



**Karta zgłoszenia uczestnictwa**

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

**w ramach zadania „Aktywna jesień – bezpieczna i zdrowa zima”, współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego**

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

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

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

**Deklaruję** swój udział w warsztatach na temat bezpieczeństwa oraz zasad udzielania pierwszej pomocy, które odbędą się w dniu **1 września 2023 roku** od godz. 11.00 w Centrum Aktywności Seniora w Ostrołęce przy ul. Bogusławskiego 4.

NIE

TAK

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

Specjaliści wygłoszą wykłady na temat:

1. Bezpieczeństwo osób starszych
2. Bezpieczeństwo osób starszych w zakresie ochrony przeciwpożarowej.

**Deklaruję** swój udział w wykładach z ekspertami na temat wiedzy z zakresu żywienia oraz pielęgnacji ciał, które odbędą się w dniu **23 października 2023 roku** od godz. 11.00 w Centrum Aktywności Seniora w Ostrołęce przy ul. Bogusławskiego 4.

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

TAK

NIE

**Zgłaszam chęć uczestnictwa** w następujących zajęciach ruchowo-relaksacyjnych, które będą odbywały się od **4 września** do **20 października 2023 roku** w Parku Wodnym w Ostrołęce przy ul. Witosa 3 oraz na świeżym powietrzu.

1. **joga,**

poniedziałek godz. 11.30 – 12.30

czwartek godz.16.00 – 17.00

piątek godz.16.00 – 17.00

1. **basen (nauka bezpiecznego pływania),**

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. **gimnastyka, ruch na świeżym powietrzu (stadion MOSiR),**

poniedziałek godz. 14.15 – 15.15

środa godz. 14.15 – 15.15

**5) kręgielnia,**

wtorek godz. 11.00 – 12.00

środa godz. 11.00 – 12.00

|  |
| --- |
|  |

**Deklaruję również chęć udziału w grach w szachy**

**Zgłaszam chęć uczestnictwa w dniu 1 października 2023 r.** w zajęciach ruchowych   
(gry i zabawy) podczas ogniska, które odbędzie się na plaży miejskiej w Ostrołęce z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.

|  |
| --- |
|  |

**Oświadczenie**

**Oświadczam, że:**

1. jestem osobą powyżej 60 roku życia,
2. zapoznałem/łam się i akceptuję zasady uczestnictwa w zajęciach organizowanych w ramach projektu „Aktywna jesień – bezpieczna i zdrowa zima”,
3. nie posiadam żadnych przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych   
   i mogę uczestniczyć w zajęciach w ramach projektu „Aktywna jesień – bezpieczna i zdrowa zima”,
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 „Aktywna jesień – bezpieczna   
i zdrowa zima”.

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