

OBSZARY PRAKTYKI ANDRAGOGICZNEJ

Kinga Lisowska

ORCID: 0000-0002-8404-4363

Majka Łojko

ORCID: 0000-0003-4801-8069

CYFROWA EDUKACJA SENIORÓW: ROZWÓJ PRAKTYCZNYCH KOMPETENCJI CYFROWYCH NA PRZYKŁADZIE DZIAŁALNOŚCI WARMIŃSKO- -MAZURSKIEGO ZAKŁADU DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W LATACH 2023–2025

Słowa kluczowe: edukacja osób starszych, rozwój kompetencji cyfrowych seniorów, Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego, metodyka edukacji dorosłych; aktywizacja cyfrowa, aktywne starzenie.

Streszczenie: Artykuł podejmuje temat cyfrowej edukacji seniorów na przykładzie działań Warmińsko-Mazurskiego Zakładu Doskonalenia Zawodowego (W-M ZDZ) w latach 2023–2025. Celem badania było dokonanie naukowej analizy realizowanych metod, form i zakresu aktywności edukacyjnej podejmowanej przez W-M ZDZ na rzecz rozwijania kompetencji cyfrowych i przeciwdziałania cyfrowej ekskluzji osób w wieku poprodukcyjnym oraz identyfikacja celów i zadań projektowych w pracy z seniorami.

Zastosowano metodę analizy źródeł wtórnych, obejmującą dokumentację projektową, programy działań oraz sprawozdania z realizacji przedsięwzięć. Przedmiotem szczegółowej analizy były dwa projekty współfinansowane ze środków publicznych i unijnych: „Cyfrowa Edukacja Seniorów” oraz „Szansa na lepsze życie”, realizowane odpowiednio w ramach programu „Aktywni+” oraz Funduszu Europejskiego dla Warmii i Mazur 2021–2027. Wyniki przeprowadzonych analiz wskazują, że W-M ZDZ wspiera rozwój praktycznych umiejętności cyfrowych seniorów, wykorzystując zróżnicowane metody dydaktyczne oraz strategie edukacyjne, dzięki którym uczestnicy nabywają praktycznych umiejętności w zakresie korzystania z usług cyfrowych,

komunikacji elektronicznej, bankowości internetowej oraz e-administracji. Realizowane przez W-M ZDZ projekty charakteryzują się wykorzystaniem podejścia polimetrycznego, łączącego tradycyjne formy nauczania z metodami aktywizującymi. Analiza wskazuje również na istotny wpływ działań edukacyjnych na wzrost samodzielności i bezpieczeństwa w sferze cyfrowej osób starszych szczególnie w zakresie e-usług publicznych, komunikacji, zakupów online i bezpieczeństwa cyfrowego.

Wstęp

Współczesna transformacja cyfrowa coraz częściej podkreśla znaczenie edukacji seniorów, dzięki której osoby starsze mają szansę uzupełniać i rozwijać kompetencje cyfrowe, niezbędne do aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym (Fundacja Digital Poland, 2023). M. Castells (2011) uważa, że edukacja cyfrowa staje się coraz bardziej istotnym elementem struktury społecznej i kulturowej. Wymusza to konieczność ciągłego uzupełniania i doskonalenia umiejętności cyfrowych, które przestają być specjalistyczną kompetencją, a stają się kluczowym elementem udziału w życiu społecznym epoki informacji (Castells, 2011). W tym kontekście edukacja osób starszych staje się obszarem o kluczowym znaczeniu zarówno praktycznym, jak i badawczym (Formosa, 2012).

Warto podkreślić, iż seniorzy stanowią jedną z grup społecznych najbardziej narażonych na marginalizację cyfrową w dynamicznie zmieniającym się świecie. Ich ograniczony udział w edukacji z obszaru procesów rozwoju kompetencji cyfrowych sprawia, że edukacja dorosłych staje się nie tylko ważnym obszarem interwencji społecznej, ale także przedmiotem badań z obszaru andragogiki, polityki edukacyjnej i społecznej (Formosa, 2012). W obliczu specyfiki ich doświadczeń życiowych (często związanych z krytycznymi wydarzeniami czy sytuacjami granicznymi) wpływa na aspiracje czy potrzeby edukacyjne seniorów. Badania wskazują, że skuteczność działań edukacyjnych wzrasta, gdy przybierają one formę indywidualnego doradztwa i spersonalizowanego systemu nauczania, uwzględniającego zarówno potrzeby poznawcze, jak i emocjonalne tej grupy wiekowej (Czerniawska, 2000; Illeris, 2003; Fielus, 2023).

Zadaniem pedagogiki dorosłych jest nieustanne poszukiwanie jak najlepszych rozwiązań ukierunkowanych na konstruowanie i prowadzenie procesów edukacyjnych zorientowanych na potrzeby i możliwości osób starszych. W tym ujęciu edukacja cyfrowa wymaga zastosowania podejścia zindywidualizowanego, opartego na praktycznym uczeniu się, wykorzystującego doświadczenie życiowe uczących się oraz respektującego zasady włączenia, motywacji wewnętrznej i relacyjnego charakteru wiedzy (Knowles, 1984). Wszystkie działania edukacyjne powinny uwzględniać uwarunkowania funkcjonalne i poznawcze seniorów, co umożliwi im aktywne uczestnictwo w procesie uczenia się przez całe życie w kontekście zmian społeczno-technologicznych (Czerniawska, 2000).

Niniejszy artykuł wpisuje się w nurt badań nad instytucjonalnymi formami wspierania edukacji dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem kompetencji cyfrowych osób w wieku 60+. Celem opracowania jest analiza działań podejmowanych przez Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego (W-M ZDZ) w latach 2023–2025 w ramach realizowanych projektów edukacyjnych skierowanych do seniorów. W centrum zainteresowania pozostaje pytanie o to, w jaki sposób profesjonalnie zaplanowane i wdrażane inicjatywy edukacyjne mogą przeciwdziałać wykluczeniu cyfrowemu oraz wspierać proces inkluzji technologicznej, umożliwiając osobom starszym aktywne i bezpieczne uczestnictwo w realiach współczesnego społeczeństwa informacyjnego.

Edukacja cyfrowa seniorów w kontekście przemian technologicznych

Edukacja senioralna, rozumiana jako proces kształcenia dostosowany do potrzeb osób starszych, stanowi istotną odpowiedź na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństw. Obejmuje działania edukacyjne realizowane poza tradycyjnymi systemami szkolnymi i może być klasyfikowana jako edukacja formalna, pozaformalna i nieformalna – w zależności od celów, struktury oraz poziomu instytucjonalizacji działań edukacyjnych (Fielus, 2023).

M.K. Czackowska (2023) podkreśla, że proces edukacji osób starszych odgrywa kluczową rolę w podtrzymywaniu ich aktywności społecznej, poznawczej i cyfrowej, stanowiąc odpowiedź na wyzwania demograficzne wynikające ze starzenia się populacji. Ponadto integracja technologii informacyjno-komunikacyjnych z edukacją senioralną otwiera przed nimi możliwości korzystania z edukacji na odległość, zasobów wiedzy oraz usług publicznych w formie elektronicznej.

Pomimo ogólnej dostępności i powszechności nowych technologii informacyjnych percepcja i sposób wykorzystywania ich wykazują istotne zróżnicowanie w zależności od wieku użytkowników. Według danych Eurostatu (2024) osoby starsze w Polsce¹ znacznie rzadziej korzystają z Internetu i nowoczesnych technologii w porównaniu do młodszych grup wiekowych, a jedynie 13% polskich seniorów posiada podstawowe umiejętności cyfrowe², co plasuje Polskę na jednym z najniższych miejsc w Unii Europejskiej pod względem kompetencji cyfrowych w tej grupie wiekowej. Z kolei badania Fundacji Digital Poland (2023) wykazują, że 37% seniorów w Polsce uznaje korzystanie z technologii cyfrowych i Internetu za zbyt skomplikowane. Niskie poziomy zaawansowania cyfrowego wśród seniorów akcentuje konieczność różnicowania strategii edukacyjnych i komunikacyjnych w zakresie technologii, z uwzględnieniem specyfiki poszczególnych grup wiekowych (Kaczorowska-Spychalska, 2021).

¹ Tj. osoby powyżej 65 r.ż.

² Wg metodologii Eurostatu umiejętności cyfrowe odnoszą się ogólnie do pięciu obszarów: umiejętności korzystania z informacji i danych, umiejętności komunikacji i współpracy, umiejętności tworzenia treści cyfrowych, umiejętności w zakresie bezpieczeństwa i rozwiązywania problemów.

W odpowiedzi na ten problem w Polsce w 2023 r. powołano Koalicję Cyfrowi Seniorzy, której celem jest koordynacja działań na rzecz zwiększenia kompetencji cyfrowych seniorów oraz integracja tej grupy z cyfrową rzeczywistością. Koalicja skupia ponad 24 organizacje zarówno z sektora technologii, jak i edukacji i prowadzi szeroko zakrojone działania edukacyjne i informacyjne, których priorytetowym zadaniem jest wspieranie seniorów w bezpiecznym korzystaniu z Internetu, dostępie do e-usług oraz w przeciwdziałaniu dezinformacji i oszustwom cyfrowym. Kluczowym celem działań Koalicji jest objęcie do 2030 r. aktywną cyfryzacją co najmniej 70% osób starszych w Polsce oraz zachęcenie firm do projektowania rozwiązań i projektowania działań sprzyjających integracji potrzeb osób starszych w procesie projektowania produktów i usług poprzez uwzględnianie ich potrzeb i oczekiwań. W założeniu inicjatywa ta zakłada, że włączenie cyfrowe seniorów nie tylko poprawi ich jakość życia, ale również wzmocni spójność społeczną i gospodarcze wykorzystanie ich potencjału. Rozwijanie umiejętności cyfrowych wśród osób starszych nie tylko usprawnia ich codzienne funkcjonowanie, lecz także przyczynia się do wzmocnienia ich autonomii, poczucia sprawczości oraz bezpieczeństwa w obliczu wyzwań współczesnego środowiska cyfrowego (Digital Poland, 2023).

Edukacja cyfrowa wspiera realizację tego postulatu, umożliwiając seniorom integrację ze społeczeństwem informacyjnym oraz przeciwdziałając ich wykluczeniu. Jak wskazują badania, umiejętności cyfrowe pełnią w tym kontekście funkcję nie tylko techniczną, lecz także psychologiczną i społeczną – wspierają samodzielność i wpływają pozytywnie na dobrostan jednostki, co bezpośrednio przekłada się na poprawę jakości ich życia oraz ich aktywność społeczną (Babicz-Zielińska, Bartkowicz, Tańska, 2021).

Zdaniem M. Warschauer (2003) brak kompetencji bazowych oraz negatywne przekonania dotyczące własnych możliwości uczenia się w późnym wieku to czynniki, które sprzyjają zjawisku wykluczenia cyfrowego, definiowanego jako brak możliwości pełnego uczestnictwa w społeczeństwie informacyjnym, skutkujący ograniczeniem dostępu do wiedzy, usług, relacji społecznych i form aktywności obywatelskiej.

Koncepcja aktywnego starzenia się jako strategiczne podejście zakłada wspieranie osób w wieku starszym w utrzymaniu wysokiej jakości życia, zdrowia i uczestnictwa społecznego przez możliwie jak najdłuższy czas, co daje im prawo do uczestnictwa w życiu społecznym, zawodowym i kulturalnym, niezależnie od wieku (Golinowska, 2017).

Nowoczesna edukacja powinna obejmować działania wspierające wartościowanie dotychczasowych doświadczeń, pozytywne podejście do procesu starzenia oraz przystosowanie do nowych ról społecznych i wyzwań wynikających z transformacji technologicznej. Oznacza to, że edukacja w tym wieku staje się nie tylko narzędziem rozwoju kompetencji, ale również kluczowym elementem

tożsamościowym i wspierającym procesy integracji społecznej. G. Cęcelek (2019) wymienia pięć najważniejszych funkcji edukacji cyfrowej osób starszych:

- wyrównywanie braków wiedzy i aktualizacja informacji, szczególnie w zakresie obsługi nowych technologii, usług e-administracji czy bankowości elektronicznej,
- nabywanie nowych umiejętności praktycznych i poznawczych, które wcześniej nie były rozwijane, w tym kompetencji cyfrowych potrzebnych do codziennego funkcjonowania,
- funkcja integracyjna, polegająca na ułatwieniu nawiązywania i utrzymywania relacji społecznych, zwłaszcza poprzez cyfrowe formy komunikacji (np. media społecznościowe, komunikatory),
- funkcja emancypacyjna, która sprzyja przełamywaniu stereotypów związanych z wiekiem i niezdolnością seniorów do nauki technologii,
- funkcja psychoterapeutyczna, wspierająca dobrostan psychiczny, zachowanie sprawności intelektualnej i przeciwdziałająca poczuciu izolacji oraz wykluczenia.

W świetle powyżej koncepcji, cele i zadania edukacji cyfrowej osób starszych należy postrzegać nie tylko w kategoriach przekazywania wiedzy technicznej, lecz

Tabela 1. Funkcje edukacji cyfrowej seniorów w kontekście aktywnego starzenia się

Funkcja	Opis	Źródło
Wyrównawcza	Umożliwia seniorom uzupełnianie braków wiedzy i umiejętności, szczególnie w zakresie technologii cyfrowych, co zmniejsza lukę pokoleniową i przeciwdziała wykluczeniu cyfrowemu.	Richert-Kaźmierska, Forkiewicz (2013)
Rozwojowa	Sprzyja zdobywaniu nowych umiejętności poznawczych i praktycznych, które nie były wcześniej przyswajane, co wspiera samorealizację i adaptację do zmieniającego się otoczenia.	Adamczyk (2022)
Spółeczno-integracyjna	Ułatwia nawiązywanie i podtrzymywanie relacji społecznych, przeciwdziałając izolacji i wzmacniając poczucie przynależności do społeczności.	Kawińska (2017)
Antystereotypowa	Przełamuje negatywne przekonania o ograniczonych możliwościach uczenia się przez osoby starsze, wzmacniając ich pozycję społeczną i poczucie własnej wartości.	Cęcelek (2019)
Psychoprofilaktyczna	Wspiera sprawność intelektualną, poprawia samopoczucie i działa ochronnie na zdrowie psychiczne poprzez stymulację poznawczą i aktywność umysłową.	Richert-Kaźmierska, Forkiewicz (2013)

Źródło: opracowanie własne.

także jako narzędzie wzmacniające integrację społeczną, podmiotowość i dobrostan psychiczny seniorów. W tym znaczeniu edukacja cyfrowa pełni szereg funkcji wspierających seniorów w adaptacji do realiów społeczeństwa informacyjnego, umożliwiając im aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym i obywatelskim (World Health Organization, 2002; Richert-Kaźmierska, Forkiewicz, 2013). Poniżej zaprezentowano syntetyczne zestawienie najważniejszych funkcji edukacji cyfrowej osób starszych, opracowane na podstawie literatury przedmiotu.

Przedstawione funkcje edukacji cyfrowej seniorów wskazują jednoznacznie, że jest ona nieodzownym elementem polityki publicznej sprzyjającej inkluzji technologicznej i społecznej starzejącego się społeczeństwa. Kształcenie ukierunkowane na rozwój kompetencji cyfrowych osób starszych nie tylko wspiera ich indywidualne możliwości funkcjonowania w środowisku cyfrowym, lecz także pełni funkcję przeciwdziałającą marginalizacji i społecznej izolacji. W obliczu postępującej cyfryzacji i starzenia się społeczeństw odpowiednio zaprojektowane programy edukacyjne są niezbędne do zapewnienia seniorom samodzielności i godnego starzenia się. W tym sensie edukacja cyfrowa powinna być traktowana jako jeden z kluczowych instrumentów realizacji idei aktywnego starzenia się, integrując cele rozwoju osobistego z potrzebami uczestnictwa w życiu społecznym (Adamczyk, 2022).

Założenia metodologiczne

Celem badań była analiza działań podejmowanych przez W-M ZDZ w latach 2023–2025 w ramach realizowanych projektów edukacyjnych skierowanych do seniorów. Podczas badań poszukiwano odpowiedzi na następujące pytanie: Czym charakteryzuje się działalność W-M ZDZ w zakresie cyfrowej edukacji seniorów? W związku z tym: Jakiego rodzaju inicjatyw podejmowane są przez W-M ZDZ na rzecz poszerzania wiedzy i umiejętności cyfrowych osób w wieku poprodukcyjnym? Jakie zadania i cele formułuje W-M ZDZ w ramach realizowanych przedsięwzięć w obszarze rozwoju kompetencji cyfrowych seniorów?; Jakiego W-M ZDZ wprowadza treści w podjętych działaniach edukacyjnych?; Jakiego wykorzystuje metody i formy kształcenia do organizacji zajęć z zakresu edukacji cyfrowej osób w wieku 60+; Jakiego można przypisać funkcje edukacji cyfrowej w ramach podjętych działań?

Za metodę badawczą przyjęto poszukiwanie i analizę źródeł wtórnych, polegającą na przeszukiwaniu zastanych zbiorów danych, będących materialnymi śladami ludzkiej działalności. W ten sposób wydobyte dane składają się na teksty uznawane za przekazy, które to badacz analizuje ze względu na zmienne ukryte i jawne (Rubacha, 2016).

Źródła wtórne w niniejszych badaniach stanowią:

- dokumentacja projektowa W-M ZDZ za lata 2023–2025 z zakresu edukacji cyfrowej seniorów;

- szczegółowe programy działań w ramach podejmowanych projektów za lata 2023–2025 na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych osób w wieku poprodukcyjnym;
- sprawozdania z realizacji przedsięwzięć w ramach projektów z zakresu edukacji cyfrowej seniorów w latach 2023–2025.

Zmienne jawne to elementy dokumentacji projektowej i programów projektów, które opisują metody, formy i rodzaje prowadzonych zajęć z obszaru edukacji cyfrowej seniorów oraz nakreślają podstawowe cele i zadania realizowanych przedsięwzięć. Zmienne ukryte to natomiast wszelkie elementy danych zastanych, za pośrednictwem których możemy wnioskować o zajściu rzeczywistych zmianach w kompetencjach cyfrowych seniorów oraz o wykorzystywaniu określonej wiedzy i umiejętności w życiu codziennym osób w wieku poprodukcyjnym. Tym samym możemy podejmować próbę określenia, które funkcje edukacji cyfrowej seniorów w kontekście aktywnego starzenia się zostały spełnione.

Zgromadzony na podstawie analizy tekst surowy poddano redukcji, reprezentacji i weryfikacji danych w ujęciu kołowym – skróceniu według kategorii analitycznych zgodnych z problemami badawczymi przy uwzględnieniu warstwowego doboru jednostek. Taki stan rzeczy umożliwił wykrycie elementów składających się na kontekst danych. W trakcie weryfikacji posłużono się indukcją analityczną, polegającą na zestawieniu hipotez z wszelkimi przypadkami w badanym obszarze (Rubacha, 2016). Wprowadzono system kodowania i kategoryzacji, a kody teoretyczne sformułowano w następujący sposób:

- działalność W-M ZDZ w ramach rozwoju kompetencji cyfrowych seniorów skupia się na poszerzeniu wiedzy i umiejętności korzystania z bankowości elektronicznej, e-urzędy, profilu zaufanego, podstawowych usług takich jak np. e-zakupy, komunikacji przez Internet, użytkowania smartfonów;
- W-M ZDZ w latach 2023–2025 zrealizowała dwa projekty skierowane do osób w wieku 60+, zamieszkujących województwo warmińsko-mazurskie, o dochodzie nieprzekraczającym najniższego wynagrodzenia za pracę;
- w ramach prowadzonych projektów za główny cel przyjmuje się podniesienie kompetencji cyfrowych i społecznych seniorów, a wśród podstawowych zadań należy wyróżnić wdrożenie osób 60+ do praktycznych aspektów użytkowania nowych technologii w codziennym życiu;
- treści programowe odnoszą się do użytkowania komputera, smartfonów, komunikatorów, a także do korzystania z e-urzędów i bankowości elektronicznej, skupiają się na zastosowaniu kompetencji cyfrowej w życiu osobistym, ale również w kontaktach społecznych oraz wspomagają aktywne spędzanie czasu wolnego;
- W-M ZDZ w swoich działaniach projektowych wykorzystuje polimetodyczność; korzysta zarówno ze standardowych metod i form nauczania oraz uczenia się w postaci podającej, jak i realizuje zajęcia w sposób niestandardowy, ćwiczebny i problemowy;

- działania projektowe przyczyniły się do realizacji wszystkich funkcji edukacji cyfrowej seniorów w kontekście aktywnego starzenia się.

Działalność W-M ZDZ w zakresie cyfrowej edukacji seniorów – analiza badań

Inicjatywy – ogólna charakterystyka

W-M ZDZ w latach 2023–2025 zrealizował dwa projekty z zakresu edukacji cyfrowej seniorów. Były to: „Cyfrowa Edukacja Seniorów” oraz „Szansa na lepsze życie”.

Projekt „Cyfrowa Edukacja Seniorów” przeprowadzono od 1.09.2023 do 31.12.2023 r. w ramach Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023 r. Został on sfinansowany ze środków budżetu. W projekcie wzięło udział 80 osób w wieku 60+, zamieszkujących cztery miast województwa warmińsko-mazurskiego, tzn.: Braniewa, Iławy, Olsztyna i Szczytna. Wśród kryteriów przyjęto, iż uczestnicy projektu są niepracującymi emerytami lub rencistami, wykazującymi się brakiem kompetencji cyfrowych lub niskim poziomem tych umiejętności (Warmińsko-Mazurski ZDZ, 2023).

Projekt „Szansa na lepsze życie” realizowano od lutego 2024 do lutego 2025 r. za pośrednictwem placówek terenowych tzw. centrów edukacji w: Bartoszycach, Kętrzynie, Lidzbarku Warmińskim, Mrągowie, Nidzicy, Szczytnie i Olsztynie. Działania prowadzone były w ramach programu Fundusz Europejski dla Warmii i Mazur 2021–2027, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (Warmińsko-Mazurski ZDZ, 2024).

Łącznie do projektu zrekrutowano 252 osoby w wieku 60+. Za kryterium uczestnictwa przyjęto:

- status osoby niepracującej (w tym również emeryci i renciści);
- zamieszkiwanie subregionu olsztyńskiego, tzn. powiatów takich jak: bartoszycki, kętrzyński, lidzbarski, mrągowski, nidzicki, szczycieński, olsztyński oraz miasta Olsztyn;
- posiadanie niskich umiejętności w obszarze kompetencji cyfrowych, ale także i społecznych określonych na podstawie Polskiej Ramy Kwalifikacji nie wyżej niż na poziomie 3;
- wyrażających chęć podniesienia własnych kompetencji społecznych oraz cyfrowych (Warmińsko-Mazurski ZDZ, 2024).

Cele prowadzonych działań

Za główny cel projektu „Cyfrowa Edukacja Seniorów” przyjęto podniesienie kompetencji cyfrowych wśród minimum 60 osób spośród 80 uczestników. W działaniach edukacyjnych skupiono się na wdrożeniu seniorów do praktycznych aspektów użytkowania nowych technologii w codziennym życiu. Zwrócono uwagę na takie obszary funkcjonowania jak: załatwianie spraw urzędowych, komunikację z bliskimi, dobrostan zdrowotny, bezpieczeństwo oraz zakupu online i organizację

czasu wolnego. Celem pośrednim było powołanie czterech Klubów Cyfrowej Edukacji Seniora w: Braniewie, Iławie, Olsztynie i Szczytnie. Do zadań klubów zaliczono realizację przedsięwzięć o tematyce cyfrowej w postaci warsztatów i zajęć terenowych (Warmińsko-Mazurski ZDZ, 2023).

Z kolei w ramach projektu „Szansa na lepsze życie” za główny cel działań uznano podniesienie kompetencji cyfrowych i społecznych min. u 75% uczestników. Założono, że uzyskanie takiego wyniku będzie możliwe poprzez dostarczenie osobom w wieku 60+ kompleksowego wsparcia w obszarach edukacyjnych i doradczych. Dla każdego uczestnika przewidziano indywidualny plan pracy z wykorzystaniem metod edukacji zbiorowej. Plan pracy opierał się na wcześniej przeprowadzonej diagnozie. Całość projektu zakończono walidacją, która dla organizatorów stanowiła potwierdzenie nabycia umiejętności ułatwiających funkcjonowanie osób starszych w cyfrowym świecie, zapewniających im bezpieczeństwo i umożliwiających konstruktywne korzystanie z przestrzeni online (Warmińsko-Mazurski ZDZ, 2024).

Treści

W ramach projektów „Cyfrowa Edukacja Seniorów” oraz „Szansa na lepsze życie” zrealizowano zajęcia, warsztaty i spotkania tematyczne w czternastu zakresach problemowych (Warmińsko-Mazurski ZDZ, 2023, 2024):

- **Obsługa komputera:** uczestnikom przedstawiono zasady konstrukcji i obsługi komputera, umożliwiając dogłębną analizę jego struktury, poszczególnych komponentów i podstawowych funkcji. Przygotowani zostali również do tworzenia pism, listy zakupów, edytowania dokumentów i ich zapisywania w programie MS Word. Seniorzy uczestniczyli także w kursie planowania domowych wydatków, harmonogramów rodzinnych wydarzeń oraz sporządzania listy gości przy użyciu programu Excel.
- **Zapisywanie i porządkowanie zasobów w urządzeniach:** seniorzy nabyli umiejętności w zakresie bezprzewodowego podłączania się do sieci Internet, tworzenia własnych folderów, zapisywania ich na pulpicie, kopiowania, wyszukiwania, kasowania. Nauczyli się również otwierać zdjęcia, filmy oraz pliki o różnych rozszerzeniach.
- **E-urząd:** odbiorcy projektów zostali wyposażeni w podstawowe informacje odnoszące się do problematyki cyfrowego potwierdzania tożsamości oraz zakładania i potwierdzania profilu zaufanego. Zostali również przygotowani do korzystania z aplikacji mObywatel oraz do załatwiania spraw urzędowych za pomocą e-usługi dla obywateli. Zapoznali się z bankowością internetową oraz systemami informatycznymi administracji publicznej takimi jak PUE ZUS, IKP, BIP, e-urząd skarbowy. W trakcie zajęć mieli możliwość założenia własnych kont w ramach tych systemów i nabycia umiejętności do aktywnego ich użytkowania.

- **Praca z kontem pocztowym:** uczestnicy działań poznali zasady tworzenia indywidualnego konta poczty elektronicznej oraz bezpiecznej obsługi poczty. Nabyli umiejętności wysyłania i odbierania wiadomości email oraz przysyłanie załączników, a także dostosowania widoku i układu do indywidualnych preferencji. Nauczyli się porządkowania wiadomości w ramach dostępnych folderów oraz mieli możliwość założenia własnej skrzynki e-mail.
- **Korzystanie z przeglądarek internetowych:** seniorzy zostali przygotowani do efektywnego korzystania z najpopularniejszych wyszukiwarek internetowych oraz zapoznano ich z zaletami i wadami użytkowania Internetu jako źródła informacji.
- **Obsługa smartfona:** odbiorcy projektów mieli możliwość uczestniczenia w kursie z zakresu obsługi funkcji dedykowanych dla urządzenia smartfon opartego na systemie Android. Nabyli umiejętności odbierania i wybierania połączeń, wysyłania wiadomości SMS oraz użytkowania książki adresowej. Zostali przygotowani do wykorzystywania funkcji ustawienia widoku i pulpitu smartfona, a także posługiwania się ikonami, menu szybkiego wybierania oraz paskiem stanu. W trakcie zajęć podjęto problematykę multimedialnych zadań smartfona, w ramach której seniorzy mieli możliwość poznania funkcji aparatu fotograficznego, zasad nagrywania filmów oraz przysyłania komunikatów głosowych i zdjęć. Uczestników wyposażono w wiedzę z zakresu przechwytywania obrazu pulpitu, edytowania zdjęć, ale także ustawienia dźwięków oraz regulacji głośności dzwonek powiadomień, multimedii i dźwięków systemowych.
- **E-zakupy:** seniorów wyposażono w wiedzę i umiejętności bezpiecznego kupowania przez Internet różnej gamy produktów. Omówiono korzystanie z portali ogłoszeniowych i sprzedażowych, m.in. OLX, Allegro, Vinted oraz sklepów internetowych. Podjęto tematykę praw konsumenta, wykorzystywania porównywarki cen, wyborów sposobu dostawy i płatności online.
- **Bezpieczeństwo w sieci:** seniorzy zostali uświadomieni na temat zachowań ryzykownych w przestrzeni online. Poznali takie zjawiska jak phishing, ataki z użyciem złośliwego oprogramowania oraz linków lub plików. Dowiedzieli się również, dlaczego polityka haseł musi być aż tak restrykcyjna i jak korzystać z menedżera haseł oraz pytań pomocniczych przy wieloskładnikowym uwierzytelnianiu kont w „sieci”. Seniorom przedstawiona została zasada 5 R, czyli 5 kroków do bycia zero waste.
- **Funkcjonowanie w mediach społecznościowych:** ten zakres problemowy został przedstawiony uczestnikom jako sposób na utrzymywanie kontaktu ze znajomymi. Seniorzy poznali rodzaje, typy (Facebook, YouTube, Instagram, Tik-Tok, Twitter), funkcje i możliwości mediów społecznościowych. Zostali zapoznani z zasadami etycznej komunikacji w mediach społecznościowych oraz sposobami komentowania postów. W trakcie zajęć uczestnicy mieli możliwość założenia konta na portalu społecznościowym Facebook.

- **Komunikatory – aplikacje mobilne do przesyłania treści:** odbiorcy nabyli umiejętności z obsługi Messengera, Skype’a oraz WhatsAppa. Zostali przygotowani do instalowania aplikacji, a także odbierania i przesyłania wiadomości, obrazów oraz dźwięku za ich pośrednictwem. Seniorów zapoznano z zasadami korzystania z aplikacji oraz normami i przepisami obowiązującymi użytkowników komunikatorów.
- **Cyfrowa rozrywka i kultura:** uczestnicy projektów poznali kanały streamingowe, sposoby ich działania oraz instalowania. Zostali wyposażeni w umiejętności e-zwiedzania muzeów i galerii sztuki oraz uczestniczenia w wydarzeniach online: konferencjach, spektaklach teatralnych i koncertach. Uświadomiono ich w zakresie korzystania z subskrypcji w ramach e-booków oraz wszelkich kanałów udostępniających filmy, nagrania dźwiękowe czy książki.
- **E-podróż i podróż wspomagana cyfrowo:** seniorzy nabyli kompetencji w aspekcie dokonywania elektronicznej rezerwacji oraz zakupów biletów w instytucjach kultury, w serwisach sprzedażowych czy też za pomocą przeglądarek m.in. eSky.pl, kole.pl, Bilkom.pl, SkyScanner.pl., a także aplikacji mobilnych do zakupu biletów takich jak Koleo, Bilkom, Skyscanner. Dostarczono im również wiedzę o sposobach wyszukiwania połączeń kolejowych oraz lotniczych i wykorzystywania wyszukiwarek biur turystycznych, np. Horyzont, Robinson etc. do planowania podróży.
- **Zdrowie a usługi online:** w ramach tej tematyki seniorzy mieli możliwość pracy z Internetowym Kontem Pacjenta. Każdy nieposiadający profilu w IKP miał szansę na założenie konta. Wszystkim uczestnikom dostarczono wiedzy na temat sposobów działania IKP, a przede wszystkim wskazano na podstawowe źródła danych, z których korzysta IKP. Seniorzy poznali portale zdrowotne, usługi e-zdrowie oraz pożyteczne aplikacje (Kto ma lek; Zdrowe Zakupy; Zdrowa żywność; Wiesz, Co Jesz; Jakość powietrza w Polsce; „Sorfeusz” – poprawne segregowanie śmieci). Nauczyli się, w jaki sposób uzyskać receptę online, jak poszukiwać w Internecie informacji o lekarzach i placówkach medycznych oraz weryfikować dostępność danego leku w aptekach.
- **Senior w cyfrowej rzeczywistości:** uczestników działań wyposażono w wiedzę i umiejętności odnoszące się do nadawania i odbierania paczek w paczkomatach; dokonywania płatności w kasach samoobsługowych oraz odczytywania kodów QR.

Działania projektu „Cyfrowa Edukacja Seniorów” wzbogacano o zajęcia terenowe mające na celu wzrost integracji uczestników zadania oraz budowanie społeczności E-seniorów w województwie warmińsko-mazurskim w ramach Klubów Cyfrowej Edukacji. Organizatorzy założyli bowiem, iż należy utworzyć grupy wsparcia złożone z członków tego samego pokolenia, identyfikujących się z tymi samymi problemami i posługujących się tymi samymi kodami kulturowymi. Natomiast jako podstawowych odbiorców pracy tych grup wskazali ogół społeczności lokalnej 60+.

Natomiast wartościami dodanymi projektu „Szansa na lepsze życie” były: trening umiejętności społecznych oraz sesje walidacyjne. Podczas dwudniowego treningu skupiono się na wyposażeniu seniorów w umiejętności posługiwania się technikami motywacji i automotywacji. Zapoznano ich z komunikacją werbalną i niewerbalną, a przy tym zajęto się problematyką odnoszącą się do przeszkód w podejmowaniu skutecznej komunikacji. Przeprowadzono także kursy ze sztuki aktywnego słuchania oraz konstruktywnego reagowania w sytuacjach konfliktowych w oparciu o Model FUO. Niezwykle ważnym aspektem dla uczestników projektu było poruszenie zagadnień dotyczących stresu w życiu osobistym człowieka. Seniorom przedstawiono możliwe źródła i objawy stresu oraz wskazano metody radzenia sobie z tym zjawiskiem. Jednocześnie pracowano nad pozytywną samooceną wśród uczestników projektu poprzez budowanie asertywności, wzrost wiedzy o typologii osobowości oraz wyznaczanie własnych mocnych i słabych stron. Zwieńczeniem treningu było przedstawienie znaczenia wyglądu oraz zastosowania odpowiednich form, technik i środków w autoprezentacji. W trakcie zajęć uwzględniono również profilaktykę zdrowotną, zdrowy styl życia i odpowiednie odżywianie się – elementy będące jednym z gwarantów dobrostanu fizycznego i psychicznego jednostki.

Sesje walidacyjne zaś stanowiły specyficzną formę sprawdzenia cyfrowej wiedzy i umiejętności seniorów. Odbýwały się po zakończeniu każdego bloku tematycznego i były przygotowywane w postaci indywidualnych zadań.

Projekty uzupełnione zostały o wycieczki terenowe, podczas których seniorzy odwiedzili m.in.: Zamek Biskupów Warmińskich, Hevelianum w Gdańsku oraz Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. Warunkiem udziału w wyjeździe było czynne uczestniczenie w przygotowaniach wycieczek tematycznych przy użyciu cyfrowych rozwiązań.

Metody, formy i funkcje

W obydwu projektach metody oraz formy kształcenia dobrano w taki sposób, aby optymalnie doprowadzić do rozwoju podstawowych kompetencji seniorów w zakresie obsługi komputera i smartfona, w tym aplikacji do komunikacji, przemieszczania się czy też ułatwiających funkcjonowanie osób w wieku poprodukcyjnym w cyfrowej rzeczywistości. Jednocześnie przygotowane działania w ramach edukacji cyfrowej pozwoliły na wsparcie seniorów w procesie adaptacji do warunków społeczeństwa informacyjnego i umożliwiły im aktywne zaangażowanie się w życie obywatelskie, społeczne oraz kulturalne. W związku z tym założone przez organizatorów cele i zadania edukacji cyfrowej stały się narzędziem wzmacniającym integrację społeczną oraz podmiotowość uczestników zadania i ich dobrostan psychiczny – tzn. narzędziem wyrażanym poprzez funkcje edukacji seniorów w aspekcie aktywnego starzenia się (tab. 2).

W wyniku analizy źródeł wtórnych można stwierdzić, iż podjęta w projektach problematyka przyczyniła się do realizacji poszczególnych funkcji edukacji

Tabela 2. Charakterystyka działań podjętych w projekcie „Cyfrowa Edukacja Seniorów”

Obszar tematyczny	Metody	Forma	Funkcja
Obsługa komputera	podająca problemowa praktyczna utrwalania materiału	warsztaty komputerowe ćwiczenia przedmiotowe wykład problemowy	Wyrównawcza
Zapisywanie i porządkowanie zasobów w urządzeniach			Wyrównawcza
E-urząd	podająca problemowa praktyczna utrwalania materiału ekspresyjna	warsztaty komputerowe ćwiczenia przedmiotowe wykład problemowy film edukacyjny	Rozwojowa
Praca z kontem pocztowym	podająca praktyczna utrwalania materiału	warsztaty komputerowe ćwiczenia przedmiotowe zadania domowe – wysyłanie wiadomości e-mail	Wyrównawcza Społeczno-integracyjna
Korzystanie z przeglądarek internetowych	podająca problemowa praktyczna utrwalania materiału	warsztaty komputerowe ćwiczenia przedmiotowe	Wyrównawcza Rozwojowa
Obsługa smartfona			Wyrównawcza Społeczno-integracyjna
E-zakupy			Rozwojowa
Bezpieczeństwo w sieci	podająca ekspresyjna problemowa	wykład problemowy dyskusja/debata film – kampanie społeczne	Antystereotypowa Psychoprofilaktyczna
Funkcjonowanie w mediach społecznościowych	podająca praktyczna ekspresyjna problemowa	wykład problemowy dyskusja/debata film – kampanie społeczne ćwiczenia przedmiotowe	Społeczno-integracyjna Psychoprofilaktyczna
Komunikatory	praktyczna	ćwiczenia przedmiotowe	Społeczno-integracyjna
Cyfrowa rozrywka i kultura	ekspresyjna praktyczna	film, teatr online ćwiczenia przedmiotowe	Rozwojowa
E-podróż/podróż wspomagana cyfrowo	praktyczna	warsztaty ćwiczenia przedmiotowe e-wycieczka wycieczka terenowa	Rozwojowa
Zdrowie a usługi online		warsztaty ćwiczenia przedmiotowe	Psychoprofilaktyczna
Senior w cyfrowej rzeczywistości		zajęcia terenowe (sklep, paczkomat, spacer z mapą Google)	Wyrównawcza Rozwojowa Psychoprofilaktyczna

Źródło: opracowanie własne.

cyfrowej i ukierunkowała rozwój kompetencji cyfrowych osób starszych (tab. 2). Seniorzy uczestniczący w działaniach projektowych zostali wyposażeni w wiedzę i umiejętności, które umożliwią im funkcjonowanie w cyfrowym świecie oraz zapewnią im samodzielność i godne starzenie się. Za pośrednictwem projektów osoby 60+ uzupełniły braki związane z wiedzą o technologii informacyjnej i jej praktycznym zastosowaniem. Rozwinęły nowe umiejętności wykorzystywania urządzeń mobilnych i Internetu do celów prywatnych oraz urzędowych. Zostały zabezpieczone przed marginalizacją i izolacją społeczną, a w związku z tym przygotowane do podtrzymywania kontaktów i nawiązywania relacji za pośrednictwem bezpiecznej przestrzeni online.

Wnioski i rekomendacje

Współczesne społeczeństwo informacyjne stawia przed osobami starszymi wyzwania związane z koniecznością posiadania kompetencji cyfrowych, niezbędnych do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i korzystania z usług w przestrzeniach publicznych. Edukacja cyfrowa seniorów staje się zatem kluczowym elementem polityki społecznej, mającej na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu i wspieranie integracji społecznej w warunkach postępującej cyfryzacji życia codziennego. Kompetencje cyfrowe pełnią funkcję nie tylko instrumentalną, lecz również integracyjną, umożliwiając seniorom aktywne uczestnictwo w usługach publicznych, życiu społecznym oraz aktywności obywatelskiej (Czarnecka, Kelm i Koczur, 2023).

Przykładem dobrych praktyk w tym zakresie są inicjatywy edukacyjne realizowane przez W-M ZDZ, dedykowane osobom starszym, które dają im możliwość nabycia praktycznych umiejętności obsługi komputera, smartfona oraz korzystania z aplikacji ułatwiających codzienne funkcjonowanie w świecie cyfrowym. Seniorzy mogą być zatem częścią dynamicznie rozwijającego się społeczeństwa online, w którym znaczenie odgrywa znajomość komunikatorów pozwalających na podtrzymywanie kontaktów oraz refleksyjne korzystanie z mediów społecznościowych.

Działalność W-M ZDZ w zakresie cyfrowej edukacji seniorów charakteryzuje się zastosowaniem zróżnicowanych i dostosowanych do ich potrzeb treści oraz metod dydaktycznych. Łączy podejście tradycyjne z formami aktywizującymi, takimi jak warsztaty czy zajęcia terenowe. Prowadzone przez W-M ZDZ działania charakteryzują się wielokierunkowością edukacji cyfrowej, która wspiera i uzupełnia deficyty kompetencji cyfrowych seniorów, przyczyniając się do zwiększenia samodzielności, służąc zaangażowaniu w funkcjonowanie wspólnot lokalnych oraz pełniejszemu uczestnictwu w życiu publicznym.

W-M ZDZ podejmuje inicjatywy na rzecz poszerzania wiedzy i umiejętności cyfrowych osób w wieku poprodukcyjnym w postaci projektów: „Cyfrowa Edukacja Seniorów” oraz „Szansa na lepsze życie”. Działania te skierowane są

do osób 60+ zamieszkujących subregion olsztyński, które wykazują się niskimi kompetencjami cyfrowymi i społecznymi oraz deklarują chęć podniesienia własnych umiejętności.

W ramach realizowanych przedsięwzięć formułowane są zadania i cele ukierunkowane na praktyczne przygotowanie uczestników do bezpiecznego i samodzielnego funkcjonowania w środowisku cyfrowym, m.in. poprzez naukę korzystania z e-usług, komunikatorów internetowych, bankowości elektronicznej oraz urządzeń mobilnych.

W podejmowanych działaniach edukacyjnych treści wprowadzane są w czterech blokach tematycznych. Oscylują one wokół zagadnień dotyczących obsługi komputera i smartfona, porządkowania i zapisywania danych w urządzeniach, korzystania z przeglądarek internetowych oraz pracy kontem pocztowym. Wprowadzają seniorów w świat cyfrowej rzeczywistości, przy zachowaniu bezpieczeństwa, poprzez nabywanie umiejętności załatwiania spraw w e-urzędach, dokonywania zakupów w sklepach internetowych, posługiwania się aplikacjami dotyczącymi zdrowia oraz urządzeń w zakresie różnych usług społecznych, w tym paczkomatów i kas samoobsługowych. Seniorzy uczestniczący w projektach uczą się, jak wykorzystywać komunikatory do porozumiewania się z rodziną i znajomymi oraz nawiązywania relacji. Wkraczają w rzeczywistość mediów społecznościowych, a także mogą doświadczać cyfrowej rozrywki i kultury. Nabywają przy tym umiejętności zastosowania cyfrowych rozwiązań do realizacji podróży i planów turystyczno-rekreacyjnych, np. Mapy Google.

W pracy z osobami 60+ wykorzystywane są przede wszystkim metody podające, problemowe, praktyczne, ale także i ekspresyjne oraz utrwalania materiału. Wśród form kształcenia znajdują się najczęściej warsztaty komputerowe, ćwiczenia praktyczne, wykłady problemowe, jak również zajęcia terenowe ukierunkowane na nabywanie umiejętności obsługi paczkomatu, aplikacji Mapy Google etc. W trakcie zajęć z seniorami prezentowane są materiały dotyczące kampanii społecznych odnoszących się do bezpieczeństwa cyfrowego, realizowane są debaty i dyskusje tematyczne, a także projektowane są wycieczki z zastosowaniem narzędzi online. Uczestnicy projektu uczą się obsługi kanałów streamingowych poprzez wspólne oglądanie filmów, sztuk teatralnych i koncertów.

Za pośrednictwem wykorzystywanych w pracy dydaktycznej metod, form i treści, W-M ZDZ realizuje funkcje edukacji cyfrowej seniorów w zakresie ich aktywnego starzenia się: wyrównawczą, społeczno-integracyjną i rozwojową oraz psychoprofilatyczną i antystereotypową.

Obecnie trwają dalsze prace badawcze nad edukacją cyfrową seniorów prowadzoną w ramach działalności W-M ZDZ. Skupiają się one na doświadczeniach osób prowadzących zajęcia, a także samych uczestników zadania. Ukierunkowane są na problematykę scharakteryzowania rzeczywistych zmian, jakie zaszły w różnych obszarach życia seniorów.

Literatura

- Adamczyk, M. (2022). Uczenie się przez całe życie jako element uczestnictwa społecznego osób starszych i ich aktywnego starzenia się. *Zeszyty Naukowe KUL*, 65(3), s. 67–86.
- Babicz-Zielińska, E., Bartkiewicz, J., Tańska, M. (2021). Jakość życia osób starszych i jej determinanty. *ŻYWNOSĆ. Nauka. Technologia. Jakość*, 1(126), s. 51–67.
- Castells, M. (2011). *Spółeczeństwo sieci*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, wyd. II.
- Cęcelek, G. (2019). Ubóstwo materialne osób starszych jako czynnik ograniczający ich dostęp do edukacji. *Spółeczeństwo i Polityka*, 2(59), s. 87–102.
- Czaczkowska, E.K. (2023). *Seniorzy jako użytkownicy nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych*. Warszawa: Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Czerniawska, O. (2000). *Drogi i bezdroża andragogiki i gerontologii edukacyjnej*. Łódź: Wydawnictwo AHE.
- Czarnecka, M., Kelm, H., Koczur, W. (2023). Wykluczenie cyfrowe seniorów w zakresie korzystania z usług społecznych w Polsce w dobie demograficznego starzenia się ludności. *Optimum. Economic Studies*, nr 1(111), s. 89–106.
- Digital Poland (2023). *Powstaje Koalicja Cyfrowi Seniorzy – największa w Polsce inicjatywa wspierająca aktywność seniorów w cyfrowym świecie*. Pobrane z: <https://digitalpoland.prowly.com/270316-powstaje-koalicja-cyfrowi-seniorzy-najwieksza-w-polsce-inicjatywa-wspierajaca-aktywnosc-seniorow-w-cyfrowym-swiecie> (dostęp: 22.04.2025).
- Fielus, M. (2023). *Edukacja senioralna*. Warszawa: Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Formosa, M. (2012). Education and Older Adults at the University of the Third Age. *Educational Gerontology*, 38(1–3), s. 114–126.
- Golinowska, S. (2017). *Health Promotion for Older People in Europe. Health promoters and their activities. Knowledge for training*. Warszawa: Scholar Publishing House Ltd.
- Illeris, K. (2003). Adult education as experienced by the learners. *International Journal of Lifelong Education*, 22 (1), s. 13–23.
- Kaczorowska-Spychalska, D. (2021). *Gerontechnologia: seniorzy wobec medtechu. Bio-Tech Talk #19*. Pobrane z: <https://biotechnologia.pl/technologie/bio-tech-talk-19-gerontechnologia-seniorzy-wobec-medtechu-i-dr-dominika-kaczorowska-spychal-ska,21184> (dostęp: 1.05.2025).
- Kawińska, M. (2017). *Aktywność edukacyjna seniorów a koncepcja aktywnego starzenia się*. *Studia Socialia Cracoviensia*, 9(1), s. 45–57.
- Knowles, M.S. (1984). *The Adult Learner: A Neglected Species* (3rd ed.). Houston: TX: Gulf Publishing Company.
- Richert-Kaźmierska, A., Forkiewicz, M. (2013). Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się. *Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach*, 131, s. 129–139.
- Rubacha, K. (2016). *Metodologia badań nad edukacją*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Warمیński-Mazurski ZDZ (2023). *Cyfrowa Edukacja Seniorów*. Pobrane z: <https://wmzdz.pl/projekt/cyfrowa-edukacja-seniorow> (dostęp: 2.04.2025).

- Warmińsko-Mazurski ZDZ (2024), *Szansa na lepsze życie*. Pobrane z: <https://wmzdz.pl/projekt/szansa-na-lepsze-zycie/do-pobrania> (dostęp: 2.04.2025).
- Warschauer, M. (2003). *Technology and Social Inclusion: Rethinking the Digital Divide*. Cambridge: MA: MIT Press.
- World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: WHO. Pobrane z: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215> (dostęp: 28.04.2025).

**DIGITAL EDUCATION FOR SENIORS: DEVELOPMENT
OF PRACTICAL DIGITAL COMPETENCES ON THE EXAMPLE
OF THE ACTIVITIES OF THE WARMIAN-MASURIAN INSTITUTE
OF VOCATIONAL TRAINING IN 2023-2025**

Keywords: education of seniors, development of digital competence of seniors, Warmian-Masurian Vocational Training Institute, adult education methodology, digital activation, active aging.

Summary: The article deals with the topic of digital education of seniors on the example of the activities of the Warmia and Mazury Vocational Training Institute (W-M ZDZ) in the years 2023–2025. The purpose of the study was to make a scientific analysis of the implemented methods, forms, and scope of educational activities undertaken by W-M ZDZ for the development of digital competences and countering digital exclusion of people in the post-productive age, as well as to identify project goals and tasks in working with seniors. A method of analyzing secondary sources was used, including project documentation, action programs, and reports on project implementation. The subject of detailed analysis focused on two projects co-financed by public and EU funds: “Digital Education of Seniors” and “Chance for a Better Life”, implemented respectively under the ‘Active+’ program and the European Fund for Warmia and Mazury 2021–2027. The results of the analysis indicate that W-M ZDZ supports the development of practical digital skills of seniors, using diverse didactic methods and educational strategies, through which participants acquire practical skills in the use of digital services, electronic communication, online banking, and e-government. The projects implemented by W-M ZDZ are characterized by the use of a polymethodical approach, combining traditional forms of teaching with activation methods. The analysis also indicates a significant impact of educational activities on the growth of independence and security in the digital sphere of older people, especially in the field of e-public services, communication, online shopping, and digital security.

Dane do korespondencji:

dr Kinga Lisowska, dr UWM

mail: kinga.lisowska@uwm.edu.pl

dr Majka Łojko, dr UWM

mail: majka.lojko@uwm.edu.pl