Koszaliński Festiwal Dojrzałości – Święto Koszalińskich Seniorów

 [1]

23 i 24 listopada 2026 roku w Koszalińskiej Bibliotece Publicznej przy placu Polonii 1 odbędzie się Koszaliński Festiwal Dojrzałości – Święto Koszalińskich Seniorów. Wydarzenie organizowane jest przez Prezydenta Miasta Koszalina, Miejską Radę Seniorów oraz Koszalińską Bibliotekę Publiczną.

Pierwszy dzień festiwalu, 23 listopada, upłynie pod znakiem edukacji i bezpieczeństwa. W godzinach 10:00–15:00 zaplanowano panel edukacyjno-informacyjny, podczas którego poruszone zostaną m.in. zagadnienia związane z bezpieczeństwem seniorów, profilaktyką przestępstw, bezpieczeństwem w domu oraz pierwszą pomocą. Uczestnicy poznają również zasady udzielania resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO), obsługi defibrylatora AED oraz lokalizacje defibrylatorów w mieście. Przewidziano także warsztaty pierwszej pomocy, spotkanie poświęcone świadczeniom i usługom społecznym oraz rozmowę z seniorami pod hasłem „Miasto, które pamięta”.

Drugi dzień, 24 listopada, poświęcony będzie zdrowiu i profilaktyce. W godzinach 9:00–16:30 w bibliotece działać będzie Miasteczko Zdrowia. W programie znalazły się prelekcje dotyczące zdrowego stylu życia, sprawności fizycznej, profilaktyki zdrowotnej i ochrony słuchu.

Na uczestników czekać będą również bezpłatne badania i konsultacje. Na parkingu przy bibliotece będzie można skorzystać z badania gęstości kości w kierunku osteoporozy oraz mobilnego badania EKG. W holu biblioteki dostępne będą m.in. pomiary ciśnienia, poziomu glukozy i cholesterolu, analiza składu ciała, badania słuchu, porady fizjoterapeutyczne, konsultacje dotyczące profilaktyki onkologicznej oraz informacje o świadczeniach i usługach społecznych.

Koszaliński Festiwal Dojrzałości to dwa dni spotkań, wiedzy i praktycznych porad, które mają wspierać seniorów w dbaniu o zdrowie, bezpieczeństwo i aktywność na co dzień.



Załącznik:

zaproszenie-_koszalinski_festiwal_dojrzalosci.pdf [2] (243,96 KB)

- Więcej aktualności [3]
- Archiwum [4]

Adres źródłowy: https://koszalin.pl/pl/news/koszalinski-festiwal-dojrzalosci-swieto-koszalinskich-seniorow

Odnośniki
[1] https://koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt_grafiki_strona_www.koszalin.pl_aktualnosc_12_0.png
[2] https://koszalin.pl/sites/default/files/attachment/zaproszenie-_koszalinski_festiwal_dojrzalosci.pdf
[3] https://koszalin.pl/pl/aktualnosci
[4] https://koszalin.pl/pl/archiwum