



Program dofinansowano w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni Seniorzy - ASY” na lata 2026–2030, edycja 2026.

WYNIKI TARGOWISKA POMYSŁÓW W ZAKRESIE POSŁUGIWANIA SIĘ SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ

– materiały szkoleniowe dla seniorów





SENIORKO, SENIORZE, ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ
ZE SZTUCZNĄ INTELIGENCJĄ.

To ja jestem
twoim **PANEM**,
masz słuchać
i wykonywać
polecenia



*Sztuczna inteligencja to jedynie nowoczesna technologia
– uniwersalne narzędzie pracy,
ale jego dysponentem jest zawsze CZŁOWIEK.*

Zwiastun projektu zamieszczony w mediach społecznościowych, prezentujący głównych bohaterów i relacje między nimi, uzyskał szeroki odzew i tysiące wyświetleń.

*Internauci chwalili pomysł, a także wyraźnie polubili **Ejtrawaksa i Bena**.*

Współczuli mu nawet, że Ben trzyma go na takim grubym łańcuchu.

Wyniki warsztatów posługiwania się sztuczną inteligencją

Prezentacje, filmy i warsztaty poświęcone tematyce sztucznej inteligencji cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem beneficjentów Projektu.

Jedni uczestniczyli w nich z zainteresowaniem ale w sposób bierny, z góry zakładając, że to dla nich za trudne lub mało przydatne w ich życiu, podpowiadali jednak pomysły, sugerowali dalsze zmiany w pierwotnie wygenerowanych projektach.

Inni łykali bakcyła i natychmiast przystępowali do współpracy, zadając AI różnorodne zadania do wykonania.

Stawali się pasjonatami podejmującymi wciąż nowe wyzwania i poszukującymi nowych doświadczeń.

Tak powstały prezentowane dalej materiały obrazujące postępy beneficjentów Projektu w relacjach z nowoczesną technologią.

Pierwszy pomysł to prezentacja możliwości AI, będąca zwiastunem projektu. Nad scenariuszem i tekstem pracowano długo, doskonaląc sukcesywnie jego przesłanie.

Drugi krok to stworzenie oryginalnej makiety i prezentacja celów i misji projektu w programie Power Point.

SZTUCZNA INTELIGENCJA

NOWOCZESNA TECHNOLOGIA, NARZĘDZIE W RĘKU CZŁOWIEKA

Muzyczny AETHRAVAX

Tekst

Bestia czai się w głębi sieci,
elektryczna, nieujarzmiona.
Ej-tra-vaks rośnie w mroku sieci,
lecz wiedza działa jak osłona.

BEN pokazuje drogę,
uśmiecha się bez lęku.
Oswajamy każdą bestię,
gdy poznajemy ją do dna.

Ej-tra-vaks! Ej-tra-vaks!
Nie taki straszny, kiedy poznasz go.
Ej-tra-vaks! Ej-tra-vaks!
To człowiek wybiera jego szlak!

Rozsądek! Wiedza! Mocna tarcza!
Krytyczne myślenie wspiera nas.
Ej-tra-vaks słucha, kiedy mamy plan.
Nie bój się technologii! Oooo!
Bo to Ty tu trzymasz ster! Oooo!

Muzyczny AETHRAVAX

Tekst

Pytaj! Ucz się!
Nie wpadaj w pułapkę
niesprawdzonych słów.
Bezpieczeństwo w głowie,
uśmiech na twarzy.
Każdy dzień to nowa przygoda.
Człowiek mówi jasno do maszyny:
„Będziesz mi służyć, nie
odwrotnie!”

Ej-tra-vaks! Ej-tra-vaks!
Nie taki straszny, kiedy poznasz go.
Ej-tra-vaks! Ej-tra-vaks!
To człowiek wybiera jego szlak!

Powitał Państwa energetyczny utwór, który już stał się przebojem, stworzony specjalnie na potrzeby naszego projektu **Krytyczne myślenie i nowoczesna edukacja filarem polityki senioralnej**, realizowany przez Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku.



Główni bohaterowie projektu, wymawiają: **EJ-TRA-WAKS i Ben** to postacie fikcyjne, symbolizujące relacje łączące człowieka z bestią - nową technologią.

Jak dalece potrafi ona ingerować w nasze życie niech świadczy fakt, iż tę opowieść stworzyliśmy przy pomocy sztucznej inteligencji.



Wspaniała muzyka, piosenkarz, zespół i balet de facto **nie istnieją!!!**

Ten występ ma Państwu uzmysłowić możliwość, jakie daje człowiekowi sztuczna inteligencja i co może stworzyć sama, jeśli Ben spuści z niej czujne oko.



Plansza końcowa ustala zasady:

WYŻSZOŚĆ CZŁOWIEKA NAD TECHNOLOGIĄ.

Hierarchia w tych relacjach nie podlega dyskusji:



Sztuczna inteligencja to jedynie narzędzie, a dysponentem narzędzia zawsze jest **człowiek**.

Pierwsze sukcesy zainspirowały kursantów do pokuszenia się o prawdziwy wideoklip z muzyką, zespołem i wokalistą.

Dokładnie scharakteryzowano zadania AI dla każdego z wymienionych elementów, tj. muzycznego stylu, sposobu wykonania i scenografii.

Kolejne pomysły to widownia, balet, efekty specjalne i animacje z Bestią – AI na scenie.

Efekt końcowy ogląda się zaledwie przez 2,45 min, ale prace trwały tygodniami.

Na finalny efekt składa się montaż filmu wymagający już wyższego poziomu kompetencji oraz specjalistycznego oprogramowania, uzyskany przy informatycznej pomocy eksperta projektu -Dawida Wolskiego.

Połączenie wszystkim elementów: scenografii, wokalu, animacji z bestią, tekstu na ekranie, muzyki i napisów dało wyjątkowe efekty.

Autorzy projektu nie protestowali, kiedy sztuczna inteligencja wygenerowała ich wizerunki na „widowni koncertu”.

Końcowa informacja, iż zespół, wokalista i inne postaci filmu de facto nie istnieją bowiem zostały „powołane do życia” przy pomocy AI, inspirowanej i kierowanej przez CZŁOWIEKA, wzbudza najpierw zdumienie, a później zachwyt obiorców.

Muzyka szybko stała się hitem i hymnem odbiorców.

W ciągu kilku tygodni ma już tysiące wyświetleń i komentarzy

Obejrzyj i posłuchaj!

https://drive.google.com/file/d/13OMMJrLF_EI1Obf8RSsDi9joVPL9Exzy/view?usp=sharing

Uczestnicy warsztatów nieustannie, teraz już samodzielnie, eksperymentują z kolejnymi zadaniami, które wspomaga AI.

Prezentujemy niżej najciekawsze prace naszych słuchaczy jako inspiracje dla kolejnych.

Stwierdzili, że nie jest to takie trudne jak myśleli, a korzyści mogą być wielopłaszczyznowe.

Popatrzcie na efekty prac seniorów.

Babcia Janina wydaje AI polecenie: wygeneruj komiks z leniwym uczniem w roli głównej, który nie chce rano wstawać do szkoły, miga się od lekcji, wagaruje, gra na automatach, siedzi wiele godzin z nosem w smartfonie, a później zostaje na drugi rok w klasie. Może taka lekcja babci będzie skuteczniejszą metodą wychowawczą niż morały rodziców i nauczycieli i zainspiruje lenia do nauki.

Oto efekt.



Komiks Babci zmusza wnuka do refleksji. Babcia staje się domowym ekspertem. Budzi uznanie swoją nowoczesnością, umiejętnościami i otwartością na nowe technologie. Efekt murowany!!!

Beata pisze:

jestem starszą panią, ale chcę wyglądać elegancko i zadawać szyku na spotkaniach w UTW, potańcówkach i innych senioralnych imprezach. Pokaż kreacje odpowiednie dla mojego wieku bowiem chcę wyglądać jak wielka dama, a nie infantylna starsza pani zrobiona na „baby piernik”.

ELEGANCJA BEZ WIEKU

Stylowe kreacje dla dojrzałej kobiety

Z KLASĄ • Z SZYKIEM • Z PEWNOŚCIĄ SIEBIE

Elegancja nie ma wieku. To sposób bycia, pewność siebie i umiejętność wyboru tego, co podkreśla naszą osobowość. To stylizacje są idealne na spotkania w UTW, potańcówki czy inne wyjątkowe okazy.

KLASYCZNA ELEGANCJA Gwarant to kolor, który zawsze wygląda szlachetnie. Długa spódnica lub sukienka z klasą, delikatne materiały i dodatek w archaizm – perła dodają klasy. Idealna na spotkania w UTW.	ŚWIETLISTA KLASA Biele, ecra i jasne pastele rozświecają czerć i dodają świeżości. Prostokąt, dół sukienki, delikatna biżuteria i elegancka torebka – pomalowany styl. Idealna na wyjazd i spotkania.	NOBIEGA ELEGANCJA Bordo, białoczerwone tony, ciemne purpurowe podkreślają dojrzały urod. Kształt sukienki, materiały, wykończenia – kobiecość. Idealna na potańcówki.	PONADCZASOWA ELEGANCJA Czerń w połączeniu z bielą lub szarem nigdy nie wychodzi z mody. Długa spódnica, tony, dół sukienki – wygodnie i bardzo szlachetnie. Idealna na wieczorne wyjścia.	ROMANTYCZNY SZYK Pastelowe tony, delikatne pęknięcia i lekkie tkaniny tworzą stylizację pełną wdzięku, ale nie infantylizmu. Dodatek w archaizm – perła dodają klasy. Idealna na rodzinne spotkania i spotkania.	Z KLASĄ I WYRAZEM Kolor białoczerwony, ciemny lub szmaragdowy dodaje wyrazistości i elegancji. Łagodny kształt podkreśla charakter. Idealna na wyjątkowe okazy.
---	---	---	---	--	---

ZASADY STYLU DLA DOJRZAŁEJ DAMY

- JAKOŚĆ PRZED WYCIĘCIEM**
Lepiej jedna dobra rzecz niż kilka przeciętnych.
- DODATKI MAJĄ ZNACZENIE**
Apaska, biżuteria, elegancja torebki – to one budują styl.
- WYCOGODA MA PRAWO**
Dobrze dobrany kształt materiału zapewnia pewność siebie.
- PODKREŚLAJ AIUTY**
Wygodny kształt, który podkreśla pęknięcia i dodaje lekkości.
- PEWNOŚĆ SIEBIE TO NAJLEPSZA REZERWA**
Nie mówisz „bóg” sobą – to najpiękniejszy akcent każdej stylizacji.

Nie obawiaj się, żeby wyglądać młodziej. Uważaj się, by wyglądać najlepiej, na jaką zasługujesz – to i jest.

Jan: mam 75 lat i ważę 80 kg. Stwierdzono u mnie cukrzycę typu 2.
Zaprojektuj odpowiednią dietę, pokaż produkty, ich wartość kaloryczną.
Pokaż nowoczesne pompy insulinowe regulujące poziom insuliny bez zastrzyków.

Dieta w cukrzycy typu 2

Podstawą jest stosowanie produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG), co pozwala uniknąć gwałtownych skoków glukozy.

Zalecane produkty:

- **Warzywa:** Minimum 4–5 porcji dziennie. Najlepsze są zielone (szpinak, brokuły, cukinia, sałata, ogórek, papryka).
- **Produkty pełnoziarniste:** Pieczywo razowe, kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak), makaron pełnoziarnisty gotowany "al dente".
- **Białko:** Chude mięso (indyk, kurczak bez skóry, królik), ryby (dorsz, łosoś, pstrąg), jaja, nasiona roślin strączkowych (soczewica, fasola).
- **Tłuszcze roślinne:** Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, awokado, orzechy (w umiarkowanych ilościach).
- **Nabiał:** Produkty naturalne, bez cukru (jogurt naturalny, kefir, maślanka, chudy twaróg).

Produkty niewskazane (do unikania):

- **Cukier i słodcy:** Wszelkie formy cukru, słodzone napoje, gotowe ciasta, dżemy.
- **Wysoko przetworzona żywność:** Fast-foody, słone przekąski, gotowe sosy, dania w proszku.
- **Tłuszcze nasycone:** Tłuste mięsa, boczek, smalec, masło w nadmiarze, tłuste sery.
- **Produkty o wysokim IG:** Białe pieczywo, biały ryż, rozgotowane warzywa i kasze, suszone owoce, bardzo dojrzałe owoce (np. przejrzałe banany).

Wskazówki:

- Spożywaj 4–5 mniejszych posiłków w regularnych odstępach czasu.
- Stosuj techniki kulinarne: gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii.
- Wypijaj min. 1,5–2 litry wody dziennie.
- Zamiast soli używaj ziół.



Hanna: chcę wnukowi mającemu 6 lat sprawić jakiś piękny prezent pod choinkę. Cena nie gra roli. Pokaż nowoczesne zabawki, które kochają dzieci w tym wieku.

AI: Wybór prezentu dla 6-latka to wspaniała okazja, by połączyć zabawę z rozwojem nowych umiejętności. W tym wieku dzieci fascynują się konstruowaniem, logiką oraz technologiami, które pozwalają im na interakcję z otoczeniem. Skoro cena nie gra roli, warto postawić na zestawy wysokiej jakości, które będą służyć przez lata i oferują ogromne możliwości edukacyjne.

Oto wyselekcjonowane propozycje zabawek, które królują w trendach na 2026 rok:



Józef: poszukuję elektrycznego wózka inwalidzkiego. Wyszukaj i pokaż optymalne oferty.

AI: Popularne modele i kategorie

Na rynku dostępne są zarówno lekkie modele składane, idealne do podróży, jak i zaawansowane wózki terenowe czy pokojowe.

Modele kompaktowe i składane (idealne do transportu):

Medilife Rose: Wyróżnia się automatycznym składaniem (w ok. 5 sekund) i zasięgiem do 25 km.

Airwheel H3T: Lekka konstrukcja z aluminium, posiada funkcję automatycznego składania i joystick sterujący.

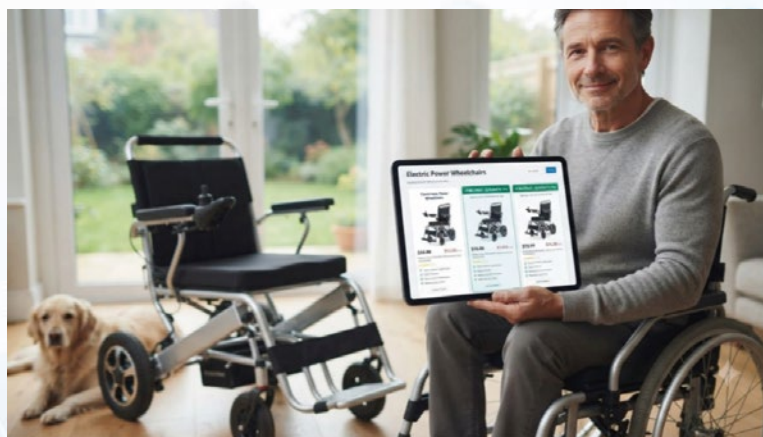
QUICKIE Q50R: Często wybierany model składany, ceniony za mobilność.

Modele zaawansowane (do użytku codziennego i terenowego):

Meyra iChair MC2: Model dla wymagających użytkowników, oferujący zaawansowaną stabilizację i wiele opcji regulacji.

Vermeiren Forest 3: Solidny wózek z napędem elektrycznym, sprawdzający się w różnych warunkach.

Robooter XZ Droid Smart: Zaawansowana konstrukcja z funkcją pionizatora.



Elżbieta: Jestem miłośniczką kotów rasowych. Pokaż kontakty na podobnych hobbystów. Pokaż śmieszne memy z kotami.



AI: Jako miłośniczka kotów rasowych, możesz nawiązać kontakt z innymi pasjonatami poprzez oficjalne organizacje felinologiczne, które zrzeszają hodowców i wystawców. W Polsce najaktywniejsze środowiska skupione są wokół stowarzyszeń podlegających pod największe światowe federacje. Oto miejsca, w których najłatwiej spotkać innych hobbystów:

Główne organizacje w Polsce

- **Felis Polonia (FPL):** Największa polska federacja, będąca członkiem międzynarodowej organizacji FIFe (Fédération Internationale Féline). Skupia dziesiątki klubów w całym kraju. Na ich stronie znajdziesz listę klubów członkowskich, które regularnie organizują wystawy kotów – to najlepsze miejsca do rozmów z innymi miłośnikami ras.
- **WCF (World Cat Federation):** Druga pod względem popularności organizacja w Polsce. Posiada własne kluby i stowarzyszenia, które organizują liczne wystawy międzynarodowe, gdzie można poznać hodowców różnych ras.

Jak nawiązać kontakt z hobbystami?

- **Wystawy kotów rasowych:** To „serce” środowiska. Odbywają się w większych miastach niemal w każdy weekend. Wstęp dla zwiedzających pozwala na bezpośrednią rozmowę z hodowcami, którzy chętnie dzielą się wiedzą o swoich rasach. Terminarze wystaw publikowane są na stronach internetowych poszczególnych klubów.

Grupy w mediach społecznościowych:

Szukaj grup zrzeszających hodowców konkretnych ras (np. „Miłośnicy kotów brytyjskich”, „Hodowcy Maine Coon”). Są to aktywne społeczności, gdzie pasjonaci wymieniają się doświadczeniami.

- **Fora tematyczne:** Choć media społecznościowe przejęły dużą część komunikacji, nadal funkcjonują specjalistyczne fora, na których można znaleźć bardziej techniczne dyskusje dotyczące wzorców ras czy pielęgnacji.



Barbara: chcę odbyć sentymentalną podróż do miejsca z dzieciństwa. Moim celem jest Międzywodzie, w woj. zachodnio-pomorskim. Zaprojektuj dojazd z Warszawy, pokaż bazę noclegową i obecne atrakcje tej miejscowości.

AI: Jak dojechać z Warszawy?



Podróż z Warszawy do Międzywodzia wynosi około 550 km i można ją pokonać na kilka sposobów:

- **Samochód:** Najwygodniejsza opcja, pozwalająca na swobodne zwiedzanie okolicy. Trasa prowadzi głównie drogą ekspresową S6 i S3. Podróż zajmuje zazwyczaj około 6–7 godzin, w zależności od natężenia ruchu.
- **Pociąg + komunikacja lokalna:** Najszybszą opcją transportu zbiorowego jest podróż pociągiem (np. do Międzyzdrojów lub Kamienia Pomorskiego), a następnie przesiadka w lokalny autobus lub taksówkę. Do Międzyzdrojów dojedziesz bezpośrednim pociągiem z Warszawy w nieco ponad 5 godzin.
- **Autobus:** Istnieją bezpośrednie połączenia autokarowe, jednak jest to opcja najdłuższa, trwająca często ponad 9 godzin.

Obszar atrakcji

Międzywodzie zmieniło się, łącząc dawną nostalgię z nowoczesną infrastrukturą:

- **Plaża i wydmy:** Szeroka, piaszczysta plaża pozostaje niezmienną wizytówką miejscowości. Przy plaży znajdują się wysokie wydmy z lasami sosnowymi, a na nich kawiarnie z widokiem na morze.
- **Aktywny wypoczynek:** Miejscowość posiada przystań żeglarską nad Zalewem Kamieńskim, co jest gratką dla fanów sportów wodnych i wędkarzy. Popularne są również trasy rowerowe.
- **Atrakcje w okolicy:**

Dziwnów (ok. 5 km): Warto odwiedzić port rybacki oraz most zwodzony.

Kamień Pomorski (ok. 6 km): Historyczne miasto z katedrą i średniowiecznymi murami.

Wolin i Międzyzdroje (ok. 15–20 km): Możesz odwiedzić Centrum Słowian i Wikingów, Bałtycki Park Miniatur czy słynne moło w Międzyzdrojach.

Baza noclegowa

Międzywodzie oferuje zróżnicowaną bazę noclegową, która w ostatnich latach została zmodernizowana:

- **Marena Wellness & Spa** (Hotel 3-gwiazdkowy): Nowoczesny obiekt z basenem, restauracją oraz kawiarnią, położony blisko natury.

Cena za noc: ok. 420 zł / Całkowity koszt pobytu (4 noce): ok. 1682 zł

- **Hotel Amber Suite & SPA Enklawa dla Dorosłych** (Hotel 4-gwiazdkowy): Kameralny hotel przeznaczony dla osób powyżej 14. roku życia, oferujący kryty basen, jacuzzi oraz strefę spa.

Cena za noc: ok. 617 zł / Całkowity koszt pobytu (4 noce): ok. 2468 zł

- **Villa Horyzont:** Przytulny obiekt ceniony za spokojną atmosferę i dobrą lokalizację.

Cena za noc: ok. 255 zł / Całkowity koszt pobytu (4 noce): ok. 1022 zł

- **Dom Wypoczynkowy Przylesie7:** Miejsce otoczone zielenią, idealne na spokojny, rodzinny wypoczynek.

Cena za noc: ok. 254 zł / Całkowity koszt pobytu (4 noce): ok. 1016 zł

- **Willa Bajka:** Kameralna kwatera oferująca wysoki standard w przystępnej cenie.

Cena za noc: ok. 210 zł / Całkowity koszt pobytu (4 noce): ok. 839 zł

Warto pamiętać, że ceny w szczycie sezonu letniego mogą się różnić w zależności od dokładnego terminu oraz standardu wybranego pokoju.

Julia: walczę z nadwagą, ale nie mogę wykonywać forsownych zajęć fizycznych. Pokaż obrazki z prostymi ćwiczeniami poprawiającymi metabolizm wraz z opisem.

AI: 1. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan (lub siedząc)
To doskonałe ćwiczenie na rozgrzewkę i pobudzenie układu krążenia. Angażuje duże grupy mięśni (nogi, brzuch), co pomaga "rozruszać" metabolizm na początku dnia.



Wersja stojąca (z asekuracją):

Stań prosto, trzymając się oparcia krzesła lub ściany dla równowagi. Zaczynij maszerować w miejscu, naprzemiennie unosząc kolana w stronę klatki piersiowej. Nie musisz robić tego szybko. Skup się na kontrolowanym ruchu i utrzymaniu wyprostowanych pleców.

Wykonuj przez 1–2 minuty.

Wersja siedząca: Usiądź na krześle, plecy proste, stopy na ziemi. Unieś jedno kolano jak najwyżej, napinając brzuch, a następnie powoli je opuść. Powtórz drugą nogą. Wykonuj naprzemienne ruchy przez 2–3 minuty.

2. Wymachy ramionami w pozycji siedzącej

To ćwiczenie angażuje górne partie ciała, poprawia mobilność stawów ramiennych i kręgosłupa, co jest ważne dla prawidłowej postawy i ogólnego samopoczucia.

Wykonanie: Usiądź wygodnie na krześle, wyprostuj plecy, stopy na podłodze. Ręce opuść swobodnie wzdłuż tułowia. Ruch 1: Wykonuj obszernie, powolne wymachy prostymi rękami w przód (do poziomu oczu) i w tył (za linię bioder). Ruch 2: Wykonuj wymachy ramionami bokiem w górę (nad głowę, jeśli to możliwe) i w dół. Wykonuj każde ćwiczenie przez 60 sekund. Ruchy muszą być płynne, kontrolowane, bez szarpnięć.

Dlaczego działa: Aktywuje mięśnie posturalne grzbietu i poprawia krążenie w obrębie klatki piersiowej.

3. Siedzący Cios Prosty (Jab) w Treningu Cardio

To ćwiczenie przekształca prosty ruch ramion w dynamiczny trening cardio, który bezpiecznie podnosi tętno, angażuje mięśnie głębokie (core) i poprawia koordynację, a wszystko to w stabilnej pozycji siedzącej. Jest idealne do poprawy metabolizmu bez nadmiernego obciążania stawów.

Wykonanie: Usiądź prosto i stabilnie na krześle, stopy pewnie na podłodze, plecy wyprostowane, ale rozluźnione. Napnij lekko mięśnie brzucha. Zaciśnij dłonie w luźne pięści i trzymaj je blisko twarzy w pozycji obronnej (gardy), łokcie przy ciele.

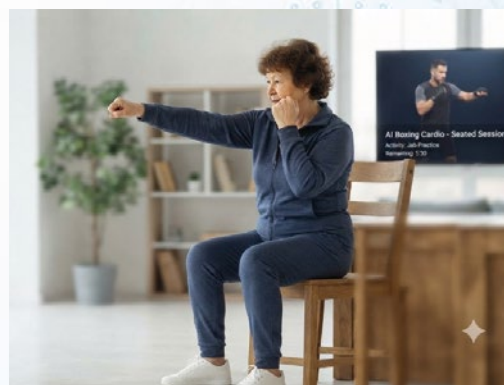
Ruch 1 (Jab - Cios Prosty): Wykonuj kontrolowany, szybki, ale płynny cios lewą ręką prosto przed siebie, wykonując przy tym lekką rotację tułowia w prawo. Wyprostuj rękę całkowicie, ale nie "przeprostowuj" łokcia. **Ruch 2 (Powrót):** Natychmiast cofnij rękę tą samą drogą do pozycji wyjściowej (gardy).

Ruch 3 (Cross - Opcjonalnie): Wykonaj cios prawą ręką, rotując tułów w lewo.

Wykonuj ciosy naprzemiennie (lewo-prawo) w równym, żwawym tempie przez 60 sekund. Skup się na technice i szybkim powrocie ręki do gardy.

Dlaczego działa:

Angażuje mięśnie ramion, barków i klatki piersiowej. Wymaga stałego napięcia mięśni brzucha do stabilizacji sylwetki podczas rotacji, co aktywuje core i zwiększa wydatek energetyczny. Podnosi tętno, stymulując układ krążenia i metabolizm.



4. Kontrolowane Unoszenie Nogi w Podporze (Controlled Leg Lifts)

To ćwiczenie jest bezpieczną alternatywą dla dynamicznych wymachów. Angażuje mięśnie pośladkowe, mięśnie głębokie brzucha (core) oraz stabilizuje miednicę, poprawiając metabolizm poprzez aktywację dużych grup mięśniowych w dolnej części ciała, bez obciążania stawów skokowych i kolan przez uderzenia o podłogę.

Wykonanie:

- **Przygotowanie:** Stań w odległości około pół metra od stabilnego krzesła lub blatu stołu. Połóż obie dłonie na oparciu lub blacie dla pełnej stabilizacji. Ugnij lekko kolana, wyprostuj plecy, napnij brzuch. Wzrok skieruj przed siebie.
 - **Ruch 1 (Wymach w bok - Odwodzenie):** Przenieś ciężar ciała na prawą nogę. Utrzymując lewą nogę prostą, wykonaj powolny, kontrolowany wymach (unoszenie) lewą nogą prosto w bok, na tyle wysoko, na ile pozwala Ci zakres ruchu (np. 20-30 cm nad podłogą), nie pochylając przy tym tułowia. Zatrzymaj ruch na 1 sekundę w najwyższym punkcie, a następnie powoli opuść nogę do pozycji wyjściowej (nie odkładaj stopy na podłogę, jeśli to możliwe, aby utrzymać napięcie mięśni). Powtórz ruch 10-12 razy na tę samą stronę.
 - **Zmiana strony:** Zmień nogę podporową i wykonaj 10-12 powtórzeń unoszenia prawej nogi w bok.
 - **Ruch 2 (Wymach w tył - Wyprost):** (Opcjonalnie, jeśli pozwala na to równowaga i kręgosłup). Wróć do pozycji wyjściowej, trzymając się krzesła. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę. Utrzymując wyprostowaną lewą nogę, wykonaj powolny, kontrolowany wymach (unoszenie) lewą nogą prosto w tył, napinając mocno pośladek. Nie wyginaj przy tym pleców w lędźwiach.
 - **Zatrzymaj na 1 sekundę i powoli opuść.** Wykonaj 10-12 powtórzeń na każdą nogę.
- Wykonaj po 3 serie na każdą stronę (lub na każdy kierunek ruchu), z 30-sekundową przerwą między seriami. Ruchy muszą być płynne, powolne, kontrolowane siłą mięśni, a nie pędem.

Dlaczego działa:

Aktywuje mięśnie pośladkowe średnie i wielkie, które są kluczowe dla prawidłowej postawy i stabilizacji miednicy, a często są osłabione u osób z nadwagą i siedzącym trybem życia. Poprawia krążenie krwi w nogach i biodrach. Wymaga stałego napięcia mięśni brzucha do utrzymania równowagi, co angażuje core. Zwiększa wydatek energetyczny w bezpieczny dla stawów sposób.





23 sierpnia 2026, 16:00

Bogna: Chce przesłać kuzynce za granicę informacje i zdjęcia z Koncertów Chopinowskich w Łazienkach Królewskich w Warszawie. Pokaż obrazy, terminy, najbliższe programy.

AI: Informacje dla kuzynki

- **Terminy:** Koncerty odbywają się co niedzielę od 5 lipca do 27 września 2026 r.
- **Godziny:** Recitale są organizowane o 12:00 oraz 16:00.
- **Lokalizacja:** Pomnik Fryderyka Chopina w Parku Łazienki Królewskie.

Najbliższy program (sierpień i wrzesień 2026)

Poniżej znajduje się harmonogram występów na nadchodzące niedziele:

Data	Godz. 12:00	Godz. 16:00
2 sierpnia	Kamila Sacharzewska	Krzysztof Wierciński
9 sierpnia	François Dumont (Francja)	Philippe Giusiano (Francja)
16 sierpnia	David Khrikuli (Gruzja)	Piotr Pawlak
23 sierpnia	Julia Łozowska	Mateusz Dubiel
30 sierpnia	Yehuda Prokopowicz	Adam Goździewski
6 września	Łukasz Byrdy	Maciej Domagała
13 września	Alberto Nosè (Włochy)	Mateusz Krzyżowski
20 września	Martín García García (Hiszpania)	Zuzanna Sejbuk
27 września	Adam Kałduński	Zbigniew Raubo



13 września 2026, 19:00

Bogdan. Chcę zwiedzić Zamość. Pokaż główne jego atrakcje, a także bazę hotelową gdzie mogę się zatrzymać wraz z dwoma wnukami.

Główne atrakcje Zamościa:

1. Rynek Wielki i Ratusz. Serce miasta o idealnych wymiarach 100 na 100 metrów, otoczone unikalnymi, kolorowymi kamienicami z podcieniami.

Wyróżniający się **Ratusz** z wachlarzowymi schodami to jeden z najbardziej charakterystycznych budynków w Polsce.

2. Kamienice Ormiańskie

Znajdujące się przy Rynku Wielkim kolorowe, bogato zdobione kamienice (m.in. Kamienica Pod Aniołami czy Pod Małżeństwem), które obecnie mieszczą m.in. ciekawe ekspozycje Muzeum Zamojskiego.

3. Twierdza Zamość i Trasa Turystyczna Bastion VII

Doskonałe miejsce dla miłośników dawnej wojskowości (również dla dzieci). Można tu zwiedzić podziemne korytarze, bastiony oraz poznać historię potężnych fortyfikacji.

4. Ogród Zoologiczny im. Stefana Milera

Jedna z najpopularniejszych atrakcji dla najmłodszych. ZOO mieści się blisko Starego Miasta, ma bogatą kolekcję zwierząt, a także nowoczesne wybiegi i ścieżki dydaktyczne.

5. Katedra Zamojska (pw. Zmartwychwstania Pańskiego i św. Tomasza Apostoła)

Imponująca renesansowa świątynia projektu Morando z pięknymi wnętrzami i kryptami kryjącymi prochy założyciela miasta, Jana Zamoyskiego.

6. Park Miejski i Zalew Zamojski

Idealne miejsca na odpoczynek po intensywnym zwiedzaniu. Park oferuje mnóstwo zieleni i alejek spacerowych, a nad zalewem w ciepłe dni można odpocząć na piaszczystej plaży lub skorzystać z wypożyczalni sprzętu wodnego.



Baza hotelowa i noclegi:

W Zamościu i okolicy znajdziesz kilka ciekawych i dobrze ocenianych miejsc noclegowych, które sprawdzą się podczas pobytu z dziećmi:

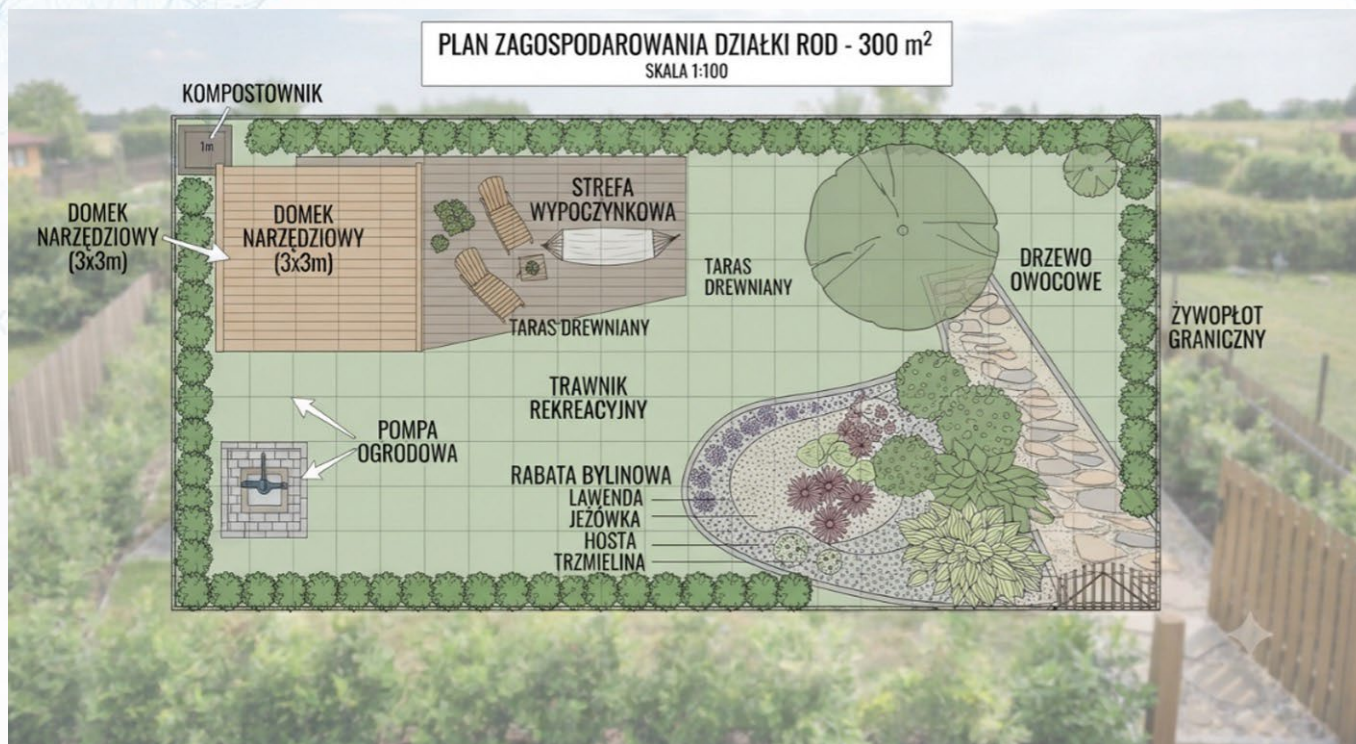
- **Hotel Renesans** – 3-gwiazdkowy hotel położony w dogodnej lokalizacji (niedaleko Starego Miasta), oferujący przestronne i komfortowe pokoje (część z rozkładanymi sofami, co jest wygodne przy podróży z wnukami) oraz własną restaurację.
- **Hotel77** – Przyjemny, kameralny hotel 3-gwiazdkowy z bezpłatnym parkingiem, Wi-Fi oraz zielonym ogrodem i strefą wypoczynkową, co sprzyja relaksowi po całym dniu zwiedzania.
- **Hotel Junior Zamość** – Funkcjonalny obiekt oferujący pokoje i apartamenty, a dodatkowym atutem dla wnuków może być pokój gier ze stołem bilardowym.
- **Restauracja & Hotel Polak oraz Hostel Starówka Zamość** – Dobrze oceniane, bardziej budżetowe opcje zlokalizowane blisko historycznego centrum miasta.

Stanisław: Stałem się szczęśliwym posiadaczem działki 300 m².

Nie mam jednak kwalifikacji ogrodnika. Zaprojektuj dla mnie zagospodarowanie działki roślinami łatwymi w uprawie, pompę ogrodową i mały domek na narzędzia.

AI: Oto profesjonalny plan zagospodarowania Twojej działki 300 m² w formie architektonicznego rzutu z góry (siatki).

Przygotowałem ten projekt na precyzyjnej siatce modułowej (gdzie jeden kwadrat reprezentuje 1x1 metr), co ułatwia przeniesienie planu w rzeczywistość. Zachowałem układ elementów z poprzedniej wizualizacji, ale w formie technicznego, czytelnego schematu.



Legenda do planu:

1. DOMEK NARZĘDZIOWY:

(ok. 3x3 m) Zlokalizowany w lewym górnym rogu na utwardzonej powierzchni.

2. POMPA OGRODOWA:

Punkt czerpania wody zlokalizowany w połowie długości działki, przy głównej ścieżce.

3. STREFA WYPOCZYNKOWA (TARAS):

Drewniany podest przy domku, z miejscem na leżaki i hamak.

4. GŁÓWNA ŚCIEŻKA:

Ciąg komunikacyjny z płyt kamiennych prowadzący od furtki (P) do domku.

5. RABATY BYLINOWE:

Obszary nasadzeń łatwych w uprawie roślin (lawenda, jeżówka, hosty), oznaczone zielonymi i fioletowymi kropkami.

6. TRAWNIK:

Centralna, otwarta przestrzeń rekreacyjna.

7. ŻYWOPŁOT GRANICZNY:

Gęste nasadzenia wzdłuż całego ogrodzenia.

8. DRZEWO OWOCOWE:

Soliter w centralnej części rabaty.

9. KOMPOSTOWNIK:

Dyskretnie umieszczony w rogu działki, za domkiem.

Dzięki temu planowi dokładnie wiesz, gdzie rozmieścić poszczególne strefy na swojej działce o wymiarach 10x30 metrów.

Refleksje kursantów z warsztatów AI

Efekty współpracy z AI mnie fascynują, a zarazem przerażają.

Gdyby zlecić fachowcom stworzenie takiego filmu, komiksu, porad zdrowotnych itp., wymagałoby to w realu tygodni czasu i wysokich kwalifikacji, pomysłu na scenariusz, czasu na naukę ról, wielu tygodni prób, nagrań, produkcję scenografii, posiadania wysokiej jakości sprzętu filmowego i wielu innych aktywów materialnych i intelektualnych. Do realizacji potrzebne jest też profesjonalne studio, ogromny zakres prac montażowych, transportowych, usług technicznych itp.

Zatrudnienie np. przy realizacji filmu **Ejstrawaks i BEN** miałoby kilkadziesiąt osób, a każda z nich oczekiwałaby stosownego honorarium za swoje umiejętności i nakład pracy.

Tymczasem przy pomocy AI można wyprodukować wszystko i stworzyć „wielkie dzieła” muzyczne czy filmowe nie mając nawet do końca sprecyzowanego pomysłu, nie znając nut, a nawet nie mając słuchu muzycznego, nie posiadając żadnych umiejętności pracy z kamerą itp.

Rodzi się wiele pytań.

Kto jest bowiem ich autorem, w jaki sposób chronione są prawa autorskie, czy ceniona będzie w przyszłości rzetelna wiedza, formalne wykształcenie, znajomość warsztatu, talenty literackie do tworzenia tekstów piosenek, uzdolnienia muzyczne?

To działa też z drugą stroną. Czy osoby postronne, bez naszej wiedzy i zgody, mogą dowolnie wykorzystać nasze dzieło, obradować go swoimi logotypami, przywłaszczyć sobie pomysł, skoro nie chroni go żaden patent, znak towarowy itp. formy ochrony?

Czy rzetelnych fachowców czeka w przyszłości bezrobocie lub może konieczność całkowitej zmiany kompetencji?

Na razie zachwycamy się dobrodziejstwami, szybkością i łatwością sukcesów. To wielka pokusa. Problem jednak już jest i będzie narastał.

Cieszę się, że mnie to już nie dotyczy bowiem po 40 latach pracy jestem na zasłużonej emeryturze, a sztuczną inteligencją mogę się bawić dla własnej satysfakcji i zaimponowania wnukom.!

Jan, lat 78

Życie pozbawione humanizmu

Ceniłam zawsze w życiu i pracy zawodowej takie wartości jak profesjonalizm, lojalność, prawda, wrażliwość, empatia.

Dążyłam do perfekcji ale drogą rzetelnej pracy, zdobywania własnych doświadczeń, znajomości psychiki i poszanowania partnerów, skłonności do kompromisów.

Cenili te cechy także moi domownicy i szefowie.

Teraz można „cwaniactwem” i nowoczesną technologią nadrobić wszelkie braki.

AI potrafi robić rzeczy sterylne, doskonałe, ale praktycznie pozbawione tych wartości. Ona nie ma uczuć, nie wie co to lojalność, przyjaźń, sama nie myśli, a jedynie odtwarza słowa i czyny innych.

Projekt grafiki do tekstu wydawnictwa, scenografię, tłumaczenia z języków obcych, a nawet sam scenariusz, pomysł, czyli z założenia autorskie koncepcje i dzieła ludzkiego umysłu, sztuczna inteligencja tworzy w kilka minut.

Nowe technologie to rzecz nieunikniona, musimy się z tym pogodzić, ale trochę żal, że zaczynamy wyżej cenić wirtualną rzeczywistość, zatracając cały humanizm życia.

Julia – poetka

Sztuczna inteligencja da się obłąskawić

Sztuczna inteligencja to dla mnie do niedawna pojęcie wręcz egzotyczne.

Sądziłam, że umięć się nią posługiwać hakerzy, specjaliści od cyberbezpieczeństwa lub co najmniej informatycy z górnej półki.

Kiedy obejrzałam film **Ejtrawaks i Ben** uśmiełam się, bo metafora relacji człowieka z nowoczesną technologią jest bardzo trafna, a treść zabawna.

Ejtrawaks, wyraźnie chciałby władać światem i chociaż wygląda jak super niebezpieczna bestia, w sumie budzi sympatię, jednak Ben trzyma go krótko i na moment nie traci nad nim kontroli. To trochę jak tresura groźnego lwa w cyrku.

Matriksowa sceneria oraz rockowa muzyka intryguje, a mój wnuk nie mógł wyjść z podziwu, że Babcia zajmuje się takimi sprawami i zaraz zaniósł film, aby pokazać go chłopakom z podwórka. (to też wielka satysfakcja)

Zabawne było też zobaczyć naszą Szefową UTW SGH bawiącą się na widowni „koncertu” Bena i Ejtrawaksa.

Bestia mimo straszego wyglądu, robi maślane oczy niczym mój pies, który w ten sposób domaga się pieszczot.

W sumie świetny pomysł aby zachęcić starsze osoby do poznania czegoś nowego i zainspirowania ich do eksperymentowania z AI.

Pokazuje, że od nowych technologii nie ma odwrotu. Im szybciej to zaakceptujemy i nauczymy się z niej korzystać, tym mniej szkód zdąży wyrządzić.

Kiedy na warsztatach instruktor pokazał nam podstawowy schemat korzystania z AI, to doszłam do wniosku, że to proste jak przysłowiowa konstrukcja cepa, a efekty jak od dobrego grafika komputerowego.

Zapewne niejeden senior sięgnie po wyższy stopień wtajemniczenia i będzie tworzył wielkie dzieła. Przyznam się Wam nieco ze wstydem, że ja także uległam pokusie prowokacji i kobiecej próżności i wklejając swoje aktualne zdjęcie od legitymacji, poleciłam AI wygenerować swój nowy wizerunek w roli eleganckiej modelki w wieczorowej sukni.

Miny rodziny, wnuczek i znajomych na widok tego obrazka są nie do przecenienia.!!! (sama jestem w szoku).

Julia, studentka UTW SGH, lat 78

Wydawca: **Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie UTW**

Grafika wygenerowana przez AI

Pomoc techniczna dla uczestników warsztatów AI, ekspert Fundacji OP UTW

Dawid Wolski

Druk: MicroSystem.waw.pl

Barbara. Zbliża się Boże Narodzenie, chcę rodzinie zafundować oryginalną, wyjątkową choinkę, która wzbudzi zachwyt wnuczek. Jedna uwielbia kolorystykę różową, druga – białą, więc aniołki, dekoracje itp. ozdoby zaprojektuj w tej kolorystyce.



BAJKOWA CHOINKA *Różowa Kraina*

PROJEKT 2024



WYSOKOŚĆ
ok. 2,3 – 2,5 m



STYL
bajkowy / romantyczny
elegancki



KOLORYSTYKA
róż, pudrowy róż,
różowe złoto,
biel, ecru



EFEKT
magiczny, lekki,
świąteczna kraina
z marzeń

DETALE



Aniołki w różnych formach – topper i zawieszki



Kwiaty, pióra i kryształki dla lekkości i blasku



Urocze domki, latarenki i elementy 3D



Pociąg wokół choinki – bajkowy akcent



Wstążki, światła i detale tworzą magię

PALETA KOLORÓW



róż



pudrowy róż



różowe złoto



ecru



biel

WYBRANE OZDOBY



SCHEMAT ROZMIESZCZENIA



ELEMENTY

- aniołki, wróżki
- bombki (mat, połysk, brokat)
- kwiaty, pióra
- wstążki i kokardy
- domki, latarenki
- serca, gwiazdki
- światła LED ciepłe białe
- pociąg z torami
- sztuczny śnieg
- spódniczka choinkowa w stylu bajkowym

ŚWIATŁA

- ciepłe białe LED
- + lampki mikro

Niech ta choinka zamieni Wasz dom w świąteczną krainę pełną magii i radości! ♥



CHOINKA *Panna Młoda*



KOLORYSTYKA

Biel, ecru, pudrowy róż, perła,
złoto szampańskie



DEKORACJE

Róże, piwonie, koronkowe
wstążki, perły, kryształki,
szklane bombki



AKCENTY

Welon zamiast czubka,
tiul, koronki, kokardy,
biżuteryjne zawieszki



ŚWIATŁO

Ciepłe białe lampki
tworzące romantyczny,
subtelny blask



DODATKI

Prezenty w jasnych
opakowaniach, tiul
u podstawy choinki,
bukiet Panny Młodej

Obydwie piękne, będzie rodzinny plebiscyt, którą wybrać.