



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Załącznik nr 5 do „Regulaminu rekrutacji i udziału w Klubie Seniora prowadzonym w ramach projektu „Pogodna Jesień Życia”

I. INDYWIDUALNA ŚCIEŻKA WSPARCIA

Imię i nazwisko Uczestniczki/ Uczestnika Klubu Seniora	
Wynik oceny wg skali Barthel	

ANALIZA POTRZEB I PREFERENCJI UCZESTNICZKI/UCZESTNIKA KLUBU SENIORA

Sytuacja zdrowotna:

- ☐ osoba z niepełnosprawnością
☐ osoba z chorobami psychicznymi

Sprawność ruchowa:

- ☐ osoba poruszająca się samodzielnie
☐ osoba poruszająca się z pomocą innych osób
☐ osoba niezależna, ale może potrzebować pewnej pomocy, np. laski

Dodatkowe informacje (np. szczególne potrzeby, preferencje, inne istotne dane):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PLANOWANE WSPARCIE UCZESTNICZKI/UCZESTNIKA W KLUBIE SENIORA

Zakres wsparcia	Zaznaczyć właściwe „X”
Warsztaty rozwojowe w formie kółek tematycznych:	
warsztaty rękodzieła	



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



gimnastyka umysłu	
zajęcia sportowo-rekreacyjne – trening dla seniorów	
zajęcia sportowo-rekreacyjne – taniec	
zajęcia sportowo-rekreacyjne – joga	
Zajęcia prozdrowotne:	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – profilaktyka zdrowotna	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – zdrowe odżywianie	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – pomoc przedmedyczna	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – rola aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – zdrowie psychiczne w wieku senioralnym	
zajęcia prozdrowotne z fizjoterapeutą – gimnastyka	
Warsztaty komputerowe	
Poradnictwo:	
prawne	
psychologiczne	
Aktywność poza siedzibą Klubu	

..... Data i podpis Uczestniczki/Uczestnika Klubu Seniora	 Data i podpis Kierownika Klubu Seniora
---	--

**II. AKTUALIZACJA INDYWIDUALNEJ ŚCIEŻKI WSPARCIA**

ANALIZA POTRZEB I PREFERENCJI UCZESTNICZKI/UCZESTNIKA KLUBU SENIORA	
..... 	
PLANOWANE WSPARCIE UCZESTNICZKI/UCZESTNIKA W KLUBIE SENIORA	
Zakres wsparcia	Zaznaczyć właściwe „X”
Warsztaty rozwojowe w formie kółek tematycznych:	
warsztaty rękodzieła	
gimnastyka umysłu	
zajęcia sportowo-rekreacyjne – trening dla seniorów	
zajęcia sportowo-rekreacyjne – taniec	
zajęcia sportowo-rekreacyjne – joga	
Zajęcia prozdrowotne:	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – profilaktyka zdrowotna	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – zdrowe odżywianie	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – pomoc przedmedyczna	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – rola aktywności fizycznej w zachowaniu zdrowia	
spotkania edukacyjne o tematyce prozdrowotnej – zdrowie psychiczne w wieku senioralnym	
zajęcia prozdrowotne z fizjoterapeutą – gimnastyka	
Warsztaty komputerowe	
Poradnictwo:	



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



prawne	
psychologiczne	
Aktywność poza siedzibą Klubu	

..... Data i podpis Uczestniczki/Uczestnika Klubu Seniora	 Data i podpis Kierownika Klubu Seniora
---	--