

„Aktywni w cyfrowym świecie”

Informujemy, że w okresie od 1 kwietnia 2026 r do 30 czerwca 2027 r. realizowany jest w Olsztynie cykl szkoleń dofinansowanych przez Unię Europejską pn. „Aktywni w cyfrowym świecie”.

Projekt „Aktywni w cyfrowym świecie” to **bezpłatne szkolenia dedykowane osobom**, które chcą rozwinąć swoje umiejętności w codziennym życiu, pracy i w korzystaniu z nowych technologii.

Szkolenia zostały powierzone Polskiemu Towarzystwu Ekonomicznemu, Oddziałowi w Olsztynie w jego siedzibie przy ul. I-go Maja 13.

Jak się zapisać na poszczególne szkolenie?

Należy wypełnić kartę rekrutacyjną ze swoimi danymi na dane szkolenie (czyste arkusze do wypełnienia przez zainteresowanych będą znajdowały się w Ratuszu w Sali nr 220 w podanych niżej godzinach i terminach).

Do karty rekrutacyjnej Uczestnika należy załączyć:

- kopię pierwszej strony zeznania podatkowego opatrzoną pieczęcią wpływu Urzędu Skarbowego w Olsztynie (dane o dochodach można wykorektorować, by nie były widoczne),

lub

- zaświadczenie z Urzędu Skarbowego w Olsztynie potwierdzające fakt rozliczenia podatku dochodowego od osób fizycznych (adres w zaświadczeniu),

lub

- Urzędowe Potwierdzenie Odbioru (UPO) z Urzędu Skarbowego w Olsztynie wraz z pierwszą stroną zeznania podatkowego.

Gdzie wypełnić arkusz i dostarczyć stronę z zeznania PIT ?

W sali nr 220 (II piętro) olsztyńskiego Ratusza, we wtorki od godziny 12.00 do 14.00 (do połowy czerwca !) Czyste arkusze do wypełnienia będą znajdować się w podanej sali. W arkuszach podajemy swoje dane, numer dowodu osobistego, e-mail, telefon kontaktowy, adres domowy. Sali nr 220 użyczyła Rada Olsztyńskich Seniorów, która w każdy wtorek pełni dyżury dla olsztyńskich Seniorów, w tych samych godzinach.

Karta rekrutacyjna Uczestnika, może być też przesłana na jego prośbę na podany adres mailowy – kontakt z sekretarzem Oddziału Okręgowego PZEiR w Olsztynie Teresą Kamińską, tel. kontaktowy 573 682 614 w czasie urzędowania biura Zarządu.

O wzięciu udziału w wybranym szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń !

Zapraszamy serdecznie na ciekawe i bezpłatne zajęcia.

Do udziału w projekcie zapraszamy osoby dorosłe (bez względu na wykształcenie oraz status zatrudnienia), które:

- chcą poprawić swoje umiejętności w zakresie lepszego rozumienia tekstów i informacji, czytania ze zrozumieniem oraz jasnego wypowiedzania się, liczenia i wykorzystywania matematyki w codziennym życiu, korzystania z komputera, Internetu i nowych technologii.
- posiadają niskie lub niewystarczające kompetencje podstawowe,
- osoby powyżej 50 roku życia,

Szkolenie Nr 1. „Sztuczna inteligencja w codziennym życiu – praktyczne zastosowania”,

ZAŁOŻENIA: liczba osób 70 (7 grup x 10osób), liczba godzin zajęć dla 1 grupy: 28, 1 godzina=45 min.

Szkolenie pokaże, jak w prosty i przystępny sposób korzystać z nowych technologii w życiu codziennym, pracy oraz podczas załatwiania spraw urzędowych.

Coraz więcej spraw w banku, urzędzie, telefonie czy komputerze odbywa się z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Podczas szkolenia uczestnicy nauczą się, jak korzystać z nich bez stresu i obaw, w spokojnym tempie i z pomocą trenera.

Podczas zajęć uczestnicy:

- poznają podstawowe pojęcia związane ze sztuczną inteligencją,
- dowiedzą się, gdzie spotykamy AI w życiu codziennym,
- nauczą się korzystać z prostych narzędzi opartych na sztucznej inteligencji,
- sprawdzą w praktyce, jak nowe technologie mogą pomagać w pracy i w domu,
- nauczą się zadawać pytania programom AI, aby uzyskiwać potrzebne informacje,

- poznają zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii.

Zajęcia będą miały charakter praktyczny. Uczestnicy będą pracować na komputerach i telefonach oraz uczyć się krok po kroku, jak korzystać z nowoczesnych narzędzi, takich jak:

- ChatGPT i inne inteligentne wyszukiwarki,
- programy pomagające pisać pisma, podania i wiadomości,
- narzędzia do tworzenia obrazów, prezentacji i materiałów,
- asystenci głosowi oraz aplikacje ułatwiające codzienne czynności.

Nr 2. Szkolenie z usług cyfrowych – ePUAP, bankowość, aplikacje mobilne

ZAŁOŻENIA: liczba osób 54 (7 grup x 7-8osób), liczba godzin zajęć dla 1 grupy: 21

- 1 godzina=45 min.

Podczas szkolenia uczestnicy nauczą się:

- korzystania z Profilu Zaufanego i platformy ePUAP,
- załatwiania spraw urzędowych przez Internet,
- bezpiecznego korzystania z bankowości elektronicznej i mobilnej,
- wykonywania przelewów i obsługi konta bankowego online,
- korzystania z aplikacji mobilnych ułatwiających codzienne życie,
- instalowania i obsługi aplikacji w telefonie,
- zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i ochrony danych.

Nr 3. Szkolenie „Bezpieczny w sieci”

ZAŁOŻENIA: liczba osób 40 (5 grup x 8osób), liczba godzin zajęć dla 1 grupy: 21

- 1 godzina=45 min.

-Podczas szkolenia uczestnicy nauczą się:

- rozpoznawać fałszywe wiadomości, próby oszustw i wyłudzeń,
- unikać zagrożeń takich jak phishing, fałszywe strony internetowe czy oszustwa „na wnuczka” lub „na kuriera”,
- bezpiecznie korzystać z poczty elektronicznej, komunikatorów i mediów społecznościowych,
- tworzyć silne hasła i zabezpieczać swoje konta,
- chronić swoje dane osobowe w Internecie,
- wiedzieć, co zrobić w przypadku próby oszustwa lub utraty danych.

Nr 4. Eko na co dzień – zdrowy styl życia i gotowanie w duchu zero waste (Zajęcia ekologiczne i prozdrowotne) – szkolenie wyjazdowe

Założenia: Grupa: 50 osób (10os. X 5 grup), Forma: warsztaty teoretyczno – praktyczne + zajęcia kulinarne w pracowni, Czas: 2 zjazdy 16 godz.= 32 godz.

Szkolenie ma charakter praktyczny i odbywać się będzie w formie zajęć warsztatowych oraz wyjazdu szkoleniowego z noclegiem, w trakcie którego uczestnicy będą wspólnie przygotowywać posiłki, uczyć się planowania zakupów oraz poznawać zasady zdrowego i ekologicznego stylu życia.

Podczas zajęć uczestnicy nauczą się:

- jak robić zakupy w sposób świadomy i oszczędny,
- jak czytać etykiety produktów spożywczych,
- jak planować posiłki, aby nie marnować jedzenia,
- jak przechowywać żywność, aby była dłużej świeża,
- jak przygotowywać proste i zdrowe potrawy,
- jak wykorzystywać resztki jedzenia i gotować w duchu zero waste,
- jak ograniczać zużycie plastiku, wody i energii w domu,
- jak dbać o zdrową dietę i dobre samopoczucie

Nr 5. Trening w wirtualnym świecie

ZAŁOŻENIA: liczba osób 16 (2 grupy x 8osób), liczba godzin zajęć dla 1 grupy: 4 (x2 grup=8), 1 godzina=45 min.

- Miejsce realizacji: Mobilne Centrum Edukacyjne Hullo Connect

Podczas zajęć uczestnicy za pomocą specjalnych gogli VR będą mogli wykonywać ćwiczenia w wirtualnym środowisku, które odwzorowuje codzienne sytuacje, takie jak korzystanie z banku, rozmowa przez Internet czy załatwianie spraw urzędowych.

Podczas zajęć uczestnicy:

- poznają podstawy działania nowych technologii, w tym VR i sztucznej inteligencji,
- nauczą się korzystać z usług cyfrowych w bezpiecznym środowisku,
- przećwiczą sytuacje związane z bankowością, komunikacją i korzystaniem z Internetu,
- nauczą się rozpoznawać fałszywe informacje i próby oszustwa,
- dowiedzą się, jak bezpiecznie korzystać z nowych technologii,

- zwiększą pewność siebie w korzystaniu z komputera, telefonu i Internetu.

Zajęcia będą miały formę praktycznych ćwiczeń w Mobilnym Centrum Edukacyjnym, z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu do wirtualnej rzeczywistości.

Planowane rozpoczęcie poszczególnych szkoleń – od czerwca 2026 roku, a zapisy będą przyjmowane tylko do 15 czerwca br.

Miejsce szkolenia wieżowiec na ul. 1 Maja 13 w Polskim Towarzystwie Ekonomicznym na 8 piętrze.

Prawa i obowiązki uczestnika projektu.

1. Uczestnik projektu spełnia wymagania i akceptuje wszystkie zapisy niniejszego Regulaminu.
2. Uczestnik projektu zobowiązuje się uczestniczyć w prowadzonych w ramach Projektu zadaniach i szkoleniach, akceptując terminy i miejsce, które wyznaczy Wnioskodawca.
3. Uczestnik projektu zobowiązany jest do przestrzegania zasad obowiązujących na poszczególnych etapach realizacji Projektu.
4. Uczestnik projektu zobowiązany jest do punktualności i rzetelności.
5. Uczestnik projektu zobowiązany jest do poddania się badaniom ewaluacyjnym Projektu w czasie jego trwania.
6. Uczestnik projektu zobowiązuje się do uzupełniania wszelkiej dokumentacji związanej z realizacją Projektu, a w szczególności do: podpisywania list obecności, potwierdzeń odbioru materiałów szkoleniowych i zaświadczeń oraz innych dokumentów wskazanych przez Wnioskodawcę a związanych z realizacją Projektu.
7. Uczestnik zobowiązany jest do uczestnictwa w minimum 80% zajęć szkoleniowych pod rygorem skreślenia z listy uczestników.
8. Uczestnik zobowiązuje się do informowania Kierownika projektu o każdej zmianie danych osobowych czy danych dot. zamieszkania.
9. Uczestnik projektu nie ponosi żadnych opłat z tytułu przystąpienia do Projektu.