

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

Relacja ze szkolenia z kompetencji cyfrowych dla seniorów

2026-09-03



Świat nowych technologii przestał być wyzwaniem, a stał się praktycznym narzędziem codzienności dla mieszkańców gminy Konstancin-Jeziorna. Za nami udane szkolenie z kompetencji cyfrowych zorganizowane z inicjatywy lokalnej Rady Seniorów, zrealizowane przez NASK i sfinansowane ze środków Ministerstwa Cyfryzacji.

Za nami niezwykle **udane bezpłatne szkolenie z kompetencji cyfrowych**, zorganizowane z inicjatywy Rady Seniorów Gminy Konstancin-Jeziorna. Warsztaty były częścią szerszego projektu realizowanego przez NASK i sfinansowanego ze środków Ministerstwa Cyfryzacji, którego celem jest ułatwienie starszemu pokoleniu bezpiecznego poruszania się we współczesnym świecie nowych technologii.

Spotkanie odbyło się **19 sierpnia** w salce konferencyjnej hotelu EVA PARK. Wzięło w nim udział 13 zaangażowanych mieszkańców powyżej 60. roku życia – zarówno osoby stawiające pierwsze kroki w sieci, jak i te, które chciały uporządkować lub

poszerzyć dotychczasową wiedzę.

Trzygodzinne, intensywne spotkanie miało w pełni praktyczny charakter. Organizatorzy zapewнили uczestnikom niezbędny sprzęt komputerowy oraz stałe wsparcie trenera, dzięki czemu nawet początkujące osoby mogły uczyć się bez stresu. Program zajęć został idealnie dopasowany do codziennych potrzeb starszego pokolenia, łącząc wiedzę teoretyczną z natychmiastowym ćwiczeniem nowych umiejętności.

W trakcie szkolenia seniorzy krok po kroku **opanowywali podstawy obsługi internetu oraz korzystania z przydatnych usług online**. Trener szczegółowo wyjaśnił proces zakładania oraz **bezpiecznego korzystania z poczty elektronicznej**, a także uczył, jak utrzymywać stały kontakt z rodziną i znajomymi przez sieć.

Kluczowym punktem programu było **oswojenie uczestników z e-administracją oraz cyfrowymi usługami zdrowotnymi**. Seniorzy dowiedzieli się, jak sprawnie poruszać się po Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) oraz jak zainstalować i obsługiwać aplikację mObywatel. Praktyczne ćwiczenia objęły również załatwianie spraw urzędowych online, zakup biletów oraz bezpieczne korzystanie z innych usług sieciowych.

Kameralna, 13-osobowa grupa okazała się strzałem w dziesiątkę – sprzyjała swobodnemu zadawaniu pytań, a każdy uczestnik mógł liczyć na indywidualną pomoc prowadzącego. Seniorzy opuścili hotel EVA PARK z poczuciem dobrze wykorzystanego czasu oraz z pakietem praktycznej wiedzy, która ułatwi im codzienne, samodzielne funkcjonowanie w cyfrowej rzeczywistości.

Projekt został zrealizowany przez NASK i sfinansowany ze środków Ministerstwa Cyfryzacji. Za sprawną organizację i koordynację zapisów odpowiadał rzecznik Rady Seniorów Grzegorz Rutkowski.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/rada-seniorow-aktualnosci/relacja-ze-szkolenia-z-kompetencji-cyfrowych-dla-seniorow>