



Serdecznie zapraszamy do udziału w kolejnym projekcie Stowarzyszenia "Feniks":

## "Aktywne i świadome życie 60+"

Do udziału w projekcie zapraszamy mieszkańców **powiatu kołobrzeskiego** w wieku **60+**, osoby bliskie seniorom i inne zainteresowane tematyką zajęć.

### Jeśli chcesz:

wziąć udział w ciekawych wykładach i warsztatach

przeżyć niezapomniane chwile podczas Pokazu Talentów i Mody pn. "Styl, Pewność, Aktywność"

wspólnie popracować nad poprawą swojej sprawności fizycznej przez udział w zajęciach ajurwedy i jogi oraz aerobiku w basenie

**Zgłoś się do nas! - Czekamy właśnie na Ciebie!**

Udział w projekcie jest **BEZPŁATNY!**



Organizator:

**„FENIKS”**

STOWARZYSZENIE UŻYTKOWNIKÓW  
PSYCHIATRYCZNEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
ORAZ ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ



Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025. Edycja 2025

## Szanowni Seniorzy!

### Jeśli chcecie:

- poprawić swój dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny
- zdobyć ciekawą wiedzę i nabyć nowe umiejętności
- wziąć udział w warsztatach poprawiających komunikację, budujących pewność siebie i asertywność
- zawrzeć nowe znajomości
- wspólnie doświadczać nowych rzeczy
- miło, pożytecznie i interesująco spędzić czas poprzez udział w zajęciach promujących zdrowy styl życia i aktywność fizyczną
- wcielić się w rolę modelki/modela i poczuć się jak prawdziwa gwiazda wybiegu podczas wyjątkowego "Pokazu Mody"
- uczestniczyć w budowaniu więzi międzypokoleniowej oraz kształtowaniu postaw empatycznych wobec osób starszych

**Nie zwlekaj - zapisz się już dziś!**  
**Czekamy właśnie na Ciebie!**

Szczegółowe informacje można uzyskać:

pod nr tel.: **502-249-617** (w godz. 8-18) lub **94-347-26-88** (w godz. 11-19)

e-mail: **fenikskg@op.pl** lub w siedzibie Stowarzyszenia "Feniks",

**ul. Waryńskiego 8, 78-100 Kołobrzeg**

**Formularz zgłoszeniowy** do pobrania:

- [www.feniks.kolobrzeg.pl](http://www.feniks.kolobrzeg.pl)
- w siedzibie Stowarzyszenia "Feniks"
- bezpośrednio podczas spotkań rekrutacyjnych

**Serdecznie zapraszamy!**

