



Fundacja
św. Jerzego

ŁUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

BIULETYN INFORMACYJNO-PROMOCYJNY

Wałbrzyski most pokoleń

pamięć, zdrowie i aktywność seniorów

Łączymy pokolenia, wspieramy pamięć, zdrowie i aktywność seniorów, tworząc przyjazną i otwartą społeczność lokalną w Wałbrzychu.



32
seniorów 60+



Wałbrzych
nasza wspólna
przestrzeń



pamięć
lokalne historie



zdrowie
dobre nawyki



aktywność
ruch i sprawność



relacje
wspólnota

Wałbrzych
- miasto ludzi
z pasją

Silniejsi
razem
dla lokalnej
społeczności



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026-2030, edycja 2026.



Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

WAŁBRZYSKI MOST POKOLEŃ

Projekt w liczbach

Najważniejsze informacje o działaniach

Program łączy kulturę, zdrowie, ruch i wolontariat. Wszystkie działania tworzą jeden spójny proces: od spotkania i rozmowy do aktywności na rzecz lokalnej społeczności.



32

seniorów 60+



144 h

zajęć



4

inicjatywy
senioralne



Wałbrzych
miejsce
realizacji

Co obejmuje projekt?



Pamięć, która łączy

48 godzin warsztatów kulturalnych.
Wspomnienia, fotografie, historie miejsc, mapa wspomnień i miniwystawa.



Zdrowie zaczyna się od relacji

48 godzin spotkań prozdrowotnych: odżywianie, sen, bezpieczeństwo, dobrostan i relacje.



Ruch dla każdego pokolenia

48 godzin łagodnej aktywności: ćwiczenia ogólnousprawniające, oddechowe, koordynacyjne i równoważne.



Seniorzy w działaniu

4 inicjatywy lokalne i wolontariat senioralny. Uczestnicy stają się współtwórcami działań społecznych.

Jak działamy?



1

poznamy
potrzeby



2

spotykamy się
regularnie



3

działamy
wspólnie



4

pokazujemy
efekty



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026-2030, edycja 2026



Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych
- miasto ludzi
z pasją

WARSZTATY KULTURALNE

Pamięć, która łączy

Seniorzy współtworzą historię Wałbrzysza



48 h
warsztatów



4 × 12 h
w 4 grupach



1
mapa
wspomnień



1
miniwystawa

Od wspomnienia do wspólnej opowieści

1



Miejsca

Ulice, osiedla, szkoły, zakłady pracy
i przestrzenie ważne dla uczestników.

2



Historie rodzinne

Święta, praca, sąsiedztwo,
codzienność i zwyczaje
dawnych lat.

3



Zdjęcia i pamiątki

Fotografie i przedmioty stają się
punktem wyjścia do rozmowy.

4



Mapa i wystawa

Wybrane historie, cytaty i zdjęcia
tworzą wspólną prezentację
pamięci lokalnej.



Dlaczego to ważne?

Pamięć seniorów jest częścią
lokalnej tożsamości. Projekt
pokazuje, że historia miasta to
także codzienność zwykłych ludzi,
ich praca, rodziny, miejsca
i doświadczenia.



Pamięć łączy pokolenia



Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych
- miasto ludzi
z pasją

SPOTKANIA PROZDROWOTNE

Zdrowie zaczyna się od relacji

Praktyczna wiedza do wykorzystania na co dzień

Silniejsi
razem
dla lokalnej
społeczności



48 h
spotkań



4 × 12 h
w 4 grupach



20 stron
biuletynu
zdrowotnego



100
egzemplarzy

7 obszarów dobrego życia



Nawodnienie

Małe, regularne porcje
płynów w ciągu dnia.



Odżywianie

Proste, regularne
i wartościowe posiłki.



Profilaktyka

Badania, obserwacja organizmu
i sprawdzone informacje.



Bezpieczeństwo

Mniej ryzyka upadków i urazów
w domu oraz poza nim.



Sen i odpoczynek

Rytm dnia, regeneracja
i higiena snu.



Dobrostan psychiczny

Spokój, rozmowa, poczucie
sensu i wsparcie.



Relacje

Kontakt z ludźmi jako realny element
zdrowego starzenia się.



Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych
- miasto ludzi
z pasją

ŁAGODNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch dla każdego pokolenia

Sprawność, bezpieczeństwo i samodzielność

Pokolenia
tworzą
silniejszą
przyszłość



48 h
aktywności



4 × 12 h
w 4 grupach



0
sportowej
presji



100%
na miarę
możliwości

Ruch, który wspiera codzienność



Ogólna sprawność

Łagodne uruchomienie całego ciała
i utrzymanie zakresu ruchu.



Oddech i relaks

Proste techniki świadomego
oddechu i rozluźnienia.



Koordynacja

Ćwiczenia poprawiające kontrolę
ruchu i orientację w przestrzeni.



Równowaga

Więcej pewności przy chodzeniu,
wstawaniu i zmianie pozycji.



Profilaktyka upadków

Bezpieczne nawyki i lepsza
organizacja otoczenia.



Małe dawki ruchu

Sposoby na włączenie aktywności
do zwykłego dnia.

Nie rywalizacja. Regularność, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie.



Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych
- miasto ludzi
z pasją

WOLONTARIAT SENIORALNY

Seniorzy w działaniu

Od uczestnika do współtwórcy lokalnej społeczności



4

inicjatywy
lokalne



32

osoby z
potencjałem



1

wspólna
społeczność



wiele
pomysłów na
działanie

Co mogą robić seniorzy?



Miniwystawa wspomnień

Wybór zdjęć, opisów i historii
oraz pomoc przy prezentacji
efektów.



Spotkanie sąsiedzkie

Rozmowa, czytanie
wspomnień i budowanie więzi
w lokalnym otoczeniu.



Ambasadorzy zdrowia

Dzielenie się biuletynem
i zachęcanie innych do
dobrych codziennych
nawyków.



Finał „Most pokoleń”

Pomoc organizacyjna,
powitanie gości, prezentacja
rezultatów i wspólne
świętowanie.



Wolontariat ma być dopasowany do możliwości, zdrowia i gotowości każdej osoby.



Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Walbrzych
- miasto ludzi
z pasją

PODSUMOWANIE I UPOWSZECHNIENIE

Most pokoleń

Finał, rezultaty i to, co zostaje po projekcie

Silniejsi
razem
dla lokalnej
spółeczności

Co pokażemy podczas finału?



Mapa wspomnień

Walbrzych widziany oczami
jego starszych mieszkańców.



Miniwystawa

Zdjęcia, cytaty, lokalne historie
i wspomnienia.



4 inicjatywy

Przykłady realnego działania
seniorów dla społeczności.



2 publikacje

Biuletyn zdrowotny 20 stron
i biuletyn promocyjny 8 stron.



Zmiana społeczna



mniej izolacji

więcej relacji i regularnych spotkań



większa świadomość zdrowotna

wiedza możliwa do wykorzystania
na co dzień



więcej sprawczości

senior jako współtwórca,
nie bierny odbiorca



więcej ruchu

łagodna aktywność wspierająca
samodzielność



Fundacja
św. Jerzego

LUDZIE • WARTOŚCI • WSPÓLNOTA

Wałbrzych
- miasto ludzi
z pasją

KONTAKT

Zostańmy w kontakcie

Realizator projektu: Fundacja św. Jerzego

Masz pytania o projekt „Wałbrzyski most pokoleń – pamięć, zdrowie i aktywność seniorów”? Skontaktuj się z nami.

Silniejsi
razem
dla lokalnej
społeczności



TELEFON

603 566 133



E-MAIL

szydlowska.marysia@os.pl



WWW

www.fundacja-swjerezego.pl



ADRES

**ul. św. Jerzego 1
58-304 Wałbrzych**

KRS 0000780629

NIP 8863008448

Fundacja św. Jerzego • Wałbrzych • ludzie • wartości • wspólnota



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026-2030, edycja 2026