



# INFORMOVANÝ SENIOR X

**INFORMOVANÝ SENIOR X** je bezpečnostně informační projekt Plzeňského kraje, který probíhá formou přednášek pro seniory a je zaměřený zejména na jejich seznámení se základními pravidly bezpečného chování. Jeho cílem je také zvýšení celkové informovanosti starších spoluobčanů. Navazuje na úspěšné projekty z předchozích devíti let. **Počítačové kurzy pro seniory** probíhají samostatně v souboru šesti přednášek za využití mobilní počítačové učebny s maximální kapacitou 16 počítačů. Z ostatních okruhů si mohou senioři vybrat libovolné dva, které pak s nimi budou probírány v průběhu jednoho 90 minutového setkání.

## POČÍTAČOVÉ KURZY PRO SENIORY:

- praktické seznámení s počítačem a programovým vybavením
- bezpečný internet, kyberšikana
- sociální sítě, internetové bankovníctví, umělá inteligence

## PRVNÍ POMOC PRO SENIORY:

- volání ZS, neodkladná resuscitace
- prevence nejčastějších onemocnění seniorů
- zdravý životní styl

## BEZPEČNÉ CHOVÁNÍ PRO SENIORY:

- jak předcházet riziku napadení a jak případný konflikt řešit
- dopravní bezpečnost – senior chodcem, cyklistou a řidičem
- domácí násilí

## FINANČNÍ GRAMOTNOST PRO SENIORY:

- půjčky, ochrana práv věřitele a dlužníka, spotřebitelské právo
- bezpečné čerpání sociálních dávek
- mimořádné životní situace a dědictví

## OBČANSKÁ GRAMOTNOST:

- sousedské vztahy
- vlastnická práva
- praktické situace



**Přednášky budou probíhat až do prosince 2025**

V případě, že máte o přednášku zájem, obraťte se, prosím, na svého starostu.

[www.plzensky-kraj.cz](http://www.plzensky-kraj.cz)