

Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

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

- 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

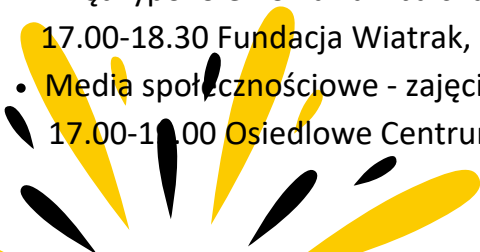
- Zumba gold
8.00-9.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Gimnastyka – ćwiczenia usprawniające z elementami jogi
9.00-10.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 (zapisy tel. 571 537 333)
- Bez stresu – zajęcia sportowe
9.00-10.30 Osiedlowe Centrum Seniora,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

Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

www.BydgoszczSeniorom.pl

- 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 rajju" - 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)
- Medycyna naturalna i alternatywna – profilaktyka zdrowia
16.00-19.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52, Bydgoszcz
(zapisy tel. 510 265 200)
- Rekreacyjna baza wypadowa - spotkania o rekreacji, podróżach
16.15-17.15 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
- Zumba - taneczno-muzyczne spotkanie dla seniorów
16.30-17.30 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 605 154 873)
- Międzypokoleniowa zumba challenge
17.00-18.30 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Media społecznościowe - zajęcia z cyklu senior w sieci
17.00-18.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 (wydarzenie otwarte)



Seniorada

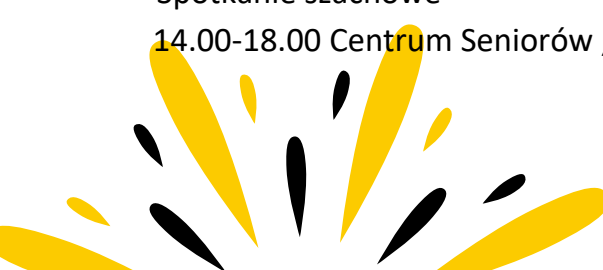
tydzień międzypokoleniowy

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. Jarużyńska 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. Jarużyńska 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

- 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)

•

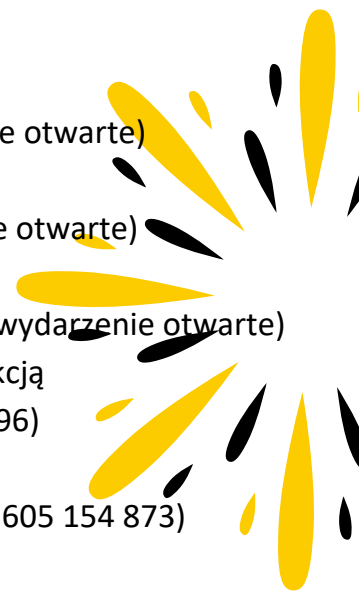


Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

www.BydgoszczSeniorom.pl

- 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

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

22 czerwca, sobota

- Potańcówka nad Kanałem Bydgoskim
15.00-20.00 Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanałem, Stadion Gwiazda (wydarzenie otwarte)
- 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)

Bądźcie z nami !

