

[Test] 📧 Newsletter 12.11.2025.

Od Centrum Informacji i Animacji Senioralnej w Gdańsku <jaroslav.polanski@gdansk.gda.pl>

Data Pt, 21.11.2025 13:32

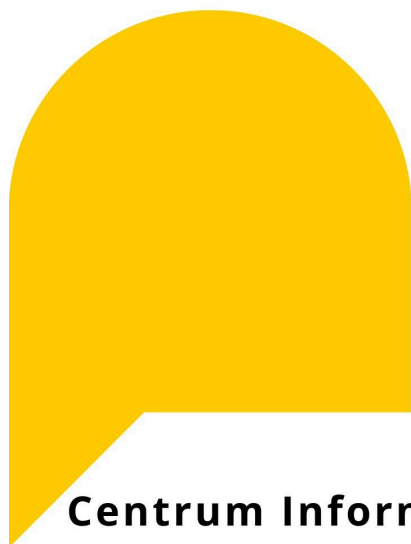
Do Polański Jarosław <jaroslav.polanski@gdansk.gda.pl>

Zachowaj ostrożność: wiadomość pochodzi spoza organizacji. Jeśli treść wydaje się podejrzana, nie otwieraj znajdujących się w niej załączników i nie klikaj w linki.

Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[View in browser](#)

Gdański Portal Senioralny Informator Senioralny



Centrum Dolna Brama
ul. Dolna Brama 8
80-821 Gdańsk.

Centrum Informacji i Animacji Senioralnej

NEWSLETTER

Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

Dzień Seniora z Solidarnością Codziennie 14/11/2025, 10.30—16.00 warsztaty



Dzień Seniora z Solidarnością Codziennie

14/11/2025, 10.30—16.00

warsztaty

Solidarność Codziennie (3 piętro) ogród zimowy

udział bezpłatny, obowiązują zapisy

Seniorki i seniorów, a także osoby, które na co dzień z nimi pracują – animatorki, opiekunów, edukatorki, wolontariuszy i przedstawicieli organizacji społecznych – zapraszamy do ECS na Dzień Seniora z Solidarnością Codziennie poświęcony aktywności, zdrowiu i wspólnocie osób starszych.

[Czytaj więcej](#)

Tylko dla mężczyzn: zbadaj "jajka", prostatę, krew



Od lewej: radny Łukasz Bejm, Marcin Skwierawski, wicemarszałek Województwa Pomorskiego; Piotr Grzelak, pierwszy zastępca prezydent Gdańska i radny Łukasz Świacki
fot. Grzegorz Mehring/gdansk.pl

Miasto Gdańsk zaprasza na drugą edycję „Gdańskiego Dnia Zdrowia Mężczyzn”, który odbędzie się 15 listopada (sobota) w Centrum Dolna Brama. Uczestnicy będą mogli skorzystać z konsultacji urologicznych, w tym z badania PSA oraz wykonać trójtesty w kierunku HIV, kiły i HCV. Na miejscu dostępny będzie kardiobus, spirometria oraz uchoBUS, zapewniających bezpłatne badania serca, płuc i słuchu.

[Czytaj więcej](#)

Koło szachowe – cykl zajęć z instruktorem (w każdy wtorek)



[Biblioteka Suchanino](#)

Data wydarzenia 18.11.2025

Godzina wydarzenia 16.00

Zapraszamy dorosłych i młodzież na spotkania koła szachowego.

Gamy w szachy **w każdy wtorek** w godz. od **16.00** do **19.00**.

Zajęcia obejmują naukę gry pod nadzorem instruktora **dla początkujących** oraz rozgrywki szachowe **dla zaawansowanych**.

Czytaj więcej



TYlko relacJA: festiwal literacko-psychologiczny 2025

TYlko RelacJA: festiwal literacko-psychologiczny stworzony został jako odpowiedź na potrzeby wciąż zmieniającego się społeczeństwa. Skupiać się będzie na korelacji między indywidualnym dobrostanem (JA), a stanem tworzonych relacji (TY). Festiwal to cykliczne spotkania autorskie oraz pogłębiające pole widzenia warsztaty i prelekcje zachęcające do wspierania i budowania dobrostanu psychicznego, fizycznego oraz społecznego człowieka, promujące potrzebę rozwoju i **samorealizacji**. Wydarzenia w ramach festiwalu odbywać się będą od maja do listopada, a zwieńczone zostaną finałem, który będzie mieć miejsce w dniach 19-23 listopada.

[Czytaj więcej](#)

Wybrane wydarzenia:

19 listopada

Blok: Relacje w rodzinie

godz.18:00

Miejsce: Biblioteka Manhattan

Tytuł: Oddycham, odkąd moi rodzice umarli. Spotkanie z **Katarzyną Butowtt**

Prowadzenie: Joanna Borowik



20 listopada

Blok: Neuroróżnorodność

17:00

Miejsce: Cafe Luis

Tytuł: Wykład nt. neuroróżnorodności dr Anny Nawrockiej z Uniwersytetu SWPS w Sopocie

18:00

Miejsce: Cafe Luis

Tytuł: Spotkanie z **Jackiem Hołubem** i **Elizą Kącką**

Prowadzenie: Barbara Piórkowska



23 listopada

Blok: Zwolnij pod Żółciem.

12:00

Miejsce: Biblioteka pod Żółciem

Tytuł: Kobieta w zmianie. Spotkanie z **Joanną Gierak-Onoszko** wokół „Wolty”

Prowadzenie: Hanna Łozowska



13:00

Miejsce: Biblioteka pod Żółciem

Tytuł: Spotkanie z **Mikołajem Grynbergiem** i **Filipem Zawadą**

Prowadzenie: Dagny Kurdwanowska



16:00

Miejsce: Biblioteka pod Żółciem

Tytuł: Warsztaty samoregulacji i relaksacji

Prowadzenie: Magdalena Szwabowicz

Zapisy: <https://app.evenea.pl/event/903381-7/>



Gdańskie Nagrody Społeczne. Został tydzień na zgłoszenie kandydatów



Gdańskie Nagrody Społeczne



**Zgłoś nominację
do 19 listopada 2025**
na www.gdansk.pl



**Gdańska Nagroda
Obywatelska**
im. Lecha Bądkowskiego



**Gdańska Nagroda
Ochrony Zdrowia**
im. Aliny Pienkowskiej



**Gdańska Nagroda
Równości**
im. Pawła Adamowicza

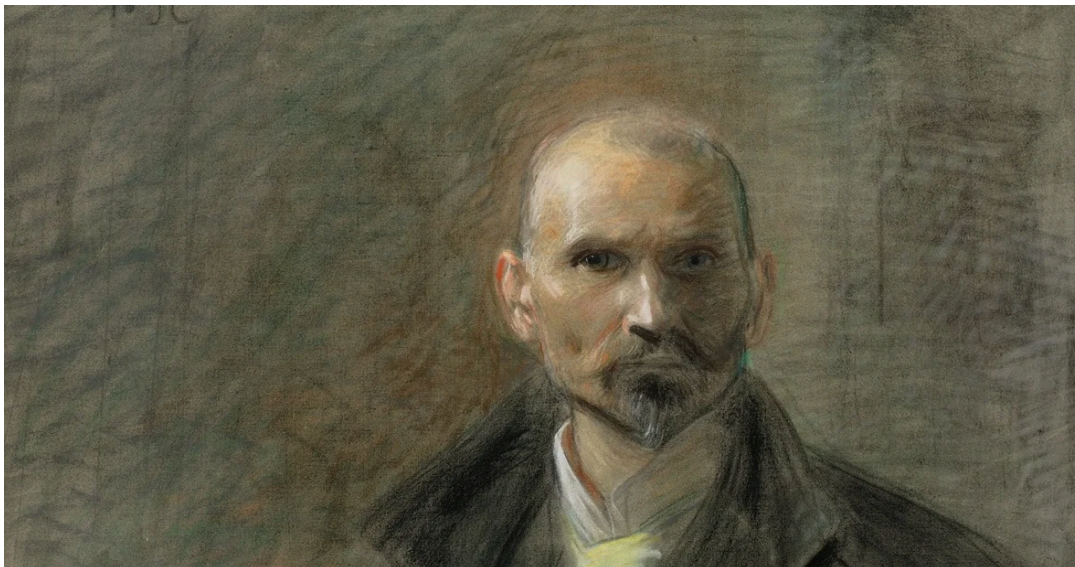
Trzy gdańskie nagrody społeczne – każda z nich ma już swoją tradycję i cieszy się prestiżem. Kandydatury można zgłaszać do 19 listopada
mat. Urząd Miejski w Gdańsku

W Gdańsku od lat pielęgnowana jest tradycja wyróżniania osób i organizacji, które swoją działalnością przyczyniają się do poprawy życia mieszkanek i mieszkańców. Społecznicy otrzymują Gdańskie Nagrody Społeczne. Widzisz osobę lub organizację, która pod tym względem zasługuje na uznanie - masz prawo, a nawet obowiązek, ją zgłosić. Te nagrody są pomyślane tak, by promowały nowe twarze i nowe organizacje, dlatego dotychczasowi laureaci mogą być zgłaszani po upływie 5 lat (listy zwycięzców z wszystkich edycji nagród podajemy na końcu artykułu).

[Czytaj więcej](#)

MUZEUM GDAŃSKA ZAPRASZA

Codziennie inny. Twórczość Leona Wyczółkowskiego w Ratuszu Głównego Miasta



W Ratuszu Głównego Miasta zaprezentowane zostaną prace jednego z najwybitniejszych artystów przełomu XIX i XX wieku – Leona Wyczółkowskiego. Wystawa „Codziennie inny. Oczami Leona Wyczółkowskiego” odkrywa mniej znane oblicza twórczości artysty, ukazując jego nieustanne dążenie do doskonalenia warsztatu, eksperymentowania z technikami i eksplorowania nowych tematów. Wystawa potrwa do 3 maja 2026 roku. Wernisaż już w najbliższy czwartek, 13 listopada.

[Czytaj więcej](#)

Poradnik bezpieczeństwa

		
Twoje przygotowanie ma znaczenie	Wspólnie dbamy o nasze bezpieczeństwo	Przygotuj siebie i najbliższych
		
Osoby potrzebujące szczególnej pomocy	Zadbaj o zwierzęta	Przygotuj swoje otoczenie
		
Sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze	Ewakuacja	Bezpieczeństwo w tłumie
		
Schronienia	Pożar	Powódź
		
Długotrwały brak prądu (blackout)	Atak z powietrza	Zagrożenia chemiczne, biologiczne, radiologiczne i nuklearne

W ciągu ostatnich lat zagrożenie wobec Polski znacząco wzrosło. Dezinformacja, cyberataki, zagrożenia hybrydowe, sabotaż czy dywersja są wykorzystywane do destabilizacji państwa. Wojna za naszą wschodnią granicą również wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa. Wzrasta też ryzyko ekstremalnych zjawisk pogodowych. Ich skutki mogą powodować przerwy w dostawie prądu, utrudnienia w przemieszczaniu się i komunikowaniu, zniszczenia materialne, trudności w prowadzeniu działalności gospodarczej, a także zagrażać zdrowiu i życiu. Wielu z nich nie da się uniknąć, ale można się na nie przygotować.

Rząd Rzeczypospolitej Polskiej dostrzega wagę tych wyzwań, dlatego opracował „Poradnik bezpieczeństwa”.

Przydatne linki, numery telefonów i adresy

Gdański Portal Senioralny www.gdansk.pl/seniorzy

Gabriela Dudziak: tel. 58 526 80 71, e-mail:
gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl

Jarosław Polański: tel. 506 314 278, e-mail:
jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl

Anna Dunajska: tel. 58 526 80 71, e-mail:
anna.dunajska1@gdansk.gda.pl

Wiktoria Dawidowska: tel. 58 526 80 71, e-mail:
wiktoria.dawidowska@gdansk.gda.pl

Zgłoszenia do Akademii Liderów: www.gdansk.pl/seniorzy - zakładka Akademia Liderów

Zgłoszenia wierszy na Konkurs Poetycki z cyklu „Benefis Dojrzałości”: konkurs@benefisdojrzalosci.pl

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5 / ul. Dolna Brama 8
seniorzy@gdansk.gda.pl

możesz się wypisać.

Tu możesz wypisać się z Newslettera



Dane osobowe

Informujemy, że Administratorem Twoich danych osobowych jest Prezydent Miasta Gdańska, ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk, e-mail: umg@gdansk.gda.pl; tel. +48 58 52 44 500. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych - jak Administratora oraz e-mail: iod@gdansk.gda.pl. Podane dane będą przetwarzane na podstawie Twojej zgody tj. art. 6 ust. 1 pkt a RODO. Dane osobowe będą przechowywane do czasu odwołania Twojej zgody. Podanie danych jest dobrowolne ale niezbędne w celu przekazywania Newslettera. Posiadasz prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, żądania usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania. Masz prawo do wniesienia skargi dotyczącej przetwarzania swoich danych osobowych przez Administratora do organu nadzorczego tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

Rezygnacja z Newslettera
