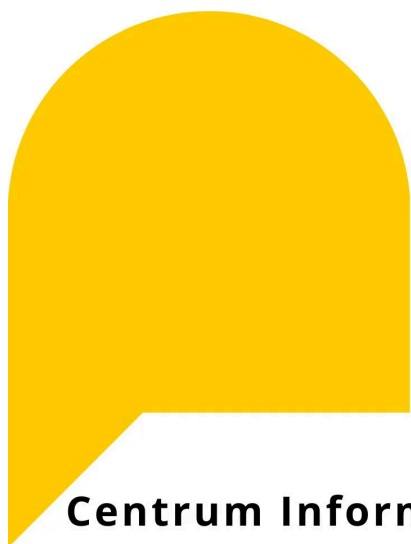


Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[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.



budżet ZIELONY obywatelski GDAŃSK 2027



Mat. Urząd Miejski w Gdańsku

Budżet Obywatelski 4-31 marca 2026

Budżet Obywatelski w Gdańsku – Razem zmieniamy nasze miasto!

Gdańszczanki i Gdańszczanie po raz kolejny pokazują, jak wielką mają moc sprawczą! Dzięki Waszym pomysłom i zaangażowaniu, nasze miasto staje się coraz piękniejsze i bardziej przyjazne do życia.

Przez trzynastą edycję Budżetu Obywatelskiego mieszkańcy wybrali do realizacji 1177 projektów, na które przeznaczyliśmy aż 223,9 miliona złotych. To ogromna liczba inicjatyw, które wpłynęły na komfort życia w naszych dzielnicach!

Nowe tereny rekreacyjne, place zabaw, boiska, siłownie plenerowe i skateparki – to wszystko powstało dzięki Wam. Każdy zgłoszony

pomysł i każdy oddany głos to krok w stronę lepszego Gdańska.

Dziękujemy! To nasz wspólny sukces – działajmy dalej!

prezydent Gdańska
Aleksandra Dulciewicz

[Czytaj więcej](#)



Kolejna edycja Akademii Lidererek i Liderów Senioralnych

NIE PRZEGAP OKAZJI!

Dzień dobry, gdańscy Seniorzy!

Przypominamy!

Mamy dla Państwa wyjątkową propozycję, która pozwoli rozwinąć skrzydła w działaniach. Rusza kolejna edycja Akademii Lidererek i Liderów Senioralnych 2026!

To idealny moment, aby wzmocnić swoje kompetencje, wymienić się

doświadczeniami i zainspirować do nowych projektów w naszym pięknym mieście.

W imieniu tegorocznego operatora Akademii – Regionalnego Centrum Wolontariatu w Gdańsku, zapraszamy wszystkich aktywnych seniorów z Gdańska, a w szczególności przedstawicieli grup, które już teraz prężnie działają oraz każdą osobę, która czuje w sobie żyłkę społecznika!

Dlaczego warto wziąć udział?

Akademia to nie tylko nauka, to przede wszystkim bezpłatna przestrzeń do rozwoju. W programie przewidziano warsztaty, które pomogą Państwu:

1. Skutecznie zarządzać grupą i motywować innych.
2. Pozyskiwać wsparcie dla swoich inicjatyw.
3. Budować silną sieć kontaktów wśród gdańskich seniorów.

Jak się zapisać?

To bardzo proste! Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny pod poniższym linkiem:

Zapisy 🖱️ Dołącz do Akademii Liderów i Liderki Senioralnych 2026 – zgłoszenie

Więcej informacji o programie znajdą Państwo również na stronie

<https://wolontariatgdansk.pl/rusza-akademia-liderek-i-lidero...>

Drogie Liderki i Liderzy! Niech ta Akademia będzie kolejnym krokiem w rozwoju Państwa fantastycznych inicjatyw

Czytaj więcej

CELEBRUJEMY MIESIĄC KOBIET!

CYKL BEZPŁATNYCH SPOTKAŃ
I WARSZTATÓW



Miesiąc Kobiet w Galerii Morena - bezpłatne spotkania i warsztaty

Galeria Morena

23 marca 2026

Godzina: 18:30 do 20:30 WSTĘP WOLNY


[Czytaj więcej](#)

KIEDY?
26.03
godz. 10:30-13

GDZIE?
Centrum Opieki
Wytchnieniowej
(sala konferencyjna)
ul. Kopernika 17c
Gdańsk



 GDANSK
sfinansowano ze środków
Miasta Gdańska

 Centrum Opieki
Wytchnieniowej

 Fundacja
Hospicyjna

**BLISKOŚĆ BEZ METRYKI
- ZDROWIE SEKSUALNE
I DOBRE STARZENIE SIĘ**

WARSZTATY Z SEKSUOLOŻKĄ
MARTĄ JURCZYK

O tym, jak dbać
o relacje, intymność i zdrowie
seksualne w późniejszym wieku.

Bliskość bez metryki – zdrowie seksualne i dobre starzenie się

Zapraszamy na bezpłatne warsztaty o bliskości i intymności w dojrzałym wieku. Spotkanie poprowadzi seksuolożka Marta Jurczyk, która z uważnością i delikatnością poruszy temat zdrowej, dojrzałej bliskości.

Wstęp Bezpłatny

Miejsce: Centrum Opieki Wytchnieniowej (sala konferencyjna) ul. Mikołaja Kopernika 17C

Data wydarzenia: 26 marca 2026

Godzina: 10:30 do 13:00

[Czytaj więcej](#)



OD OPIEKUNA DO PARTNERA W OPIECE

ŻYCIE POD PARASOLEM DEMENCJI

CENTRUM OPIEKI WYTCZNIENIOWEJ ZAPRASZA
NA BEZPŁATNE WARSZTATY

Kiedy w życiu bliskiej osoby pojawia się choroba przebiegająca z demencją, wpływa to na wszystkich wokół. Mózg w chorobie się zmienia, a zaskakujące lub niezrozumiałe sytuacje i zachowania stają się codziennym wyzwaniem.

TERMINY WARSZTATÓW:

środa / godz. 17.30
1.04 8.04 22.04 29.04
6.05 27.05

Warsztaty poprowadzi **Marlena Meyer** – gerontopedagog, praktyk, licencjonowany trener programu Positive Approach to Care Teepy Snow oraz dyplomowany nauczyciel Montessori.

Podczas spotkań dowiesz się m.in.:

- czym są choroby prowadzące do demencji i dlaczego warto je znać,
- jak zmienia się zachowanie osoby z demencją i jak reagować na kolejne etapy choroby,
- co robić, aby zmniejszyć nasilenie trudnych objawów,
- jak bezpiecznie i sensownie dostosować przestrzeń domową.

Spotkania odbywają się w Centrum Opieki Wytchnieniowej (sala konferencyjna) oraz online.

OBOWIĄZUJĄ ZAPISY:

- w recepcji Centrum Opieki Wytchnieniowej w Gdańsku
- przez stronę www.opiekawytchnieniowa.pl



„Od opiekuna do partnera w opiece. Życie pod Parasolem Demencji”

„Od opiekuna do partnera w opiece. Życie pod Parasolem Demencji” to cykl bezpłatnych warsztatów w ramach projektu „Opieka w demencji. Otoczenie ma znaczenie”, skierowany do opiekunów rodzinnych osób z demencją. To praktyczne spotkania, które pomogą lepiej rozumieć zmiany w zachowaniu osób z demencją i zdobyć umiejętności ułatwiające codzienną opiekę.

Czytaj więcej



Ocalone od zapomnienia. Świętojańskie spotkania z kulturą i sztuką

To wyjątkowa okazja, by zgłębiać nie tylko bogatą przeszłość tego niezwykłego miejsca, ale także szerzej spojrzeć na fascynujące aspekty historii, sztuki i konserwacji zabytków.

Spotkania odbywają się cyklicznie, w każdy ostatni wtorek miesiąca (z wyłączeniem lipca, sierpnia) o godzinie 18:00 w NCK - Centrum św. Jana. ul. Świętojańska 50

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

Wstęp Bezpłatny



Actus Humanus Resurrectio – Gdańsk ponownie stolicą muzyki dawnej
Dominik Paszliński / www.gdansk.pl

Actus Humanus Resurrectio. Muzyka dawnych mistrzów na Wielki Tydzień

W nastrój nadchodzących świąt wielkanocnych tradycyjnie wprowadzi nas Actus Humanus – największy polski festiwal muzyki dawnej. W odświeżeniu Resurrectio muzyka zainspiruje nas zarówno do zadumy, jak i radosnego oczekiwania. W tym roku koncerty odbędą się w dniach 1-5 kwietnia. Bilety w sprzedaży.

Czytaj więcej



Festiwal Roślin w Trójmieście

Dlaczego warto wpaść?

Premiery: Dziesiątki gatunków, które wozimy po raz pierwszy.

Ceny, które nie bolą: Startujemy już od 5zł.

Dbamy o to, aby ceny wszystkich roślin były niższe niż te, które znajdziecie w Internecie.

Jakość bez kompromisów: Kolekcjonerskie rarytasy i klasyka.

Gdzie:

Polsat Plus Arena Gdańsk

Pokoleń Lechii Gdańsk 1, 80-560 Gdańsk

Kiedy:

28 marca (sobota) - 8:00-20:00

29 marca (niedziela) - 10:00-18:00

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
