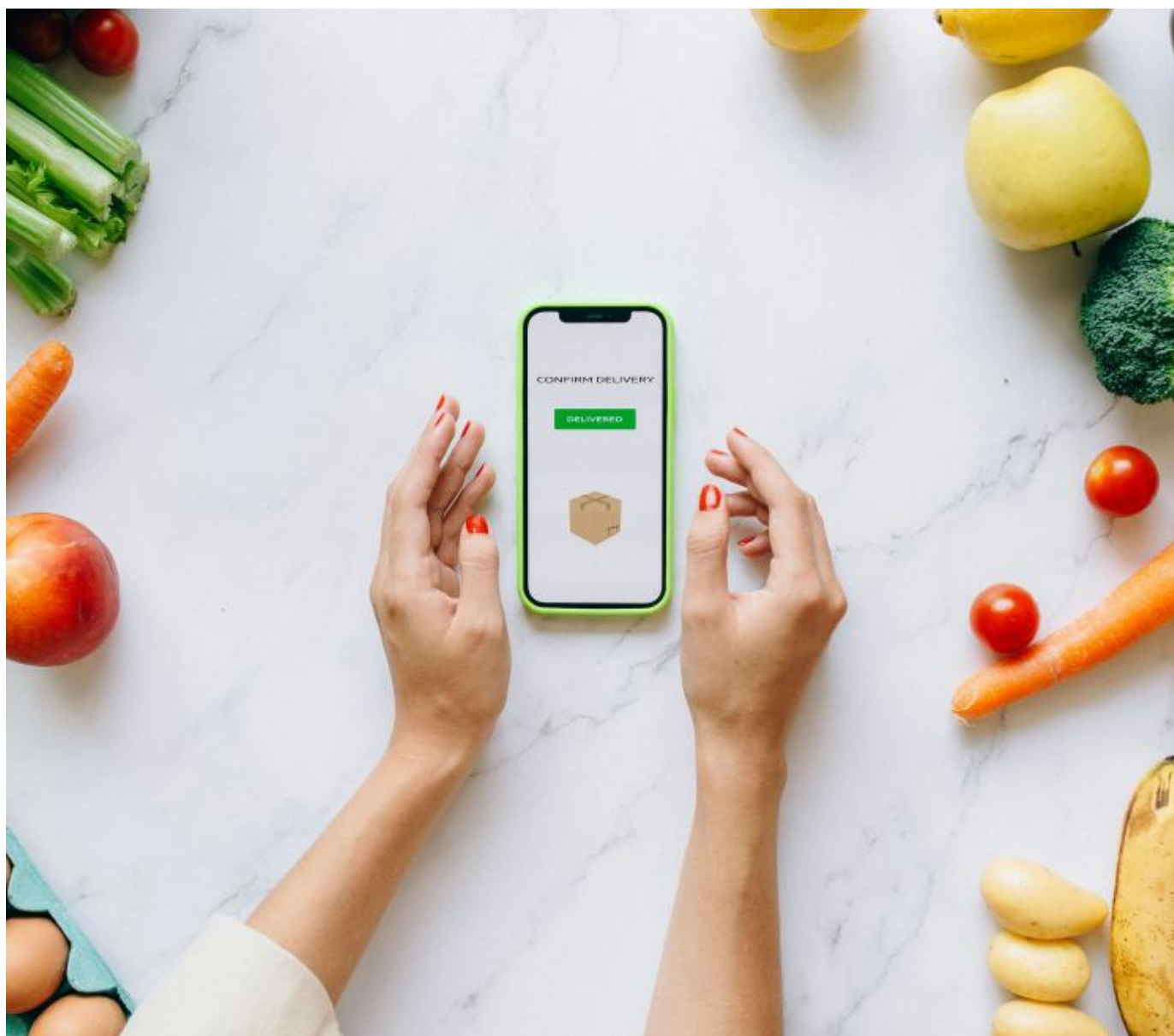


Wykorzystaj smartfon na co dzień - zdrowie i niemarnowanie żywności



Wykorzystaj smartfon na co dzień - zdrowie i niemarnowanie żywności

Data publikacji

30.04.2026 11:12

4 maja 2026 roku platforma ABCsenior.com organizuje dwa kolejne szkolenia poświęcone obsłudze smartfonów - jedno na poziomie podstawowym, drugie dla bardziej zaawansowanych użytkowników.

Szczegóły nt. szkolenia „Mój pierwszy smartfon” (poziom podstawowy):

Temat: Zdrowie od pierwszego kliknięcia.

Termin: 04.05.2026 r., godz. 09:30 – 10:30.

Zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- Poznasz aplikacje i serwisy wspierające dbanie o zdrowie, takie jak mojeIKP czy ZnanyLekarz.
- Dowiesz się jak umawiać wizyty, sprawdzać e-recepty i korzystać z usług medycznych online oraz jak bezpiecznie zarządzać swoimi danymi zdrowotnymi w internecie.

[Link rejestracyjny na szkolenie.](#)

Szczegóły nt. szkolenia „Mój ulubiony smartfon” (poziom zaawansowany):

Temat: Ratuj żywność – aplikacje do zakupu niespodziewanych rzeczy.

Termin: 04.05.2026 r., godz. 17:00 – 18:00.

Zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- Poznasz ideę ratowania żywności oraz dowiesz się, jak działają aplikacje umożliwiające zakup paczek z nadwyżkami jedzenia, takie jak Too Good To Go.
- Dowiesz się również, jak korzystać z takich rozwiązań, aby oszczędzać pieniądze i jednocześnie ograniczać marnowanie żywności.

[Link rejestracyjny na szkolenie.](#)

Zachęcamy do udziału.

Źródło: <https://abcsenior.com/kurs/moj-pierwszy-smartfon-wiosna-26> oraz <https://abcsenior.com/kurs/moj-ulubiony-smartfon-wiosna-26>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/jedzenie-zywnosc-warzywa-rece-8939504/>

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

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