

Do końca 2026 roku aż 8 tys. seniorów z całej Polski weźmie udział w bezpłatnych szkoleniach rozwijających kompetencje cyfrowe. Uczestnicy poznają praktyczne możliwości internetu – od załatwiania spraw urzędowych i korzystania z usług publicznych po komunikację z bliskimi oraz bezpieczne poruszanie się w sieci. Program eFajfy, realizowany z inicjatywy Ministerstwa Cyfryzacji przez NASK, ma przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu osób starszych i zwiększyć ich bezpieczeństwo w świecie nowych technologii.

Po ubiegłorocznej edycji pilotażowej zdecydowano o kontynuacji projektu. Jego organizatorzy podkreślają, że pobyt w sanatorium to nie tylko czas regeneracji zdrowia, ale również dobra okazja do zdobywania nowych umiejętności, które ułatwiają codzienne funkcjonowanie i pozwalają świadomie korzystać z nowoczesnych usług.

Cyfrowe umiejętności wciąż są wyzwaniem

Potrzeba realizacji programu wynika z danych dotyczących poziomu kompetencji cyfrowych w Polsce. Według Eurostatu jedynie co czwarta osoba w wieku 55–64 lata posiada podstawowe lub wyższe umiejętności cyfrowe. To wynik znacznie niższy od średniej unijnej, która wynosi 44 proc., oraz zdecydowanie odbiegający od liderów, takich jak Holandia czy Finlandia, gdzie odpowiednie kompetencje posiada około trzy czwarte osób w tej grupie wiekowej.

Niewystarczająca znajomość narzędzi cyfrowych utrudnia korzystanie z usług publicznych, bankowości elektronicznej czy kontaktów z rodziną, a jednocześnie zwiększa podatność na oszustwa internetowe. Dlatego jednym z najważniejszych elementów programu będzie nauka bezpiecznego korzystania z internetu.

Nauka praktycznych umiejętności

Szkolenia zostały przygotowane z myślą o codziennych potrzebach seniorów. Uczestnicy dowiedzą się, jak założyć konto e-mail, korzystać z komunikatorów internetowych oraz swobodnie poruszać się po sieci. Poznają również możliwości oferowane przez Profil Zaufany, aplikację mObywatel czy Internetowe Konto Pacjenta, dzięki którym wiele spraw urzędowych można załatwić bez wychodzenia z domu.

Program obejmuje także naukę korzystania z internetu w celach rozrywkowych i kulturalnych oraz rozwijanie pewności siebie podczas wykonywania codziennych czynności online, takich jak zakupy czy wyszukiwanie informacji.

Duży nacisk położono na kwestie cyberbezpieczeństwa. Seniorzy poznają zasady tworzenia silnych haseł, znaczenie aktualizacji oprogramowania oraz rolę programów antywirusowych. Ważnym elementem zajęć będzie również rozpoznawanie prób wyłudzeń, w tym popularnych metod oszustw „na wnuczka”, „na policjanta” czy phishingu.

Zajęcia w sanatoriach i lokalnych ośrodkach

Co najmniej połowa wszystkich szkoleń odbędzie się w sanatoriach, gdzie przebywa wielu seniorów. Pozostałe zostaną zorganizowane m.in. w klubach seniora, domach kultury, domach dziennego pobytu oraz na uniwersytetach trzeciego wieku.

8 tys. seniorów zdobędzie cyfrowe kompetencje

Kategoria: Aktualności

Opublikowano: środa, 15, lipiec 2026 09:52

Tomasz Smaś

Odsłony: 68

Każde szkolenie potrwa trzy godziny i będzie prowadzone przez trenerów przeszkolonych przez NASK. Zajęcia będą odbywać się w niewielkich, maksymalnie 20-osobowych grupach, co umożliwi indywidualne wsparcie uczestników. Każdy senior otrzyma do dyspozycji laptop lub tablet, dzięki czemu wszystkie zagadnienia będzie można od razu przećwiczyć w praktyce.

Realizatorzy programu podkreślają, że rozwijanie kompetencji cyfrowych osób starszych to nie tylko ułatwienie codziennego życia, ale również sposób na zwiększenie ich samodzielności, aktywności społecznej oraz odporności na coraz częściej spotykane zagrożenia w internecie.

Wszelkie pytania dotyczące projektu można kierować na adres: efajfy@nask.pl.

Źródło: MC