

# Spis treści

Wstęp .....	7
<b>1. Zaczynj od spraw technicznych .....</b>	<b>11</b>
1.1. Zapora systemu Windows .....	14
1.2. Pakiety zabezpieczające .....	16
1.3. Skaner online .....	18
<b>2. Senior.Pl .....</b>	<b>23</b>
<b>3. Bądź częścią społeczności .....</b>	<b>33</b>
<b>4. Bloguj .....</b>	<b>37</b>
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
<b>5. Instagram .....</b>	<b>85</b>
5.1. Zainstaluj i uruchom aplikację .....	87
5.2. Używaj Instagrama za pomocą smartfonu .....	93
5.3. Jak działa Instagram na komputerze? .....	102
<b>6. Dziennikarstwo obywatelskie .....</b>	<b>105</b>
6.1. Interia 360 .....	107
6.2. Dwadzieścia cztery godziny .....	112

<b>7. Lekarza!</b> .....	113
7.1. Znajdź lekarza .....	115
7.2. Upewnij się, że lekarz ma prawo wykonywania zawodu .....	119
<b>8. Wyjeżdżamy</b> .....	123
8.1. Zarezerwuj wyjazd .....	125
8.2. Czy to biuro działa legalnie? .....	126
<b>9. Kupujesz w sieci? Nie daj się nabić w butelkę</b> .....	129
<b>10. Zrelaksuj się przy muzyce</b> .....	137
10.1. Deezer .....	139
10.2. Tuba.fm .....	146
<b>11. UTW, czyli na naukę nigdy nie jest za późno</b> .....	151
<b>12. Pogugluj sobie</b> .....	157
12.1. Pismo do spółdzielni .....	162
12.2. Ogarnij swoje wydatki .....	181
12.3. Prezentacja multimedialna .....	191
12.4. Kiedy ciocia Klementyna ma urodziny? .....	198
<b>13. Senior ma głos</b> .....	209
13.1. Co można robić w tym wieku .....	211
13.2. Jak długo masz płacić 100% .....	216
13.3. Zadbaj o siebie .....	219
<b>14. Bilet do kina</b> .....	221
<b>15. Gdzie jeszcze warto zajrzeć</b> .....	231