

AKADEMIA „NA STRAŻY SENIORÓW”

III EDYCJA



<https://www.hdfcergo.com/blogs/health-insurance/health-insurance-for-senior-citizens>



Bank Żywności
w Chojnicach



Gemini
ProMed Sp. z o.o.

STRAŻ MIEJSKA W CHOJNICACH

CHOJNICE UL. DWORCOWA 27, <https://strazmiejskachojnice.pl/>

AKADEMIA „ NA STRAŻY SENIORÓW”

Prowadzący:

- **Jarosław Piechowski** – Straż Miejska w Chojnicach
- **Maciej Gierszewski** – Straż Miejska w Chojnicach

Prelegenci i instytucje współprowadzące :

- **Kinga Chmara, Patrycja Michalak** – warsztaty dietetyczne Bank Żywności w Chojnicach, Dietetyczna Babeczka Kinga Chmara
- **Jarosław Piechowski, Maciej Gierszewski** – Straż Miejska Chojnice
- **Dariusz Sturmowski, Rafał Olkowski** – techniki samoobrony Straż Miejska w Chojnicach
- **Dariusz Cysewski** – warsztaty z Pierwszej Pomocy Przedmedycznej
- **Katarzyna Karpus** – Centrum Medyczne „GEMINI” warsztaty z opieki nad osobami starszymi
- Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej w Chojnicach ul. Strzelecka

Grupa: max. 40 uczestników

Miejsce: - Sala konferencyjna Straży Miejskiej w Chojnicach ul. Dworcowa 27

Termin: Rozpoczęcie: 5 grudnia 2025 r. godz. 12:30

Uroczyste zakończenie: kwiecień 2026 r. (warsztaty 1 raz w miesiącu)

Certyfikat ukończenia Akademii: warunkiem ukończenia Akademii jest uczestnictwo min. 4 z 5 bloków tematycznych

Bloki Tematyczne:

1. Warsztaty dietetyczne z profilaktyki żywieniowej:

- sposoby odżywiania,
- zmiana nawyków żywieniowych
- terapie dietetyczne (jak bezpiecznie schudnąć, jak przytyć)
- zajęcia praktyczne w zakresie zdrowego żywienia

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27 (uroczysta inauguracja)

po czym uczestnicy zostaną przewiezieni do Banku Żywności w Chojnicach

Prowadzący: p. Kinga Chmara - Dietetyczna Babeczka Kinga Chmara

p. Patrycja Michalak – Dyrektor Banku Żywności w Chojnicach

Grupa: max. 40 osób

Termin: 5 grudnia 2025 r. godz. 12.30 – do ok 15.00 – 15.30



2. Pierwsza Pomoc Przedmedyczna:

Podstawowe czynności ratunkowe wykonywane przez świadków zdarzenia w celu ochrony życia i zdrowia poszkodowanego, zanim przyjedzie wykwalifikowany personel medyczny. Jej celem jest ratowanie życia, minimalizowanie skutków urazów i zapewnienie bezpiecznej pozycji osobie w nagłym stanie zagrożenia, do czasu przybycia służb ratunkowych

Warsztaty łączące teorie z ćwiczeniami przy użyciu fantomów.

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27 (dawny budynek PKP)

Prowadzący: Ratownik medyczny posiadający uprawnienia do prowadzenia kursów

Grupa: max. 40 osób

Termin: II połowa stycznia 2026 r.



3. Pomoc geriatryczna - Świadczenia opiekuńcze dla osób starszych:

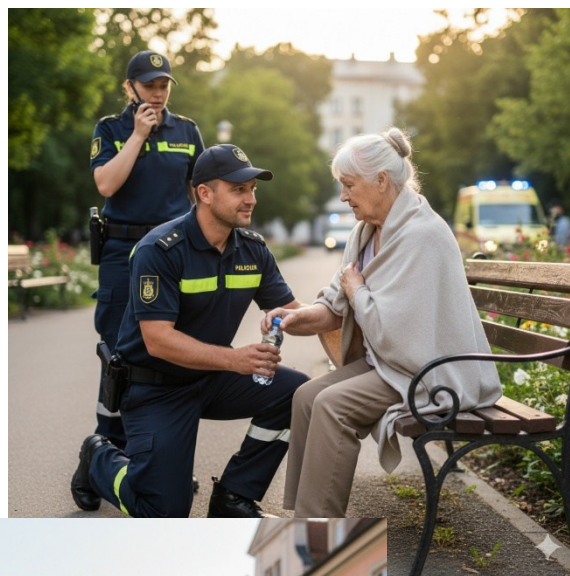
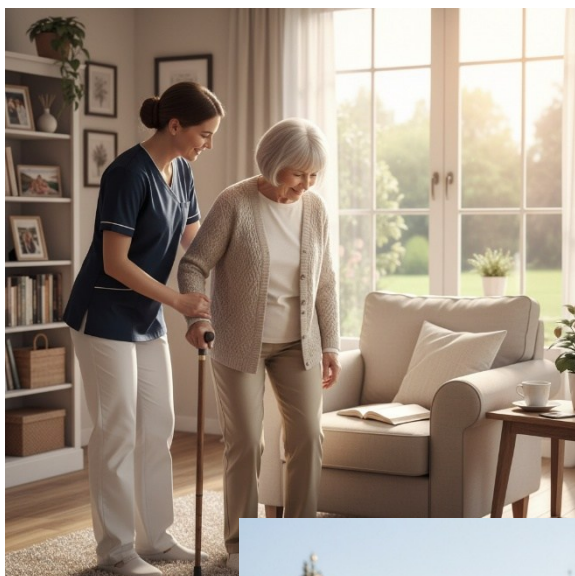
- jak rozpoznać pierwsze objawy chorób charakterystycznych dla osób starszych
- świadczenia opiekuńcze dla osób starszych – gdzie uzyskać pomoc i jej zakres
- profilaktyka dnia codziennego dla osób starszych

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27 (dawny budynek PKP)

Prowadzący: Katarzyna Karpus – Centrum Medyczne Gemini Sp z o.o. Chojnice

Grupa: max. 40 osób

Termin: II połowa lutego 2026 r.



4. Warsztaty z samoobrony:

- podstawowe techniki obrony

- możliwości i wykorzystanie przedmiotów codziennego użytku w obronie przed napastnikiem

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27 (dawny budynek PKP) lub sala CEW w Chojnicach ul. Piłsudskiego 30A

Prowadzący: Dariusz Sturmowski, Rafał Olkowski

Grupa: 2 grupy po max. 20 osób

Termin: II połowa marca 2026r.



5. Warsztaty bezpieczny senior – jak nie stać się ofiarą przestępstwa- studium przypadku; bezpieczeństwo w ruchu drogowym:

- oszustwa „na wnuczka” i jego pochodne (na policjanta, na gazownika itd.)
- podstawowe metody działania sprawców na podstawie studium przypadku
- bezpieczeństwo w ruchu drogowym – prawa i obowiązki oraz profilaktyka

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27 (dawny budynek PKP)

Prowadzący: Jarosław Piechowski – Komendant SM Chojnice

Maciej Gierszewski – Straż Miejska w Chojnicach

Grupa: max. 40 osób

Termin: II połowa kwietnia 2026 r.



UROCZyste ZakońCzenie Akademii:

- po zakończeniu 5 bloku tematycznego
- wręczenie certyfikatów i drobnych upominków z udziałem Burmistrza Miasta Chojnice