

BEZPŁATNE SZKOLENIA CYFROWE DLA SENIORÓW

Zapraszamy seniorów na praktyczne szkolenia z obsługi komputera i internetu.



DLA KOGO?

Dla osób powyżej 60. roku życia – bez względu na poziom doświadczenia.



PROGRAM SZKOLENIA:

-  podstawy obsługi internetu
-  zakładanie i korzystanie z poczty e-mail
-  Internetowe Konto Pacjenta (IKP)
-  aplikacja mObywatel
-  załatwianie spraw przez internet
-  bezpieczeństwo w sieci (oszustwa, hasła, ochrona danych)
-  kontakt z rodziną i znajomymi przez internet
-  zakup biletów i korzystanie z usług online
-  korzystanie z usług administracji publicznej przez internet



ORGANIZACJA:

- ✓ małe grupy (ok. 20 osób)
- ✓ zajęcia praktyczne
- ✓ wsparcie trenera na każdym etapie
- ✓ sprzęt zapewniamy na miejscu
- ✓ zajęcia trwają **tylko 180 min (3 godziny)**



INFORMACJE O TERMINACH I ZAPISACH:

Szczegółowe informacje dotyczące terminów i godzin zajęć można uzyskać u osoby prowadzącej zapisy.



ZAPISY:







(miejsce prowadzenia zajęć)



UDZIAŁ W SZKOLENIU JEST CAŁKOWICIE BEZPŁATNY!



SERDECZNIE ZAPRASZAMY!



LISTA OSÓB DO ZGŁOSZENIA

Szkolenia „eFajfy” dla seniorów – rozwój kompetencji cyfrowych

▪ **Program szkolenia:**

- pierwsze kroki z komputerem i internetem (e-mail, komunikatory)
- e-usługi i aplikacje publiczne (profil zaufany, mObywatel, Internetowe Konto Pacjenta)
- bezpieczeństwo w internecie (hasła, aktualizacje, ochrona danych)
- oszustwa internetowe (np. „na wnuczka”, phishing)
- praktyczne korzystanie z internetu na co dzień (zakupy, komunikacja, rozrywka)

Lp.	Imię i nazwisko uczestnika szkolenia	Wiek
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

lp.	Data szkolenia	Godziny szkolenia Opcje godzinowe: 8-11 lub 12-15 lub 16-19 <i>Prosimy wybrać i</i> <i>wpisać przedział</i> <i>czasowy</i>	Ilość osób w grupie możliwość: 1 grupa 10 osób lub 1 grupa 20 osób <i>Prosimy o wskazanie liczby osób w</i> <i>grupie</i>	Lokalizacja
1	6 lipiec 2026			
2	7 lipiec 2026			
3	8 lipiec 2026			
4	9 lipiec 2026			
5	10 lipiec 2026			
6	11 lipiec 2026			
7	12 lipiec 2026			
8	13 lipiec 2026			
9	14 lipiec 2026			
10	15 lipiec 2026			
11	16 lipiec 2026			
12	17 lipiec 2026			
13	18 lipiec 2026			
14	19 lipiec 2026			
15	20 lipiec 2026			
16	21 lipiec 2026			
17	22 lipiec 2026			
18	23 lipiec 2026			
19	24 lipiec 2026			
20	25 lipiec 2026			
21	26 lipiec 2026			
22	27 lipiec 2026			
23	28 lipiec 2026			
24	29 lipiec 2026			
25	30 lipiec 2026			
26	31 lipiec 2026			
27	1 sierpień 2026			
28	2 sierpień 2026			
29	3 sierpień 2026			
30	4 sierpień 2026			
31	5 sierpień 2026			
32	6 sierpień 2026			
33	7 sierpień 2026			
34	8 sierpień 2026			
35	9 sierpień 2026			
36	10 sierpień 2026			
37	11 sierpień 2026			
38	12 sierpień 2026			
39	13 sierpień 2026			
40	14 sierpień 2026			
41	15 sierpień 2026			
42	16 sierpień 2026			
43	17 sierpień 2026			
44	18 sierpień 2026			
45	19 sierpień 2026			
46	20 sierpień 2026			
47	21 sierpień 2026			