Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Bezpłatne szkolenia cyfrowe dla seniorów – trwają zapisy

2026-07-15



Rada Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna zaprasza na bezpłatne szkolenia z kompetencji cyfrowych. Podczas zajęć uczestnicy nauczą się m.in. korzystania z internetu, poczty elektronicznej, Internetowego Konta Pacjenta oraz aplikacji mObywatel. Spotkania odbędą się w sierpniu w ratuszu. Trwają zapisy.

Korzystanie z internetu i usług cyfrowych staje się dziś codziennością. Aby ułatwić seniorom bezpieczne poruszanie się w świecie nowych technologii, przygotowano bezpłatne szkolenia, podczas których uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności przydatne na co dzień.

Dla kogo?

Szkolenia skierowane są do osób powyżej 60. roku życia. Udział mogą wziąć zarówno osoby rozpoczynające swoją przygodę z komputerem i internetem, jak i ci, którzy

chcą uporządkować lub poszerzyć swoją wiedzę.

Program szkolenia obejmuje m.in.:

- podstawy obsługi internetu,
- zakładanie i korzystanie z poczty e-mail,
- obsługę Internetowego Konta Pacjenta,
- korzystanie z aplikacji mObywatel,
- załatwianie spraw przez internet,
- zasady bezpieczeństwa w sieci, w tym ochronę danych, tworzenie haseł i rozpoznawanie oszustw,
- kontakt z rodziną i znajomymi za pośrednictwem internetu,
- zakup biletów i korzystanie z usług online,
- korzystanie z usług administracji publicznej przez internet.

Małe grupy

Szkolenia prowadzone będą w niewielkich, około 20-osobowych grupach. Mają charakter praktyczny, a uczestnicy przez cały czas mogą liczyć na wsparcie trenera. Organizator zapewnia również niezbędny sprzęt. Każde szkolenie potrwa 180 minut, czyli 3 godziny.

Zaplanowano dwa terminy zajęć:

- **3 sierpnia 2026 r., godz. 12.00–15.00,**
- **19 sierpnia 2026 r., godz. 12.00–15.00.**

Szkolenia odbędą się w Urzędzie Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna przy ul. Piaseczyńskiej 77 (sala nr 115, parter).

Zapisy

Zapisy mailowo prowadzą członkowie Rady Seniorów Gminy Konstancin-

Jeziorna: Wojciech Guszkowski – przewodniczący (sktk @ op [dot] pl) oraz

Grzegorz Rutkowski – rzecznik (grutkowski @ onet [dot] eu). **Udział w**

szkoleniach jest bezpłatny. Projekt realizowany jest przez NASK i finansowany ze środków Ministerstwa Cyfryzacji.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/bezplatne-szkolenia-cyfrowe-dla-seniorow-trwaja-zapisy