



Parafia
św. Jerzego
w Wałbrzychu

Wałbrzych
- miasto ludzi
z pasją



Senior w dobrej formie

Projekt dla aktywnych seniorów 60+

Pamięć • Zdrowie • Wiedza • Relacje • Działanie

Zapraszamy do udziału w projekcie, który wspiera zdrowie, aktywność i dobre samopoczucie seniorów z Wałbrzycha.

Silniejsi
razem
dla lokalnej
społeczności



Co oferujemy?



Treningi pamięci

Ćwiczenia,
koncentracja,
aktywność umysłowa



Edukacja zdrowotna

sen, odżywianie,
nawodnienie,
profilaktyka



Warsztaty o dezinformacji

jak rozpoznawać
fałszywe informacje
i oszustwa



Ruch i rekreacja

spacery,
aktywność fizyczna
na świeżym powietrzu



Inicjatywy wolontariackie

działamy razem
dla naszej
społeczności



Nowe znajomości
Wspólne pasje
Lepsze samopoczucie



Trwa rekrutacja!

Liczba miejsc ograniczona
- dołącz już dziś!



Dla kogo?
Seniorzy 60+
z Wałbrzycha



Gdzie?
W parafii św. Jerzego
w Wałbrzychu



Kiedy?
Od 1 września 2026 r.
do 31 grudnia 2026 r.

Dlaczego warto?



Lepsza pamięć

Ćwiczysz umysł, koncentrację i sprawność poznawczą.



Zdrowie i energia

Zdobywasz wiedzę o zdrowym stylu życia i dbasz o dobre samopoczucie.



Nowe znajomości

Spotykasz się z innymi seniorami, wymieniasz doświadczenia i budujesz relacje.



Bezpieczeństwo i wiedza

Uczysz się, jak rozpoznawać dezinformację i chronić siebie.



Realny wpływ

Tworzysz inicjatywy wolontariackie na rzecz lokalnej społeczności.

Jak się zapisać?

- 1 Skontaktuj się z nami telefonicznie lub osobiście.
- 2 Podaj swoje dane.
- 3 Potwierdź uczestnictwo.
- 4 Dołącz do grona aktywnych seniorów!



Co zyskasz?

- ✓ ciekawie spędzisz czas
- ✓ poszerzysz swoją wiedzę
- ✓ poprawisz kondycję fizyczną i psychiczną
- ✓ poznasz inspirujących ludzi
- ✓ weźmiesz udział w działaniach na rzecz Wałbrzycha
- ✓ poczujesz, że Twoje doświadczenie jest ważne i potrzebne

Miejsce realizacji



Parafia rzymskokatolicka
św. Jerzego
w Wałbrzychu
ul. św. Jerzego 4
58-304 Wałbrzych



Kontakt i zgłoszenia



698 504 005



claudicus@wp.pl



www.parafiaswjerzego.pl



Parafia
św. Jerzego
w Wałbrzychu