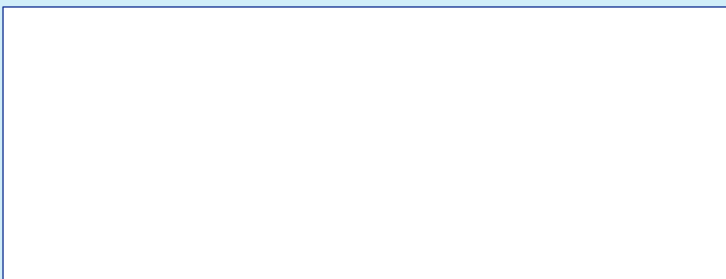


Jak skorzystać z darmowych zajęć na ABCsenior.com?

- 1 Otwórz przeglądarkę internetową (np. Chrome, Edge, Firefox)
- 2 W pasku adresu (przy lupce lub na górze ekranu) wpisz: www.ABCsenior.com
- 3 Naciśnij Enter - przeniesiesz się na stronę główną
- 4 Na stronie głównej wybierz interesującą Cię klasę tematyczną
- 5 Kliknij przycisk „Zobacz zajęcia”
- 6 Wypełnij krótki formularz rejestracyjny, który znajduje się pod planem lekcji na stronie
- 7 Otrzymasz potwierdzenie rejestracji
- 8 Przed każdą lekcją (najpóźniej godzinę przed spotkaniem) otrzymasz SMS-em i/lub e-mailem link do zajęć
- 9 Kliknij w otrzymany link i weź udział w zajęciach

Na ABCsenior.com zaprasza:



Nie jesteś sam.
W razie potrzeby -
zadzwoń do nas lub
napisz. Pomożemy!

KONTAKT
tel. 786 200 301
pomoc@abcsenior.com

VIDEO
INSTRUKCJA



ABC SENIOR.COM



ZAPROSZENIE NA DARMOWE KURSY ON-LINE

ABCsenior.com - bezpłatna platforma do nauki w Internecie



Zapraszamy do korzystania z darmowych zajęć edukacyjnych online, takich jak:

- nauka obsługi smartfona,
- ćwiczenia fizyczne,
- spotkania z lekarzami, aktorami i pisarzami,
- wejściówki do kin i wiele innych atrakcji.

Na ABCsenior.com znajdą Państwo kilkadziesiąt kursów w klasach tematycznych, prowadzonych w prosty i zrozumiały sposób przez ekspertów.

Oprócz zajęć online organizujemy **aktywności w terenie** - za nami już pokazy filmowe, spotkania z aktorami, stacjonarne warsztaty z obsługi smartfona w Polsce oraz wspólne treningi i spacer.

Zajęcia online dostępne są w dowolnym czasie.

Można oglądać samemu lub w grupie, zatrzymać i wrócić lub obejrzeć ponownie.

W niektórych zajęciach można uczestniczyć na żywo z możliwością zadawania pytań na czacie.



Języki i podróże

zaczynamy od zera i krok po krok doskonalimy język obcy.

Cyfrowy świat i bezpieczeństwo

to nauka korzystania ze smartfona, komputera i internetu. Pokażemy, jak działa bankowość online i jak rozpoznawać fałszywe wiadomości.



Zdrowie i profilaktyka

podpowiadamy jak wzmacniać odporność, stosować bezpiecznie leki, czy rozpoznawać pierwsze objawy choroby i reagować na czas.



Ruch i dobre samopoczucie

prowadzimy proste ćwiczenia poprawiające równowagę i kondycję, techniki relaksacyjne i oddechowe, dzięki którym odzyskają Państwo energię i spokój.

Kultura i hobby

organizujemy pokazy filmowe z dyskusją, spotkania on-line z autorami książek, aktorami czy twórcami kultury.

**Kilkadziesiąt tysięcy seniorów
uczy się razem z nami!**

**ABCsenior.com dostępna pod ręką
w dowolnym czasie i miejscu.**