



## PONUKA VZDELÁVANIA

v rámci projektu

### „AKTÍVNE STARNUTIE SENIOROV V MESTE LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ“

#### 1. Osobnostný rozvoj

osvojenie si metód na zlepšenie koncentrácie pamäti, predchádzanie konfliktom a stresu, tréning a aktivizácia mozgu, metódy efektívneho odreagovania sa, asertívne správanie, iné

rozsah kurzu: 40 hodín

termíny kurzu: november 2013-máj 2014

počet skupín: 4

počet účastníkov celkom: 60

#### 2. Základy finančnej a právnej gramotnosti

hospodárenie v domácnosti, nekalé obchodné praktiky, používanie platobných kariet, internet banking, kde a ako vkladať peniaze, subjekty finančného trhu, dedičské konanie, iné

rozsah kurzu: 64 hodín

termíny kurzu: november 2013-máj 2014

počet skupín: 5

počet účastníkov celkom: 60

#### 3. Zdravý životný štýl

osvojenie si vedomostí v oblasti zdravej výživy, zdravého životného štýlu, prevencie a príznakov najčastejších ochorení, aktívne starnutie v dobrej fyzickej a psychickej kondícii

rozsah kurzu: 40 hodín

termíny kurzu: november 2013-máj 2014

počet skupín: 4

počet účastníkov celkom: 60

#### 4. Orientácia v systéme verejnej správy

osvojenie si všeobecného prehľadu o fungovaní verejnej správy – kde a ako vybaviť potrebné dokumenty, ako získať informácie

rozsah kurzu: 15 hodín

termíny kurzu: november 2013-máj 2014

počet skupín: 5

počet účastníkov celkom: 60

#### 5. IKT pre začiatočníkov a pokročilých

zvládanie samostatnej práce s počítačom a využívanie základných možností MS Office, vyhľadávanie pomocou internetu, elektronická pošta, sociálne siete (začiatočníci), využívanie kancelárskeho softvéru MS Windows, internetu a multimédií (pokročilí)

termíny kurzu: november 2013-október 2014

začiatočníci: rozsah kurzu: 30 hodín

počet skupín: 3

počet účastníkov celkom: 36

pokročilí: rozsah kurzu: 40 hodín

počet skupín: 2

počet účastníkov celkom: 24

**6. Aktívne starnutie v dobrej fyzickej a psychickej kondícii, aktivity v oblasti voľnočasových aktivít zameraných na hudbu a pohyb**  
osvojenie si teoretických a praktických vedomostí a zručností v oblasti hudby a spevu, udržanie dobrej fyzickej a psychickej kondície vďaka novým pohybovým aktivitám (napr. pilates, joga)

termíny kurzu: november 2013-október 2014

hudba: rozsah kurzu: 50 hodín

počet skupín: 2

počet účastníkov celkom: 24

pohyb: rozsah kurzu: 50 hodín

počet skupín: 2

počet účastníkov celkom: 24

#### 7. Jazykové vzdelávanie

aktivita zameraná na výučbu cudzieho jazyka bežným rozprávaním, prekonanie bariér pri cestovaní do zahraničia, vedenie jednoduchej komunikácie v cudzom jazyku, pochopenie jednoduchých textov

termíny kurzu: november 2013-október 2014

anglický jazyk: rozsah kurzu: 80 hodín

počet skupín: 4

počet účastníkov celkom: 24

ruský jazyk: rozsah kurzu: 80 hodín

počet skupín: 2

počet účastníkov celkom: 12

nemecký jazyk: rozsah kurzu: 80 hodín

počet skupín: 1

počet účastníkov celkom: 6

#### 8. Aktívne spoznávanie regiónu a okolia

aktívne spoznávanie regiónu a okolia

rozsah kurzu: 50 hodín

termíny kurzu: november 2013-október 2014

počet skupín: 1

počet účastníkov celkom: 40

**Podmienky účasti na vzdelávacích aktivitách:**

trvalý pobyt v okrese Liptovský Mikuláš, vek nad 50 rokov (rok narodenia 1962 a skôr)

**Uzavierka prihlášok: 04.10. 2013****PRIHLÁŠKA**na vzdelávacie aktivity v rámci projektu  
„Aktívne starnutie seniorov v meste Liptovský Mikuláš“

Meno, priezvisko, titul: .....

Adresa trvalého bydliska: .....

Telefonický kontakt: .....

E-mail: .....

Názov aktivity	Záujem*	Preferovaný čas vzdelávania **
Osobnostný rozvoj	<input type="checkbox"/>	8.30 -11.00 <input type="checkbox"/> 12.30 -15.00 <input type="checkbox"/> 15.30 -18.00 <input type="checkbox"/>
Základy finančnej a právnej gramotnosti	<input type="checkbox"/>	8.30 -11.00 <input type="checkbox"/> 12.30 -15.00 <input type="checkbox"/> 15.30 -18.00 <input type="checkbox"/>
Zdravý životný štýl	<input type="checkbox"/>	8.30 -11.00 <input type="checkbox"/> 12.30 -15.00 <input type="checkbox"/> 15.30 -18.00 <input type="checkbox"/>
Orientácia v systéme verejnej správy	<input type="checkbox"/>	8.30 -11.00 <input type="checkbox"/> 12.30 -15.00 <input type="checkbox"/> 15.30 -18.00 <input type="checkbox"/>
Informačno - komunikačné technológie	začiatočníci <input type="checkbox"/> pokročilí <input type="checkbox"/>	8.30 -11.00 <input type="checkbox"/> 12.30 -15.00 <input type="checkbox"/> 15.30 -18.00 <input type="checkbox"/>
Aktívne starnutie v dobrej fyzickej a psychickej kondícii, aktivity v oblasti voľnočasových aktivít zameraných na hudbu a pohyb	hudba <input type="checkbox"/> pohyb <input type="checkbox"/>	8.30 -11.00 <input type="checkbox"/> 12.30 -15.00 <input type="checkbox"/> 15.30 -18.00 <input type="checkbox"/>
Jazykové vzdelávanie	angličtina <input type="checkbox"/> ruština <input type="checkbox"/> nemčina <input type="checkbox"/>	8.30 -11.00 <input type="checkbox"/> 12.30 -15.00 <input type="checkbox"/> 15.30 -18.00 <input type="checkbox"/>
Aktívne spoznávanie regiónu a okolia	<input type="checkbox"/>	podľa typu exkurzie

\* v prípade záujmu označte krížikom

\*\* uvedené časy sú len informatívne, presný harmonogram bude oznámený pred začatím aktivít

Možnosť prihlásiť sa na viacero vzdelávacích aktivít. Viac informácií na [www.mikulas.sk](http://www.mikulas.sk).

Prihlášky zasielajte :

poštou na adresu: Mestský úrad, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš

e-mailom na adresu : [aktivnestarnutie@mikulas.sk](mailto:aktivnestarnutie@mikulas.sk)

kontakt : + 421 44 5565 208

Dňa .....

.....

Podpis