

## **NASIELSK W PROJEKCIE E-MOCNI: ZAPRASZAMY MIESZKAŃCÓW NA BEZPŁATNE SZKOLENIA!**

**W jaki sposób korzystać z bankowości elektronicznej? Jak zapisać się przez internet do lekarza? Co zrobić, by zadbać o prywatność naszą i bliskich w sieci? Co napisać w CV, by dostać dobrą pracę? Zapraszamy mieszkańców na bezpłatne szkolenia, które Gmina Nasielsk przy współpracy z lokalnymi trenerami oraz trzema szkołami: organizuje w ramach projektu „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści”.**

### **TEMATY**

Każdy może skorzystać z takich szkoleń, których najbardziej potrzebuje. Obecnie do wyboru jest blisko 20 tematów w następujących obszarach:

- **praca i rozwój zawodowy** (jak napisać CV i list motywacyjny, co można zyskać, zakładając profil na portalach LinkedIn czy Goldenline);
- **relacje z bliskimi** (jak założyć konto na Facebooku, w jaki sposób sprawdzać oceny dziecka w dzienniku elektronicznym, jak zadbać o bezpieczeństwo swoje oraz rodziny w sieci);
- **edukacja** (jak wspólnie z innymi zaplanować działania czy stworzyć prezentację, używając konta Google);
- **odpoczynek i hobby** (jak znaleźć ciekawy koncert czy wystawę w swojej okolicy, jak kupować w sieci bilety na spektakle, w jaki sposób legalnie oglądać filmy);
- **zdrowie** (jak zapisać się przez internet do lekarza, jak sprawdzić swoje miejsce w kolejce do sanatorium, gdzie w sieci dowiedzieć się więcej o lekach);
- **finanse** (jak przez internet sprawdzić stan konta, zrobić przelew czy założyć lokatę, w jaki sposób płacić kartą, jak oszczędzać i kontrolować domowy budżet);
- **religia i potrzeby duchowe** (jak kontaktować się ze swoją parafią z pomocą internetu, jak korzystać ze stron informacyjnych cmentarzy, jak nawiązać kontakt z grupami zainteresowanymi pielgrzymowaniem);
- **sprawy codzienne** (w jaki sposób rozliczyć PIT przez internet, do czego wykorzystywać na co dzień dysk Google, jak wysłać list lub paczkę bez odwiedzania poczty);
- **zaangażowanie obywatelskie** (skąd czerpać informacje o swojej miejscowości, jak sprawdzić, co robią posłowie i posłanki wybrani z danego okręgu, w jaki sposób włączyć się w działania organizacji pozarządowych).

### **KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ?**

Szkolenia są przeznaczone dla osób powyżej 18. roku życia. Polecamy je szczególnie osobom planującym zmianę pracy, tym, którzy chcieliby nauczyć się czegoś nowego, mają kłopoty z domowymi finansami i dzięki internetowi mogliby zaoszczędzić pieniądze. A także osobom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami czy tym, które dotychczas nie korzystały z sieci (dla tych ostatnich przeznaczony jest dodatkowe szkolenie „Pierwsze kroki z komputerem”).

## JAK SIĘ ZGŁOSIĆ?

**Szkolenia są bezpłatne.** Odbývają się w ramach projektu „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej. Gmina Nasielsk dołączyła do tej inicjatywy jako jedna ze 101 gmin z całej Polski.

Szkolenia odbędą się w Szkole Podstawowej im. Mikołaja Kopernika w Ciekusynie, Szkole Podstawowej im. Stefana Starzyńskiego w Nasielsku oraz Szkole Podstawowej im. Ks. Józefa Poniatowskiego w Starych Pieścirogach. Co ważne, oprócz komputerów i Internetu, na miejscu jest tu również dodatkowy sprzęt, który ułatwi w nich udział. W ramach „e-Mocnych” do gminy trafiły dwa stacjonarne zestawy komputerowe oraz manipulator (trackball) .

Realizację szkoleń koordynuje Cezary Wiśniewski, który na co dzień pracuje w miejscowej Szkole Podstawowej im. ks. Józefa Poniatowskiego w Starych Pieścirogach . Prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:

23/6932625 lub 695695550. Adres e-mail: [wisniewskick@gmail.com](mailto:wisniewskick@gmail.com)

## WIĘCEJ INFORMACJI:

[www.e-mocni.org.pl](http://www.e-mocni.org.pl)

[fb.com/emocniPL](https://fb.com/emocniPL)

Projekt „e-Mocni” jest realizowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa. Za jego wdrożenie odpowiada partnerstwo w składzie: Fundacja Aktywizacja (partner wiodący), Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego, Polski Związek Głuchych Oddział Łódzki oraz Fundacja Instytut Rozwoju



Regionalnego.

Mapa gmin uczestniczących w projekcie „e-Mocni: cyfrowe umiejętności realne korzyści”:

<iframe src="https://www.google.com/maps/d/embed?mid=14ldqXrsN5shg9lfx4HnWObWarq4" width="640" height="480"></iframe>