

**ZESTAWIENIE FORM WSPARCIA W RAMACH KLUBU SENIORA,  
KTÓRYMI ZAINTERESOWANA JEST OSOBA NIESAMODZIELNA****I. Dane zainteresowanego.**

1	Imię	
2	Nazwisko	
3	PESEL	
4	Adres zamieszkania	
5	Nr. telefonu	

**II. Preferowane przez zainteresowanego formy wsparcia.**

1.	Prelekcje, spotkania z ciekawymi ludźmi – po max 1,5 godziny spotkań/miesiąc w Klubie Seniora. Przykładowe bloki tematyczne spotkań: - blok zajęć artystycznych - rękodzieło, rysunek, malarstwo haft, praca w glinie; - blok aktywność fizyczna- nordic walking, ping pong, joga; - blok żyjemy zdrowo - dieta, gimnastyka ciała i umysłu, kosmetyka; - blok żyjemy bezpiecznie – policja, ratownictwo, prawnik, rzecznik konsumenta, ekologia; - blok poznaję świat – ciekawe kraje, ciekawe zjawiska, książki; - blok ciekawi ludzie, ciekawe zawody – pisarze, muzycy, podróżnicy, sportowcy, aktorzy; - blok moje pasje – komputer, film, sztuka, historia, itp.	
2	Zajęcia warsztatowe "trening pamięci" - 20 godz. w układzie 2 godz./tygodniowo	
3	Muzykoterapia - 40 godzin w układzie 2 godz./tygodniowo	
4	Kurs obsługi komputera i internetu - 40 godz. w tym m.in podstawy komputera, smartfona, tabletu, komunikatory, aplikacje do komunikacji. w układzie 2 godz./tygodniowo	
5	Kurs rysunku/malarstwa - 40 godz. w układzie 2 godz./tygodniowo	
6	Kurs tańca towarzyskiego - 60 godzin, w układzie 2 godz./tygodniowo	
7	Kurs fotografii - 20 godzin, w układzie 2 godz./tygodniowo	
8	Warsztaty aktorskie (praca z tekstem, pantomima, choreografia) - 60 godzin, w układzie 2 godz./tygodniowo.	

Podpis zainteresowanego

