Prezydent Miasta Koszalina, Miejska Rada Seniorów oraz Koszalińska Biblioteka Publiczna

serdecznie zapraszają Seniorów do udziału w wydarzeniu

KOSZALIŃSKI FESTIWAL DOJRZAŁOŚCI

ŚWIĘTO KOSZALIŃSKICH SENIORÓW

23–24 LISTOPADA 2026 r. | **Koszalińska Biblioteka Publiczna Plac Polonii 1**

DZIEŃ I – 23 listopada (poniedziałek)

Panel edukacyjno-informacyjny (10:00 – 15:00)

Prowadzący: Maciej Zychowicz (KBP) & Małgorzata Robak (Miejska Rada Seniorów)

Godzina	Program wydarzenia
10:00–10:10	**Powitanie:** • Prezydent Miasta – Tomasz Sobieraj • Przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów – Grażyna Kietrys
10:10–10:30	Występ artystyczny
10:30–11:00	Bezpieczeństwo seniorów – profilaktyka przestępstw (KMP)
11:00–11:30	Bezpieczeństwo w domu (PSP)
11:30–12:00	Pierwsza pomoc: Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO), obsługa AED oraz prezentacja mapy defibrylatorów AED (II LO)
12:00–12:40	Warsztaty pierwszej pomocy dla seniorów (hol biblioteki) – II LO (dla uczestników przewidziano upominki!)
12:40–13:15	**PRZERWA:** Kawa z ciastem oraz wyjątkowy wywiad z seniorami pt. „Miasto, które pamięta”
13:15–13:45	Świadczenia i usługi (ZUS)
13:45–14:15	Usługi społeczne (CUS)
14:15–14:45	Działalność DPS „Zielony Taras” w Koszalinie oraz oferowane dzienne formy wsparcia
14:45–15:00	Podsumowanie i zakończenie

DZIEŃ II – 24 listopada (wtorek)

Miasteczko Zdrowia (9:00 – 16:30)

Godzina	Program prelekcyjny
9:00–9:10	Rozpoczęcie i przedstawienie programu dnia
9:10–11:10	**Panel prelekcyjny w trosce o zdrowie**
9:10–9:40	Pogadanka o zdrowym stylu życia – II LO
9:40–10:10	Zdrowe nawyki postawy: proste i bezpieczne ćwiczenia poprawiające mobilność, równowagę oraz sprawność – Fizjoterapia Stawscy

Godzina	Program prelekcyjny
10:10–10:40	Szczepienia ochronne – dlaczego warto pamiętać o profilaktyce? – Aptekarska Szkoła Zarządzania
10:40–11:10	Przyczyny i konsekwencje niedosłuchu – Audika
11:10–11:40	Wolontariat Seniorów- KBP

MIASTECZKO ZDROWIA (9:00 – 16:30)

Bezpłatne badania mobilne na parkingu przy Bibliotece (Firma NEUCA):

- Badanie gęstości kości w kierunku osteoporozy (w osteobusie)
- Badanie serca – mobilne EKG

Stanowiska w holu biblioteki:

- **Świat Zdrowia (ogólnopolska sieć medyczna oraz 7 aptek):** pomiar ciśnienia, glukozy, cholesterolu, fachowe porady, czasopisma, łamigłówki, ulotki edukacyjne i produkty.
- **Apteka:** pomiar ciśnienia, glukozy, cholesterolu, testy CRP, analiza składu ciała, dermokonsultacje oraz upominki.
- **Fizjoterapia Stawscy:** wskazówki dotyczące dbania o sprawność fizyczną oraz lekki masaż karku dla pierwszych osób!
- **Koszalińskie Stowarzyszenie Amazonek:** edukacja i instruktaż samobadania piersi (z użyciem fantomów) oraz punkt informacyjny profilaktyki onkologicznej.
- **Sklep Medyczny MEDOS:** cyfrowe badanie biomechaniki chodu i biegu oraz prezentacja drobnego sprzętu ortopedycznego.
- **Audika Koszalin:** bezpłatne badania słuchu, konsultacje i porady.
- **Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ):** pomiary mobilnym analizatorem składu ciała (tłuszcz, mięśnie, woda, wiek metaboliczny), instruktaż samobadania piersi i jąder (fantom) oraz pomiary ciśnienia krwi.
- **Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna (Sanepid):** instruktaż samobadania piersi i jąder oraz kontrola poprawności higieny rąk na urządzeniu szkoleniowym ze światłem UV.
- **Rzecznik ds. Konsumentów:** stanowisko informacyjno-konsultacyjne.
- **Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS):** poradnictwo dotyczące przysługujących świadczeń.
- **Koszalińska Agencja Rozwoju Regionalnego:** Biuro Karier Seniora – punkt informacyjny.
- **Zachodniopomorski Ośrodek Ruchu Drogowego (ZORD):** porady dotyczące przepisów drogowych oraz próby sprawnościowe z użyciem alko-gogli / auto-gogli symulujących zmęczenie i stan nietrzeźwości.