

Dzień dobry,

nawiązując do złożonego projektu " W CZAS-ie i poza CZAS-em. Zajęcia aktywizujące dla Seniorów w Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora - Cieszkowskiego 6 ", zarejestrowanego pod numerem, poniżej przedstawiam szczegółowy kosztorys:

1. **Kręgielnia** - wyjście dwugodzinne, 1 raz w m-cu, dla około 30 osób (jednorazowo), cena wyjścia (3 tory x 80 zł tj. 240 zł x 2 godz., tj. 480 zł.) przez 10 miesięcy, tj. **4800 zł.**

Miejsce: kręgielnia
dni realizacji: pn-pt (do ustalenia)

godziny przedpołudniowe,

Skorzysta- nawet do 200 osób

Rekrutacja-poprzez informacje na fb i rekrutacja na numer telefonu CZAS-u

2. **Aqua aerobic** - zajęcia godzinne, 1x m-cu, dla dwóch grupy po 10 osób (jednorazowo), cena wejścia 49 zł, za grupę 490 zł, za dwie grupy 980 zł/m-c, przez 10 m-cu, tj. **9800 zł**, godziny przedpołudniowe, dni tygodnia: pn-pt (do ustalenia)

Miejsce: basen .

Skorzysta - nawet do 250 osób

Rekrutacja- poprzez informacje na fb i rekrutacja na numer telefonu CZAS-u

3. **Warsztaty rękodzielnicze** - dwugodzinne spotkania z rękodzielnikiem lub osobą uprawnioną do prowadzenia tego typu zajęć. Zajęcia dla grupy 8-10 osób (jednorazowo) w zależności od ceny wykonawcy, warsztaty 2 x m-cu, warsztaty z dziedzin, które nie były jeszcze organizowane w CZAS-ie, alternatywa dla obecnie prowadzonych zajęć:, np. malarstwo, tkactwo- makaty, kilimy, rysunek; cena 390zł/1h, tj. 780 zł za warsztat 2 godzinny, 2 x 780zł- w m-cu, tj. 1560 zł/mc, tj. **15600 zł** za 10 m-cy, godziny przedpołudniowe od pn-pt (do ustalenia)

Miejsce: pomieszczenie CZAS-u

Skorzysta - do 150 osób

Rekrutacja- poprzez informacje na fb i rekrutacja na numer telefonu CZAS-u

4. **Warsztaty żeglarsko – kajakowe** – dwugodzinne zajęcia na wodzie, raz w tygodniu, dla dwóch grup po 10 osób (jednorazowo), zajęcia odbywać się będą przez 5 tygodni, w okresie wrzesień – październik.

Prowadzone przez uprawnionego instruktora na żagłowiec klasy TRENER, w programie zajęć przewidziano min: naukę żeglowania, naukę węzłów żeglarskich, naukę klarowania żagłówki, naukę udzielania pierwszej pomocy.

Na koniec zajęć jednorazowo przewidziano dwugodzinną wyprawę kajkowo-rowerową na wodzie dla grupy ok 30 osób.

Zajęcia żeglarskie: 1000 zł/grupa, 2x1000 zł/zajęcia, 5x2000 zł, tj 10000zł

Kajaki i rowerki 1000 zł, łącznie: **11000zł**

zajęcia odbywać się będą w godzinach do 15.00, pn-pt (do ustalenia)

Miejsce: Stawy Stefańskiego

Skorzysta – do 100 osób

Rekrutacja- poprzez informacje na fb i rekrutacja na numer telefonu CZAS-u

- 5. Nauka tańców latynoskich** - godzinne zajęcia taneczne raz w tygodniu, prowadzone przez instruktora, nauczyciela tańca, dla grupy ok. 10 osób (jednorazowo), zajęcia dla 2 grup w tygodniu, tj. tygodniowo skorzysta 20 osób, jedna godzina zajęć ok. 110 zł, tj. 220zł/tyg., tj. 880zł m-c przez 10 miesięcy, tj łącznie: **8800 zł**, zajęcia odbywać się będą w godzinach do 15.00, pn-pt (do ustalenia)

Skorzysta – do 200 osób

Rekrutacja- poprzez informacje na fb i rekrutacja na numer telefonu CZAS-u

METODY AKTYWIZUJĄCE - to sposób działania grup i prowadzącego umożliwiający aktywne uczenie się, czyli uczenie się poprzez działania i przeżywanie. W metodach aktywizujących prowadzący pełni rolę przewodnika, uczy uczestników nowych form aktywności.

Rodzaj prowadzonych zajęć nie będzie tożsamy z zajęciami realizowanymi dla seniorów w naszej placówce w ramach dotacji z budżetu Miasta Łodzi..

Projekt spełnia kryterium ogólnodostępności.

Z poważaniem