

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Centrum Edukacji w Nidzicy - Punkt Doradztwa i Szkoleń w Działdowie

**Numer projektu:** FEWM.06.05-IZ.00-0084/23

**Tytuł projektu:** Szansa na łatwiejsze życie

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Warsztaty umiejętności cyfrowych

**Nr kursu:** 17/030/2024

**Uczestników:** 8 w tym kobiet: 3, mężczyzn: 5

**Termin realizacji:** 15.10.2024-04.02.2025



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                                                  | Wykładowca  | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali) |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.10.2024      | 08:00-09:30                    | Wprowadzenie do obsługi komputera/laptopa.                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 09:30-10:15                    | Wprowadzenie do obsługi komputera/laptopa.                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 10:15-10:20                    | PRZERWA                                                                                                      |             |                                                                                    |
|                 | 10:20-11:05                    | Obsługa edytora tekstu MS WORD.                                                                              | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 11:05-11:50                    | Obsługa edytora tekstu MS WORD.                                                                              | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 11:50-12:10                    | PRZERWA                                                                                                      |             |                                                                                    |
|                 | 12:10-12:55                    | Obsługa edytora tekstu MS WORD.                                                                              | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
| 23.10.2024      | 08:00-08:45                    | Obsługa smartfona.                                                                                           | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 08:45-09:30                    | Obsługa programu MS EXCEL.                                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 09:30-10:15                    | Obsługa programu MS EXCEL.                                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 10:15-10:20                    | PRZERWA                                                                                                      |             |                                                                                    |
|                 | 10:20-11:05                    | Obsługa programu MS EXCEL.                                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 11:05-11:50                    | Obsługa smartfona.                                                                                           | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 11:50-12:10                    | PRZERWA                                                                                                      |             |                                                                                    |
|                 | 12:10-12:55                    | Obsługa smartfona.                                                                                           | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
| 29.10.2024      | 08:00-08:45                    | Elektroniczna forma kontaktu z instytucjami publicznymi. Definicja i znaczenie elektronicznej administracji. | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 08:45-09:30                    | Charakterystyka publicznych portali usługowych.                                                              | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 09:30-10:15                    | Rola Biuletynu Informacji Publicznej (BIP) i jego znaczenie dla obywateli.                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark                                |
|                 | 10:15-10:20                    | PRZERWA                                                                                                      |             |                                                                                    |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                       |             |                                                     |
|------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| 29.10.2024 | 10:20-11:05 | Wyszukiwanie informacji na stronach BIP organów administracji publicznej.                             | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:05-11:50 | Wyszukiwanie informacji na publicznych portalach usługowych.                                          | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                               |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Wyszukiwanie informacji na publicznych portalach usługowych.                                          | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 05.11.2024 | 08:00-08:45 | E-usługi dla obywatela. Definicja profilu zaufanego i jego znaczenie.                                 | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 08:45-09:30 | Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z profilu zaufanego.                                         | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 09:30-10:15 | E-usługi za pośrednictwem portalu ePUAP.                                                              | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                               |             |                                                     |
|            | 10:20-11:05 | Procedura założenia profilu zaufanego i potwierdzenia tożsamości.                                     | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:05-11:50 | Charakterystyka aplikacji mobilnych tj. mObywatel, IKP.                                               | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                               |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Charakterystyka aplikacji mobilnych tj. mObywatel, IKP.                                               | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 12.11.2024 | 08:00-10:15 | Aplikacje (Messenger, WhatsApp, Skype) - czym są i do czego mogą być potrzebne, jak z nich korzystać? | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                               |             |                                                     |
|            | 10:20-11:50 | Aplikacje (Messenger, WhatsApp, Skype) - zasady korzystania z połączeń wideo czatu.                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                               |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Aplikacje (Messenger, WhatsApp, Skype) - zasady korzystania z połączeń wideo czatu.                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 19.11.2024 | 08:00-10:15 | Ćwiczenia praktyczne: inicjacja połączeń wideo.                                                       | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                               |             |                                                     |
|            | 10:20-11:50 | Efektywne wyszukiwanie ofert turystycznych i kulturalnych.                                            | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                               |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Rezerwacja i zakup oferty turystycznej lub kulturalnej.                                               | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                                                     |             |                                                     |
|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| 26.11.2024 | 08:00-10:15 | Narzędzia i serwisy internetowe do wyszukiwania ofert turystycznych i kulturalnych.                                                                 | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                                                                             |             |                                                     |
|            | 10:20-11:50 | Narzędzia i serwisy internetowe do wyszukiwania ofert turystycznych i kulturalnych.                                                                 | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                                                                             |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Narzędzia i serwisy internetowe do wyszukiwania ofert turystycznych i kulturalnych.                                                                 | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 03.12.2024 | 08:00-10:15 | Rezerwacja i zakup oferty turystycznej lub kulturalnej.                                                                                             | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                                                                             |             |                                                     |
|            | 10:20-11:50 | Platforma społecznościowa Facebook - czym jest i jak z niej korzystać?                                                                              | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                                                                             |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Zasady bezpiecznego użytkowania aplikacji Facebook. Dobre praktyki w korzystaniu z platformy społecznościowej Facebook.                             | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 11.12.2024 | 08:00-08:45 | Instalacja aplikacji Facebook. Tworzenie konta. Zarządzanie kontem.                                                                                 | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 08:45-09:30 | Facebook jako inspiracja w organizowaniu odpoczynku i rozwijaniu zainteresowań.                                                                     | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 09:30-10:15 | Instalacja aplikacji Facebook. Tworzenie konta. Zarządzanie kontem.                                                                                 | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                                                                             |             |                                                     |
|            | 10:20-11:05 | Instalacja aplikacji Facebook. Tworzenie konta. Zarządzanie kontem.                                                                                 | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:05-11:50 | Facebook jako inspiracja w organizowaniu odpoczynku i rozwijaniu zainteresowań.                                                                     | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                                                                             |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Facebook jako inspiracja w organizowaniu odpoczynku i rozwijaniu zainteresowań.                                                                     | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 07.01.2025 | 08:00-08:45 | Wyszukiwanie i dołączenie do grup tematycznych umożliwiających organizowanie odpoczynku i rozwijanie hobby na platformie społecznościowej Facebook. | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                                                                                        |             |                                                     |
|------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| 07.01.2025 | 08:45-10:15 | Tworzenie i udostępnianie postów, relacji oraz filmików i rolek dotyczących swojego hobby, ochrony środowiska. Wyrażanie swoich emocji, poglądów pod publikacjami innych użytkowników. | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                                                                                                                |             |                                                     |
|            | 10:20-11:05 | Socjotechnika. Phishing. Czym (nie)świadomie dzielimy się w Internecie?                                                                                                                | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:05-11:50 | Złośliwe oprogramowanie.                                                                                                                                                               | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                                                                                                                |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Kampanie malware w praktycznych przykładach.                                                                                                                                           | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 14.01.2025 | 08:00-08:45 | Bezpieczne korzystanie z WiFi.                                                                                                                                                         | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 08:45-09:30 | Bezpieczne korzystanie z WiFi.                                                                                                                                                         | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 09:30-10:15 | Pozyskiwanie informacji z Internetu/przeglądarki internetowej.                                                                                                                         | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                                                                                                                |             |                                                     |
|            | 10:20-11:05 | Bezpieczne korzystanie ze smartfona.                                                                                                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:05-11:50 | Bezpieczne korzystanie ze smartfona.                                                                                                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                                                                                                                |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Polityka haseł.                                                                                                                                                                        | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 21.01.2025 | 08:00-08:45 | Polityka haseł.                                                                                                                                                                        | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 08:45-09:30 | Social media.                                                                                                                                                                          | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 09:30-10:15 | Social media.                                                                                                                                                                          | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                                                                                                                |             |                                                     |
|            | 10:20-11:05 | Przegląd stron internetowych dotyczących informacji jak w praktyce wprowadzić zasadę 5R.                                                                                               | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                     |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| 21.01.2025 | 11:05-11:50 | Aplikacje i narzędzia zero waste (Instalacja „pożytecznych” aplikacji, które mogą pomóc być bardziej zero waste. Filmy instruktażowe na YouTube)                                                                                            | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Aplikacje i narzędzia zero waste (Instalacja „pożytecznych” aplikacji, które mogą pomóc być bardziej zero waste. Filmy instruktażowe na YouTube)                                                                                            | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 28.01.2025 | 08:00-08:45 | Zasada 5 R czyli 5 kroków do bycia zero waste. (Czym jest zasada 5R i jak jej przestrzegać? Jak „śmiecimy” korzystając z komputerów i telefonów? Czy to co cyfrowe może być zero waste? Jaki wpływ na środowisko mają cyfrowe technologie?) | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 08:45-09:30 | Aplikacja Zdrowe Zakupy – kod kreskowy prawdę Ci powie - sprawdź skład produktów. Aplikacja Zdrowa żywność - Wiesz, Co Jesz - Ćwiczenia z ich obsługi.                                                                                      | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 09:30-10:15 | Aplikacja Vinted jako mobilny secondhand.                                                                                                                                                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                     |
|            | 10:20-11:05 | Aplikacja „Jakość powietrza w Polsce”. Aplikacja „Sorfeusz” czyli jak poprawnie segregować śmieci.                                                                                                                                          | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:05-11:50 | Ochrona zdrowia a rozwiązania cyfrowe. Internetowe konto pacjenta – czym jest, jak je założyć i z niego korzystać? Sprawdź historię swojego zdrowia.                                                                                        | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Zakładanie internetowego konta pacjenta i ćwiczenia z jego obsługi.                                                                                                                                                                         | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
| 04.02.2025 | 08:00-10:15 | Ćwiczenia praktyczne: instalacja aplikacji służących do komunikacji, wysyłanie i odbieranie wiadomości na poszczególnych aplikacjach.                                                                                                       | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 10:15-10:20 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                     |
|            | 10:20-11:05 | Recepta online – jak uzyskać e-receptę w 3 krokach?                                                                                                                                                                                         | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:05-11:50 | Poszukiwanie informacji w Internecie o lekarzach i placówkach medycznych.                                                                                                                                                                   | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |
|            | 11:50-12:10 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                     |
|            | 12:10-12:55 | Kto ma lek – jak sprawdzić dostępność danego leku w aptekach? Jak przebiega rezerwacja leków? – Instalacja aplikacji i ćwiczenia z jej obsługi.                                                                                             | Telus Iwona | Wawrowo "Klub seniora - świetlica " 13-203 Lidzbark |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

