

Spis treści

Wstęp.....	7	
1.Zacznij od spraw technicznych		11
1.1.Zapora systemu Windows	14	
1.2.Pakiety zabezpieczające	16	
1.3.Skaner online	18	
2.Senior.Pl.....	23	
3.Bądź częścią społeczności	33	
4.Bloguj.....	37	
4.1.Własna strona czy gotowiec?	40	
4.2.Domena	40	
4.3.Jak ugryźć blog?	41	
4.4..Wordpress.com	44	
4.4.1.Stwórz stronę	44	
4.4.2.Dopasuj stronę do swoich potrzeb	49	
4.4.3.Napisz kilka zdań o sobie	54	
4.4.4.Kontakt	56	
4.4.5.Twój pierwszy wpis	62	
4.4.6.Promuj blog	71	
4.4.7.Agregatory	76	
5.Instagram.....	85	
5.1.Zainstaluj i uruchom aplikację	87	
5.2.Używaj Instagrama za pomocą smartfonu		93
5.3.Jak działa Instagram na komputerze?	102	
6.Dziennikarstwo obywatelskie	105	
6.1.Interia 360	107	
6.2.Dwadzieścia cztery godziny	112	
7.Lekarza!		
7.1.Znajdź lekarza		
7.2. Upewnij się, że lekarz ma prawo wykonywania zawodu ..		
8.Wyjeżdżamy..		
8.1.Zarezerwuj wyjazd		
8.2.Czy to biuro działa legalnie?		
9.Kupujesz w sieci? Nie daj się nabić w butelkę		
10.Zrelaksuj się przy muzyce		
10.1.Deezer		
10.2.Tuba.fm		
11.UTW, czyli na naukę nigdy nie jest za późno		
12.Poguglaj sobie		
12.1.Pismo do spółdzielni		
12.2.Ogarnij swoje wydatki \		
12.3.Prezentacja multimedialna		
12.4.Kiedy ciocia Klementyna ma urodziny?		
13.Senior ma głos		
13.1.Co można robić w tym wieku		
13.2.Jak długo masz płacić 100%		
13.3.Zadbaj o siebie		
14.Bilet do kina		
15.Gdzie jeszcze warto zajrzeć		