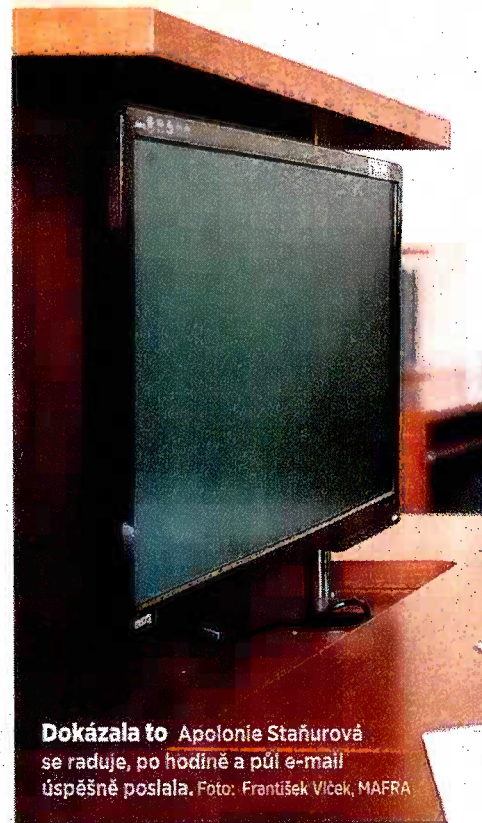


Učení ve vyšším věku začíná být v kurzu. **Sedmatřicet tisíc seniorů** posiluje své duševní schopnosti na univerzitách 3. věku. Další důchodci cvičí mozek na některé z dvou set akcí Národního týdne trénování paměti, který začal v pondělí. Učení působí preventivně proti Alzheimerově chorobě a dalším příčinám demence. Hitem jsou počítačové kurzy na Vysoké škole ekonomické v Praze.

Šprtám na stará kolena



Dokázala to Apolonie Staňurová se raduje, po hodině a půl e-mail úspěšně poslala. Foto: František Vlček, MAFRA

Znám jednoho renomovaného univerzitního profesora, kterému bude osmdesát a nenapsal jediný e-mail. Jednoduše nepřekonal bariéru vůči počítači. Trochu se za to hanbí a trochu to kamufluje. Rozumím mu, jelikož rovněž patřím k těm technicky nenadaným jedincům. Jenže pozor, tahle dovednost není tak úplně záležitostí věku. I když někteří senioři rádi alibisticky tasí přísloví o starém psu a nových kouscích, učebny naplněné studenty univerzit 3. věku svědčí o opaku.

Zaměřila jsem na jednu z nich při Vysoké škole ekonomické v Praze. Deset šedovlasých žáků tam týden co týden dochází do budovy Winstona Churchilla na kurz Jak vyzrát na počítač.

„Holt to chce chtít a najít odvalu,“ zubí se pětadesátiletý Ota Sršeň. Tohle místo má pro něj nádech nostalgie. Ve stejné budově zažíval před mnoha lety horké chvíle, když sem doprovázel syna na přijímací zkoušky. Vlak z východních Čech měl zpoždění a málem to nestihli.

Ze syna je dávno inženýr a otec teď sedí tady, možná ve stejné lavi-



Ivana Karásková,
reportérka MF DNES

Autorka se v MF DNES zabývá celospolečenskými tématy. Tentokrát zjišťovala, co tisíce lidí motivuje k tomu, že jsou ochotni trávit dlouhé hodiny, kdy by už dávno mohli zaslouženě odpočívat v důchodu, učení v univerzitních lavicích.

ci. Mezi žáky počítačového kurzu věkem benjamínek.

Začátky nejsou nic moc. Lámat si hlavu u počítače se ale vyplatí. Vzdělávání podle odborníků oddaluje demenci o pět let.

„Klikl jsem už asi šestkrát a nejde to. Kolečko se furt točí a nic,“ bezradně kroutí hlavou Sršeň.

„Musíte počkat. Kolečko znamená, že počítač pracuje,“ vysvětluje lektorka Jitka Koubelíková. Třiačtyřicetiletá studentka fakulty mezinárodních vztahů kmitá od jedné lavice ke druhé. Po třídě nachodí nejspíš kilometr.

Paměť funguje jako cedník

Mozek se ke stáru chová stále více jako cedník. Informace do něj proudí a ty nezajímavé propadnou. Atraktivní se zachytí drápkem. „Na tomto principu je založeno trénování paměti, které je předpokladem zdravého stárnutí,“ říká Dana Steinová, předsedkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Předevčirem zahájila v Praze Národní týden trénování paměti.

Žáci počítačového kurzu se sklánějí nad svými poznámkami. Doma se z nich „šprtali“, teď bezradně hledí na monitor a klikají myší jako o život. Ale nevzdávají se. Učení je baví a zůstat co nejdéle fit je fajn motivace.

„Já už mám nějaké základy coby samouk, ale chtěl bych se naučit posílat maily. Taky stahovat hudbu a filmy, legálně samozřejmě,“ líčí Ota Sršeň, absolvent strojn

průmyslovky. Po smrti manželky se přistěhoval k synovi do Prahy. „Kluk mi říkal, tati, já se ti zeptám na mé bývalé škole, jestli tam můžeš chodit, a taky že jo,“ nadšeně popisuje přičinlivý důchodce.

Tématem dnešní půldruhé hodiny, v pořadí třetí lekce letního semestru, je práce s mailem. Zdá se to triviální, ale zdání klame.

„Páni, co mi to teď udělalo? Prosím, můžete mi pomoci?“ hořekuje jedenaosmdesátiletá Apolonie Staňurová.

„To nic, kurzor se jen změnil na pacičku. Klikněte tady na tuto ikonku,“ skloní se nad ní lektorka.

Potomci s nimi nemají trpělivost

Paní Staňurová už má za sebou přednášky z dějin umění, zdravotvědy a bůhvíčeho ještě, ale u počítače se cítí trochu nesvá. Po pravdě neměla na výběr.

„Syn přinesl manželovi jednoho

Co se dočtete

» Že vzdělávání dokáže o 5 let oddálit nástup případné demence

» Že učení seniory baví

» A proč své rodiče nenaučí pracovat na počítači děti

dne vyřazený počítač a prý – táto, dělej si s tím, co chceš. Manžel to začal zkoušet sám, už si dokonce našel na internetu, kdy nám jede vlak do lázní a kolik to bude stát. Já ale potřebuju učitele. Naši mladí nemají trpělivost ani čas to vysvětlovat a dvě vnučky žijí v cizině,“

svěřuje seniorka. Podobný postesk zaznívá od seniorů častěji. Když už se děti nebo vnučata uvolí své předky něco-učit, udělají to tak, že se důchodci „nechytají“.

Mladí mají počítače v krvi od školních lavic a neumějí si představit, jaká je to pro rodiče či prarodiče fuška.

„Paní profesorko, co vlastně znamená ten zavináč?“ snaživě se hlásí „hujer“ z pléna.

Sedmdesátiletá Anežka Tichá pracovala v účtárně a čísla ji baví natolik, že by prý v příštím životě ráda studovala ekonomiku. A na takovou situaci chce být připravená. Trápi ji sice Parkinsonova choroba a je po mozkové mrtvici, přesto se přihlásila. Od svých blízkých dostala notebook, tak je nechtěla zklamat. „Ještě že máme štěstí na lektorku. To dítě je při vysvětlování neuvěřitelně vstřícné a nikam nespěchá,“ chválí důchodkyně.



Sběratels
80 nejkr



Ze samé radosti, že už umí korespondovat, poslala Jitce Koubalíkové e-mail o půl druhé v noci. Lektorku to trochu znepokojilo. „Lekla jsem se, jestli ty moje žáky nepřetěžuju. Taký mě napadlo, jestli to s tou pílí trochu nepřehánějí. Když výuka náhodou padne na nějaký svátek, chtějí ji nahradit,“ směje se dívka.

Paní Tichá se kvapem omlouvá: „Kristepane, to jsem nechtěla. Já jednoduše nemohla usnout, tak jsem sedla k počítači a trénovala,“ usmívá se málem provinile.

Podle ředitelky Gerontologického centra Ivy Holmerové existuje určitý genetický vklad, ten se ale podílí na výsledném zdraví a aktivním stárnutí jen asi z desetiny, stejně jako zdravotní péče. „Vše ostatní máme ve svých rukou, tedy zejména zdravý životní styl, prostředí a zdravou stravu,“ ubezpečuje Iva Holmerová. Podle ní je žádou-

cí, aby senioři uměli zacházet i s moderními technologiemi a internet využívali ke svému prospěchu. Třeba pro zvýšení své zdravotní gramotnosti nebo k účinnější obraně proti kriminalitě.

Dívka má s důchodci trpělivost

Není zrovna běžné, že na univerzitě 3. věku vyučují studenti. Jitka Koubalíková si nejprve domluvila brigádu na sekretariátu. Pak se ale uvolnilo místo a ředitel univerzity 3. věku Tomáš Kubálek jí nabídl vyučování, jelikož má certifikát počítačových znalostí. Zkusila to, osvědčila se, a tak pokračuje. A počíná si jako rozená kantorka.

„Svých žáků si vážím. Starší ročníky mívají vůči počítači bariéru, ale tihle lidé ji překonali už tím, že přišli,“ chválí dívka. Sama má starší rodiče, a tak si prý na nich testuje, jakým tempem pokračovat.

Na interaktivní tabuli právě vy-

světluje, co znamenají jednotlivé ikony, pak odesílá žákům hromadnou zprávu. „Hurá; už ji mám v poště,“ jása Apolonie Staňurová a rozvázně dvěma prsty natuká odpověď: „Dobrý den, jsem ráda, že jsem zde.“

Vitální osmasedmdesátiletá Marie Brázdová pracovala celý život jako dětská sestra a ještě stále chodí vypomáhat na dětskou pohotovost. Na univerzitě 3. věku už absolvovala zdravotvědu, dějiny umění a teď ještě chodí do tělocvičny. Na internetu si už umí najít mapu a jízdní řády. Občas se však doma zadrhne a pomoci se nedovolá.

„Dcera je inženýrka, vnučka architektka, ale obě mají strašně moc práce. Tato paní bakalářka je ohromná,“ pochvaluje si seniorka.

Lektorka má v plánu naučit žáky během deseti lekcí i skypovat a těm zvláště zapáleným a šikovným prý klidně vysvětlí i Facebook.