

Sztuczna inteligencja 60+

Bez stresu. Bez pośpiechu. Z uśmiechem.

Celem projektu „**Sztuczna inteligencja 60+ Bez stresu. Bez pośpiechu. Z uśmiechem**” jest umożliwienie osobom 60+ bezpiecznego, przystępnego i praktycznego zapoznania się z narzędziami generatywnej sztucznej inteligencji, takimi jak ChatGPT, DALL·E czy Canva AI. Projekt odpowiada na realne potrzeby seniorów, którzy często czują się wykluczeni cyfrowo, a jednocześnie są otwarci na zdobywanie nowych umiejętności – pod warunkiem, że wiedza przekazywana jest w jasny, spokojny i zrozumiały sposób.

Organizacja zajęć i harmonogram:

Zajęcia będą realizowane przez 40 sobót, przez cały rok 2026, z wyłączeniem weekendów świątecznych i wakacyjnych. W każdą sobotę odbędą się dwie tury zajęć: Grupa I (10:00–12:00) i Grupa II (12:30–14:30).

Każda grupa uczestniczy w pełnym kursie złożonym z 4 kolejnych sobotnich spotkań. W ciągu roku zostanie zrealizowanych 20 pełnych kursów, co pozwoli na przeszkolenie 400 unikalnych uczestników.

Program kursu - 4 spotkania po 2 godziny:

Zajęcia 1: Co to jest AI i jak z niej korzystać?

- Wprowadzenie do tematu: czym jest sztuczna inteligencja
- Praktyczne przykłady AI w życiu codziennym
- Logowanie do ChatGPT, podstawy promptów
- Ćwiczenia: pisanie prostych komunikatów

Zajęcia 2: AI jako narzędzie codziennego wsparcia

- Tworzenie tekstów: zaproszenia, życzenia, listy
- Wyszukiwanie informacji z pomocą AI
- Pisanie e-maili i notatek
- Rozmowa o zagrożeniach i bezpieczeństwie

Zajęcia 3: Tworzenie grafik z AI

- Czym są generatory obrazów
- Jak tworzyć opisy do obrazów

- Tworzenie grafik, kartek, plakatów
- Ćwiczenia z promptami graficznymi

Zajęcia 4: Powtórka i certyfikaty

- Quiz lub gra edukacyjna z AI
- Projekt końcowy: zadanie kreatywne
- Omówienie trudności i podsumowanie
- Wręczenie certyfikatów i gadżetów

Dodatki dla uczestników:

- drukowany pakiet edukacyjny
- certyfikat ukończenia kursu
- drobne gadżety (zakładki, naklejki AI)
- breloczek z kablem do ładowania

Promocja i dostępność:

Projekt będzie promowany poprzez lokalne media, ulotki, plakaty, media społecznościowe i współpracę z instytucjami senioralnymi. Rekrutacja prowadzona będzie transparentnie – liczy się kolejność zgłoszeń.