

Kako lahko seniorji 55+ izrabljajo internet kot temeljno infrastrukturo svojega dela in življenja?

ChatGPT 06.11.2025

Učenje in osebni razvoj

Spletni tečaji (npr. Coursera, Udemy, Slovenija U3A – Univerza za tretje življenjsko obdobje) omogočajo stalno učenje, razvoj digitalnih kompetenc in osebno rast.

Spletne knjižnice (Biblos, eBralnica) nudijo dostop do knjig brez obiska knjižnice.

YouTube in podkasti so odlični za pridobivanje praktičnih znanj (kuhanje, vrtnarjenje, računalniška pismenost).

Delo in vključevanje v gospodarstvo

Seniorji, ki še delajo ali sodelujejo v projektih, lahko internet uporabljajo za delo na daljavo, svetovanje ali mentorstvo mlajšim.

Platforme kot so LinkedIn ali Mojdelo pomagajo pri ohranjanju profesionalnih stikov.

Internet omogoča samostojno podjetništvo od doma (npr. prodaja ročnih izdelkov na Etsy, vodenje spletnih tečajev).

Zdravje in dobro počutje

Telemedicina in eZdravje omogočata dostop do zdravstvenih storitev, naročanje zdravil, vpogled v izvide.

Aplikacije za vadbo, prehrano in spremljanje zdravja pomagajo pri ohranjanju vitalnosti.

Spletne skupnosti (npr. forumi za bolnike, podporne skupine) omogočajo izmenjavo izkušenj in čustveno podporo.

Socialni stik in skupnost

S pomočjo video klicev (Zoom, Viber, WhatsApp) lahko seniorji ohranjajo stike z družino in prijatelji, tudi če živijo daleč.

Družbena omrežja (Facebook, Instagram) omogočajo povezovanje in sodelovanje v interesnih skupinah.

Lokalne spletne skupnosti (npr. Facebook skupine mest in društev) so odličen način za vključevanje v družbeno življenje.

Upravljanje vsakdanjih opravil

Spletno bančništvo in e-uprava prihranita čas in potovanja.

Nakupovanje prek spleta (hrana, oblačila, zdravila) je uporabno predvsem za manj mobilne osebe.

Pametni telefoni in digitalne storitve (Google Maps, vreme, promet) poenostavijo vsakdan.

Digitalna varnost

Ključno je izobraževanje o prepoznavanju spletnih prevar, močnih geslih, lažnih novicah in varovanju osebnih podatkov.

Državni portal Varni na internetu ponuja uporabne nasvete za seniorje.

Pomembno je kritično razmišljanje in preverjanje virov informacij.

Vključevanje v digitalno družbo

Seniorji lahko aktivno sodelujejo v spletnih civilnih pobudah, prostovoljstvu, lokalnih projektih in javnih razpravah.

Tako ostajajo aktivni državljani in pomagajo soustvarjati digitalno prihodnost, ki je vključujoča.