

Zapraszamy na III Forum Seniora

Zapraszamy na III Forum Seniora

Data publikacji

27.02.2019 12:50

Warsztaty i wykłady, a także dyskusje panelowe i spotkania ze specjalistami - we wtorek 5 marca 2019 r. w Bydgoskim Centrum Targowo-Wystawienniczym odbędzie

się III Forum Seniora. Już teraz można się zapisać – warto, bo program jest bogaty.

Poprzednie edycje Forum Seniora, organizowanego przez redakcję Gazety Pomorskiej, cieszyły się ogromnym zainteresowaniem bydgoszczan. Nic dziwnego – to doskonała okazja, żeby posłuchać o ważnych dla seniorów tematach, spotkać się ze specjalistami, a także znaleźć towarzystwo do spędzania wolnego czasu.

Podczas tegorocznego Forum jednym z tematów przewodnich będzie życie uczuciowe. Profesor Zbigniew Izdebski przygotował wykład pt. „Miłość i seksualność osób w wieku senioralnym”.

W tym roku zmieniła się formuła samego spotkania – odbędą się dwie tury paneli tematycznych, a w każdej z nich jednocześnie będą się odbywały trzy wykłady. Po nich uczestnicy będą mieli możliwość zadawania pytań.

W pierwszej turze zaplanowano równocześnie wystąpienia w trzech różnych tematach: właściwe odżywianie prowadzone przez dietetyka, rehabilitacja i ćwiczenia, które można wykonywać samodzielnie w domu, aby poprawić sprawność ruchową, oraz problemy umowy dożywocia, które przedstawi radca prawny.

W drugiej turze wystąpień także zaplanowano trzy bloki tematyczne. Psycholog kliniczny opowie o funkcjonowaniu naszego mózgu i o tym, jak poprawić jego sprawność po sześćdziesiątce. Kolejnym wystąpieniem będzie wykład na temat Internetu i bezpiecznego korzystania z sieci, a ostatnim tematem – sposoby na aktywność fizyczną dla osób starszych.

Miasto Bydgoszcz przygotowało dla seniorów dwa panele tematyczne – jeden z nich dotyczyć będzie segregacji śmieci, drugi – aktywności osób starszych.

Organizatorem Forum Seniora jest Gazeta Pomorska.

Zapisy trwają – można to zrobić telefonicznie po numerem 052 3263199 lub mailowo: senior pomorska [dot] pl

**III FORUM SENIORA GAZETY POMORSKIEJ - 5 marca 2019, BYDGOSKIE
CENTRUM TARGOWO - WYSTAWIENNICZE. Rejestracja uczestników
rozpocznie się o godz. 8.00. i potrwa do godz. 8.50.**

Ramowy program

- 9.00 - 9.10 powitanie gości i wystąpienie przedstawicieli samorządowych
 - 9.10 - 10.00 Gość specjalny
 - 10.00 - 10.45 Przerwa kawowa
 - PANEL ZDROWIE - SALA LATO 10.45 -11.30 wykład redakcyjny 11.30 - 12.15 wykład komercyjny
 - PANEL WIEDZA - SALA ZIMA + WIOSNA 10.45 -11.30 wykład redakcyjny 11.30 - 12.15 wykład komercyjny 12.15 -13.00 przerwa kawowa
 - PANEL AKTYWNOŚĆ - SALA JESIEŃ 10.45 -11.30 wykład redakcyjny 11.30 - 12.15 wykład komercyjny
 - PANEL BEZPIECZEŃSTWO - SALA LATO 13.00 -13.45 wykład redakcyjny 13.45 - 14.30 wykład komercyjny
 - PANEL NOWE TECHNOLOGIE - SALA JESIEŃ 13.00 -13.45 wykład redakcyjny 13.45 -14.30 wykład komercyjny
 - PANEL PASJE - SALA ZIMA + WIOSNA 13.00 -13.45 wykład redakcyjny 13.45 - 14.30 wykład komercyjny 14.30 -15.15 przerwa kawowa 15.15 -15.45 program artystyczny 15.45 -16.30
-
- [PDF](#)
 - [Drukuj](#)
 - [Share](#)
-
- [Więcej aktualności](#)
 - [Archiwum aktualności](#)