

BEZPŁATNE SZKOLENIA CYFROWE DLA SENIORÓW

Zapraszamy seniorów na praktyczne szkolenia z obsługi komputera i internetu.



DLA KOGO?

Dla osób powyżej 60. roku życia – bez względu na poziom doświadczenia.



PROGRAM SZKOLENIA:

-  podstawy obsługi internetu
-  zakładanie i korzystanie z poczty e-mail
-  Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
-  aplikacja mObywatel
-  załatwianie spraw przez internet
-  bezpieczeństwo w sieci (oszustwa, hasła, ochrona danych)
-  kontakt z rodziną i znajomymi przez internet
-  zakup biletów i korzystanie z usług online
-  korzystanie z usług administracji publicznej przez internet



ORGANIZACJA:

- ✓ małe grupy (ok. 20 osób)
- ✓ zajęcia praktyczne
- ✓ wsparcie trenera na każdym etapie
- ✓ sprzęt zapewniamy na miejscu
- ✓ zajęcia trwają **tylko 180 min (3 godziny)**



INFORMACJE O TERMINACH I ZAPISACH:

Szczegółowe informacje dotyczące terminów i godzin zajęć można uzyskać u osoby prowadzącej zapisy.



ZAPISY:



.....
.....
.....
.....
(miejsce prowadzenia zajęć)



UDZIAŁ W SZKOLENIU JEST CAŁKOWICIE BEZPŁATNY!



SERDECZNIE ZAPRASZAMY!



Komunikat do dalszego przekazania

Bezpłatne szkolenie dla seniorów 60+ w ramach projektu „eFajfy” realizowanego na zlecenie Ministerstwa Cyfryzacji i NASK. Uczestnicy poznają zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, aplikacji mObywatel, Internetowego Konta Pacjenta oraz podstaw cyberbezpieczeństwa. Organizator zapewnia trenerów, sprzęt i materiały edukacyjne. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt e-mail: seniorzy@pir.edu.pl lub telefoniczny:

- **Justyna Mączniewska, tel. 570 999 765**
(woj. dolnośląskie, lubuskie, łódzkie, opolskie, wielkopolskie, zachodniopomorskie),
- **Patrycja Stando, tel. 536 237 684 lub 575 761 514**
(woj. kujawsko-pomorskie, mazowieckie, podlaskie, pomorskie, świętokrzyskie, warmińsko-mazurskie),
- **Katarzyna Tomaszewska, tel. 535 289 260**
(woj. lubelskie, małopolskie, podkarpackie, śląskie).

Administratorem danych osobowych osób zgłaszających udział jest Polski Instytut Rozwoju Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie; pełna klauzula informacyjna, o której mowa w art. 13 RODO, przekazywana jest przy zapisie.

Warszawa, 30 czerwca 2026 r.

LIST INTENCYJNY

Szanowni Państwo,

Na zlecenie Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej - Państwowego Instytutu Badawczego (NASK-PIB) firma **Polski Instytut Rozwoju Sp. z o.o. realizuje działania związane z organizacją i przeprowadzeniem szkoleń dla seniorów w ramach projektu pn. „eFajfy”**, finansowanego ze środków Ministra Cyfryzacji.

Celem projektu jest podniesienie kompetencji cyfrowych osób starszych, w szczególności w zakresie bezpiecznego korzystania z internetu, usług elektronicznych oraz nowoczesnych narzędzi cyfrowych.

W ramach projektu planowane jest przeprowadzenie bezpłatnych szkoleń dla co najmniej 8 000 seniorów w całej Polsce. Szkolenia realizowane będą przede wszystkim w sanatoriach, a także w innych instytucjach dedykowanych osobom starszym, takim jak kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, domy kultury czy centra aktywności senioralnej. Tematyka szkoleń obejmuje m.in. cyberbezpieczeństwo, ochronę przed oszustwami internetowymi, korzystanie z cyfrowych usług publicznych oraz rozwijanie praktycznych umiejętności cyfrowych.

Głównym celem przedsięwzięcia jest zwiększenie bezpieczeństwa seniorów w przestrzeni cyfrowej oraz budowanie ich pewności i samodzielności w korzystaniu z internetu i usług elektronicznych. Projekt stanowi element działań państwa na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych społeczeństwa oraz przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu osób starszych.

Mając na uwadze znaczenie projektu oraz potrzebę dotarcia do jak największej liczby seniorów, **zwracamy się z uprzejmą prośbą o wsparcie organizacyjne działań realizowanych przez Polski Instytut Rozwoju Sp. z o.o.**, w szczególności poprzez umożliwienie przeprowadzenia szkoleń, wsparcie informacyjne oraz współpracę przy rekrutacji uczestników. Organizacja szkoleń nie wiąże się z kosztami po stronie placówki, natomiast może stanowić wartościowe uzupełnienie oferty kierowanej do jej gości i uczestników.

NASK-PIB
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

nask@nask.pl
+48 22 380 82 00
+48 22 380 82 01

NIP: 521 04 17 157
Regon: 010464542
KRS: 0000012938

Bank Pekao SA
57 1240 6247 1111 0000 4975 0074

Jesteśmy przekonani, że wspólne działania przyczynią się do zwiększenia poziomu bezpieczeństwa cyfrowego seniorów oraz skutecznego przeciwdziałania zagrożeniom występującym w internecie.

Za okazane wsparcie i zaangażowanie serdecznie dziękujemy.

Z poważaniem,
Zastępca Dyrektora NASK-PIB ds. Ogólnopolskiej Sieci
Edukacyjnej
Małgorzata Olszewska