

## Pogram Tygodnia Włączania Cyfrowego Osób Starszych 24 – 26 III 2026

### WTOREK, 24 MARCA

#### 60+ w erze AI: nowe wykluczenie czy nowe możliwości?

*Wydarzenie tłumaczone na polski język migowy (PJM).*

Sztuczna inteligencja coraz mocniej wpływa na codzienne życie – sposób wyszukiwania informacji, podejmowania decyzji, komunikowania się czy dbania o zdrowie. Jak w tej dynamicznej rzeczywistości odnajdują się seniorzy i seniorki? Czy osoby starsze korzystają z narzędzi AI i jak je postrzegają?

Podczas debaty zaprezentowane zostaną najnowsze wyniki badań Fundacji Pro Cultura dotyczące korzystania z narzędzi sztucznej inteligencji przez osoby w wieku 60+. Dane staną się punktem wyjścia do eksperckiej dyskusji o doświadczeniach, potrzebach i wyzwaniach związanych z obecnością nowych technologii w życiu osób starszych.

Porozmawiamy m. in. o tym:

- W jaki sposób osoby 60+ korzystają z narzędzi sztucznej inteligencji
- Jakie mają wobec nich oczekiwania i obawy
- Jak wygląda poziom kompetencji cyfrowych w kontekście rozwoju AI
- Jaką rolę odgrywają zaufanie i poczucie bezpieczeństwa w korzystaniu z nowych technologii
- Jakie działania edukacyjne i rozwiązania mogą wspierać włączanie cyfrowe osób starszych

Debata będzie okazją do rozmowy o tym, jak wspierać osoby starsze w świecie dynamicznych zmian technologicznych oraz jak tworzyć dostępne i przyjazne rozwiązania cyfrowe.

### PRELEGENCI

**Sylwia Czubkowska** - Dziennikarka technologiczna | Techstorie / Tok FM

Wieloletnia dziennikarka technologiczna takich tytułów jak Dziennik Gazeta Prawna, Przekrój i Gazeta Wyborcza. Twórczyni magazynu Spider's Web+. Współautorka podcastu Techstorie w radiu Tok FM. Autorka książek "Chińczycy trzymają nas mocno" i "Bóg Techy".

**Dominik Batorski** - Socjolog | Uniwersytet Warszawski

Ekspert w zakresie data science. Naukowo zajmuje się badaniem społecznych uwarunkowań i konsekwencji rozwoju nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji.

**Piotr Maczuga** - Edukator nowych technologii | Digital Creators

Praktyk wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji w edukacji dorosłych. Koncentruje się na przekładaniu rozwiązań AI na konkretne zastosowania oraz rozwijaniu kompetencji cyfrowych osób w różnym wieku.

**Magdalena Janczewska** - prezeska I Fundacja Pro Cultura

Realizuje projekty wzmacniające kompetencje cyfrowe seniorów i senierek oraz wspierające ich bezpieczne funkcjonowanie w świecie nowych technologii, ze szczególnym uwzględnieniem przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu.

## ŚRODA, 25 MARCA

### Twój telefon potrafi więcej niż myślisz: praktyczne wykorzystanie AI na co dzień

*Wydarzenie z dostępnymi polskimi napisami.*

Sztuczna inteligencja nie jest już technologiczną ciekawostką dla specjalistów. Dziś znajduje się w naszych telefonach, wyszukiwarkach i aplikacjach, z których korzystamy każdego dnia. Podczas tego interaktywnego wykładu pokażemy, jak w prosty i praktyczny sposób wykorzystać AI, aby ułatwić sobie codzienne życie.

Spotkanie zostało przygotowane z myślą o osobach o niskich kompetencjach cyfrowych – bez trudnego języka i zbędnej teorii, za to z dużą liczbą praktycznych przykładów oraz ćwiczeń na własnym telefonie.

Dowiesz się m.in.:

- Jak szybko znaleźć potrzebne informacje dzięki AI
- Jak sztuczna inteligencja może pomóc w pisaniu wiadomości i e-maili
- Jak planować codzienne zadania przy pomocy telefonu
- Jak korzystać z narzędzia Gemini AI w prosty i zrozumiały sposób
- Jak rozmawiać z asystentem AI, aby naprawdę pomagał w codziennych sprawach

Wykład ma formę praktycznego spotkania – wspólnie sprawdzimy konkretne zastosowania sztucznej inteligencji na smartfonie i pokażemy, jak może ona wspierać samodzielność oraz budować pewność w korzystaniu z nowych technologii.

**Łukasz Szczepańczyk** - ekspert ds. kompetencji cyfrowych | Fundacja Pro Cultura

Łączy wiedzę o AI z kilkunastoletnim doświadczeniem trenerskim. Koncentruje się na przekładaniu rozwiązań technologicznych na proste, codzienne zastosowania. Autor poradnikowego kanału na YouTube (@cyfrowysenior6.0).

**Kamil Śliwowski**

Trener kompetencji cyfrowych i projektant kursów e-learningowych

Autor newslettera poświęconego trendom i technologii w edukacji (otwartzasoby.pl/newsletter). Na co dzień projektuje kurs o zielonych i cyfrowych kompetencjach w INCO Academy.

## CZWARTEK, 26 MARCA

### AI, fake newsy i manipulacja - czyli jak nie dać się oszukać w sieci

*Wydarzenie tłumaczone na polski język migowy (PJM).*

Sztuczna inteligencja coraz częściej pojawia się w przestrzeni informacyjnej – w mediach społecznościowych, nagranych wideo lub obrazach krążących w Internecie. Rozwój narzędzi AI sprawia, że tworzenie realistycznych treści staje się coraz bardziej powszechne, a ich rozpoznawanie – coraz trudniejsze. Podczas spotkania organizowanego przez Fundację Pro Cultura oraz Stację Pro Senior pokażemy w jaki sposób powstają takie materiały i jak można je rozpoznać. Wydarzenie ma praktyczny charakter - osoby uczestniczące zobaczą konkretne przykłady oraz otrzymają wskazówki, które pomogą im zwiększyć bezpieczeństwo informacyjne w sieci.

Podczas spotkania dowiesz się m.in.:

- Czym są deepfake'i i jak powstają
- W jaki sposób sztuczna inteligencja może być wykorzystywana do manipulowania treściami
- Jak rozpoznawać fałszywe nagrania, obrazy i informacje
- Jakie sygnały ostrzegawcze mogą wskazywać na dezinformację
- Jak weryfikować informacje i zwiększać swoje bezpieczeństwo informacyjne

W trakcie wydarzenia zaprezentowane zostaną także krótkie materiały wideo przygotowane przez osoby senioralne, które podzielą się swoimi doświadczeniami i refleksjami dotyczącymi wiarygodności informacji w Internecie.

**Juliusz Głuski** - dziennikarz, prowadzący program „Sprawdzamy” w TVP Info

Specjalizuje się w tematyce weryfikacji informacji oraz analizie zjawisk dezinformacyjnych w mediach. W swojej pracy koncentruje się na mechanizmach manipulacji i narzędziach służących ocenie wiarygodności przekazów.

**Paulina Kozion-Bąk** - wicenczelna Stacji Pro Senior I Fundacja Pro Cultura

Dziennikarka i redaktorka współtworząca projekty medialne skierowane do osób starszych, zaangażowana w rozwijanie kompetencji cyfrowych i medialnych senierek i seniorów.