

Włączamy Cyfrowo Mazowsze

SZKOLENIA DLA OSÓB W WIEKU 55+

www.wlaczamycyfrowo.pl



Fundacja Pro Cultura wraz z organizacjami partnerskimi zaprasza na:

BEZPŁATNE SZKOLENIA CYFROWE DLA OSÓB 55+

Projekt: „Włączamy Cyfrowo Mazowsze – szkolenia dla osób w wieku 55 plus”

Finansowanie: Krajowy Plan Odbudowy

www.wlaczamycyfrowo.pl

Brak kompetencji cyfrowych to nowy rodzaj analfabetyzmu – bez dostępu do Internetu osoby starsze narażone są na wykluczenie nie tylko cyfrowe, ale i społeczne...

Chcesz zorganizować bezpłatne, wartościowe szkolenie z kompetencji cyfrowych dla osób 55+ w Twojej miejscowości/institucji?

Szukamy partnerów – domów kultury, bibliotek, organizacji pozarządowych, gmin – które pomogą nam dotrzeć do lokalnych społeczności.



Dla kogo?

- ✓ Osoby w wieku 55 lat i więcej,
- ✓ Mieszkańcy i mieszkanki województwa mazowieckiego,
- ✓ Osoby z niskimi umiejętnościami cyfrowymi lub bez doświadczenia w korzystaniu z Internetu,
- ✓ Osoby zainteresowane nauką obsługi komputera, smartfona i Internetu
- ✓ Osoby, które nie uczestniczyły w szkoleniach w ramach KPO C2.1.3.



Zakres szkoleń: 11 tematów (jeden do wyboru dla danej grupy)

1. Komputer i Internet od podstaw

- Obsługa myszy, klawiatury, włączanie komputera, korzystanie z pulpitu.
- Wyszukiwanie informacji w Internecie, korzystanie z przeglądarki.

- Tworzenie i porządkowanie plików.

2. Poczta elektroniczna i komunikacja

- Zakładanie i obsługa konta e-mail.
- Wysyłanie wiadomości, załączników, korzystanie z komunikatorów.
- Bezpieczna komunikacja internetowa.

3. Smartfon od podstaw

- Obsługa podstawowa: menu, aplikacje, Wi-Fi.
- Ustawienia dźwięku, jasności, Internet mobilny.
- Bezpieczne korzystanie z Internetu na telefonie.

4. Sztuczna inteligencja na co dzień (jak AI może ułatwić życie osobom starszym)

- Czym jest AI, jak działa (np. ChatGPT, asystenci głosowi).
- Przykłady użycia AI: pisanie, tłumaczenie, organizacja.
- Korzyści i ograniczenia narzędzi AI.

5. Rozpoznawanie fake newsów, ochrona przed dezinformacją i cyberbezpieczeństwo

- Rozpoznawanie fałszywych wiadomości i oszustw.
- Zasady bezpiecznego korzystania z sieci.
- Ochrona prywatności i danych osobowych.

6. e-Obywatel i e-Zdrowie (sprawy urzędowe załatwiają z domu)

- Logowanie do portali rządowych, korzystanie z ePUAP, pacjent.gov.pl.
- Odbieranie e-recept, umawianie wizyt.
- Zasady ochrony danych w e-usługach.

7. Najbardziej przydatne funkcje smartfona i aplikacje dla osób senioralnych

- Dzwonienie, wiadomości, latarka, aparat, notatki.
- Instalowanie i używanie aplikacji.
- Ułatwienia dostępności (większa czcionka, kontrast).

8. Media społecznościowe (Facebook i inne)

- Zakładanie konta, obsługa, bezpieczeństwo.
- Dołączanie do grup i wydarzeń.
- Ochrona prywatności w mediach społecznościowych.

9. Bezpieczne zakupy i bankowość online

- Rozpoznawanie bezpiecznych sklepów internetowych.
- Składanie zamówień, płatności online, logowanie do banku.
- Zabezpieczenia konta i danych.

10. Internet dla pasji i zainteresowań

- Korzystanie z Internetu jako źródła wiedzy i inspiracji.
- Wirtualne muzea, biblioteki, grupy hobbyistyczne.
- YouTube, blogi, fora tematyczne.

11. Fotografia smartfonowa oraz cyfrowe zdjęcia i albumy

- Robienie zdjęć, tworzenie albumów.
- Edycja zdjęć i porządkowanie w smartfonie.
- Udostępnianie fotografii rodzinie i znajomym.



O szkoleniu

- Łącznie 14 godzin zegarowych, zwykle rozłożone na 2–4 spotkania (Terminy i godziny zajęć będą ustalane wspólnie z grupą osób uczestniczących, trenerem/trenerką oraz lokalnym Partnerem projektu)
- Kameralne grupy (do 12 osób) i przyjazna atmosfera.
- Zajęcia stacjonarne – przywozimy potrzebny sprzęt komputerowy!
- Trenerzy i trenerki z doświadczeniem w pracy z osobami w wieku 55+.
- Materiały szkoleniowe w wersji papierowej i elektronicznej.
- Poczęstunek (ciastka, napoje), a w przypadku szkoleń całodziennych ciepły posiłek.



Po szkoleniu

- Osoby, które ukończą szkolenie (min. 80% obecności), otrzymują imienne zaświadczenie potwierdzające zdobycie nowych kompetencji cyfrowych.
- Możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji z doradcą/doradczynią w wybranej formie – telefonicznej, online lub stacjonarnie.
- Wsparcie brokera/brokerki wiedzy (w wybranej formie – online, telefonicznie) - indywidualne rekomendacje źródeł samokształcenia, zestawy materiałów dodatkowych zgodnie z zainteresowaniem (m. in. quizy i ćwiczenia powtórkowe wysyłane po zakończeniu zajęć).



Dane osobowe

W ramach realizacji projektu będziemy zbierać wyłącznie dane niezbędne do udziału w szkoleniu i rozliczenia go ze środków publicznych:

- imię i nazwisko,
- PESEL,
- dane kontaktowe (e-mail, numer kontaktowy),
- miejsce zamieszkania,
- oświadczenia dotyczące spełniania kryteriów udziału.

Dane są przetwarzane zgodnie z przepisami RODO i nie są wykorzystywane do celów marketingowych.



Co musi zapewnić lokalny Partner Projektu?

1. Pomoc w dotarciu do potencjalnych uczestników i uczestniczek

- Rozpowszechnianie plakatów i ulotek informacyjnych,
- Rozmowy z seniorami i zachęcanie do udziału w szkoleniach,
- Współpraca z rekruterem/rekrtuterką projektu

2. Udostępnienie przestrzeni na szkolenie (jeśli możliwe)

- Jeśli instytucja dysponuje odpowiednią salą – możliwość jej użyczenia,
- Jeśli posiada sprzęt (komputery, projektor) – możliwość wypożyczenia na potrzeby zajęć.

Ważne!

Instytucja wspierająca **nie ponosi kosztów**, nie odpowiada za formalną i merytoryczną stronę organizacji i szkoleń.



Korzyści dla lokalnego Partnera Projektu:

- wzmacnianie pozycji instytucji jako **centrum lokalnej aktywności**,
- nowa oferta
- prestiż (projekt regionalny, środki publiczne),
- zadowolenie społeczności lokalnej,
- niewielkie obciążenie organizacyjne – wszystko jest przygotowane.



Kontakt

Masz pytania? Zebrześ grupę 10 osób mieszkających na Mazowszu w wieku 55+ o niskich kompetencjach cyfrowych?

Napisz do nas, odezwiemy się, aby ustalić temat i dogodny termin.

Nie zwlekaj – kalendarz naszych trenerów i trenerek bardzo szybko się zapełnia.

e-mail: szkolenia@pro-cultura.pl

strona internetowa: www.wlaczamycyfrowo.pl

Projekt „Włączamy Cyfrowo Mazowsze – szkolenia dla osób w wieku 55 plus” realizowany w ramach Inwestycji C2.1.3 „E-kompetencje” Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (KPO), finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach instrumentu NextGenerationEU.