WOJEWODA KUJAWSKO-POMORSKI MICHAŁ SZTYBEL

BRS BYDGOSKA RADA SENIORÓW

WOJEWÓDZKIE FORUM SENIORÓW

„Mikołajkowa Porcja Zdrowia"

pod hasłem: zdrowie, profilaktyka i świąteczna radość.

DATA: 2 grudnia 2026 r.	**GODZINY:** 10.00–14.00
MIEJSCE: Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki ul. Jagiellońska 3, Bydgoszcz	**ORGANIZATORZY:** Wojewoda Kujawsko-Pomorski Michał Sztybel Bydgoska Rada Seniorów

PROGRAM WYDARZENIA:

10.00–10.20	**Otwarcie Forum i powitanie gości** *Wystąpienia*
10.20–10.40	**Dr hab. Michalina Radzińska, prof. UMK** *Samodzielnie i z radością. Jak pomaga terapia zajęciowa?* *WNoZ CM UMK*
10.40–11.00	**Mgr farmacji Kamil Jabłoński** *Żyj zdrowo, żyj bezpiecznie – szczepienia, które warto znać.* *Gemini Polska*
11.00–11.20	**Dr Przemysław Żuratyński** *Karetka, SOR czy lekarz rodzinny?* *WNoZ CM UMK*
11.20–11.40	**Mgr Gabriela Leszczyńska** *Mały ruch, wielka sprawa – równowaga to podstawa.* *Krajowa Izba Fizjoterapeutów*
11.40–12.00	**PRZERWA KAWOWA**

12.00–14.00 | STREFA ZDROWIA I AKTYWNEGO SENIORA

Stanowiska profilaktyczno-edukacyjne, przy których będzie można skorzystać z porad, badań, konsultacji i praktycznych wskazówek pomagających zadbać o zdrowie, bezpieczeństwo i dobrą jakość życia.

Pomiary ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy i saturacji, konsultacje i porady dotyczące profilaktyki zdrowotnej, bezpiecznego stosowania leków, szczepień, aktywności fizycznej oraz zdrowego stylu życia. Pokazy udzielania pierwszej pomocy i wskazówki, jak reagować w sytuacjach nagłych.

Możliwość uzyskania informacji o dostępnych programach profilaktycznych, świadczeniach i formach wsparcia dla seniorów.

ZAPISY:

do dnia 30 .11.2026r. lub do wyczerpania miejsc e-mail lub telefonicznie (sms):

seniorzy@bydgoszcz.uw.gov.pl

kom.: +48 539 527 056

PARTNERZY I PODMIOTY ZAANGAŻOWANE:

