



**Zadanie publiczne jest współfinansowane
ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz
Osób Starszych „Aktywni +” na lata 2021-2025- Edycja 2025**

Cyfrowa partycypacja seniorów



**Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków
rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni +” na lata 2021-2025- Edycja 2025**

**Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być
utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady
Ministrów**

Nazwa programu:

Edycja 2025 Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

Priorytet: II. Partycypacja społeczna

Dane podmiotu realizującego projekt:

FUNDACJA VIS HUMANI CORDIS

Nazwa projektu:

Aktywni i Zaangażowani – Partycypacja Społeczna Osób Starszych

Termin realizacji zadania publicznego:

od 01.07.2025 do 31.12.2025

Autor: Michał Kluska

Korekta: Grupa ECONGO

Publikacja: Cyfrowa partycypacja seniorów jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Vis Humani Cordis. Utwór powstał w ramach zadania publicznego zleconego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji i o posiadaczach praw. Pełne postanowienia licencji są dostępne pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.pl>.

**Wszelkie prawa autorskie do niniejszej publikacji należą do
Skarbu Państwa (MRPiPS). Przypominamy, iż publikacja wyraża
jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym
stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.**

Spis treści

Przewodnik po e-administracji	4
Małe kroki, wielkie zmiany	4
Profil Zaufany jako klucz do cyfrowej tożsamości	5
Podstawa działania w świecie cyfrowym - Platforma ePUAP	6
Sprawy, które załatwisz online	6
Sztuka umawiania wizyt	7
Bezpieczeństwo w cyfrowym świecie	7
Wsparcie na drodze	8
Nowy wymiar obywatelstwa	8
Senior jako aktywny obywatel w świecie online	8
Cyfrowa przyszłość – co dalej?	10
Uczenie się bez stresu – jak oswoić nowe technologie	11
Bezpieczne nawyki na co dzień	12
Twoja cyfrowa droga – podsumowanie	14
Pomoc w sytuacji bezdomności	16
Inne przydatne numery	16
Wsparcie psychologiczne i pomoc kryzysowa	16
Pomoc medyczna i zdrowotna	16
Numery alarmowe	16



Przewodnik po e-administracji

Otwierając drzwi do cyfrowego urzędu

Drogi Seniorze, wyobraź sobie urząd bez kolejek, bez nerwowego poszukiwania parkingów i bez konieczności dostosowywania dnia do urzędowych godzin otwarcia. To właśnie oferuje e-administracja – możliwość załatwiania spraw urzędowych w domowym zaciszu, o dowolnej porze dnia i nocy. Ten przewodnik pomoże Ci bezpiecznie i komfortowo wejść w świat cyfrowych usług publicznych, które zostały stworzone z myślą o takich osobach jak Ty.

Małe kroki, wielkie zmiany

Rozpoczęcie przygody z cyfrowym światem nie wymaga rewolucji ani specjalistycznej wiedzy. Najważniejsze zmiany zaczynają się od małych kroków – jednego kliknięcia, jednego zalogowania, jednej sprawy załatwionej online. To właśnie te drobne działania stopniowo budują pewność siebie i poczucie samodzielności.

Dla wielu seniorów pierwszym krokiem jest zapoznanie się z podstawowymi usługami cyfrowymi. Sprawdzenie informacji na stronie urzędu, umówienie wizyty przez internet czy zalogowanie się do Internetowego Konta Pacjenta to proste czynności, które pokazują, że świat technologii może być zrozumiały i przyjazny. Każde takie doświadczenie zmniejsza obawy i ułatwia podejmowanie kolejnych wyzwań.

Małe kroki mają ogromne znaczenie także w kontekście codziennego komfortu. Załatwienie sprawy bez wychodzenia z domu, oszczędność czasu spędzonego w kolejkach czy możliwość wyboru dogodnego momentu na kontakt z urzędem wpływają na jakość życia. Z czasem to, co na początku wydaje się nowe i nieznane, staje się naturalnym elementem codzienności.

Ważnym aspektem cyfrowej drogi jest cierpliwość wobec siebie. Nauka nowych umiejętności wymaga czasu, a drobne trudności są jej naturalną częścią. Niepowodzenia nie oznaczają porażki – są elementem procesu uczenia się. Każda próba, nawet nie w pełni udana, przybliża do celu i wzmacnia doświadczenie.

Małe zmiany mają również wymiar społeczny. Korzystanie z narzędzi cyfrowych ułatwia kontakt z bliskimi, dostęp do informacji oraz uczestnictwo w życiu lokalnej społeczności. Stopniowo rośnie poczucie przynależności i wpływu, a świat cyfrowy przestaje być barierą, a zaczyna być wsparciem.

Warto pamiętać, że każdy senior ma własne tempo i własną drogę. Nie ma jednego właściwego sposobu ani kolejności działań. Liczy się decyzja o spróbowaniu i gotowość do wykonania kolejnego, nawet najmniejszego kroku. To właśnie z takich decyzji rodzą się trwałe zmiany.

Małe kroki prowadzą do wielkich efektów. Z czasem pojawia się większa swoboda, niezależność i otwartość na nowe możliwości. Cyfrowy świat staje się przestrzenią, w której senior może czuć się pewnie, bezpiecznie i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Każdy krok ma znaczenie – a każdy kolejny wzmacnia drogę ku większej samodzielności.

Profil Zaufany jako klucz do cyfrowej tożsamości

Wejście w świat e-administracji zaczyna się od jednego, bardzo ważnego kroku – założenia Profilu Zaufanego. Można o nim myśleć jak o cyfrowym dowodzie osobistym, który potwierdza Twoją tożsamość w internecie. Jego uzyskanie jest prostsze niż może się wydawać.

Proces rozpoczyna się od rejestracji na oficjalnej stronie gov.pl. Wypełniasz podstawowy formularz z danymi, a następnie masz do wyboru kilka dróg aktywacji. Możesz udać się do najbliższego urzędu, gdzie pracownik pomoże Ci dokończyć proces. Jeśli czujesz się swobodniej w obsłudze bankowości internetowej, wiele banków oferuje aktywację Profilu przez swoje platformy. Dla osób, które mają trudności z przemieszczaniem się, istnieje opcja wizyty kuriera z kodem aktywacyjnym.

Gdy już masz aktywny Profil Zaufany, cały świat e-usług stoi przed Tobą otworem. Pamiętaj tylko, aby zawsze logować się przez oficjalne strony rządowe i nigdy nie udostępniać swoich danych logowania osobom postronnym.



Podstawa działania w świecie cyfrowym - Platforma ePUAP

Elektroniczna Platforma Usług Administracji Publicznej, w skrócie ePUAP, to swego rodzaju podstawa, gdzie spotykają się obywatele i urzędy. Gdy już się na nią zalogujesz, odkryjesz przestrzeń zaprojektowaną z myślą o ułatwieniu Twoich kontaktów z administracją.

Sercem ePUAP jest Skrzynka Podawcza. Działa ona podobnie do tradycyjnej skrzynki na listy, ale z tą różnicą, że możesz z niej wysyłać i otrzymywać pisma o każdej porze. Wysyłanie dokumentów przez Skrzynkę Podawczą przypomina nieco wysyłanie e-maila, z tą różnicą, że ma taką samą moc prawną jak list polecony. Każde pismo, które wysyłasz, jest rejestrowane i otrzymujesz urzędowe potwierdzenie doręczenia.

Platforma oferuje również dostęp do gotowych formularzy, które pomagają w załatwianiu konkretnych spraw. Formularze te są zaprojektowane w sposób przejrzysty, prowadząc Cię krok po kroku przez proces wypełniania.

Jeśli kiedykolwiek się zgubisz, zawsze możesz skorzystać z pomocy dostępnej na stronie lub poprosić o wsparcie bliskich.

Sprawy, które załatwisz online

W miarę jak będziesz coraz bardziej oswojony z e-administracją, odkryjesz, jak wiele spraw możesz załatwić bez wychodzenia z domu.

W sferze zdrowotnej, Internetowe Konto Pacjenta otwiera dostęp do takich usług jak e-recepty. Wyobraź sobie sytuację, gdy kończy Ci się lek, a wizyta u lekarza nie jest pilnie potrzebna. Dzięki e-recepcie możesz otrzymać nowe zlecenie bez wizyty w przychodni. Podobnie działa to w przypadku e-skierowań na badania specjalistyczne.

Dla osób otrzymujących emeryturę lub rentę, Platforma Usług Elektronicznych ZUS oferuje możliwość sprawdzenia historii świadczeń, zmiany danych kontaktowych czy złożenia wniosku o dodatkowe świadczenia. To szczególnie cenne, gdy potrzebujesz szybko uzyskać zaświadczenie o wysokości emerytury – zamiast stać w kolejce w oddziale ZUS, możesz je pobrać w kilka minut.

Sprawy podatkowe również stały się znacznie prostsze. System "Twój e-PIT" automatycznie przygotowuje Twoje zeznanie podatkowe, a Ty musisz je tylko sprawdzić i zaakceptować. Jeśli wolisz wypełnić deklarację samodzielnie, formularz online prowadzi Cię przez proces i automatycznie oblicza należne kwoty.

Nawet sprawy meldunkowe, które tradycyjnie wymagały wizyty w urzędzie, możesz dziś załatwić online. Zmiana meldunku, uzyskanie zaświadczenia o zameldowaniu – to wszystko staje się dostępne na odległość.

Sztuka umawiania wizyt

Nawet jeśli wolisz osobisty kontakt w urzędzie, e-administracja może Ci to ułatwić. Większość urzędów oferuje systemy rezerwacji wizyt online. Działają one podobnie do rezerwacji biletów do kina – wybierasz rodzaj sprawy, przeglądasz dostępne terminy i rezerwujesz ten, który najbardziej Ci odpowiada. Otrzymujesz potwierdzenie, a w dniu wizyty przychodzisz do urzędu o wyznaczonej godzinie, unikając wielogodzinnego czekania w kolejce.

Bezpieczeństwo w cyfrowym świecie

Poruszanie się w świecie e-administracji wymaga pewnych zasad ostrożności, podobnie jak w realnym świecie. Zawsze upewnij się, że logujesz się przez oficjalne strony rządowe – adres powinien zaczynać się od "https://" i pokazywać ikonę kłódki w pasku adresu. Pamiętaj, że urzędnicy nigdy nie poproszą Cię mailem o podanie hasła do Profilu Zaufanego. Jeśli otrzymasz taką wiadomość, będzie to na pewno próba oszustwa.

Ważne jest również odpowiednie przechowywanie dokumentów. Twórz na komputerze specjalne foldery na potwierdzenia i dokumenty urzędowe.

Warto również drukować szczególnie ważne potwierdzenia, tworząc fizyczną dokumentację jako kopię zapasową.



Wsparcie na drodze

Pamiętaj, że nie jesteś sam w tej drodze. Jeśli napotkasz trudności, możesz skorzystać z bezpłatnej infolinii gov.pl, gdzie konsultanci cierpliwie odpowiedzą na wszystkie pytania. W wielu urzędach działają punkty pomocy w zakładaniu i obsłudze Profilu Zaufanego. Lokalne biblioteki, domy kultury i uniwersytety trzeciego wieku często organizują darmowe warsztaty komputerowe dostosowane do potrzeb seniorów.

Nie bój się prosić o pomoc bliskich. Często młodsze pokolenie z przyjemnością pomaga w pierwszych krokach w cyfrowym świecie. Ważne, abyś czuł się komfortowo i bezpiecznie.

Nowy wymiar obywatelstwa

E-administracja to nie tylko technologiczna nowinka – to prawdziwa zmiana w relacjach obywatel-urząd. Daje Ci większą kontrolę nad załatwianiem spraw, oszczędza czas i energię, a przede wszystkim pozwala zachować niezależność. Nie musisz być informatykiem, aby z niej korzystać. Wystarczy odrobina ciekawości i chęć spróbowania czegoś nowego.

Zacznij od małych kroków – może od sprawdzenia godzin otwarcia urzędu na stronie internetowej, może od umówienia wizyty przez internet. Z każdym kolejnym krokiem będziesz czuł się pewniej. Pamiętaj, że każda nowa umiejętność, nawet ta najmniejsza, przybliży Cię do swobodnego poruszania się w cyfrowym świecie administracji.

Twoja aktywność obywatelska w nowym, cyfrowym wymiarze to nie tylko wygoda – to świadectwo tego, że wiek nie stanowi bariery w czerpaniu z dobrodziejstw współczesnej technologii. To dowód, że rozwój i nauka nie mają końca, a każdy nowy dzień może przynieść nowe, ciekawe doświadczenia.

Senior jako aktywny obywatel w świecie online

Cyfrowy świat to nie tylko narzędzia i technologie – to także nowa przestrzeń życia społecznego i obywatelskiego. Dzięki internetowi każdy obywatel, niezależnie od wieku, może dziś w prostszy sposób uczestniczyć w sprawach publicznych, wyrażać swoje opinie i mieć realny wpływ na otaczającą



rzeczywistość. Seniorzy, wyposażeni w podstawowe kompetencje cyfrowe, stają się pełnoprawnymi i aktywnymi uczestnikami tej przestrzeni.

Dostęp do e-administracji sprawia, że kontakt z urzędami i instytucjami publicznymi jest łatwiejszy, szybszy i bardziej dostępny. Składanie wniosków, sprawdzanie decyzji administracyjnych czy komunikacja z urzędem nie wymagają już osobistej wizyty. To ogromna zmiana, która wzmacnia niezależność i poczucie sprawczości – szczególnie ważne na etapie życia, w którym komfort i bezpieczeństwo mają duże znaczenie.

Aktywność obywatelska w świecie cyfrowym to jednak coś więcej niż załatwianie spraw urzędowych. Internet umożliwia udział w konsultacjach społecznych, śledzenie działań samorządu, zapoznawanie się z projektami lokalnych inicjatyw czy zgłaszanie własnych pomysłów i potrzeb. Dzięki temu głos seniorów może być lepiej słyszany i brany pod uwagę przy podejmowaniu decyzji dotyczących społeczności lokalnych.

Świat online daje także możliwość bycia na bieżąco z informacjami publicznymi, wydarzeniami społecznymi i działaniami organizacji pozarządowych. Dostęp do rzetelnych źródeł informacji pomaga podejmować świadome decyzje, wzmacnia poczucie odpowiedzialności obywatelskiej i sprzyja aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym.

Warto podkreślić, że doświadczenie życiowe seniorów jest ogromnym kapitałem. Cyfrowe narzędzia pozwalają dzielić się nim szerzej – poprzez fora internetowe, grupy dyskusyjne, inicjatywy społeczne czy lokalne projekty realizowane online. Aktywność w sieci może stać się naturalnym przedłużeniem zaangażowania, które wielu seniorów wykazywało przez całe życie.

Bycie aktywnym obywatelem w świecie online nie wymaga zaawansowanej wiedzy technicznej. Wystarczy otwartość na nowe rozwiązania, chęć uczenia się i świadomość, że każdy głos ma znaczenie. Cyfrowa partycypacja seniorów to nie tylko znak czasów, ale także dowód na to, że zaangażowanie społeczne nie zna granic wieku.

Uczestnicząc w życiu publicznym za pomocą narzędzi cyfrowych, seniorzy wzmacniają swoją pozycję w społeczeństwie i pokazują, że nowoczesne obywatelstwo opiera się na dialogu, dostępności i wzajemnym szacunku. To ważny krok w kierunku społeczeństwa otwartego, solidarnego i włączającego wszystkich jego członków.

Cyfrowa przyszłość – co dalej?

Świat cyfrowy nieustannie się zmienia. Usługi, z których dziś korzystamy, będą się rozwijać, upraszczać i coraz lepiej odpowiadać na potrzeby obywateli.

Dla seniorów oznacza to nie tylko nowe możliwości, ale także realny wpływ na kształt tych zmian. Cyfrowa przyszłość nie jest czymś odległym – dzieje się tu i teraz, a każdy kolejny krok w stronę technologii wzmacnia samodzielność i komfort codziennego życia.

W najbliższych latach coraz więcej spraw będzie można załatwić online. Administracja publiczna będzie stawiać na dostępność, prostotę i bezpieczeństwo usług cyfrowych. Już dziś widoczne są działania zmierzające do ograniczania formalności, skracania procedur oraz dostosowywania serwisów internetowych do potrzeb osób starszych i z różnymi ograniczeniami. To kierunek, który sprzyja włączeniu cyfrowemu i równości w dostępie do usług publicznych.

Cyfrowa przyszłość to także rozwój nowych form komunikacji między obywatelami a instytucjami. Konsultacje społeczne, ankiety online, spotkania i webinaria dostępne przez internet będą coraz częściej wykorzystywane jako narzędzia dialogu. Dzięki nim seniorzy mogą łatwiej dzielić się swoimi opiniami, doświadczeniem i oczekiwaniami, nie wychodząc z domu i bez barier organizacyjnych.

Nie można zapominać o roli edukacji cyfrowej. Uczenie się obsługi nowych narzędzi nie kończy się wraz z opanowaniem podstaw. Każda nowa umiejętność, nawet niewielka, zwiększa pewność siebie i gotowość do korzystania z kolejnych rozwiązań. W przyszłości coraz większe znaczenie będą miały inicjatywy lokalne, warsztaty i programy wsparcia skierowane do seniorów, które pomogą nadążać za zmianami w spokojnym, dostosowanym tempie.

Rozwój technologii będzie również wiązał się z wyzwaniami. Bezpieczeństwo danych, ochrona prywatności i przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu pozostaną ważnymi tematami. Świadome korzystanie z internetu, umiejętność rozpoznawania zagrożeń i korzystanie z wiarygodnych źródeł informacji staną się kluczowymi kompetencjami przyszłości. Seniorzy, którzy już dziś uczą się



bezpiecznego poruszania w sieci, będą lepiej przygotowani na nadchodzące zmiany.

Cyfrowa przyszłość nie oznacza zastąpienia relacji międzyludzkich technologią. Przeciwnie – technologia może je wzmacniać, ułatwiając kontakt z rodziną, instytucjami i społecznością lokalną. Internet staje się narzędziem, które łączy pokolenia, wspiera aktywność społeczną i pozwala zachować niezależność na dłużej.

Patrząc w przyszłość, warto pamiętać, że wiek nie jest przeszkodą w korzystaniu z nowoczesnych rozwiązań. Otwartość na zmiany, ciekawość i gotowość do uczenia się są najważniejszymi elementami cyfrowej drogi. Każdy senior, który decyduje się na kolejny krok w świecie technologii, współtworzy cyfrową przyszłość opartą na dostępności, bezpieczeństwie i wzajemnym szacunku.

Cyfrowa przyszłość zaczyna się od prostych działań podejmowanych dziś. To one budują pewność jutra i pokazują, że nowoczesność może iść w parze z doświadczeniem, mądrością oraz aktywnym uczestnictwem w życiu społecznym.

Uczenie się bez stresu – jak oswoić nowe technologie

Nauka korzystania z nowych technologii może budzić niepokój, szczególnie gdy świat cyfrowy wydaje się szybki i skomplikowany. Warto jednak pamiętać, że stres i wątpliwości są naturalną częścią procesu uczenia się. Każdy, niezależnie od wieku, potrzebuje czasu, aby oswoić się z nowymi rozwiązaniami. Najważniejsze jest podejście pełne cierpliwości i wyrozumiałości wobec samego siebie.

Podstawą nauki bez stresu jest spokojne tempo. Nie ma potrzeby opanowywania wszystkiego naraz. Wystarczy skupić się na jednym zagadnieniu lub jednej czynności, na przykład zalogowaniu się do konkretnej usługi czy wykonaniu jednego zadania online. Powtarzanie tych samych czynności pomaga utrwalić nowe umiejętności i stopniowo buduje pewność siebie.

Warto również pamiętać, że popełnianie błędów jest naturalne i nie oznacza porażki. Błąd to informacja, a nie dowód braku umiejętności. W świecie cyfrowym większość pomyłek można łatwo cofnąć lub poprawić. Strach przed błędem często bywa większą przeszkodą niż sama technologia.



Uczenie się nowych technologii nie musi odbywać się w samotności. Wsparcie bliskich, znajomych, wolontariuszy czy instruktorów znacząco zmniejsza stres i ułatwia zrozumienie trudniejszych zagadnień. Zadawanie pytań jest naturalnym elementem nauki i świadczy o zaangażowaniu, a nie o braku kompetencji.

Dobrym sposobem na oswojenie technologii jest korzystanie z niej w codziennych, praktycznych sytuacjach. Wysyłanie wiadomości, sprawdzanie informacji, umawianie wizyty czy kontakt z urzędem pozwalają zobaczyć realne korzyści z nowych umiejętności. Gdy technologia zaczyna odpowiadać na konkretne potrzeby, staje się mniej abstrakcyjna i bardziej przyjazna.

Ważne jest także tworzenie przyjaznych warunków do nauki. Spokojne miejsce, odpowiednia ilość czasu oraz brak presji sprzyjają koncentracji i zapamiętywaniu. Warto robić przerwy i wracać do nauki wtedy, gdy pojawi się gotowość, a nie zmęczenie.

Uczenie się bez stresu to proces oparty na akceptacji własnego tempa i możliwości. Każdy krok, nawet najmniejszy, jest sukcesem i powodem do satysfakcji. Nowe technologie nie są celem samym w sobie – są narzędziem, które ma wspierać codzienne życie, zwiększać samodzielność i ułatwiać kontakt ze światem.

Oswajając nowe rozwiązania w spokojny i świadomy sposób, seniorzy zyskują nie tylko umiejętności techniczne, ale także poczucie sprawczości i pewności siebie. To dowód na to, że nauka i rozwój są możliwe na każdym etapie życia, a technologia może stać się sprzymierzeńcem, a nie źródłem stresu.

Bezpieczne nawyki na co dzień

Bezpieczeństwo w świecie cyfrowym nie polega na znajomości skomplikowanych zasad ani zaawansowanych technologii. Najważniejsze są codzienne, proste nawyki, które pomagają chronić dane osobowe, pieniądze i prywatność. Stosowane regularnie, pozwalają korzystać z internetu w sposób spokojny i świadomy.

Jednym z podstawowych nawyków jest sprawdzanie, z jakiej strony internetowej korzystamy. Zawsze warto zwrócić uwagę na adres strony w pasku przeglądarki – oficjalne strony urzędowe i instytucji zaczynają się od „https://” i zawierają ikonę kłódki. Jeśli coś budzi wątpliwości, lepiej przerwać



działanie i poszukać informacji na oficjalnej stronie lub zapytać kogoś zaufanego.

Kolejnym ważnym nawykiem jest ochrona danych logowania. Hasła do kont, Profilu Zaufanego czy bankowości internetowej powinny być znane wyłącznie właścicielowi. Nigdy nie należy podawać ich przez telefon, e-mail ani w wiadomościach SMS. Urzędy, banki i instytucje publiczne nie proszą o takie informacje w ten sposób. Warto również unikać zapisywania haseł w widocznych miejscach lub przekazywania ich innym osobom.

Ostrożność należy zachować także wobec wiadomości i linków otrzymywanych drogą elektroniczną. Jeśli wiadomość wzbudza niepokój, pośpiech lub strach – na przykład informuje o rzekomym zagrożeniu konta lub pilnej płatności – warto zachować spokój. Takie komunikaty często są próbą oszustwa. Zamiast klikać w link, najlepiej samodzielnie wejść na oficjalną stronę danej instytucji lub skontaktować się z nią telefonicznie.

Bezpieczne korzystanie z internetu to również dbanie o aktualność urządzeń. Regularne aktualizacje systemu i aplikacji pomagają chronić komputer, tablet czy telefon przed zagrożeniami. Choć komunikaty o aktualizacjach bywają uciążliwe, warto je traktować jako element ochrony, a nie przeszkodę.

Dobrym nawykiem jest także porządkowanie dokumentów i informacji. Warto zapisywać ważne potwierdzenia, decyzje i pisma w jednym, przejrzystym miejscu na komputerze lub nośniku zewnętrznym. Najważniejsze dokumenty można również wydrukować, tworząc papierową kopię zapasową.

Bezpieczeństwo w sieci to także umiejętność mówienia „nie”. Jeśli jakaś sytuacja wydaje się niejasna, zbyt skomplikowana lub budzi dyskomfort, warto się zatrzymać i nie podejmować pochopnych decyzji. Prośba o pomoc lub odłożenie sprawy na później jest oznaką odpowiedzialności, a nie braku umiejętności.

Codziennie, bezpieczne nawyki budują spokój i pewność w korzystaniu z cyfrowych usług. Dzięki nim internet staje się narzędziem wsparcia, a nie źródłem stresu. Świadome działania pozwalają czerpać z możliwości świata cyfrowego w sposób bezpieczny, komfortowy i dostosowany do własnych potrzeb.



Twoja cyfrowa droga – podsumowanie

Twoja przygoda z cyfrowym światem już się rozpoczęła. Korzystając z informacji zawartych w tej publikacji, zrobiłeś ważny krok w stronę większej samodzielności, wygody i bezpieczeństwa. Niezależnie od tego, czy dopiero stawiasz pierwsze kroki w świecie technologii, czy masz już pewne doświadczenie, każda nowa umiejętność wzmacnia Twoją pozycję i pewność siebie.

Cyfrowe narzędzia, takie jak Profil Zaufany, ePUAP czy Internetowe Konto Pacjenta, zostały stworzone po to, aby ułatwiać codzienne życie. Dzięki nim możesz załatwiać sprawy urzędowe bez pośpiechu, w dogodnym dla siebie czasie i z dowolnego miejsca. To realna oszczędność energii i czasu, a także większa kontrola nad własnymi sprawami.

Na swojej cyfrowej drodze uczysz się nie tylko obsługi nowych rozwiązań, ale również świadomego i bezpiecznego korzystania z internetu. Umiejętność rozpoznawania zagrożeń, ochrona danych osobowych oraz korzystanie z wiarygodnych źródeł informacji to kompetencje, które będą coraz ważniejsze w przyszłości. Każde świadome działanie w sieci zwiększa Twoje bezpieczeństwo i komfort.

Warto pamiętać, że nauka nie musi być szybka ani trudna. Każdy ma własne tempo, a postępy – nawet te najmniejsze – są ważne. Nie zrażaj się chwilowymi trudnościami i nie obawiaj się prosić o pomoc. Wsparcie bliskich, instytucji lokalnych czy organizacji społecznych jest naturalnym elementem tej drogi i pomaga przełamywać bariery.

Twoja cyfrowa droga nie kończy się wraz z przeczytaniem tej publikacji. To proces, który rozwija się wraz z nowymi potrzebami i możliwościami. Każde kolejne działanie – umówienie wizyty online, wysłanie wniosku, sprawdzenie informacji – buduje doświadczenie i wzmacnia poczucie niezależności.

Pamiętaj, że świat cyfrowy jest przestrzenią otwartą także dla Ciebie. Twoje doświadczenie życiowe, wiedza i perspektywa mają znaczenie. Korzystając z narzędzi cyfrowych, nie tylko ułatwiasz sobie codzienne funkcjonowanie, ale także aktywnie uczestniczysz w życiu społecznym i obywatelskim.



Twoja cyfrowa droga to dowód na to, że rozwój nie ma granic wiekowych. Każdy krok, który podejmujesz, jest inwestycją w komfort, bezpieczeństwo i aktywność. To właśnie z takich kroków buduje się nowoczesne, otwarte i włączające społeczeństwo.



Pomoc w sytuacji bezdomności

987 – Infolinia dla osób bezdomnych (regionalne informacje o schroniskach i pomocy, czynna całą dobę).

Inne przydatne numery

801 12 00 02 – Ogólnopolska infolinia dla ofiar handlu ludźmi.

800 676 676 – Rzecznik Praw Obywatelskich – Telefon interwencyjny (poniedziałek–piątek).

22 627 75 75 – Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych (Fundacja Itaka).

W sytuacji kryzysowej zaleca się przede wszystkim kontakt z numerem 112, skąd odpowiednie służby prześlą sprawę właściwej jednostce.

Wsparcie psychologiczne i pomoc kryzysowa

116 123 – Bezpłatny, kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych (Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym {czynny codziennie od 14:00 do 22:00})¹.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny 24/7).

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (czynny całą dobę).

22 484 88 01 – Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym (czynny 24/7, Fundacja Itaka).

800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym².

22 425 98 48 – Telefon Antydepresyjny Forum Przeciw Depresji (wybrane godziny, szczegóły na stronie inicjatywy).

Pomoc w przypadku przemocy

800 120 002 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (czynne 24/7).

116 000 – Telefon w sprawie zaginionych dzieci i nastolatków (Fundacja Itaka, czynny 24/7).

22 668 70 00 – Telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy (Fundacja Feminoteka).

Pomoc medyczna i zdrowotna

800 190 590 – Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ (informacje o dostępności świadczeń zdrowotnych, czynna całą dobę).

22 230 22 07 – Infolinia antynarkotykowa (pomoc w przypadku uzależnień).

801 889 880 – Infolinia uzależnień od alkoholu i narkotyków (czynna codziennie).

Numery alarmowe

112 – Europejski numer alarmowy (połączenie z policją, strażą pożarną lub pogotowiem ratunkowym).

997 – Policja.

998 – Straż pożarna.

999 – Pogotowie ratunkowe.

¹ Zob. <https://116sos.pl/>

² Zob. <https://centrumwsparcia.pl/>