

DZIEŃ TEMATYCZNY
„TRZECI SEKTOR DLA SENIORA”

11 października 2018 r. godz. 10.00-18.00
Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu „BCOPW Gdańska 5”
ul. Gdańska 5, 85-006 Bydgoszcz

Godz. 10.00-10.30

Występ artystyczny grup senioralnych z Kazimierzowskiego UTW

Godz. 10.30-14.00

CZĘŚĆ TARGOWO-WYSTAWIENNICZA

prezentacje bydgoskich organizacji senioralnych

(kluby seniora, organizacje pozarządowe, instytucje senioralne)

wystawa prac senioralnych

Bydgoska Karta Seniora 60+ oraz Bydgoska Koperta Życia 60+
Stoisko informacyjne Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Bydgoszczy

bezpłatne badania dla seniorów

(m.in.: badanie gęstości kości, nawodnienia organizmu i tkanki tłuszczowej
wewnętrznej, nauka samobadania piersi)

aktywny warsztat (Danuta i Marek Chiberscy)

„Terapeutyczne i rehabilitacje możliwości papierowych składanek metodą
origami dla seniorów”

oraz wiele innych atrakcji

Godz. 13.30-13.45

Zespół Teatralno-Kabaretowy „Teatrzyk” przy Kazimierzowskim UTW

Godz. 14.00-16.00

Stowarzyszenie „Różowa Wstążeczka”

Warsztaty tematyczne dla osób w wieku 60+:

„Zdrowe odżywianie”

„Zdrowy styl życia 60+”

Tematy, które zostaną poruszone podczas warsztatów:
„woda, białko, błonnik w organizmie, ruch” - dlaczego są tak ważne,
nauka czytania etykiet – na co należy zwracać uwagę kupując produkty spożywcze.

Wykładowca: Iwona Wysocka – dyplomowany dietetyk, trener personalny

Godz. 15.30-16.00

Występ artystyczny grup senioralnych z Kazimierzowskiego UTW

Godz. 16.00-17.30

AKCJA ZDROWIE

dr n. med. Maciej Świtoński, specjalista chirurg
wykład dnia pt. „Podróż do kątnicy”