

# 60+ ?

## Teraz masz czas dla siebie!



Po przejściu na emeryturę moje życie straciło sens

~~TAK~~  NIE

Nie pracuję zawodowo, więc mam czas na przyjemności!

TAK ~~NIE~~

W moim wieku sport już szkodzi

~~TAK~~  NIE

Po sześćdziesiątce ruch na świeżym powietrzu jest konieczny

TAK ~~NIE~~

Internet i komputery są dla młodych

~~TAK~~  NIE

Dzięki Internetowi mam cały czas kontakt z rodziną na całym świecie

TAK ~~NIE~~



FUNDACJA  
PRACOWNIA  
KOMPETENCJI

Masz 60 lub więcej lat i mieszkasz w Warszawie ?

## Spotkaj się z nami!

Pracownia Kompetencji - Aktywny Senior!

# Wszystkie zajęcia są bezpłatne i odbywają się w Warszawie

## Zapraszamy do udziału w warsztatach:

---

- Porady prawne i obywatelskie - m.in. należne świadczenia socjalne, pułapki kredytowe;
- Trening pamięci - ćwiczenia usprawniające pamięć;
- Po co mi Internet - m.in. strony dla seniorów, kontakt z rodziną na całym świecie;
- Kuźnia Kompetencji Społecznych - m.in. aktywność po 60-tce;
- Nordic Walking - „spacer z kijkami”.

## Przyjdź! Dostaniesz w prezencie kurtkę przeciwdeszczową i kijki do Nordic Walking

Zajęcia odbywają się pod okiem profesjonalnej trenerki!

### Pracownia Kompetencji - Aktywny Senior:

Warszawa, ul. Konwiktorska 7, pokój 2.

### Zgłoszenia przyjmuje Sylwester Żychalak:

telefon: 668 440 711; 606 903 085;

mail: [szychalak@fpk.org.pl](mailto:szychalak@fpk.org.pl)

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

---

Projekt współfinansowany ze środków Rządowego Programu  
na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.