



BYDGOSKIE DNI SENIORÓW 14.10.2024-21.10.2024

„Centrum Seniorów Dworcowa 3”

PONIEDZIAŁEK 14 PAŹDZIERNIKA 2024 „EDUKACJA PRZEZ CAŁE ŻYCIE”

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

10.05 – 11.00 „Trening Pamięci” Małgorzata Kerl

11.00 – 12.00 „Wszechświat – stąd przybywamy” Roman Pleszyński

12.00 – 12.20 Przerwa kawowa

12.20 – 13.00 „Senior turysta” dr Sławomir Łaniecki

13.00 – 13.50 „Ginące miejsca, zapomniane historie” Michał Jankowski

13.50 – 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

10.00 – 14.00 Konsultacje dot. Projektu Programu współpracy Miasta z NGO 2025
Biuro Aktywności Społecznej Urzędu Miasta Bydgoszczy

10.00 – 14.00 Konsultacje ekologiczne Biuro Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta
Bydgoszczy

PUNKT POWITALNY

10.00 – 14.00 Oferta Bydgoskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Politechnika Bydgoska Trzeciego Wieku

Kazimierzowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy

Kujawski Uniwersytet Trzeciego Wieku Kujawsko-Pomorskiego Centrum Kultury w Bydgoszczy



BYDGOSKIE DNI SENIORÓW 14.10.2024-21.10.2024

„Centrum Seniorów Dworcowa 3”

WTOREK 15 PAŹDZIERNIKA 2024 „OPIEKA SENIORALNA”

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

10.05 – 10.30 „Twoje wsparcie - nasza misja” MOPS w Bydgoszczy

10.30 – 11.00 Zespół Domów Pomocy Społecznej i Ośrodków Wsparcia w Bydgoszczy

11.00 – 11.20 Dzienny Dom Pobytu „Kapuściska”

11.20 – 12.00 „Zdrowe odżywianie podstawą zdrowego samopoczucia” Fundacja Pro Omnis

12.00 – 12.20 Przerwa kawowa

12.20 – 13.00 „Organizacja przestrzeni domowej dla seniorów” Agnieszka Ruczyńska

13.00 – 13.50 „Dzienne Domy Pobytu finansowane ze środków unijnych” Przemysław Byś

13.50 – 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

Punkty konsultacyjne

10.00 – 14.00 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

10.00 – 14.00 Zespół Domów Pomocy Społecznej i Ośrodków Wsparcia w Bydgoszczy

PUNKT POWITALNY

10.00 – 14.00 Oferta placówek opiekuńczych oraz Partnerzy Bydgoskiej Karty Seniora 60+

Dzienny Dom Pobytu „Senior”

Dzienny Dom Pobytu „Kapuściska”

Fundacja Pro Omnis

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria



BYDGOSKIE DNI SENIORÓW 14.10.2024-21.10.2024

„Centrum Seniorów Dworcowa 3”

ŚRODA 16 PAŹDZIERNIKA 2024 „AKTYWNOŚĆ SENIORA”

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

10.05 – 10.45 „Aktywności Bydgoskiej Rady Seniorów” Maria Gałęska

10.45 – 11.00 „Wolontariat pomysłem na emeryturę” Karolina Jaruszewska

11.00 – 12.00 „Na przekór wiekowi” dr Małgorzata Karwowska

12.00 – 12.20 Przerwa kawowa

12.20 – 13.00 „Wpływ aktywności na życie seniora” Bartosz Kątny

13.00 – 13.50 „Trening relaksacyjny metodą J. H. Schultza” Lucyna Olszewska

13.50 – 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

Punkty konsultacyjne

10.00 – 14.00 Bydgoska Rada Seniorów

10.00 – 14.00 Koło wolontariatu w Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

PUNKT POWITALNY

10.00 – 14.00 Oferta Osiedlowych Centrów Seniora

Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanałem Bydgoskim, ul. Staroszkolna 10

Osiedlowe Centrum Seniora na Błoni, ul. Broniewskiego 1

Osiedlowe Centrum Seniora ul. Karpacka 52

Osiedlowe Centrum Wielu Pokoleń, ul. Jarużyńska 9

Osiedlowe Centrum Seniora Wiatrak, ul. Bołtucia 7



BYDGOSKIE DNI SENIORÓW 14.10.2024-21.10.2024

„Centrum Seniorów Dworcowa 3”

CZWARTEK 17 PAŹDZIERNIKA 2024 „ZDROWIE SENIORA”

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

10.05 – 10.45 „Zdrowie seniora” Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki NFZ

10.45 – 11.20 „Epidemie XXI wieku” prof. dr hab. n. med. Aldona Kubica

11.20 – 12.00 „Moje codzienne funkcjonowanie przyjazne zdrowiu” dr n. med. Piotr Michalski

12.00 – 12.20 Przerwa kawowa

12.20 – 13.00 „Zdrowie psychiczne” Błażej Górecki

13.00 – 13.50 „Bezdech senny” Monika Wierzbowska

13.50 – 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

Punkty konsultacyjne

10.00 – 14.00 Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia (profil zaufany, EKUZ, logowanie do IKP)

10.00 – 14.00 Szpital Uniwersytecki nr 1 im. dr. Antoniego Jurasza w Bydgoszczy (pomiar ciśnienia tętniczego, badanie poziomu glukozy)

PUNKT POWITALNY

10.00 – 14.00 Oferta partnerów Bydgoskiej Karty Seniora 60+

Normobaric for Life – Komora Normobaryczna

Fielmann Sp. z o.o.

Amplifon Sp. z o.o.

Audiofon S. A.

Med7even Sp. z o.o.



BYDGOSKIE DNI SENIORÓW 14.10.2024-21.10.2024

„Centrum Seniorów Dworcowa 3”

PIĄTEK 18 PAŹDZIERNIKA 2024 „BEZPIECZEŃSTWO SENIORA”

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.30 „Muzyczne Powitanie” Państwowy Zespół Szkół Muzycznych

im. A. Rubinsteina w Bydgoszczy

10.30 – 11.15 „Bezpieczny, nowoczesny senior” ZUS Oddział w Bydgoszczy

11.15 – 12.00 „Świadomy senior” ZUS Oddział w Bydgoszczy

12.00 – 12.20 Przerwa kawowa

12.20 – 13.00 „Pamiętki z wakacji” Kujawsko-Pomorski Urząd Skarbowy w Bydgoszczy

13.00 – 13.50 „Oszustwo na szkodę seniorów” Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy

13.50 – 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

Punkt konsultacyjny

10.00 – 14.00 Komenda Miejska Policji w Bydgoszczy

PUNKT POWITALNY

Punkty konsultacyjne

10.00 – 14.00 Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Bydgoszczy

10.00 – 14.00 Drugi Urząd Skarbowy w Bydgoszczy

HANGAR KULTURY UL. J. PIWNIKA PONUREGO 10 (OSIEDLE FORDON)

16.00 Muzyczne spotkanie z zespołem Pieśni i Tańca „Płomienie” oraz grupą wokalną „EKG ++” działającego przy Kazimierzowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Bydgoszczy



BYDGOSKIE DNI SENIORÓW 14.10.2024-21.10.2024

„Centrum Seniorów Dworcowa 3”

SOBOTA 19 PAŹDZIERNIKA 2024 „ROZRYWKA SENIORA”

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

10.00 – 12.00 „Kolaż moje dzieło sztuki” Zajęcia kreatywne z Młynami Rothera

12.00 – 13.00 „Formacja taneczna Senior” Dom Dziennego Pobytu „Senior”

13.00 – 14.00 Zajęcia sportowo-taneczne z Akademią Mistrzów Sportu

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

10.00 – 14.00 Międzypokoleniowe klocki LEGO z Fundacją Ładowarka

PONIEDZIAŁEK 21 PAŹDZIERNIKA 2024 TEATR KAMERALNY

12.00 Uroczysta Gala w Teatrze Kameralnym – Finał Bydgoskich Dni Seniorów
(Liczba miejsc na Galę jest ograniczona)

WAŻNE:

NA WSZYSTKIE WYDARZENIA W SALI KONFERENCYJNEJ OBOWIĄZUJĄ ZAPISY POD NUMERAMI
TELEFONÓW: 52/58-58-498 LUB 52/58-59-530

Więcej szczegółów na stronie www.bydgoszczseniorom.pl