



**Opublikowane na:** Mława ([www.mlawa.pl](http://www.mlawa.pl))

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## "Akademia Zdrowia" dla seniorów

Publikowane od

21.02.2025 09:32:49



Stowarzyszenie Wspierania Społeczności Lokalnej "Bądźmy Razem" działające przy Centrum Usług Społecznych zaprasza SENIORÓW na spotkania edukacyjne w ramach

projektu "Akademia Zdrowia" w marcowe, kwietniowe i majowe poniedziałki.  
Harmonogram w załączeniu.

**STOWARZYSZENIE WSPIERANIA SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ**  
**"BĄDŹMY RAZEM" DZIAŁAJĄCE PRZY CENTRUM**  
**USŁUG SPOŁECZNYCH W MŁAWIE**



Serdecznie zaprasza Seniorów na spotkania edukacyjne w ramach projektu "Akademia Zdrowia", które będą prowadzone w poniedziałki od godz. 9:30 do 10:30 w sali konferencyjnej CUS (II piętro) przy ul. Joachima Lelewela 7

03.03.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Początkowe ustawienia telefonu</b> Jak dostosować telefon do swoich potrzeb (wielkość czcionki, wygaszacz ekranu, itp.)?
10.03.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Rozmawianie ze smartfonem</b> Jak pozyskiwać informacje i korzystać z pomocy Asystenta Google?
17.03.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Mapy Google i nawigacje</b> Co da nam mapa w smartfonie?
24.03.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Komunikacja miejska i kolejowa</b> Jak sprawnie poruszać się po mieście i kraju?
31.03.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Rozrywka: gry i łamigłówki</b> Telefon do zabawy? A dlaczego nie?!
07.04.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Korekcja zdjęć</b> Niezapomniane wspomnienia w ujęciach foto
14.04.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Komunikatory</b> Kontakt ponad granicami, WhatsApp i Facebook
28.04.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Media społecznościowe</b> Instagram, Facebook i Messenger
05.05.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Zdrowie od jednego kliknięcia</b> Jak szukać leków, jak szukać lekarzy?
12.05.2025 PONIEDZIAŁEK GODZ. 9:30 - 10:30	<b>Zakupy on-line</b> Jak robić zakupy na Allegro czy Temu?



Zadanie "Aktywny Senior" współfinansowane jest ze środków Powiatu Mławskiego

Do pobrania  
[szkolenia CUS 535.82 KB](#)

**Adres źródłowy:** <https://www.mlawa.pl/arttykul/akademia-zdrowia-dla-seniorow>