



Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny w Wałbrzychu

---

HDM-PZ.966.1.11.2026

Wałbrzych, 09 czerwca 2026 r.

Placówki wg rozdzielnika

Szanowni Państwo,

Państwowa Inspekcja Sanitarna serdecznie zaprasza Państwa placówkę do udziału w programie edukacyjno-zdrowotnym „Senior w roli głównej”, skierowanym do osób starszych.

Celem programu jest promocja zdrowego i aktywnego starzenia się, zwiększanie świadomości zdrowotnej seniorów oraz wspieranie ich w podejmowaniu działań służących zachowaniu dobrej kondycji fizycznej, psychicznej i społecznej.

W ramach programu poruszane są najważniejsze zagadnienia związane ze zdrowiem i codziennym funkcjonowaniem seniorów, w szczególności:

- zasady prawidłowego żywienia i dokonywania zdrowych wyborów,
- aktywność fizyczna dostosowana do wieku i możliwości,
- zdrowie psychiczne, w tym przeciwdziałanie izolacji oraz wczesne rozpoznawanie zaburzeń poznawczych i otępiennych,
- profilaktyka chorób zakaźnych (w tym szczepienia) oraz chorób przewlekłych,
- znaczenie badań profilaktycznych,
- rozwijanie kompetencji cyfrowych i krytycznego myślenia, w celu przeciwdziałania dezinformacji zdrowotnej i bezpiecznego korzystania z informacji.

Udział w programie jest bezpłatny.

Zachęcamy Państwa do zgłoszenia udziału w programie i włączenia się w działania na rzecz poprawy jakości życia seniorów. W przypadku zainteresowania prosimy o kontakt z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Wałbrzychu, Oddziałem Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Promocji Zdrowia tel. 746 679 2 12.

Liczymy na Państwa zaangażowanie i współpracę w realizacji przedsięwzięć promujących zdrowie wśród osób starszych.

Z wyrazami szacunku,

Małgorzata Bąk

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wałbrzychu

/pismo wydane w postaci elektronicznej, podpisane kwalifikowanym podpisem elektronicznym/



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



---

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu  
ul. Armii Krajowej 35c | 58-302 Wałbrzych  
+48 413 109 447  
psse.walbrzych@sanepid.gov.pl  
AE:PL-63226-89784-WCWFU-19