

**Harmonogram poszczególnych działań w ramach projektu „Aktywnie z pasją”,
dofinansowanego z Fundacji „ANWIL dla Włocławka”.**

Działania: Październik 2015r – kwiecień 2016r	Cykliczne zajęcia integracyjno – rekreacyjne oraz realizacji własnych pasji dla chętnych uczestników projektu:	Terminy
Październik 2015r	Wyjazd na wspólne wędkowanie i ognisko do Głuszyna (letni ośrodek RUN Chłodni) 1 dzień ;	10.10.2015r
Listopad 2015r Grudzień 2015r	Wyjścia do Muzeum i innych miejsc z przewodnikiem i pasjonatą (osoba z fundacji w ramach wolontariatu)- poznajemy historię naszego miasta i Kujaw; (2 wyjścia po 2 godz.)	Termin do uzgodnienia
Styczeń 2016r	styczeń 2016r święto Babci i Dziadka- wielopokoleniowe spędzanie święta i wraz z wieczorkiem karnawałowym; (spotkanie połączone z zabawą taneczną);	30.01.2016r Sala przy ul. Żwirowej
Luty 2016 - Marzec 2016r	warsztaty: artystyczny, teatralny, taneczny, poznanie nowoczesnej sztuki ze zwiedzaniem wystawy, obejrzenie sztuki lub przedstawienia teatralnego, poznanie oferty Browaru B i repertuaru artystycznego; 3 warsztaty po 1,5 godz., wyjście na przedstawienie.	Termin do uzgodnienia z CK Browar B po ustaleniu planu pracy na dany rok
Marzec 2016r	Wyjście do Multikina we Włocławku, 1 seans;	Wejście w tygodniu np. środa (do ustalenia)
Kwiecień 2016r	Wspólny rajd rowerowy i grillowanie nad Jeziorem Czarne we Włocławku; jednodniowy rajd.	Ok 16.04.2015r, dokładny termin do ustalenia z uczestnikami
Październik 2015r – kwiecień 2016r.	Cykliczne zajęcia podnoszące kondycję psychiczną i fizyczną (w gr 10os): zajęcia podnoszące kondycję zdrowotną: fitness w basenie (po utworzeniu grupy od listopada 2015r do marca 2016r, 1 raz w tygodniu po 1 godz.); zdrowe odżywianie- prelekcja z dietetykiem wraz z pokazem i warsztatami kulinarnymi (od grudnia 2015r do lutego 2016r, 1 prelekcja- 2godz. + 3 warsztaty kulinarne po 3 godz.); rozgrywki w gry stolikowe (seniorzy i młodszy razem grają w warcaby, szachy; luty 2016r. , 1 dzień – ok 3 godz.);	Do ustalenia z trenerką, czwartki od 26.11.2015r Ok 08.12.2015r spotkanie z dietetykiem; warsztaty: do ustalenia z gr. ok. 09.01; 11.02 i 23.02.2016r 29.02.2016r
Marzec 2016r	Rozwijanie umiejętności i zdobywanie nowej wiedzy: Jak właściwie posługiwać się nowoczesnym sprzętem multimedialnym? – sposoby korzystania z nowoczesnych telefonów, komputerów – praktyczne porady informatyka (2 zajęcia po 2 godz.- marzec 2016r)	Ok. 10.03.2016r 23.03.2016r – ustalenie terminu z grupą
Kwiecień 2016r	Posumowanie projektu.- 1 integracyjne spotkanie uczestników.	28.04.2016r, po ustaleniu, miejsce piknikowe przy Międzyosiedlowy m Basenie OSiR Zazamcze