

[Test] 📧 Newsletter 17.10.2025.

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

Data Pt, 21.11.2025 13:48

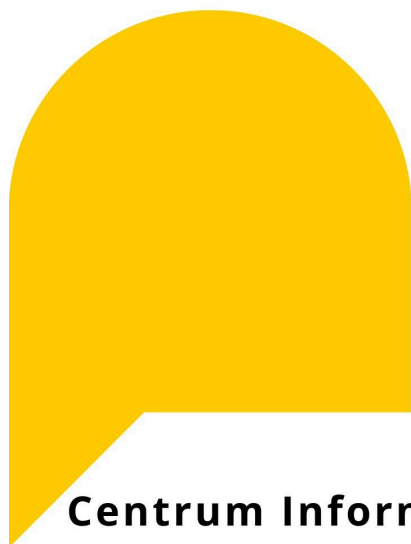
Do Polański Jarosław <jaroslav.polanski@gdansk.gda.pl>

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.



Gdańska Akademia Muzyczna rozpoczyna sezon artystyczny
fot. Piotr Wittman/gdansk.pl

Akademia Muzyczna. Nowy sezon - na start wieczór z jazzem

Akademia Muzyczna im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku z dumą rozpoczyna nowy sezon dwóch wyjątkowych cykli koncertowych: GdańskaMuza i PomorskaMuza . Obie artystyczno-edukacyjne inicjatywy stanowią nie tylko ważny element życia kulturalnego uczelni, ale również most łączący świat akademicki ze społecznościami o utrudnionym dostępie do kultury. Sezon otworzy wyjątkowy jazzowy koncert w sercu Akademii.

[Czytaj więcej...](#)



Nowy numer Magazynu Seniora "Ławeczka"

Magazyn w wersji elektronicznej

KALENDARZ 2025

Semestr jesienny

30 września - 10 grudnia SEMESTR JESIENNY 2025

Wrzesień 2025

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

ZAPISY

Październik 2025

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Listopad 2025

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Grudzień 2025

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TEMATY I WYKŁADOWCY:

Wrzesień

22.09. - 29.09. zapisy
30.09. spotkanie inauguracyjne

Październik

08.10

9:00 - 10:30 Szkolenie Trenera Pamięci - cz.1

10:45 - 12.15 "Dlaczego boli kręgosłup? Uszkodzenia kręgosłupa i jak sobie z nimi radzić cz.1"

15.10

9:00 - 10:30 Szkolenie Trenera Pamięci - cz.2

10:45 - 12.15 "Dlaczego boli kręgosłup? Uszkodzenia kręgosłupa i jak sobie z nimi radzić cz.2"

22.10.

9:00 - 10:30 Szkolenie Trenera Pamięci - cz.3

10:45 - 12.15 "Dlaczego boli kręgosłup? Uszkodzenia kręgosłupa i jak sobie z nimi radzić cz.3"

29.10.

9:00 - 10:30 Szkolenie Trenera Pamięci - cz.4

10:45 - 12.15 "Dlaczego boli kręgosłup? Uszkodzenia kręgosłupa i jak sobie z nimi radzić cz.4"

Listopad

05.11. -

12.11. -

19.11. -

26.11. -

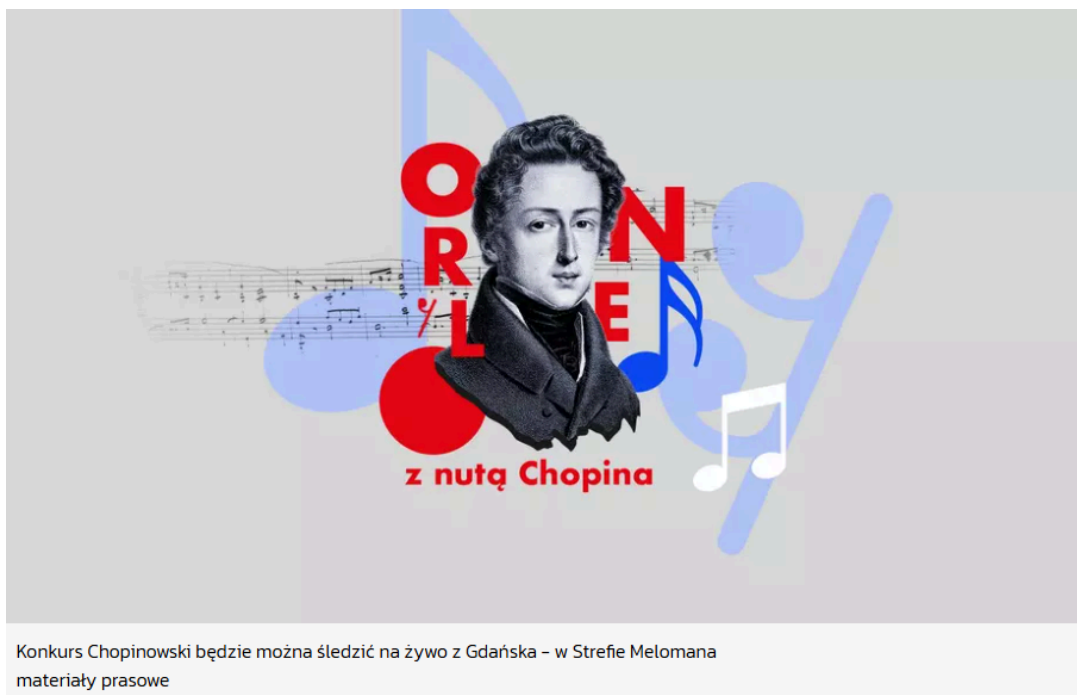
Grudzień

03.12. -

10.12. - spotkanie podsumowujące

Październikowy kalendarz spotkań w Ramach Akademii Liderek i Liderów

Czytaj więcej



Konkurs Chopinowski także w Gdańsku! Strefa Melomana już od soboty

18-19 października

10:00-15:00 - Aktywacje dla rodzin z dziećmi

15:00-18:00 - Spotkania z artystami, koncerty na żywo

18:00 -22:00 - Studio koncertowe - transmisje z Konkursu Chopinowskiego

20 października

10:00-15:00 - Aktywacje dla szkół

15:00-15:30 - Przerwa

15:30-18:00 - Spotkania z artystami, koncerty na żywo

18:00 -22:00 - Studio koncertowe - transmisje z Konkursu Chopinowskiego

[Czytaj więcej](#)



Koncert Weterana

23 października o godz. 17.00, Europejskie Centrum Solidarności zaprosi na Koncert Weterana. Publiczność usłyszy „Filmową rapsodię na akordeon i orkiestrę” w wykonaniu Pawła A. Nowaka (akordeony, bandoneon, akordina, kierownictwo muzyczne) oraz Orkiestry Kameralnej pod batutą Łukasza Peruckiego. Wśród solistów pojawią się także m.in. Łukasz Perucki na skrzypcach, Maciej Sadowski na kontrabasie, Patryk Zakrzewski na instrumentach perkusyjnych i Paweł Zawada przy fortepianie.

Zaproszenia do odebrania również w Centrum Dolna Brama



"Bursztynowy reset głowy!"

Weź udział w warsztatach i wykonaj bursztynową pracę. Gwarantujemy wytchnienie od codziennych obowiązków i trosk, rozmowy o naszych marzeniach oraz poznanie podstawowych sposobów ręcznej obróbki bursztynu bałtyckiego, który zawiera kwas bursztynowy. To wyróżnia go spośród około stu innych żywic kopalnych na świecie. Choć to kwas to działa pozytywnie na człowieka: pobudza, reguluje, dezynfekuje i odtruwa. Bursztyn ma specyficzny zapach i jest źródłem energii. Dzięki tym cechom ludzie od wieków przypisują mu właściwości lecznicze i magiczne. Nazywają go „kamieniem życia”, amuletem, który uzdrawia, pomaga i

chroni.

Warsztaty w oparciu o pracę z bursztynem bałtyckim poprowadzi Robert Pytlos, koordynator ds. bursztynu Prezydenta Miasta Gdańska, autor haseł o bursztynie i bursztynnictwie w Encyklopedii Gdańska, czeladnik w zawodzie bursztyniarz.

Zajęcia składają się z cyklu 3 spotkań w godzinach 11-14 w Centrum Dolna Brama sala 11, ulica Dolna Brama 8

Prosimy o zapis całej 15-osobowej grupy na zajęcia, które odbędą się w następujących terminach:

22 października

5 listopada

19 listopada

lub

3 grudnia

10 grudnia

17 grudnia

Zapisywać się można przez maila: robert.pytlos@gdansk.gda.pl



Pamiętajcie Państwo że mamy Gdański Portal Senioralny

Zapraszamy, zaglądnijcie Państwo systematycznie na nasz portal.
Znajdziecie tam Państwo wszystkie aktualne informacje. Możecie też
Państwo wydrukować potrzebne Wam materiały i informacje.
Linki poniżej.
Kliknij w wybrany przycisk i przejdziesz do wybranej strony.

www.gdansk.pl/seniorzy

Materiały do wydruku

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
