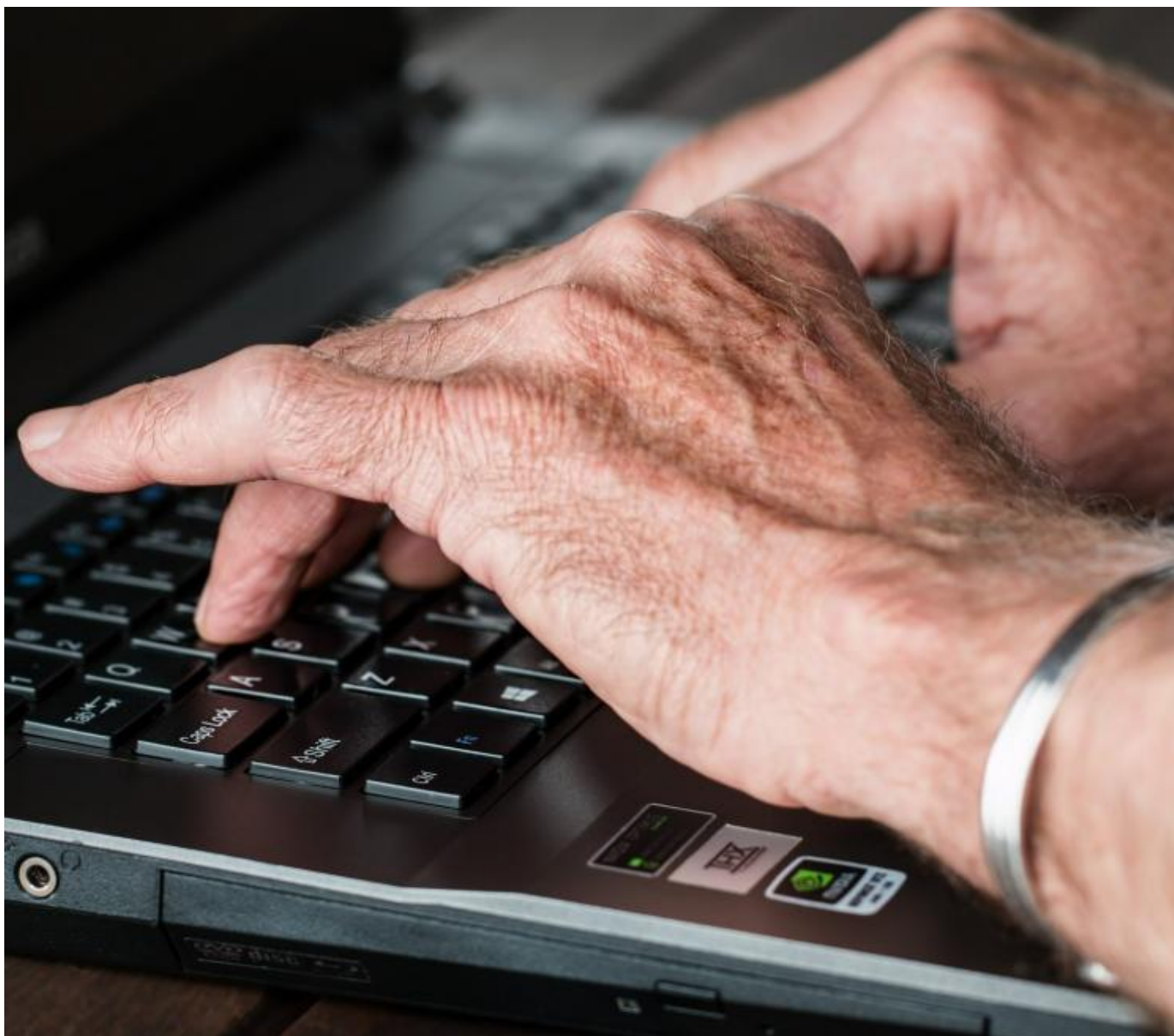


## Mobilna E-pracownia 60+ - zaproszenie do projektu



## **Mobilna E-pracownia 60+ - zaproszenie do projektu**

Data publikacji

15.07.2021 14:18

## **Trwa rekrutacja do projektu pn. „Mobilna E-pracownia 60+ - czyli cyfrowa aktywizacja i integracja społeczna osób starszych”.**

W ramach zajęć projektowych będzie można dowiedzieć się:

- jak korzystać z komputera i Internetu w życiu codzienny, jak kontaktować się z innymi osobami czy brać udział w zajęciach online;
- jak radzić sobie w trudnych sytuacjach – sposoby radzenia sobie ze stresem, metody relaksacji i dbania o pamięć i koncentrację;
- jak rozwijać swoje pasje – twórcze i aktywne spędzanie czasu.

Projekt jest skierowany do osób w wieku 60+ z terenu województwa kujawsko-pomorskiego w szczególności z Torunia i powiatu toruńskiego oraz Inowrocławia i powiatu inowrocławskiego.

### **UDZIAŁ W PROJEKCIE JEST BEZPŁATNY.**

Więcej informacji można uzyskać pod nr tel. 515 276 454 lub e-mail: tsas 📧 tsas [dot] torun [dot] pl

## MOBILNA E-PRACOWNIA 60+

czyli cyfrowa aktywizacja i integracja społeczna osób starszych

**Zapraszamy do udziału w projekcie**

Na naszych zajęciach dowiesz się:

- jak korzystać z komputera i Internetu w życiu codziennym- nauczysz się działać zdalnie i bezpiecznie, załatwiać sprawy w urzędzie, kontaktować się z innymi osobami, brać udział w zajęciach online
- jak radzić sobie w trudnych sytuacjach - poznasz sposoby radzenia sobie ze stresem, metody relaksacji i jak zadbać o pamięć i koncentrację
- jak rozwijać swoje pasje - poznasz ciekawych ludzi, z którymi spędzisz czas w miłej atmosferze w sposób aktywny i twórczy

Projekt jest skierowany do osób starszych 60+ z terenu województwa kujawsko-pomorskiego, w szczególności z Torunia i powiatu toruńskiego oraz Inowrocławia i powiatu inowrocławskiego.

**UDZIAŁ W PROJEKcie JEST BEZPŁATNY**



**Kontakt do organizatora:**

Toruńskie Stowarzyszenie Aktywności Społecznej  
Dyżur animatora: piątki w godz: 10-12  
ul. Bydgoska 58 w Toruniu  
mail: [tsas@tsas.torun.pl](mailto:tsas@tsas.torun.pl)  
telefon: 515 276 454  
[www.tsas.torun.pl](http://www.tsas.torun.pl)

Projekt jest dofinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2021.

[Więcej informacji.](#)

**Źródło i grafika:**

<https://www.facebook.com/RadaSeniorowMiastaTorunia/photos/a.114294823470093/369257961307110/>

**Grafika:** <https://pixabay.com/pl/>

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