



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

CAS czynny w godzinach:

poniedziałek	12.00 do 16.00
wtorek	08.00 – 12.00
środa	12.00 do 16.00
czwartek	08.00 – 12.00
piątek	12.00 do 16.00

OBOWIĄZUJE od 28 stycznia

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14.00-16.00	Zdrowy styl życia, 20	Sala CAS
	16.00 – 18.00	Kurs ogrodnictwa, 20	Sala CAS
	14.00 – 15.00	Kurs komputerowy – Smartfony podstawy. 13, 27	13.01 - Smartfon. Co to jest? Odbieranie i wysyłanie SMS. Zapisywanie nowych do kontaktów. Dodawanie zdjęć i dzwonek w kontaktach. 27.01 – Odbieranie i wysyłanie MMS. Łączenie się z Internetem w swoim telefonie. Sala CAS
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala CAS
Wtorek	8.00 – 12.00	Kawiarenka	Sala CAS
	12.00 – 13.00	Kurs Fotografii – fotografia mobilna 14, 21, 28 Zajęcia dla osób, które mają Smartphone i chciały	14.01 – Co to jest fotografia mobilna? Jaka jest różnica między aparatem w telefonie, a aparacie fotograficznym? – techniczne poznanie

Wtorek		<p>polepszyć swoje zdjęcia.</p> <p>Po każdym zajęciach jest zadanie domowe. Na pierwsze zajęcia należy pokazać trzy zdjęcia zrobione przez siebie.</p>	<p>urządzenia.</p> <p>21.01 – Kompozycja, kadr i format zdjęć. Zajęcia praktyczne.</p> <p>28.01 – Robienie zdjęć w ciemnych pomieszczeniach, jak poradzić sobie z ustawieniem aparatu w telefonie?</p> <p>Sala CAS</p>
	14:20 – 15.05	Gimnastyka ogólnorozwojowa 14, 21	Sala gimnastyczna
środa	14.30 – 16.30	Angielski A1 15, 29	Sala CAS
	16.30 – 17.30	Angielski A0 15, 29	Sala CAS
	17.00 – 17.45	Grupa 1. Zdrowy kręgosłup 22	Mała sala gimnastyczna
	18.00 – 18.45	Grupa 2. Zdrowy kręgosłup 22	Mała sala gimnastyczna
	12.00 – 12.45	Grupa 1. Zdrowy kręgosłup 29	Mała sala gimnastyczna
	13.00 – 13.45	Grupa 2. Zdrowy kręgosłup 29	Mała sala gimnastyczna
	12.00 – 16.00	Kawiarenka	Sala CAS
czwartek	08.00 – 12.00	Kawiarenka	Sala CAS
	14.00 – 16.00	Kurs florystyki 16, 30	30.01 zajęcia w Sali CAS
	16.00 – 17.00	Kurs rękodzieła 16, 30	30.01 zajęcia w Sali CAS
piątek	14.00 - 15.00	Spotkania organizacyjne WOLONTARIAT 10, 24	Sala CAS
	15.00 – 16.00	<p>Kurs komputerowy i urządzeń mobilnych. Komputery – podstawy 17, 31</p> <p>UWAGA wyjątkowo zajęcia od 15.00 do 16.00 – ferie w szkole.</p>	<p>Internet bez tajemnic.</p> <p>Lekcja 1. Strony WWW. Rodzaje przeglądarek. Co to są pliki cookies? Jak dodać stronę WWW do ulubionych?</p> <p>Lekcja 2. Przeglądanie WWW, tworzenie nowych kart. Tworzenie folderów w pasku zakładek.</p> <p>Sala komputerowa 12D</p>
	12.00 - 16.00	Kawiarenka	Sala CAS

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2020:

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.