



Projekt realizowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020

**Kwestionariusz uzgodnień form wsparcia w ramach projektu
„KlubSenioraJastków”**

DZIAŁANIE 11.2. USŁUGI SPOŁECZNE I ZDROWOTNE

IMIĘ I NAZWISKO:

I. Którymi z wymienionych poniżej zajęć realizowanych w ramach projektu jesteś najbardziej zainteresowany/a?

- Funkcjonowanie KlubuSenioraJastków,
- Zajęcia z zakresu kultury fizycznej,
- Zajęcia rozwijające zainteresowania,
- Poradnictwo psychologiczne,
- Zajęcia prozdrowotne,
- Zajęcia edukacyjne,
- Zajęcia kulturalne oraz zwiększające aktywność seniorów w społeczności lokalnej.

Zajęcia z zakresu kultury fizycznej

a). Które z poniższych zajęć wydają się dla Ciebie najbardziej interesujące? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- Wyjście na basen
- Zajęcia ruchowe – gimnastyka, pilates, fitness, zumba
- Zajęcia ruchowe – nordic-walking
- Zajęcia z samoobrony
- inne, jakie?

b). Jaka forma prowadzenia zajęć bardziej Ci odpowiada?

- grupowa
- indywidualna

Zajęcia rozwijające zainteresowania

a). Które z poniższych zajęć wydają się dla Ciebie najbardziej interesujące? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- Zajęcia kulinarne
- Zajęcia z rękodzieła
- Zajęcia artystyczne
- Warsztaty wokalne
- inne, jakie?

b). Jaki sposób prowadzenia zajęć najbardziej Ci odpowiada? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- warsztaty - ćwiczenia praktyczne
- gry i zabawy dydaktyczne
- inne, jakie?





Projekt realizowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020

Wsparcie psychologiczne

a. Jakie tematy chciałbyś/abyś, aby zostały poruszone na zajęciach? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- budowanie poczucia swojej wartości
- budowanie i utrzymywanie dobrych stosunków z drugim człowiekiem
- nauka współpracy w grupie
- radzenie sobie z negatywnymi emocjami
- radzenie sobie ze stresem, z problemami
- radzenie sobie ze złymi nawykami, nałogami
- poznanie siebie, swoich mocnych i słabych stron
- inne, jakie?

b. Jaki sposób prowadzenia zajęć najbardziej Ci odpowiada? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- wykład
- dyskusja
- pogadanka
- warsztaty - ćwiczenia praktyczne
- gry i zabawy dydaktyczne
- inne, jakie?

c. Jaka forma prowadzenia zajęć bardziej Ci odpowiada?

- grupowa
- indywidualna

Zajęcia prozdrowotne

a. Które z poniższych zajęć wydają się dla Ciebie najbardziej interesujące? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- biblioterapia
- filmoterapia
- muzykoterapia
- inne, jakie?

d. Jaki sposób prowadzenia zajęć najbardziej Ci odpowiada? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- wykład
- dyskusja
- pogadanka
- warsztaty - ćwiczenia praktyczne
- gry i zabawy dydaktyczne
- inne, jakie?

e. Jaka forma prowadzenia zajęć bardziej Ci odpowiada?

- grupowa
- indywidualna





Projekt realizowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020

Zajęcia edukacyjne

a). Które z poniższych zajęć wydają się dla Ciebie najbardziej interesujące? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- szkolenie komputerowe
- zajęcia historyczno-edukacyjne
- inne, jakie?

Zajęcia kulturalne oraz zwiększające aktywność seniorów w społeczności lokalnej

a). Które z poniższych zajęć wydają się dla Ciebie najbardziej interesujące? (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

- wyjazd do kina i grotty solnej
- wyjazd do teatru, muzeum
- wyjazd do Kazimierza Dolnego/Kozłówek/Lublina oraz na Roztocze
- imprezy okolicznościowe
- inne, jakie?

Dziękujemy za Twoją pomoc.

Dzięki temu będziemy mogli lepiej dostosować zajęcia do Twoich potrzeb i oczekiwań.

