

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 znajdują 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



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](#)