**„III WIEK DLA IV WIEKU” projekt dla osób w wieku 60+**

**Formularz zgłoszeniowy**

*Podane informacje są traktowane jako poufne i zostaną wykorzystane wyłącznie do celów realizacji projektu „III wiek dla IV wieku”*

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Miejsce zamieszkania:

Numer telefonu:

Adres e-mail (jeśli Pan(i) posiada):

Szanowni Państwo,

Projekt „*„III wiek dla IV wieku”*” jest skierowany do osób, które ukończyły 60 lat i które deklarują udział w organizowanych zajęciach. **Zajęcia rozpoczynają się 25 października 2017. Realizacja projektu trwa od X 2017 – III 2018. W tym okresie oczekiwane jest od uczestników zaangażowanie w udział zajęciach i innych wydarzeniach w wymiarze ok. 4-6 godz. tygodniowo (2 \* w tygodniu po ok. 2-3 godz.).**

Zgłoszenie do projektu oznacza deklarację uczestnictwa **we wszystkich zajęciach   
i wydarzeniach integracyjnych oraz zaangażowanie się w działania społeczne\***, które są nieodłącznym elementem projektu.

**Prosimy o wypełnienie wszystkich części formularza:**

1. Deklaruję udział we wszystkich zajęciach (przyjmuję do wiadomości, że ewentualne nieobecności będą wymagały pisemnego usprawiedliwienia lub zwolnienia lekarskiego):

**TAK / NIE**

1. Deklaruję podjęcie **aktywności społecznej** w ramach projektu:

**TAK / NIE**

**działania społeczne\*** *przewidziane w projekcie obejmują m.in. prowadzenie zajęć rzemiosła, organizowanie wyjść do teatr czy innych wydarzeń kulturalnych/rekreacyjnych, wolontariat – odwiedziny u osób starszych, które nie są mobilne. Może to być także upieczenie ciasta, czy zrobienie zdjęć podczas spotkań. Każdy może zainicjować inne działania.*

1. Czy jest Pani/Pan w stanie przejść 200 m. i wyjść po schodach na pierwsze piętro bez pomocy?

**TAK / NIE**

1. Czy są jakieś przeciwwskazania zdrowotne do udziału w umiarkowanych ćwiczeniach fizycznych typu pilates (1 godzina w tygodniu)

**TAK / NIE**

1. Czy występują u Pani/Pana jakieś problemy psychiczne, które mogą być przeszkodą do udziału w projekcie?

**TAK / NIE**

1. **Proszę podać informacje o istotnych ograniczeniach udziału w projekcie (np. związanych z kondycją zdrowotną, zaplanowanymi wyjazdami np. do sanatorium it.).**

**………………………………………………………………………………………**

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. Posiadam następujące talenty/pasje/zdolności/umiejętności, którymi mogę się dzielić z innymi w ramach projektu (co najmniej 2):

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

*(ocena punktowa od 1-5)*

1. Jaki ma Pani/Pan pomysł na działania społeczne, które można by podjąć w ramach projektu, aby zaktywizować osoby starsze, które z różnych powodów wycofały się z życia społecznego (np. są samotne, mało mobilne, mieszkają z daleka od rodziny, znajomych) ? Prosimy o krótki opis pomysłu – może on być realizowany samodzielnie lub w zespole np. prowadzenie zajęć rzemiosła, organizowanie wyjść do teatr czy innych wydarzeń kulturalnych/rekreacyjnych, wolontariat – odwiedziny u osób starszych:

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

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

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

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

*(ocena punktowa od 1-5)*

1. W jakim stopniu jest Pani/Pan zmotywowana/y do wprowadzenia prozdrowotnych zmian w swoim życiu, w odniesieniu do aktywności fizycznej, zdrowia psychicznego i zaangażowania społecznego (proszę zaznaczyć krzyżykiem X jedną odpowiedź).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nie zmotywowana/y | Rozważam wprowadzenie zmian | Chcę wprowadzić zmiany | Bardzo zmotywowana/y |
|  |  |  |  |

***Zachęcamy wszystkich Uczestników, aby skonsultowali się z lekarzem przed przystąpieniem do Projektu!***

Zgodnie z Ustawą z dn. 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002 r. nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami), wyrażam zgodę na gromadzenie i przetwarzanie moich danych osobowych zbieranych w celu rekrutacji do udziału w **Projekcie „III wiek dla IV wieku”** wspieranego przez **Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU**, w ramach konkursu **„Seniorzy w Akcji”** **realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności**

**Podpis Uczestnika**: **Data:**

Formularz wystarczy wysłać w wersji elektronicznej na adres: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

lub dostarczyć osobiście do biura projektu ul. Kasprowicza 9a/1, Kraków do dnia **18.10.2017 (śr.)**