



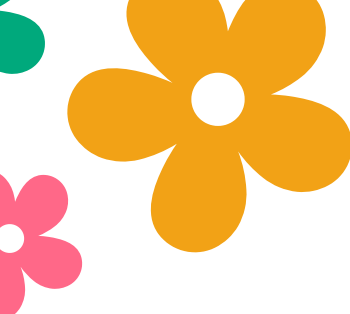
Seniorada

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)

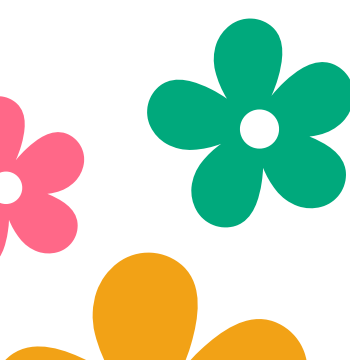
**11.30 - 12.00 Przemarsz kapeluszowy, Plac Praw Kobiet
(wydarzenie otwarte)**

**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!

