



Wyższa Szkoła  
Przedsiębiorczości  
i Administracji

# SENIOR W AKCJI

## REKRUTACJA

## TRWA!

### MODUŁ I:

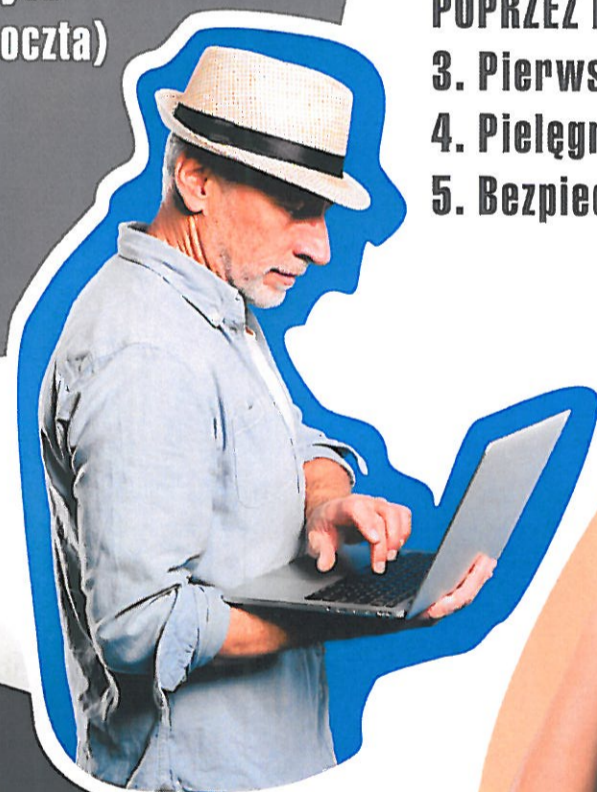
1. Podstawy obsługi komputera i Internetu (ICT)
2. e-usługi (e-urząd, e-zakupy, e-bankowość w tym zarządzanie budżetem domowym)
3. Język angielski
4. Fotografia/filmowanie
5. Obsługa aplikacji biurowych Pakiet Office (word, excel, poczta)
6. ABC przedsiębiorczości – jak założyć własny biznes

### MODUŁ II:

1. Taniec
2. Nordic walking
3. Fitness
4. Rękodzieło (m.in. filcowanie, decoupage, wiklina papierowa)

### III:

1. Zdrowe odżywianie spotkanie z dietetykiem
2. Warsztaty usprawniające ŚWIADOMOŚĆ POPRZEZ RUCH (METODA FELDENKRAISA)
3. Pierwsza pomoc przedmedyczna
4. Pielęgnacja ciała z elementami wizażu
5. Bezpieczeństwo w sieci i w otoczeniu



### Kontakt:

Koordinator projektu  
Magdalena Prokopiuk-Wolak  
mail: m.prokopiukwolak@wsipa.pl  
telefon: 081 4529415

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA SĄ BEZPŁATNE**

więcej na  
<https://wsipa.pl/senior-w-akcji/>



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

