



5 Seniorada

tydzień międzypokoleniowy
29.05-8.06.2026

PROGRAM



29 maja (piątek)

10.00-12.00 Dzień Sportu – gry i zabawy ruchowe oraz ćwiczenia sprawnościowe, Akademia Mistrzów Sportu, Dom Pomocy Społecznej Promień Życia ul. Łomżyńska 54, (Wydarzenie otwarte)

11:00-13:00 Seniorzy-Strażnicy Pamięci. Aktywność historyczno-filmowa w Centrum Seniorów Dworcowa 3. Fundacja „Ocalić Pamięć”, Centrum Seniorów Dworcowa, ul. Dworcowa 3,(Zapisy: tel. 724 166 770)

11:30-12:00 Animacje, zabawy, integracja międzypokoleniowa z zespołem Pieśni i Tańca Płomienie oraz Kapelą Podwórkową „Ferajna Bydgoska, konkurs na najładniejszy kapelusz, Plac Praw Kobiet

12:00 Start XVI Przemarszu Kapeluszowego - Plac Praw Kobiet, (barwny korowód przejdzie ulicami miasta Bydgoszczy z Placu Praw Kobiet na płytę Starego Rynku)

12:15-16:00 Inauguracja 5 Seniorady – tygodnia międzypokoleniowego, Stary Rynek

W programie: przekazanie Seniorom kluczy do Miasta przez Prezydenta Bydgoszczy, koncert Zespołu Żuki, „Potańcówka z Jurkiem Paterskim”, występ Zespołu Pieśni i Tańca Płomienie, występ senioralnych środowisk artystycznych, stoiska partnerów Bydgoskiej Karty Seniora 60+

14.00-15.00 Warsztaty Muzyczne, Akademia Mistrzów Sportu, Centrum Seniorów Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 52 5858854)





1 czerwca (poniedziałek)

10.00-12.00 Dzień biesiady – wspólne spotkanie integracyjne przy muzyce biesiadnej, połączone z grillem. Akademia Mistrzów Sportu, Dom Pomocy Społecznej Promień Życia ul. Łomżyńska 54, (Wydarzenie otwarte)

10:30–12:30 GRY ZESPOŁOWO-STOLIKOWE- "SENIOR-GRATKI", Centrum Seniorów Dworcowa 3, (Zapisy: tel. 600 507 533 lub 607 752 817)

12.30-14.00 Dzień Sportu – ćwiczenia Ogólnorozwojowe, Akademia Mistrzów Sportu, Centrum Seniorów Dworcowa 3, (zapisy tel. 52 5858854)

13:30–17:00 "Międzypokoleniowa Seniorada nad Brdą - poezja, muzyka i taniec", Stowarzyszenie Zakręceny, Osiedlowe Centrum Seniora nad Brdą, ul. Jagiellońska 28/L302, (wydarzenie otwarte)

15:00-17:00 Warsztaty tworzenia z włóczką, szydełkiem i drutami, Oczko po oczku, Centrum Seniorów Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 509 391 193)





2 czerwca (wtorek)

10:00-12:00 Kapeluszone miniatury, Fordońska Kopalnia Pomysłów, Osiedlowe Centrum Seniora Stary Fordon, ul. Rynek 6 (wydarzenie otwarte)

10.00-12.00 Dzień Przyrody i Ziemi – sadzenie kwiatów, warsztaty oraz quiz ekologiczny. Akademia Mistrzów Sportu, Dom Pomocy Społecznej Promień Życia ul . Łomżyńska 54, (Wydarzenie otwarte)

11:00-13:00 Bezpieczne śniadanie z Policją : uzależnienia od substancji psychoaktywnych a uzależnienie behawioralne, Komenda Miejska Policji, Centrum Seniorów Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 52 5858854)

11:30-15:00 „Seniorada nad Kanałem – dzień otwarty Osiedlowego Centrum Seniora”. Warsztaty decoupage oraz malowania na szkle, spotkanie integracyjne, spacer nad Kanałem Bydgoskim. Stowarzyszenie Przyjaciół Muzeum Kanału Bydgoskiego, Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanałem/ Muzeum Kanału Bydgoskiego ul. Staroszkolna 10 (wydarzenie otwarte)

13.00-14.30 Warsztaty malowania na świecach, Stowarzyszenie Kreatywna Bydgoszcz, Osiedlowe Centrum Seniora "Przystań Twórczości" ul. Jezuicka 20 (zapisy tel. 601 623 144)

14.30-16.00 Warsztaty malowania magnesów gipsowych, Stowarzyszenie Kreatywna Bydgoszcz, Osiedlowe Centrum Seniora "Przystań Twórczości", ul. Jezuicka 20 (zapisy tel. 601 623 144)





13:00-15:30 Innowacyjne metody terapii pamięci w VR jako metoda przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu seniorów. Prozdrowotny wykład dla seniorów, ćwiczenia pamięci w wirtualnej rzeczywistości oraz trening jogi. Fundacja Rozwoju Innowacji Społecznych, Centrum Seniorów Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 575 594 109 do 01.06.2026r.)

14:30-17:30 Turniej Rummicuba, Osiedlowe Centrum Seniora przy ul. Jarużyńskiej 9-Fundacja Pro Omnis, miejsce: Restauracja Talerz Pro Omnis, budynek Torbydu ul. Toruńska 59 (zapisy tel. 505 895 185)

15.30-17.30 „Wiosenne stroiki” – zajęcia kreatywne rozwijające zdolności manualne i wyobraźnię. Akademia Warsztaty Mistrzów Sportu, Centrum Seniorów Dworcowa 3, (zapisy tel. 52 5858854)





3 czerwca (środa)

10.00-12.00 Dzień Muzyki – karaoke, wspólne śpiewanie i potańcówka.

Akademia Mistrzów Sportu, Dom Pomocy Społecznej Promień Życia ul. Łomżyńska 54, (Wydarzenie otwarte)

10:00–12:00 „Zdrowo i smacznie”. Warsztaty kulinarne, zajęcia z profilaktyki zdrowia, gimnastyka oraz pokaz pierwszej pomocy. Stowarzyszenie Złoty Wiek „Żyj Stokrotnie”-Osiedlowe Centrum Seniora Karpacka 52, ul. Karpacka 52 (wejście od ul. Beskidzkiej), (zapisy: 530 773 713)

11:00-19:00 SENIORADA 2026 W FORDONIE, Stowarzyszenie Dum Spiro Spero, ul. Gawędy 5, (wydarzenie otwarte)

Program szczegółowy:

- 11.00 -12.00 – ćwiczenia usprawniające na krzesłach (fiz-jo-ga Irka grupa nieformalna)
- 11.00 -14.00 – rozgrywki Rummikub (Stowarzyszenie Elmago)
- 12.00 -13.00 – ćwiczenia usprawniające na matach (fiz-jo-ga Irka grupa nieformalna)
- 14.00 – rozpoczęcie, powitanie (Pani Maria Gałęska Radna Miasta Bydgoszczy, Przewodnicząca Bydgoskiej Rady Seniorów)
- 14.00 -16.00 – stanowisko poradniczo-informacyjne NFZ





- 14.00 -17.00 - stanowiska poradnicze/warsztatowe: bezpieczeństwo cyfrowe w sieci (Stowarzyszenie Elmago), motanki (grupa nieformalna Fordońskie Czarownice), rozgrywki Boccia (Stowarzyszenie Sportowo-Rehabilitacyjne NIKE), fotobudka, kącik dziecięcy (Fundacja MoKKA), decoupage (Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna)
- 14.30-15.00 – pokaz mody na wesoło (Stowarzyszenie Klub „Marzenie 50+”)
- 15.00-15.45 – konkurs wiedzy o Bydgoszczy z okazji 680 Urodzin Miasta (Stowarzyszenie Klub „Marzenie 50+”)
- 15.15-16.00 – Zumba Fitness (Natalia GK Instruktorka Zumba Fitness)
- 15.50-16.50 – Gra w Bingo (Stowarzyszenie Klub „Marzenie 50+”)
- 16.00-16.30 – koncert Zespołu Pieśni i Tańca „Płomienie”
- 16.30 Pożegnanie, podziękowania, nagrody, upominki
- 17.00 -19.00 „Kino z duszą” – seans filmowy dla seniorów (Stowarzyszenie Elmago)

15.30-16.30 Koncert Rozalii Kłaczyńskiej „Przeboje znane i lubiane”, Akademia Mistrzów Sportu, Centrum Seniorów Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 52 5858854)

16:00-17:00 Warsztaty fotograficzne "Temat", Centrum Seniorów Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 789 397 327)





4 czerwca (czwartek)

16:00-16:45 Zwiedzanie sal koncertowych nowego Kampusu Akademii Muzycznej w Bydgoszczy , Akademia Muzyczna Feliksa Nowowiejskiego, ul. prof. Jerzego Godziszewskiego 1, (zapisy do 3 czerwca tel. 52 5858854)
*spotkanie przy głównym wejściu

5 czerwca (piątek)

10.00-12.00 Dzień Koncertowy - Trio Muzyczne Joanny Motylińskiej. Akademia Mistrzów Sportu, Dom Pomocy Społecznej Promień Życia ul . Łomżyńska 54, (Wydarzenie otwarte)

12:45–15:45 „Senior w ruchu – taniec i aktywność”, zajęcia taneczno-ruchowe, Stowarzyszenie Zakręcenii, Osiedlowe Centrum Seniora nad Brdą, ul. Jagiellońska 28/L302, (wydarzenie otwarte)

14.00-16.00 Senioralne Bingo – gra towarzyska z nagrodami, Akademia Mistrzów Sportu, Centrum Seniorów Dworcowa 3, (zapisy tel. 52 5858854)

15:00-19:00 II Turniej Par Brydża Sportowego Seniorów, Stowarzyszenie Brydża Sportowego „Nestorzy i Seniorzy” w Bydgoszczy, BCOPiW ul. Gdańska 5, (wydarzenie otwarte)





15:00-17:00, 17:00-19:00, 19:00-21:00, Nurkowanie dla każdego, Bydgoski Klub Płetwonurków Nuraski, Centrum Rekreacji Astoria ul. Królowej Jadwigi 23 (zapisy tel. 601 63 73 71, e-mail: agata@nuraski.p)

16:15-17:15 Lekcja Język Angielskiego dla Seniora, Fordońska Kopalnia Pomysłów, Centrum Seniorów Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3, (zapisy tel. 791 994 633)

6 czerwca (sobota)

9:00-17:00 Bezpłatne badania i działania edukacyjne w kierunku osteoporozy, Polska Fundacja Osteoporozy, miejsce: gmach TVP Bydgoszcz ul. Kujawska 7 (zapisy tel. 883066355)

10.30-12.30 Terapeutyczny spacer po Ogrodzie Botanicznym UKW Bydgoszcz, Akademia Mistrzów Sportu, (Wydarzenie otwarte) *Zbiórka uczestników przy wejściu do ogrodu botanicznego od placu Weyssenhoffa





7 czerwca (niedziela)

**13:00-18:00 Wielopokoleniowy Festyn z okazji Bydgoskiej Seniorady!,
Fordońska Kopalnia Pomysłów- Rynek w Starym Fordonie (wydarzenie otwarte)**

**13:00-18:00 Bezpłatne badania i działania edukacyjne w kierunku
osteoporozy, Polska Fundacja Osteoporozy, miejsce: Rynek w Starym Fordonie
(wydarzenie otwarte)**

8 czerwca (poniedziałek)

**10:00-11:30 „Czego nie wolno przywozić z zagranicznych wakacji - Ochrona
gatunków zagrożonych wyginięciem (konwencja CITES)”. Służba na czterech
łapach-psy w Krajowej Administracji Sądowej, Krajowa Administracja
Skarbowa, Centrum Seniorów Dworcowa 3, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie
otwarte)**

**10.00-12.00 Dzień Zabawy – loteria fantowa, występy wokalne oraz animacje,
Akademia Mistrzów Sportu, Dom Pomocy Społecznej Promień Życia
ul . Łomżyńska 54, (Wydarzenie otwarte)**

**10:30–12:30 Gry zespołowo-stolikowe - "SENIOR-GRATKI", Centrum Seniorów
Dworcowa 3, (zapisy tel 600 507 533 lub 607 752 817)**





12:00-14:00 Zabawa taneczna kończąca Senioradę, Akademia Mistrzów Sportu, Centrum Seniorów Dworcowa 3, (zapisy tel. 52 5858854)

15:00-17:00 Warsztaty tworzenia z włóczką, szydełkiem i drutami, Oczko po oczku, Centrum Seniorów Dworcowa 3, (zapisy tel. 509 391 193)

13:00-16:00 Międzypokoleniowy turniej tenisa stołowego, Innowacje Społeczne Non Profit Sp. z o.o. Osiedlowe Centrum Seniora przy ul. Garbary 2, miejsce: sala gimnastyczna na kampusie Wyższej Szkoły Gospodarki (zapisy: tel. 510-265-205 do 1.06.2026)

W przypadku wydarzeń z ograniczoną ilością miejsca podano numery telefonów, pod którym przyjmowane są zapisy, pozostałe wydarzenia są otwarte dla wszystkich.





ORGANIZATOR



PATRONAT MEDIALNY

