

NAZWA KATEGORII	L.P.	TEMAT ZAJĘĆ	DZIEŃ TYGODNIA I	DATA ZAJĘĆ
Edukacja cyfrowa	1	Zakupy przez internet, jak rozpocząć kupowanie w sieci?	poniedziałek (godz. 13:00)	29.mar
	2	Po co tyle nosić? - zakupy spożywcze bez wychodzenia z domu		12.kwi
	3	Spotykamy się i pracujemy przez internet - platformy do spotkań online		19.kwi
	4	Randki 50+ w internecie - jak bezpiecznie umawiać się na spotkania online		26.kwi
	5	Jak nadawać i odbierać paczki w paczkomatach?		10.maj
	6	10 zasad bezpiecznego korzystania z e-bankowości		17.maj
	7	ABC smartfona - kurs dla początkujących		24.maj
	8	Zdjęcia i smartfon - to da się połączyć		31.maj
Dla zdrowia	1	Udar mózgu - Czy można temu zapobiec ?	wtorek (godz. 13:00)	02.mar
	2	Bezpieczny senior sam w domu - 8 zasad, które każdy musi znać		09.mar
	3	Moje zdrowe serce - kilka prostych zasad, które każdy powinien znać		16.mar
	4	Cukrzyca osób starszych, wszystko co musisz o niej wiedzieć		23.mar
	5	Zdrowe odżywianie, porady dietetyka z omówieniem popularnych diet		30.mar
	6	Uśmiechaj się szeroko - jak dobrać i dbać o protezę zębową		06.kwi
	7	Wstydlivy problem wielu kobiet - jak zapobiegać i leczyć		13.kwi
	8	ABC zdrowego kręgosłupa		20.kwi
	9	Seks po 60 - tce bez tabu		27.kwi
	10	Halo? Nie słyszysz! - czy już pora na aparat słuchowy		11.maj
	11	Prosta profilaktyka prostaty		18.maj
Dom i Ogród	1	Ogród przed wiosną - o czym nie wolno zapomnieć	Środa (godz. 13:00)	03.mar
	2	Zioła w domu i na balkonie - co i jak sadzić		10.mar
	3	Piękne i zdrowe własne warzywa - Proste pomysły na uprawę warzyw		17.mar
	4	Jakich błędów nie popełniać w uprawie roślin w ogrodzie?		24.mar
	5	Szkodniki niszczące uprawy, jak sobie z nimi radzić		31.mar
	6	Eko ogród, recykling w ogrodzie		07.kwi
	7	Sprytne sposoby aranżacji kuchni		14.kwi
	8	Adaptacja łazienki do nowych potrzeb - proste i tanie rozwiązania		21.kwi
	9	Bezpieczny i mądry dom? - proste rozwiązania, które ułatwią życie		28.kwi
	10	Najzdrowsze domowe rośliny - jak wybierać i gdzie ustawiać		12.maj
Prawo na co dzień	1	Bezpieczny senior - czyli 10 zasad jak nie dać się oszukać	Czwartek (godz. 13:00)	04.mar
	2	Renta dożywotnia czy umowa dożywocia - jak nie stracić mieszkania		11.mar
	3	Sprzedaż i zakup nieruchomości - praktyczne porady		18.mar
	4	Jak zwrócić towar i kiedy przyjmą reklamację - 10 podstawowych praw konsumenta		25.mar
	5	Profil zaufany - jak go założyć i czemu służy?		01.kwi
	6	Darowizna w rodzinie - jak się do tego zabrać		08.kwi
	7	Piszemy testament - dlaczego warto o tym pomyśleć i jak się do tego zabrać		15.kwi
	8	Ubezpieczeniowe - kilka najważniejszych rad		22.kwi
	9	Zdolność do czynności cywilnoprawnych - czyli kiedy można unieważnić umowę		29.kwi
	10	Nieudane zakupy przez internet - poradnik		06.maj
Styl życia	1	Od czego zacząć poszukiwanie pracy?	Piątek (godz. 13:00)	05.mar
	2	Praca na emeryturze - limity wynagrodzenia, czas pracy i zasady		12.mar
	3	Gdzie poszukiwać pracy?		19.mar
	4	Jak napisać dobre CV?		26.mar
	5	Audiobooki - dlaczego czasem słuchanie książek lepsze od czytania		02.kwi
	6	Mądre oszczędzanie, czyli 5 zasad domowego gospodarowania budżetem		09.kwi
	7	Codzienna pielęgnacja ciała		16.kwi
	8	Jestem Babcią, ale mam swoje marzenia - jak w rodzinie mówić NIE		23.kwi
	9	Jak czytać prasę w internecie		30.kwi
	10	Jak nosić się młodo ale adekwatnie do wieku?		07.maj
Poznajemy ABCsenior.com	1	Spoleczność ABC – poznajemy się i zwiedzamy ABCsenior.com	środa (godz. 14:00)	24.02.2021
	5	Akademia ABC - dyskusja wokół kursów na ABCsenior.com	piątek (godz. 14:00)	26.02.2021