Polkowice, dnia ………………………

**DEKLARACJA UDZIAŁU**

W ZAJĘCIACH

POLKOWICKIEGO UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Słuchacza/Słuchaczki

Imię i nazwisko (litery drukowane): ………………………………………………………..

1. **AKADEMIA AKTYWNEGO SENIORA** – to różne formy aktywności fizycznej dla uczestników. Obejmuje trzy obszary: A,B,C.

*(Spośród propozycji A i B można wybrać jedną formę poprzez wstawienie X*

 *w wybranym kwadracie)*

**□ A. Fit Senior** – muzyka, ćwiczenia, relaks, zabawa, satysfakcja, fitness; zajęcia odbywają się w salce gimnastycznej i na powietrzu;

**□ B. Senior w formie** – ćwiczenia ogólnorozwojowe w tym nordic walking; zajęcia odbywają się w salce gimnastycznej i na powietrzu;

*(W obszarze C, można wybrać dwie propozycje poprzez wstawienie X w wybranych kwadratach)*

 **C. Bądź aktywny, ciesz się zdrowiem** – zajęcia w Aquaparku w Polkowicach lub
w innym miejscu dostosowanym do prowadzenia niżej wymienionych zajęć:

□ Gimnastyka z elementami stretchingu;

□ Joga, czyli uczenie się harmonii ciała, umysłu i oddechu;

□ Wodny aerobik\*;

□ Basen sportowy\*.

\* dostępne w przypadku podpisania umowy z jednostką/ośrodkiem właściwym do realizacji zajęć

1. **ZAJĘCIA W MODUŁACH EDUKACYJNYCH:**

► **MODUŁ JĘZYKOWY**

*(Można wybrać jeden poziom i jeden język obcy poprzez wstawienie X w danym kwadracie)*

□Język angielski - poziom podstawowy □Język angielski -kontynuacja

□Język niemiecki – poziom podstawowy □Język niemiecki - kontynuacja

□Język ………… – poziom podstawowy

► **MODUŁ INFORMATYCZNY**

*(Spośród modułów I-VI można wybrać jeden moduł oraz moduł dodatkowy wstawiając X w danym kwadracie*

□ **moduł I –** podstawy obsługi komputera: budowa, zasady działania, jednostki, zasoby dyskowe (pliki, foldery);

□ **moduł II –** pakiet biurowy Office (Word, Excel, PowerPoint);

□ **moduł III** – internet - przeglądarki internetowe, zakładanie i obsługa poczty elektronicznej, bankowość internetowa, portale internetowe, zakupy przez internet Allegro, Olx, przychodnia i laboratorium w sieci, teatr, kino i muzeum, hobby, pasje i marzenia;

□ **moduł IV –** Podstawy grafiki komputerowej – PhotoFiltre7,Gimp (obróbka fotografii);

□ **moduł V –** Dźwięk i wideo: pobieranie muzyki z sieci, konwertowanie muzyki z płyt do mp3, tworzenie prostych filmów wideo przy wykorzystaniu programu Movie Meaker;

□ **moduł VI -** Programowanie.

*W każdym powyższym module istnieje możliwość realizowania treści zgodnie z potrzebami słuchaczy po uzgodnieniu z wykładowcami. Poszczególne moduły zostaną uruchomione, gdy zgłosi się minimalna grupa 8 słuchaczy na dany moduł.*

**Moduł dodatkowy**

dla osób posiadających podstawową wiedzę w zakresie obsługi komputera

□ „Jak komunikować się w świecie medialnym”.

**►MODUŁ HISTORYCZNO-PRAWNICZY**

*(Można wybrać jedną lub obie propozycje wstawiając X w danym kwadracie)*

□ Historia

□ „Praktyczne aspekty prawa dla seniorów”- zajęcia 1 x w miesiącu

►**MODUŁ ARTYSTYCZNY**

*(można wybrać dwie propozycje poprzez wstawienie X w wybranych kwadratach)*

□ Zajęcia teatralno-kabaretowe

□ Warsztaty taneczne

□ Plastyka

□ Rękodzieło, arteterapia, scrapbooking

**► MODUŁ LITERACKO-DZIENNIKARSKI**

*(Można wybrać jedną formę poprzez wstawienie X w wybranym kwadracie)*

□ Warsztaty dziennikarskie

□ „Tajemnice współczesnej polszczyzny”

►**MODUŁ KRAJOZNAWCZO-PRZYRODNICZY**

*(Wybraną propozycję proszę zaznaczyć wstawiając X w danym kwadracie)*

□ wykłady 1-2 razy w miesiącu

► **MODUŁ TRENINGOWY**

*(Wybraną propozycję proszę zaznaczyć wstawiając X w danym kwadracie)*

□ „Tajemnica umysłu- trening szarych komórek”

1. **ZAJĘCIA FAKULTATYWNE –** to dodatkowe zajęcia skierowane do słuchaczy, którzy poszukują jeszcze innych obszarów wiedzy i chcą się rozwijać w wielu dziedzinach. Zajęcia mogą obejmować między innymi: psychologię społeczną, psychologię konsumenta, dietetykę, warsztaty kulinarne, ekologię, strzelectwo i inne.

*(Można wybrać obie propozycje wstawiając X w danym kwadracie)*

□ „Trudno? Łatwo? Rzecz o relacjach w otaczającym nas świecie” - warsztaty

□ Strzelectwo

Proszę napisać w jakich zajęciach dodatkowych chciałby Pan/chciałaby Pani jeszcze uczestniczyć:

…………………………………………………………………………………………

1. **PROJEKTY SPOŁECZNO-INTEGRACYJNE**

*( Można wybrać dowolną ilość projektów. Wybrane formy należy wskazać wpisując X*

*w odpowiednie kwadraty/odpowiedni kwadrat)*

**□ „Donica Seniora” –** planuje się zakup ziemi i roślin, do 2-4 donic lub skrzyń ogrodowych, które zostaną ustawione przy Uczelni. Chętni Słuchacze (grupa 4-6 osób jako opiekunowie jednej donicy) będą odpowiedzialni za uprawę i piękny wygląd „ich małego uczelnianego ogródka”.

**□ „Eko poniedziałek”** – sprzątanie terenów leśnych, połączone z warsztatami ekologicznymi dla 20 Słuchaczy PUTW i 20 osobowej grupy dzieci z kilku placówek (przedszkolaki i podopieczni innych placówek typu opiekuńczo-wyczowawczego).

**□ „Dziadkowie w przedszkolu i placówce wychowawczo-opiekuńczej” –** czytanie, opowiadanie bajek, wspólne zajęcia, gry i zabawy, pomoc w odrabianiu lekcji; szczegóły projektu zostaną ustalone z przedszkolami i innymi placówkami, np. placówkami opiekuńczo-wychowawczymi.

*(W punktach 5,6 i 7 proszę wstawić X w wybranym kwadracie)*

1. **WYCIECZKI EDUKACYJNE –** planowane są jednodniowe wycieczki edukacyjne,

w których mogą wziąć udział rotacyjnie wszyscy chętni Słuchacze PUTW.

**□** TAK □ NIE

1. **WYKŁADY POPULARNO-NAUKOWE**

□ TAK □ NIE

1. **SPOTKANIA Z PASJONATAMI, PISARZAMI, LUDŹMI NAUKI, KULTURY I SZTUKI**

□ TAK □ NIE

………………………………….

podpis słuchacza/słuchaczki

Jednocześnie oświadczam, że zapoznałem/am się z Regulaminem PUTW

………………………………….

podpis słuchacza/słuchaczki