

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

HARMONOGRAM WYDARZEŃ

PONIEDZIAŁEK

12.10

SENIOR
W WIELKIM MIĘŚCIE

WTOREK

13.10

SENIOR
W ŚWIECIE NOWYCH
TECHNOLOGII

ŚRODA

14.10

SENIOR
Z PASJĄ I STYLEM

CZWARATEK

15.10

SENIOR
W DOBREJ FORMIE

PIĄTEK

16.10

SENIOR WŚRÓD
BLISKICH

SOBOTA

17.10

SENIOR
W DOBRYM RYTMIE

WTOREK

20.10

GALA FINAŁOWA



**CENTRUM
SENIORÓW
„DWORCOWA 3”**



**Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54**

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW ²⁰²⁶

12 PAŹDZIERNIKA
PONIEDZIAŁEK

Sala konferencyjna (zapisy)

10.00 - 11.00

**Bydgoszcz Seniorom - co
miasto oferuje Seniorom?**
Dorota Glaza Dyrektorka
Biura Aktywności Społecznej
wraz z zespołem

11.00 - 12.00

**Głos bydgoskich seniorów
- O Działalności Bydgoskiej Rady
Seniorów.**

Maria Gałęska, Przewodnicząca
Bydgoskiej Rady Seniorów oraz
Pełnomocniczka Wojewody
Kujawsko - Pomorskiego
ds. seniorów

12.00 - 12.20

Przerwa kawowa

12.20 - 13.00

**Mózg nie przechodzi
na emeryturę.**

Jagoda Ptaszyńska, Koordynator
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Agora Nestora MCK

13.00 - 13.50

**Gdy potrzebna jest pomoc
- MOPS bliżej seniora.**

Przedstawiciele Miejskiego
Ośrodka Pomocy Społecznej

13.50 - 14.00

Konkurs



SENIOR
W WIELKIM MIĘŚCIE
Bydgoszcz Seniorom

**Lokalne Możliwości
Dla Seniorów**



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW ²⁰²⁶

12 PAŹDZIERNIKA
PONIEDZIAŁEK

Sala warsztatowa (wstęp wolny)

10.00 - 14.00

Stanowisko Eksperckie
Zakład Ubezpieczeń
Społecznych

10.00 - 14.00

Konsultacje projektu
Programu współpracy Miasta
z NGO na 2027 rok.
Biuro Aktywności Społecznej

Senioralna
kawiarenka (wstęp wolny)

10.00 - 14.00

Stanowiska promocyjne
wraz z mini warsztatami:

- Osiedlowy Klubik Seniora
Rady Osiedla Błonie
- Osiedlowe Centrum
Seniora Nad Brdą
- Osiedlowe Centrum
Seniora Karpacka 52
- Osiedlowe Centrum
Seniora Nad Kanałem
Bydgoskim
- Osiedlowe Centrum
Seniora „Stary Fordon”
- Osiedlowe Centrum
Seniora Garbary 2
- Centrum Seniora "Przystań
Twórczości”
- Osiedlowe Centrum
Seniora przy
ul. Jaruzińskiej 9



SENIOR
W WIELKIM MIEŚCIE
Bydgoszcz Seniorom

Lokalne Możliwości
Dla Seniorów



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

13 PAŹDZIERNIKA
WTOREK

Sala konferencyjna (zapisy)

10.00 - 11.00

Sztuczna inteligencja
w codziennym życiu
seniora, część I : TEORIA.
dr inż . Mateusz Wirwicki,
trener ai • adiunkt UKW

11.00 - 12.00

Sztuczna inteligencja
w codziennym życiu seniora,
część II : AI NA ŻYWO.
dr inż . Mateusz Wirwicki,
trener ai • adiunkt UKW

12.00 - 12.20

Przerwa kawowa

12.20 - 13.55

Oszustwa teraźniejszości
i przyszłości – deepfake, sztuczna
inteligencja i nowe metody
wyłudzeń.

asp. szt. Szymon Porążyński
Zarząd w Bydgoszczy
Centralnego Biura Zwalczania
Cyberprzestępczości

13.55 - 14.00

Konkurs



SENIOR W ŚWIECIE NOWYCH TECHNOLOGII

Technologia • Bezpieczeństwo
• Sztuczna inteligencja



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

13 PAŹDZIERNIKA

WTOREK

Senioralna
kawiarenka (wstęp wolny)

10.00 - 14.00

**Stanowisko konsultacyjno
- doradcze**

Nowoczesne i bezpieczne
zamawianie taksówki przez
aplikację - wygoda, wybór
trasy i płatności oraz
praktyczne wskazówki dla
seniorów.

EXPRES TAXI

**Stanowisko konsultacyjno
- doradcze**

Elektroniczne udogodnienia
dla seniorów.

**Ośrodek Wsparcia i Testów o/
Bydgoszcz**



SENIOR W ŚWIECIE NOWYCH TECHNOLOGII

**Technologia • Bezpieczeństwo
• Sztuczna inteligencja**



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

14 PAŹDZIERNIKA
ŚRODA

Sala konferencyjna (zapisy)

10.00 - 10.45

Zmaluj swój wizerunek
- czyli jak podkreślić to co
w tobie najpiękniejsze.
Sylwia Czubaszewska
- Igielska „Zmalowana
Mama”

10.45 - 12.00

Senior na pierwszym planie
- warsztat improwizacji
teatralnej.
Agnieszka „Iga” Szałkowska,
bydgoska improwizatorka
teatralna, animatorka kultury

12.00 - 12.20

Przerwa kawowa

12.20 - 13.55

**Rytm, ruch, radość. Spotkanie
z flamenco - warsztaty
taneczne.**
Dagmara Wróblewska,
pasjonatka flamenco
**Na warsztaty warto założyć długą,
luźną spódnicę oraz buty na
niewysokim, szerokim i stabilnym
obcasie. Można również ćwiczyć
w wygodnych butach sportowych.*

13.55 - 14.00

Konkurs



SENIOR
Z PASJĄ I STYLEM

Pasje • Wizerunek • Rozwój



**Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54**

**Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”**

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

14 PAŹDZIERNIKA
ŚRODA

Sala warsztatowa (wstęp wolny)

10.00 - 14.00

Wystawa zdjęć autorstwa
członków Koła
Fotograficznego TEMAT.
Grupa Nieformalna
z Centrum Seniorów
„Dworcowa 3”

Senioralna
kawiarenka

10.00 - 12.00 (wstęp wolny)

Grupa nieformalna
Seniorgratki zapraszają
do gry - RUMIKUB i inne
(Grupa Nieformalna
z Centrum Seniorów
„Dworcowa 3”)

Grupa nieformalna Oczko
po oczku - wspólne robótki
ręczne (Grupa Nieformalna
z Centrum Seniorów
„Dworcowa 3”)

12.20 - 13.55 (zapisy)

Jesień pełna kolorów
- kreatywna pracownia
wianków.

Anna Radosiewicz



SENIOR
Z PASJĄ I STYLEM

Pasje • Wizerunek • Rozwój



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

15 PAŹDZIERNIKA
CZWARTEK

Sala konferencyjna (zapisy)

10.00 - 10.30

Nowinki cyfrowe - jak senior może łatwo zarządzać swoim zdrowiem w sieci?
Paweł Piórkowski,
Wydział Obsługi Klientów i Profilaktyki, K-P OW NFZ w Bydgoszczy

10.35 - 11.00

Stary człowiek i może...
O intymności, bliskości i seksie bez metryki.
dr hab. Marta Podhorecka,
prof. UMK Katedra Geriatrii CM UMK

11.00 - 11.30

Moc ruchu w wieku dojrzałym - jak chronić kręgosłup i zachować niezależność.
dr n. med. i n. o zdr. Sebastian Szyper Krajowa Izba Fizjoterapeutów

11.30 - 12.00

Neuropsychologia radości - jak dobre emocje wspierają układ nerwowy
Prof. dr hab. n. med. Alina Borkowska Zakład Neuropsychologii Klinicznej Szpital Uniwersytecki nr 1

12.00 - 12.20

Przerwa kawowa



SENIOR W DOBREJ FORMIE

**Zdrowie • Profilaktyka
• Długowieczność**



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

15 PAŹDZIERNIKA
CZWARTEK

Sala konferencyjna (zapisy)

12.20 – 12.50

Z sercem na dobre i na złe.
Aldona Kubica, Zakład
Rehabilitacji Kardiologicznej
i Promocji Zdrowia Szpital
Uniwersytecki nr 1

12.50 - 13.10

**Proste nawyki, wielkie
efekty czyli jak zostać
menedżerem własnego
zdrowia.**
Dr n. o zdr. Piotr Michalski
Zakład Rehabilitacji
Kardiologicznej i Promocji
Zdrowia Szpital
Uniwersytecki nr 1

13.10- 13.50

**Drugie życie - jak rzucenie
palenia zmienia zdrowie
seniora**
Dr n. o zdr. Agata
Kosobudzka – Ozdoba
Zakład Rehabilitacji
Kardiologicznej i Promocji
Zdrowia Szpital
Uniwersytecki nr 1

13.55 - 14.00

Konkurs



SENIOR W DOBREJ FORMIE

**Zdrowie • Profilaktyka
• Długowieczność**



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

15 PAŹDZIERNIKA
CZWARTEK

Sala warsztatowa (wstęp wolny)

10.00 - 14.00

Pomiar składu masy ciała,
omówienie wyników
z doradcą ds. profilaktyki
i promocji zdrowia NFZ,
informacje o programach
profilaktycznych, w tym Moje
Zdrowie, informacje
o e-usługach: centralna
e-rejestracja, IKP, moje IKP,
EKUZ od ręki

Kujawsko Pomorski Oddział
Narodowego Funduszu
Zdrowia w Bydgoszczy

Pomiar ciśnienia i glukozy
Zakład Rehabilitacji
Kardiologicznej i Promocji
Zdrowia, Szpital
Uniwersytecki
nr 1 im. dra. Jurasza
w Bydgoszczy



SENIOR W DOBREJ FORMIE

**Zdrowie • Profilaktyka
• Długowieczność**



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

15 PAŹDZIERNIKA
CZWARTEK

**Senioralna
kawiarenka** (wstęp wolny)

10.00 – 14.00

**Stanowisko konsultacyjno
- doradcze Partnerów
Bydgoskiej Karty Seniora
60+:**

**Centrum Stomatologii
Dentus:** profilaktyka
zdrowia jamy ustnej,
konsultacje i praktyczne
wskazówki dotyczące
codziennej higieny zębów
i protez

Fundacja Foxy Massage:
indywidualne konsultacje
fizjoprofilaktyczne
- badanie potrzeb narządu
ruchu, doradztwo z zakresu
ergonomii i zapobiegania
bólom kręgosłupa

Amplifon:
wideotoskopia, profilaktyka
słuchu, przesiewowe
badania słuchu

**Tomma Diagnostyka
Obrazowa:** profilaktyka
zdrowotna, nowoczesna
diagnostyka i informacje
o dostępnych badaniach
obrazowych dla seniorów



SENIOR W DOBREJ FORMIE

**Zdrowie • Profilaktyka
• Długowieczność**



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

16 PAŹDZIERNIKA
PIĄTEK

Sala konferencyjna (zapisy)

10.00 - 10.45

Kiedy bliski zaczyna potrzebować pomocy, co powinno zwrócić naszą uwagę? Zmiany związane z wiekiem, pierwsze sygnały utraty samodzielności, problemy z pamięcią, sprawnością i codziennym funkcjonowaniem. Monika Ciesielska, Magdalena Drewniak - Kochając Osobę z Demencją.

10:45 - 11:20

Demencja - jak ją rozpoznać i gdzie szukać pomocy? Pierwsze objawy, diagnoza, konsultacje i możliwości wsparcia. Monika Ciesielska, Magdalena Drewniak - Kochając Osobę z Demencją.

11:20 - 12:00

Bezpieczny i samodzielny senior w domu. Jak dostosować otoczenie i codzienne czynności do zmieniających się potrzeb osoby starszej lub niesamodzielnej. Monika Ciesielska, Magdalena Drewniak - Kochając Osobę z Demencją.



SENIOR WŚRÓD BLISKICH

Rodzina • Opieka • Wsparcie
• Wolontariat



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

16 PAŹDZIERNIKA
PIĄTEK

Sala konferencyjna (zapisy)

12.00 – 12.20

Przerwa kawowa

12:20 - 13:00

Z życia opiekuna - codzienne problemy, konkretne rozwiązania. Trudne sytuacje, komunikacja, organizacja opieki, podział obowiązków oraz dużo miejsca na pytania uczestników. Monika Ciesielska, Magdalena Drewniak - Kochając Osobę z Demencją.

13:00 - 13:55

„Ja też jestem ważny” – jak pomagać bliskiemu i nie zapominać o sobie.

Monika Ciesielska, Magdalena Drewniak - Kochając Osobę z Demencją.

13.55 - 14.00

Konkurs



SENIOR WŚRÓD BLISKICH

Rodzina • Opieka • Wsparcie
• Wolontariat



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

16 PAŹDZIERNIKA
PIĄTEK

Sala warsztatowa (wstęp wolny)

10.00 – 14.00

Dyżury eksperckie:

**Adwokat Kornelia
Szczygłowska z Kancelarii
Adwokackiej w Bydgoszczy
przy ul. Chwytowo 11/2**

**Zakład Ubezpieczeń
Społecznych**

**Konsultacje i indywidualne
porady dotyczące świadczenia
opiekuńczego, zasad jego
przyznawania oraz składania
wniosków.**

**Senioralna
kawiarenka (wstęp wolny)**

10.00 – 14.00

**Stanowisko konsultacyjno
- doradcze Partnerów
Bydgoskiej Karty Seniora 60+:**

**Mobimed: doradztwo z
zakresu dofinansowań NFZ
i PCPR na sprzęt
rehabilitacyjny.**

**Fundacja Pro Omnis: żywienie
seniorów, specjalistyczne
produkty żywieniowe oraz
praktyczne wskazówki
wspierające prawidłowe
odżywianie i codzienną diet.**



SENIOR WŚRÓD BLISKICH

**Rodzina • Opieka • Wsparcie
• Wolontariat**



**Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54**

**Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”**

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

16 PAŹDZIERNIKA
PIĄTEK

10.00 - 14.00

**Oferta Bydgoskich placówek
opiekuńczych:**

Dzienny Dom Pobytu Senior
ul. Jodłowa

Dzienny Dom Pobytu Senior
ul. Obrońców Bydgoszczy 1

Centrum Kultury Fordon,
ul. Gawędy 5 (wstęp wolny)

17.00

Koncert Zespołu Romskiego
„Tabor do Gwiazd”.

Stowarzyszenie Klub Marzenie
50+, Liceum Ogólnokształcące
XV, Hangar Kultury



SENIOR WŚRÓD BLISKICH

**Rodzina • Opieka • Wsparcie
• Wolontariat**



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

BYDGOSKIE DNI SENIOREK I SENIORÓW 2026

17 PAŹDZIERNIKA

SOBOTA

Sala konferencyjna (zapisy)

10.00 - 12.00

Miejski Nordic Walking Seniorów - wspólny spacer z rozgrzewką i krótkim instruktażem prawidłowego marszu.
Akademia Mistrzów Sportu

12.00 - 13.55

„Senior w dobrym rytmie”
- potańcówka na zakończenie Bydgoskich Dni Seniorek i Seniorów muzyka, taniec, integracja i wspólne zakończenie tygodnia.

14.00

Zakończenie



SENIOR W DOBRYM RYTMIE

**Od nordic walking
do tanecznego parkietu**



Zapisy ruszają 8 października
pod numerem telefonu : 52 585 88 54

Więcej informacji na stronie www.bydgoszcz.pl/seniorzy
lub na naszym facebooku Centrum Seniorów „Dworcowa 3”

6 dni
27 partnerów
43 wydarzenia

ORGANIZATORZY



PARTNERZY

