Bezpłatne warsztaty „Bezpieczny i Sprawny Senior” w Bydgoszczy

Bezpłatne warsztaty „Bezpieczny i Sprawny Senior” w Bydgoszczy

Data publikacji

30.07.2026 12:22

Centrum Seniorów „Dworcowa 3” w Bydgoszczy zaprasza osoby starsze do udziału w bezpłatnych warsztatach „Bezpieczny i Sprawny Senior”, które odbędą się 4 sierpnia 2026 r. w godzinach 8:30–16:00.

Celem wydarzenia jest zwiększenie bezpieczeństwa seniorów poprzez przekazanie praktycznej wiedzy i umiejętności przydatnych w codziennym życiu. W programie warsztatów znajdą się zagadnienia dotyczące:

- bezpieczeństwa osobistego,
- podstaw samoobrony,
- udzielania pierwszej pomocy,
- profilaktyki sytuacji niebezpiecznych.

Udział w warsztatach jest **całkowicie bezpłatny**, jednak liczba miejsc jest ograniczona. Organizatorzy proszą o wcześniejsze **zgłoszenia pod numerem telefonu 510 505 579**.

Zachęcamy do udziału.

BEZPIECZNY I SPRAWNY SENIOR

Bezpłatne warsztaty dla seniorów z Bydgoszczy



4 sierpnia 2026 r.

PROGRAM

08:30–11:00
Bezpieczeństwo osobiste i samoobrona

11:00–13:30
Pierwsza pomoc przedmedyczna

13:30–16:00
Profilaktyka sytuacji niebezpiecznych

MIEJSCE
Centrum Seniorów „Dworcowa 3" Bydgoszcz

ZAPISY
510 505 579

UDZIAŁ
BEZPŁATNY

ORGANIZATOR

Fundacja Twórczy Ruch w Bezpieczną Przyszłość

BYDGOSZCZ

PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW BUDŻETU MIASTA BYDGOSZCZY

ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO – BĄDŹ BEZPIECZNY I SPRAWNY NA CO DZIEŃ!

Źródło i grafika: https://www.facebook.com/photo/?fbid=122273950304149663&set=a.122094453158149663
Grafika: Grafika została przygotowana przy pomocy AI.

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności