

Cyfrowe bezpieczeństwo i zdrowe serce -
jesienne webinarium ABCsenior.com



**Cyfrowe bezpieczeństwo i zdrowe
serce - jesienne webinarium**

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=IwY2xjawMwkItleHRuA2FlbQlXMQABHv7qjcm3tU_cec4oUPs2XWTbF3Oaz2rDt6w_aem_QZyMaZbQ9zfXPIVXtP_5sA oraz

https://abcsenior.com/klasy/cyfrowy/?fbclid=IwY2xjawM_HTVleHRuA2FlbQlzMABicmlkETBHZXBoTWNDdHIhd2JqaG1lAR7XIB3WA#form

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/mezczyzna-para-kobieta-internet-6818113/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)