

# Seniorze, dołącz do projektu „Senior świadomy zmian”!



Projekt realizowany przez Fundację Dzieci Uczą Rodziców, dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2025

Zrozum siebie, odkryj swoją siłę i bądź świadomy zmian, jakie niesie życie.  
Razem nauczymy się, jak czerpać z każdego dnia jeszcze więcej radości,  
spokoju i energii!

## Co oferujemy:

- **Bezpłatne dwudniowe wyjazdy do Uniejowa, podczas których czekają na Ciebie:**
  - warsztaty z psychologiem – jak polubić siebie i swój wiek
  - rozmowy o zdrowiu, emocjach i codziennym szczęściu
  - ćwiczenia, relaks i spotkania w przyjaznym gronie
- Terminy wyjazdów: 3–4 listopada, 17–18 listopada, 19–20 listopada, 8–9 grudnia, 10–11 grudnia.
- **Międzypokoleniowe spotkania pełne wzruszeń i śmiechu**

## Dlaczego warto?

- Dowiesz się, jak dbać o ciało i umysł
- Nauczysz się radzić sobie z emocjami samotnością
- Spotkasz innych seniorów – pełnych energii i chęci do działania

## Kto może się zgłosić:

- osoby po 60. roku życia, mieszkające w gminach Zawiercie, Poręba, Włodowice, Ogrodzieniec lub Szczyrk

## Jak się zgłosić:

- Wypełnij formularz zgłoszeniowy lub pobierz go ze strony [www.dzieciuczaronodzicow.pl](http://www.dzieciuczaronodzicow.pl)
  - wymagane dokumenty złóż w biurze projektu:
    - Osobiście, ul. Zaparkowa 23, 42-400 Zawiercie
    - Drogą pocztową (42-400 Zawiercie, ul. Zaparkowa 23)
    - Elektronicznie za pomocą e-maila na adres [kontakt@dzieciuczaronodzicow.pl](mailto:kontakt@dzieciuczaronodzicow.pl) (skan podpisanego oryginału formularza zgłoszeniowego)
- Nie zapomnij zapoznać się z regulaminem projektu!



**Nie czekaj, aż życie się zmieni –  
bądź świadomy zmian  
i ciesz się każdym dniem!**

Kontakt:  
Fundacja Dzieci Uczą Rodziców  
Tel.: 32 494 13 19  
Email:  
[kontakt@dzieciuczaronodzicow.pl](mailto:kontakt@dzieciuczaronodzicow.pl)

