

# Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

[www.BydgoszczSeniorom.pl](http://www.BydgoszczSeniorom.pl)



**PROGRAM 15.06-23.06.2024 Bydgoszcz**

## 15 czerwca, sobota

- Przemarsz kapeluszowy - inauguracja Seniorady  
11.30-12.00 Plac Praw Kobiet
- Piknik organizacji pozarządowych  
12.00-16.00 Wyspa Młyńska
- Film „Czerwony” Krzysztofa Kieślowskiego - pokaz filmowy wraz z prelekcją  
14.00-16.30, Dolina 35 (zapisy: tel. 601 677 996)

## 16 czerwca, niedziela

- Koncert jazzowy  
19.30-21.00 Wyspa Młyńska – Tarasy Młynów Rothera (wydarzenie otwarte)
- Plenerowy pokaz filmowy  
21.00-23.00 Wyspa Młyńska – Tarasy Młynów Rothera (wydarzenie otwarte)

## 17 czerwca, poniedziałek

- Gimnastyka taneczna  
8.00-9.00 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Klub robótek ręcznych  
9.00-11.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 (zapisy tel. 571 537 333)
- Dzień cyrku - wesoła zabawa w plenerze dla całych rodzin  
9.00-12.00, DPS Promień Życia, ul. Łomżyńska 54 (wydarzenie otwarte)
- Kawiarenka seniora  
9.00-12.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Sportowo taneczna aktywność seniorów  
10.00-11.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
- Zdrowo, smacznie i wesoło - zajęcia ruchowe połączone z nauką zdrowego odżywiania  
10.00-14.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 510 265 200)
- Damą być - warsztaty tworzenia biżuterii  
10.00-14.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 510 265 200)



# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

[www.BydgoszczSeniorom.pl](http://www.BydgoszczSeniorom.pl)

- Aktywny senior - ćwiczenia ogólnousprawniające  
11.00-12.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3” ul. Dworcowa 3, (wydarzenie otwarte)
- Spotkanie z poezją  
11.00-14.00 Osiedlowe Centrum Seniora ul. Broniewskiego 1, (wydarzenie otwarte)
- Joga dla seniorów  
12.00-13.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3” ul. Dworcowa 3, (zapisy tel. 694 509 972)
- Grupowe ćwiczenia pamięci i koncentracji  
12.00-14.00 Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria ul. Jagiellońska 10, (tel. 664 631 470)
- Międzypokoleniowy turniej rummicuba - senioradowe rozgrywki  
12.00-14.30 TORBYD ul. Toruńska 59 (zapisy tel. 505 895 185)
- Film „Biały” Krzysztofa Kieślowskiego - pokaz filmowy połączony z prelekcją  
14.00-16.30 Fundacja Bezpieczny Świat ul. Dolina 35, (zapisy tel. 601 677 996)
- Warsztaty malowania obrazów po numerkach  
14.00-17.00 Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria ul. Jagiellońska 10, (tel. 664 631 470)
- Warsztaty robienia na drutach  
14.30-15.30 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
- Podstawy savoir-vivre - kurs  
15.30-17.30 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 510 265 205)
- Lekcja języka polskiego poziom B1  
16.00-17.30 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
- Majsterkujemy – budujemy, montujemy, tworzymy, naprawiamy  
16.00-18.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 (tel. 571 537 333)
- Wianek na drzwi – zajęcia kreatywne  
16.00-19.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (tel. 510 265 200)
- Złote Melodie - muzyczny talent show  
17.00-19.00 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Seniorzy w Krainie Aloha: Hawajski Dzień Młodości - tematyczna zabawa taneczna  
17.00-20.00 Fundacja Bo Mamy Siebie, ul. Pomorska 1A (zapisy tel. 605 154 873)

### 18 czerwca, wtorek

- Zumba gold  
8.00-9.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Gimnastyka – ćwiczenia usprawniające z elementami jogi  
9.00-10.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 (zapisy tel. 571 537 333)
- Bez stresu – zajęcia sportowe  
9.00-10.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jaruzińska 9 (zapisy tel. 505 895 185)

# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

[www.BydgoszczSeniorom.pl](http://www.BydgoszczSeniorom.pl)

- Warsztaty plastyczno – artystyczne  
9.00-11.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 604 313 266)
- Disco Party - warsztaty taneczne  
9.00-12.00 DPS "Promień Życia, ul. Łomżyńska 54 (wydarzenie otwarte)
- Damą być - warsztaty tworzenia biżuterii  
10.00-14.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 510 265 200)
- Artystyczne wytnienie – zajęcia plastyczne  
11.00-12.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jarużyńska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Planszówki, szachy, bingo, gry zręcznościowe i inne  
11.00-13.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)
- Film "Bilet do rajnu" - międzypokoleniowy seans filmowy  
12.00-14.00 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Warsztaty z psychologiem  
12.00-14.00 Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Jagiellońska 10  
(zapisy tel. 664 631 470)
- Aranżacja przestrzeni domowej pod kontem niepełnosprawności - wykład  
14.00-16.00 Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Jagiellońska 10  
(zapisy tel. 664 631 470)
- Zumba - taneczno-muzyczne spotkanie dla seniorów  
15.00-16.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
zapisy tel. 605 154 873)
- Zajęcia integracyjne z elementami arteterapii  
15.00-18.00 Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanałem, ul. Staroszkolna 10  
(zapisy tel. 693 765 075)
- 



# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

[www.BydgoszczSeniorom.pl](http://www.BydgoszczSeniorom.pl)

- Złota Era: Powrót do lat '80 - tematyczna zabawa taneczna  
17.00-20.00 Fundacja Bo Mamy Siebie, ul. Pomorska 1A (zapisy tel. 605 154 873)

### 19 czerwca, środa

- Kapeluszone Fantazje - warsztaty kreatywne  
8.00-16.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 791 994 633)
- Świat w zasięgu – wykład podróżniczy  
9.00-10.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jaruzińska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Sztuka rozmowy i komunikacji - kurs  
9.00-11.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 510 265 205)
- Dzień Wiejski - zabawa taneczna w swojskim klimacie  
9.00-12.00 Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, DPS "Promień Życia, ul. Łomżyńska 54,  
(wydarzenie otwarte)
- Arteterapia – kartka okolicznościowa dla dziecka  
9.30-12.30 Osiedlowe Centrum Seniora ,ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Damą być - warsztaty tworzenia biżuterii  
10.00-14.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 510 265 200)
- Gry planszowe i karciane na wesoło  
10.00-14.00 Kampus Wyższej Szkoły Gospodarki, ul. Garbary 2 (wydarzenie otwarte)
- Energia w ciele – zajęcia taneczno-muzyczne  
11.00-12.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jaruzińska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Walkastycznie - wypaceruj sobie kilometry i zdrowie - grupowe spotkanie na świeżym powietrzu  
11.00-13.00 Leśny Park Kultury i Wypoczynku Myślęcinek , pętla tramwajowa (zapisy tel. 664 631 470)
- Międzypokoleniowe spotkania sąsiedzkich grup nieformalnych  
11.00-14.00, Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanałem, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 693 765 075)
- Zajęcia fitness, joga dla rodziców i dziadków osób z niepełnosprawnościami  
12.00-13.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 605 154 873)
- Sportowa olimpiada międzypokoleniowa  
12.00-15.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 510 265 200)
- Bule, tenis stołowy, piłka siatkowa - sportowe rywalizacje senioralne  
13.00-15.00 Uniwersytet III Wieku WSG, Kampus Wyższej Szkoły Gospodarki, ul. Garbary 2  
(wydarzenie otwarte)
- Film „Niebieski” Krzysztofa Kieślowskiego – pokaz filmowy połączony z prelekcją  
14.00-16.30 Fundacja Bezpieczny Świat, ul. Dolina 35 (zapisy tel. 601 677 996)
- Spotkanie szachowe  
14.00-18.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)



# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

[www.BydgoszczSeniorom.pl](http://www.BydgoszczSeniorom.pl)

- Brydżowe spotkanie dla początkujących graczy  
16.00-18.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
- Festyn rodzinny - wspólne zabawy, warsztaty i konkursy  
16.00-19.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (wydarzenie otwarte)
- Moje marzenia z dzieciństwa - międzypokoleniowe warsztaty  
17.00-20.00 Fundacja Bo Mamy Siebie, ul. Pomorska 1A (zapisy tel. 605 154 873)
- Międzypokoleniowy seans filmowy  
18.00-20.30 Cinema City, CH Focus, ul. Jagiellońska 39/4 (zapisy tel. 664 631 470)

### 20 czerwca, czwartek

- Ćwiczenia dłoni – zajęcia psychoruchowe  
8.00-9.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Świat jogi  
8.30-9.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jaruzińska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Zdrowo jem, zdrowo żyję – spotkanie z dietetykiem  
8.30-9.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jaruzińska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Zajęcia komputerowe  
9.00-10.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Dzień Olimpijski - rozgrywki sportowe z udziałem Olimpijczyków  
9.00-12.00 Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, DPS "Promień Życia, ul. Łomżyńska 54 (wydarzenie otwarte)
- Francja elegancja – kreatywne zajęcia integracyjne  
9.00-12.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 ( tel. 571 537 333)
- Świat jogi  
9.30-10.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jaruzińska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Zajęcia komputerowe  
10.00-11.00 Fundacja Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Lekcja języka hiszpańskiego  
10.00-11.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 607 513 273)
- Grupowe ćwiczenia on-line na rotorach/rowerkach stacjonarnych  
10.30-11.30 spotkanie on-line (więcej informacji tel. 664 631 470)
- Zumba - taneczno-muzyczne spotkanie dla seniorów  
11.00-12.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 605 154 873)

•



# Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

[www.BydgoszczSeniorom.pl](http://www.BydgoszczSeniorom.pl)

- Grupowe ćwiczenia on-line górnych partii ciała przy pomocy hantli i taśm oporowych  
11.30-12.30 Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, spotkanie on-line  
(więcej informacji tel. 664 631 470)
- Warsztaty z obsługi telefonów komórkowych i komputerów  
12.00-15.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
- Międzypokoleniowa zabawa z LEGO  
12.00-18.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
- Spacer po Ogrodzie Sensorycznym  
14.00-16.00 Miejsce zbiórki: Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (wydarzenie otwarte)
- Film „Dekalog” Krzysztofa Kieślowskiego – pokaz filmowy połączony z prelekcją  
14.00-16.30 Fundacja Bezpieczny Świat, ul. Dolina 35 (zapisy tel. 601 677 996)
- Zumba - taneczno-muzyczne spotkanie dla seniorów  
15.00-16.30 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3, (zapisy tel. 605 154 873)
- Manualna kawiarenka nad Kanałem Bydgoskim  
15.00-18.00 Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanałem, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 693 765 075)
- Gry i zabawy integracyjne oraz kawiarenka seniora  
16.00-19.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 510 265 200)
- Międzypokoleniowe rozgrywki planszówkowe  
16.30-18.30 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Oczepinowy Bal Seniorów - tematyczna zabawa taneczna  
17.00-20.00 Fundacja Bo Mamy Siebie, ul. Pomorska 1A (zapisy tel. 605 154 873)
- Seans filmowy  
19.00-21.00 Osiedlowe Centrum Seniora, Kino Jeremi, ul. Fieldorfa Nila 13, (zapisy tel. 505 895 185)

# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

[www.BydgoszczSeniorom.pl](http://www.BydgoszczSeniorom.pl)

### 21 czerwca, piątek

- Sportowo-taneczna aktywność seniorów  
9.00-10.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
  - Pokazy taneczne, koncert, loteria fantowa  
9.00-12.00 DPS Promień Życia, ul. Łomżyńska 54 (wydarzenie otwarte)
  - Kwiaty – zajęcia manualne  
9.00-12.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 (zapisy tel. 571 537 333)
  - Sfera umysłu – spotkanie z psychologiem, treningi pamięci, rozmowy  
9.00-12.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jarużyńska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
  - Akcja profilaktyczna - badania poziomu cukru, kwasu moczowego, cholesterolu, ciśnienia  
9.30-14.30 Sklep Medyczny, ul. Świętojańska 6 (zapisy tel. 664 631 470)
  - Joga dla seniorów  
10.00-11.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 694 509 972)
  - Roztańczone Kapuściska - zabawa taneczna przy muzyce na żywo  
11.00-13.00 Dom Dziennego Pobytu "Kapuściska", ul. Kapuściska 10 (wydarzenie otwarte)
  - Elegancja i etykieta na balu - seminarium  
12.00-14.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 510 265 205)
  - Tropem Wyczółła - gra terenowa  
12.00-14.00 Dom Leona Wyczółkowskiego, ul. Mennica 7 (wydarzenie otwarte)
  - Warsztaty robienia na drutach  
14.00-16.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
  - Film „Krótki film o zabijaniu” Krzysztofa Kieślowskiego – pokaz filmowy połączony z prelekcją  
14.00-16.30 Fundacja Bezpieczny Świat, ul. Dolina 35 (zapisy tel. 601 677 996)
  - Spotkanie szachowe  
14.00-18.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
  - Gimnastyka/joga  
16.00-18.00 Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanałem, ul. Nowogrodzka 3  
(zapisy tel. 693 765 075)
  - Senior Style Show - pokaz mody dla seniorów  
16.00-18.00 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
  - Wielopokoleniowy i wielokulturowy Piknik Nowych Mieszkańców  
16.00-21.00 Centrum Nauki i Kultury Młyny Rothera, ul. Mennica 10 (wydarzenie otwarte)
  - Noc Kupały - wieczór z Wróżką - tematyczna zabawa taneczna  
17.00-20.00 Fundacja Bo Mamy Siebie, ul. Pomorska 1A (zapisy tel. 605 154 873)
- Międzypokoleniowy Bal  
18.00-23.00 Kujawsko Pomorski Związek Nauczycielstwa Polskiego, ul. Czartoryskiego 19,  
(zapisy tel. 510 265 205)

# Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

[www.BydgoszczSeniorom.pl](http://www.BydgoszczSeniorom.pl)

## 22 czerwca, sobota

- Harmonijne współbrzmienie - ognisko z muzyką na żywo  
18.00 -20.00 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy: tel. 509 600 149)

## 23 czerwca, niedziela

- Spacer po Ogrodzie Botanicznym zakończony ogniskiem\* (wydarzenie otwarte)  
10.00-14.00 Leśny Park Kultury i Wypoczynku Myślęcinek, ul. Konna, przy wejściu do ogrodu  
(\*prowiant na ognisko we własnym zakresie)
- Potańcówka Świętojańska nad Kanałem Bydgoskim  
18.00-20.00 Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału Bydgoskiego, Stadion Gwiazda,  
ul. Bronikowskiego (wydarzenie otwarte)

***Bądźcie z nami !***

