

[Test] 📧 Newsletter 20.10.2025.

Od Centrum Informacji i Animacji Senioralnej w Gdańsku <ngo-info@gdansk.gda.pl>

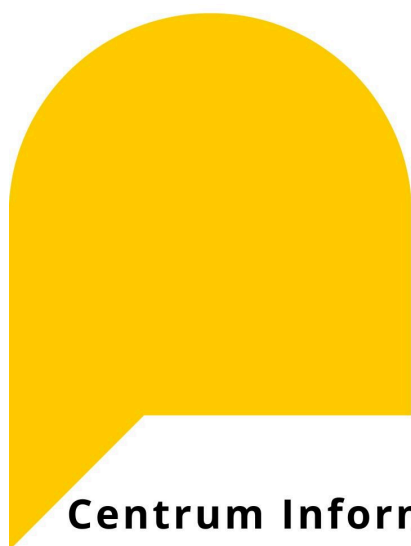
Data Pt, 21.11.2025 13:49

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

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.

Festiwal „Senior z pasją”

tydzień spotkań w bibliotece

WM
3P

21.10 – ZDROWIE

12:00 Gra w Bingo – wyzwanie dla pamięci i spostrzegawczości
Biblioteka Żabianka

14:00 Ćwicz pamięć – zajęcia z treningu koncentracji dla seniorów
Biblioteka Babie Lato

16:00 Zdrowe stopy jako fundament zdrowia. Profilaktyka i leczenie dolegliwości stóp u osób starszych – spotkanie z podologiem i naturopatą
Biblioteka Babie Lato

16:00 – Zdrowie i piękno twarzy – spotkanie z fizykoterapeutką Katarzyną Bugiel połączone z warsztatami fizjoterapii estetycznej twarzy
Biblioteka Pilotów

16:00 Joga dla seniorów (obowiązują zapisy)
Biblioteka pod Żółciem

16:00 Zdrowy Senior. Profilaktyka – prelekcja potoczona z analizą składu ciała
Biblioteka Chełm
17:00 Aromaterapia na zdrowie. Naturalne sposoby na jesienną odporność – prelekcja prozdrowotna
Biblioteka Żabianka

22.10 – PRAKTYCZNE PORADY

9:00-14:00 Pogotowie smartfonowe – indywidualne warsztaty z podstaw obsługi smartfona (obowiązują zapisy)
Biblioteka Żabianka

10:00-15:00 Konsultacje komputerowe dla seniorów (obowiązują zapisy)
Biblioteka Morenowa

12:00-16:00 Konsultacje komputerowe dla seniorów (obowiązują zapisy)
Biblioteka Oliwska

16:00-17:30 Bezpieczeństwo ekonomiczne seniora – spotkanie z Piotrem Puchalskim
Biblioteka Pilotów
16:00 Wpływ oddechu na układ nerwowy – wykład
Biblioteka pod Żółciem

17:00 Prawo spadkowe, testamentowe, dziedziczenie – spotkanie z radcą prawnym Elżbietą Dalecką
Biblioteka Babie Lato

23.10 – SZTUKA I RĘKODZIEŁO

12:00 Warsztaty z rękodzieła. Tworzenie lnianych haftowanych toreb (obowiązują zapisy)
Biblioteka Babie Lato

12:00 Warsztaty artystyczne. Malowanie na szkło (obowiązują zapisy)
Biblioteka Kolonia

24.10 – KSIĄŻKA I SŁOWO

17:00 Spotkanie autorskie z Dagny Kurdwanowską połączone z promocją książki „Uważna, czuła i odważna. Jak pielęgnować w sobie dobro”
Biblioteka Babie Lato
17:00 Spotkanie autorskie z Małgorzatą Niemtur połączone z promocją najnowszej książki
Biblioteka Pilotów

17:30 Spotkanie autorskie z Anną Sakowicz połączone z promocją najnowszej książki „Karczma pod Rybim Łbem”
Filia Gdańska

18:00 Spotkanie poetyckie ze Stefanią Stankiewicz. Prowadzi Agnieszka Smugła
Biblioteka Kolonia

25.10 SPOTKANIA Z MUZYKĄ



17:00 Odessa – perła Morza Czarnego – spotkanie z podróżnikiem Borysem Tynką połączone z promocją najnowszych książek, wzbogacone prezentacją multimedialną
Biblioteka Babie Lato

17:00 Jesienny koncert zespołu gdańskiej dzielnicy Osowa – Kassak Vocal Band
Biblioteka Pilotów

18:00 Rowerem wzdłuż Dunaju – spotkanie z podróżnikiem Karolem Ryszardem Spizewskim
Filia Naukowa

Festiwal „Senior z pasją” – tydzień spotkań w bibliotece

Od 21 października do 25 października br. w dziesięciu naszych filiach odbędzie się seria wydarzeń dedykowanych osobom starszym – **Festiwal „Senior z pasją” – tydzień spotkań w bibliotece**. Seniorzy będą mogli uczestniczyć w ciekawych spotkaniach autorskich, wysłuchać wykładów prozdrowotnych, wziąć udział w warsztatach z rękodzieła, konsultacjach komputerowych, czy też wysłuchać koncertu.

21 października – Zdrowie: zajęcia dla seniorów w kilku filiach bibliotek, m.in. gry pamięciowe, trening koncentracji, spotkania z podologiem i fizjoterapeutą, joga oraz prelekcje o aromaterapii.

22 października – Praktyczne porady: indywidualne warsztaty z obsługi smartfona i komputera w bibliotekach Żabianka, Morena i Oliwska.

23 października – Sztuka i rękodzieło: warsztaty tworzenia haftowanych toreb, malowanie na szkło i zajęcia artystyczne w bibliotekach Babie Lato i Kolonia.

24 października – Książka i słowo: spotkania autorskie z Anną Sakowicz,

Borysem Tynkiem, Małgorzatą Niemtur oraz Zbigniewem Smugą.

25 października – Spotkania z muzyką: koncerty, m.in. zespołu KASsAK Vocal Band i spotkania z podróżnikami – Borysem Tynkiem i Karolem Ryszkiewiczem.

Czytaj więcej...



Festiwal Senior z pasją

TYDZIEŃ SPOTKAŃ
W BIBLIOTECE

20-24 października 2025
w wybranych filiach WIMBP



c.d. szczegóły

HARMONOGRAM WYDARZENÍ

20 października (poniedziałek) – ZDROWIE

16:30 – Fungoterapia. Zastosowanie grzybów w leczeniu i wspomaganiu organizmu – spotkanie prozdrowotne i edukacyjne z Marcinem Wilgą | Biblioteka Niedźwiednik (ul. Podkarpacka 1, Gdańsk-Niedźwiednik)

17:00 – Ból głowy i jego przyczyny – spotkanie prozdrowotne z fizjoterapeutką Katarzyną Bugiel z Anatomii Piękna | Biblioteka Babie Lato (ul. Opolska 3, Gdańsk-Przymorze)

17:00 – Ruch ma moc – spotkanie z fizjoterapeutką Joanną Piórek-Wojciechowską połączone z promocją najnowszej książki „Ruch ma moc” | Biblioteki Pilotów (ul. Pilotów 3, Gdańsk-Zaspa)

17:30 – Zdrowe stopy jako fundament zdrowia. Połączenie podologii i

naturalnych terapii w profilaktyce i leczeniu dolegliwości stóp u osób starszych – spotkanie z podologiem i naturopatą Pamelą i Albertem Semenov z Feet Lab | Biblioteka Żabianka (ul. Gospody 3 B, Gdańsk-Żabianka)

21 października (wtorek) – PRAKTYCZNE PORADY

9:00-19:00 – konsultacje komputerowe i smartfonowe. Obowiązują zapisy | Biblioteka Morenowa (ul. Wyróbka 5 A, Gdańsk–Morena)

17:00 – Jak ustrzec się przed oszustwami telefonicznymi i w Internecie?

Twoje prawa w obliczu cyberprzestępstw – spotkanie z radcą prawnym Elżbietą Dalecką | Biblioteka Babie Lato (ul. Opolska 3, Gdańsk-Przymorze)

17:00 – Czar par. Spotkanie z książką i bratnią duszą – spotkanie towarzyskie oraz integrujące dla seniorów | Biblioteka Żabianka (ul. Gospody 3 B. Gdańsk-Żabianka)

22 października (środa) – SZTUKA I RĘKODZIEŁO

11:00 – 12.30 – Warsztaty z rękodzieła – Rysowanie relaksacyjne | Biblioteka Lawendowa

12:00 – Warsztaty z rękodzieła: Decoupage na lnianych torbach | Biblioteka Babie Lato (ul. Opolska 3, Gdańsk-Przymorze) | Obowiązują zapisy

12:00 – Warsztaty z rękodzieła – Tworzymy makramy | Biblioteka Kolonia (ul. Manifestu Połanieckiego 32/34, Gdańsk-Wrzeszcz) | Obowiązują zapisy

13:00 – 14:30 – Warsztaty z rękodzieła – Ramki na fotografie | Biblioteka Lawendowa (ul. Lawendowe Wzgórze 5, Gdańsk) | Obowiązują zapisy

13:00 – Warsztaty z tworzenia biżuterii z kamieni naturalnych i stali szlachetnej | Biblioteka Chełm (ul. Dragana 26, Gdańsk –Chełm) | Obowiązują zapisy

23 października (czwartek) – KSIĄZKA I SŁOWO

17:00 – Spotkanie autorskie z Darią Kaszubowską | Biblioteka Babie Lato (ul. Opolska 3, Gdańsk-Przymorze)

17:30 – Spotkanie autorskie z Marleną Wittstock | Filia Gdańska (ul. Mariacka 42, Gdańsk)

17:00 – Spotkanie autorskie z Małgorzatą Niemtur | Biblioteka Oliwska (ul. Opata Jacka Rybińskiego 9, Gdańsk-Przymorze)

25 października (piątek) – PODRÓŻE I MUZYKA

17:00 – „Arie, pieśni i piosenki” – jesienny koncert w wykonaniu Anny Osior (sopran), Dariusza Wójcika (bas), Rafał Lewandowski (akompaniament). Wydarzenie będzie współfinansowane z budżetu Rady Dzielnicy Przymorze Wielkie | Biblioteka Babie Lato (ul. Opolska 3, Gdańsk-Przymorze).

Serdecznie zapraszamy — stwórzmy wspólnie tydzień pełen pasji, wiedzy i dobrej energii! 🧡

Czytaj więcej...



„Australia, moja druga ojczyzna” spotkanie z gdańskim pisarzem Michałem Tequila Wrzesińskim

Zapraszamy serdecznie na spotkanie z gdańskim pisarzem **Michałem Tequila Wrzesińskim**, w czasie którego autor zaprezentuje slajdy i wspomnienia ze swego dwudziestoletniego pobytu w Australii oraz

przedstawi wiersze z tomiku „Kłęczy cisza niezmacona”, które powstały w trakcie pięciomiesięcznej podróży samochodem z przyczepą kempingową po czterech stanach Australii.

Spotkanie odbędzie się **29 października 2025 r.(środa) o godz. 17:00**

Informacje o autorze można znaleźć na jego stronie <https://michaeltequila.com/>, zachęcamy do zajrzenia.

Czytaj więcej...

Jeszcze więcej szczegółów dotyczących **Festiwalu „Senior z pasją”- tydzień spotkań w bibliotece** - [KLIKNIJ TUTAJ](#)



Spotkanie autorskie z Marleną Wittstock

 23 października (czwartek), godz. 17:30

 Filia Gdańska, ul. Mariacka 42

W ramach Festiwalu Seniora zapraszamy na spotkanie z **Marleną Wittstock**, autorką trylogii *Pewnego razu w Wolnym Mieście*.

Cykl powieści zabiera czytelników do Gdańska lat 1929–1950 – miasta, które staje się świadkiem i uczestnikiem losów Rity, Janka i ich bliskich. To opowieść o miłości i przyjaźni wystawionych na próbę, o wyborach, które na zawsze zmieniają życie, i o cenie wierności wobec siebie i innych.

Spotkanie poprowadzi niezawodna **Dorota Lińska-Złoch** – promotorka literatury, od lat związana z Radiem Gdańsk i trójmiejskimi spotkaniami autorskimi.

Podczas wydarzenia będzie możliwość zakupu książek (30 zł za poszczególne tomy, 80 zł za komplet, płatność gotówką lub blik) i oczywiście – zdobycia autografu w rozmowie z Autorką.

👉 Serdecznie zapraszamy – wstęp wolny!

Czytaj więcej...

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

Gmina Miasta Gdańska

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5 / ul. Dolna Brama 8
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; 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

