

Szkolenia i warsztaty z cyberbezpieczeństwa

Bezpieczny senior w cyfrowym świecie - podsumowanie działań projektu pn. Tworzenie, rozwijanie i doskonalenie kompetencji społecznych w zakresie cyberbezpieczeństwa wśród mieszkańców Gminy Miasto Rzeszów współfinansowanego z Rządowego programu ograniczania przestępczości i aspołecznych zachowań Razem bezpieczniej na lata 2025-2028.

Zakończyliśmy realizację projektu, którego jednym z obszarów było wzmacnianie kompetencji cyfrowych i bezpieczeństwa seniorów. W dobie coraz powszechniejszego korzystania z internetu, bankowości elektronicznej i smartfonów, uważne i świadome poruszanie się w sieci staje się kluczowe – szczególnie dla osób starszych.

W ramach projektu seniorzy z Rzeszowa uczestniczyli w warsztatach, szkoleniach, spotkaniach i debatach, podczas których poruszaliśmy m.in. takie tematy jak:

- rozpoznawanie oszustw internetowych i telefonicznych,
- ochrona danych osobowych i prywatności,
- bezpieczne korzystanie z bankowości online,
- cybermanipulacja, dezinformacja i fałszywe wiadomości,
- reagowanie na cyberprzemoc i hejt w sieci.

Szczególną wartością działań była praktyczna wiedza, przekazywana prostym i zrozumiałym językiem, oraz edukacja międzypokoleniowa, która pozwalała seniorom uczyć się w dialogu i wymianie doświadczeń z młodszymi uczestnikami.

Zachęcamy do obejrzenia dwóch spotów edukacyjnych, przygotowanych w ramach projektu:

Spot 1: [Zanim zaufasz obcemu głosowi](#)

Spot 2: [Babciu zobacz, tu klikasz](#)

Materiały w przystępny sposób pokazują, jak zachować czujność w internecie i nie dać się oszukać — bo jedna chwila uwagi może uchronić przed poważnymi konsekwencjami.

Internet daje ogromne możliwości, ale tylko wtedy, gdy korzystamy z niego świadomie, spokojnie i bez pośpiechu. Zachęcamy wszystkich seniorów: pytajcie, sprawdzajcie, nie bójcie się prosić o pomoc. Bezpieczeństwo w sieci jest wspólną sprawą.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom i partnerom za zaangażowanie w budowanie cyfrowej tarczy dla seniorów.

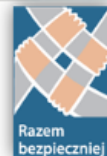
Oprócz działań dla seniorów, projekt przewidywał wzmacnianie kompetencji w zakresie cyberbezpieczeństwa młodzieży – uczniowie szkół podstawowych, nauczycieli szkół podstawowych oraz rodziców dzieci w wieku szkolnym. Działania skierowane do uczniów realizowane były przez Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 8 w Rzeszowie, Zespół Szkół Muzycznych nr 2 w Rzeszowie, Szkoła Podstawowa nr 17 w Rzeszowie, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 6 w Rzeszowie.

Wartość całkowita projektu: 150 010,00 zł

Dofinansowanie z budżetu państwa: 120 000,00 zł

Wkład własny: 30 010,00 zł

Termin realizacji: październik – grudzień 2025 r.



INFORMACJE O REKRUTACJI

Szanowni Państwo,

Prezydent Miasta Rzeszowa zaprasza osoby **w wieku 60+ zamieszkujące w Rzeszowie** do udziału w nowym projekcie ukierunkowanym na podnoszenie wiedzy i umiejętności związanych z **bezpiecznym korzystaniem z internetu i nowych technologii**. Projekt realizowany jest w ramach **Rządowego programu ograniczania przestępczości i aspołecznych zachowań „Razem bezpieczniej” na lata 2025-2028**.

Udział w projekcie to doskonała okazja, aby:

- nauczyć się rozpoznawać próby oszustw internetowych i telefonicznych,
- bezpiecznie korzystać z bankowości elektronicznej, komunikatorów i portali społecznościowych,
- poznać proste zasady ochrony danych osobowych,
- zwiększyć pewność siebie w korzystaniu z nowych technologii,
- spotkać się z innymi seniorami i aktywnie spędzić czas w przyjaznej atmosferze.

Udział w projekcie jest bezpłatny.

Liczba miejsc jest ograniczona — decyduje kolejność zgłoszeń.

Zgłoszenia oraz szczegółowe informacje:

- a) w siedzibie Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Rzeszowa, ul. 3 Maja 13 (II piętro, pok. 201) w godzinach pracy Urzędu,
- b) pod adresem joanna.miela@erzeszow.pl
- c) telefonicznie na numer telefonu 17 875 44 82

Aby zagwarantować sobie udział w zajęciach należy dostarczyć wypełniony formularz zgłoszeniowy załączony poniżej.

Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych seniorów z Rzeszowa do wspólnego budowania kompetencji cyfrowych i społecznych, które pomagają żyć bezpiecznie we współczesnym świecie!

WARSZTAT 2 - „Nie daj się okraść w sieci”. Temat: Ochrona danych osobowych i tożsamości w internecie (2 godziny lekcyjne).

Data 01.12.2025 r. (poniedziałek) godz.10.00 - 11.30,

Miejsce: Rzeszów, Osiedlowy Dom Kultury, ul. Kochanowskiego 29. (sala nr 3)

SZKOLENIE 1 - „**Mój Smartfon - Mój Cyfrowy Asystent**”. Celem tego modułu jest oswojenie się ze smartfonem i tabletem jako podstawowymi narzędziami komunikacji i dostępu do informacji (4 godziny lekcyjne).

Data 02.12.2025 r. (wtorek), godz. 12.15-15.15

Miejsce: Rzeszów, Międzynarodowe Centrum Integracji Feniks - sala konferencyjna, ul. 3 Maja 13 (parter)

SZKOLENIE 4 - „**Cyberpułapki - Jak Rozpoznać i Unikać Oszustw**”. Szkolenie kładące nacisk na analizę rzeczywistych przypadków i budowanie świadomości na temat różnorodnych zagrożeń cyfrowych (4 godziny lekcyjne).

Data 02.12.2025 r. (wtorek), godz. 16.00 - 19.00

Miejsce: ul. Wieniawskiego 84, Filia Rzeszowskiego Domu Kultury,

WARSZTAT 3 - „**Nie wierz we wszystko - cybermanipulacja i dezinformacja**”. Temat: Fake newsy, łańcuszki i manipulacja emocjonalna w internecie (2 godziny lekcyjne).

Data 05.12.2025 r. (piątek) godz. 9.00 - 10.30

Miejsce: Rzeszów, Urban Lab Rzeszów, ul. 3 Maja 13 (piętro I),

WARSZTAT 4 - „**Cyberprzemoc - reaguj, nie milcz**”. Temat: Przeciwdziałanie przemocy w internecie, hejtowi i nękanii cyfrowemu (2 godziny lekcyjne).

Data 05.12.2025 r. (piątek) godz. 11.00 - 12.30

Miejsce: Rzeszów, Urban Lab Rzeszów, ul. 3 Maja 13 (piętro I),

SZKOLENIE 2 - „**Moje Dane Bezpieczne - Jak Chronić Prywatność**

w Sieci”. Szkolenie poświęcone ochronie danych osobowych, świadomemu korzystaniu z sieci i budowaniu odporności na zagrożenia. (4 godziny lekcyjne)

Data 12.12.2025 (piątek), godz. 10.00-13.00,

Miejskie: Rzeszów, Miejskie Centrum Seniora, ul. Rynek 7,

SZKOLENIE 3 - „**Bankowość Bez Obaw - Bezpieczne Finanse w Internecie**”. Szkolenie skupi się na praktycznych aspektach bezpiecznego korzystania z bankowości elektronicznej i płatności online (4 godziny lekcyjne).

Data 15.12.2025 (poniedziałek) godz. 16.30 - 19.30,

Miejsce: Rzeszów, ul. Dębicka 170 (Filia Rzeszowskiego Domu Kultury)

WARSZTAT 1- „**Uwaga, to oszustwo!**”. Temat: Najczęstsze oszustwa internetowe i telefoniczne skierowane do seniorów (2 godziny lekcyjne).

Data: 15.12.2025 r. (poniedziałek), godz. 11.00 - 12.30,

Miejsce: Rzeszów, ul. Krynicka 1 (Filia Rzeszowskiego Domu Kultury)

Konferencja „Zagrożenia w Cyfrowym Świecie - Jak Chronić Seniorów?”

Data 10.12.2025 (środa) godz. 12.00 (rozpoczęcie może ulec zmianie)

Miejsce: Miejsce: Międzynarodowe Centrum Integracji Feniks, ul. 3 Maja 13 (parter)/ Urban Lab Rzeszów 3 Maja 13 (I piętro).

W ramach konferencji odbędzie się:

- Debata społeczną „Cyfrowa tarcza dla seniora”,
- Warsztat „ABC Cyberbezpieczeństwa.