

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

2. ZAJĘCIA W MODUŁACH EDUKACYJNYCH:

► MODUŁ JĘZYKOWY

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Język angielski - poziom podstawowy | <input type="checkbox"/> Język angielski -kontynuacja |
| <input type="checkbox"/> Język niemiecki – poziom podstawowy | <input type="checkbox"/> Język niemiecki - kontynuacja |
| <input type="checkbox"/> 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”

3. **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:

.....

4. 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-wychowawczego).
- „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)

5. **WYCIECZKI EDUKACYJNE** – planowane są jednodniowe wycieczki edukacyjne, w których mogą wziąć udział rotacyjnie wszyscy chętni Słuchacze PUTW.

TAK NIE

6. **WYKŁADY POPULARNO-NAUKOWE**

TAK NIE

7. **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