Cyfrowe bezpieczeństwo i zdrowe serce – jesienne webinary ABCsenior.com



Cyfrowe bezpieczeństwo i zdrowe serce – jesienne webinary

ABCsenior.com

Data publikacji
29.10.2025 12:44

Już dzisiaj – 29.10.2025 r. odbędą się dwa kolejne szkolenia organizowane przez ASCsenior.com. Webinary poświęcone będą dbaniu o zdrowie oraz cyberbezpieczeństwie.

Szczegóły nt. szkolenia „Bezpieczny senior” - ABC cyfrowego świata i cyberbezpieczeństwa:
Temat: Hasła, PIN-y i zabezpieczenia – wszystko, co warto wiedzieć.
Termin: 29.10.2025 r., godz. 09:30.
Zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- jak tworzyć bezpieczne hasła, gdzie je zapisywać i dlaczego nie należy używać tych samych wszędzie;
- czym są PIN-y, tokeny, kody SMS i aplikacje zabezpieczające.
- jak łatwo zabezpieczyć telefon i komputer oraz jak nie paść ofiarą przypadkowego kliknięcia w złośliwy link.

Obowiązują wcześniejsze zapisy pod **linkiem**.

Szczegóły nt. szkolenia w ramach Jesiennej Akademii Seniora – ABC zdrowia – **to już ostatni webinar w ramach tej serii**:
Temat: Jak dbać o układ krążenia w chłodniejsze dni?
Termin: 29.10.2025 r., godz. 11:00.
Zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- wpływ pogody i stresu na układ krążenia – w tym ciśnienie, arytmie i niewydolność serca;
- kontrola ciśnienia i inna profilaktyka;
- aktywność fizyczna dla osób z problemami układu krążenia.

Obowiązują wcześniejsze zapisy pod **linkiem**.

Zachęcamy do udziału.

Źródło:
https://abcsenior.com/klasy/zdrowie/?fbclid=IwY2xjawMwkItleHRuA2FlbQIxMQABHv7qjcm3tU_cec4oUPs2XWTbF3Oaz2rDt6w
_aem_QZyMaZbQ9zfXPlVXtP_5sA oraz

https://abcsenior.com/klasy/cyfrowy/?fbclid=IwY2xjawM_HTVleHRuA2FlbQIxMABicmlkETBHZXBoTWNDdHlhd2JqaG1lAR7XlB3A
WA#form
Grafika: https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/mezczyzna-para-kobieta-internet-6818113/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności