



**Karta zgłoszenia uczestnictwa**

**w wykładach i zajęciach ruchowo-relaksacyjnych zorganizowanych**

**w ramach zadania „Świadomie po zdrowie z Radą Seniorów w Ostrołęce – II edycja”, współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego**

Imię i nazwisko uczestnika...........................................................................................................

Numer telefonu ............................................................................................................................

Adres zamieszkania……………………………………………………………………………..

**Deklaruję** swój udział w wykładach z ekspertami na temat zdrowego trybu życia, które odbędą się w dniu **29 maja 2023 roku** o godzinie 12.00 w Centrum Aktywności Seniora   
w Ostrołęce przy ul. Bogusławskiego 4.

|  |
| --- |
|  |

Specjaliści wygłoszą wykłady na temat:

1. Udar mózgu – przyczyny, objawy i zasady postępowania,
2. Jak bezpiecznie przejść przez szpital.

**Deklaruję** swój udział w wykładach z ekspertami na temat zdrowego trybu życia, które odbędą się w dniu **31 maja 2023 roku** o godzinie 12.00 w Centrum Aktywności Seniora   
w Ostrołęce przy ul. Bogusławskiego 4.

|  |
| --- |
|  |

Specjaliści wygłoszą wykłady na temat:

1. Borelioza – prawda i mity,
2. Zasady stosowania leków.

**Zgłaszam chęć uczestnictwa** w następujących zajęciach ruchowo-relaksacyjnych, które będą odbywały się od **5 czerwca** do **21 lipca 2023 roku** (z wyłączeniem 8 czerwca) w Parku Wodnym w Ostrołęce przy ul. Witosa 3 oraz na świeżym powietrzu.

1. **joga,**

poniedziałek godz. 16.00 – 17.00

środa godz.16.00 – 17.00

piątek godz.16.00 – 17.00

1. **aqua aerobik,**

poniedziałekgodz. 10.00 – 11.00

wtorek godz. 10.00 – 11.00

środa godz. 10.00 – 11.00

czwartek godz. 10.00 – 11.00

piątek godz. 10.00 – 11.00

1. **nordic walking** (spacer po mieście, wymagane własne kije)**,**

wtorekgodz. 16.30 – 17.30

czwartek godz. 16.30 – 17.30

1. **zajęcia taneczne,**

poniedziałek godz. 11.00 – 12.00

środa godz. 11.00 – 12.00

**5. gimnastyka,**

poniedziałek godz. 12.00 – 13.00

środa godz. 12.00 – 13.00

**Oświadczenie**

**Oświadczam, że:**

1. jestem osobą powyżej 60 roku życia,
2. zapoznałem/łam się i akceptuję zasady uczestnictwa w zajęciach organizowanych w ramach projektu „Świadomie po zdrowie z Radą Seniorów w Ostrołęce – II edycja”,
3. nie posiadam żadnych przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych   
   i mogę uczestniczyć w zajęciach w ramach projektu „Świadomie po zdrowie z Radą Seniorów w Ostrołęce – II edycja”,
4. zapoznałem się z klauzulą informacyjną dotyczącą przetwarzania danych osobowych.

..........................................................................  
 Data i podpis uczestnika

**Wyrażam zgodę** na udostępnienie mojego wizerunku w mediach społecznościowych Miasta Ostrołęki, w postaci zdjęcia, w związku z realizacją projektu „Świadomie po zdrowie z Radą Seniorów w Ostrołęce – II edycja”.

..........................................................................  
 Data i podpis uczestnika