

Mobilny Senior - wykład dr Rafała Kubackiego



Wydarzenie

Data

30.09.2026 g.11:00 - 13:00

Miejsce

Dzierżoniowskie Centrum Seniora, ul. Świdnicka 35

Bilet

Bezpłatne

Judoka, ikona polskiego sportu, siedemnastokrotny mistrz Polski, mistrz Europy, dwukrotny mistrz świata, trzykrotny uczestnik olimpiady, aktor, wykładowca wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego i współautor książki „Mobilny senior”, poświęconej zasadom bezpieczeństwa osób starszych, będzie gościem Dzierżoniowskich Senioraliów.

[Dr Rafał Kubacki](#) 30 września (godz. 11:00) w Dzierżoniowskim Centrum Seniora poprowadzi wykład dotyczący wiedzy, aktywności i bezpieczeństwa osób starszych. Ma w tym ogromne doświadczenie, ponieważ od dłuższego czasu zajmuje się seniorami, ucząc m.in. jak dbać o sprawność fizyczną, czy zorganizować mieszkanie, by było w nim bezpiecznie. Wstęp bezpłatny.

Fot: www.wroclaw.pl

[Wszystkie wydarzenia](#)