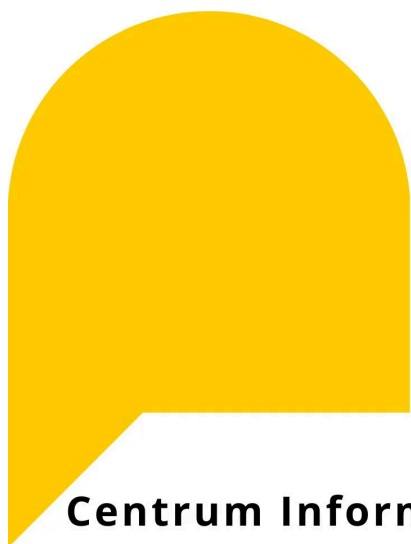


Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[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 trakcie rozmowy urzędnicy notują omawiane sprawy, w tym wnioski i pomysły, z którymi mieszkańcy przychodzą do prezydent Gdańska i jej zastępców
Fot. Dominik Paszliński / www.gdansk.pl

Po Śródmieściu czas na Wzgórze Mickiewicza. W czwartek spotkanie z prezydent

Spotkanie z cyklu **“Porozmawiajmy przy stole”** zaplanowano w przyszłym tygodniu, w czwartek **14 maja, w godz. 17-18.30**, na terenie rekreacyjnym znajdującym się **przy ul. Jacka Soplidy**.

W czwartkowym spotkaniu prezydent Gdańska Aleksandra Dulcikiewicz, towarzyszyć będą jej zastępcy oraz dyrektorzy wydziałów i miejskich spółek, a także radni miejscy i radni dzielnicy.

Więcej na gdansk.pl

DOM SĄSIEDKI PIECKI-MIGOWO ZAPRASZA
WSZYSTKIE PANIE NIEZALEŻNIE OD WIEKU NA

Turniej brydża sportowego
Dzień Matki
przy brydżowym stoliku

17.05.2026
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 20 ZŁ

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

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



"Dzień Matki przy brydżowym stoliku"

W imieniu organizatorów - Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek-Migowa w Gdańsku Dom Sąsiedzki - zapraszamy na turniej brydża sportowego "Dzień Matki przy brydżowym stoliku".

Turniej odbędzie się **17 maja o godzinie 10:00** w **Domu Sąsiedzkim Zakopianka** i został objęty **honorowym patronatem Pani Aleksandry Dulkiej, Prezydent Miasta Gdańska.**

Na turniej zapraszamy wszystkie panie niezależnie od wieku i umiejętności brydżowych.

Dla trzech najlepszych par przewidziano **puchary**. Puchary też otrzymają najstarsza Mama i najmłodsza córka.

Regulamin, informacje i zapisy

CZWARTEKI Z DROŹDZÓWKĄ I PASJĄ
ĆWICZYMY PAMIĘĆ
I KONCENTRACJĘ
NAUKA GRY W BRYDŻA

BEZPŁATNE SPOTKANIE
DLA SENIORÓW

14 MAJA (CZWARTEK)
GODZ. 12.00 - 13.30

 poziom +1,
lokal obok kina



 **morena**
GALERIA HANDLOWA

 **grajdotek**

 **PIERANNA - OSIERENIA**
AS
ANDRZEJ SZYDŁOWSKI

Spotkanie dedykowane jest osobom **w wieku 60+**. Wstęp bezpłatny.
Obowiązują zapisy na galeriamorena.pl.

„Czwartki z drożdżówką i pasją”

„Czwartki z drożdżówką i pasją” to wyjątkowy cykl bezpłatnych warsztatów dla seniorów, które łączą ruch, twórczość, relaks i rozmowę w serdecznej atmosferze. Spotkania odbywają się co drugi czwartek o godz. 12:00 w przestrzeni Galerii Morena (poziom 1, lokal obok kina).

Kolejne spotkania:

14 maja

Ćwiczymy pamięć i koncentrację - warsztaty nauki gry w brydża

- Spotkanie będzie wprowadzeniem do gry w brydża – uczestnicy poznają jedną z dwóch głównych części gry, czyli rozgrywkę. Przedstawione zostaną podstawowe zasady, które pozwolą spróbować pierwszych prostych rozdań przy stolikach. Brydż wspiera pamięć, koncentrację i logiczne myślenie, a także sprzyja integracji i wspólnemu spędzaniu czasu.

28 maja

Gliniane miski metodą wałeczkową - warsztat ceramiczny dla początkujących

- Podczas spotkania uczestnicy poznają jedną z najstarszych technik pracy z gliną – metodę wałeczkową. Krok po kroku stworzą własną, unikalną miskę, ucząc się podstaw formowania, łączenia elementów i nadawania kształtu. To spokojne, relaksujące zajęcia, które pozwalają wyciszyć się, pobudzić kreatywność i doświadczyć satysfakcji z tworzenia własnymi rękami. Warsztat nie wymaga wcześniejszego doświadczenia – liczy się chęć spróbowania czegoś nowego.

**Udział w spotkaniach jest bezpłatny.
Obowiązują zapisy poprzez formularz na stronie.**

Strona do zapisów



Trzeci Wiek
w Zdrowiu

Serdecznie zapraszamy

SENIORÓW 60+

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień zaprasza mieszkańców Gdańska, którzy są na emeryturze i chcieliby żyć zdrowo i aktywnie na **bezpłatny** program zdrowego stylu życia "Trzeci Wiek w Zdrowiu"

UDZIAŁ W PROGRAMIE JEST **BEZPŁATNY**

Na czym polega program "Trzeci Wiek w Zdrowiu"?



INDYWIDUALNE
SPOTKANIE
ZE SPECJALISTAMI



WYKŁADY
- CZĘŚĆ EDUKACYJNA



ĆWICZENIA



WIZYTA KOŃCOWA
- PODSUMOWANIE

Program trwa 8 tygodni, spotkania odbywają się dwa razy w tygodniu.

Zapisy pod numerem **530 824 707**

Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń!

CZEKAMY NA CIEBIE!

Program realizujemy w naszej siedzibie pod adresem:
ul. Wrzeszczańska 29
80-409 Gdańsk

Program Trzeci Wiek w Zdrowiu – Edycja LATO 2026

Trwa rekrutacja

Program jest przeznaczony dla mieszkank i mieszkańców Miasta Gdańska 60+, którzy nie brali udziału we wcześniejszych edycjach Programu.

- O włączeniu do programu decyduje kolejność zgłoszeń! Udział w programie jest jednorazowy!
- Letnia edycja programu trwa od 8 czerwca do 30 lipca 2026 r.
- Zajęcia odbywają się w każdy poniedziałek i czwartek w godzinach dopołudniowych.
- Rozpoczęcie programu jest poprzedzone badaniami wstępnymi, które odbędą się w dniach 26 maj – 2 czerwiec 2026 r.

Ważne!

Rekrutacja do programu Trzeci Wiek w Zdrowiu odbywać się będzie **do 25 maja 2026 r.** w dni pracujące w godz. 8:00-16:00.

Zgłoszenia telefoniczne: + 48 530 824 707

Zgłoszenia mejlowe: twz@opz.gdansk.pl

Krok 1

Wizyta indywidualna - ustalenie Planu Postępowania Zdrowotnego

Z każdą osobą, która się zgłosi, zostanie nawiązany kontakt telefoniczny w celu umówienia się na pierwszą wizytę indywidualną, na której ustala się indywidualny Plan Postępowania Zdrowotnego w oparciu o informacje uzyskane podczas spotkania z pielęgniarką, dietetykiem, specjalistą aktywności fizycznej i psychologiem. Podczas wizyty indywidualnej uczestnicy otrzymują dokładny harmonogram 8 tygodni wykładów i ćwiczeń.

Krok 2

8 tygodni wykładów i ćwiczeń 8.06-30.07.2026 r.

W okresie trwającym 8 tygodni, uczestnicy spotykają się 2 razy w tygodniu, w poniedziałki i w czwartki, w porze przedobiadowej:

- pierwsze spotkanie obejmuje 1 godzinę wykładów i 1 godzinę ćwiczeń,
- drugie spotkanie obejmuje 1 godzinę ćwiczeń.

Wykłady są prowadzone przez specjalistów Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień, na co dzień pracujących z seniorami. Tematyka wykładów obejmuje zagadnienia z zakresu:

- prozdrowotnego stylu życia
- procesu starzenia się,
- prawidłowego odżywiania,
- aktywności fizycznej,
- stresu i relacji społecznych,
- idei koperty życia,
- relacji pacjent – lekarz
- zachowań ryzykownych
- bezpieczeństwa seniora

W czasie zajęć z aktywności fizycznej uczestnicy dowiadują się, jak w sposób dopasowany do ich możliwości i ograniczeń korzystać z ruchu w domu i na świeżym powietrzu. Zajęcia te mają charakter praktyczny. Podczas ośmiu tygodni ćwiczeń seniorzy poznają swoje możliwości i ograniczenia, są wprowadzani stopniowo do różnych form aktywności fizycznej.

Krok 3

Wizyta indywidualna - podsumowanie 3-7.08.2026 r.

Na koniec programu umawiana jest końcowa wizyta indywidualna - podsumowanie ośmiu tygodni edukacji i treningu ze specjalistami w tym samym składzie, jak podczas pierwszej wizyty, czyli z pielęgniarką, dietetykiem, specjalistą aktywności fizycznej i psychologiem. Każdy uczestnik programu będzie sam mógł stwierdzić jak udział w programie przyczynił się do zainicjowania pozytywnych zmian w jego stylu życia. Osoby, które wymagają dodatkowego wsparcia np. w rzuceniu palenia, leczenia depresji lub rozwiązaniu

innych problemów są skierowane do instytucji nastawionych na pomoc w danym obszarze.

BIJEMY REKORD 2026



JOGA NA KRZESŁACH

28.05.2026 START
12:00

POLSAT PLUS ARENA GDAŃSK UL. POKOLEŃ LECHII 1

ZAPISY POD NUMEREM:

508 227 334

ZDROWIEPRZEZRUCH@GMAIL.COM



Projekt relizowny z Funduszu Arena Gdańszczan

ORGANIZATOR



PARTNER GŁÓWNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNERZY FUNDUSZU



**BIJEMY REKORD, siedząc
wygodnie na krześle**

Gdańsk pisze historię! Stań się częścią rekordu na Polsat Plus Arena Czy można bić rekordy kraju, siedząc wygodnie na krześle? W Gdańsku udowodnimy całemu światu, że pasja i energia nie znają barier wieku. Już 28 maja 2026 roku serce stadionu Polsat Plus Arena Gdańsk zabije w rytmie wspólnego oddechu. Zapraszamy wszystkich gdańskich seniorów do udziału w wyjątkowym wydarzeniu pod nazwą BIJEMY REKORD 2026. Będzie to pierwsza w Gdańsku tak duża, ogólnopolska próba pobicia rekordu w jednoczesnym wykonywaniu jogi na krzesłach.

Pomysłodawczynią tego niezwykłego przedsięwzięcia jest Katarzyna Rucin, która z wielkim sukcesem rozpropagowała jogę na krzesłach w dziewięciu dzielnicach naszego miasta. Teraz nadszedł czas, aby połączyć siły i pokazać, jak wielką moc ma gdańska społeczność. Wydarzenie organizowane przez Gdańską Fundację Zdrowie Przez Ruch to nie tylko trening, ale przede wszystkim manifestacja zdrowia, pogody ducha i sąsiedzkiej bliskości. Honorowy patronat nad tą wyjątkową inicjatywą objęła Pani Prezydent Miasta Gdańska, a realizację wspierają tacy partnerzy jak Fundusz Arena Gdańszczan, InvestGDA oraz Grupa GPEC.

To niepowtarzalna okazja, aby wejść na murawę jednego z najpiękniejszych obiektów sportowych w Europie i poczuć magię stadionu z perspektywy, która zazwyczaj zarezerwowana jest tylko dla wielkich gwiazd. Polsat Plus Arena Gdańsk otworzy swoje bramy specjalnie dla Was.

Joga na krzesłach jest bezpieczna, łagodna dla stawów i dostępna dla każdego – bez względu na kondycję fizyczną.

Każdy z uczestników tej historycznej chwili otrzyma pamiątkowy pakiet startowy jako podziękowanie za wspólną walkę o rekord. Joga na krzesłach jest bezpieczna, łagodna i dostępna dla każdego, bez względu na dotychczasową sprawność fizyczną. Najważniejsza jest obecność i wspólny uśmiech.

W bicie rekordu zaangażowanych będzie 150 wspaniałych mieszkańców Gdańska. Stań się jednym z nich i udowodnij, że w naszym mieście wiek to jedynie liczba, a prawdziwa siła drzemie we wspólnym działaniu. Udział w wydarzeniu jest całkowicie bezpłatny. Nie zwlekaj z decyzją, ponieważ liczba miejsc jest ograniczona, a historia tworzy się tylko raz. Zapisz się już dziś w swoim najbliższym

klubie sąsiedzkim lub domu seniora i bądź gotowy, by 28 maja
wspólnie z nami sięgnąć po zwycięstwo. Do zobaczenia na stadionie!

**Spotkanie przewodniczących/liderów
klubów i kół seniora**
oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych

18 maja 2026
godz. 12:00

Sala Obrad Biura Rady Miasta Gdańska (sala 204)
ul. Wały Jagiellońskie 1 (Nowy Ratusz)



spotkanie przewodniczących / liderów klubów i kół seniora oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych

Szanowni Państwo,

Mam przyjemność zaprosić Państwa na spotkanie
przewodniczących/liderów klubów i kół seniora oraz podmiotów
działających na rzecz osób starszych, które odbędzie się **18 maja 2026
r. o godz. 12:00, w Sali Obrad Biura Rady Miasta Gdańska (sala 204),
ul. Wały Jagiellońskie 1 (Nowy Ratusz).**

Spotkanie będzie poświęcone m.in. tematom dotyczącym organizacji
Parady i Pikniku Seniora oraz Konkursu Poetyckiego pn. Benefis
Dojrzałości.

Liczę gorąco na Państwa obecność jako liderów kół, klubów lub grup senioralnych.

Ze względów organizacyjnych prosimy o ograniczenie reprezentacji Państwa grupy do dwóch osób.

Bardzo proszę o **potwierdzenie obecności do 15 maja br.**, z podaniem nazwisk uczestników spotkania oraz nazwy reprezentowanej przez Państwa grupy:

- mailowo: adres e-mail: gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl
 - telefonicznie nr 58 526 80 71 lub
 - sms na numer 695 890 383,
- w godz. 8:00-15:00.

Gdańskie Dni Sąsiedzkie

8 maja — 30 czerwca 2026



Gdańskie Dni Sąsiedzkie

Na czym to polega?

1. **Zaplanuj wydarzenie sąsiedzkie:** spotkanie integracyjne, warsztaty tematyczne, grille i ogniska, pikniki, pchle targi, kina plenerowe, gry i zabawy dla dzieci (zarówno na terenach prywatnych, jak i w przestrzeniach miejskich). Wypełnij formularz i opisz swoje wydarzenie, a my dodamy je na mapę.

2. **Odbierz „pakiet startowy” i zaproś innych do zabawy.** Do dyspozycji będziesz mieć m.in. plakaty informujące o wydarzeniu (do samodzielnego wypełnienia), zaproszenia dla sąsiadek i sąsiadów, girlandy, kredę i tatuaże zmywalne.

Organizatorem spotkania sąsiedzkiego może być każda osoba pełnoletnia, grupa nieformalna, a także fundacje i stowarzyszenia.



AKADEMIA LIDEREK I LIDERÓW SENIORALNYCH

Możesz dołączyć do grupy w każdej chwili

Akademia to cykl spotkań, podczas których uczestnicy rozwijają umiejętności leaderskie przydatne w działalności społecznej – od komunikacji i budowania relacji, przez planowanie inicjatyw, po korzystanie z nowych technologii. Zajęcia odbywają się w kameralnych grupach, dzięki czemu każdy ma przestrzeń do rozmowy, wymiany doświadczeń i wspólnej pracy nad pomysłami.

Koordynatorka Katarzyna Wojdyło tel : 58 772 42 19 email :
wojdylo@wolontariatgdansk.pl

Zapraszam do: **Regionalnego Centrum Wolontariatu w Gdańsku** :Plac
Solidarności 1/3.28 **Godziny przyjmowania zgłoszeń:**

- Poniedziałek, środa, czwartek: 8:00–16:00
- Wtorek: 8:00–17:00
- Piątek: 8:00–15:00

26 maja 2026
CENTRUM DOLNA BRAMA
ul. Dolna Brama 8, Gdańsk
godz. 12.00

Benefis twórczości
poetyckiej

**STEFANII
STANKIEWICZ**



Zapraszamy

Zapraszamy na Benefis twórczości Pani Stefanii Stankiewicz

Kiedy: 26 maja

Godzina: 12:00

Gdzie: Centrum Dolna Brama

Wstęp wolny

Pani Stefania Stankiewicz urodziła się 25 lutego 1938 roku we wsi Zakrzówek-Kolonia koło Radomia.

Od 1957 roku mieszka w Gdańsku, który pokochała od pierwszych chwil.

Szczególne miejsce w jej sercu zajmuje morze – jego uroda i bezkres stają się dla niej niewyczerpanym źródłem duchowego natchnienia. Spacerów brzegiem morza o wschodzie i zachodzie słońca nieustannie pobudzają jej poetycką duszę.

Stefania Stankiewicz jest autorką kilku tomików poetyckich. Jej wiersze były publikowane w prasie lokalnej oraz w wydawnictwach ogólnopolskich.

W 2018 roku została też laureatką Benefisu Dojrzałości, a w 2022 roku otrzymała Nagrodę Specjalną w ramach tego wyjątkowego wydarzenia, doceniającą jej wkład w rozwój lokalnej kultury i poezji.

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
