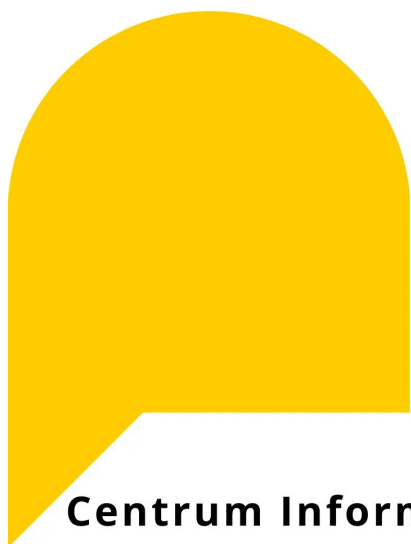


Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[View in
browser](#)

Gdański Portal Senioralny Informator Senioralny

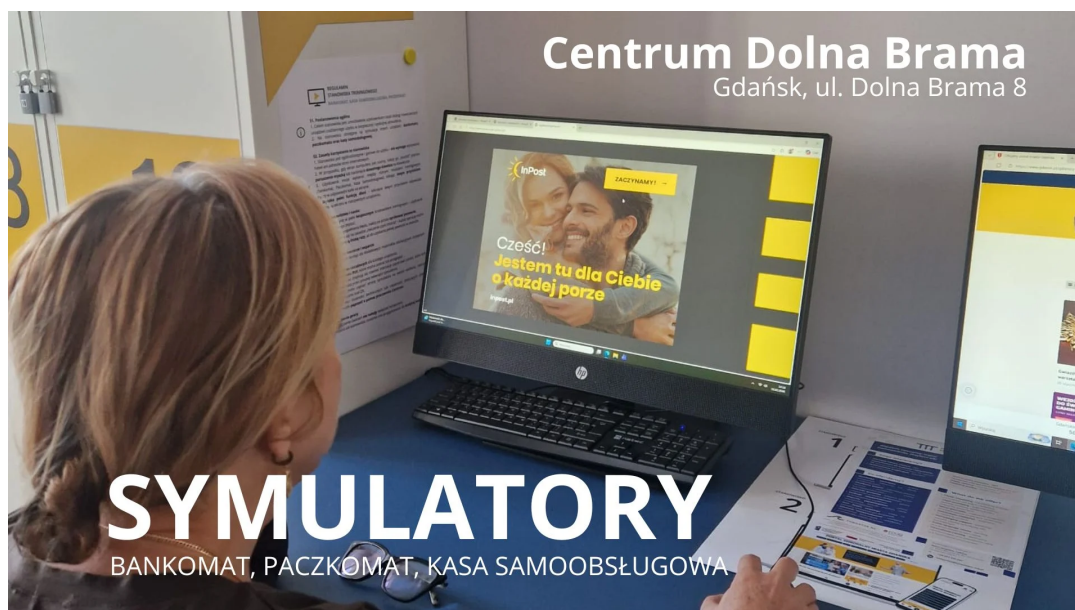


Centrum Dolna Brama
ul. Dolna Brama 8
80-821 Gdańsk.

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.



W Centrum Dolna Brama bezpiecznie poćwiczysz obsługę bankomatu, paczkomatu i kasy samoobsługowe

Zapytaj o szczegóły:

Osoba kontaktowa

Jarosław Polański

tel. 506 314 278

e-mail: jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl

[Czytaj więcej](#)



WOLONTARIAT CYFROWY



Každy pierwszy poniedziałek miesiąca

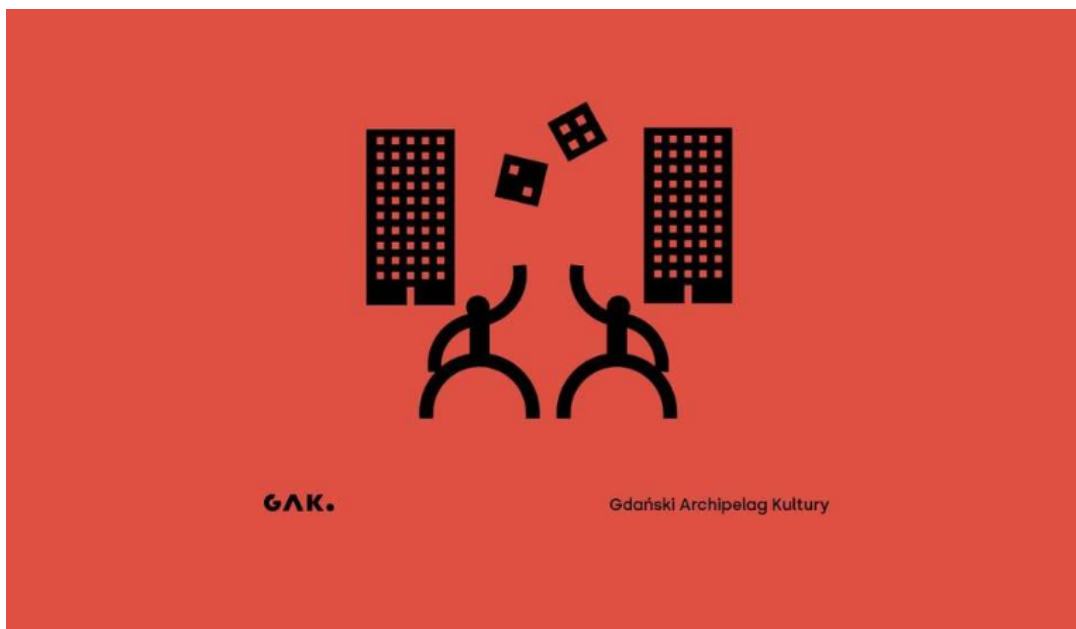
- Centrum Dolna Brama w Gdańsku
- Punkt Wsparcia Cyfrowego
- Wolontariusze z Gdańskiego Oddziału Szkoły w Chmurze

w godzinach 10:00-13:00

Wolontariusze zapraszają 2 marca w godz. 10:00-13:00 Punkt Wsparcia Cyfrowego Centrum Dolna Brama

Wsparcie cyfrowe z udziałem Wolontariuszy ze Szkoły w Chmurze. Młodzież z tej szkoły uczy się online, a okazją do spotkania i integracji są m.in. akcje wolontariatu i wspólne pomaganie. Od kilku miesięcy działają z nami. Pod opieką swojego nauczyciela, grupa 3 do 5 uczniów jest z nami w poniedziałki między godz. 10.00 a 13.00, aby wesprzeć seniorów w odkrywaniu technologicznych tajemnic związanych z obsługą telefonów, tabletów i laptopów. W tym roku są z nami w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca (może częściej).

Zapraszamy wszystkich chętnych i gwarantujemy przyjazną atmosferę, życzliwość, cierpliwość i kawę/herbatę w dobrym towarzystwie



SĄSIADÓWKA - gry w Plamie - planszówki nowożytne i starożytne

Spotykamy się, żeby grać razem i spędzać czas w dobrym towarzystwie.

W programie pojawiają się różnorodne gry: proste i szybkie, a także dłuższe i bardziej angażujące.

Dobór tytułów jest elastyczny i zależy od potrzeb oraz energii osób uczestniczących.

Forma spotkania i wybór gier za każdym razem wynikają z decyzji grupy.

Udział bezpłatny

Sąsiadówka to przestrzeń rozmów, współdzielenia zasobów, talentów i perspektyw. Budujemy na Zaspie otwarte, dostępne „trzecie miejsce” - po domu i pracy - gdzie można po prostu wpaść, pogadać i pobycć razem.

28 lutego 2026

Godzina: 17:00 do 22:00

[Czytaj więcej](#)



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Rzecznik Praw Pacjenta w partnerstwie z Alzheimer Polska realizuje projekt pt.
„Helpline - uruchomienie i utrzymanie bezpłatnej infolinii dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne oraz ich rodzin i opiekunów”.

Projekt jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego PLUS 2021- 2027 w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.



INFOLINIA

dla osób chorych
na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne
oraz ich rodzin i opiekunów

- ✓ Szukasz informacji o dostępnych formach i miejscach wsparcia?
- ✓ Zmagasz się z trudnymi emocjami po otrzymaniu diagnozy?
- ✓ Potrzebujesz porady prawnej?

Pod **bezpłatną** Infolinią „Helpline” nasi doświadczeni eksperci wysłuchają, doradzą i pomogą znaleźć odpowiednie rozwiązanie. Uzyskasz informacje o dostępnych formach wsparcia, skorzystasz z pomocy psychologicznej, otrzymasz poradę prawną lub wskazówki od terapeuty zajęciowego.

800 201 801



Pon- pt. 10.00-21.00

Sob. 10.00-16.00



www.alzheimer.rpp.gov.pl



alzheimer@rpp.gov.pl

„Helpline” dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne oraz ich rodzin i opiekunów.

Uprzejmie informujemy, że Rzecznik Praw Pacjenta w partnerstwie z Alzheimer Polska 1 października 2025 roku uruchomił infolinię „Helpline” dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne oraz ich rodzin i opiekunów.

Celem działania Infolinii jest wsparcie osób chorych i opiekunów osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne w zakresie udzielania informacji o dostępnych miejscach wsparcia, porad psychologicznych, prawniczych i terapeuty zajęciowego.

Ogólnopolska bezpłatna Infolinia „Helpline” pod bezpłatnym numerem 800 201 801 jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-21.00 i w soboty w godzinach 10.00-16.00.

Infolinia została uruchomiona na mocy Porozumienia nr FERS.04.14-IP.07-0001/24-00 z Ministerstwem Zdrowia, pełniącym dla działania 04.14 Deinstytucjonalizacja długoterminowej opieki medycznej, funkcję Instytucji Pośredniczącej, w ramach realizacji projektu „Helpline – uruchomienie i utrzymanie bezpłatnej infolinii dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub inne zaburzenia otępienne oraz ich rodzin i opiekunów”.

Projekt jest współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego PLUS 2021-2027, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.

Więcej informacji znajdą Państwo tutaj:



Luty: choroby otępienne

28/02/2026
10.00–15.00



Gdańsk
Wybiera
Zdrowie

Biblioteka Manhattan
Manhattan Gdańskie Centrum Handlowe
Gdańsk, Aleja Grunwaldzka 82

W programie:

- bezpłatne badania MMSE
- konsultacje psychologiczne
- spotkanie z lekarzem geriatrą
- recital Laury Łącz
- poczęstunek

Luty dla zdrowia mózgu – zapraszamy seniorki i seniorów z Gdańska

Drodzy Państwo,

Luty w programie „Gdańsk Wybiera Zdrowie” poświęcamy temu, co bezcenne – sprawności pamięci, jasności myślenia i codziennemu dobremu samopoczuciu. Zdrowie mózgu ma ogromny wpływ na naszą samodzielność, relacje i jakość życia. Dlatego zapraszamy Państwa do wspólnego zadbania o siebie.

[Czytaj więcej](#)

DOM SĄSIEDZKI PIECKI-MIGOWO ZAPRASZA

WSZYSTKIE PANIE NA BRYDŻOWY

Turniej dla Kobiet na Dzień Kobiet

08.03.2026
godz. 10:00

Turniej odbędzie się
w Domu Sąsiedzkim
"ZAKOPIANKA"
ul. Zakopiańska 40, Gdańsk

Turniej będzie rozgrywany zgodnie
z aktualnym Międzynarodowym
Prawem Brydżowym.
Dla trzech najlepszych par
przewidziano puchary.

WPISOWE 15 ZŁ

Regulamin, informacje i zapisy:
tel. 602 770 010
<https://morenoweasy.pl>

Organizator:
Dom Sąsiedzki Piecki-Migowo
ul. Jaśkowa Dolina 105
budynek Przychodni Morena
wejście od ul. Piecewskiej



PATRONAT HONOROWY
**Prezydent
Miasta Gdańska**



**Gdańskie Domy
i Kluby Sąsiedzkie**



**MORENOWE
ASY**



Turniej dla Kobiet na Dzień Kobiet w "Zakopiance"

Turniej został zorganizowany przez Dom Sąsiedzki Piecki-Migowo a
odbędzie się w Domu Sąsiedzkim Zakopianka 8 marca 2026,
rozpoczęcie o godz. 10:00

Turniej został objęty patronatem honorowym Pani Prezydent Aleksandry Dulkiejewicz.

Zapraszamy wszystkie Panie niezależnie od wieku i stopnia brydżowego zaawansowania.

Informacje pod nr telefonu: 602 77 00 10

lub:

Informacje, regulamin, zapisy na stronie:





Gdański Kongres Zdrowia Kobiet

08/03/2026

11.00–17.00

Europejskie Centrum
Solidarności

badania
spotkania
rozmowy
konsultacje
wszystko o zdrowiu kobiet

**Przyjdź i zadbaj
o swoje zdrowie!**

Sfinansowano ze środków Miasta Gdańska

Gdański Kongres Zdrowia Kobiet 8.03.2026. Europejskie Centrum Solidarności

W Dniu Kobiet znów porozmawiamy o kobiecym zdrowiu. W sobotę, 8 marca, w Europejskim Centrum Solidarności, odbędzie się druga edycja Gdańskiego Kongresu Zdrowia Kobiet: wydarzenia promującego profilaktykę i zdrowy styl życia.

[Czytaj więcej](#)

We Wrzeszczu nowe otwarcie, na Siedlcach punkt pomocy prawnej

W Domu Sąsiedzkim „Zakopianka” na Siedlcach otwarty został **Punkt Nieodpłatnej Pomocy Prawnej**, a wnętrza Domu Sąsiedzkiego w Pałacu w Górnym Wrzeszczu przeszły częściowy remont. Zajrzyj do domów sąsiedzkich!



Dom Sąsiedzki na nowo

Dom Sąsiedzki w Pałacu po remoncie, od lewej Łukasz Samborski - prezes Fundacji RC, Joanna Radek - koordynatorka Domu Sąsiedzkiego w Pałacu i Paulina Kozieracka - animatorka społeczna

Fot. Fundacja RC

Product name

Z okazji otwarcia punktu pomocy prawnej w "Zakopiance", radczyni Małgorzata Klisko wygłosiła wykład

Fot. Fundacja RC

Obserwuj na facebook-u



Adres: ul. Batorego 18 Gdańsk Wrzeszcz

Kontakt: dom.sasiedzki@fundacjarc.org.pl

Dom Sąsiedzki w Pałacu otwarty jest w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w godz. 14-20, w środy - w godz. 10-16



Prof. Jerzy Limon we wspomnieniach - spotkanie

Wstęp Bezpłatny

Data wydarzenia 4 marca 2026

Godzina: 18:00 do 20:00

Lokalizacja: ul. Bogusławskiego 1

W piątą rocznicę śmierci Jerzego Limona spotykamy się, by przywołać jego głos, teksty i pamięć.

Jerzy Limon - twórca Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego i pomysłodawca Międzynarodowego Festiwalu Szekspirowskiego.

Z 30. edycji Festiwalu, 25 zostało zrealizowanych wg koncepcji Jerzego Limona, ostatnia pośmiertnie w 2021 roku.

Szekspirolog, znawca literatury angielskiego renesansu, felietonista, tłumacz i pisarz. Zostawił książki, przekłady, monografie i teatr, który stał się jednym z kulturotwórczych znaków Gdańska.

Spotkanie poprowadzi prof. Olga Kubińska (Uniwersytet Gdański).

Wstęp wolny

Spotkanie odbędzie się w Bibliotece prof. Jerzego Limona.

Dla tych, którzy nie mogą być osobiście przewidziano [transmisję online](#).

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*

W sprawie Magazynu Seniora „Ławeczka”, e-mail:

jaroslaw.polanski@gdansk.gda.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
