**Załącznik nr 3**

do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa

w projekcie pn. „Pora dla seniora”

**DEKLARACJA UCZESTNICTWA W PROJEKCIE**

Ja niżej podpisany/-na

.......................................................................................................................................................................

(imię i nazwisko)

wyrażam wolę uczestnictwa w projekcie pt.: „Pora dla seniora” realizowanym przez Gminę Susiec w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Oś Priorytetowa 11 Włączenie społeczne Działanie, Działanie 11.2 Usługi społeczne i zdrowotne,

**deklaruję uczestnictwo w zajęciach:**

(proszę zaznaczyć znakiem **„x”** przy wybranych formach zajęć)

Można wybrać dowolną liczbę zajęć.

 ćw. ruchowe i taneczne tj Joga, pilates, aerobic, zumba:

 Samoobrona

 Tenis, bilard

 Nordic walking

 Narty biegowe

 basen, aquaaerobic

 zajęcia z rękodzieła

 warsztaty teatralne,

 warsztaty literacko-poetyckie,

 warsztaty malarskie

 warsztaty wokalne

KOŁA ZAINTERESOWAŃ

 klub brydżowy,

 klub karciany,

 klub szachowy,

 klub prasowy,

 klub dobrej książki,

 biblioterapia,

 filmoterapia,

 muzykoterapia,

 treningi pamięci

 wsparcie psychologiczne

PORADNICTWO ZDROWOTNE obejmujące:

 dietetyk,

 lekarz,

 fizjoterapeuta/masażysta itp.

 zajęcia z kreowania wizerunku

 zajęcia informatyczne:

 warsztaty historyczno – krajoznawcze

 senior ekspert- grupy samopomocowe

VADEMEKUM SENIORA obejmujące m.in.:

 poradnictwo prawne

 poradnictwo z zakresu ubezpieczeń

 poradnictwo z zakresu bankowości

 warsztaty kulinarne

 spotkania okolicznościowe obejmujące m.in.: Dzień Kobiet,

Mężczyzn, Dzień Babci i Dziadka, Spotkanie opłatkowe, wielkanocne itp

 wieczorki taneczne

 spacery badawcze ( grzybobranie, na jagody, zbieranie ziół itp.

 spotkania integracyjne w siedzibie klubu seniora w Suścu z

seniorami z innych gmin

 wyjazd studyjny członków Klubu Seniora w Suścu do Klubów

Seniora z okolicznych gmin

ZAJĘCIA KULTURALNE obejmujące:

 wyjazdy do kina, teatru

 wycieczki krajoznawcze

............................................. …………………………………………..

Miejscowość, data Czytelny podpis

\* Niepotrzebne skreślić