

 **Newsletter 21.11.2025.**

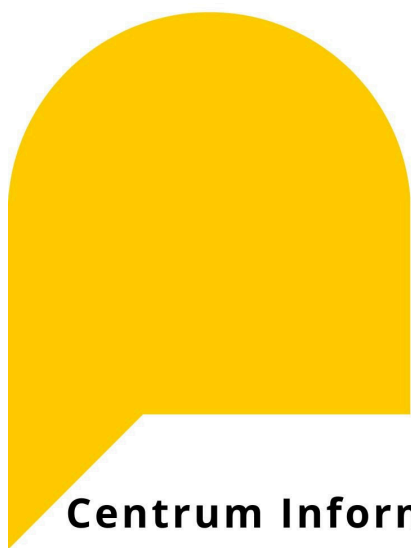
1 wiadomość

**Centrum Informacji i Animacji Senioralnej w Gdańsku** <jaroslav.polanski@gdansk.gda.pl> 21 listopada 2025 13:18  
Odpowiedź do: Centrum Informacji i Animacji Senioralnej w Gdańsku <jaroslav.polanski@gdansk.gda.pl>  
Do: "jaropol.kontakt@gmail.com" <jaropol.kontakt@gmail.com>

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.

---

# Przystanek Kultura. Moc atrakcji na Jarmarku Bożonarodzeniowym



Moc atrakcji na Jarmarku Bożonarodzeniowym – start już 21 listopada  
fot. Dominik Paszliński/gdansk.pl

Tegoroczny Jarmark Bożonarodzeniowy będzie dostępny dla odwiedzających już od piątku, 21 listopada, choć oficjalnie otworzy się dzień później, tradycyjną uroczystą paradą. Potrwa przez miesiąc, do 23 grudnia. Tradycyjnie też, nie zabraknie kulturalnych atrakcji, a te ruszają już od początku imprezy. Podpowiadamy, co się będzie działo!

[Czytaj więcej](#)

---

# W programie: potańcówki, koncerty czy wspólne śpiewanie kolęd.



Koncerty, spektakle i występy grup dziecięcych – program Jarmarku Bożonarodzeniowego jest bogaty  
fot. Dominik Paszliński/gdansk.pl

Oprócz stałych atrakcji w ciągu tygodnia organizatorzy zaplanowali cały szereg artystycznych niespodzianek. W programie: potańcówki, koncerty czy wspólne śpiewanie kolęd.

## **Program:**

29 listopada 2025, 15:00–16:00

Zimowe tańce i hulańce – enzymowe pokazy i animacje

29 listopada 2025, 17:00–18:00

Gwiazdka po sąsiedzku. Wspólne czytanie z Arturem Gębka i psim zaprzęgiem

29 listopada 2025, 19:00

Adwentowe Pieśni z Wież

2 grudnia 2025, 17:00

Grand Prix Jarmarku – ceremonia rozdania nagród

6 grudnia 2025, 17:00–17:40

Mikołajki z Folklorem

7 grudnia 2025, 14:00–15:00

Świąteczne granie z Muzoazą

7 grudnia 2025, 15:30–16:00

Koncert Zespołu Boże Nutki

13 grudnia 2025, 13:00–13:20

Zespół wokalny Forte z Pałacu Młodzieży w Gdańsku

13 grudnia 2025, 14:00–14:20

Koncert chóru Gdańskiej Akademii Seniora Feminae Cantantes

13 grudnia 2025, 15:00–15:15

Mała Akademia Teatralna z Pałacu Młodzieży w Gdańsku

13 grudnia 2025, 16:00–16:20

Podróże taneczne przez kraje i stulecia. SENIORITAS – Seniorki wiekiem – Senioritas duchem

13 grudnia 2025, 17:00–17:10

Występy taneczne Pałacu Młodzieży: zespoły Blush i Fresh

14 grudnia 2025, 13:00–17:00

PRAWDZIWY CUD

17 grudnia 2025, 19:00

Kolędowanie z Duszą

20 grudnia 2025, 13:00–13:15

Zespół wokalny Legato z Pałacu Młodzieży

20 grudnia 2025, 16:00–17:30

Folkowe Święta



20 grudnia 2025, 18:00–18:45

Nowina Miła

20 grudnia 2025, 19:00–19:30

Zespół wokalny Hit i Aplauz z Pałacu Młodzieży w Gdańsku

21 grudnia 2025, 12:00–12:30

Zespół wokalny Hit i Aplauz z Pałacu Młodzieży w Gdańsku

21 grudnia 2025, 15:00–19:00

Akcja „Adoptuj Misia od Rysia”

[Czytaj więcej](#)

---

## **Tradycja i nowoczesność – świąteczne warsztaty ceramiczne w KUBKOWNI Gdańsk**



Zapraszamy na wyjątkowy **cykl bezpłatnych, świątecznych warsztatów ceramicznych** w KUBKOWNI w Galerii Morena – miejscu, w którym **tradycja spotyka się z nowoczesnym podejściem do rzemiosła**. W świątecznym klimacie stworzymy rękodzieło, które upiększy Wasze domy, wywoła uśmiech bliskich i stanie się wyjątkową pamiątką na lata. Czekają na Was cztery różne świąteczne spotkania – dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów. Każde z nich poprowadzą doświadczeni instruktorzy KUBKOWNI, a wszystkie wykonane prace będą gotowe do odbioru jeszcze przed świętami.

**Wstęp bezpłatny.** Obowiązuje limit miejsc na każde warsztaty. Zapisać można się przez poniższy formularz. Na dany warsztat można zarejestrować jednorazowo maksymalnie 2 osoby.

**Spotykamy się w KUBKOWNI – pracowni ceramicznej na poziomie +1 Galerii Morena.**

**Harmonogram zajęć**

Twój własny Anioł – grupa młodsza (dzieci od 8 lat i młodzież) – 26 listopada, 15:30-17:00

Twój własny Anioł – grupa dorosłych (18+) – 26 listopada, 17:30-19:00

Lampiony i świeczniki – warsztat ceramiczny dla seniorów (60+) – 3 grudnia, 12:00-14:00

Tradycyjne formy kaszubskie – warsztaty ozdoby świąteczne dla seniorów (60+) – 04 grudnia godzina 12:00

Zapisy i więcej informacji

---

## W rytmie dobrostanu - redukcja stresu



„W rytmie dobrostanu” to program Fundacji GOTALITY skierowany do dorosłych gdańszczanek i gdańszczan, którzy chcą zadbać o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Dzięki finansowaniu przez Miasto Gdańsk, udział we wszystkich zajęciach i wydarzeniach jest całkowicie bezpłatny.

Projekt trwa od września 2025 do końca 2026 roku i obejmuje cztery edycje.

Każda edycja to kilkanaście tygodni aktywności w różnych częściach

miasta:

praktyka na świeżym powietrzu – slow jogging, joga, trening wzmacniający

POWER ON,

ćwiczenia dla ciała i oddechu – warsztaty oddechowe, medytacje,

spotkania edukacyjno-integracyjne – webinar inauguracyjny, spotkania

podsumowujące i networkingowe.

Zajęcia odbywają się w pięciu dzielnicach: Przymorze, Wrzeszcz, Brzeźno,

Morena i Śródmieście. Każdy uczestnik deklaruje udział w minimum 8

spotkaniach w ramach edycji.

Zapisy prowadzone są przez platformę Evenea , a po więcej informacji

zapraszamy na stronę: [gotality.org](https://gotality.org)

To doskonała okazja, by po pracy wyjść w plener, zredukować stres,

odzyskać energię i spotkać ludzi, którzy – tak jak Ty – chcą żyć w rytmie

dobrostanu.

Zajęcia odbywają się codziennie w godzinach: 12:00 do 13:00

Platforma Evenea

---

## Poniedziałki Filmowe w Plamie GAK



## Program

**24 listopada** – Sztuka w obiektywie Godzina: 19:15 do 21:15

„Vermeer. Blisko mistrza” (reż. Suzanne Raes, 2023)

Zarys fabuły:

Film odkrywa tajemnice warsztatu Jana Vermeera. Widzowie poznają sekrety jego techniki – skład farb, grę światła i cienia oraz emocje, które przenosił na płótno. Dokument to także historia pasjonatów i badaczy, którzy próbują zrozumieć fenomen artysty.

**1 grudnia** – Na tropie arcydzieła

„Caravaggio: na tropie arcydzieła” (reż. Álvaro Longoria, 2025)

Zarys fabuły:

W jednym z madryckich domów odkryto obraz, który może być zaginionym dziełem Caravaggia.

Film śledzi fascynujące dochodzenie historyków sztuki i konserwatorów, próbujących potwierdzić autentyczność malowidła.

Wstęp na wszystkie seanse jest bezpłatny.

Zarezerwuj poniedziałkowe wieczory i daj się porwać filmowym emocjom!

**Sfinansowano ze środków Rady Dzielnicy Zaspa–Młyniec.**

**Organizator: Gdański Archipelag Kultury**

---



# Ocalone od zapomnienia. Świętojańskie spotkania z kulturą i sztuką.



Podczas wykładów gościmy wybitnych specjalistów z dziedzin historii, historii sztuki, konserwacji zabytków oraz filologii klasycznej, którzy dzielą się swoją wiedzą i pasją.

„Jej Królewska Mość Elżbieta...”, - ciekawostki ze zbiorów świętojańskiej biblioteki

Biblioteki to wielkie szkatułki, w których przechowuje się bezcenne pamiątki historii.

Kilka z nich przetrwało burzliwe dzieje kościoła św. Jana i dziś znajduje się na półkach Biblioteki Gdańskiej PAN.

Wśród tych niezwykłych zbiorów znajduje się tom zawierający odpisy korespondencji Rady Miasta Gdańska z kupcami, urzędnikami, biskupami oraz koronowanymi głowami odległych krajów. Jedną z osób, do których pisano, była królowa Anglii Elżbieta I - władczyni państwa, którego losy od wieków nierozdzielnie związane były z morzem i handlem morskim.

Podobnie jak w przypadku Gdańska. Zachowane odpisy listów rzucają światło na sprawy i relacje, które łączyły - lub dzieliły - oba te morskie ośrodki.

## Prelegentki:

mgr Elżbieta Starek - wykładowczyni języka łacińskiego. Jej zainteresowania naukowe obejmują gramatykę i dydaktykę języka

łacińskiego oraz historię jego nauczania w późniejszych wiekach. Zajmuje się również sztuką i architekturą rzymską oraz epigrafią. Współzałożycielka Zespołu Badań nad Inskrypcjami Greckimi i Łacińskimi działającego przy Zakładzie Filologii Klasycznej UG.

dr Joanna Tillack - adiunkt w Instytucie Anglistyki i Amerykanistyki Uniwersytetu Gdańskiego. Jej główne zainteresowania naukowe dotyczą fonetyki i fonologii języka angielskiego oraz metodyki nauczania języków obcych, ze szczególnym uwzględnieniem trudności w procesie uczenia się. Bada również wpływ łaciny i greki na rozwój języka angielskiego jako języka międzynarodowego.

**wstęp wolny.**

---

## Koncert Orana Music i przyjaciół



**Data wydarzenia**

**28 listopada 2025**

**Godzina: 17:00 do 18:30**

**ul. Nowiny 2b, 80-020 Gdańsk**

Kameralny początek koncertu

**Na początek usłyszymy występ w składzie:**

Robert Stencel (gitara), Alicja Stencel (śpiew) i Anna Stawicka (śpiew).

Artyści wykonają kilka utworów zespołu The Beatles w swoich autorskich interpretacjach.

**Występ zespołu Orana Music**

Następnie na scenie pojawi się zespół Orana Music w pełnym składzie:

Tomasz Gos (gitara prowadząca), Michał Piotrowski (gitara basowa), Jan Stoppa (gitara towarzysząca i wokal), Anatol Kaszański (keyboard i wokal), Dariusz Obałkowski (perkusja), Janusz Smolarczyk (perkusja) oraz wokaliści – Martyna Stencel i Wojciech Stawicki.

Zespół przygotował covery utworów The Beatles i The Travelling Wilburys, a także kompozycje duetu Lennon–McCartney, George’a Harrisona i Bobby’ego Scotta.

**Gość specjalny wieczoru**

Wieczór dopełni występ Leszka Dranickiego – gitarzysty, który wykona własne aranżacje piosenek The Beatles. Jego subtelne brzmienie wprowadzi publiczność w nastrojową, ciepłą atmosferę.

Informacje praktyczne

**Wstęp wolny, obowiązują wcześniejsze zapisy przez FORMULARZ**

FORMULARZ

---

## Testy nowych syren alarmowych w Gdańsku



Prosimy o zachowanie spokoju – to tylko próba.  
mat. pras.

**W dniach 24-28 listopada 2025 r. (poniedziałek–piątek) na terenie Gdańska prowadzone będą testy nowych syren alarmowych.**

Próby związane są z rozpoczęciem montażu urządzeń na budynku Komendy Miejskiej PSP oraz na jednostkach ratowniczo-gaśniczych.

**Co warto wiedzieć?**

Syreny będą uruchamiane kilka razy w ciągu dnia, maksymalnie do godziny 17.00

Każde włączenie syreny poprzedzi komunikat głosowy: „Uwaga! Próba syreny”

Testy mają charakter techniczny i służą sprawdzeniu poprawności działania systemu

Prace realizowane są w ramach zadania Komendanta Głównego PSP pn.: „Rozbudowa systemu ostrzegania i alarmowania: Odporność na kryzys – optymalizacja infrastruktury służb państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo”.

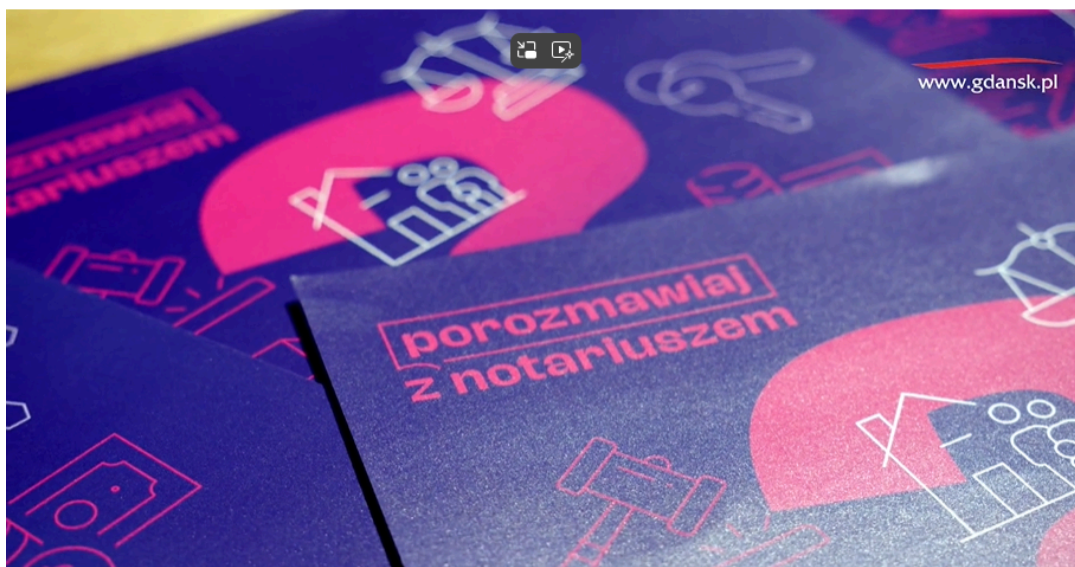
**Prosimy o zachowanie spokoju – to tylko próba.**

**Testy nie oznaczają zagrożenia i nie wymagają podejmowania żadnych działań przez mieszkańców.**

---

# Notariusz bezpłatnie doradzi raz w roku - już w tę sobotę

Notariusz Agnieszka Adamonis zaprasza na Dzień Otwarty Notariatu:



Izba Notarialna w Gdańsku zaprasza **w sobotę 22 listopada na Dzień Otwarty Notariatu do gmachu Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku.** W godzinach 10-16 kilkunastu gdańskich notariuszy będzie udzielać bezpłatnych porad pod hasłem „Jak nie popaść w kłopoty?”. Będzie można porozmawiać o testamentach, umowach, intercyzach, na miejscu, przez telefon albo na czacie. W Gdańsku patronem honorowym tej inicjatywy jest Prezydent Miasta Gdańska.

**Przyjdź bez umawiania się, wstęp wolny.**

**GDAŃSK: 58 727 04 03, Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku, Plac Władysława Bartoszewskiego 1, 80-862 Gdańsk (sala warsztatowa 2/11 na poziomie +2)**

Więcej informacji

---



# Dzień z życia pracownika socjalnego. Zobacz film MOPR



**Gdański Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie (MOPR) nakręcił film z okazji Dnia Pracownika Socjalnego (21 listopada) oraz 35-lecia placówki.**

Film pokazuje pracowników socjalnych MOPR, którzy na co dzień wspierają osoby w trudnych życiowych sytuacjach. Jest w nim kilka wątków z ich codziennej pracy. Aktorami są w pracownicy i przyjaciele gdańskiego MOPR. Reżyserem filmu "Nie każdy bohater nosi pelerynę" jest Kacper Gajewski.

ZOBACZ FILM

---

# W Montowni w sobotę kolejna szansa na badanie “jajek”



W Montowni w sobotę akcja Twoje jaja są dla nas ważne  
Fot. derneumann / pixabay.com

W sobotę, 22 listopada, w Food Hall Montownia w Gdańsku (ul. Lisia Grobla 7) odbędzie się akcja pod nazwą Twoje jaja są dla nas ważne. To całodniowe spotkanie poświęcone zdrowiu fizycznemu i psychicznemu mężczyzn, łączące bezpłatne badania profilaktyczne (USG jąder, badanie proktologiczne z anoskopem, test PSA) z panelami dyskusyjnymi, warsztatami oraz strefą barberską.

**Na badania profilaktyczne nie obowiązują zapisy. Decyduje kolejność ustawienia się w kolejce.** W salach na piętrze czekają specjaliści z Lux Med. Profilaktyczne badania będzie prowadził zespół lekarzy:

- Dr n. med. Maciej Jarosz (urolog, androlog) - prowadzenie USG jąder i udział w panelu dyskusyjnym,
- Dr Bartosz Piotrowski (urolog) - prowadzenie USG jąder,
- Dr n. med. Tomasz Gondek (chirurg, urolog) - prowadzenie USG jąder,
- Dr Rafał Śmiechowski (proktolog) - przeprowadzanie badania proktologicznego z anoskopią.

Po badaniu mężczyzna otrzymuje bon do barbera oraz bon do głównego baru w food hallu.

## Harmonogram wydarzenia:

12:00 - Uruchomienie gabinetów badań i stoisk partnerów

13:00 - Otwarcie wydarzenia - powitanie gości

13:30 - Panel 1: Równowaga w życiu mężczyzny - praca, zdrowie, rodzina

15:00 - Panel 2: Nie tylko prostata - psychika mężczyzn w XXI wieku

16:00 Warsztaty (sala warsztatowa) - Równowaga w życiu mężczyzny... Jak zachować równowagę, gdy fale życia uderzają z każdej strony?

16:30 - Panel 3: Badania, które ratują życie

17:30 - wyścigi samochodowe CaDa

18:00 - Konkurs na Najlepsze Wąsy Trójmiasta

19:30 - Koncert gwiazdy wieczoru

***Organizatorami wydarzenia są portal [Trojmiasto.pl](http://Trojmiasto.pl) oraz Samorząd Województwa Pomorskiego.***

Czytaj więcej

---

## Przydatne linki, numery telefonów i adresy

Gdański Portal Senioralny [www.gdansk.pl/seniorzy](http://www.gdansk.pl/seniorzy)

Gabriela Dudziak: tel. 58 526 80 71, e-mail:

[gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl](mailto:gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl)

Jarosław Polański: tel. 506 314 278, e-mail: [jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl](mailto:jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl)

Anna Dunajska: tel. 58 526 80 71, e-mail: [anna.dunajska1@gdansk.gda.pl](mailto:anna.dunajska1@gdansk.gda.pl)

Wiktoria Dawidowska: tel. 58 526 80 71, e-mail: [wiktoria.dawidowska@gdansk.gda.pl](mailto:wiktoria.dawidowska@gdansk.gda.pl)

Zgłoszenia do Akademii Liderów: [www.gdansk.pl/seniorzy](http://www.gdansk.pl/seniorzy) - zakładka  
Akademia Liderów

Zgłoszenia wierszy na Konkurs Poetycki z cyklu „Benefis Dojrzałości”:  
[konkurs@benefisdojrzalosci.pl](mailto:konkurs@benefisdojrzalosci.pl)

---

## Gmina Miasta Gdańska

Urząd Miejski w Gdańsku  
Wydział Rozwoju Społecznego  
ul. Kartuska 5 / ul. Dolna Brama 8  
[seniorzy@gdansk.gda.pl](mailto:seniorzy@gdansk.gda.pl)

Mamy nadzieję, że lubisz nasze  
newslettery. Jeśli nie,  
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](mailto:umg@gdansk.gda.pl); tel. +48 58 52 44 500. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych - jak Administratora oraz e-mail: [iod@gdansk.gda.pl](mailto: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**

