

# ZUS dla Senioriora



W numerze m.in.:

**PZERII – ZAWSZE Z SENIORAMI I DLA SENIORÓW**

s. 2

**PROGRAM AKTYWNY RODZIC**

s. 3

**WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ DZIĘKI DZIECI**

s. 4

**SENIORZE, ZADBAJ O ZDROWIE I ODWIEDŹ KIOSK PROFILAKTYCZNY**

s. 4

**APARATY SŁUCHOWE DO WYPOŻYCZENIA**

s. 5

**POLSKI SENIOR W INTERNECIE – JAK POKONAĆ BARIERY I BYĆ BLISKO CYFROWEGO ŚWIATA**

s. 6

**SENIORZY W ŚWIECIE CYFROWYCH FINANSÓW: SZANSE I ZAGROŻENIA**

s. 6

**PIENIĄDZE W BANKU CZY W SKARPECIE?**

s. 8

**BADANIE NA POKAZ? UWAŻAJ!**

s. 9

**CZTERNASTA EMERYTURA BEZ WNIOSKU**

s. 10

**OSZUSTWA NA WYPADEK – KLONUJĄ GŁOSY, BY WYŁUDZIĆ PIENIĄDZE**

s. 11

Szanowni Państwo,

Drodzy Seniorzy!

Jesień to czas podsumowań i dojrzałości. Z tej perspektywy można powiedzieć, że dojrzewa też nasze społeczeństwo – jesteśmy dojrzałsi niż w okresie bezpośrednio po odzyskanej w 1989 r. wolności, co pokazują badania społeczne. W tegorocznym raporcie CBOS z badania „Aktywność w organizacjach obywatelskich” możemy przeczytać, że udział Polaków w życiu obywatelskim, rozumianym jako zaangażowanie w różnorodną działalność społeczną (charytatywną, pomocową, w kościołach i związkach wyznaniowych, sąsiedzka, edukacyjną itd.), wzrósł o blisko 100 procent w ciągu ostatnich 25 lat.

Wspomniana dojrzałość ma jeszcze inny wymiar: żyjemy coraz dłużej. W 2023 roku przeciętne trwanie życia mężczyzn w Polsce wyniosło 74,7 roku, natomiast kobiet – 82 lata. W porównaniu z 1990 r. kobiety żyją dłużej średnio o 6,8 roku, a mężczyźni aż o 8,5 roku. To wielki skok cywilizacyjny, osiągnięty dzięki zdecydowanej poprawie, jaka zaszła w wielu dziedzinach funkcjonowania państwa: w opiece zdrowotnej, zabezpieczeniu społecznym, ochronie środowiska naturalnego, edukacji.

Dłuższe życie obywateli jest wielką wartością, ale też wyzwaniem dla państwa polskiego. Dotyczy to choćby stabilności systemu emerytalnego, która wymaga mądrego stosowania instrumentów polityki społecznej. Wyzwaniem jest także jakość życia w okresie senioralnym.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych od wielu lat prowadzi działania na rzecz seniorów. Podstawową formą naszej ak-

tywności jest wypłacanie na czas świadczeń emerytalno-rentowych, co czynimy niezawodnie od dokładnie 90 lat (ZUS powstał 24 października 1934 r.). Chcemy, aby emerytury, renty i inne świadczenia trafiały do Państwa w bezpieczny, wygodny sposób: bezpośrednio na rachunek bankowy. Dlatego wspólnie z wybranymi bankami prowadzimy akcję „Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo”.

Dzięki rozwojowi systemu informatycznego obsługa Państwa jako naszych klientów odbywa się w formie elektronicznej: za pomocą portalu internetowego PUE/eZUS oraz aplikacji na smartfony mZUS. Mamy także usługę e-wizyty w ZUS, czyli wideospotkania z pracownikiem ZUS na ekranie komputera czy telefonu. Można też do nas zadzwonić na specjalną infolinię. Nasi pracownicy z chęcią wytłumaczą, jak korzystać z tych elektronicznych udogodnień. To nie jest trudne!

Oczywiście, jesteśmy do Państwa dyspozycji także w ponad 300 placówkach Zakładu Ubezpieczeń Społecznych rozsiadanych po całej Polsce. Nasi pracownicy czekają na Państwa w nowoczesnych salach obsługi klientów, wyposażonych w udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością. Zapraszam zatem do kontaktu, czy to bezpośredniego, czy też za pośrednictwem nowoczesnych technologii.

Szanowni Seniorzy, proszę przyjąć najlepsze życzenia z okazji październikowych Dni Seniora od całego Zakładu Ubezpieczeń Społecznych!

Zbigniew Derdziuk

prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

## DNI SENIORA

### październik 2024



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH



## Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów – zawsze z seniorami i dla seniorów

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (PZERI) to ogólnokrajowa pozarządowa organizacja, która skupia i reprezentuje osoby starsze i niepełnosprawne. Jesteśmy stowarzyszeniem prowadzącym działalność pożytku publicznego. Nasz największy potencjał to nasi członkowie, których mamy obecnie ponad 260 tysięcy. W strukturze Związku funkcjonuje 1500 ogniw (oddziały okręgowe, rejonowe, koła) zlokalizowanych w miastach wojewódzkich i powiatowych, a także w małych miejscowościach i gminach wiejskich. Mamy kilkudziesięcioletnią historię oraz bogaty dorobek, z którego jesteśmy dumni, i ciągle nowe plany na przyszłość.

Główne obszary naszej działalności to:

- troska o poprawę warunków bytowych emerytów i rencistów,
- przeciwdziałanie ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu,
- aktywizacja i integracja,
- budowanie pozytywnego wizerunku osób starszych.

Staramy się być głosem seniorów w debacie publicznej i w mediach, zgłaszamy uwagi do projektów aktów praw-

nych dotyczących szeroko rozumianego zabezpieczenia społecznego (które, niestety, nie zawsze są uwzględniane!) oraz współpracujemy z innymi organizacjami seniorskimi i radami seniorów w interesie społeczności osób starszych. Nasi przedstawiciele uczestniczą w pracach różnych gremiów, na szczeblu zarówno centralnym (np. w komisjach sejmowych i senackich), jak i lokalnym. Ważnym obszarem jest zwłaszcza współpraca z władzami samorządowymi. Reprezentujemy problemy emerytów związane m.in. z potrzebą bezpieczeństwa ekonomicznego i zdrowotnego, ale również z potrzebą społecznego prestiżu, godności i szacunku. Pokazujemy też potencjał osób starszych, ich wiedzę, doświadczenie oraz rolę, jaką odgrywiają w rodzinie, w lokalnej społeczności, w społeczeństwie.

Ale przede wszystkim działamy z seniorami i dla seniorów. Nasze ogniwami terenowe znają potrzeby swoich członków i starają się organizować takie formy aktywności, które będą odpowiadać ich oczekiwaniom. W pakiecie ofert są m.in.: turystyka, edukacja, promocja zdrowego trybu życia, amatorska twórczość artystyczna, spotkania z ciekawymi ludźmi czy po prostu wspólne spędzanie czasu w świetlicy związkowej przy kawie i własnych wypiekach. Dużym zainteresowaniem cieszą się akcje informacyjno-edukacyjne, które mają na celu zwiększenie świadomości osób starszych np. w zakresie nieuczciwych praktyk handlowych, oszustw „na wnuczka” czy „na policjanta” oraz zagrożeń w cyberprzestrzeni. Warto wspomnieć o akcji „Świadomy Senior – Bezpieczny Senior”, prowa-

dzonej we współpracy z Zakładem Emerytalno-Rentowym Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji (ZER MSWiA), w ramach której emerytowani funkcjonariusze służb mundurowych dzielą się z seniorami swoim doświadczeniem oraz wiedzą o różnych zagrożeniach i sposobach ich unikania. Nie zapominamy też o tych emerytach, którzy mają trudną sytuację życiową i potrzebują wsparcia. Kierujemy do nich pomoc żywnościową i finansową, choć nasze możliwości w tym zakresie są bardzo ograniczone.

To oczywiście tylko przykłady różnorodnych form i kierunków naszych działań. Ale już na tej podstawie można chyba powiedzieć, że realizujemy w praktyce cele i zadania polityki senioralnej. Każda seniorka i każdy senior znajdzie w naszej związkowej wspólnotce coś dla siebie: możliwość ciekawego spędzania czasu, informacje, wiedzę, a przede wszystkim życzliwość, zrozumienie i poczucie, że nie jest sama/sam.

Nasza działalność opiera się przede wszystkim na zaangażowaniu wielu naszych koleżanek i kolegów, członków zarządów ogniw związkowych. Wspierają nas też liczni partnerzy, instytucje publiczne i samorządy. Szczególne miejsce zajmuje tu Zakład Ubezpieczeń Społecznych, który jest instytucją bardzo ważną dla emerytów i rencistów. W tym miejscu składam wszystkim serdeczne podziękowania za codzienną współpracę.

*dr Elżbieta Ostrowska  
Przewodnicząca Zarządu Głównego  
Polskiego Związku Emerytów,  
Rencistów i Inwalidów*

## Świadczenia dla rodziny z ZUS

- Aktywny Rodzic
  - aktywni rodzice w pracy
  - aktywnie w żłobku
  - aktywnie w domu
- świadczenie wychowawcze (800+)
- świadczenie dobry start (300+)]



## Program Aktywny Rodzic – aktywni rodzice w pracy (tzw. babciowe)

Od 1 października 2024 r. rusza program Aktywny Rodzic. Jest to wsparcie dla rodziców i opiekunów małych dzieci. Jednym ze świadczeń, które będziemy wypłacać w ramach tego programu, jest świadczenie aktywni rodzice w pracy, czyli tzw. babciowe.

Świadczenie to ma ułatwić pogodzenie obowiązków zawodowych z życiem prywatnym i opieką nad dziećmi. Mogą je otrzymać rodzice dzieci w wieku od 12 do 35 miesiąca życia pod warunkiem, że oboje pracują, a dzieckiem opiekuje się babcia lub inna osoba.

Tzw. babciowe to świadczenie w wysokości:

- 1500 zł miesięcznie na dziecko,
- 1900 zł miesięcznie – jeżeli dziecko ma orzeczenie o niepełnosprawności (łącznie ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji).

Co ważne, rodzice nie otrzymają tego świadczenia, jeśli dziecko chodzi do żłobka, przedszkola lub klubu dziecięcego albo jest pod opieką dziennego opiekuna.

Istotne są też warunki dotyczące aktywności zawodowej, jakie muszą spełnić rodzice, aby otrzymać wsparcie. Muszą oni wykazać minimalny poziom przychodów, od których opłacane są składki na ubezpieczenie emerytalne i rentowe. Świadczenie to wypłacimy, jeśli oboje rodzice lub opiekunowie osiągną przychód, którego podstawa wymiaru składek wynosi co najmniej 4300 zł, czyli 100% minimalnego wynagrodzenia za pracę (jest to tzw. warunek łączonego poziomu aktywności zawodowej).

Dodatkowo podstawa, od której opłacane są składki każdego z rodziców czy opiekunów, nie może być niższa od:

- 50% minimalnego wynagrodzenia za pracę,
- 30% minimalnego wynagrodzenia za pracę – w przypadku osób, które prowadzą pozarolniczą działalność na preferencyjnych zasadach (czyli korzystają z ulg: preferencyjne składki, ulga na start, mały ZUS plus).

Jeżeli rodzic samodzielnie wychowuje dziecko, wówczas może otrzymać to świadczenie pod warunkiem, że podlega ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym od podstawy, która wynosi co najmniej 100% minimalnego wynagrodzenia za pracę.



Wnioski o tzw. babciowe można składać od 1 października 2024 r. tylko elektronicznie. Nie rozpatrzemy wniosków złożonych w formie papierowej. Świadczenie będziemy wypłacać na rachunek bankowy podany we wniosku.

Oprócz świadczenia aktywni rodzice w pracy w ramach całego programu Aktywny Rodzic będziemy wypłacać jeszcze:

- świadczenie aktywnie w żłobku (zastępuje dofinansowanie do żłobka) w wysokości do 1500 zł lub 1900 zł

miesięcznie, jeżeli dziecko ma orzeczenie o niepełnosprawności,

- świadczenie aktywnie w domu (zastępuje rodzinny kapitał opiekuńczy) w wysokości 500 zł miesięcznie.

Świadczeń z programu Aktywny Rodzic nie można łączyć, co oznacza, że na to samo dziecko za dany miesiąc możemy wypłacić tylko jedno świadczenie.

Szczegółowe informacje na temat poszczególnych świadczeń są dostępne na naszej stronie internetowej [www.zus.pl/aktywnyrodzic](http://www.zus.pl/aktywnyrodzic).

W przypadku pytań pomoc można otrzymać:

- w Centrum Kontakt Klientów ZUS:
  - nr tel. 22 560 16 00,
  - e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl),
- we wszystkich placówkach ZUS,
- podczas e-wizyty w ZUS.



## APLIKACJA NA +



prosty sposób na złożenie wniosków o świadczenia dla rodziny



szybka informacja o Twoim wniosku



wygodny dostęp do danych o wypłacie Twoich świadczeń



powiadomienia z ZUS o okresach świadczeniowych



wiadomości, które pojawiły się na Twoim profilu na PUE/eZUS



Bezpłatna aplikacja mZUS jest dostępna w sklepach Google Play oraz App Store



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

## Wzmocnij odporność dzięki diecie

Przed nami jesień, a wraz z nią szczyt zachorowań na przeziębienie i grypę. Na infekcje szczególnie narażone są osoby starsze, gdyż z wiekiem spada naturalna odporność organizmu. W jej wzmocnieniu szczególną rolę odgrywa dieta.



Kluczem do utrzymania dobrej odporności są regularna aktywność fizyczna oraz urozmaicona dieta.

### Zasady zdrowego odżywiania, o których warto pamiętać

Aby nie dać się infekcjom i trzymać formę, przestrzegaj poniższych zasad zdrowego żywienia.

- Jedz więcej ryb, szczególnie tłustych morskich, które są dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 oraz witaminy D.

- Wybieraj rośliny strączkowe, które stanowią dobry zamiennik mięsa i jego przetworów.
- Ograniczaj tłuste, czerwone mięso i jego przetwory.
- Unikaj słodczy i napojów zawierających cukier.
- Wyeliminuj produkty wysoko przetworzone (np. dania typu instant).
- Słone przekąski zastąp kromką pełnoziarnistego pieczywa z pastą warzywną.

### Jak komponować dietę seniora

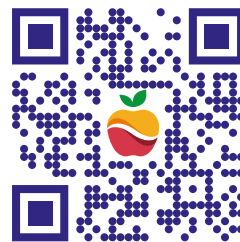
W potrzeby żywieniowe seniora wpisuje się dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension), zalecana w leczeniu nadciśnienia tętniczego i zapobieganiu mu. Dodatkowo wpływa ona też m.in. na poprawę profilu lipidowego, w tym stężenia cholesterolu we krwi. Dieta ta **składa się z jak najmniej przetworzonych produktów**. W jadłospisie skomponowanym zgodnie z dietą DASH znajduje się dużo:

- warzyw i owoców,
- pełnoziarnistych produktów zbożowych (jeśli możesz je jeść),
- niskotłuszczowych produktów mlecznych,
- tłuszczu pochodzenia roślinnego, czyli olejów roślinnych, awokado, orzechów, nasion i pestek.

### Plan żywieniowy DASH Senior na portalu Diety NFZ

Zestaw gotowych i bezpłatnych jadłospisów znajdziesz na portalu diety.nfz.gov.pl. Z myślą o osobach starszych specjaliści opracowali plan żywieniowy DASH Senior. By móc z niego korzystać:

- wejdź na portal [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl),
- zarejestruj się: podaj swój e-mail i ustal hasło,
- podaj swoją płeć, wagę, wzrost, wiek oraz stopień aktywności fizycznej,
- kliknij „Oblicz BMI”; dzięki temu określisz wskaźnik masy ciała BMI (ang. Body Mass Index) i zapotrzebowanie energetyczne (kaloryczne),
- wybierz dietę i liczbę dni, na które chcesz ułożyć jadłospis, np. na tydzień,
- zobacz propozycje przepisów i listę zakupów, możesz je też pobrać.



## Seniorze, zadbaj o zdrowie i odwiedź kiosk profilaktyczny

W salach obsługi klientów w oddziałach wojewódzkich Narodowego Funduszu Zdrowia, przy stanowiskach ds. profilaktyki i promocji zdrowia, znajdziesz kioski profilaktyczne. Na miejscu wykonasz najważniejsze pomiary, które określają ryzyko zachorowania na choroby cywilizacyjne. Samo-

dzielnie możesz tam zmierzyć:

- wzrost i masę ciała,
- skład ciała – dowiesz się, jaki masz poziom tkanki tłuszczowej i mięśniowej oraz jaka jest zawartość wody w Twoim organizmie,
- ciśnienie tętnicze krwi,
- saturację,
- temperaturę,
- siłę uścisku dłoni.

Dodatkowo możesz skonsultować się z profesjonalnym doradcą, który

m.in. zaproponuje Ci udział w programach profilaktycznych lub skorzystanie z bezpłatnych diet od NFZ.

### Jak skorzystać z kiosku

Jeśli chcesz uzyskać pomoc doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia oraz wykonać pomiary w kiosku profilaktycznym, możesz to zrobić na kilka sposobów:

- odwiedź salę obsługi klientów w oddziale wojewódzkim NFZ,
- zapisz się przez strony internetowe oddziałów wojewódzkich NFZ,
- skontaktuj się z Telefoniczną Informacją Pacjenta – zadzwoń pod bezpłatny całodobowy numer 800 190 590.

Dowiedz się więcej:



## Wejdź do strefy zdrowia



WYKONAJ POMIARY  
W KIOSKU PROFILAKTYCZNYM

POROZMAWIAJ Z DORADCĄ  
DS. PROFILAKTYKI I PROMOCJI ZDROWIA

## Technologie wspomagające (np. aparaty słuchowe) do wypożyczenia

**Masz orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności? Sprawdź, czy możesz wypożyczyć aparat słuchowy od Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).**

PFRON realizuje program, dzięki któremu nie trzeba już kupować drogiego sprzętu rehabilitacyjnego ani płacić za korzystanie ze specjalistycznych technologii. Mowa tu o programie „Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością”.

### Dla kogo jest przeznaczona wypożyczalnia

Możesz skorzystać z wypożyczalni, jeśli:

- masz ważne orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności,
- w ciągu 12 miesięcy przed dniem złożenia wniosku nie otrzymałeś ze środków PFRON lub Narodowego Funduszu Zdrowia dofinansowania na zakup takiej samej technologii wspomagającej jak ta, którą chcesz wypożyczyć.

Jeśli jednak Twój stan zdrowia pogorszył się na tyle, że nie możesz korzystać z kupionego wcześniej sprzętu lub urządzenia albo w wyniku zdarzeń losowych go utraciłeś (np. kradzież, zniszczenie), możesz zgłosić się do centrum informacyjno-doradczego dla osób z niepełnosprawnością (CIDON) przy oddziale wojewódzkim PFRON. Pozytywna opinia CIDON pozwoli Ci złożyć wniosek o wypożyczenie technologii wspomagającej.

### Jaki sprzęt i jakie urządzenia można wypożyczyć

W wypożyczalni znajdują się m.in. różnego rodzaju sprzęty: od łóżek rehabilitacyjnych, przez nierefundowane w ramach ubezpieczenia zdrowotnego koncentratory tlenu, aż po wyspecjalizowane oprogramowanie, np. do sterowania komputerem za pomocą wzroku.

Obecnie można również wypożyczyć wysokiej klasy aparaty słuchowe, takie jak: Phonak, Oticon, Widex czy Bernafon. Wspomagają one słuch w każdej sytuacji i spełniają oczekiwania nawet najbardziej wymagających osób. Takie urządzenia są bardzo drogie, ale teraz nie musisz ich kupować.

#### Jak założyć konto w Systemie Obsługi Wsparcia

1. Wejdź na stronę [sow.pfron.org.pl](http://sow.pfron.org.pl).
2. W górnym menu kliknij Rejestracja – system przekieruje Cię do formularza rejestracji.
3. Uzupełnij wymagane dane: imię, nazwisko, PESEL, adres e-mail i numer telefonu i zaakceptuj regulamin.
4. Sprawdź swoją pocztę elektroniczną: powinien dotrzeć do Ciebie e-mail z linkiem aktywacyjnym i tymczasowym hasłem. Kliknij link, a wtedy Twoje konto zostanie automatycznie aktywowane.
5. Możesz już logować się do SOW na [sow.pfron.org.pl](http://sow.pfron.org.pl).
6. Po zalogowaniu możesz uzupełnić dane w zakładce „Edycja konta”. Przyspieszy to proces składania wniosków, ponieważ raz wypełnione informacje będą się automatycznie uzupełniały podczas wypełniania kolejnych wniosków.

### Jak wypożyczyć aparat słuchowy

Wystarczy, że złożysz wniosek w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW).

1. Wejdź na stronę [sow.pfron.org.pl](http://sow.pfron.org.pl) i zaloguj się lub zarejestruj. Jeśli nie masz konta w SOW, zarejestruj się zgodnie z instrukcją [patrz ramka „Jak założyć konto w Systemie Obsługi Wsparcia”]
2. Z menu po lewej stronie wybierz przycisk „Wypożyczalnia”, a następnie „Nowy wniosek”.
3. Wypełnij pola formularza.
4. Podpisz wniosek kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Twój wniosek będą rozpatrywać centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON). Następnie trafi on do Ośrodka Wsparcia i Testów (OWiT), gdzie ekspert pomoże dopasować technologię do Twoich indywidualnych potrzeb. Sprzęt będzie dostarczała i serwisowała Rządowa Agencja Rezerw Strategicznych (RARS).

### Jak dobieramy aparat słuchowy

Wniosek po weryfikacji formalnej przez pracownika CIDON jest przekazywany do RARS. Przedstawiciel Agencji przeprowadzi z Tobą wywiad – wstępnie rozpozna potrzebę i umówi Cię na pierwszą wizytę u protetyka słuchu. Protetyk słuchu zdiagnozuje Twój stan i dobierze konkretny model aparatu pod kątem istniejącego niedosłuchu.

RARS obecnie współpracuje z 4 producentami aparatów słuchowych. Usługi w zakresie doboru aparatów świadczy około 550 punktów protetycznych tych producentów. W każdym województwie jest co najmniej kilkanaście takich placówek, w których są dostępni wykwalifikowani protetycy słuchu. Po złożeniu wniosku zostaniesz przekierowany do najbliższego punktu protetycznego.

### Gdzie szukać dodatkowych informacji

Więcej informacji znajdziesz na stronie [wypożyczalnia.pfron.org.pl](http://wypożyczalnia.pfron.org.pl). Na Twoje pytania odpowiedzą także pracownicy RARS:

- nr tel. 22 899 89 22
- e-mail: [infolinia.wypożyczalnia-pfron@rars.gov.pl](mailto:infolinia.wypożyczalnia-pfron@rars.gov.pl).



## Informator dla osób z niepełnosprawnością

2024





Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

## Polski senior w internecie – jak pokonać bariery i być blisko cyfrowego świata

Współczesny świat szybko się zmienia, a nowe technologie odgrywają w nim coraz większą rolę. Do internetu przeniosło się wiele codziennych czynności – robienie zakupów, bankowość, a nawet kontakt z bliskimi. Jednak wielu starszym osobom, które nie dorastały z nowymi technologiami, ten cyfrowy świat może wydawać się obcy i trudny do zrozumienia. Jak zatem odnaleźć się w tej nowej cyfrowej rzeczywistości? Wskazówki na ten temat przygotowała Fundacja Polska Bezgotówkowa.

### Masz smartfona? Nie bój się go używać

Swoją przygodę ze smartfonem warto zacząć od nauki podstawowych funkcji, takich jak dzwonienie czy wysyłanie wiadomości SMS. Następnie wypróbuj bardziej zaawansowane opcje: spróbuj zrobić i wysłać zdjęcia albo przeglądać strony internetowe. To nie tylko ułatwi codzienne życie, ale także pokaże, jak technologia może zmniejszyć odległość między nami a naszymi bliskimi.

### Komunikacja przez internet jest bardzo prosta

Internet oferuje wiele możliwości kontaktu z bliskimi osobami. Nawet tymi, które mieszkają daleko. Gdy już przełamiemy barierę korzystania ze smartfona, warto zainstalować na swoim telefonie aplikację do komunikacji, taką jak Sky-

pe czy WhatsApp. Dzwonienie do bliskich i pisanie z nimi będzie czystą przyjemnością.

### Kto pyta, nie błądzi. Rozwijaj swoją wiedzę cyfrową z poradnikiem „Nowoczesny senior”

Na rynku dostępnych jest wiele książek i poradników, które pomagają w nauce korzystania z internetu. Przykładem może być poradnik „Nowoczesny senior – przewodnik po cyfrowym świecie” stworzony przez Fundację Digital Poland i Fundację Polska Bezgotówkowa. Można go kupić w wersji książkowej lub bezpłatnie pobrać wersję elektroniczną ze strony [www.polskabezgotowkowa.pl/dlaciebie](http://www.polskabezgotowkowa.pl/dlaciebie).

Poradnik dla nowoczesnych seniorów pokazuje najważniejsze zastosowania nowych technologii, które warto wykorzystywać w codziennym życiu. Za pomocą jasno sformułowanych infografik można się dowiedzieć, jak korzystać ze smartfona, tabletu i komputera. Szczegółowo opisane są także poszczególne kroki, dzięki którym konfiguruje się nowy smartfon, aby zacząć z niego korzystać. W publikacji nie zabrakło podstawowych informacji na temat internetu. Możesz przeczytać m.in., czym różni się stacjonarny dostęp do internetu od mobilnego oraz na czym polega publiczny i prywatny dostęp do sieci.

W poradniku zostały również poruszone kwestie dotyczące bankowości online, zakładania konta bez potrzeby wychodzenia z domu, opłacania rachunków za pomocą telefonu, e-zdrowia i zgłaszania do ZUS chęci wypłaty emerytury na konto. Każdy senior może też liczyć na przejrzystą instrukcję zakładania konta e-mail i wysyłania listów internetowych z załącznikami w postaci zdjęć czy filmów z własnego telefonu. Dowiesz się też, jakie są zalety płacenia kartą przez internet oraz

poznasz działanie inteligentnych urządzeń (takich jak smartwatche, okulary VR, smartTV i głośniki na bluetooth) i sposoby wykorzystania sztucznej inteligencji (AI).

Oprócz tego poradnik jest zbiorem cennych wskazówek. Znajdują się w nim m.in.:

- przydatne linki z ciekawymi stronami, które mogą się okazać pomocne w codziennym funkcjonowaniu, ułatwianiu ważnych spraw, robieniu zakupów, podróżowaniu itd.,
- listy bezpłatnych komunikatorów do pobrania na telefon albo tablet,
- informacje o rodzajach wyszukiwarek potrzebnych do sprawnego odnajdywania informacji i stron w sieci,
- zestawienia z dostępnymi portalami i telewizjami informacyjnymi online,
- informacje o aplikacjach na telefon do kontaktu ze znajomymi i rodziną; z muzyką, radiem i filmami; do spędzania wolnego czasu; monitorujących pogodę i jakość powietrza itp.,
- porady, jakie programy warto zainstalować na tablecie i komputerze (np. edytory tekstu, odtwarzacze multimedialne i kodeki, programy pocztowe, programy do czytania dokumentów PDF).

### Klucz do przyszłości – edukacja cyfrowa dla każdego seniora

Inicjatywy takie jak Koalicja Cyfrowi Seniorzy otwierają przed osobami starszymi nowe możliwości, ponieważ umożliwiają pełne korzystanie z dobrodziejstw technologii. Dzięki wspólnemu wysiłkowi organizacji i wsparciu społeczeństwa możemy sprawić, że do 2030 r. aż 70% seniorów w Polsce będzie aktywnie uczestniczyć w świecie cyfrowym. Edukacja cyfrowa to nie tylko narzędzie, ale także szansa na pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące życie. To klucz do przyszłości, w której nikt nie zostanie pominięty.

## Seniorzy w świecie cyfrowych finansów: szanse i zagrożenia

We współczesnym świecie następuje cyfryzacja usług na wielu płaszczyznach, w tym w finansach i bankowości. W Polsce oprócz płatności gotówką mamy także do dyspozycji płatności elektroniczne (np. przelewy

przez internet), a nawet mobilne – możemy przecież zapłacić za zakupy za pomocą naszego smartfona. Tzw. cyfrowe portfele z dekady na dekadę zyskują na popularności. W tej coraz bardziej zdigitalizowanej rzeczywistości odnajduje się również część seniorów, którzy chętnie sięgają po nowe technologie.

Badanie „Seniorzy w świecie cyfrowych finansów” zrealizowane przez Fundację Warszawski Instytut Bankowości (WIB) w ramach projektu „Aktywny Senior” pokazuje deklaracje

osób 60+, które korzystają z dostępu do internetu w różnych codziennych sprawach. Ta grupa seniorów coraz częściej przekonuje się do cyfrowych rozwiązań finansowych. Z badania WIB wynika, że aktywne cyfrowo osoby 60+ coraz chętniej zastępują gotówkę kartą. Aż 84% badanych używa karty płatniczej, a już 60% wykorzystuje do płatności bankowość mobilną na smartfonie (płaci zbliżeniowo telefonem). Natomiast –co najbardziej zaskakujące – robiąc zakupy w sieci, już

prawie co trzeci senior stosuje BLIK-a (taką metodę płatności zadeklarowało 37% respondentów).

Te dane napawają optymizmem. Liczba osób wykluczonych cyfrowo zmniejsza się, a seniorzy aktywnie korzystają z dobrodziejstw współczesnych rozwiązań finansowych. Jednak cyfrowy świat to nie tylko wygodne i szybkie usługi, ale także przestrzeń dla cyberprzestępców.

Aż 31% badanych seniorów wskazało, że ktoś próbował wyłudzić lub wyłudził od nich pieniądze lub dane właśnie w internecie. Dlatego korzystając z sieci, trzeba zawsze pamiętać o tym, że hakerzy i inni złodzieje czyhają i szukają nowych sposobów na oszustwa. Warto wiedzieć, że cyberprzestępcy wykorzystują tzw. socjotechnikę, aby wybrana osoba nie była świadoma, że jest oszukiwana.

### Oszustwo z wykorzystaniem socjotechniki

Socjotechnika to rodzaj manipulacji, która wykorzystuje ludzkie emocje (jak np. strach przed utratą oszczędności czy troska o bliską osobę). Dzięki temu przestępcy zdobywają poufne informacje i nakłaniają swoje ofiary do tego, by podjęły konkretne działania pod presją czasu. Zazwyczaj prowadzi to do wyłudzenia pieniędzy.

Taki rodzaj oszustwa jest często trudny do rozpoznania, ponieważ przestępcy stosują różne triki, np. udają kogoś innego (m.in. członków rodziny, pracowników banków czy instytucji) i straszą konsekwencjami, wykorzystując presję czasu. Mogą twierdzić, że Twoje konto bankowe jest zagrożone i musisz działać natychmiast, aby uniknąć konsekwencji (np. wpłacić jakąś kwotę, aby pomóc bliskiej osobie).

### Ostrożność i zdrowa dawka podejrzliwości

Jak się ochronić przed oszustwami? Należy być czujnym. Jeśli ktoś przedstawia Ci się jako osoba wykonująca zawód zaufania publicznego, np. jako policjant lub pracownik pogotowia

**Socjotechnika** to rodzaj manipulacji, wykorzystywany w celu zdobycia poufnych informacji lub przekonania nas do podjęcia określonych działań.

**#Halo!**  
**Tu cyberbezpieczny Senior**


### W atakach socjotechnicznych oszuści wykorzystują:


- emocje (lęk, strach),
- presję czasu (namawiają do podjęcia działań),
- nasze zaufanie (oferują pomoc, mają przyjazny ton),
- niewiedzę.

**Bądź czujny wobec potencjalnych zagrożeń i poznaj skuteczne metody obrony przed nimi. Pamiętaj! Nie każdy z kim rozmawiasz, ma dobre zamiary.**

### Metody oszustw:

  
podsywanie się pod innych (bliskich lub instytucje)

  
fałszywe e-maile lub wiadomości (niezapłacona faktura, powiadomienie z urzędu)

  
wyjątkowe i atrakcyjne oferty (promocje i kupony rabatowe)

  
wielka wygrana (konkursy, loterie)

### Jak się chronić?

- Nie udzielaj poufnych danych takich jak PESEL, data urodzenia, hasła i loginy, numery kart płatniczych.
- Nie podawaj prywatnych informacji o sobie i swoich bliskich.
- Nie podejmuj działań pod naciskiem.
- Nie przekazuj pieniędzy.
- Sprawdzaj tożsamość osoby, która się z Tobą kontaktuje.
- Nie klikaj w linki i nie otwieraj załączników, jeśli nie wiesz co zawierają.
- Jeśli masz wątpliwości co do telefonu lub wiadomości – porozmawiaj o tym z zaufaną osobą.
- Nie bój się pytać, jeśli czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz.

Bądź świadomy i poinformowany!

**NIE WYKRĘCISZ MI TEGO NUMERU! SENIOR BEZPIECZNY W SIECI**

**NASK**



**WARSZAWSKI INSTYTUT BANKOWOŚCI**



ratunkowego czy towarzystwa ubezpieczeniowego, i prosi Cię w e-mailu, SMS-ie lub przez telefon o przelanie pieniędzy, nie rób tego. Osoba naprawdę pracująca w tego typu instytucji nigdy nie poprosi o natychmiastowy przelew pieniędzy.

Za każdym razem sprawdzaj tożsamość osoby, która prosi o poufne

informacje lub o pieniądze. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje.

Więcej informacji o e-bankowości i bezpieczeństwie w sieci znajdziesz na stronach internetowych:

- Bankowcy dla Edukacji: [www.bde.wib.org.pl](http://www.bde.wib.org.pl);
- Bezpieczeństwo w Cyberprzestrzeni: [www.cyber.wib.edu.pl](http://www.cyber.wib.edu.pl).

**AKTYWNY**  
**SENIOR**

**BEZPIECZEŃSTWO W CYBERPRZESTRZENI**  
PROJEKT EDUKACYJNY



**KRAJOWY ZWIĄZEK BANKÓW SPÓŁDZIELCZYCH**

*Razem możemy więcej*



**Banki Spółdzielcze**



**Grupa BPS**

Banki Spółdzielcze i Bank BPS

## Pieniądze w banku czy w skarpecie?

Wybór miejsca przechowywania oszczędności to ważna decyzja. Choć wielu z nas ma swoje przyzwyczajenia i wspomnienia z czasów, gdy skarpeta lub szuflada zastępowały bank, warto się zastanowić, czy te tradycyjne metody są rzeczywiście bezpieczne i opłacalne w dzisiejszych czasach.

### Bezpieczeństwo na pierwszym miejscu

Jednym z najważniejszych argumentów za trzymaniem pieniędzy w banku jest bezpieczeństwo. Banki są instytucjami ściśle regulowanymi, co oznacza, że zgromadzone w nich oszczędności są chronione. W przypadku kradzieży lub pożaru gotówka przechowywana w domu może zniknąć bezpowrotnie. Natomiast środki w banku są zabezpieczone m.in. systemami alarmowymi czy sejfami. Ponadto depozyty bankowe są objęte gwarancjami Bankowego Fun-

duszu Gwarancyjnego (BFG). Oznacza to, że gdy bank ma problemy finansowe, środki do kwoty 100 tys. euro (około 430 tys. zł) są zabezpieczone i zostaną wypłacone właścicielowi niezależnie od sytuacji banku.

### Wygoda na wyciągnięcie ręki

Z usług bankowych korzysta się wygodnie i łatwo. Banki oferują Ci wiele form dostępu do pieniędzy: od tradycyjnych oddziałów, przez bankomaty, aż po bankowość internetową i mobilną. Dzięki temu możesz zarządzać swoimi środkami bez wychodzenia z domu. To może być szczególnie ważne dla osób mających trudności z poruszaniem się.

### Zysk z oszczędności

Pieniądze trzymane w banku mogą na Ciebie pracować. Konta oszczędnościowe oraz lokaty bankowe oferują oprocentowanie, dzięki któremu oszczędności mogą rosnąć. Choć obecnie stopy procentowe nie są bardzo wysokie, to zawsze jest to dodatkowy

zysk, którego nie masz, kiedy przechowujesz pieniądze w domu. Dzięki różnorodnym produktom bankowym możesz uwzględnić swoje indywidualne potrzeby. W bankach dostępne są np. lokaty krótkoterminowe lub długoterminowe. Zysk z oszczędności zdeponowanych w banku to o wiele bezpieczniejsza opcja niż kuszące, ale jednocześnie ryzykowne megaokazje, które potem mogą okazać się oszustwem.

### Bezpieczne płatności

Korzystanie z kart płatniczych oraz przelewów bankowych oznacza, że nie musisz nosić przy sobie dużej ilości gotówki. Jest to nie tylko wygodniejsze, ale także bezpieczniejsze. W razie kradzieży karty możesz ją szybko zablokować i uniknąć utraty środków, co w przypadku gotówki jest niemożliwe. Ponadto wiele banków oferuje specjalne konta oraz karty płatnicze dla seniorów. Często też zwalniają ich z opłat za prowadzenie konta czy korzystanie z bankomatów.

### Wsparcie bliskich w zarządzaniu finansami

Banki oferują możliwość ustanowienia pełnomocnictwa, dzięki czemu bliscy mogą pomagać Ci w zarządzaniu kontem, opłacaniu rachunków czy organizacji oszczędności. Jest to szczególnie ważne w sytuacjach, gdy zdrowie lub sprawność fizyczna nie pozwalają Ci na samodzielne załatwianie wszystkich spraw.

Wybór miejsca przechowywania oszczędności to indywidualna decyzja, jednak korzyści z korzystania z usług bankowych są niepodważalne. Seniorzy, którzy zdecydują się na korzystanie z banków, mogą spać spokojnie, wiedząc, że ich pieniądze są bezpieczne i dostępne w każdej chwili. Warto zatem rozważyć nowoczesne rozwiązania i skorzystać z udogodnień oferowanych przez banki.





## Badanie na pokaz? Uważaj!

Ktoś dzwoni i zaprasza Cię na bezpłatne badanie, np. okulistyczne czy spirometryczne? Podczas rozmowy telefonicznej konsultant jest bardzo miły, rozumie Twoje problemy ze zdrowiem? Dodatkowo kusi nagrodą przygotowaną specjalnie dla Ciebie za udział w spotkaniu? Uważaj! To może być pułapka.

Nieuczciwi przedsiębiorcy ukrywają prawdziwy cel spotkań. Chcą sprzedać Ci urządzenia paramedyczne, garnki lub sprzęt AGD. Wywierają presję, przekonują do zakupu tu i teraz rzeczy niewartych swojej ceny. Są bardzo uprzejmi – oferują pomoc w transporcie, np. ciężkiego ozonatora czy wełnianego materaca. Dlaczego? Chcą w Twoim domu podpisać umowę kredytową. Co więcej, odmawiają możliwości zwrotu produktu i wmawiają Ci, że wraz z zakupem nie masz już prawa odstąpić od umowy. To sprzeczne z prawami konsumenta.

**Masz prawo odstąpić od umowy**, bez podawania przyczyny, w ciągu:

- 14 dni od zakupu rzeczy kupionej na pokazie,
- 30 dni od zakupu rzeczy kupionej podczas nieumówionej wizyty w domu lub na wycieczce.

Obowiązuje także **zakaz zawierania umów finansowych** (np. pożyczki) podczas pokazu lub wycieczki. Umowa zawarta w tej sytuacji jest nieważna.

### Jak możesz się chronić?

- Na spotkania chodź z bliskimi.
- Nie podpisuj dokumentów pod presją.
- Zanim zdecydujesz o zakupie, porozmawiaj z rodziną, sąsiadami, znajomymi.
- Domagaj się kopii wszystkich podpisanych przez siebie dokumentów.
- Zapisz dane kontaktowe przedsiębiorcy (jeśli są inne niż w umowie), adres, gdzie możesz zgłosić reklamację lub odstąpienie od umowy.

Przedsiębiorca nie może odebrać Ci Twoich praw.

### Pomoc dla konsumentów

W razie problemów z kupionym towarem lub usługą **możesz skorzystać z pomocy prawnej**.

Prostą poradę uzyskasz:

- telefonicznie: **801 440 220** oraz **222 66 76 76** (od poniedziałku do

# Pomoc dla konsumentów



**801 440 220**

**222 66 76 76**

opłata wg taryfy operatora



**poradydlakonsumentow.pl**

formularz kontaktowy



**Rzecznicy Konsumentów**

w Twoim mieście lub powiecie



**Inspekcja Handlowa**

w Twoim województwie



piątku w godzinach 10:00–18:00, opłata według cennika Twojego operatora),

- przez e-formularz na stronie: **poradydlakonsumentow.pl**.

Pomoc w bardziej złożonych sprawach możesz otrzymać od rzecznika konsumentów w Twojej miejscowości

lub w **Inspekcji Handlowej** w Twoim województwie. Dane kontaktowe do pomocnych instytucji znajdziesz w wyszukiwarce na stronie internetowej: [prawakonsumenta.uokik.gov.pl](http://prawakonsumenta.uokik.gov.pl).

Więcej o Twoich prawach – w ulotkach UOKiK **bezpłatnie** dostępnych na stronie [www.uokik.gov.pl/publikacje](http://www.uokik.gov.pl/publikacje).

## Czternasta emerytura bez wniosku

Nie musisz składać żadnych wniosków, żeby dostać czternastą emeryturę. ZUS i inne organy rentowe przyznają i wypłacają to świadczenie z urzędu. Czternastkę otrzymasz wraz z emeryturą i rentą w taki sam sposób jak swoje świadczenie główne – przelewem na konto bankowe lub przekazem gotówkowym.

W sierpniu i wrześniu 2024 r. ZUS wypłacił czternastki zgodnie z przyjętym harmonogramem. Cały proces przebiegł sprawnie i wszystkie osoby otrzymały pieniądze na czas.

Dodatkowe świadczenie dostały osoby, które na ostatni dzień sierpnia

miały prawo do emerytury, renty lub innego świadczenia długoterminowego z ZUS. Można otrzymać tylko jedną czternastkę, a w przypadku renty rodzinnej kwota tego świadczenia jest podzielona między wszystkich uprawnionych po równo. Czternastki nie dostały osoby, których świadczenie zostało zawieszona na dzień badania prawa do niej, np. z powodu przekroczenia limitów dorabiania.

Czternasta emerytura w wysokości 1780,96 zł brutto została wypłacona w 2024 r. osobom, które pobierają świadczenia do 2900 zł brutto. Powyżej 2900 zł brutto obowiązywała zasada „złotówka za złotówkę”. Pomniejszona czternastka przysługiwała osobom, których emerytura lub renta nie przekracza 4630,96 zł brutto. Ze świadczenia zostały pobrane tylko składka zdrowotna i zaliczka na podatek dochodowy.

Dobra wiadomość jest taka, że czternastka jest wolna od wszelkich innych potrąceń, np. od zajęć komorniczych. Nie wlicza się także do dochodu przy ubieganiu się o pomoc społeczną, alimenty czy o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

Czternastkę otrzymało ok. 8,9 mln emerytów i rencistów, w tym 6,4 mln osób w pełnej wysokości (w kwocie najniższej emerytury), a 2,5 mln osób – w wysokości niższej, ponieważ pobierają świadczenia wyższe niż 2900 zł miesięcznie.

**WAŻNE!** Czternastkę wypłacamy z urzędu. Nie musisz składać w tej sprawie żadnego wniosku. Propozycje pomocy w wypełnieniu wniosku o to świadczenie najprawdopodobniej są próbą oszustwa!

## mLegitymacja dla emeryta i rencisty

Od stycznia 2023 r. każdy emeryt i rencista może korzystać z elektronicznej wersji swojej legitymacji. Jest ona dostępna w telefonie dzięki aplikacji mObywatel. Nie trzeba składać żadnego wniosku, ZUS wystawia mLegitymację wszystkim emerytom i rencistom automatycznie.

### Wygoda i nowoczesność – dodatkowa forma legitymacji

Pan Wojciech (67 l.) dwa lata temu przeszedł na emeryturę. Od tego czasu posługuje się swoją plastikową legitymacją emeryta-rencisty. Mimo emerytury pan Wojciech prowadzi aktywny tryb życia i lubi korzystać z nowoczesnych technologii. Większość spraw załatwia za pomocą smartfona. Dzięki aplikacji mObywatel ma dostęp m.in. do swoich recept, prawa jazdy i certyfikatu potwierdzającego szczepienie na COVID-19. W styczniu 2023 r. pan Wojciech dodał do swojej

aplikacji również mLegitymację emeryta-rencisty. ZUS wystawił mu ją automatycznie. Elektroniczna mLegitymacja działa jak tradycyjny dokument. Pan Wojciech pokazuje ją na ekranie swojego smartfona, aby potwierdzić, że jest emerytem, i bez problemu może korzystać z przysługujących mu ulg i uprawnień. Jego plastikowa legitymacja zachowała ważność, ale dzięki mLegitymacji nie musi już nosić jej przy sobie.

### Wniosek o tradycyjną legitymację – jeśli potrzebujesz

Pani Krystyna (60 l.) w lutym 2023 r. przeszła na emeryturę. Nie ma smartfona, a jedynie telefon komórkowy starszego typu. Pani Krystyna dowiedziała się, że od stycznia 2023 r. ZUS wystawia elektroniczne legitymacje emeryta-rencisty. Jednak pani Krystyna nie musi się martwić. W lutym, kiedy przeszła na emeryturę, złożyła wniosek do ZUS (na formularzu o symbolu ERL) o wydanie legitymacji w postaci karty plastikowej. Dzięki temu otrzymała tradycyjną legitymację. Jednocześnie

w każdej chwili będzie mogła zacząć korzystać z mLegitymacji – jeśli zdecyduje się w przyszłości na smartfon i aplikację mObywatel.

### Dotychczasowa legitymacja nadal jest ważna

Pani Elżbieta (83 l.), odkąd przeszła na emeryturę, korzysta z plastikowej legitymacji emeryta-rencisty. Sporadycznie używa telefonu komórkowego, głównie do rozmów z wnukami. W związku ze zmianami dotyczącymi legitymacji pani Elżbieta obawiała się, że jej tradycyjna legitymacja straci ważność. Tak się nie stało. W styczniu 2023 r. ZUS wystawił pani Elżbiecie mLegitymację, podobnie jak wszystkim emerytom i rencistom. Pani Elżbieta nie musi z niej jednak korzystać. Zarówno jej plastikowa legitymacja, którą nosi w portfelu, jak i nowa mLegitymacja są ważne. W związku z tym pani Elżbieta nie musi składać żadnego wniosku ani kontaktować się z ZUS. Może korzystać ze swojej tradycyjnej legitymacji tak jak do tej pory.

### Zmiany w legitymacjach

W styczniu 2023 r. wszyscy emeryci i renciści automatycznie uzyskali mLegitymację. Nie wymagało to od nich składania żadnego wniosku ani wizyty w ZUS. Po 31 grudnia 2022 r. wszystkim osobom, które nabywają uprawnienia do emerytury lub renty, ZUS wydaje legitymacje w formie elektronicznej. Emeryci lub renciści, którzy chcą dodatkowo otrzymać tradycyjną legitymację w formie karty plastikowej, mają taką możliwość. Wystarczy, że złożą odpowiedni wniosek do ZUS (formularz ERL).





## Oszustwa na wypadek – klonują głosy, by wyłudzić pieniądze

Oszustwa na wypadek to jedna z najbardziej podstępnych form przestępstwa, w którym wykorzystywane są silne emocje i chęć pomocy najbliższemu. Dla seniorów rodzina jest najważniejsza, dlatego oszuści tak często podszycją się pod członka rodziny. Metoda ta polega na tym, że osoba, która dzwoni do seniora, opowiada zmyśloną historię o sytuacji kryzysowej.

Scenariusz tego typu oszustw wygląda podobnie. Upatrzona ofiara, najczęściej osoba starsza lub samotna, odbiera telefon od rzekomego członka rodziny. W słuchawce słyszy głos np. córki, syna lub wnuczka: „Mamo, babciu, dziadku, miałam wypadek. Potrafiłam na przejściu dla pieszych kobietę w ciąży i szybko potrzebuję pieniędzy, aby nie trafić do więzienia”. Często osoby, które odebrały taki telefon, mają pełną świadomość, że tego typu oszustwa są bardzo popularnym zjawiskiem, i dobrze wiedzą, w jaki sposób działają oszuści. Mimo to wierzą w przedstawioną im historię, bo emocje biorą górę. Wtedy wszystkie wcześniej zapamiętane zasady przestają się liczyć.

W ostatnich latach dynamicznie rozwijają się nowe technologie, a tym samym zwiększa się nasza aktywność w cyberprzestrzeni. Przestępcy doskonałą wykorzystują nowe narzędzia, takich jak sztuczna inteligencja (AI), która może zarówno urozmaicić życie oraz ułatwić wykonywanie codziennych czynno-



ści, jak i przysporzyć wielu problemów, np. zostać wykorzystana do podszywania się pod głos innej osoby – córki, syna czy wnuczka. Narzędzia, które bazują na wykorzystaniu sztucznej inteligencji, potrafią sklonować głos każdego człowieka. Potrzebna jest im do tego wyłącznie próbka odpowiedniego dźwięku, by skopiowany, sztucznie wygenerowany głos jak najbardziej przypominał ten rzeczywisty. Twór, który w ten sposób powstaje, może posłużyć oszustom do tego, by zyskali oni zaufanie przyszłych ofiar przestępstwa. Biorąc pod uwagę, jak wiele osób udostępnia różne materiały i filmy w mediach społecznościowych, nietrudno im zdobyć taką próbkę.

W sytuacji, gdy podejrzewamy, że staliśmy się celem oszustwa, np. z wykorzystaniem klonowania głosu, warto

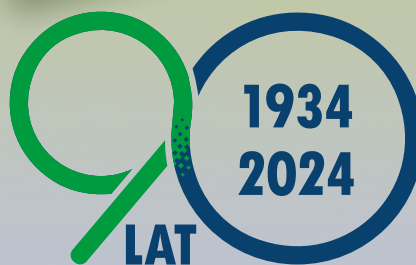
pamiętać o kilku wskazówkach, które mogą pomóc w weryfikacji osoby po drugiej stronie słuchawki:

- ustal z najbliższymi **HASŁO KLUCZ** – takie, które będziecie znali tylko Wy, aby w sytuacji kryzysowej w szybki i prosty sposób zweryfikować tożsamość rozmówcy,
- bądź ostrożny w kontakcie z nieznanym; jeżeli dzwoni ktoś, kto twierdzi, że jest członkiem Twojej rodziny i prosi o pieniądze, nie podejmuj żadnych pochopnych działań,
- zadzwoń do kogoś z rodziny i zapytaj, czy osoba, która prosi Cię o pomoc, rzeczywiście jest w potrzebie,
- stwórz listę z telefonami do najbliższych osób, którym ufasz, w tym do swojego dzielnicowego, i miej ją zawsze pod ręką, np. w domu na kartce na lodówce lub przy telefonie,
- jeśli masz wątpliwości dotyczące tożsamości osoby, z którą rozmawiasz, zadaj jej takie osobiste pytanie, na które odpowiedzi nie można znaleźć w mediach społecznościowych,
- bądź szczególnie ostrożny wobec próśb o podanie kodów kart podarunkowych, przelewy czy płatności za pośrednictwem BLIK-a,
- nie informuj nikogo telefonicznie o ilości pieniędzy, które masz w domu, ani o tym, gdzie dokładnie je przechowujesz.

**Pamiętaj, że nikt nie będzie miał Ci za złe tego, że zachowujesz się rozsądnie. W szczególności pamiętaj o tym, że policjanci NIGDY nie proszą o przekazanie pieniędzy nieznanemu osobie.**



# Jesteśmy z Wami już 90 lat



ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

## Nasza strategia – bezpieczna przyszłość



Dowiedz się więcej o historii ZUS:  
[www.zus.pl/o-zus/o-nas/historia-zus](http://www.zus.pl/o-zus/o-nas/historia-zus)