

# **CAS Przystań Aktywnego Seniora**

CODZIENNOŚĆ BEZ TAJEMNIC



Drodzy Czytelnicy,

Świat wokół nas zmienia się dziś szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. Telefony potrafią więcej niż niegdyś cały komputer, zakupy robimy bez wychodzenia z domu, a lekarz może wystawić receptę przez Internet. Dla wielu osób to wygoda – ale dla innych także źródło zagubienia, niepewności, a czasem zniechęcenia.

Chciałbym, aby ta książeczka była dla Was przewodnikiem, który prowadzi spokojnie, krok po kroku, i pokazuje, że nowoczesność wcale nie musi być trudna ani straszna.

Świat technologii może być nie tylko użyteczny, ale też pełen radości, wygody i nowych możliwości.

Życzę Wam, by lektura tej książeczki była przyjemnością. Niech stanie się dla Was zaproszeniem do odkrywania, poznawania i cieszenia się codziennością... bez tajemnic.

CAS Przystań Aktywnego Seniora ❤️



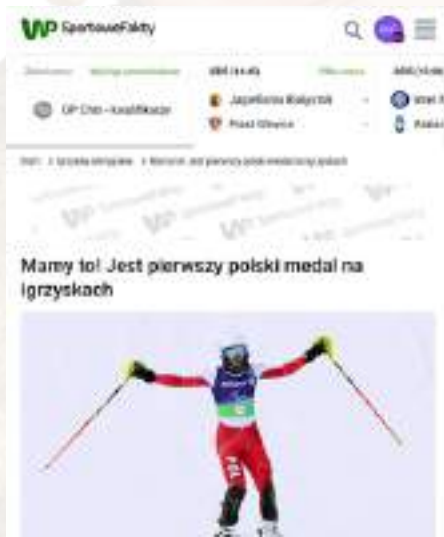


# Internet

Internet to sieć, która pozwala znaleźć informacje, oglądać filmy, czytać wiadomości i rozmawiać z rodziną.

Do czego możesz użyć?

- sprawdzanie pogody
- oglądanie zdjęć wnuków w mediach społecznościowych
- czytanie wiadomości



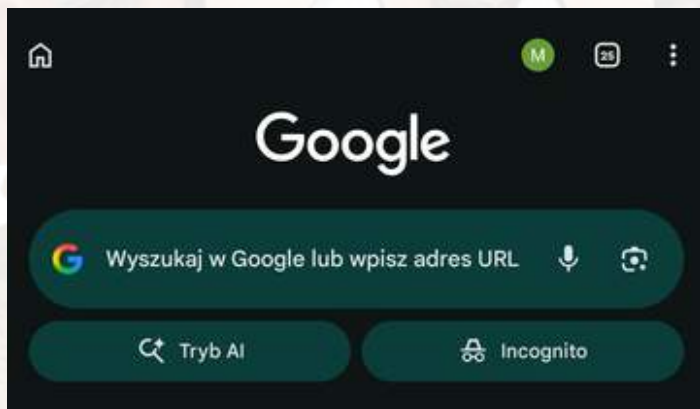
# Jak znaleźć coś w internecie

Instrukcja:

Otwórz przeglądarkę internetową



Kliknij w pasek wyszukiwania



Wpisz czego szukasz

Np. pogoda w Krakowie

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE  
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
MIASTA KRAKÓWA



*ASIOS*

  
CENTRUM AKTYWNOŚĆ  
SENIORÓW



# Rozmowy w internecie

Dzięki aplikacjom możesz wysyłać wiadomości, zdjęcia i rozmawiać przez kamerę.

Przykładowe aplikacje:

WhatsApp



Messenger



Aplikacje ściągamy przez

- Sklep Play
- App Store

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE  
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
MIASTA KRAKÓWA



*ASIOS*

  
CENTRUM AKTYWNOŚĆ  
SENIORÓW



# Przydatne aplikacje

Aplikacje to programy, które instalujemy w telefonie, aby wykonywać różne zadania.

Przykłady:

- Google Maps – znajdowanie drogi
- Jakdojade – sprawdzanie autobusów
- ZnanyLekarz – umawianie wizyt
- mojeIKP- dostęp do recept i skierowań
- mObywatel- dokumenty w formie online
- mZUS- dostęp do ZUS

Możesz też wyszukać wiele wiele innych, w tym aplikacje do nauki języków, treningu umyśłów, wiadomości, pogody i inne.

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE  
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
MIASTA KRAKÓWA



*ASIOS*

  
CENTRUM AKTYWNOŚĆ  
SENIORÓW



# Uważaj na oszustwa

W internecie mogą pojawić się osoby, które chcą wyłudzić pieniądze.

Zasady:



- ! nie podawaj haseł
- ! nie podawaj kodów z SMS
- ! nie klikaj podejrzanych linków
- ! nie dodawaj nieznanomych w mediach społecznościowych
- ! uważaj na podejrzane oferty sprzedaży
- ! jak nie jesteś czegoś pewien zapytaj kogoś kto ci pomoże, co powinieneś zrobić

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE  
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW  
MIASTA KRAKÓWA



*ASIOS*

  
CENTRUM AKTYWNOŚĆ  
SENIORÓW



# Krakowskie WOPR

## Kim jesteśmy?



Ratownikami Wodnymi, którzy pilnują bezpieczeństwa nad wodami powiatu krakowskiego przez cały rok

## Gdzie jest nasza siedziba?

Nasza siedziba mieści się przy ul. Dojazdowej 4 w Krakowie, nad samą Wisłą



## Czym się zajmujemy?



- prowadzimy prelekcje
- organizujemy festyny
- zabezpieczamy duże i małe imprezy nad wodą
- prowadzimy akcje prospołeczne
- prowadzimy zajęcia dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów
- szkolimy nowych ratowników
- bierzemy udział w różnych akcjach
- prowadzimy zajęcia edukacyjne
- **RATUJEMY ŻYCIE**



# KRAKOWSKIE WODNE OCHOTNICZE POGOTOWIE RATUNKOWE



INSTAGRAM [www.wopr.krakow.pl](http://www.wopr.krakow.pl) FACEBOOK

# CAS Przystań Aktywnego Seniora