



## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Czerwony

Adres - ul. Strzelców 5a w Krakowie  
(Szkoła Podstawowa nr 2 im. Św. Wojciecha)

Kontakt – tel. 518-329-303 | 722 307 813

E-mail: [caspradnik@gmail.com](mailto:caspradnik@gmail.com)

### CAS czynny w godzinach:

<b>poniedziałek</b>	<b>12.00 do 16.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>08.00 – 12.00</b>
<b>środa</b>	<b>12.00 do 16.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>08.00 – 12.00</b>
<b>piątek</b>	<b>12.00 do 16.00</b>

**OBOWIĄZUJE** od 07 stycznia

### Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020

<b>dzień</b>	<b>godzina</b>	<b>rodzaj zajęć</b>	<b>uwagi</b>
Poniedziałek	14.00-16.00	Zdrowy styl życia, <b>20</b>	<b>Sala CAS</b>
	16.00 – 18.00	Kurs ogrodnictwa, <b>20</b>	<b>Sala CAS</b>
	14.00 – 15.00	Kurs komputerowy – Smartfony podstawy. <b>13, 27</b>	<b>13.01</b> - Smartfon. Co to jest? Odbieranie i wysyłanie SMS. Zapisywanie nowych do kontaktów. Dodawanie zdjęć i dzwonek w kontaktach. <b>27.01</b> – Odbieranie i

			wysyłanie MMS. Łączenie się z Internetem w swoim telefonie. <b>Sala CAS</b>
	<b>12.00 - 16.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS</b>
Wtorek	<b>8.00 – 12.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS</b>
	12.00 – 13.00	Kurs Fotografii – fotografia mobilna <b>14, 21, 28</b>  Zajęcia dla osób, które mają Smartphone i chciały polepszyć swoje zdjęcia.  Po każdym zajęciach jest zadanie domowe. Na pierwsze zajęcia należy pokazać trzy zdjęcia zrobione przez siebie.	<b>14.01</b> – Co to jest fotografia mobilna? Jaka jest różnica między aparatem w telefonie, a aparacie fotograficznym? – techniczne poznanie urządzenia. <b>21.01</b> – Kompozycja, kadr i format zdjęć. Zajęcia praktyczne. <b>28.01</b> – Robienie zdjęć w ciemnych pomieszczeniach, jak poradzić sobie z ustawieniem aparatu w telefonie? <b>Sala CAS</b>
	14:30 – 15.15	Gimnastyka ogólnorozwojowa <b>14, 21</b>	Sala gimnastyczna
środa	14.30 – 16.30	Angielski A1 <b>15, 29</b>	Sala D24
	16.30 – 17.30	Angielski A0 <b>15, 29</b>	Sala D24
	17.00 – 17.45	Grupa 1. Zdrowy kręgosłup <b>22, 29</b>	Mała sala gimnastyczna
	18.00 – 18.45	Grupa 2. Zdrowy kręgosłup <b>22, 29</b>	Mała sala gimnastyczna
	<b>12.00 – 16.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS</b>
czwartek	<b>08.00 – 12.00</b>	<b>Kawiarenka</b>	<b>Sala CAS</b>
	10.15 – 11.00	Basen – grupa I <b>16, 23, 30</b>	Aqua Park
	11.00 – 11.45	Basen – grupa II <b>16, 23, 30</b>	
	14.00 – 16.00	Kurs florystyki <b>16, 30</b>	Wiązanki i bukiety na każdą okazję. <b>Sala 24</b>
	16.00 – 17.00	Kurs rękodzieła <b>16, 30</b>	<b>Sala 24</b>

piątek	14.00 - 15.00	Spotkania organizacyjne WOLONTARIAT <b>10, 24</b>	<b>Sala CAS</b>
	15.30 – 16.30	Kurs komputerowy i urządzeń mobilnych. Komputery – podstawy <b>17, 31</b>	<b>Internet bez tajemnic.</b> <b>Lekcja 1.</b> Strony WWW. Rodzaje przeglądarek. Co to są pliki cookies? Jak dodać stronę WWW do ulubionych? <b>Lekcja 2.</b> Przeglądanie WWW, tworzenie nowych kart. Tworzenie folderów w pasku zakładek. <b>Sala komputerowa 12D</b>
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	<b>Sala CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe od 7 stycznia 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
31.01.20	8.00-21.00	<b>Kulig</b>	Wyjazd z parkingu autokarów ul.Powiśle k. hotelu Sheraton

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.