



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 13 lutego

Harmonogram zajęć stałych – luty 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	14.00-16.00	Zdrowy styl życia, 24	Sala CAS
	16.00 – 18.00	Kurs ogrodnictwa, 24	Sala CAS
	14.00 – 15.00	Kurs komputerowy – Smartfony podstawy. 3, 10, 17	3.02 - Jak połączyć się z WiFi? Co to jest transmisja danych? 10.02 – Poczta elektroniczna w telefonie. Omówienie podstawowych funkcji 17.02 - Poczta w telefonie. Wysyłanie i odbieranie załączników. 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 11, 18, 25 Zajęcia dla osób, które mają Smartphone i chciały polepszyć swoje zdjęcia.	11.02 – Jak ustawić telefon, by zrobić zdjęcia na śniegu? Białe na białym. (Robimy zdjęcia z których będą kartki) 18.02 - Ustawienia aparatu w telefonie. Linie siatki. Co to jest i jak to wykorzystać w robieniu zdjęć? Jak ustawić i zrobić zdjęcie panoramiczne? 25.02 – Postać. Cz1. Sala CAS
	13.00 - 15.00	Zajęcia plastyczne 25	Sala CAS
	14:20 – 15.05	Gimnastyka ogólnorozwojowa 4, 11, 18, 25	Sala gimnastyczna
środa	15.30 – 16.30	Angielski A1 5, 19, 26	5.02 Sala CAS 19.02 Sala D12 - komputer 26.02 Sala D24
	16.30 – 17.30	Angielski A0 5, 19, 26	5.02 Sala CAS 19.02 Sala D12 - komputer 26.02 Sala D24
	17.00 – 17.45	Grupa 1. Zdrowy kręgosłup 19, 26	Mała sala gimnastyczna Karimata i strój sportowy
	18.00 – 18.45	Grupa 2. Zdrowy kręgosłup 19, 26	Mała sala gimnastyczna Karimata i strój sportowy
	12.00 – 16.00	Kawiarenka	Sala CAS
czwartek	08.00 – 12.00	Kawiarenka	Sala CAS
	10.15 - 11.00	Aqua areobic. Basen Gr1, 13, 20, 27	Aqua areobic. Park Wodny. Proszę przyjść 15 min przed zajęciami.
	11.00 – 11.45	Aqua areobic. Basen Gr2, 13, 20, 27	Aqua areobic. Park Wodny. Proszę przyjść 15 min przed zajęciami.
	14.00 – 16.00	Kurs florystyki 20, 27	Ogólnie na zajęciach uczymy się robić ciekawe kompozycje z kwiatów. Sala 24
	16.00 – 17.00	Kurs rękodziela 20, 27	Sala 24

piątek	14.00 - 15.00	Spotkania organizacyjne WOLONTARIAT 7, 21	Sala CAS
	15.30 – 16.30	Kurs komputerowy i urządzeń mobilnych. Komputery – podstawy 14, 28	Internet bez tajemnic. Lekcja 3. Jak stworzyć nowy folder? Jak go przenieść do Biblioteki (Porządkowanie pulpitu) Jak zmienić nazwę dokumentu, folderu? Lekcja 4. Wyszukiwanie głosowe w różnych przeglądarkach. Co kryją ustawienia? Sala komputerowa 12D
	12.00 – 16.00	Kawiarenka	Sala CAS

Zajęcia dodatkowe w lutym 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.02.2020	15.00 -17.00	Impreza integracyjna. URODZINY MIESIĄCA. Wolontariat	Sala CAS
18.02.2020 - wtorek	11.00 – 13.00	Uroczysta Gala podsumowująca konkurs “Działajmy Razem”	Gmach Urzędu Miasta Krakowa. Pl. Wszystkich Świętych 3-4 w Sali Obrad.
21.02.2020 piątek	14.00 – 15.00	Wykład na temat bezpieczeństwa – prowadzony przez policjantów	Sala CAS
28.02.2020	07.00 – 19.00	wycieczka DO PAŁACU W MOSZNEJ	wyjazd z parkingu autokarów ul. Powiśle k. hotelu Sheraton

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.