

Bydgoszcz, 23 września 2026 r.

Informacja prasowa

Senior mówi: SPRAWDZAM! Dni Seniora w ZUS

Jak odróżnić prawdziwą informację od fake newsa? Gdzie szukać wiarygodnych źródeł i jak nie dać się oszukać w internecie, przez telefon czy podczas zakupów? Między innymi na te pytania odpowiedzą eksperci podczas jubileuszowej, dziesiątej edycji Dni Seniora w ZUS. Pierwsze wydarzenia rozpoczynają się już we wrześniu, a główna część akcji przypada na październik. W całej Polsce odbędą się bezpłatne spotkania, wykłady, warsztaty i konsultacje skierowane do osób starszych.

„Senior mówi: SPRAWDZAM. Świadomy senior w świecie dezinformacji” – to hasło tegorocznej akcji. Tym razem szczególna uwaga zostanie poświęcona bezpieczeństwu informacyjnemu osób starszych. Fake newsy, zmanipulowane lub wyrwane z kontekstu treści, fałszywe SMS-y, telefony czy internetowe „okazje” mogą wyglądać bardzo wiarygodnie i wprowadzać w błąd. Seniorzy coraz częściej spotykają się z nimi w internecie, mediach społecznościowych i innych źródłach. Dlatego tak ważne jest, aby wiedzieć, jak rozpoznać fałszywą informację, jak ją zweryfikować i gdzie szukać wiarygodnych, sprawdzonych źródeł – informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Nie tylko o emeryturach

Dni Seniora to również okazja, by bezpośrednio porozmawiać z ekspertami ZUS. Będzie można zapytać m.in. o emerytury i renty, rentę wdowią, waloryzację, dorabianie do świadczeń, ich przeliczanie czy legitymację emeryta-rencisty. Eksperci podpowiedzą również, jak założyć profil na eZUS czy korzystać z aplikacji mZUS. Do akcji włączają się także przedstawiciele instytucji partnerskich, którzy będą mówić m.in. o oszustwach internetowych i telefonicznych, prawach konsumenta, bezpieczeństwie zakupów, ochronie praw pacjenta i klientów instytucji finansowych, a także o dezinformacji dotyczącej zdrowia.

Spotkania, warsztaty i konsultacje

W ramach Dni Seniora w różnych częściach kraju organizowane będą bezpłatne spotkania, wykłady, warsztaty, panele dyskusyjne oraz indywidualne konsultacje. Część wydarzeń rozpoczyna się już pod koniec września, a kolejne zaplanowano na październik. Seniorzy spotkają ekspertów m.in. w placówkach ZUS, domach kultury, na uniwersytetach trzeciego wieku, w urzędach miast i gmin oraz podczas lokalnych wydarzeń organizowanych z myślą o osobach starszych. Na uczestników czekają również materiały informacyjne i edukacyjne. Z okazji Dni Seniora przygotowano kolejne wydanie gazetki „ZUS dla Seniora”, tworzonej wspólnie z partnerami akcji. Znalazły się w niej aktualne informacje i praktyczne porady dotyczące spraw ważnych w codziennym życiu seniorów.

Współorganizatorem Dni Seniora jest Polski Związek Emerytów i Rencistów. Partnerami akcji są Narodowy Fundusz Zdrowia, Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Rzecznik Praw Obywatelskich, Rzecznik Praw Pacjenta, Policja, Rzecznik Finansowy oraz NASK-PIB. Patronat honorowy nad akcją objęła Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, a patronat medialny – magazyn „Głos Seniora”.

Warto przyjść – wydarzenia także w naszym regionie

W województwie kujawsko-pomorskim zaplanowano wiele spotkań, konsultacji i wydarzeń dla seniorów. Pierwsze z nich odbędą się jeszcze we wrześniu, kolejne w październiku. Wśród zaplanowanych wydarzeń są m.in.:

Zamek Krzyżacki w Nowem, pl. Zamkowy 3 – trzy spotkania dla seniorów:

- **25 września, godz. 11:00** – o rencie wdowiej, zasadach jej przyznawania i przysługujących uprawnieniach;
- **30 września, godz. 11:00** – o bezpieczeństwie seniorów w cyfrowym świecie, ochronie danych i cyfrowej dostępności, z udziałem Policji;
- **16 października, godz. 11:00** – o wsparciu i świadczeniach dla seniorów z niepełnosprawnościami, z udziałem przedstawicieli NFZ i pielęgniarek POZ.

Dyżury Policji w placówkach ZUS – seniorzy będą mogli porozmawiać z funkcjonariuszami m.in. o bezpieczeństwie i sposobach ochrony przed oszustwami:

- **2 października, godz. 10:00–11:30** – ZUS w Nakle nad Notecią, ul. Bohaterów 12a;
- **5 października, godz. 9:00–11:00** – ZUS w Bydgoszczy, ul. Christiana Andersena 6;
- **12 października, godz. 9:00–11:00** – ZUS w Bydgoszczy, ul. Marii Konopnickiej 18A;
- **13 października, godz. 9:00–11:00** – ZUS w Bydgoszczy, ul. Św. Trójcy 33.

Toruń – Centrum Pielęgnacji Caritas Diecezji Toruńskiej, ul. Wyszyńskiego 7/9

- **16 października, godz. 10:00–13:00** – Dzień Seniora poświęcony m.in. dezinformacji i fake newsom. W programie prelekcje zaproszonych gości, stoiska eksperckie, porady i konsultacje.

Grudziądz – dwa wydarzenia dla seniorów:

- **15 października, godz. 11:00–13:00**, Inspektorat ZUS, ul. Wybickiego 39 – Drzwi Otwarte, podczas których seniorzy będą mogli skorzystać z porad i konsultacji oraz dowiedzieć się więcej o elektronicznych formach kontaktu z ZUS i rezerwowaniu wizyt;
- **24 października, godz. 9:00–13:00**, Regionalny Szpital Specjalistyczny, ul. Rydygiera 15 – stoisko informacyjne ZUS, porady i konsultacje.

To tylko część wydarzeń przygotowanych dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim. Szczegółowe informacje oraz pełny harmonogram dostępne są na stronie internetowej Dni Seniora: zus.pl/dni-seniora-2026.

Serdecznie zapraszamy!

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim