



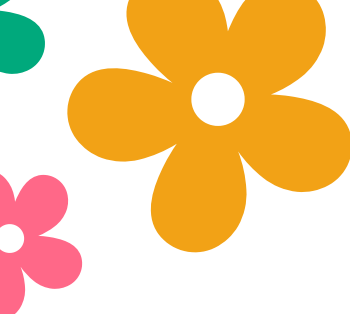
# Seniorada

**tydzień międzypokoleniowy**

## **PROGRAM**

**6 - 15 CZERWCA 2025**





# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

### 6 czerwca (piątek)

**8.00 – 11.00 Kapeluszowa Magia – warsztaty artystyczne**

Stowarzyszenie Fordońska Kopalnia Pomysłów, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 791 994 633)

**10.00 – 13.00 Joga w codziennym życiu**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacji Pro Omnis, ul. Jaruzńska 9  
(zapisy tel. 505 895 185)

**10.00 – 13.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o.,  
ul. Garbary 2 (zapisy tel. 510 265 205)

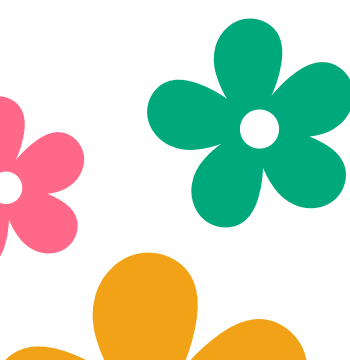
**11.30 - 12.00 Przemarsz kapeluszowy, Plac Praw Kobiet  
(wydarzenie otwarte)**

**12.00 - 15.00 Inauguracja Seniorady – tygodnia  
międzypokoleniowego, Stary Rynek (wydarzenie otwarte)**

**15.00 - 19.00 Turniej brydża sportowego seniorów**

Stowarzyszenie Brydża Sportowego „Nestorzy i Seniorzy”, BCOPIW ul. Gdańska 5  
(wydarzenie otwarte)

**16.00 – 19.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach, Osiedlowe Centrum Seniora,  
Stowarzyszenie Złoty Wiek–Żyj Stokrotnie, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 530 773 713)**





# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

### 7 czerwca (sobota)

**9.30 – 14.00** Kalendarz miłości – sesja muzykoterapeutyczna i sesja zdjęciowa

Fundacja Teraz Wy, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 696 299 049)

**15.00 - 16.00** Od gór do morza - wydarzenie taneczne

Stowarzyszenie Bliżej Ludzi, Stary Rynek (wydarzenie otwarte)

### 8 czerwca (niedziela)

**11.00 - 14.00** Smaki dzieciństwa – międzypokoleniowe gotowanie i rozmowy,

Stowarzyszenie Wspólne Niebo, Młyny Rothera – Kawiarnia Nowe Miejsce,  
ul. Mennica 10 (zapisy tel. 512 499 122)

**16.00 - 17.00** Międzypokoleniowy koncert Ani Hnatowicz,

Fundacja 12 Kamienica, Boska Wenecja, ul. Poznańska 10  
(zapisy SMS tel. 887 164 349)



# Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

9 czerwca (poniedziałek)

**9.00 - 12.00 Dzień Muzyki - zabawa w plenerze dla całych rodzin**

Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, DPS Promień Życia, ul. Łomżyńska 54  
(wydarzenie otwarte)

**9.00 – 12.00 Rozmowy przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacji Pro Omnis, ul. Jarużyńska 9 (wydarzenie otwarte)

**10.00 – 12.00 Poczytaj mi babciu – wielopokoleniowe warsztaty dla dzieci**

Stowarzyszenie Fordońska Kopalnia Pomysłów, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 52 58 58 854)

**10.00 – 12.00 Etui na telefon lub okulary - warsztaty szydełkowania**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

**10.00 – 13.00 Zajęcia twórcze dla seniorów**

Stowarzyszenie Różowa Wstążeczka, ul. Ujejskiego 66 (zapisy tel. 605 216 017)

**10.00 – 13.00 Trening podstaw pamięci**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o.,  
ul. Garbary 2 (zapisy tel. 510 265 205)

**10.00 – 13.00 Poznawanie techniki decoupage – warsztaty kreatywne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Kreatywna Bydgoszcz,  
ul. Jezuicka 20 (zapisy tel. 889 169 611)

**12.00 - 13.00 Magiczny świat logopedii – warsztaty**

Centrum Zdrowia Arcariamed, ul. Podolska 25 (zapisy tel. 517 109 066)

**12.00 – 13.00 Zajęcia sportowo-taneczne**

Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 608 651 007)

**12.00 - 14.00 Lampion do ogrodu lub na balkon – warsztaty makramy**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

# Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

**9 czerwca (poniedziałek)**

**13.00 - 15.00 Analiza składu ciała z dietetykiem**

Centrum Zdrowia Arcariamed, ul. Podolska 25 (zapisy tel. 517 109 066)

**13.00 – 16.00 W zdrowym ciele zdrowy duch**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o.,  
ul. Garbary 2 (zapisy tel. 510 265 205)

**13.00 – 18.00 Oczko po oczku – wystawa prac wyczarowanych z włóczki oraz warsztaty**

Grupa nieformalna Pani Ewy, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(wydarzenie otwarte)

**14.00 – 16.00 Studenci dla seniorów – obsługa telefonu - konsultacje**

Politechnika Bydgoska im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich, Centrum Seniorów  
„Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 52 5858 854)

**14.00 – 16.00 Kawiarenka integracyjna**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

**15.00 – 18.00 Harmonia słowa i dźwięku – spotkanie literackie  
z muzykoterapią**

Stowarzyszenie Zakręcenie, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 721 044 652)

**16.00 – 17.00 Joga seniora**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału  
Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

**16.00 – 19.00 Zajęcia twórcze dla seniorów**

Stowarzyszenie Różowa Wstążeczka, ul. Ujejskiego 66 (zapisy tel. 605 216 017)

**16.00 – 19.00 Gimnastyka mózgu – trening pamięci**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Złoty Wiek–Żyj Stokrotnie,  
ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 530 773 713)

**17.00 – 18.00 Gimnastyka dla seniorów**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału  
Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

# Seniorada

**tydzień międzypokoleniowy**

**10 czerwca (wtorek)**

**9.00 – 10.30 Równowaga ciała i umysłu – zajęcia sportowe**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacji Pro Omnis, ul. Jarużyńska 9

(zapisy tel. 505 895 185)

**9.00 - 12.00 Dzień Przyrody - zabawa w plenerze dla całych rodzin**

Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, DPS Promień Życia, ul. Łomżyńska 54

(wydarzenie otwarte)

**9.30 – 16.00 Wyjazd integracyjny do Ogrodu Botanicznego i Kujawsko-Pomorskiego Centrum Edukacji Ekologicznej**

Stowarzyszenie Różowa Wstążeczka, ul. Wojska Polskiego 7

(przystanek autobusowy) (zapisy tel. 605 216 017)

**9.45 – 11.45 Od Bajek do wspomnień - Jan Brzechwa łączy pokolenia**

Stowarzyszenie z Potrzeby Serca, DDP „Senior”, ul. Jodłowa 14

(wydarzenie otwarte)

**10.00 – 11.00 Gimnastyka seniora – grupa początkująca**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1

(zapisy tel. 571 537 333)

**10.00 – 12.00 Bezpieczne śniadanie – warsztaty z policją**

Komenda Miejska Policji, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3

(zapisy tel. 47 751 5774)

**10.00 - 13.00 Słowo. Było i jest - międzypokoleniowa praca nad filmem**

Fundacja 12 Kamienica, Boska Wenecja, ul. Poznańska 10

(zapisy SMS tel. 887 164 349)

**10.00 – 13.00 Malarstwo: podstawy mieszania kolorów – warsztaty kreatywne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Kreatywna Bydgoszcz, ul. Jezuicka 20

(zapisy tel. 889 169 611)

**10.00 - 13.00 Strefa zdrowia NFZ – punkt konsultacyjny**

Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)

# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

### 10 czerwca (wtorek)

#### **10.00 – 14.00 Gry stoliczkowe i ruchowe**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o., ul. Garbary 2  
(zapisy tel. 510 265 205)

#### **10.30 – 12.30 Doradca ZUS na miejscu – punkt konsultacyjny**

Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Bydgoszczy, Centrum Seniorów „Dworcowa 3” ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)

#### **11.00 – 12.30 Taneczna energia - zajęcia taneczno - muzyczne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacji Pro Omnis, ul. Jarużyńska 9  
(zapisy tel. 505 895 185)

#### **11.30 – 12.30 Gimnastyka seniora – grupa zaawansowana**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

#### **11.30 – 14.30 Serce z origami – kartka dla przyjaciela**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

#### **12.00 – 15.00 Muzyka łączy pokolenia - wydarzenie muzyczne z atrakcjami**

Stowarzyszenie Żłoty Wiek - Żyj Stokrotnie, ul. Karpacka 52 (wydarzenie otwarte)

#### **12.30 – 14.00 Ludzie listy piszą – warsztaty teatralne**

Teatr Polski Bydgoszcz, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(wydarzenie otwarte)

#### **13.00 – 14.00 Francja elegancja – pokazowa lekcja języka francuskiego**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

#### **13.00 - 15.00 Analiza składu ciała z dietetykiem**

Centrum Zdrowia Arcariamed, ul. Podolska 25 (zapisy tel. 517 109 066)

#### **13.30 – 16.30 Rozmowy przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Kreatywna Bydgoszcz, ul. Jezuicka 20  
(wydarzenie otwarte)



# Seniorada

## tydzień międzypokoleniowy

### 10 czerwca (wtorek)

**14.00 – 15.00 Slow Jogging – ruch dla każdego w rytmie Niko-Niko**

Stowarzyszenie Slow Jogging Polska, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 507 741 010)

**15.00 – 16.00 Wspólne chwile – spotkanie bazy rekreacyjno-wypadowej**

Grupa nieformalna Pani Ewy, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(wydarzenie otwarte)

**16.00 – 17.00 Język angielski dla seniorów**

Stowarzyszenie Fordońska Kopalnia Pomysłów, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)

**16.00 – 19.00 Międzypokoleniowe spotkanie integracyjne - piknik rodzinny**

Fundacja Dum Spiro Spero, ul. Gawędy 5 (wydarzenie otwarte)

**16.00 – 19.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Złoty Wiek–Żyj Stokrotnie,  
ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 530 773 713)

**17.00 – 18.00 „Zatańczmy jeszcze raz” - koncert międzypokoleniowy**

Stowarzyszenie Feliks, BCOPiW ul. Gdańska 5 (zapisy tel. 52 585 91 11)

# Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

**11 czerwca (środa)**

**9.00 – 11.00 Gimnastyka i taniec – zajęcia ogólnorozwojowe przy muzyce**

Grupa nieformalna Pani Danuty, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 604 960 140)

**9.00 - 12.00 Dzień Biesiady - zabawa w plenerze dla całych rodzin**

Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, DPS Promień Życia, ul. Łomżyńska 54  
(wydarzenie otwarte)

**9.00 – 12.00 Mózg na pełnych obrotach – treningi pamięciowe, rozmowy,  
spotkanie z psychologiem**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacji Pro Omnis, ul. Jarużyńska 9  
(zapisy tel. 505 895 185)

**10.00 - 11.30 Czytanie i działanie dla dużych i małych – międzypokoleniowe  
zabawy**

Fundacja 12 Kamienica, Boska Wenecja, ul. Poznańska 10  
(zapisy SMS 887 164 349)

**10.00 – 13.00 Kwiaty – abażury z bibuły i krepy – warsztaty kreatywne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Kreatywna Bydgoszcz, ul. Jezuicka 20  
(zapisy tel. 889 169 611)

**11.00 – 12.00 Gimnastyka dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami –  
ćwiczenia na matach**

Grupa nieformalna Pani Ireny, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 694 509 972)

**11.00 – 13.00 Stand-up „Wesołe Karpatki” – przedstawienie**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Złoty Wiek–Żyj Stokrotnie,  
ul. Karpacka 52 (wydarzenie otwarte)

**11.00 – 14.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o.,  
ul. Garbary 2 (zapisy tel. 510 265 205)

**11.00 – 14.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału  
Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

# Seniorada

**tydzień międzypokoleniowy**

**11 czerwca (środa)**

**12.30 – 14.30 Pomagamy wrócić do świata dźwięków**

GEERS Dobry Słuch, Centrum Seniorów „Dworcowa 3” ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 52 321 47 80)

**12.00 – 15.00 Co nam w duszy gra – spotkanie muzyczne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o.,  
ul. Garbary 2 (zapisy tel. 510 265 205)

**13.00 - 15.00 Analiza składu ciała z dietetykiem**

Centrum Zdrowia Arcariamed, ul. Podolska 25 (zapisy tel. 517 109 066)

**13.00 – 16.00 Leczenie uzdrowiskowe i programy profilaktyczne NFZ**

Stowarzyszenie Różowa Wstążeczka, BCOPiW, ul. Gdańska 5  
(wydarzenie otwarte)

**13.30 – 14.30 Trening pamięci – zajęcia pokazowe**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

**14.30 – 16.30 Gry karciane – zajęcia pokazowe**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

**14.30 – 18.00 Zatrzymane chwile – wystawa fotograficzna**

Grupa nieformalna Pana Bogusława, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)

**15.00 – 16.30 Dźwięki Seniorady – otwarte spotkanie muzyczne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o.,  
ul. Garbary 2 bud. A (wydarzenie otwarte)

**15.00 – 18.00 Bohater wiersza - biblioterapia z muzyką**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału  
Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

**16.00 – 18.00 GO – gimnastyka umysłu - prezentacja i nauka gry**

Stowarzyszenie Slow Jogging Polska, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 507 741 010)

**16.00 – 19.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Złoty Wiek–Żyj Stokrotnie,  
ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 530 773 713)

# Seniorada

**tydzień międzypokoleniowy**

**12 czerwca (czwartek)**

**8.00 – 11.00 Senior po angielsku – lekcje języka angielskiego**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o.,  
ul. Garbary 2 (zapisy tel. 510 265 205)

**9.00 - 12.00 Dzień Sportu - zabawa w plenerze dla całych rodzin**

Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, DPS Promień Życia, ul. Łomżyńska 54  
(wydarzenie otwarte)

**10.00 – 13.00 Etui na okulary – filcowanie na sucho**

Osiedlowe Centrum Seniora na Błoniu, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

**11.00 – 12.00 Slow Jogging – ruch dla każdego w rytmie Niko-Niko**

Stowarzyszenie Slow Jogging Polska, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 507 741 010)

**12.00 – 13.00 Fiz – jo – ga – ćwiczenia ogólnousprawniające na krzesłach**

Fundacja Dum Spiro Spero, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 694 509 972)

**13.00 - 15.00 Analiza składu ciała z dietetykiem**

Centrum Zdrowia Arcariamed, ul. Podolska 25 (zapisy tel. 517 109 066)

**13.00 – 15.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału  
Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

**13.00 – 16.00 Nauka stylu oraz wizażu**

Stowarzyszenie Różowa Wstążeczka, BCOPiW, ul. Gdańska 5 (wydarzenie otwarte)

**13.30 – 15.30 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)

**13.30 – 16.30 Rozmowy przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Kreatywna Bydgoszcz, ul. Jezuicka 20  
(wydarzenie otwarte)



# Seniorada

**tydzień międzypokoleniowy**

**12 czerwca (czwartek)**

**15.00 – 18.00 Letnia magia: wianki i stroiki - warsztaty kreatywne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

**16.00 – 19.00 Zajęcia z psychologiem**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Złoty Wiek–Żyj Stokrotnie, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 530 773 713)

**16.00 – 19.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Złoty Wiek–Żyj Stokrotnie, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 530 773 713)

**17.30 - 18.30 Poczuj się bezpiecznie na co dzień – zajęcia z ćwiczeniem równowagi**

Centrum Zdrowia Arcariamed, ul. Podolska 25 (zapisy tel. 517 109 066)

**17.30 - 18.30 Cza cza! Bosko! - warsztaty taneczne**

Fundacja 12 Kamienica, Boska Wenecja, ul. Poznańska 10  
(zapisy SMS 887 164 349)



# Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

**13 czerwca (piątek)**

**9.00 – 10.30 Odkrywaj z nami świat – wykłady podróżnicze**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacji Pro Omnis, ul. Jaruzńska 9  
(zapisy tel. 505 895 185)

**9.00 – 12.00 Zajęcia gimnastyczno-taneczne**

Stowarzyszenie Bliżej Ludzi, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 604 960 140)

**9.00 - 12.00 Dzień Zabawy - zabawa w plenerze dla całych rodzin**

Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, DPS Promień Życia, ul. Łomżyńska 54  
(wydarzenie otwarte)

**10.00 – 13.00 Uśmiechnij się – warsztaty z psychologiem**

Stowarzyszenie Różowa Wstążeczka, ul. Ujejskiego 66 (zapisy tel. 605 216 017)

**10.00 – 13.00 Spotkanie przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o.,  
ul. Garbary 2 (zapisy tel. 510 265 205)

**10.00 – 13.00 Kwiaty – warsztaty kreatywne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

**11.00 – 12.30 Po co komu teatr? – spacerownik teatralny**

Teatr Polski Bydgoszcz, plac przy Filharmonii Pomorskiej (wydarzenie otwarte)

**11.00 – 13.00 Joga w codziennym życiu**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacji Pro Omnis, ul. Jaruzńska 9  
(zapisy tel. 505 895 185)

**11.30 – 13.30 Sprawdź to sam – warsztaty w ogrodzie**

Ogród Zoologiczny w Bydgoszczy Leśny Park Kultury i Wypoczynku „Myślęcinek”,  
ul. Gdańska 173-175 \* (zapisy tel. 52 58 58 854) \*zbiórka przy wejściu do ZOO

**12.00 – 13.00 Zajęcia sportowo-taneczne**

Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”,  
ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 608 651 007)

# Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

13 czerwca (piątek)

**13.00 – 15.00 Nauka tańca - warsztaty taneczne**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

**13.00 - 15.00 Analiza składu ciała z dietetykiem**

Centrum Zdrowia Arcariamed, ul. Podolska 25 (zapisy tel. 517 109 066)

**13.00 – 16.00 Rozmowy przy kawie i planszówkach**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacji Pro Omnis, ul. Jaruzńska 9  
(wydarzenie otwarte)

**13.00 – 16.00 Kawiarenka integracyjna**

Osiedlowe Centrum Seniora, Fundacja Wyjść z Cienia, ul. Broniewskiego 1  
(zapisy tel. 571 537 333)

**13.00 – 17.00 Szydełko i druty - warsztaty z włóczką**

Grupa nieformalna Pani Ewy, Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3  
(wydarzenie otwarte)

**14.00 - 16.00 Sztuka łącząca pokolenia – warsztaty decoupage na szkle**

Fundacja GeoActive , Centrum Seniorów „Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 886 891 354)

**15.30 – 17.30 Informatyka dla seniora - koło komputerowe**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału Bydgoskiego, ul. Staroszkolna 10 (zapisy tel. 721 044 652)

**16.00 - 17.00 Biblioterapeutycznie - wzmocnieniowe, krzepiące, spotkanie z książkami**

Fundacja 12 Kamienica, Boska Wenecja, ul. Poznańska 10 (zapisy SMS 887 164 349)

**16.00 – 19.00 Uśmiechnij się – warsztaty z psychologiem**

Stowarzyszenie Różowa Wstążeczka, ul. Ujejskiego 66 (zapisy tel. 605 216 017)

**16.00 – 19.00 Nowoczesne technologie w praktyce**

Osiedlowe Centrum Seniora, Stowarzyszenie Złoty Wiek–Żyj Stokrotnie, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 530 773 713)

**17.00 - 18.00 Miejsca i Ludzie - międzypokoleniowe zwiedzanie Muzeum Miejsca z przewodnikiem**

Fundacja 12 Kamienica, Muzeum Miejsca (Stara Lodownia), ul. Poznańska 14  
(wydarzenie otwarte)

# Seniorada

**tydzień międzypokoleniowy**

**14 czerwca (sobota)**

**10.00 – 11.00 Slow Jogging w plenerze\***

Stowarzyszenie Slow Jogging Polska, Leśny Park Kultury i Wypoczynku „Myślęcinek”  
(zapisy tel. 507 741 010)

\*zbiórka na rogu ul. Hipicznej i ul. Rekreacyjnej (tj. 200 m od pętli tramwajowej)

**10.30 - 12.30 Sztuka łącząca pokolenia – warsztaty decoupage na szkle**

Fundacja GeoActive, Centrum Seniorów „Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3  
(zapisy tel. 886 891 354)

**15 czerwca (niedziela)**

**10.00 – 12.00 Spacer po Ogrodzie Botanicznym zakończony ogniskiem\***

Leśny Park Kultury i Wypoczynku „Myślęcinek”, ul. Konna - przy wejściu do ogrodu  
(wydarzenie otwarte)

\*prowiant na ognisko we własnym zakresie

**11.00 - 14.00 Przepisy z różnych domów – międzypokoleniowe gotowanie i rozmowy**

Stowarzyszenie Wspólne Niebo, Młyny Rothera – Kawiarnia Nowe Miejsce,  
ul. Mennica 10 (zapisy tel. 512 499 122)

**13.00 - 18.00 Finał Bydgoskiej Seniorady - Festyn**

Stowarzyszenie Fordońska Kopalnia Pomysłów – Rynek w Starym Fordonie  
(wydarzenie otwarte)

**W przypadku imprez zamkniętych podano numery telefonów,  
pod którymi przyjmowane są zapisy,  
pozostałe wydarzenia są otwarte dla wszystkich.**



# Seniorada

**tydzień międzypokoleniowy**

**6 - 15 CZERWCA 2025**

**BĄDŹCIE Z NAMI!**

