v tom, aby zvládli technologie, které byly určeny k tomu, aby nás rozvíjely a spojovaly, a ne vylučovaly. Stejně jako všichni ostatní se i starší lidé potřebují naučit ovládat tyto nové technologie tím, že je budou používat ke smysluplným úkolům a ve smysluplných situacích. A víme, že učit se používat nové technologie je jako učit se jazyk. Učení je společenský akt a učení musí probíhat neustále.

PROČ TO DĚLÁME

DIGITÁLNÍ PARTICIPACE JE SOCIÁLNÍ PARTICIPACE.

Digitální nástroje se staly nedílnou součástí našeho života. Pomáhají nám v našich komunikačních možnostech nebo nám otevírají nové, pomáhají nám organizovat každodenní život prostřednictvím internetu a přinášejí nám umění, kulturu a společenský život do našich domovů. Zjednodušují také mnoho procesů, například jednání s úřady nebo poskytovateli služeb. Digitální zapojení může významně přispět k udržení a zvýšení kvality života ve stáří, protože umožňuje starším lidem vést nezávislý životní styl. Jak jsme viděli během pandemie COVID-19, technologie mohou pomoci snížit sociální izolaci a pomáhají nám zůstat v kontaktu s rodinou a přáteli - ale také pomáhají při učení, sportování a dalších aktivitách.

**„Digitalizace
přináší svět do
našich domovů.“**

Ivica Ž., student
architektury a urbanismu
na slovinské Univerzitě
třetího věku

DIGITÁLNÍ PROPAST JE TŘEBA PŘEKONAT.

Evropa je digitálně nejpropojenějším regionem na světě. Téměř 90 % obyvatel je připojeno k internetu a digitální¹ zapojení starší populace se v posledních letech výrazně zvýšilo. Mnoha starším Evropanům však hrozí, že zůstanou pozadu.² V rámci starší populace existují určité skupiny, které jsou digitálním vyloučením ohroženy ještě více, mezi nimi i ženy: Ty se potýkají s ještě většími překážkami a nerovnostmi, které jsou důsledkem „kumulovaných nevýhod v průběhu života, které je vystavují vyššímu riziku sociálního vyloučení a závislosti na ostatních, pokud jde o přístup k základním digitálním službám“.³

„Nerad bych
zůstal pozadu.“

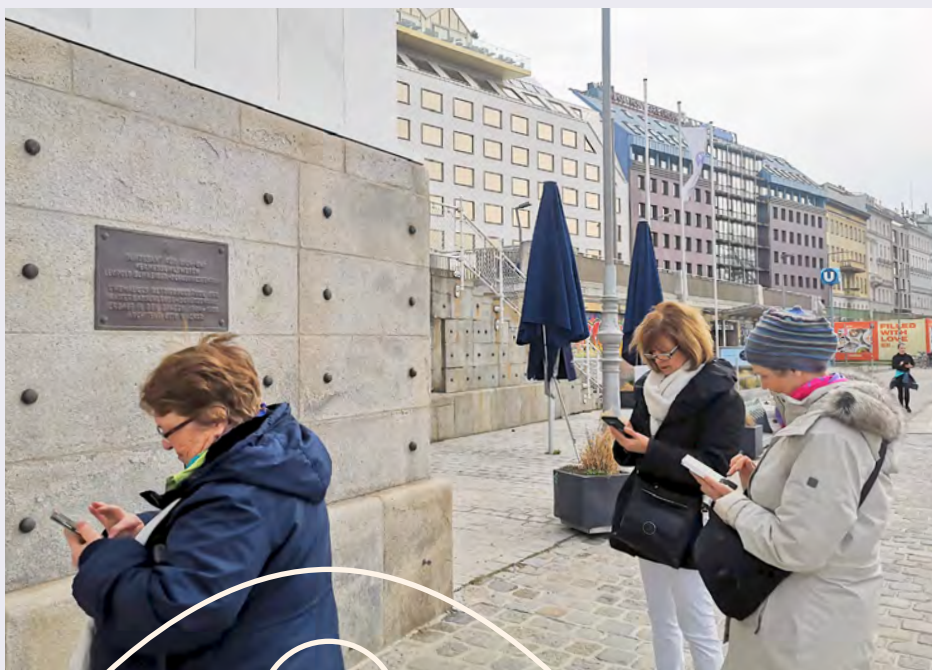
Alojz T., student
angličtiny na
Slovinské univerzitě
třetího věku

Digitální gramotnost je v dnešní době klíčovou kompetencí. Starší lidé ohrožení digitálním vyloučením jsou také ohroženi sociálním vyloučením. Digitální propast ohrožuje jejich participaci - jejich schopnost využívat služby, vyhledávat informace, účastnit se veřejných debat, udržovat kontakt s ostatními atd. Tuto propast je třeba odstranit nebo alespoň minimalizovat.

JE TŘEBA VYTVOŘIT SPECIFICKÉ VZDĚLÁVACÍ PROSTŘEDÍ.

Studie ukázaly, že učení v pozdějším věku je důležité pro starší lidi i pro společnost. Je to jako dýchání. Je nezbytné nejen pro sociální začlenění, ale také pro zdraví a pohodu.⁴

- ¹ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals
- ² E.g. www.statista.com/statistics/1241896/european-countries-internet-users-use-accessed-internet-daily-age/ und www.age-platform.eu/special-briefing/growing-old-digital-world
- ³ www.age-platform.eu/special-briefing/complex-gender-face-digital-exclusion-old-age
- ⁴ E.g. Cory Noble et al. (2021): How Does Participation in Formal Education or Learning for Older People Affect Well-being and Cognition? A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2333721420986027>



V projektu SEE U starší lidé zkoumají své okolí s pomocí digitálních nástrojů. Vyvíjejí a realizují procházky v prostředí, kde žijí, s pomocí aplikací. Podporujeme je v tomto vývojovém procesu a usnadňujeme jim používání různých digitálních zařízení. Vzdělávací prostředí je otevřené, flexibilní a inspirativní. Každý člověk se účastní podle svých zájmů a možností.

Starší lidé však potřebují takové vzdělávací prostředí, které:

- 👁 probudí jejich zvědavost a vášeň pro učení,
- 👁 povzbudí sebedůvěru,
- 👁 zohledňuje jejich postoje (např. k technologiím),
- 👁 respektuje jejich přání a možnosti,
- 👁 umožňuje sebeřízené a interaktivní (vzájemné) učení,
- 👁 zohledňuje rozmanitost cílové skupiny a
- 👁 je oproštěno od věkových stereotypů.

STARŠÍ STUDENTI SE BRÁNÍ STEREOTYPŮM A BOJÍ PROTI AGEISMU.

Nedostatky v digitální účasti nejsou jedinou hrozbou pro sociální začlenění starších lidí. Stejně škodlivý je i *ageismus* - stereotypy, předsudky a diskriminace na základě věku. „Ageismus může změnit pohled ostatních i nás samotných na sebe. Může narušit solidaritu mezi generacemi, znehodnotit nebo omezit naši schopnost využívat toho, čím mohou přispět mladší i starší lidé. Ovlivňuje zdraví, dlouhověkost a pohodu [...]“.⁵ Starší účastníci vzdělávání, kteří jsou spolutvůrci a vzory, zpochybňují společenské stereotypy o stárnutí a stáří. Přispívají k otevřené, rovné a k věku přátelské společnosti.

„Aktivní starší lidé mění tradiční představu o stáří a nabízejí nové scénáře života ve stáří.“

Dušana Findeisen,
Slovinská univerzita
třetího věku



Stejně jako všichni ostatní, i starší lidé se potřebují naučit ovládat nové technologie tím, že je budou používat ke smysluplným úkolům a ve smysluplných situacích. V rámci projektu SEE U vytváříme vzdělávací prostředí, které starší studenty inspiruje a podporuje v používání technologií, které byly vytvořeny proto, aby nás rozvíjely a spojovaly, a ne vylučovaly.

⁵ <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageismquestions-and-answers/item/ageing-ageism>



© Letokruh

NÁŠ PŘÍSTUP

Přístup SEE U

V projektu **SEE U** starší lidé prozkoumávají své okolí pomocí digitálních nástrojů. Vyvíjejí a realizují procházky v prostředí, kde žijí, na základě aplikací. Týmy projektu **SEE U** podporují starší studenty v tomto procesu rozvoje a usnadňují jim používání různých digitálních zařízení a nástrojů, které jsou pro tento proces užitečné/potřebné. Učební prostředí jsou otevřená, flexibilní a inspirativní. Každý učící se účastní podle svých zájmů a možností. Je podporováno vzájemné učení, takže procházky jsou testovány společně se staršími lidmi a jsou trvale dostupné pro využití ostatním.

WORKSHOPY SEE U

Čeho chceme dosáhnout?

S workshopy SEE U naše projektové týmy:

- 👁️ vyzvou starší ženy a muže, aby se zapojili do práce s digitálními nástroji a aplikacemi,
- 👁️ probudí jejich zvědavost ohledně možností, které digitální nástroje a aplikace nabízejí, do té míry, že si je budou chtít vyzkoušet,
- 👁️ podpoří starší studenty v tom, aby si vytvořili vlastní procházky a výlety podle svých zájmů a potřeb,
- 👁️ posílí smysl pro komunitu, která umožní vzájemné učení (*peer learning*) a spolupráci,
- 👁️ vyvinou a otestují inovativní a účinné metody převodu mezi reálným světem a digitální sférou (a naopak), aby se vytvořilo propojení mezi těmito sférami speciálně pro starší studenty.

„Neustále se musíme učit spoustu věcí.“

Franček H.,
student slovinské
Univerzity
třetího věku

Koho chceme oslovit?

Na workshopech **SEE U** účastníci vyvíjejí a testují vlastní prohlídky vytvořené v aplikaci. V rámci těchto prohlídek prozkoumávají své okolí pomocí digitálních nástrojů. Workshopy jsou realizovány společně se staršími účastníky, kteří se zajímají o:

- 👁️ tvorbu procházek a prohlídek na základě jejich společných zájmů,
- 👁️ průzkum svého okolí společně s ostatními,
- 👁️ zacházení s digitálními prostředky a (novými) nástroji,
- 👁️ učení se něčemu novému a o pomoc svým vrstevníkům v učení,
- 👁️ účasti na prohlídkách a testování a

- 👁️ zajišťování prohlídek pro ostatní starší občany.

Jak workshopy probíhají?

Účastníci nemusí splňovat všechna výše uvedená kritéria. Workshopy **SEE U** budou otevřeny každému staršímu účastníkovi. Nikdo nebude vyloučen jen proto, že má například zájem „pouze“ o účast na exkurzích (a možná ne o jejich rozvoj). Naopak: Vzhledem k tomu, že chceme oslovit poměrně různorodé skupiny účastníků vzdělávání, budou workshopy **SEE U** otevřené všem účastníkům v různých stupních dosavadních znalostí. Workshopy jim umožní zapojit se do vývoje prohlídek a jejich vedení v jakékoli fázi procesu.

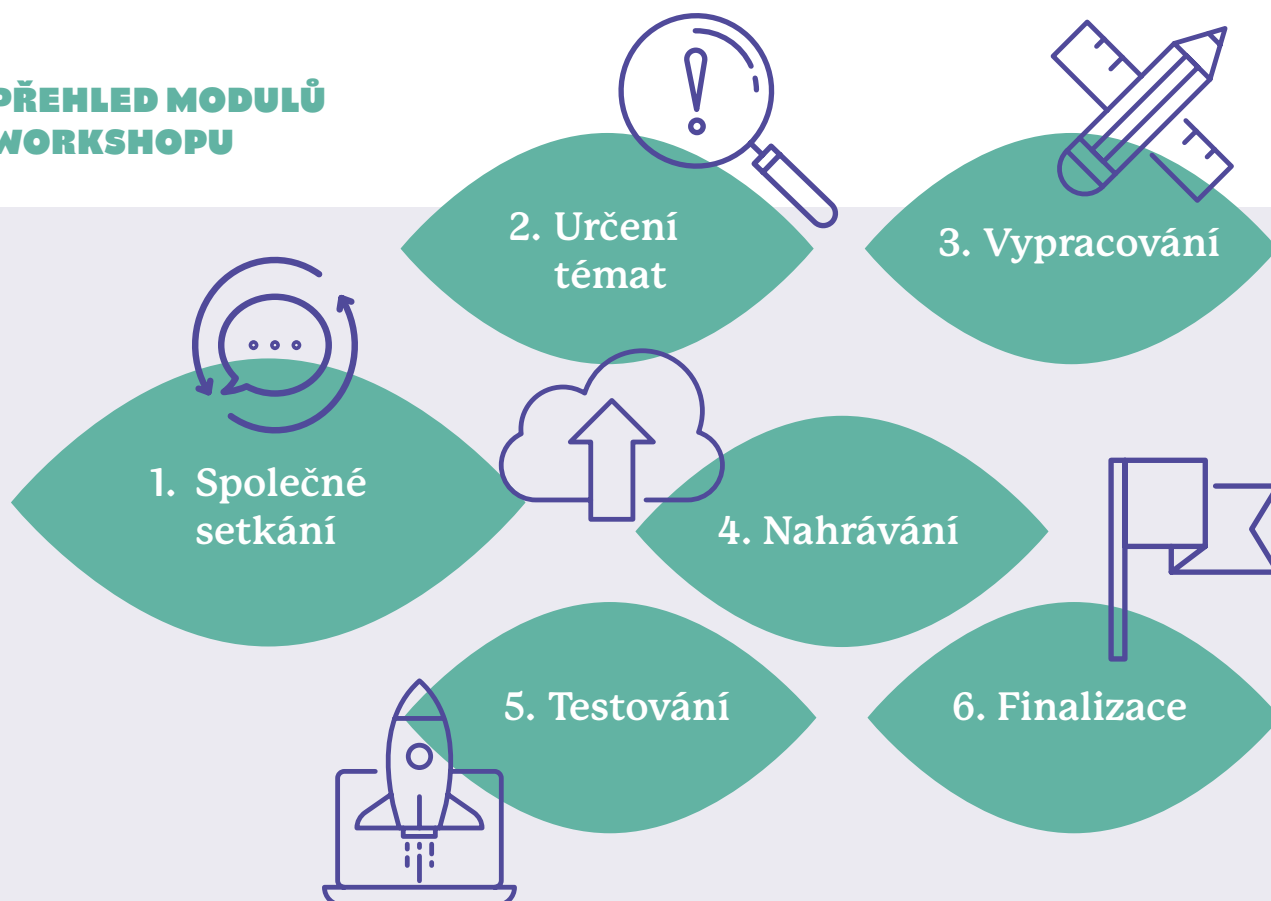
To zase znamená, že workshopy jsou velmi flexibilní a organizované s ohledem na zkušenosti, potřeby a zájmy starších lidí.

„V tomto projektu se mohu naučit něco nového, a to hravou formou.“

Karin F., účastnice
SEE U v Rakousku

Naše koncepce nízkoprahových workshopů umožňuje účastníkům vstoupit do procesu vývoje prohlídek v jakékoli fázi. Jsou vyzváni, aby se zapojili tak aktivně, jak si přejí, se svými individuálními příspěvky. Koncepce workshopu je modulární a účastníci se mohou účastnit modulů podle svých zájmů a zkušeností. Moduly nejsou nutně poskytovány v lineárním pořadí. V závislosti na kontextu, profilu účastníků a skupinové dynamice mohou být moduly řazeny různě nebo mohou probíhat i současně. Workshopy mohou být organizovány a realizovány se skupinami 2-10 osob, počet termínů workshopů se může lišit podle potřeb a rytmu příslušné skupiny.

PŘEHLED MODULŮ WORKSHOPU



1. Společné setkání

Účastníci se seznámí navzájem a s projektem **SEE U**. Jsou vyzváni, aby do projektu vnesli sami sebe a své zájmy a odborné znalosti.

2. Určení témat

Shromáždí se témata pro potenciální exkurze, diskutuje se o nich, odsouhlasí se a skupina je dále rozvíjí.

3. Vypracování

Účastníci se seznamují s různými možnými prvky prohlídky (např. info, kvízy, prvky gamifikace). Vyzkouší si různé metody a provedou výběr pro vlastní prohlídku (prohlídky).

4. Nahrávání

Prvky prohlídky, které byly vypracovány v analogové podobě, jsou nyní nahrány do aplikace *Actionbound*. V závislosti na zájmech a znalostech skupiny to může být provedeno individuálně nebo s podporou projektového týmu.

5. Testování

Digitální prohlídky jsou testovány skupinou nebo jednotlivými tvůrci prohlídek a následně diskutovány. Shromáždí se se zpětná vazba a diskutuje se o ní.

6. Finalizace

Do prohlídky (prohlídek) jsou zapracovány nápady na zlepšení a změny.

V každém z modulů jsou starší účastníci povzbuzováni a podporováni v používání zařízení, hardwaru (např. chytrý telefon, tablet, notebook) a aplikací (např. mapy, vyhledávače, sociální sítě, databáze, aplikace pro nahrávání videa/audia, aplikace *Actionbound*), které jsou relevantní pro přípravu prohlídek a témat, která je zajímají. Podporováno a usnadňováno je samoorganizované učení a učení se od sebe navzájem (peer learning).

„Myslím, že je to zajímavé: Při přípravě prvků prohlídky mohu sama objevit mnoho nových věcí.“

Karin F., účastnice
SEE U v Rakousku

„Nepřestávejte chodit. Když přestaneš chodit, je to špatně.“

Jitka F., účastnice
SEE U v České
republice

Jaké jsou procházky nebo výlety SEE U?

O tématech procházek nebo exkurzí rozhodují účastníci a spolutvůrci workshopů **SEE U**. Vycházejí z jejich zájmů, talentů a příběhů. Např:

- 👁 „Prostory/místa“: Naše oblíbená místa nebo vyhlídky v okolí.
- 👁 „Vzpomínáte si?“ Naše okolí v současnosti (např. zapomenutá kina).
- 👁 Speciální témata, např. otázka: „Jak je to s... udržitelností, změnou klimatu, sportem... v našem sousedství?“.

Produkty SEE U

Chceme, aby zkušenosti a výsledky projektu **SEE U** byly inspirativní a zároveň užitečné pro ostatní zájemce o digitální participaci starších lidí. Za tímto účelem budeme nejen rozvíjet a uplatňovat **KONCEPT WORKSHOPU**, který podpoří naše účastníky při navrhování jejich online prohlídek a zkoumání jejich okolí s ostatními, ale také se postaráme o dostupnost **DIGITÁLNÍCH PROHLÍDEK** našich účastníků a vyvineme a budeme šířit **ONLINE MANUÁL** s informacemi a zdroji pro tvorbu online prohlídek, specificky zaměřený na cílovou skupinu starších lidí. Manuál je určen organizacím pracujícím se staršími lidmi/pro starší lidi, poskytovatelům vzdělávání dospělých, sousedským iniciativám a starším občanům/dobrovolníkům, kteří mají zájem o vývoj a poskytování srovnatelných prohlídek ve svém okolí.

Kromě těchto převážně prakticky zaměřených produktů poskytneme **PŘÍRUČKU** a bezplatné **WEBINÁŘE**, které mají zvýšit povědomí o důležitosti digitálního začleňování starších občanů a inspirovat příklady a zkušenostmi.

CO NÁS INSPIRUJE

Vývoj **SEE U** byl inspirován nejen naším výzkumem digitálního vyloučení/začlenění starších Evropanů, ale možná ještě více různými projekty, které se zabývají stejnou oblastí jako **SEE U** (nebo jejími aspekty), a to technologiemi, životním prostorem a sociální participací starších lidí.

Vybrali jsme čtyři zajímavé příklady ze čtyř různých zemí a požádali příslušné koordinátory a účastníky projektů, aby nás provedli svými zkušenostmi, poskytli exkluzivní náhled na nejdůležitější aspekty projektů a sdělili nám, co se z nich naučili.

Jména účastníků jsme se rozhodli anonymizovat, abychom ochránili jejich soukromí. Vedoucí projektů jsou uvedeni celým jménem.



© GERONTOLOGIE CH

V Hemishofenu se starší lidé účastnili návštěv obce. Pomocí aplikace hledali odpovědi na otázku „Jak je moje obec přátelská ke stáří?“.

Aplikace jako nástroj průzkumu

Prohlídky pomocí aplikace v Hemishofenu, Švýcarsko

Profil

Název projektu: Age-friendly Community Programme

Financování: Kanton Schaffhausen a obec Hemishofen

Organizace: GERONTOLOGIE CH a Dost Stadtentwicklung

Město, země: Hemishofen, Švýcarsko

Cíl: Zprostředkovatelská agentura v Hemishofenu: Participativní analýza komunity

Cílová skupina: Všichni obyvatelé (414 osob)

Web: www.stadtsache.de,
<https://altersfreundliche-gemeinde.ch>

V malé obci Hemishofen, která má něco málo přes 400 obyvatel, proběhla v rámci vývojové fáze projektu participativní návštěva místa. Starší občané zkoumali otázku „Jak je moje obec přátelská ke stáří?“ a zaznamenávali svou zpětnou vazbu pomocí aplikace **stadtsache**. Diskutovali o změně využití budovy bývalé školy a měli mnoho nápadů, jak vdechnout tomuto prostoru nový život.

Simone, zorganizoval jsi prohlídku místa a vyzval jsi občany Hemishofenu k hodnocení přívětivosti jejich obce k věku. Co bylo na této aktivitě zvláštního?

Simon Stocker: Prohlídka místa je součástí programu *Age-friendly Community*, který v GERONTOLOGIE CH realizujeme v kantonu Schaffhausen. Jeho cílem je předat obci znalosti o politice stárnutí a doprovázet ji na cestě k tomu, aby se stala přívětivější ke stáří. Velmi důležité je pro nás zapojení starší populace do tvorby a realizace vlastních opatření.

Violette, zúčastnila jste se prohlídky místa. Proč jste se rozhodla připojit?

Violette T.: Žijeme v obci již 30 let a věnujeme se dobrovolnické činnosti. Velmi mě potěšilo, že nás obec pozvala. Oslovil mě také formát s prohlídkou místa. Protože bych v obci chtěla žít, až budu starší, je pro mě důležité, aby byla přátelská ke starším lidem. Bylo tedy jasné, že bych se ráda podílela na utváření budoucnosti.

Využila jste také aplikaci stadtsache k prozkoumání svého okolí s podporou digitálního nástroje? Jaké byly vaše zkušenosti?

Violette T.: Překvapilo mě, jak zábavné a hravé bylo aplikaci používat. Struktura „co se mi líbí“, „co se mi nelíbí“, „kde by se měla obec zlepšit“ byla logická a snadno se vyplňovala. Umožnila mi také podívat se blíže na místa v obci a zamyslet se nad bezpečností, zlepšením obrazu obce nebo rušivými prvky. Z digitálních možností jsem stále nadšená.

Proč je podle vás tak důležité seznamovat (starší) lidi s digitálním světem?

Simon Stocker: Účast je pro nás velmi důležitá, a když vidíme příležitost přiblížit digitální nástroj hravou formou, využijeme ji. V případě Hemishofenu to byla aplikace, která se velmi snadno používá. Účastníci mohli i po prohlídce poskytovat další fotografie a vstupy.

Co jste si vy osobně odnesla z kontrol a používání digitálních nástrojů?

Violette T.: Jsem velmi zvědavá a vždy se chci dozvědět více. Po instruktáži na místě



„Po instruktáži bylo používání aplikace velmi snadné, byla to velká zábava a opět se snížil můj strach z digitálních nástrojů. Prohlídka místa také pomohla konverzaci a dokonce jsme navázali nová přátelství.“

(Violette T.)

bylo používání aplikace velmi snadné; byla to velká zábava a opět se zmírnil můj strach z digitálních nástrojů. Prohlídka na místě také podpořila konverzaci a dokonce jsme získali nové přátele.

Co vás během prohlídek nejvíce překvapilo?

Simon Stocker: Bylo to poprvé, co jsme použili aplikaci, a nevěděli jsme, jak ji účastníci přijmou. A oni se skvěle bavili! Konkrétní obavy o veřejná prostranství se dají skvěle zachytit pomocí fotografií.

Co si odnášíte pro další projekty týkající se digitalizace a starších lidí?

Simon Stocker: Digitální nástroje jsou užitečné. Vždy jsou však prostředkem k dosažení cíle: sblížování lidí. V tomto případě byla aplikace užitečná i proto, že ukázala různé perspektivy komunity. Nakonec však byla důležitá výměna názorů mezi lidmi a z ní vyplývající opatření pro lepší soužití.

Personal Town Tours

Profil

Financování: Evropská unie - program Grundtvig

Roky: 2012-2014

Organizace: Slovinská universita třetího věku (U3A)

Město, země: Lublaň, Slovinsko

Cíl: Starší lidé připravují prohlídky města na základě svých osobních příběhů, zájmů a znalostí architektury a urbanismu.

Cílová skupina: studenti U3A

„Dokonce bych mohla říct, že nejsem jen student. Stala jsem se výzkumnicí,“ řekla Mira, jedna ze starších studentek. Co přesně měla na mysli?

Meta Kutin: V *Personal Town Tours* bylo pro nás - mé starší studenty i pro mě - prakticky všechno nové. Jako architektka jsem byla vzdělána a vyškolená tak, abych přemýšlela především o technických a estetických aspektech architektury a míst. Ale: Města jsou lidé! Lidé se svými skrytými příběhy z minulosti, současnosti a proč ne i budoucnosti.

Jak jste začala sbírat příběhy?

Meta Kutin: Moji studenti zkoumali své osobní vzpomínky, pak vzpomínky členů rodiny, spolužáků, přátel, bývalých spolupracovníků a sousedů. Zkrátka vzpomínky jejich starších generací. Dělali rešerše v archivech. Nakonec jsme se rozhodli pro

tři tematické okruhy. Zároveň jsme si uvědomili, že naše prohlídky musí být dobře nava-
zující, schůdné a realizovatelné v omezeném
prostoru a čase. Ne delší než hodinu! Moji
studenti sbírali útržky osobních příběhů,
které by nejlépe ilustrovaly tematické trasy, a
také pokračovali ve vyhledávání starších lidí,
kteří měli informace. V sociální síti našich
studentů byli i starší lidé, kteří byli veřejně
známí. Mateja byla například baletka. Ona a
bývalý ředitel lublaňské opery nám vyprá-
věli, jak studenti čekali na baletky před
operou s kyticemi květin. Jak krásný byl buk
vedle budovy ... atd.

Takže jste vytvořili pouze pěší trasy?

Meta Kutin: Ano, to je pravda. Prohlídky
musí být schůdné, ne příliš dlouhé a pře-
devším: hodnotné. Vybraným oblastem,
budovám a prostranstvím je třeba přidat spo-
lečenskou hodnotu. Důležité je, aby místa
měla pro lidi význam, a taky to, jak se tam
cítí. Když jsme připravovali tematické trasy,
například Between culture and friends, zjis-
tili jsme, že někteří z nás mají velké osobní
vzpomínky na vídeňské kavárny, které
v našem městě bývaly. Tyto informace bylo
třeba zformovat do zajímavého textu nebo
filmu apod.

*Vido, vy jste jednou ze studentek Mety a
účastnila jste se úplně prvního projektu
Personal Town Tours, že?*

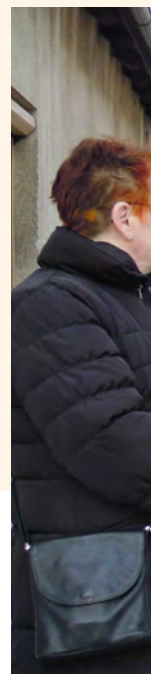
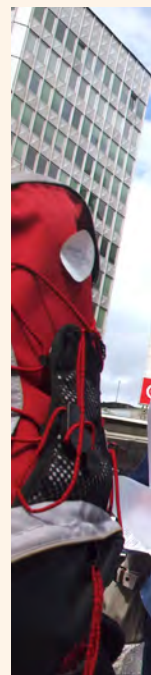
Vida V. P.: Ano, účastnila jsem se *Personal
Town Tours*, ale i některých dalších souvisej-
ících projektů. Například jsme zkoumali ulici,

**„S naším poznáním roste i naše
sebevědomí. Sebevědomí je
nezbytné k tomu, abychom si
zachovali kontrolu nad svým
životem a... užívali si života.
Starší lidé by měli mít více
sociálních rolí, které je spojují
s jejich komunitou.“** (Vida V.P.,

účastnice projektu Personal Town
Tours)

kde sídlí naše U3A. Při výzkumu jsme vychá-
zeli z teorií, vzpomínek, které jsme nasbí-
rali, našich zkušeností, údajů z rozhlasových
pořadů atd. Kombinovali jsme různé zdroje,
zejména vyprávění starších lidí a kolektivní
vzpomínky. Naše zjištění mohou pomoci
architektům, urbanistům a rozhodovacím
orgánům změnit jejich pohled na starší lidi. To
se stalo v projektu *Dreamlike Neighbourhood*.

© Meta Kutin





„Města jsou lidé! Lidé se svými skrytými příběhy z minulosti, přítomnosti a proč ne i budoucnosti.“ (Meta Kutin, architektka a lektorka U3A)

V Lublani studenti U3A vytvořili osobní prohlídky měst na základě svých zájmů a vzpomínek.



Nyní mi projekt *Personal Town Tours* poskytl příležitost prohloubit své znalosti o architektuře. Ale co se mi obzvlášť líbilo, byla práce v týmu. Nikdy předtím jsme se nepotkali, ale stali jsme se přáteli. Učili jsme se hodně nejen o místě, ale také o sobě navzájem. *Které téma jste si vybrali a jak jste připravili svou prohlídku?*

Vida V. P.: Naše skupina například připravila takzvanou *Plečnik and Lettuce Tour*. Vystupoval na ní Jože Plečnik, mezinárodně známý slovinský architekt a urbanista, který pěstoval salát u svého domu ve čtvrti Trnovo. Odtud se salát dodnes každý den vozí na vozíku na centrální otevřený trh. Plečnik ve 20. století silně ovlivnil rozvoj města a městského života v Lublani. Plečnikovu

architekturu jsme propojili s příběhem salátu pěstovaného ve starém městě.

Meto, co jste si z projektu odnesla pro svou práci se staršími lidmi?

Meta Kutin: Pro odborníky, jako jsou architekti, urbanisté, sociologové, psychologové atd. jsou takové projekty úžasným zdrojem informací o tom, jak mohou město využívat starší lidé a co pro ně znamená. Při *Personal Town Tours* jsem se naučila, jak komunikovat se staršími lidmi a jak se vžít do jejich situace. To ovlivnilo mou práci architekta.

Vida, co jste si vy osobně odnesla z práce na projektu?

Vida V. P.: V pozdějším věku se setkáváme s novými problémy, jako je stárnutí, změny ve způsobu života, změny v rodinném životě atd. Jedním z možných způsobů, jak se jim přizpůsobit, je projektová práce a vzdělávání, které nás propojuje s ostatními a které nám dává pocit, že se nejen učíme, ale také dosahujeme úspěchů. S učením roste i naše sebevědomí. Být sebevědomý je nezbytné k tomu, abychom si zachovali kontrolu nad svým životem a... abychom si mohli užívat života. Každopádně by starší lidé měli mít více sociálních rolí, které je spojují s jejich komunitami.

V projektu MobileAge byli starší lidé zapojeni do procesu vývoje online aplikací jako odborníci na svůj vlastní životní prostor. Aktivně přispívali ke zlepšení sebeurčující účasti na veřejném životě.

MobileAge

Profil

Financování: Evropská unie - Horizont 2020

Organizace: V Německu tento projekt EU realizoval Institute for Information Management Bremen GmbH at the University of Bremen a Research Institute Technology and Disability (FTB).

Město, země: Brémy, Německo

Cíl projektu: Zlepšení kvality života v Brémách: Starší lidé se podílejí na vývoji online aplikací, které posílí jejich samostatnost a účast na veřejném životě.

Cílová skupina: Cílovou skupinou jsou občané okresů Osterholz a Hemelingen v Brémách.

Web: www.mobile-age.eu



Projekt MobileAge podporoval starší lidi v přístupu k informacím a službám prostřednictvím mobilních technologií (např. chytrých telefonů a tabletů). Senioři byli zapojeni do procesu vývoje online aplikací jako odborníci na svůj vlastní životní prostor a aktivně tak přispívali ke zlepšení sebeurčující účasti na veřejném životě.

Juliane, jako výzkumnice v oblasti digitalizace, stárnoucí společnosti a participativního designu jste vedla realizaci projektu v Brémách. Čím byl pro vás projekt MobileAge výjimečný?

Juliane Jarke: Bylo to velmi zvláštní, a to zejména proto, že vývoj technologií nemluvil pouze o starších lidech a vnímal je jako ty, kteří jsou v nouzi a potřebují technickou podporu pro svůj každodenní život. Starší lidé byli aktivně zapojeni do procesu navrhování. Naši účastníci měli velmi rozdílné technické znalosti. Brzy se však ukázalo, že technické znalosti nebyly hlavní odborností, kterou si s sebou přinesli, hlavní odborností byla skutečnost, že byli odborníky ve svém každodenním světě, a to k projektu velmi přispělo. Lidé často mluví o starších lidech, ale ne s nimi. Tento participativní výzkumný přístup byl velmi zvláštní.

V rámci projektu byli v Brémách společně se staršími lidmi vytvořeny digitální průvodci po okresech. Proč a jak procházky vznikly?

Juliane Jarke: V brémské čtvrti Osterholz se poměrně rychle ukázalo, že starší lidé se cítí být omezeni ve své mobilitě. Zažívali velkou nejistotu, když chtěli jít někam jinam.

Zaměstnávaly je otázky typu „Co tam bude pro mě?“ nebo „Jsou tam toalety?“. K tomu však nebyly k dispozici žádné dostupné informace. Proto jsme vytvořili přehledovou mapu důležitých míst pro starší lidi v Osterholzu. Pak jsme si ale uvědomili, že by bylo zajímavé také ukázat, jak se na tato místa dostat a jak se po nich pohybovat. Tak

vznikly bezbariérové okrskové procházky. Účastníci definovali, jaké informace jsou pro procházky důležité, a také vypracovali obsah procházek. Společným vytvářením videí z procházek se účastníci seznámili s digitálními médii a aplikacemi a pracovali s nimi.

Jaké jsou podle vás (nejdůležitější) zkušenosti z procesu společného vývoje (spoluvytváření)?

Juliane Jarke: Pokud berete participaci vážně, je časově náročná a musíte předpokládat velmi vysokou míru angažovanosti účastníků. Vyžaduje také vysokou úroveň reflexe a dovedností, které nemá každý. Je



© Tim Schütz

důležité mít na paměti, že máte etickou odpovědnost. To znamená, že musíte přemýšlet o tom, jakým způsobem lidi zapojíte a jaké metody použijete, aby odrážely jejich životní realitu. Se staršími lidmi jsme například používali metody sebedokumentace, jako jsou mapy a deníky, abychom reflektovali, kde se nacházejí ve svém životním prostředí. U jedné skupiny to fungovalo velmi dobře. Uvědomili si, že už nejsou ve svém okolí tak aktivní, jak by si přáli. V důsledku toho si zakoupili trackery a začali se více věnovat této činnosti. Obyvatelé domova pro seniory si zase uvědomili vlastní imobilitu. A nebylo to jen oni. Například neměli před

domem autobusovou zastávku a nemohli se sami pohybovat. Při práci s různými skupinami musíte být velmi citliví. Celkově vzato, participace potřebuje vztah založený na důvěře, a to vyžaduje čas.

Proč je podle vás důležité propojit mobilitu a digitální technologie?

Juliane Jarke: Jaký je důvod, aby se digitální technologie používaly? Digitální nástroje mohou lidi povzbudit k tomu, aby šli ven. Pro některé naše účastníky bylo důležité vědět, kam mohou bezpečně jít. Pro jiné byly virtuální procházky příležitostí, jak se dostat na místa, kam by se jinak nedostali.

„Digitální nástroje mohou lidi povzbudit k tomu, aby vycházeli ven. Pro některé naše účastníky bylo důležité vědět, kam mohou bezpečně jít. Pro jiné byly virtuální procházky příležitostí jít na místa, kam by se jinak nedostali. To, že můžete místa navštívit nejen fyzicky, ale i virtuálně, je přitažlivé.“

(Juliane Jarke, projekt MobileAge)

To, že můžete místa navštívit nejen fyzicky, ale i virtuálně, je přitažlivé. Projekt mi také objasnil, proč je debata o „Ageing in Place“ tak zásadní. A sice, že lidé mohou stárnout tam, kde mají své kořeny. Když se vydáte na procházku se staršími lidmi, uvědomíte si, kolik historie a vzpomínek se váže k daným místům. Místní integrace je velmi důležitá, zejména pro prevenci sociální izolace a osamělosti.

Co si z projektu odnášíte vy osobně? Co vám zůstalo v paměti?

Juliane Jarke: Především příjemná atmosféra s účastníky. Se skupinami jsme pracovali nějakou dobu, téměř rok, a vytvořila se velmi důvěrná atmosféra. Dozvěděli jsme se také hodně o životě účastnic, což změnilo můj pohled na stárnutí a zejména na starší ženy. Slyšet od starších žen, jak řídily svůj život v úplně jiné době, bylo velmi působivé. Tato diskuse měla na mě osobně i jako na výzkumnici velký vliv.

Exkurze do virtuální reality

Profil

Název projektu: Dreamlike Neighbourhood

Financování: Evropská unie - Erasmus+

Roky: 2020-2022

Organizace: Letokruh

Město, země: Praha, Česká republika

Cíl: V Dreamlike Neighbourhood byly zprostředkovány a podpořeny sousedské skupiny starších a velmi starých lidí. V těchto skupinách se účastníci pravidelně setkávají a vzájemně se podporují v (re)detekci a vnášení svých nápadů a talentů. Získávají nové zkušenosti, posilují se navzájem a aktivně přispívají ke skupině a komunitě.

Cílová skupina: Seniorští dobrovolníci z Letokruhu

Web: www.dreamlike-neighbourhood.eu,
www.letokruh.eu

V *Dreamlike Neighbourhood* se účastníci sousedské skupiny pravidelně setkávali na různých místech. Záměrem bylo nabízet různé aktivity, úhly pohledu a informace, aby byli účastníci povzbuzeni k nestandardnímu myšlení a k seznamování se s novými tématy. Jedna exkurze je zavedla do herny virtuální reality. Tato návštěva byla zcela novou zkušeností a vedla k následným živým diskusím.

Vlad'ko a Katko, vy jste vedly sousedskou skupinu a společně s účastníky mimo jiné organizovali exkurze, jako byla návštěva herny virtuální reality. Proč je podle vás tak důležité seznamovat starší lidi s digitálním světem?

Vlad'ka Dvořáková a Katka Karbanová:

Digitální svět je dnes nedílnou součástí našeho světa. V *Letokruhu* se ho snažíme přiblížit seniorským dobrovolníkům, najít vhodný způsob, jak technologie v našich aktivitách využít k obohacení jejich života, ukázat jim, jakou pozitivní roli mohou hrát, jaké nové zážitky a možnosti jim mohou přinést a jak posilují jejich sebevědomí.

„Do herny virtuální reality jsem šel, protože ji pořádal Letokruh, a byl jsem velmi mile překvapen. Vlastně to byl jeden z největších zážitků mého života. Podařilo se mi skočit 80 metrů z mrakodrapu. Našel jsem odvahu ke skoku. Jsem na sebe pyšný, že jsem překonal strach.“ (Jiří G.)



Míra využívání se u každého liší, ale máme zkušenost, že okolnosti a akce v *Letokruhu* přispívají k většímu rozšíření digitálních technologií, například online setkání nebo online kurzy jógy či angličtiny v době pandemie COVID-19. Na základě těchto zkušeností se nám podařilo zjistit, že digitální technologie jsou pro dobrovolníky velmi důležité. Na pořadu dne jsou telefonické hovory se staršími lidmi, když nemohou přijít osobně. Přes WhatsApp *Letokruhu* si senioři běžně vyměňují své zkušenosti, pozvánky na akce, fotografie z aktivit. V rámci projektu *Dreamlike Neighbourhood* jsme využili virtuální realitu jako téma jednoho ze setkání skupiny. Naši účastníci navštívili hernu a mohli zažít něco, co by jinak vzhledem k jejich věku a možnostem cestování těžko mohli - například skok z mrakodrapu, procházku Údolím smrti, plavání s delfíny a další.

Jiří, zúčastnil ses skupiny Dreamlike Neighbourhood a také exkurze do herny virtuální reality. Co na tom bylo zvláštního?

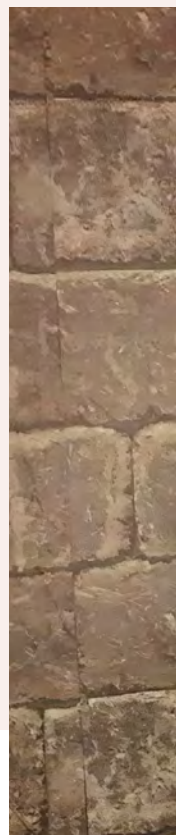
Jiří G.: Normálně technologie nepoužívám. Nemám na to čas. Technologie jsou fajn pro mladší lidi. Ujel mi vlak, i snacha mi říká, že nemá smysl teď začínat. Přesto obdivuji ty, kteří techniku ovládají. Šel jsem do herny virtuální reality, protože akci pořádal *Letokruh*, a byl jsem velmi mile překvapen, vlastně to byl jeden z největších zážitků mého života. Podařilo se mi skočit 80 metrů dolů z mrakodrapu. Našel jsem odvahu ke skoku. Jsem na sebe pyšný, že jsem překonal strach.

Letokruh se snaží přiblížit digitální svět svým seniorským dobrovolníkům. V rámci projektu Dreamlike Neighbourhood navštívili hernu virtuální reality. Tato návštěva byla zcela novým zážitkem a vedla k následným živým diskusím.

Líbí se nám zejména váš radostný přístup „učení hrou“. Co jste si z exkurze odnesly pro svou práci se staršími lidmi?

Vladka Dvořáková a Katka Karbanová:

Při naší každodenní práci se staršími lidmi si uvědomujeme, že je velmi důležité podporovat je ve využívání informací dostupných v digitálním světě a v rozlišování dobra a zla. Exkurze pro nás tedy nebyly jen o seznámení se s digitálními zařízeními a novými technologiemi, ale také o zahájení výměny informací o sociálních médiích, o tom, jak fungují, o příležitostech a hrozbách. Bez sociálních médií, v našem případě skupiny WhatsApp, by jim chyběly informace, fotografie a zážitky z našich aktivit.





© Letokruh

Co vás během exkurzí a setkání nejvíce překvapilo?

Vladka Dvořáková a Katka Karbanová: Že se starší lidé dokážou nadchnout pro digitální technologie, když jim dávají smysl. Zjistí, že technologie mohou být jejich sluhou, a ne pánem - s podporou, představením a zaškolením. Že jim mohou přinést zážitky, které by jinak neměli, a umožnit jejich sdílení. Uvědomí si, že digitální komunikace je ve své podstatě vlastně velmi jednoduchá. Sami se mohou stát ambasadory pro ostatní a jít příkladem.

Jitko, co jste si vy osobně odnesla ze zkušenosti s virtuální realitou a novými technologiemi? Jaký dopad jste vnímala na skupinu?

Jitka F.: Do herny virtuální reality bych v běžném životě nešla, ani s vnoučaty. Už to slyším: „Ale no tak, babi, to není pro tebe.“ *Letokruh* mě tam vytáhl a byl to skvělý zážitek a adrenalin. Překonala jsem sama sebe. Jela jsem po úzkém mostě přes hluboké údolí nad řekou. To bych v životě nedokázala. Plavání v moři s delfíny bylo něco, co jsem vždycky chtěl zažít. V Dubaji jsem to nestihla, tady jsem to dohnala.



UVIDÍME SE BRZY ZDE: www.see-u-project.eu



KDO JSME

SEE U je projekt *Erasmus+* (Partnerství pro spolupráci, vzdělávání dospělých), který probíhá od prosince 2022 do listopadu 2024.

Projekt realizuje pět partnerských organizací:

Rakousko

**QUERAUM. CULTURAL AND
SOCIAL RESEARCH**

www.queraum.org/en

Česká republika:

LETOKRUH, Z.Ú.

www.letokruh.eu

Slovinsko

**SLOVENIAN THIRD AGE
UNIVERSITY**

www.utzo.si/en/

Švýcarsko

GERONTOLOGIE CH

www.gerontologie.ch

Belgie

AGE PLATFORM EUROPE

www.age-platform.eu

Imprint:

Vydává: queraum. cultural and social research

Grafická úprava a design: Verena Blöchl

**www.see-u-
project.eu**



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



queraum.
kultur- und sozialforschung



Letokruh



GERONTOLOGIE CH
ALTERSFREUNDLICHE GEMEINDE
COMMUNE AMIE DES AÎNÉS

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



The Slovenian
Third Age University

