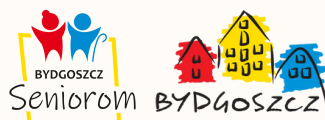


Magazyn Bydgoszcz Seniorom



AKTYWIZACJA SENIORA
EDUKACJA SENIORA
BEZPIECZNY SENIOR
ZDROWY SENIOR
WSPÓŁCZESNY SENIOR
ROZRYWKA SENIORA

13.10-20.10.2025

**CENTRUM SENIORÓW
„DWORCOWA 3”**

Kolejna edycja wydarzenia



Harmonogram str.2-7

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW

2025

AKTYWIZACJA SENIORA

**CENTRUM SENIORÓW
„DWORCOWA 3”**

13.10.2025

PONIEDZIAŁEK

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

10.05 – 11.00 „Muzyczne Powitanie” Państwowy Zespół Szkół
Muzycznych im. A. Rubinsteina w Bydgoszczy

11.00 – 11.30 „Wolontariat pomyślem na emeryturę”

Dorota Glaza, Biuro Aktywności Społecznej

11.30 – 12.00 „Miejsce spotkań i rozwijania pasji” Danuta
Żołądkiewicz, Osiedlowe Centrum Seniora ul. Garbary 2

12.00 – 12.20 Przerwa kawowa

12.20 – 13.50 „Na przekór wiekowi” dr Małgorzata Karwowska

13.50 – 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

Punkty konsultacyjne

10.00 – 12.00 Osiedlowe Centrum Seniora ul. Karpacka 52

10.00 - 12.00 Osiedlowe Centrum Seniora ul. Staroszkolna 10

12.00 – 14.00 Osiedlowe Centrum Seniora ul. Garbary 2

**NA WYDARZENIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
52/58-58-498 LUB 52/58-59-530 LUB 52/58-59-531**

EDUKACJA SENIORA

CENTRUM SENIORÓW
„DWORCOWA 3”

14.10.2025

WTOREK

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

10.05 – 11.00 „Echo dzikiej przyrody” Leśny Park Kultury i Wypoczynku „Myślęcinek” Ogród Zoologiczny

11.05 – 12.00 „Pułapki współczesnego świata”

Komenda Miejska Policji, st. insp. Beata Rogawska-Schmidt, mł. asp. Kasjan Śmigielski, mł. asp. Karolina Kasprzyk

12.00 – 12.20 Przerwa kawowa

12.20 – 13.50 „Trening Pamięci”

Małgorzata Kerl - Fundacja Dobre Relacje przez Edukację

13.50 – 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

Punkty konsultacyjne

10.00 – 14.00 Biuro Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Bydgoszczy (porady ekologiczne)

**NA WYDARZENIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
52/58-58-498 LUB 52/58-59-530 LUB 52/58-59-531**

BEZPIECZNY SENIOR

CENTRUM SENIORÓW „DWORCOWA 3”

15.10.2025

ŚRODA

SALA KONFERENCYJNA

10.00 - 10.10 Powitanie

10.10 - 10.30 „Kliknij zamiast stać w kolejce”

Klaudia Zmarzły, Zakład Ubezpieczeń Społecznych

10.30 - 11.00 „Bezpieczny senior, czyli jaki? Poznaj swoje

prawa” Marta Burnecka - Szczepańska, Urząd Ochrony
Konkurencji i Konsumentów

11.00 - 11.30 „Kto powinien wyposażyć swoje mieszkanie

w czujniki pożarowe” st. kpt. mgr inż. Arkadiusz Łojewski,
Państwowa Straż Pożarna

11.30 - 12.00 „Rozliczanie podatkowe emerytów i e-urząd

Skarbowy” Jolanta Wojtasik i Andrzej Koczorowski, Krajowa
Administracja Skarbowa

12.00 - 12.45 Przerwa

12.45 - 13.30 „Profilaktyka chorób odkleszczowych

i bezpiecznego grzybobrania” Katarzyna Nowak, Wojewódzka
Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy

13.30 - 13.55 Konkursy

13.55 - 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

Punkty konsultacyjne

10.00 - 14.00 Zakład Ubezpieczeń Społecznych

**10.00 - 14.00 Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Zarząd
Okręgowy w Bydgoszczy**

NA WYDARZENIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY

52/58-58-498 LUB 52/58-59-530 LUB 52/58-59-531

ZDROWY SENIOR

CENTRUM SENIORÓW „DWORCOWA 3”

16.10.2025**CZWARTEK**

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie**10.05 – 10.25 „Program moje zdrowie”** dr. Agnieszka Bańkowska,
Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia**10.25 – 10.45 „Sezonowe zaburzenia nastroju”** płk mgr Iwona Manos,
10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką w Bydgoszczy**10.45 – 11.20 „Zadbaj o odporność jesienią”** mgr piel. Spec Żaneta
Kuziemska, 10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką w Bydgoszczy**11.20 – 12.00 „Przez żołądek do odporności”** mgr Marta Kiełb,
10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką w Bydgoszczy**12.00 – 12.20 Przerwa kawowa****12.20 – 13.00 „Pęcherz pod kontrolą”** mgr poł. Spec Joanna Sikor,
10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką w Bydgoszczy**13.00 – 13.50 „Aktywność fizyczna jako lekarstwo na jesienną słotę”**
mgr Bogumiła Pietrowska, 10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką
w Bydgoszczy**13.50 – 13.55 Konkurs****13.55 – 14.00 Zakończenie**

SALA WARSZTATOWA

Punkty konsultacyjne

10.00 – 14.00 10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką w Bydgoszczy (pomiar ciśnienia, badanie poziomu glukozy, poradnictwo w zakresie badania piersi lub jąder)**10.00 – 14.00 Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Bydgoszczy** (analiza składu ciała, leczenie uzdrowiskowe, EKUZ, diety NFZ)

Centrum Kultury Fordon ul. Gawedy 5 (osiedle FORDON)

16:30 „Fordońska Potańcówka” – organizatorzy: Centrum Kultury Fordon, Miejskie Centrum Kultury, Stowarzyszenie Klub Marzenie 50+, Hangar Kultury. Na wydarzenie obowiązują zapisy tel. 660 473 957

WSPÓŁCZESNY SENIOR

CENTRUM SENIORÓW
„DWORCOWA 3”

17.10.2025

PIĄTEK

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

10.05 – 10.35 „Aktywności Bydgoskiej Rady Seniorów”

Maria Gałęska, Bydgoska Rada Seniorów

10.35 – 11.35 „Ciało w stresie – jak odzyskać wewnętrzny spokój dzięki pracy z ciałem i emocjami?” dr n. o zdr. Agnieszka

Skopowska, Centrum Zdrowia Arcariamed

11.35 – 12.00 „Styl bez metryki – moda dla współczesnych seniorów” Izabela Sinko-Lewandowski, Mularoom

12.00 – 12.20 Przerwa kawowa

12.20 – 12.50 „Senior w gabinecie kosmetologa”

Kinga Narloch, Clinica Dermoestetica

12.50 – 13.20 „Senior w gabinecie trychologa”

Paulina Zegarska, Clinica Dermoestetica

13.20 – 13.50 „Motywacja w każdym wieku”

Dariusz Czermak, ART Centrum

13.50 – 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

SALA WARSZTATOWA

Punkty konsultacyjne

10.00 – 11.25 Bydgoska Rada Seniorów

10.00 - 14.00 Biuro Aktywności Społecznej Urzędu Miasta Bydgoszczy (Konsultacje Projektu Programu Współpracy Miasta z NGO na rok 2026)

11:35 - 13:35 Arcariamed (Analiza składu masy ciała)

ROZRYWKA SENIORA

CENTRUM SENIORÓW
„DWORCOWA 3”

18.10.2025

SOBOTA

SALA KONFERENCYJNA

10.00 – 10.05 Powitanie

**10.05 – 10.45 Zajęcia sportowo-taneczne z Akademią
Mistrzów Sportu**

10.45 – 11.00 Przerwa

**11.00 – 11.45 Zajęcia sportowo-taneczne z Akademią
Mistrzów Sportu**

**11.45 – 12.35 „Slow jogging – japońskie techniki na
długowieczność” Klaudiusz Grabowski**

12.35 – 13.50 „Muzykowanie dla każdego”

Hanna Gąsiewska

13:50 - 13.55 Konkurs

13.55 – 14.00 Zakończenie

**NA WYDARZENIA OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
52/58-58-498 LUB 52/58-59-530 LUB 52/58-59-531**

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2025

ORGANIZATORZY



PARTNERZY

