

BYDGOSKI DZIEŃ SENIORA 20-21.10.2023 r.
„SENIOR – MENADŻER DS. WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA”

20.10.2023 r., ul. Gdańska 5 (BCOPW)

GODZINA	FORMA	TYTUŁ	PROWADZĄCY	SALA
10.00 – 10.05	Powitanie Seniorów i zaproszonych gości Wprowadzenie do wydarzenia		Emilia Szczęsna	KONFERENCYJNA
10.05 – 10.15	Przemówienia zaproszonych Gości		Reprezentanci: Miasta Bydgoszcz ZUS Oddziału w Bydgoszczy PZEIR Bydgoszcz	
10.15 – 10.25	Prelekcja	„Usługi elektroniczne w ZUS oraz zmiany w przepisach ubezpieczeniowych”	ZUS Oddział w Bydgoszczy	
10.25 – 10.35	Prelekcja	„Bydgoszcz Seniorom”	UMB Biuro Aktywności Społecznej	
10.45 – 10.55	Prelekcja	„Bezpieczny Senior”	„Centralny” Partner Wydarzenia	
11.00 – 11.10	Kabaret	„Nasza Klasa”	Teatr „Nasza klasa”	
11.10 – 11.20	PRZERWA			

CZĘŚĆ I - „Z BEZPIECZEŃSTWEM ZA PAN BRAT”				
11.20	Rozpoczęcie części I		Emilia Szczęsna	
11.20 – 11.35	Prelekcja	„Bezpieczny e-Senior”	Centralne Biuro Zwalczenia Cyberprzestępczości Komendy Głównej Policji w Warszawie Wydział w Bydgoszczy	
11.35 – 11.50	Prelekcja	„Bezpieczny e-Senior”	Centralne Biuro Zwalczenia Cyberprzestępczości Komendy Głównej Policji w Warszawie Wydział w Bydgoszczy	
11.50 – 12.00	Kabaret	„Nasza Klasa”	Teatr „Nasza klasa”	
12.00 – 12.30	PRZERWA KAWOWA			
CZĘŚĆ II - „W ZDROWYM CIELE...”				
12.30	Rozpoczęcie części II		Emilia Szczęsna	KONFERENCYJNA
12.30 – 12.50	Prelekcja	„Dietetyczne sposoby na cukrzycę i cholesterol”	dietetyk/biolog	
12.50 – 12.55	Zaproszenie Seniorów na warsztaty oraz indywidualne konsultacje z dietetykiem		Emilia Szczęsna	

13.00 – 13.45	Warsztat	„Potrafię pomóc sobie i innym” (warsztat z przedmedycznej pomocy)	Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy	
13.00 – 13.45	Warsztat	„Potrafię się obronić” (warsztat z samoobrony)	Komenda Miejska Policji w Bydgoszczy	
13.00 – 13.45	Warsztat	„Okiem Seniora” (warsztat fotograficzny)	Fotograf	
13.45 – 14.30	Warsztat	„Potrafię pomóc sobie i innym” (warsztat z przedmedycznej pomocy)	Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy	
13.45 – 14.30	Warsztat	„Potrafię się obronić” (warsztat z samoobrony)	Komenda Miejska Policji w Bydgoszczy	
13.45 – 14.30	Warsztat	„Okiem Seniora” (warsztat fotograficzny)	Fotograf	
CZĘŚĆ STAŁA INFORMACYJNO – KONSULTACYJNA				
13.00 – 14.00	Punkt konsultacyjny	Indywidualne konsultacje z dietetykiem	dietetyk/biolog	
10.00 – 14.00	Punkt konsultacyjny	Biuro Aktywności Społecznej		
10.00 – 14.00	Punkt konsultacyjny	Zakład Ubezpieczeń Społecznych		
10.00 – 14.00	Punkt konsultacyjny	Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych		
10.00 – 14.00	Punkt konsultacyjny	Narodowy Fundusz Zdrowia		
10.00 – 14.00	Punkt konsultacyjny	Organizacje Pozarządowe wskazane przez BAS		