

PLAN ZAJĘĆ AKADEMII ABC [www.abcsenior.com](http://www.abcsenior.com)

Nazwa kategorii	Temat zajęć	Dzień i godzina zajęć	Data zajęć
Edukacja cyfrowa	Zakupy przez internet, jak rozpocząć kupowanie w sieci?	poniedziałek (godz. 13:00)	29 marca
	Po co tyle nosić? - zakupy spożywcze bez wychodzenia z domu		12 kwietnia
	Spotykamy się i pracujemy przez internet - platformy do spotkań online		19 kwietnia
	Randki 50+ w internecie - jak bezpiecznie umawiać się na spotkania online		26 kwietnia
	Jak nadawać i odbierać paczki w paczkomatach?		10 maja
	10 zasad bezpiecznego korzystania z e-bankowości		17 maja
	ABC smartofna - kurs dla początkujących		24 maja
	Zdjęcia i smartfon - to da się połączyć		31 maja
Dla zdrowia	Udar mózgu - Czy można temu zapobiec ?	wtorek (godz. 13:00)	2 marca
	Bezpieczny senior sam w domu - 8 zasad, które każdy musi znać		9 marca
	Moje zdrowe serce - kilka prostych zasad, które każdy powinien znać		16 marca
	Cukrzyca osób starszych, wszystko co musisz o niej wiedzieć		23 marca
	Zdrowe odżywianie, porady dietetyka z omówieniem popularnych diet		30 marca
	Uśmiechaj się szeroko - jak dobrać i dbać o protezę zębową		6 kwietnia
	Wstydlivy problem wielu kobiet - jak zapobiegać i leczyć		13 kwietnia
	ABC zdrowego kręgosłupa		20 kwietnia
	Seks po 60 - tce bez tabu		27 kwietnia
	Halo? Nie słyszę! - czy już pora na aparat słuchowy		11 maja
	Prosta profilaktyka prostaty		18 maja

<b>Dom i Ogród</b>	Ogród przed wiosną - o czym nie wolno zapomnieć	Środa (godz. 13:00)	3 marca
	Zioła w domu i na balkonie - co i jak sadzić		10 marca
	Piękne i zdrowe własne warzywa - Proste pomysły na uprawę warzyw		17 marca
	Jakich błędów nie popełniać w uprawie roślin w ogrodzie?		24 marca
	Szkodniki niszczące uprawy, jak sobie z nimi radzić		31 marca
	Eko ogród, recykling w ogrodzie		7 kwietnia
	Sprytne sposoby aranżacji kuchni		14 kwietnia
	Adaptacja łazienki do nowych potrzeb - proste i tanie rozwiązania		21 kwietnia
	Bezpieczny i mądry dom? - proste rozwiązania, które ułatwią życie		28 kwietnia
	Najzdrowsze domowe rośliny - jak wybierać i gdzie ustawiać		12 maja
<b>Prawo na co dzień</b>	Bezpieczny senior - czyli 10 zasad jak nie dać się oszukać	czwartek (godz. 13:00)	4 marca
	Renta dożywotnia czy umowa dożywocia - jak nie stracić mieszkania		11 marca
	Sprzedaż i zakup nieruchomości - praktyczne porady		18 marca
	Jak zwrócić towar i kiedy przyjmą reklamację - 10 podstawowych praw konsumenta		25 marca
	Profil zaufany - jak go założyć i czemu służy?		1 kwietnia
	Darowizna w rodzinie - jak się do tego zabrać		08 kwietnia
	Piszemy testament - dlaczego warto o tym pomyśleć i jak się do tego zabrać		15 kwietnia
	Ubezpieczenie - kilka najważniejszych rad		22 kwietnia
	Zdolność do czynności cywilnoprawnych - czyli kiedy można unieważnić umowę		29 kwietnia
	Nieudane zakupy przez internet – poradnik		6 maja

<b>Styl życia</b>	Od czego zacząć poszukiwanie pracy?	piątek (godz. 13:00)	5 marca
	Praca na emeryturze - limity wynagrodzenia, czas pracy i zasady		12 marca
	Gdzie poszukiwać pracy?		19 marca
	Jak napisać dobre CV?		26 marca
	Audiobooki - dlaczego czasem słuchanie książek lepsze od czytania		2 kwietnia
	Mądre oszczędzanie, czyli 5 zasad domowego gospodarowania budżetem		9 kwietnia
	Codzienna pielęgnacja ciała		16 kwietnia
	Jestem Babcią, ale mam swoje marzenia - jak w rodzinie mówić NIE		23 kwietnia
	Jak czytać prasę w internecie		30 kwietnia
	Jak nosić się młodo ale adekwatnie do wieku?		7 maja