



Jak nie zgubić się w cyfrowym świecie? Konferencja dla krakowskich seniorów.

2026-05-29

Jak nie zgubić się w świecie fake newsów? Czy w dobie sztucznej inteligencji możemy jeszcze wierzyć własnym oczom? Jak działają algorytmy mediów społecznościowych i dlaczego tak silnie wpływają na emocje? Na te i inne pytania odpowiadali dziennikarze Tygodnika Powszechnego podczas konferencji „Tygodnik Trzeciego Wieku”, która odbyła się 8 maja w Nowohuckim Centrum Kultury. Głównym partnerem wydarzenia było Miasto Kraków.

Spotkanie zgromadziło około 500 uczestników i pokazało, że krakowscy seniorzy coraz śmieiej odnajdują się w cyfrowej rzeczywistości. Coraz większe zainteresowanie tematyką bezpieczeństwa w internecie, nowych technologii czy mediów społecznościowych potwierdza, że osoby 60+ nie są już biernymi obserwatorami zmian. Wręcz przeciwnie, chcą świadomie uczestniczyć w świecie online.

- Cieszę się, że możemy dzisiaj edukować o sprawach, które są ważne zarówno dla młodych ludzi, jak i dla naszych seniorów. Mam na myśli między innymi zagrożenia, które płyną z cyfryzacji życia. -
mówiła podczas powitania Maria Kłaman, zastępczyni Prezydenta Miasta Krakowa.

Celem konferencji była edukacja i pomoc w bezpiecznym poruszaniu się po cyfrowej rzeczywistości, rozpoznawaniu manipulacji i świadomym korzystaniu z internetu. Jak pokazują dane Głównego Urzędu Statystycznego, 66,5% osób między 60. a 74. rokiem życia korzysta z internetu. A 45% seniorów deklaruje, że jest online niemal cały czas. Media społecznościowe, komunikatory i aplikacje stały się dla wielu starszych osób codziennym narzędziem kontaktu z rodziną i zdobywania informacji.

Prelegenci z Tygodnika Powszechnego dzielili się doświadczeniem zdobytym podczas pracy dziennikarskiej, pokazując uczestnikom, jak świadomie i bezpiecznie poruszać się w świecie informacji. Ewelina Burda (zastępczyni redaktora naczelnego TP) mówiła o mechanizmach powstawania fake newsów oraz sposobach rozpoznawania manipulacji w internecie. Redaktor Agata Kaźmierska poruszyła temat działalności farm trolli, dezinformacji i zagrożeń informacyjnych wpływających na bezpieczeństwo państwa. Z kolei red. Marek Rabij przedstawił praktyczne metody ochrony przed próbami wyłudzeń danych oraz oszustwami wykorzystującymi zaufanie osób starszych. O działaniu algorytmów mediów społecznościowych i o tym, dlaczego internetowe treści tak silnie oddziałują na emocje użytkowników, opowiadał red. Michał Kuźmiński.

- Ordynarne kłamstwo łatwo jest dostrzec. Gorzej, gdy do prawdy dodamy trochę chaosu, kłamstwa, przeinaczeń. Wtedy jest problem i mierzymy się z nim na co dzień. -
mówił Jacek Stawiski, redaktor naczelny „Tygodnika Powszechnego”.

Temat bezpieczeństwa poruszany podczas konferencji ma bardzo konkretny wymiar społeczny. Seniorzy są jedną z grup szczególnie narażonych na cyberoszustwa i manipulację w sieci. Co piąta osoba po 65. roku życia spotkała się już z próbą wyłudzenia danych lub pieniędzy poprzez fałszywe wiadomości i podszywanie się pod banki.



Szczególnym momentem wydarzenia była rozmowa Marka Rabija z gościem specjalnym — ks. Adamem Bonieckim. Rozmowa stała się okazją do refleksji nad rolą mediów, odpowiedzialnością za słowo oraz znaczeniem bezpośrednich relacji w cyfrowym świecie. - *Świat przyspiesza i dlatego warto w nim zwolnić oraz pomyśleć. Jakość naszych relacji zależy od nas samych. Technologia może nasze błędy w tym obszarze tylko pogłębić.* - **tłumaczył ks. Adam Boniecki.**

Konferencja w NCK-u miała nie tylko charakter edukacyjny, ale również integracyjny. Organizatorzy podkreślali, że „trzeci wiek” może być czasem aktywności społecznej, intelektualnej i obywatelskiej. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert Jacka Wójcickiego, który zaprosił uczestników do wspólnej muzycznej podróży przez najpiękniejsze polskie melodie.

- *Spotkanie w Nowohuckim Centrum Kultury pokazało, że technologia może pomagać seniorom w utrzymywaniu relacji i aktywnym uczestniczeniu w życiu społecznym. Coraz więcej osób starszych korzysta z internetu i mediów społecznościowych, dlatego edukacja cyfrowa staje się dziś ważna nie tylko dla wygody, ale także dla bezpieczeństwa i codziennego funkcjonowania.* - **przekonuje Marta Wodyńska, Pełnomocniczka Prezydenta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.**

Dane pokazują, jak szybko rośnie aktywność online seniorów. Aż 93% aktywnych w sieci osób starszych korzysta z Facebooka, 68% używa Messengera, a 65% WhatsAppa. Coraz więcej seniorów swobodnie porusza się także w świecie usług cyfrowych. Już 57% osób po 65. roku życia korzysta z aplikacji mObywatel, a 58% robi zakupy online - większość seniorów dokonuje ich całkowicie samodzielnie.

[Polecamy artykuły z dodatku Tygodnika Powszechnego - „Tygodnik Trzeciego Wieku”](#)

Źródła danych z artykułu:

Raport GUS “Sytuacja osób starszych w Polsce w 2024 r.”

Raport Fundacji SeniorApp: „Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce.”

Raportu Fundacji Kobiety e-Biznesu: „Seniorzy w świecie cyfrowym 2025”