



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

Bezpłatne szkolenia z umiejętności cyfrowych dla seniorów

8000 seniorów z całej Polski do końca roku weźmie udział w bezpłatnych szkoleniach, na których dowiedzą się jak załatwiać przez internet sprawy urzędowe, korzystać z komunikatorów i zdalnego dostępu do kultury. W inauguracji projektu eFajfy wziął udział wiceminister cyfryzacji Paweł Olszewski.

Internet 60+

Według danych Eurostatu (2023) w Polsce w grupie wiekowej 55-64 lata, podstawowe lub wyższe umiejętności cyfrowe posiada tylko jedna osoba na cztery, podczas gdy w Holandii i Finlandii mają je 3 na 4 osoby. Średnia unijna w przypadku tego wskaźnika wynosi 44% – o 20 punktów procentowych więcej niż w Polsce. Chcemy to zmienić.

Ważnym elementem szkoleń będzie nie tylko praktyczna wiedza o tym jak korzystać z możliwości, które daje dostęp do sieci, ale też jak to robić bezpiecznie.

Praktyczna wiedza

Co najmniej połowa szkoleń odbędzie się w sanatoriach. Pozostałe zostaną zorganizowane w innych miejscach, takich jak kluby seniora, domy kultury, domy dziennego pobytu, uniwersytety trzeciego wieku, itp.

Jedno szkolenie to 180 minut. Zajęcia poprowadzą przeszkoleni przez NASK trenerzy. Szkolenia obejmować będzie takie zakresy tematyczne jak:

- wsparcie seniorów w pierwszych krokach z technologią (np. zakładanie konta e-mail, instalacja komunikatorów oraz swobodniejsze poruszanie się po internecie),
- przedstawienie korzyści płynących z korzystania z profilu zaufanego oraz e-usług i aplikacji publicznych (wsparcie w założeniu profilu zaufanego, prezentacja aplikacji mObywatel i Internetowego Konta Pacjenta, itp.),
- wprowadzenie w zagadnienia związane z podstawami bezpieczeństwa w internecie (m.in. rola używania silnych haseł, regularnego aktualizowania sprzętu i oprogramowania oraz działania programów antywirusowych),
- phishing i metody „na wnuczka”, „na policjanta”- wskazanie mechanizmów oszustw internetowych wycelowanych w seniorów, zwrócenie uwagi na stosowane online sztuczki manipulacyjne,
- zbudowanie u uczestników zajęć pewności siebie w korzystaniu z internetu, tak aby czuli się komfortowo i bezpiecznie, realizując codzienne potrzeby online (zakupy, rozrywka, itp.).

Seniorzy będą zdobywać wiedzę w maksymalnie 20-osobowych grupach. Każdy z uczestników szkolenia, w celu realizacji jego praktycznej części, będzie mieć dostęp do laptopa lub tabletu.

Wszelkie pytania dotyczące projektu należy kierować na adres: efajfy@nask.pl lub telefonicznie: Patrycja Stando, tel. 536 237 684 lub 575 761 514.

Projekt eFajfy jest finansowany i powstał z inicjatywy Ministerstwa Cyfryzacji, a realizowany jest przez NASK – Państwowy Instytut Badawczy. Jego celem jest zwiększenie bezpieczeństwa osób starszych poprzez rozwój praktycznych kompetencji cyfrowych oraz umiejętności bezpiecznego korzystania z Internetu, e-usług publicznych i nowoczesnych narzędzi komunikacji.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/cyfrowe-kompetencje-seniorow-czas-na-efajfy>

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!



NASK



Projekt finansowany ze środków
Ministerstwa Cyfryzacji

KONTAKTY REGIONALNE

Osoby kontaktowe w podziale na województwa



Justyna Mączniewska

 **570 999 765**

- Dolnośląskie • Lubuskie • Łódzkie • Opolskie
- Wielkopolskie • Zachodniopomorskie



Patrycja Stando

 **536 237 684**

 **575 761 514**

- Kujawsko-pomorskie • Mazowieckie • Podlaskie • Pomorskie
- Świętokrzyskie • Warmińsko-mazurskie



Katarzyna Tomaszewska

 **535 289 260**

- Lubelskie • Małopolskie • Podkarpackie • Śląskie



*Jesteśmy do Twojej dyspozycji!
Skontaktuj się z nami!*