



**Program
multi-warsztatów komputerowych
oraz kulturowych
obejmujących tematykę cyberbezpieczeństwa
dla osób 50+
oraz komunikacji międzykulturowej**

Katowice, marzec 2024

Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Dane źródłowe.....	6
1. Polska	6
2. Włochy	8
Szczegółowy program warsztatów cyfrowych i kulturowych dla osób 50+.....	10
1. Warsztaty komputerowe dla osób 50+	10
1.1. Podstawy obsługi komputera i urządzeń mobilnych.....	10
1.2. Korzystanie z internetu i poczty elektronicznej	12
1.3. Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych	13
1.4. Rozpoznawanie i unikanie zagrożeń online (phishing, malware, oszustwa internetowe).....	15
2. Tematyka cyberbezpieczeństwa dla osób 50+	17
2.1. Zasady tworzenia silnych haseł i ich zarządzanie	17
2.2. Ochrona prywatności w sieci	18
2.3. Bezpieczne zakupy i bankowość internetowa	20
2.4. Aktualizacje oprogramowania i ochrona urządzeń	21
3. Warsztaty kulturowe dla osób 50+	23
3.1. Wymiana doświadczeń i tradycji polskich i włoskich seniorów.....	23
3.2. Prezentacje dotyczące historii i kultury obu krajów	24
3.3. Integracyjne spotkania stacjonarne dla osób 50+.....	26
4. Blok międzykulturowy – komunikacja i wrażliwość kulturowa osób 50+	27
Podsumowanie	30

Wprowadzenie

Program dotyczy prowadzenia multi-warsztatów komputerowych i kulturowych skierowanych do osób w wieku 50+ w organizacjach uczestniczących w projekcie Erasmus+ pod nazwą „*Multikulturowa i cyfrowa edukacja seniora*”, realizowanych na terenie Polski i Włoch. Celem programu jest wsparcie seniorów w rozwijaniu kompetencji cyfrowych oraz poszerzaniu wiedzy i umiejętności związanych z komunikacją międzykulturową, co ma przyczynić się do zwiększenia ich aktywizacji społecznej, zwiększenia samodzielności oraz poprawy jakości życia. W ramach programu uczestnicy będą mieli możliwość udziału w różnorodnych warsztatach, łączących aspekty technologiczne i kulturowe. Warsztaty komputerowe obejmują naukę obsługi urządzeń cyfrowych, korzystania z internetu, mediów społecznościowych oraz zasad bezpieczeństwa w sieci, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień cyberbezpieczeństwa. Z kolei warsztaty kulturowe skupiają się na wymianie doświadczeń międzykulturowych, poznawaniu tradycji, zwyczajów oraz specyfiki komunikacji w różnych kulturach, ze szczególnym uwzględnieniem różnic i podobieństw między Polską a Włochami.

Program zakłada aktywną współpracę między partnerami z obydwu krajów, co umożliwi wymianę dobrych praktyk, materiałów edukacyjnych oraz doświadczeń w pracy z seniorami pochodzących z różnych kręgów kulturowych. Dzięki temu uczestnicy będą mogli nie tylko rozwijać swoje umiejętności cyfrowe, ale także zwiększać świadomość kulturową oraz kompetencje komunikacyjne, co jest szczególnie istotne w kontekście rosnącej integracji europejskiej i globalizacji.

Działania realizowane w ramach programu będą prowadzone w formie stacjonarnej, uwzględniając różnorodne potrzeby i możliwości seniorów. Program przewiduje również organizację spotkań integracyjnych oraz sesji z ekspertami/trenerami, które wzbogacą proces edukacyjny i umożliwią uczestnikom nawiązanie nowych kontaktów społecznych. W efekcie realizacji programu seniorzy z Polski i Włoch zyskają nie tylko praktyczne umiejętności cyfrowe, ale także lepsze rozumienie różnic kulturowych, co przyczyni się do budowania mostów porozumienia międzykulturowego oraz promowania aktywnego i bezpiecznego uczestnictwa w życiu społecznym i cyfrowym.

Dodatkowo, znajomość obu systemów wsparcia i edukacji senioralnej, zarówno w wymiarze formalno-prawnym, jak i praktycznym, pozwoli na opracowanie podstawowych założeń programu odpowiadającym faktycznym potrzebom i uwarunkowaniom panującym w obu krajach partnerskich. Realizację programu podzielono na kilka etapów, w tym:

- ***Opracowanie wstępnej wersji programu, w tym organizacji interaktywnych multi-warsztatów komputerowych i kulturowych dla osób 50+***

Zespół projektowy, składający się z przedstawicieli organizacji partnerskich z Polski i Włoch, przygotował szczegółowy plan działań edukacyjnych. Opracowano analizę potrzeb i oczekiwań grupy docelowej – osób powyżej 50. roku życia – z uwzględnieniem ich poziomu kompetencji cyfrowych oraz doświadczeń kulturowych. Zdefiniowano cele edukacyjne, tematykę oraz metodykę prowadzenia warsztatów, angażujących i dostosowanych do specyfiki seniorów. Szczególny nacisk położono na interaktywność zajęć, wykorzystanie nowoczesnych narzędzi cyfrowych oraz elementów edukacji kulturowej między uczestnikami na terenie Polski i Włoch. Opracowano także materiały szkoleniowe, scenariusze zajęć oraz narzędzia ewaluacyjne, pozwalające na monitorowanie postępów uczestników i efektywności programu. Zaplanowano również kwestie organizacyjne, takie jak harmonogram warsztatów, dobór trenerów i ekspertów oraz wykorzystanie zasobów technicznych. Równocześnie na tym etapie partnerzy opracowywali materiały edukacyjne, wykorzystywane podczas warsztatów, dostosowane do poziomu, możliwości i oczekiwań uczestników.

- ***Rekrutacja uczestników i ekspertów***

Zaplanowano przeprowadzenie procesu rekrutacji osób 50+ zainteresowanych udziałem w programie oraz doświadczonych ekspertów z zakresu technologii cyfrowych, cyberbezpieczeństwa oraz komunikacji międzykulturowej. Rekrutację prowadzono przez organizacje partnerskie w Polsce i we Włoszech, z wykorzystaniem lokalnych sieci kontaktów, mediów społecznościowych oraz wydarzeń promocyjnych. Celem było stworzenie zróżnicowanej i zaangażowanej grupy uczestników, aktywnie uczestniczącej w warsztatach.

- ***Realizacja multi-warsztatów komputerowych i kulturowych***

Zrealizowany został pilotażowy cykl interaktywnych warsztatów prowadzonych stacjonarnie, podczas których uczestnicy uzyskali praktyczne umiejętności obsługi urządzeń cyfrowych, korzystania z internetu, mediów społecznościowych oraz zasad bezpieczeństwa w sieci. Równolegle realizowano zajęcia kulturowe, rozwijające kompetencje międzykulturowe, uczące efektywnej komunikacji w różnych językach, rozpoznawania stereotypów oraz wrażliwości na różnice kulturowe. Warsztaty prowadzono w formie interaktywnej, z wykorzystaniem ćwiczeń praktycznych, dyskusji i wymiany doświadczeń między uczestnikami na terenie Polski i Włoch.

- ***Testowanie programu***

Pilotażowy cykl warsztatów przeprowadzono w ograniczonym zakresie, aby zweryfikować efektywność metod, dostosowanie materiałów oraz organizację zajęć. Testowanie pozwoliło na zebranie opinii uczestników i ekspertów, identyfikację ewentualnych trudności oraz wprowadzenie niezbędnych korekt przed wprowadzeniem pełnego programu.

- ***Monitorowanie i ewaluacja postępów uczestników oraz jakości programu***

Podczas realizacji warsztatów prowadzono systematyczny monitoring postępów uczestników oraz ocenę jakości realizowanych działań. Wykorzystywano narzędzia ewaluacyjne (ankiety, wywiady oraz obserwacje), pozwalające na identyfikację mocnych stron programu oraz obszarów wymagających poprawy. Wyniki ewaluacji omawiane z partnerami projektu służyły do wprowadzania ewentualnych korekt w dalszej realizacji programu.

- ***Upowszechnianie rezultatów i kontynuacja działań***

Prowadzono promocję efektów projektu wśród szerszej społeczności oraz przygotowanie rekomendacji dotyczących dalszego rozwoju edukacji cyfrowej oraz międzykulturowej seniorów. Rezultaty programu prezentowano na konferencjach, w mediach społecznościowych. W dalszej kolejności planowane są działania mające na celu kontynuację i skalowanie programu, aby dotrzeć do kolejnych grup seniorów w Polsce, we Włoszech bądź w innych krajach europejskich.

W realizacji działań związanych z organizacją warsztatów brały udział osoby decyzyjne oraz trenerzy i eksperci ze strony obu partnerów. Trenerzy odpowiadali za zakres merytoryczny programu, natomiast osoby decyzyjne za możliwość dostosowania programu do istniejących uwarunkowań w obu krajach. Korzystano również z potrzeb, wiedzy i doświadczenia uczestników-seniorów.

Dane źródłowe

Przy tworzeniu programu szkoleniowego dla osób 50+ w zakresie kompetencji cyfrowych opierano się na aktualnych danych źródłowych. Dane te pozwoliły na precyzyjne dostosowanie treści, metod oraz formy zajęć do potrzeb i możliwości uczestników, a także na uwzględnienie specyfiki grupy docelowej.

Analiza danych umożliwiła również identyfikację kluczowych obszarów kompetencji cyfrowych, które wymagają szczególnego wsparcia, a także wskazała na efektywne metody nauczania i narzędzia edukacyjne. Ponadto, uwzględniono bariery i wyzwania, z jakimi spotykają się osoby 50+ podczas nauki obsługi nowych technologii, co pozwoliło na zaprojektowanie programu przyjaznego, angażującego i skutecznego w proponowanych działaniach.

1. Polska

Kompetencje cyfrowe

W Polsce kompetencje cyfrowe osób w wieku 50+ charakteryzują się dużą różnorodnością, wynikającą z różnic w doświadczeniu, wykształceniu, dostępie do technologii oraz motywacji do nauki. Osoby 50+ stanowią grupę, która często wykazuje niższy poziom umiejętności cyfrowych w porównaniu z młodszymi pokoleniami, co wynika m.in. z mniejszej ekspozycji na technologie w ich dotychczasowym życiu zawodowym i prywatnym.

Wiele osób 50+ potrafi korzystać z podstawowych funkcji komputera, takich jak przeglądanie internetu, korzystanie z komunikatorów czy wysyłanie wiadomości e-mail. Jednakże często brakuje im umiejętności bardziej zaawansowanych, takich jak instalacja i aktualizacja oprogramowania, korzystanie z narzędzi biurowych czy bezpieczne zarządzanie danymi. Częstym wyzwaniem jest nie tylko brak wiedzy technicznej, ale także obawy przed popełnieniem błędu, lęk przed nowymi technologiami oraz niska samoocena własnych kompetencji cyfrowych. Czynniki te mogą ograniczać chęć i motywację do nauki oraz korzystania z nowych narzędzi.

Wśród osób 50+ w Polsce istnieją również różnice wynikające z miejsca zamieszkania (miasto czy wieś), poziomu wykształcenia oraz sytuacji materialnej, które wpływają na dostęp do nowoczesnych urządzeń i internetu. Osoby z mniejszych miejscowości i o niższym statusie społeczno-ekonomicznym często mają ograniczony dostęp do sprzętu i sieci, co utrudnia rozwijanie kompetencji cyfrowych.

Wielu przedstawicieli tej grupy wiekowej dostrzega korzyści płynące z opanowania nowych technologii, zwłaszcza w zakresie komunikacji z rodziną, załatwiania spraw urzędowych online czy korzystania z usług zdrowotnych. Jednakże potrzebują oni wsparcia w formie dostosowanych szkoleń i warsztatów, które uwzględniają ich tempo nauki, styl przyswajania wiedzy oraz specyficzne potrzeby.

Kompetencje cyfrowe osób 50+ w Polsce są na ogół na poziomie podstawowym lub niższym średnim, z wyraźnymi obszarami wymagającymi wsparcia, takimi jak bezpieczeństwo w sieci, obsługa urządzeń mobilnych czy korzystanie z zaawansowanych aplikacji. Program szkoleniowy opracowany z myślą o tej grupie uwzględnia te uwarunkowania, oferując przystępne, praktyczne i motywujące zajęcia, które pomagają uczestnikom nie tylko zdobyć nowe umiejętności, ale także przełamywać bariery psychologiczne i zwiększać pewność siebie w korzystaniu z nowoczesnych technologii¹.

Kompetencje kulturowe

Kompetencje kulturowe osób w wieku 50+ w Polsce są zróżnicowane i kształtowane przez wiele czynników, takich jak doświadczenia życiowe, środowisko społeczne, poziom wykształcenia oraz stopień kontaktu z różnorodnością kulturową. W kontekście rosnącej wielokulturowości społeczeństwa oraz zwiększającej się mobilności międzynarodowej, rozwijanie wrażliwości i umiejętności komunikacji międzykulturowej staje się coraz ważniejsze, również dla osób starszych.

Wiele osób 50+ w Polsce posiada podstawową wiedzę o innych kulturach, często opartą na tradycyjnych stereotypach lub ograniczonych doświadczeniach. Kontakt z różnorodnością kulturową bywa ograniczony, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach lub środowiskach mniej zróżnicowanych etnicznie i kulturowo. W efekcie świadomość różnic kulturowych oraz umiejętność ich rozpoznawania i szanowania może być niewystarczająca. Można wśród nich zaobserwować zarówno otwartość i ciekawość wobec innych kultur, jak i postawy nieufności czy uprzedzeń, które często wynikają z braku bezpośrednich doświadczeń lub obaw przed zmianami społecznymi. Wrażliwość kulturowa bywa zatem zróżnicowana, a w niektórych przypadkach wymaga świadomego wsparcia i edukacji.

Osoby 50+ często nie miały okazji rozwijać kompetencji komunikacyjnych w kontekście międzykulturowym, co może prowadzić do trudności w porozumiewaniu się z przedstawicielami innych kultur, zwłaszcza gdy różnice dotyczą nie tylko języka, ale także

¹ Ewa K. Czakowska: *Seniorzy jako użytkownicy nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych*. Ministerstwo Edukacji i Nauki, Warszawa 2023.

norm społecznych, zwyczajów czy stylów komunikacji niewerbalnej. Wzrastająca obecność osób z różnych kultur w Polsce, a także potrzeba utrzymania aktywności społecznej i zawodowej, wskazują na konieczność rozwijania kompetencji kulturowych wśród osób 50+. Edukacja w tym zakresie może pomóc w przełamywaniu stereotypów, zwiększaniu empatii oraz poprawianiu jakości relacji międzyludzkich.

Wielu przedstawicieli tej grupy wiekowej jest zainteresowanych poszerzaniem swojej wiedzy o innych kulturach, zwłaszcza gdy wiąże się to z możliwością lepszego porozumiewania się z rodziną, sąsiadami czy współpracownikami o różnym pochodzeniu. Jednakże potrzebują oni metod nauczania dostosowanych do ich stylu uczenia się oraz tempa przyswajania nowych informacji.

Kompetencje kulturowe osób 50+ w Polsce są często na poziomie podstawowym, z wyraźną potrzebą rozwijania wrażliwości międzykulturowej i umiejętności efektywnej komunikacji w środowisku wielokulturowym. Programy edukacyjne skierowane do tej grupy powinny uwzględniać specyfikę ich doświadczeń, oferując angażujące i praktyczne zajęcia, które pomogą zwiększyć otwartość, zrozumienie i szacunek dla różnorodności kulturowej. Dzięki temu osoby 50+ będą mogły aktywniej uczestniczyć w życiu społecznym i zawodowym, budując pozytywne relacje w zróżnicowanym kulturowo otoczeniu².

2. Włochy

Kompetencje cyfrowe

We Włoszech, podobnie jak w innych krajach europejskich, kompetencje cyfrowe osób w wieku 50+ również cechują się znaczną różnorodnością, zależną od czynników takich jak wykształcenie, miejsce zamieszkania (miasto czy obszary wiejskie), poziom dochodów oraz wcześniejsze doświadczenia zawodowe i prywatne z nowoczesną technologią. Według raportów Eurostatu i włoskich instytucji zajmujących się edukacją cyfrową, osoby 50+ często mają ograniczone umiejętności w zakresie korzystania z nowoczesnych technologii, co przekłada się na niższy poziom cyfrowej inkluzji w porównaniu z młodszymi grupami wiekowymi.

Podstawowe umiejętności, takie jak korzystanie z internetu, wysyłanie e-maili czy obsługa smartfonów, są coraz bardziej powszechne, jednak wiele osób nadal potrzebuje wsparcia w zakresie bardziej zaawansowanych funkcji, takich jak korzystanie z aplikacji

² Na podstawie projektów i badań Fundacji Batorego, Instytutu Spraw Publicznych oraz Ośrodka Badań nad Migrantami Uniwersytetu Warszawskiego.

mobilnych, bezpieczeństwa w sieci czy obsługi narzędzi biurowych. Bariery psychologiczne, takie jak obawa przed popełnieniem błędu czy niska samoocena własnych kompetencji cyfrowych, są powszechne i wpływają na ograniczenie aktywności cyfrowej seniorów.

Włoskie programy edukacyjne dla seniorów coraz częściej uwzględniają te wyzwania, oferując szkolenia dostosowane do potrzeb osób 50+, które kładą nacisk na praktyczne zastosowanie technologii w codziennym życiu, np. w kontaktach z rodziną, załatwianiu spraw urzędowych online czy korzystaniu z usług zdrowotnych³.

Kompetencje kulturowe osób 50+ we Włoszech

Włochy są krajem o bogatej historii i tradycjach, a także coraz bardziej zróżnicowanym kulturowo społeczeństwie, zwłaszcza w dużych miastach i regionach o wysokim poziomie migracji. Osoby 50+ często posiadają głębokie przywiązanie do własnej kultury i wartości, co może wpływać na ich postawy wobec różnorodności kulturowej.

Świadomość i kompetencje międzykulturowe w tej grupie wiekowej bywają zróżnicowane – część osób wykazuje otwartość i ciekawość wobec innych kultur, zwłaszcza jeśli miały okazję do kontaktów z migrantami lub podróży zagranicznych, podczas gdy inni mogą przejawiać postawy bardziej konserwatywne lub sceptyczne. Edukacja międzykulturowa dla osób 50+ we Włoszech często koncentruje się na rozwijaniu empatii, rozumienia różnic oraz umiejętności efektywnej komunikacji w środowisku wielokulturowym.

Ważnym aspektem jest również rola osób starszych jako łączników międzypokoleniowych i społecznych, co stwarza okazję do promowania postaw tolerancji oraz otwartości. Programy szkoleniowe, uwzględniające specyfikę włoskiego kontekstu kulturowego, mogą skutecznie wspierać rozwój kompetencji kulturowych, pomagając osobom 50+ lepiej funkcjonować w zmieniającym się społeczeństwie⁴.

Kompetencje cyfrowe i kulturowe osób 50+ we Włoszech są na ogół na poziomie podstawowym lub umiarkowanym, z wyraźną potrzebą dalszego rozwoju i wsparcia edukacyjnego. Programy szkoleniowe skierowane do tej grupy powinny być dostosowane do ich specyficznych potrzeb, uwzględniając bariery psychologiczne, różnice regionalne oraz kontekst społeczno-kulturowy. Dzięki temu osoby 50+ będą mogły skuteczniej korzystać z technologii oraz nawiązywać pozytywne relacje w wielokulturowym środowisku, co przyczyni się do ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i cyfrowym.

³ Na podstawie: Network 360: *Seniorzy i cyfryzacja: wyzwanie integracji* (we Włoszech).

⁴ Na podstawie: Laura Cerrocchi: *Rodzina i szkoła w kontekstach wielokulturowych*.

Szczegółowy program warsztatów cyfrowych i kulturowych dla osób 50+

1. Warsztaty komputerowe dla osób 50+

Warsztaty komputerowe są skierowane do osób powyżej 50. roku życia z Polski i Włoch. Ich celem jest rozwijanie praktycznych umiejętności obsługi urządzeń cyfrowych oraz bezpiecznego korzystania z internetu i nowoczesnych technologii. Prowadzone zajęcia mają formę interaktywną i dostosowaną do potrzeb seniorów, uwzględniając różnorodny poziom zaawansowania uczestników. Podczas warsztatów uczestnicy poznają m.in. podstawy obsługi komputera, tableta i smartfona, zasady korzystania z poczty elektronicznej, mediów społecznościowych oraz techniki ochrony przed zagrożeniami w sieci. Dzięki temu seniorzy zyskają większą pewność siebie w cyfrowym świecie, co wzmocni ich aktywizację społeczną oraz wpłynie na poprawę jakości życia.

1.1. Podstawy obsługi komputera i urządzeń mobilnych

Celem modułu jest zapoznanie uczestników z podstawowymi funkcjami i obsługą komputerów oraz urządzeń mobilnych, takich jak smartfony i tablety. Zajęcia są prowadzone w sposób przystępny i praktyczny, dostosowany do potrzeb osób 50+, które często mają ograniczone doświadczenie z technologiami cyfrowymi. Moduł ten stanowi fundament dalszej nauki cyfrowej, umożliwiając uczestnikom zdobycie pewności w codziennym korzystaniu z technologii oraz przygotowując ich do bardziej zaawansowanych zagadnień omawianych w kolejnych częściach programu.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a) Budowa i podstawowe elementy urządzeń, w tym poznanie podstawowych części komputera (monitor, klawiatura, mysz, jednostka centralna) oraz urządzeń mobilnych, ich funkcji i sposobu działania.
- b) Włączanie i wyłączanie urządzeń, w tym prawidłowe uruchamianie i zamykanie komputera, smartfona czy tabletu oraz podstawowe zasady ich użytkowania.
- c) Nawigacja w systemie operacyjnym, w tym poruszanie się po pulpicie, menu startowym, pasku zadań oraz korzystanie z podstawowych funkcji systemu Windows lub Android/iOS.
- d) Obsługa klawiatury i myszy, w tym podstawowe czynności (kliknięcia, przeciąganie, przewijanie, a także wprowadzanie tekstu i korzystanie ze skrótów klawiaturowych).

- e) Podstawowa konfiguracja urządzeń, w tym ustawianie daty i godziny, regulacja głośności, jasności ekranu oraz łączenie się z siecią Wi-Fi.
- f) Instalacja i uruchamianie aplikacji, w tym nauka pobierania i instalowania prostych programów oraz aplikacji mobilnych, a także ich uruchamiania i zamykania.
- g) Bezpieczne przechowywanie i organizacja plików, w tym tworzenie folderów, zapisywanie dokumentów, zdjęć i innych plików oraz podstawy zarządzania pamięcią urządzenia.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Specjalista ds. edukacji cyfrowej z doświadczeniem w pracy z osobami 50+, posiadający umiejętności pedagogiczne oraz cierpliwość w tłumaczeniu podstawowych zagadnień technologicznych. Trener powinien znać różnorodne systemy operacyjne (Windows, Android, iOS) oraz potrafić dostosować tempo nauki do potrzeb seniorów.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników to 8–12 osób. Mniejsza grupa umożliwia indywidualne podejście, lepszą kontrolę postępów oraz możliwość zadawania pytań i praktycznych ćwiczeń.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu to około 10 godzin, podzielonych na 5 spotkań po 2 godziny każde. Taki rozkład pozwala na stopniowe przyswajanie wiedzy i praktyczne ćwiczenia z obsługi komputera i urządzeń mobilnych.
- Wymagania techniczne:
 - Sala wyposażona w komputery stacjonarne lub laptopy (minimum jeden na dwóch uczestników) z dostępem do internetu.
 - Dostęp do urządzeń mobilnych (smartfony lub tablety) z systemem Android lub iOS, które uczestnicy mogą przynieść własne lub które zapewnia organizator.
 - Projektor multimedialny i ekran do prezentacji materiałów szkoleniowych.
 - Stabilne łącze internetowe o przepustowości umożliwiającej korzystanie z materiałów online i ewentualnych aplikacji edukacyjnych.
 - Podstawowe oprogramowanie zainstalowane na komputerach (system operacyjny, przeglądarka internetowa, program do obsługi dokumentów).

1.2. Korzystanie z internetu i poczty elektronicznej

Moduł ma na celu wyposażenie uczestników w praktyczne umiejętności bezpiecznego oraz efektywnego poruszania się w sieci oraz komunikowania się za pomocą poczty elektronicznej. Zajęcia są dostosowane do potrzeb osób 50+, które często stają przed wyzwaniem korzystania z nowych technologii w codziennym życiu. Uczestnicy zyskają niezbędne kompetencje do codziennego korzystania z internetu i poczty elektronicznej, co pozwoli im na łatwiejszy dostęp do informacji, utrzymywanie kontaktów z rodziną i znajomymi oraz korzystanie z usług online w sposób bezpieczny i świadomy.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a)** Podstawy korzystania z przeglądarki internetowej, w tym otwieranie i zamykanie stron internetowych, korzystanie z wyszukiwarek (np. Google), nawigacja po stronach, korzystanie z zakładek oraz historii przeglądania.
- b)** Bezpieczne korzystanie z internetu, w tym rozpoznawanie wiarygodnych źródeł informacji, unikanie podejrzanych stron, podstawy ochrony prywatności oraz zasady bezpiecznego korzystania z publicznych sieci Wi-Fi.
- c)** Tworzenie i zarządzanie kontem e-mail, w tym zakładanie konta pocztowego, logowanie, zmiana hasła oraz podstawowe ustawienia konta.
- d)** Pisanie, wysyłanie i odbieranie wiadomości e-mail, w tym tworzenie nowych wiadomości, dodawanie załączników, odpowiadanie na maile oraz przesyłanie dalej.
- e)** Organizacja skrzynki odbiorczej, w tym segregowanie wiadomości, tworzenie folderów, oznaczanie ważnych maili oraz usuwanie niepotrzebnych wiadomości.
- f)** Zasady netykiety i bezpieczeństwa w komunikacji elektronicznej, w tym unikanie spamu, phishingu i innych zagrożeń, rozpoznawanie podejrzanych wiadomości oraz ochrona danych osobowych.
- g)** Korzystanie z dodatkowych funkcji poczty elektronicznej, w tym ustawianie automatycznych odpowiedzi, korzystanie z kalendarza i kontaktów.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Specjalista ds. edukacji cyfrowej z doświadczeniem w nauczaniu osób 50+, posiadający praktyczną wiedzę na temat bezpiecznego korzystania z internetu oraz obsługi poczty elektronicznej. Trener powinien umieć przekazywać wiedzę

w sposób przystępny i dostosowany do potrzeb seniorów, a także wspierać ich w rozwiązywaniu problemów technicznych.

- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników to 8–12 osób. Taka wielkość grupy pozwala na indywidualne podejście, aktywny udział każdego uczestnika oraz możliwość praktycznych ćwiczeń pod okiem trenera.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu to około 8 godzin, podzielonych na 4 spotkania po 2 godziny każde. Pozwala to na stopniowe wprowadzanie zagadnień oraz praktyczne ćwiczenia z korzystania z internetu i poczty elektronicznej.
- Wymagania techniczne:
 - Sala wyposażona w komputery stacjonarne lub laptopy (minimum jeden na dwóch uczestników) z dostępem do internetu.
 - Dostęp do urządzeń mobilnych (smartfony lub tablety) – opcjonalnie, jeśli zajęcia obejmują korzystanie z poczty elektronicznej na urządzeniach mobilnych.
 - Stabilne i szybkie łącze internetowe umożliwiające swobodne przeglądanie stron internetowych oraz korzystanie z usług poczty elektronicznej.
 - Projektor multimedialny i ekran do prezentacji materiałów szkoleniowych.
 - Zainstalowane przeglądarki internetowe (np. Chrome, Firefox) oraz dostęp do popularnych serwisów poczty elektronicznej (np. Gmail, Outlook).

1.3. Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych

Moduł ma na celu nauczenie uczestników, jak świadomie i odpowiedzialnie korzystać z popularnych platform społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram, WhatsApp czy X (Twitter), z zachowaniem zasad bezpieczeństwa i ochrony prywatności. Zajęcia są dostosowane do potrzeb osób 50+, które coraz częściej korzystają z mediów społecznościowych, ale mogą nie być w pełni świadome zagrożeń związanych z ich użytkowaniem. Uczestnicy nabędą umiejętności bezpiecznego i świadomego korzystania z mediów społecznościowych, co pozwoli im na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, utrzymywanie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi oraz korzystanie z różnorodnych możliwości, jakie oferują nowoczesne technologie, bez narażania się na ryzyko związane z cyberzagrożeniami.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a) Podstawy działania mediów społecznościowych (czym są media społecznościowe, jakie funkcje oferują oraz jak założyć i skonfigurować konto na wybranej platformie).
- b) Tworzenie i zarządzanie profilem (jak uzupełnić dane osobowe, ustawić bezpieczne zdjęcie profilowe, zarządzać ustawieniami prywatności oraz kontrolować, kto może zobaczyć publikowane treści).
- c) Bezpieczne nawiązywanie kontaktów (jak rozpoznawać i unikać fałszywych profili, nieznajomych użytkowników oraz niebezpiecznych zaproszeń do znajomych).
- d) Publikowanie i udostępnianie treści, w tym zasady odpowiedzialnego dzielenia się zdjęciami, filmami i informacjami, z uwzględnieniem ochrony własnej prywatności oraz praw innych osób.
- e) Rozpoznawanie zagrożeń, w tym identyfikacja prób wyłudzenia danych (phishing), oszustw internetowych, cyberprzemocy oraz fake newsów, a także sposoby reagowania.
- f) Ustawienia bezpieczeństwa i prywatności (jak korzystać z dostępnych narzędzi ochrony konta, takich jak dwustopniowa weryfikacja, blokowanie i zgłaszanie nieodpowiednich treści lub użytkowników).
- g) Etykieta w mediach społecznościowych, w tym zasady kulturalnej komunikacji, unikanie konfliktów oraz budowanie pozytywnych relacji online.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Ekspert ds. bezpieczeństwa cyfrowego i edukacji medialnej, posiadający doświadczenie w pracy z seniorami oraz znajomość specyfiki popularnych mediów społecznościowych (Facebook, Instagram, WhatsApp itp.). Trener powinien umieć przekazywać zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych w sposób przystępny i praktyczny.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników to 8–12 osób. Taka wielkość grupy umożliwia indywidualne wsparcie, aktywną dyskusję oraz praktyczne ćwiczenia z obsługi i zabezpieczania kont w mediach społecznościowych.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu to około 6 godzin, podzielonych na 3 spotkania po 2 godziny każde. Pozwala to na omówienie zagadnień teoretycznych oraz przeprowadzenie ćwiczeń praktycznych.
- Wymagania techniczne:

- Sala wyposażona w komputery stacjonarne lub laptopy (minimum jeden na dwóch uczestników) z dostępem do internetu.
- Dostęp do urządzeń mobilnych (smartfony lub tablety) – zalecane, aby uczestnicy mogli ćwiczyć korzystanie z aplikacji mobilnych mediów społecznościowych.
- Stabilne i szybkie łącze internetowe umożliwiające korzystanie z serwisów społecznościowych i materiałów multimedialnych.
- Projektor multimedialny i ekran do prezentacji materiałów szkoleniowych.
- Zainstalowane przeglądarki internetowe oraz aplikacje mediów społecznościowych (np. Facebook, Instagram) na urządzeniach uczestników.

1.4. Rozpoznawanie i unikanie zagrożeń online (phishing, malware, oszustwa internetowe)

Moduł ma na celu zwiększenie świadomości uczestników na temat najczęściej występujących zagrożeń w sieci oraz wykształcenie umiejętności ich skutecznego rozpoznawania i unikania. Szczególną uwagę poświęca się zagadnieniom takim jak phishing, malware oraz różnego rodzaju oszustwa internetowe, które mogą prowadzić do utraty danych, pieniędzy lub prywatności. Uczestnicy zyskają niezbędną wiedzę i praktyczne umiejętności, które pozwolą im bezpiecznie korzystać z internetu, minimalizując ryzyko padnięcia ofiarą cyberprzestępców oraz chroniąc swoje dane i finanse przed nieuprawnionym dostępem.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a) Określenie, czym są zagrożenia online, w tym podstawowe definicje i charakterystyka phishingu, malware (wirusy, trojany, ransomware), oszustw internetowych oraz innych form cyberprzestępczości.
- b) Rozpoznawanie phishingu, w tym identyfikacja podejrzanych wiadomości e-mail, SMS-ów i komunikatów, które podszywają się pod zaufane instytucje lub osoby, a mają na celu wyłudzenie danych osobowych, haseł lub informacji finansowych.
- c) Zasady bezpiecznego korzystania z poczty elektronicznej i komunikatorów, w tym unikanie klikania w podejrzane linki i załączniki, weryfikacja nadawcy oraz stosowanie zdrowego sceptycyzmu wobec niespodziewanych wiadomości.
- d) Ochrona przed malware, w tym podstawowe zasady instalowania i aktualizowania oprogramowania antywirusowego, unikanie pobierania plików z nieznanych źródeł oraz korzystanie z legalnego oprogramowania.

- e) Rozpoznawanie oszustw internetowych, w tym typowe metody działania oszustów (fałszywe sklepy internetowe, oferty pracy, loterie czy prośby o pomoc finansową) oraz sposoby ich unikania.
- f) Bezpieczne zarządzanie hasłami, w tym tworzenie silnych, unikalnych hasła, korzystanie z menedżerów hasła oraz regularna zmiana hasła.
- g) Reagowanie na zagrożenia (co zrobić w przypadku podejrzenia ataku, jak zgłaszać incydenty oraz gdzie szukać pomocy i informacji).
- h) Podstawy ochrony prywatności, w tym ustawienia prywatności na urządzeniach i w aplikacjach, kontrola udostępnianych danych oraz świadome zarządzanie swoją obecnością w sieci.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Specjalista ds. cyberbezpieczeństwa z doświadczeniem w edukacji cyfrowej osób starszych. Trener powinien posiadać praktyczną wiedzę na temat najczęstszych zagrożeń internetowych oraz umiejętność przekazywania zasad bezpieczeństwa w sposób przystępny i angażujący.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników to 8–12 osób. Taka wielkość grupy umożliwia indywidualne podejście, dyskusję oraz praktyczne ćwiczenia z rozpoznawania zagrożeń.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu to około 6 godzin, podzielonych na 3 spotkania po 2 godziny każde. Pozwala to na omówienie zagadnień teoretycznych oraz przeprowadzenie praktycznych warsztatów.
- Wymagania techniczne:
 - Sala wyposażona w komputery stacjonarne lub laptopy (minimum jeden na dwóch uczestników) z dostępem do internetu.
 - Stabilne i szybkie łącze internetowe umożliwiające korzystanie z materiałów edukacyjnych online oraz symulacji zagrożeń.
 - Projektor multimedialny i ekran do prezentacji materiałów szkoleniowych.
 - Zainstalowane przeglądarki internetowe oraz oprogramowanie antywirusowe (może być wersja demonstracyjna).

2. Tematyka cyberbezpieczeństwa dla osób 50+

Moduł ma na celu wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności niezbędne do bezpiecznego korzystania z internetu i nowoczesnych technologii. Program obejmuje rozpoznawanie najczęstszych zagrożeń online, takich jak phishing, malware, oszustwa internetowe, a także praktyczne wskazówki dotyczące ochrony danych osobowych oraz bezpiecznego korzystania z urządzeń cyfrowych. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom i praktycznym przykładom seniorzy zyskują pewność siebie w poruszaniu się po cyfrowym świecie, co pozwala im na aktywne i bezpieczne korzystanie z nowych technologii w codziennym życiu.

2.1. Zasady tworzenia silnych haseł i ich zarządzanie

Moduł ma na celu wyposażenie uczestników w praktyczne umiejętności tworzenia bezpiecznych haseł oraz efektywnego zarządzania nimi, co jest fundamentem ochrony danych osobowych i kont internetowych. Moduł jest prowadzony w formie interaktywnych warsztatów, które łączą teorię z praktyką, dostosowane do tempa i potrzeb osób 50+. Uczestnicy mają możliwość zadawania pytań, rozwiązywania quizów oraz pracy w parach lub małych grupach.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a)** Ustawianie silnego hasła (omówienie cech dobrego hasła, takich jak długość, różnorodność znaków, unikalność i unikanie łatwych do odgadnięcia fraz).
- b)** Metody tworzenia haseł, w tym praktyczne techniki, np. metoda zdania-klucza, łączenie losowych słów, stosowanie symboli i cyfr).
- c)** Zagrożenia związane z używaniem słabych haseł, w tym przykłady ataków, takich jak phishing, wycieki danych.
- d)** Zarządzanie hasłami oraz wprowadzenie do menedżerów haseł – co to jest, jak działa, jakie są korzyści i jak bezpiecznie z nich korzystać.
- e)** Dwuskładnikowe uwierzytelnianie oraz wyjaśnienie procedury zwiększania bezpieczeństwa kont.
- f)** Praktyczne ćwiczenia, w tym tworzenie własnych silnych haseł, instalacja i konfiguracja menedżera haseł, aktywacja uwierzytelniania na przykładzie popularnych serwisów.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Specjalista ds. cyberbezpieczeństwa z doświadczeniem w edukacji osób 50+, posiadający umiejętność przekazywania wiedzy w sposób przystępny i praktyczny. Trener powinien znać narzędzia do zarządzania hasłami oraz metody nauczania dostosowane do potrzeb osób starszych.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników: 8–12 osób. Taka wielkość grupy umożliwia indywidualne podejście, aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych oraz swobodną wymianę doświadczeń.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu: 6 godzin, podzielonych na 3 sesje po 2 godziny każda. Pozwala to na stopniowe przyswajanie wiedzy oraz praktyczne ćwiczenia.
- Wymagania techniczne:
 - Komputery lub laptopy z dostępem do internetu (minimum jeden na dwóch uczestników).
 - Zainstalowane przeglądarki internetowe.
 - Projektor multimedialny i ekran do prezentacji materiałów.
 - Materiały szkoleniowe w formie drukowanej i elektronicznej, dostosowane do potrzeb osób 50+ (czytelna czcionka, proste instrukcje).
 - Opcjonalnie: urządzenia mobilne (smartfony, tablety) do ćwiczeń z dwuskładnikowego uwierzytelniania.
 - Zapewnienie wsparcia technicznego dla uczestników podczas ćwiczeń praktycznych.

2.2. Ochrona prywatności w sieci

Moduł ma na celu uświadomienie uczestnikom, jakie dane osobowe są zbierane podczas korzystania z internetu, jakie zagrożenia wiążą się z ich nieodpowiednią ochroną oraz jak skutecznie zabezpieczać swoją prywatność. Moduł realizowany jest w formie interaktywnych wykładów, dyskusji oraz ćwiczeń praktycznych, które pozwalają uczestnikom na samodzielne zastosowanie poznanych zasad.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a) Podstawy ochrony danych osobowych (co to są dane osobowe, dlaczego ich ochrona jest ważna, jakie są konsekwencje ich wycieku).

- b)** Bezpieczne korzystanie z mediów społecznościowych, w tym ustawianie prywatności profilu, bezpieczne udostępnianie informacji, unikać niebezpieczeństw.
- c)** Zarządzanie zgodami i politykami prywatności, w tym czytanie ze zrozumieniem regulaminów serwisów, świadome wyrażanie zgody na przetwarzanie danych.
- d)** Bezpieczne korzystanie z urządzeń i sieci, w tym zasady korzystania z publicznych sieci Wi-Fi, znaczenie aktualizacji oprogramowania, zabezpieczeń urządzeń.
- e)** Ochrona przed śledzeniem i reklamami, w tym ograniczanie śledzenia w internecie, korzystanie z trybu prywatnego i narzędzi blokujących reklamy.
- f)** Rozpoznawanie zagrożeń, w tym phishing, oszustwa internetowe, fałszywe strony oraz e-maile –rozpoznawanie i unikanie.
- g)** Praktyczne narzędzia ochrony prywatności, w tym ustawienia prywatności w popularnych serwisach, korzystanie z menedżerów haseł, dwuskładnikowe uwierzytelnianie.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Specjalista ds. bezpieczeństwa cyfrowego i ochrony danych osobowych, posiadający doświadczenie w pracy z osobami 50+. Trener powinien umieć przekazywać wiedzę w sposób przystępny, stosując praktyczne przykłady i ćwiczenia, oraz odpowiadać na pytania dotyczące prywatności w internecie.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników: 8–12 osób. Taka wielkość grupy sprzyja interakcji, umożliwia indywidualne podejście oraz wymianę doświadczeń i dobrych praktyk.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu: 6 godzin, podzielonych na 3 sesje po 2 godziny. Pozwala to na stopniowe przyswajanie wiedzy oraz praktyczne ćwiczenia i dyskusje.
- Wymagania techniczne:
 - Komputery lub laptopy z dostępem do internetu (minimum jeden na dwóch uczestników).
 - Projektor multimedialny i ekran do prezentacji.
 - Materiały szkoleniowe w formie drukowanej i elektronicznej, dostosowane do potrzeb osób 50+ (czytelna czcionka, proste instrukcje).
 - Dostęp do popularnych serwisów społecznościowych i kont e-mail (na potrzeby ćwiczeń praktycznych).

- Opcjonalnie: urządzenia mobilne (smartfony, tablety) do praktycznych ćwiczeń z ustawień prywatności i dwuskładnikowego uwierzytelniania.
- Zapewnienie wsparcia technicznego podczas ćwiczeń praktycznych.

2.3. Bezpieczne zakupy i bankowość internetowa

Moduł ma na celu wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności pozwalające na bezpieczne korzystanie z usług zakupów online oraz bankowości elektronicznej. Uczestnicy poznają zasady rozpoznawania bezpiecznych stron, ochrony danych finansowych oraz metod unikania oszustw internetowych. Moduł realizowany jest w formie wykładów, dyskusji oraz ćwiczeń praktycznych, pozwalających uczestnikom na samodzielne zastosowanie poznanych zasad.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a) Rozpoznawanie bezpiecznych stron internetowych, w tym znaczenie protokołu HTTPS, certyfikatów SSL, wiarygodnych domen i opinii innych użytkowników.
- b) Bezpieczne metody płatności, w tym zalety korzystania z kart płatniczych z zabezpieczeniami, systemów płatności elektronicznych (np. PayPal), unikanie przelewów na nieznane konta.
- c) Ochrona danych osobowych i finansowych (nie udostępnianie zbyt wielu informacji, ochrona danych karty płatniczej, znaczenie silnych haseł i dwuskładnikowego uwierzytelniania).
- d) Rozpoznawanie i unikanie oszustw, w tym phishing, fałszywe sklepy internetowe, fałszywe e-maile i SMS-y z prośbą o dane lub potwierdzenie transakcji.
- e) Bezpieczne korzystanie z bankowości internetowej, w tym logowanie, monitorowanie konta, korzystanie z aplikacji mobilnych, zabezpieczenia i procedury banków.
- f) Postępowanie w przypadku podejrzenia oszustwa (sposób reagowanie, metody zgłaszanie incydentów, zabezpieczenie konta).
- g) Praktyczne ćwiczenia, w tym zakładanie konta w bezpiecznym sklepie testowym, wykonywanie symulowanych zakupów, logowanie do bankowości internetowej, aktywacja dwuetapowego uwierzytelniania.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Specjalista ds. cyberbezpieczeństwa z doświadczeniem w pracy z osobami 50+, potrafiący przekazywać wiedzę w sposób przystępny i praktyczny. Trener powinien znać specyfikę bezpiecznego korzystania z serwisów zakupowych i bankowości internetowej oraz umieć prowadzić ćwiczenia praktyczne dostosowane do potrzeb uczestników.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników: 8–12 osób. Taka wielkość grupy umożliwia indywidualne podejście, aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych oraz wymianę doświadczeń.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu: 6 godzin, podzielonych na 3 sesje po 2 godziny każda. Pozwala to na stopniowe przyswajanie wiedzy oraz praktyczne ćwiczenia.
- Wymagania techniczne:
 - Komputery lub laptopy z dostępem do internetu (minimum jeden na dwóch uczestników).
 - Dostęp do popularnych serwisów zakupowych i bankowości internetowej (na potrzeby ćwiczeń praktycznych – konta testowe lub symulacje).
 - Projektor multimedialny i ekran do prezentacji.
 - Materiały szkoleniowe w formie drukowanej i elektronicznej, dostosowane do potrzeb osób 50+ (czytelna czcionka, proste instrukcje).
 - Opcjonalnie: urządzenia mobilne (smartfony, tablety) do ćwiczeń z aplikacjami bankowymi i zakupowymi.
 - Zapewnienie wsparcia technicznego podczas ćwiczeń praktycznych.

2.4. Aktualizacje oprogramowania i ochrona urządzeń

Moduł ma na celu uświadomienie uczestnikom, jak ważne jest regularne aktualizowanie systemów i programów oraz stosowanie odpowiednich zabezpieczeń, aby chronić swoje urządzenia przed zagrożeniami cybernetycznymi. Moduł realizowany jest poprzez wykłady, demonstracje na żywo oraz ćwiczenia praktyczne, które umożliwiają uczestnikom samodzielne zastosowanie poznanych zasad.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a)** Znaczenie aktualizacji oprogramowania (regularne aktualizacje systemów operacyjnych, aplikacji i programów antywirusowych).
- b)** Sprawdzanie i instalowanie aktualizacji, w tym praktyczne instrukcje dotyczące sprawdzania dostępności aktualizacji i ich instalacji na różnych urządzeniach.
- c)** Zagrożenia wynikające z nieaktualnego oprogramowania, w tym ryzyko ataków hakerskich, wirusów, malware i utraty danych.
- d)** Podstawowe zasady ochrony urządzeń, w tym instalacja i aktualizacja programów antywirusowych, zapór sieciowych (firewall), korzystanie z silnych haseł i blokad ekranu.
- e)** Bezpieczne korzystanie z urządzeń mobilnych, w tym ustawienia prywatności, aktualizacje aplikacji, unikanie instalacji nieznanych programów.
- f)** Tworzenie kopii zapasowych, w tym znaczenie backupu danych i metody jego wykonywania.
- g)** Praktyczne ćwiczenia, w tym sprawdzanie i instalowanie aktualizacji systemu i programów, konfiguracja antywirusa, ustawienia zabezpieczeń.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Specjalista ds. IT i cyberbezpieczeństwa z doświadczeniem w pracy z osobami 50+, potrafiący tłumaczyć zagadnienia techniczne w sposób prosty i zrozumiały. Trener powinien mieć praktyczną wiedzę na temat systemów operacyjnych, aktualizacji, programów antywirusowych oraz zabezpieczeń urządzeń.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników: 8–12 osób. Taka liczba pozwala na indywidualne wsparcie podczas ćwiczeń praktycznych oraz umożliwia wymianę doświadczeń.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu: 4 godziny, podzielonych na 2 sesje po 2 godziny. Pozwala to na omówienie teorii oraz przeprowadzenie praktycznych ćwiczeń.
- Wymagania techniczne:
 - Komputery, laptopy lub tablety z dostępem do internetu (minimum jeden na dwóch uczestników).
 - Systemy operacyjne Windows, macOS lub Android/iOS (w zależności od grupy).
 - Dostęp do ustawień systemowych i panelu aktualizacji.

- Oprogramowanie antywirusowe (wbudowane lub zainstalowane).
- Projektor multimedialny i ekran do prezentacji.
- Materiały szkoleniowe w formie drukowanej i elektronicznej, dostosowane do potrzeb osób 50+ (czytelna czcionka, proste instrukcje).
- Zapewnienie wsparcia technicznego podczas ćwiczeń praktycznych.

3. Warsztaty kulturowe dla osób 50+

Warsztaty kulturowe dla osób 50+ mają na celu rozwijanie kompetencji międzykulturowych oraz promowanie otwartości i zrozumienia wśród uczestników z Polski i Włoch. Zajęcia te wspierają seniorów w poznawaniu różnorodności kulturowej, uczą efektywnej komunikacji międzykulturowej oraz pomagają przełamywać stereotypy i uprzedzenia. Dzięki interaktywnym metodom pracy, takim jak dyskusje, gry i wymiana doświadczeń, uczestnicy zyskują nowe perspektywy, które wzbogacają ich życie społeczne oraz ułatwiają nawiązywanie relacji w wielokulturowym środowisku.

3.1. Wymiana doświadczeń i tradycji polskich i włoskich seniorów

Moduł stanowi istotny element warsztatów kulturowych, a jego celem jest budowanie mostów porozumienia i wzajemnego szacunku dla osób z innych grup kulturowych. Poprzez dzielenie się osobistymi historiami, zwyczajami, obrzędami oraz tradycjami kulinarnymi i świątecznymi, seniorzy mają okazję lepiej poznać kulturę i codzienne życie swoich rówieśników z innego kraju. Uczestnicy nie tylko poszerzają swoją wiedzę o kulturze partnera włoskiego i sąsiadów w regionie, ale przede wszystkim rozwijają umiejętności komunikacji międzykulturowej, uczą się tolerancji i szacunku dla różnorodności, co sprzyja ich aktywizacji społecznej i budowaniu trwałych relacji międzyludzkich.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a) Opowiadanie historii i wspomnień (seniorzy dzielą się swoimi doświadczeniami życiowymi, opowiadają o ważnych wydarzeniach, które kształtowały ich tożsamość oraz o tradycjach przekazywanych w rodzinach).
- b) Prezentacje i pokazy tradycji (uczestnicy przygotowują krótkie prezentacje dotyczące charakterystycznych zwyczajów, świąt, strojów ludowych czy lokalnych obrzędów, co pozwala na poznanie i zrozumienie różnic oraz podobieństw kulturowych).

- c) Dyskusje i refleksje (moderowane rozmowy na temat wartości, które są ważne w obu kulturach, a także na temat stereotypów i uprzedzeń, które uczestnicy mogą mieć lub napotkać, pomagają w budowaniu otwartości i empatii).
- d) Organizacja wydarzeń okolicznościowych, podczas których seniorzy mogą celebrować ważne dla obu kultur święta, co wzmacnia poczucie wspólnoty i przynależności.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Animator z doświadczeniem w pracy z seniorami oraz w prowadzeniu warsztatów integracyjnych i wymiany doświadczeń. Animator powinien również posiadać kompetencje w zakresie facylitacji grupy, umiejętność moderowania dyskusji oraz wrażliwość na różnice kulturowe.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników to 12–16 osób. Taka liczba sprzyja aktywnej wymianie doświadczeń, umożliwia każdemu uczestnikowi zabranie głosu oraz budowanie relacji.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu to około 6 godzin, podzielonych na 2 spotkania po 3 godziny każde. Spotkania mogą odbywać się w formie stacjonarnej, co pozwala na elastyczne i bieżące dostosowanie do potrzeb uczestników.
- Wymagania techniczne:
 - Sala wyposażona w wygodne miejsca do siedzenia, sprzyjające dyskusji i pracy w grupach.
 - Projektor multimedialny i ekran do prezentacji materiałów oraz zdjęć związanych z tradycjami i kulturą.
 - Materiały pomocnicze (np. zdjęcia, rekwizyty, elementy tradycyjnych strojów lub potraw) do wzbogacenia wymiany doświadczeń.
 - Możliwość korzystania z tablicy, flipcharta lub innych narzędzi do notowania i wizualizacji pomysłów.
 - Poczęstunek na spotkanie sprzyjający budowaniu przyjemnej atmosfery.

3.2. Prezentacje dotyczące historii i kultury obu krajów

Moduł ma na celu pogłębienie wiedzy uczestników na temat dziedzictwa historycznego, tradycji oraz wartości kulturowych Polski i Włoch. Poprzez przygotowanie i oglądanie prezentacji seniorzy z obu krajów mają okazję lepiej zrozumieć swoje korzenie, a także dostrzec podobieństwa i różnice, które kształtują tożsamość narodową i społeczną. Seniorzy nie tylko

poszerzają swoją wiedzę, ale także rozwijają umiejętności prezentacyjne i komunikacyjne, co wzmacnia ich pewność siebie oraz motywację do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym oraz międzykulturowym dialogu.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a)** Przygotowanie prezentacji multimedialnych (seniorzy, często z pomocą trenerów, tworzą krótkie wystąpienia ilustrowane zdjęciami, filmami, mapami czy muzyką, które przedstawiają kluczowe wydarzenia historyczne, ważne postacie, symbole narodowe oraz charakterystyczne elementy kultury swoich krajów).
- b)** Poznanie ważnych okresów historycznych, w tym prezentacje obejmujące m.in. najważniejsze momenty w historii Polski i Włoch, takie jak walki o niepodległość, przemiany społeczne, wydarzenia kulturalne i artystyczne, które miały wpływ na rozwój obu narodów.
- c)** Omówienie tradycji i zwyczajów (uczestnicy przedstawiają typowe obrzędy, święta, sztukę ludową, muzykę, taniec oraz kuchnię, co pozwala na lepsze zrozumienie codziennego życia i wartości kulturowych).
- d)** Wymiana refleksji (po każdej prezentacji odbywa się dyskusja, podczas której seniorzy mogą zadawać pytania, dzielić się swoimi doświadczeniami i porównywać elementy kultury obu krajów).
- e)** Budowanie mostów porozumienia (dzięki wzajemnemu poznaniu historii i kultury uczestnicy rozwijają empatię oraz szacunek dla odmienności, co sprzyja integracji oraz współpracy międzykulturowej).

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Animator z doświadczeniem w edukacji międzykulturowej oraz prowadzeniu warsztatów dla seniorów. Animator powinien posiadać umiejętności prezentacyjne oraz zdolność angażowania uczestników w dyskusję na temat historii i kultury Polski i Włoch.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników to 12–16 osób. Taka wielkość grupy umożliwia aktywny udział w prezentacjach oraz wymianę opinii i refleksji.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu to około 6 godzin, podzielonych na 2 spotkania po 3 godziny każde. Spotkania mogą odbywać się w formie stacjonarnej.
- Wymagania techniczne:

- Sala wyposażona w projektor multimedialny i ekran do wyświetlania prezentacji.
- Komputer lub laptop z oprogramowaniem do odtwarzania prezentacji multimedialnych (np. PowerPoint).
- Możliwość korzystania z tablicy, flipcharta lub innych narzędzi do notowania i dyskusji.
- Materiały pomocnicze, takie jak mapy, zdjęcia, rekwizyty kulturowe, które mogą wzbogacić prezentacje i dyskusję.
- Poczęstunek na spotkanie sprzyjający budowaniu przyjemnej atmosfery.

3.3. Integracyjne spotkania stacjonarne dla osób 50+

Moduł stanowi kluczowy element programu, a jego celem jest budowanie relacji, wymiana doświadczeń oraz wzmacnianie więzi społecznych wśród seniorów z Polski i Włoch. Spotkania te sprzyjają integracji międzykulturowej, umożliwiając uczestnikom poznanie się, nawiązanie przyjaźni oraz rozwijanie kompetencji komunikacyjnych w różnorodnym środowisku. Uczestnicy rozwijają umiejętności komunikacji międzykulturowej, przełamują bariery społeczne i technologiczne oraz budują trwałe relacje, które pozytywnie wpływają na ich aktywność społeczną i jakość życia.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a)** Spotkania stacjonarne organizowane w formie warsztatów czy wydarzeń kulturalnych, które pozwalają na bezpośredni kontakt i wspólne przeżywanie doświadczeń. Spotkania te sprzyjają budowaniu głębszych relacji, umożliwiają wymianę tradycji, świętowanie oraz uczestnictwo w lokalnych wydarzeniach. Stacjonarne spotkania wzmacniają poczucie wspólnoty i przynależności.
- b)** Aktywności integracyjne, podczas których uczestnicy biorą udział w grach zespołowych, warsztatach artystycznych, które promują współpracę, kreatywność oraz wzajemne poznanie się w przyjaznej atmosferze.
- c)** Wsparcie techniczne i organizacyjne (seniorzy otrzymują pomoc w obsłudze narzędzi online oraz wsparcie logistyczne podczas spotkań stacjonarnych, co zwiększa ich komfort i umożliwia pełne uczestnictwo).

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący trener: Animator z doświadczeniem w pracy z seniorami. Osoba powinna posiadać umiejętności facylitacji grupy, organizacji aktywności integracyjnych oraz tworzenia przyjaznej i otwartej atmosfery sprzyjającej nawiązywaniu relacji.
- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników to 15–20 osób. Taka wielkość grupy pozwala na różnorodne formy aktywności grupowej, a jednocześnie umożliwia indywidualne podejście i integrację uczestników.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu to około 6 godzin, realizowany podczas dwóch spotkań stacjonarnych po 3 godziny. Spotkania mogą odbywać się w formie warsztatów, pikników, zajęć artystycznych lub innych aktywności integracyjnych.
- Wymagania techniczne:
 - Przestronna sala lub miejsce umożliwiające swobodne poruszanie się i organizację różnych form aktywności (np. warsztaty, gry zespołowe).
 - Wyposażenie w stoły i krzesła dostosowane do potrzeb seniorów.
 - Dostęp do materiałów i rekwizytów niezbędnych do realizacji zaplanowanych aktywności (np. materiały plastyczne, instrumenty muzyczne, sprzęt sportowy).
 - Możliwość korzystania z przestrzeni na świeżym powietrzu, jeśli planowane są pikniki lub zajęcia na zewnątrz.
 - Zapewnienie odpowiednich warunków sanitarnych i bezpieczeństwa uczestników.
 - Poczęstunek na spotkanie sprzyjający budowaniu przyjemnej atmosfery.

4. Blok międzykulturowy – komunikacja i wrażliwość kulturowa osób 50+

Moduł ma na celu rozwijanie kompetencji międzykulturowych, które są kluczowe w coraz bardziej zróżnicowanym społeczeństwie. Uczestnicy poznają podstawy efektywnej komunikacji międzykulturowej, uczą się rozpoznawać i szanować różnice kulturowe oraz rozwijają empatię i otwartość na inne perspektywy. Moduł realizowany jest poprzez interaktywne wykłady, dyskusje, ćwiczenia grupowe, symulacje oraz refleksję indywidualną i grupową.

Szczegółowy plan działań w ramach modułu:

- a)** Sposoby porozumiewania się w różnych językach, w tym podstawy komunikacji wielojęzycznej, techniki ułatwiające zrozumienie i wyrażanie myśli, rola prostych zwrotów i gestów.
- b)** Formułowanie komunikatów, w tym dostosowanie sposobu wypowiedzi do rozmówcy, unikanie nieporozumień wynikających z różnic językowych i kulturowych.
- c)** Posługiwanie się gwarą i żargonem, w tym rozpoznawanie i wyjaśnianie lokalnych zwrotów, niezrozumiałych dla obcokrajowców oraz sposoby radzenia sobie z barierami.
- d)** Zakres treściowy bazujący na stereotypach, w tym analiza powszechnych stereotypów kulturowych, ich wpływ na komunikację oraz metody przeciwdziałania uprzedzeniom z zachowaniem wrażliwości kulturowej.
- e)** Komunikacja niewerbalna, w tym rozpoznawanie gestów i mimiki, które mogą być błędnie interpretowane przez osoby z innych kręgów kulturowych oraz nauka świadomego korzystania z komunikacji niewerbalnej.
- f)** Ograniczenia wykorzystywanych kanałów komunikacji, w tym omówienie wyzwań związanych z korzystaniem z różnych mediów (telefon, e-mail, komunikatory internetowe) i ich wpływu na jakość porozumienia.
- g)** Świadomość potrzeb i oczekiwań, w tym rozwijanie empatii i zrozumienia dla różnic kulturowych oraz indywidualnych potrzeb uczestników komunikacji.
- h)** Forma warsztatów:
 - Interaktywne sesje z udziałem ekspertów i seniorów, podczas których uczestnicy będą mogli dzielić się swoimi doświadczeniami i wyzwaniami.
 - Ćwiczenia praktyczne, symulacje rozmów i scenki sytuacyjne, wspomagające przełamywanie barier komunikacyjnych.
 - Dyskusje moderowane, pozwalające na refleksję nad stereotypami i sposobami ich przezwyciężania.
 - Materiały edukacyjne dostosowane do poziomu uczestników, w tym przykłady dobrych praktyk i wskazówki dotyczące komunikacji międzykulturowej.

Wymagania osobowe i techniczne:

- Prowadzący: Animator z doświadczeniem w pracy z osobami 50+. Powinien posiadać umiejętność prowadzenia zajęć w sposób empatyczny, angażujący oraz dostosowany do potrzeb i tempa uczestników w wieku 50+.

- Liczebność grupy: Optymalna liczba uczestników: 8–15 osób. Wielkość grupy sprzyja swobodnej wymianie doświadczeń, dyskusjom oraz ćwiczeniom praktycznym, a jednocześnie pozwala na indywidualne podejście.
- Czas trwania: Całkowity czas trwania modułu: 6 godzin, podzielonych na 3 sesje po 2 godziny. Taki podział umożliwia przyswojenie wiedzy i refleksję nad nią oraz praktyczne ćwiczenia.
- Wymagania techniczne:
 - Sala szkoleniowa z miejscami do pracy w grupach i przestrzenią do ćwiczeń integracyjnych.
 - Projektor multimedialny i ekran do prezentacji.
 - Materiały szkoleniowe w formie drukowanej i elektronicznej, dostosowane do osób 50+ (czytelna czcionka, jasne instrukcje).
 - Tablica, flipchart, markery.
 - Dostęp do internetu (opcjonalnie, do prezentacji multimedialnych lub filmów).
 - Materiały do ćwiczeń praktycznych (karty pracy, scenariusze sytuacji).

Podsumowanie

Po zakończeniu każdego modułu warto przeprowadzić krótką ewaluację, która pozwoli zweryfikować, czy uczestnicy dobrze przyswoili omawiane zagadnienia. Ewaluacja może mieć formę prostych quizów, ankiet, krótkich testów praktycznych lub dyskusji podsumowującej. Dzięki temu trener zyskuje informację zwrotną na temat efektywności szkolenia, a uczestnicy mają okazję utrwalić zdobytą wiedzę i wyjaśnić ewentualne wątpliwości. Taka forma podsumowania sprzyja również zwiększeniu motywacji do dalszej nauki.

Dodatkowo, ważne jest zachęcanie uczestników do regularnego praktykowania nowych umiejętności poprzez codzienne lub systematyczne korzystanie z komputera i poznanych narzędzi. Regularna praktyka pomaga utrwalić wiedzę, zwiększa pewność siebie oraz ułatwia samodzielne rozwiązywanie problemów. Można także rekomendować uczestnikom korzystanie z dodatkowych materiałów edukacyjnych, tutoriali online czy grup wsparcia, które wspomagają dalszy rozwój kompetencji cyfrowych.

Program szkoleniowy powinien być elastyczny i dostosowany do różnych grup wiekowych oraz poziomów zaawansowania uczestników. Dzięki temu można efektywnie odpowiadać na indywidualne potrzeby i tempo nauki, co jest szczególnie ważne w pracy z osobami 50+. Ponadto, program można rozszerzyć o dodatkowe moduły tematyczne, takie jak edycja zdjęć, obsługa programów biurowych (np. edytor tekstu, arkusz kalkulacyjny), korzystanie z poczty elektronicznej czy zarządzanie plikami. Rozszerzenia te pozwalają uczestnikom rozwijać bardziej zaawansowane umiejętności, które są przydatne zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, zwiększając ich samodzielność i komfort korzystania z technologii.