

## Seniorze, zadbaj o siebie - o zdrowiu i bezpieczeństwie online



## **Seniorze, zadbaj o siebie - o zdrowiu i bezpieczeństwie online**

Data publikacji

30.09.2025 13:20

**Już w środę (01.10.2025 r.) odbędą się 2 różne szkolenia organizowane przez ASCsenior.com. Webinary poświęcone będą dbaniu o zdrowie oraz cyberbezpieczeństwie.**

Szczegóły nt. szkolenia w ramach Jesiennej Akademii Seniora – ABC zdrowia:

Temat: Apteczka na jesień - co warto mieć pod ręką i jak bezpiecznie stosować leki

Termin: 01.10.2025 r., godz. 11:00.

Zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- najpopularniejsze leki w domowej apteczce;
- bezpieczne stosowanie leków;
- uwaga na wyroby lekopochodne, wpływ suplementów na działanie leków.

Obowiązują wcześniejsze zapisy pod [linkiem](#).

Szczegóły nt. szkolenia „Bezpieczny senior” - ABC cyfrowego świata i cyberbezpieczeństwa:

Temat: Jak działają oszuści i jak się przed nimi bronić?

Termin: 01.10.2025 r., godz. 09:30.

Zagadnienia poruszane na szkoleniu:

- kim są cyberprzestępcy i jak próbują nas oszukać;
- czym jest socjotechnika;
- jak rozpoznać podejrzanе zachowania i nie dać się wciągnąć w rozmowy, które mogą skończyć się oszustwem;
- jak zachować spokój i gdzie szukać pomocy.

Obowiązują wcześniejsze zapisy pod [linkiem](#).

Zachęcamy do udziału.

Źródło:

[https://abcsenior.com/klasy/zdrowie/?fbclid=IwY2xjawMwkItleHRuA2FlbQlXMQABHv7qjcm3tU\\_cec4oUPs2XWTbF3Oaz2rDt6w\\_aem\\_QZyMaZbQ9zfXPIVXtP\\_5sA](https://abcsenior.com/klasy/zdrowie/?fbclid=IwY2xjawMwkItleHRuA2FlbQlXMQABHv7qjcm3tU_cec4oUPs2XWTbF3Oaz2rDt6w_aem_QZyMaZbQ9zfXPIVXtP_5sA) oraz

[https://abcsenior.com/klasy/cyfrowy/?fbclid=IwY2xjawM\\_HTVIeHRuA2FlbQlXMAbIcmIkETBHZXBoTWNDdHIhd2JqaG1IAR7XIB3WA#form](https://abcsenior.com/klasy/cyfrowy/?fbclid=IwY2xjawM_HTVIeHRuA2FlbQlXMAbIcmIkETBHZXBoTWNDdHIhd2JqaG1IAR7XIB3WA#form)

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/kobieta-laptop-przegladowanie-internet-5257241/>

- [PDF](#)

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