



## 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

##### 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](http://www.bydgoszczseniorom.pl)