08 listopada 2026

Edukacja cyfrowa dla seniorów

Technologie cyfrowe zagościły na dobre w życiu współczesnego człowieka, a umiejętność posługiwania się nimi stała się niezbędna dla rozwoju i funkcjonowania wszystkich – bez wyjątku. Obycie w świecie cyfrowym jest szczególnie przydatne w przypadku osób starszych, których komfort życia może się poprawić. Seniorzy w Polsce mogą korzystać z licznych programów edukacji cyfrowej, które uczą obsługi komputera, internetu i e-usług, zwiększając niezależność i bezpieczeństwo w sieci.

Choć więcej niż połowa seniorów korzysta z internetu regularnie (przynajmniej raz w tygodniu), ponad 85% z nich nie posiada nawet podstawowych kompetencji cyfrowych. W grupie wiekowej 55–64 lata te same wskaźniki kształtują się na poziomie odpowiednio 75% i 69%. Korzystanie z technologii cyfrowych bez odpowiednich umiejętności nie tylko nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, ale może również narażać użytkowników na nieprzyjemne doświadczenia i poważne zagrożenia. Brak kompetencji cyfrowych wśród osób starszych może wiązać się z ryzykiem dla ich bezpieczeństwa finansowego, osobistego i wizerunkowego, może prowadzić do izolacji społecznej i narażać seniorów na oszustwa finansowe lub dezinformację. W 2023 roku tylko 13% osób w wieku 65–74 lata posiadało podstawowe umiejętności cyfrowe.

Dlaczego edukacja cyfrowa jest ważna dla seniorów

Umiejętności cyfrowe stają się niezbędne w codziennym życiu. Pozwalają na:

- zdalne załatwianie spraw urzędowych, rozliczeń podatkowych
- umawianie wizyt lekarskich,
- korzystanie z bankowości elektronicznej,
- wygodne robienie zakupów online,
- zaoszczędzenie czasu, energii i pieniędzy, przy jednoczesnym poszerzeniu możliwości wyboru,
- dostęp do kultury i rozrywki bez wychodzenia z domu,
- utrzymywanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi,
- dostęp do informacji i ciekawych treści w internecie,
- wykorzystanie internetu do rozwijania własnych zainteresowań, hobby oraz kontakty z osobami posiadającymi podobne pasje,
- poszerzanie własnych umiejętności z wykorzystaniem dostępnych w sieci instruktaży i filmów,
- zastosowanie w życiu dostępnej online wiedzy na temat zdrowego trybu życia i odżywiania się,
- wykorzystanie urządzeń cyfrowych monitorujących stan zdrowia, przypominających o ważnych

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

sprawach czy automatycznie wykonujących codzienne czynności.

Programy i inicjatywy wspierające seniorów

Program Rozwoju Kompetencji Cyfrowych (PRKC)

PRKC, obowiązujący do 2030 roku, obejmuje rozwój kompetencji cyfrowych od edukacji przedszkolnej po seniorów. W ramach programu powstają **Kluby Rozwoju Cyfrowego (KRC)** przy bibliotekach, domach kultury, Uniwersytetach Trzeciego Wieku i klubach seniora, gdzie seniorzy mogą uczestniczyć w szkoleniach i uzyskać pomoc w rozwiązywaniu problemów cyfrowych. Działania te są finansowane z Funduszy Europejskich, a budżet przedsięwzięcia wynosi ponad 1 mld zł.

Projekty lokalne i rządowe

- **eFajfy** – bezpłatne szkolenia dla ponad 8000 seniorów w 102 sanatoriach, koncentrujące się na praktycznych aspektach korzystania z e-usług, ochronie przed oszustwami i obsłudze komunikatorów.
- **Cyfrowy Senior** – projekt oferujący platformę edukacyjną, poradniki online oraz zajęcia integracyjne, które uczą korzystania z komputera, smartfona i internetu.
- **Centrum Kompetencji Cyfrowych EDUKACJA 3.0** – prowadzi szkolenia stacjonarne i wyjazdowe dla osób 60+, ucząc obsługi urządzeń mobilnych, komunikacji online i bezpieczeństwa w sieci.
- **Szkoła Międzypokoleniowa** – gdzie młodzież uczy seniorów; prawie 1 600 szkół przeprowadziło 5,5 tys. warsztatów dla ponad 10 tys. osób starszych.

Gdzie szukać kursów

Seniorzy mogą szukać kursów w:

- Uniwersytetach Trzeciego Wieku (UTW)
- Klubach seniora i kołach gospodyń wiejskich
- Bibliotekach i domach kultury
- Platformach online projektów edukacyjnych, np. Cyfrowy Senior

Korzyści z edukacji cyfrowej

- Większa niezależność i komfort życia
- Bezpieczne korzystanie z e-usług i bankowości online
- Możliwość rozwijania pasji, nauki i kontaktu z bliskimi
- Ochrona przed oszustwami i dezinformacją

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Edukacja cyfrowa dla seniorów w Polsce jest więc szeroko dostępna, zarówno w formie stacjonarnej, wyjazdowej, jak i online, a programy rządowe i lokalne zapewniają wsparcie w nauce i bezpieczeństwie cyfrowym, pozwalają przyjść i w spokojnej atmosferze, pod okiem trenerów, nauczyć się obsługi komputera, tabletu czy smartfona.

Program Rozwoju Kompetencji Cyfrowych (PRKC) w lutym 2023 r. przyjęła Rada Ministrów, ma obowiązywać w Polsce do 2030 r. Program ten przewiduje rozwój kompetencji cyfrowych obywateli począwszy od etapu edukacji przedszkolnej aż do wieku senioralnego. Osoby starsze będą mogły rozwijać swoje umiejętności cyfrowe w ramach m.in. następujących działań PRKC:

Kluby Rozwoju Cyfrowego (KRC)

Jedną z kluczowych inicjatyw Programu Rozwoju Kompetencji Cyfrowych jest stworzenie we wszystkich chętnych gminach w Polsce miejsc do nabywania kompetencji cyfrowych, czyli Klubów Rozwoju Cyfrowego. Kluby powstaną przy istniejących już placówkach, takich jak: biblioteki, świetlice, domy kultury, Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora, koła gospodyń wiejskich i inne, aby pomagać zainteresowanym osobom w zaznajamianiu się z nowymi technologiami oraz rozwijaniu kompetencji cyfrowych. Szczególną grupą otoczoną opieką w tym zakresie będą osoby starsze, które oprócz oferty o charakterze szkoleniowym, będą mogły liczyć także na pomoc doraźną w problemach cyfrowych. Utworzenie i działanie KRC jest finansowane z Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego (budżet przedsięwzięcia wynosi 1 046 mln zł).

Działania szkoleniowe finansowane z Krajowego Planu Odbudowy (KPO) Do połowy 2026 r. zaplanowano w ramach KPO (inwestycja C2.1.3 E-Kompetencje) przeszkolenie ponad 320 tysięcy osób w czterech następujących grupach:

1. obywatele (40% osób do przeszkolenia), wśród których mogą być osoby starsze;
2. osoby wykluczone cyfrowo (20%), wśród których ponad 80% stanowią osoby w wieku 55–74 lat, (działanie pn. „Rozwój kompetencji cyfrowych osób wykluczonych, z niepełnosprawnościami lub z niskim poziomem kompetencji cyfrowych”);
3. urzędnicy (20%);
4. nauczyciele szkolni i przedszkolni (20%).

Szkolenia mają doprowadzić do nabycia przynajmniej podstawowego poziomu kompetencji, a istotnym elementem zajęć ma być problematyka higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w sieci. Łączny szacowany budżet na realizację tych zadań wynosi ponad 783 mln zł.

Kampanie edukacyjno-informacyjne na rzecz rozwoju społeczeństwa informacyjnego, w tym kompetencji cyfrowych

---

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Celem kampanii jest zwiększenie wykorzystania technologii cyfrowych oraz zachęcanie do rozwijania kompetencji cyfrowych. Jednym z obszarów tematycznych kampanii jest jakość życia, a jej adresatami są osoby niekorzystające lub w małym stopniu korzystające z rozwiązań cyfrowych, w szczególności osoby starsze, które mają być zachęcane do intensywniejszego korzystania z ICT (ang. *Information and Communications Technology* – technologii informacyjno-komunikacyjnych). Inne tematy realizowane w ramach kampanii to: promowanie podnoszenia kompetencji cyfrowych, e-usług publicznych i bezpieczeństwa w sieci. Działanie jest finansowane z programu Fundusze Europejskie na Rozwój Cyfrowy 2021–2027.

Kampania „Buduj cyfrową formę klik po kliku". To doskonała wiadomość zwłaszcza dla seniorów, którzy czują się zagubieni w świecie nowoczesnych technologii. Resort stawia na darmowe szkolenia i rozwój kompetencji, które ułatwią życie codzienne, jak bezpłatnie nauczyć się obsługi smartfona, bankowości online i e-urzędu, m.in. w ramach programów"

Warto podkreślić, że uczestnictwo w tych projektach jest całkowicie darmowe. Seniorzy nie muszą martwić się o wysokie koszty kursów, które na rynku komercyjnym potrafią kosztować kilkaset złotych. Programy są tak skonstruowane, by odpowiadać na realne potrzeby osób starszych. Zamiast abstrakcyjnej teorii, uczestnicy dowiedzą się, jak bezpiecznie opłacić rachunki przez Internet, jak zainstalować aplikację mObywatel, czy jak połączyć się na wideo z wnukami mieszkającymi za granicą.

Strach przed zepsuciem urządzenia czy przypadkowym usunięciem danych to częste bariery blokujące seniorów. Nowe projekty edukacyjne mają ten strach oswoić. Edukatorzy mają tłumaczyć zawiłości cyfrowego świata prostym, zrozumiałym językiem, unikając technicznego żargonu, który często zniechęca początkujących. Programy kładą również ogromny nacisk na cyberbezpieczeństwo. W dobie rosnącej liczby oszustw internetowych, wiedza o tym, jak rozpoznać fałszywy e-mail, jak tworzyć bezpieczne hasła i na co uważać podczas płatności online, jest na wagę złota. Darmowe szkolenia to zatem nie tylko nauka obsługi sprzętu, ale przede wszystkim inwestycja w bezpieczeństwo finansowe i prywatność seniorów. Dzięki temu osoby starsze staną się bardziej świadomymi i pewnymi siebie użytkownikami sieci. Inwestycje w kompetencje cyfrowe to proces długofalowy, ale efekty mogą być widoczne natychmiast. Seniorzy, którzy zdecydują się skorzystać z oferty, zyskują niezależność. Nie muszą już prosić dzieci o zarejestrowanie wizyty u lekarza czy sprawdzenie w Internecie rozkładu jazdy autobusów. To realna poprawa jakości życia i szansa na bycie na bieżąco z otaczającym światem. Resort cyfryzacji zachęca do śledzenia informacji w lokalnych urzędach gmin, bibliotekach oraz domach kultury, które często stają się centrami cyfrowej edukacji. Warto pytać o lokalne Kluby Rozwoju Cyfrowego i dostępne terminy warsztatów. Kampania „Buduj cyfrową formę" ma dotrzeć do każdego zakątka Polski, by nikt nie czuł się wykluczony. To idealny moment, by zachęcić swoich rodziców i dziadków do zrobienia pierwszego kroku w cyfrowy świat – zwłaszcza że ten krok nic ich nie kosztuje. Szczegóły programów są dostępne na platformie

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

cyfrowaforma.gov.pl.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT