

# **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**

Wykład dnia pt. „Podróż do kątnicy” – dr n. med. Maciej Świtoński  
specjalista chirurg