

Seniori v centre pozornosti: Keď technológie prestávajú byť strašiakom

24.9.2026 - Jaroslav Pitoňák | Mesto Krásno nad Kysucou

Ako bezpečne používať internet? Čo robiť, keď príde podozrivá SMS? Ako rozpoznať podvodníka? A čo vlastne znamená umelá inteligencia - môže byť užitočná aj pre človeka vo vyššom veku?

Aj týmto otázkam sa venovalo vzdelávacie stretnutie seniorov v Krásne nad Kysucou, ktoré sa uskutočnilo v rámci projektu „**Seniori v centre pozornosti**“. Svet moderných technológií účastníkom praktickou a zrozumiteľnou formou priblížil **Ing. Vladimír Kormanec, Ph.D., MBA, prednosta Mestského úradu v Krásne nad Kysucou**.

Nešlo pritom o prednášku plnú zložitých odborných pojmov. Naopak, stretnutie bolo postavené najmä na praktických situáciách, s ktorými sa seniori môžu stretávať v každodennom živote.

Účastníci sa mohli pýtať, hovoriť o vlastných skúsenostiach, vyskúšať si jednotlivé možnosti moderných zariadení a otvorene diskutovať aj o obavách, ktoré prináša svet internetu, mobilných telefónov či umelej inteligencie.

Mobil v ruke s väčšou istotou

Mobilný telefón už dávno neslúži iba na telefonovanie. Máme v ňom fotografie svojich detí a vnúčat, správy od blízkych, kontakty, internet, aplikácie a čoraz častejšie aj prístup k dôležitým službám.

Pre mladšie generácie sú mnohé z týchto možností samozrejmosťou. Pre človeka, ktorý väčšinu života prežil bez smartfónov a internetu, však môžu predstavovať úplne nový svet.

A nový svet môže byť zaujímavý, no zároveň prináša aj neistotu.

Vladimír Kormanec preto seniorom na konkrétnych príkladoch vysvetľoval, **ako bezpečne používať mobilný telefón a internet, ako reagovať na neznáme správy, prečo neotvárať podozrivé odkazy a prečo nikdy neposkytovať neznámym osobám heslá, prihlasovacie údaje či iné citlivé informácie**.

Cieľom nebolo seniorov technológiami vystrašiť. Práve naopak - ukázať im, že **technológie môžu byť veľmi dobrým pomocníkom, pokiaľ ich používame rozumne a bezpečne**.

„Technológie by nemali byť pre seniorov prekážkou ani zdrojom strachu. Naším cieľom je ukázať im, že mobilný telefón, internet či umelá inteligencia im môžu v mnohých situáciách uľahčiť každodenný život. Zároveň je však veľmi dôležité vedieť rozpoznať riziká. Ak si človek nie je istý, vždy je lepšie zastaviť sa, nič neposielať ani nepotvrdzovať a informáciu si najskôr overiť. Aj niekoľko jednoduchých zásad môže seniorom pomôcť chrániť ich súkromie, peniaze a pocit bezpečia,“ uviedol **Ing. Vladimír Kormanec, Ph.D., MBA, prednosta Mestského úradu v Krásne nad Kysucou**.

Keď zazvoní telefón a na druhej strane je podvodník

Osobitná pozornosť patrila **podvodom páchaným na senioroch**.

Podvodníci dokážu zneužiť dôveru, strach aj prirodzenú starosť človeka o svojich najbližších. Niekedy sa vydávajú za príbuzného, inokedy za pracovníka banky, polície či inej inštitúcie. Často pritom vytvárajú časový tlak a snažia sa človeka prinútiť konať skôr, ako si stihne informáciu overiť.

Práve v takýchto chvíľach môžu mať jednoduché zásady veľkú hodnotu:

Zastaviť sa. Nepodľahnúť strachu. Zavolať svojim blízkym. Overiť si informáciu. A až potom konať.

Na prvý pohľad ide o jednoduché rady. V rozhodujúcej chvíli však môžu pomôcť ochrániť celoživotné úspory, súkromie aj pocit bezpečia.

Umelá inteligencia? Aj senior sa jej môže opýtať

Veľký priestor počas stretnutia dostala aj téma, o ktorej dnes počúvame takmer každý deň – **umelá inteligencia**.

Pre niekoho môže znieť ako niečo zo vzdialenej budúcnosti, pre iného ako príliš komplikovaná technológia. Seniori však mohli vidieť, že umelá inteligencia je už dnes dostupná aj prostredníctvom obvyčajného mobilného telefónu a môže pomáhať pri úplne bežných činnostiach.

Môže napríklad **vysvetliť neznámy pojem, pomôcť pri príprave textu, poradiť s používaním telefónu, preložiť vetu do cudzieho jazyka či odpovedať na otázku**.

Súčasťou diskusie však bolo aj dôležité upozornenie – **ani odpovediam umelej inteligencie nemožno bezvýhradne veriť a citlivé osobné či finančné údaje do podobných služieb nepatria**.

Práve chvíle, keď sa počiatočná neistota mení na zvedavosť, patria medzi najcennejšie momenty podobných vzdelávacích aktivít.

Keď človek, ktorý ešte pred chvíľou hovoril: „Ja tomu už nerozumiem,“ o niekoľko minút skúša novú funkciu vo svojom telefóne sám, **vzdelávanie dostáva svoj skutočný význam**.

Seniori v centre pozornosti

Projekt „**Seniori v centre pozornosti**“ je zameraný na **sociálnu integráciu seniorov, podporu aktívneho starnutia a rozvoj ich digitálnych zručností**. Mesto Krásno nad Kysucou je jeho hlavným partnerom spolu s poľskou **Gminou Lipowa**.

Aktivity projektu majú seniorom pomáhať lepšie sa orientovať v modernom svete, osvojovať si nové vedomosti a zároveň vytvárať priestor na stretávanie, komunikáciu a aktívne zapájanie sa do života komunity.

Mesto sa mení, no nezabúda na ľudí

Krásno nad Kysucou sa neustále rozvíja. V meste pribúdajú nové možnosti bývania, rozvíjajú sa priestory pre deti a mladých ľudí, šport, vzdelávanie aj verejný život.

Za jednotlivými aktivitami stojí práca **vedenia mesta, mestského zastupiteľstva, zamestnancov mestského úradu, mestských organizácií a partnerov mesta**.

Mesto však netvorí iba budovy, cesty, ihriská či nové projekty.

Mesto tvoria predovšetkým ľudia.

Preto je dôležité, aby popri investíciách do fyzického rozvoja mesta vznikal priestor aj na aktivity zamerané priamo na človeka – **na jeho bezpečnosť, vzdelávanie, vzájomné vzťahy a pocit, že je stále potrebnou a rešpektovanou súčasťou komunity.**

Projekt „**Seniori v centre pozornosti**“ je jedným z príkladov takéhoto prístupu.

Starostlivosť o mesto totiž neznamená iba budovať. Znamená aj **počúvať, spájať, pomáhať a vytvárať príležitosti pre všetky generácie.**

Pre deti, ktoré sa hrajú na ihriskách. Pre mladých ľudí, ktorí sa vzdelávajú a športujú. Pre rodiny, ktoré chcú v meste žiť a vychovávať svoje deti.

A rovnako aj pre seniorov, ktorí Krásno nad Kysucou desaťročia spoluvytvárali, pracovali tu, vychovávali svoje rodiny a odovzdávali skúsenosti ďalším generáciám.

Práve oni si zaslúžia, aby v rýchlom sa meniacom svete nezostali bokom.

Na učenie nie je nikdy neskoro

Vzdelávanie s **Ing. Vladimírom Kormancom, Ph.D., MBA** preto nebolo iba o mobilných telefónoch, internete alebo umelej inteligencii.

Bolo predovšetkým o ľuďoch.

O tom, aby senior zobral telefón do ruky **s väčšou istotou.**

Aby pri podozrivej SMS či telefonáte dokázal povedať:

„Najskôr si to overím.“

Aby sa nebál opýtať a vedel, že keď niečomu nerozumie, nie je hanbou požiadať o pomoc.

A aby zistil, že ani svet moderných technológií a umelej inteligencie nemusí patriť iba mladším generáciám.

Na učenie totiž nie je nikdy neskoro.

Vek neznamená, že sa človek musí prestať učiť. A moderný svet nemusí byť svetom, ktorý seniorov mína.

Ak dostanú priestor, trpezlivé vysvetlenie a možnosť nové veci si sami vyskúšať, môže sa neistota zmeniť na odvahu a obava na záujem.

Seniori v Krásne nad Kysucou nie sú iba pozorovateľmi zmien okolo seba. Sú súčasťou života mesta, nositeľmi skúseností, príbehov a hodnôt, na ktorých vyrastali ďalšie generácie.

A práve preto majú byť aj naďalej **v centre pozornosti.**

<https://www.mestokrasno.sk/novinky-z-mesta/2026/seniori-v-centre-pozornosti-ked-technologie-prestavaju-byt-strasiakom.html>