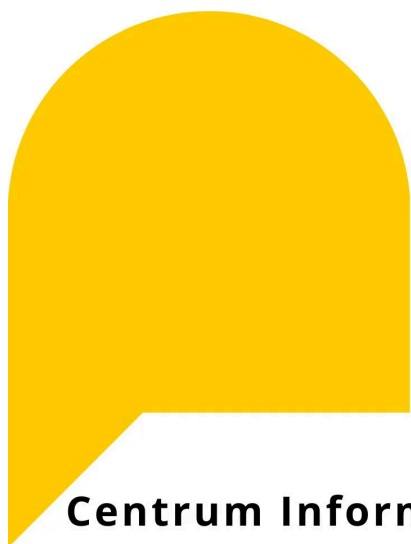


Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[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.

---

**PARADA**  
I PIKNIK SENIORÓW  
**PARADA**

**START PARADY 11:00**  
**FONTANNA NEPTUNA**

  REGIONALNE  
CENTRUM  
WOLONTARIATU  
W GDAŃSKU



[www.wolontariatgdansk.pl](http://www.wolontariatgdansk.pl)  
[gfs@wolontariatgdansk.pl](mailto:gfs@wolontariatgdansk.pl)

## Parada i Piknik Seniora 2026

Wszystkie informacje

---


CZWARTKI Z DROŻDŻÓWKĄ I PASJĄ

# LEPIMY MISKĘ KROK PO KROKU

WARSZTATY CERAMICZNE  
DLA POCZĄTKUJĄCYCH

28 MAJA (CZWARTEK)

GODZ. 12.00 - 13.30

 poziom +1,  
lokal obok kina



Spotkanie dedykowane jest osobom  
w wieku 60+. Wstęp bezpłatny.  
Obowiązują zapisy na [galeriamorena.pl](https://galeriamorena.pl).

## Lepimy miski w Galerii Morena

Kolejne spotkanie w Galerii Morena.

Zapraszamy

---

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

## Benefis twórczości poetyckiej **STEFANII STANKIEWICZ**

oraz

*Premiera*  
TOMIKU POEZJI  
pt. "EGZAMIN Z ŻYCIA"

Wydawnictwo **AMBASADOR**  
Fundacja Wsparcia i Integracji Społecznej "NOWY WIEK"

WSTĘP WOLNY

# Benefis twórczości Pani Stefanii Stankiewicz

26 maja godz. 12:00

Centrum Dolna Brama

Zapraszamy serdecznie w imieniu Pani Stefanii i organizatorów.



# ŚWIADOMY SENIOR – BEZPIECZNY SENIOR

**Ogólnopolski program edukacji prawnej rusza na Pomorzu!**

**Wyjątkowe spotkanie dla gdańskich seniorów w Hevelianum.**

Jak skutecznie bronić się przed oszustwami, bezpiecznie zarządzać własnym majątkiem, surfować w sieci bez lęku i w pełni korzystać ze swoich praw konsumenckich oraz praw pacjenta?

Odpowiedzi na te kluczowe pytania przynosi nowa, ogólnopolska inicjatywa Ministerstwa Sprawiedliwości i Pełnomocnika Rządu ds. Polityki Senioralnej. Już 2 czerwca 2026 roku w gdańskim Hevelianum odbędzie się uroczysta inauguracja programu w województwie pomorskim.

Informacje organizacyjne dla uczestników

**Kiedy? 2 czerwca 2026 r. (wtorek), godziny 11:00 – 14:00.**

**Gdzie? Centrum Nauki Hevelianum w Gdańsku, ul. Gradowa 6.**

**Dla kogo? Przedstawiciele organizacji senioralnych, klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku oraz wszyscy zaangażowani seniorzy (w wieku 60+).**

**Ważne! Zgłoszenia**

Ze względów bezpieczeństwa udział w spotkaniu wymaga **wcześniejszego potwierdzenia.**

**Zgłoszenia przyjmowane są do 27 maja 2026 r. na adres:**

**sekretariat.wojewody@gdansk.uw.gov.pl** lub telefonicznie pod numerem: **58 307 72 13.**

---

# 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**

**ZDROWIEPRZEZRZUCH@GMAIL.COM**



## Bicie rekordu 2026

WSZYSTKICH CHĘTNYCH ZAPRASZAMY



# Jubileuszowa X Edycja Gdańskiego Konkursu Poetyckiego oraz Koncert Galowy w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej

Święto słowa, muzyki i dojrzałej wrażliwości powraca. Wyjątkowy, jubileuszowy rok projektu Benefis Dojrzałości rozpoczyna się już 15 maja! Dołącz do nas i pozwól swojej twórczości wybrzmieć na wielkiej scenie.

Sercem i główną inspiracją „Benefisu Dojrzałości” od dziesięciu lat pozostaje poruszająca twórczość poetycka gdańskich senierek i seniorów. To przestrzeń, w której dojrzała wrażliwość spotyka się z młodzieńczą energią trójmiejskich artystów.

## KALENDARZ WYDARZEŃ

5 maja – 30 lipca | Przyjmowanie zgłoszeń do X Gdańskiego Konkursu Poetyckiego dla Senierek i Seniorów.

Przełom sierpnia i września | Uroczyste ogłoszenie wyników i wyłonienie laureatów przez Komisję Konkursową.

5 października | Koncert Jubileuszowy w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej w Gdańsku.

15 listopada | Oficjalna premiera pamiątkowej płyty CD z koncertu.

Więcej na



## Muzyka niejedno ma imię

Gdański Archipelag Kultury, serdecznie zaprasza na drugi cykl „Muzyka niejedno ma imię”, który pokazuje, jak różnie można odbierać, przeżywać i tworzyć muzykę.

W parkowej zieleni zabrzmiały utwory klasyczne, jazzowe, improwizowane, piosenka aktorska, kompozycje relaksacyjne, a nawet dźwięki inspirowane mitologią nordycką.

Wystąpią artystki i artyści z różnych kręgów twórczych oraz osoby studiujące w szkołach muzycznych. W tej edycji zaplanowaliśmy także wydarzenie łączące dźwięk, literaturę i multimedia.

### **Program koncertów:**

#### **Maj: Cykl Koncerty w Altanie**

#### **Gdzie: Altana przy Pomniku Tatarów**

23 maja, godz. 16:00 - Od walca do tanga

30 maja, godz. 16:00 - Jazzowe pejzaże

#### **Czerwiec - cykl Klasyka w Parku**

#### **Gdzie: Patio przy Scenie Muzycznej GAK**

7 czerwca, godz. 16:00 - Klasyka w Parku

14 czerwca, godz. 16:00 - Klasyka w Parku

21 czerwca, godz. 16:00 - Klasyka w Parku

28 czerwca, godz. 16:00 - Klasyka w Parku

### **Czerwiec**

#### **Gdzie: Amfiteatr**

27 czerwca, godz. 15:00 - Koncert MADE IN GAK - Festyn 3 Spółdzielni

### **Lipiec**

#### **Gdzie: Amfiteatr**

26 lipca, godz. 19:00 - Marta Kruk Band

26 lipca, godz. 20:00 - Cały ten swing

### **Sierpień**

#### **Gdzie: Amfiteatr**

30 sierpnia, godz. 19:00 - Zespół MonoTony Ænsamble

**30 sierpnia, godz. 20:00 - Zespół Hér**

### **Wrzesień**

#### **Gdzie: Staw Wschodni**

18 września, godz. 20:00 - Zespół Głątwa

**Na wszystkie koncerty wstęp wolny.**

---

# Gdańskie Dni Sąsiedzkie

8 maja — 30 czerwca 2026



Dobre sąsiedztwo zaczyna się od spotkania.  
**Zorganizuj spotkanie sąsiedzkie!**

więcej [gdansk.pl](http://gdansk.pl)

## Gdańskie Dni Sąsiedzkie

Dobre sąsiedztwo zaczyna się od spotkania – to hasło tegorocznych Gdańskich Dni Sąsiedzkich, które potrwać od 8 maja do 30 czerwca. Do wielkiej wspólnej sąsiedzkiej zabawy zapraszamy wszystkie gdańszczanki i wszystkich gdańszczan. Dobre emocje gwarantowane!

### 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.**



## **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.

Zapraszamy na szkolenie „Od opiekuna do partnera w opiece. Życie pod parasolem demencji”, które poprowadzi Marlena Meyer - gerontopedagog i trenerka programu Positive Approach to Care stworzonego przez Teepa Snow, specjalizująca się w tematyce chorób przebiegających z demencją.

To spotkanie stworzone po to, by dać realne wsparcie: praktyczne wskazówki, zrozumienie i poczucie, że w codziennej opiece można znaleźć trochę więcej spokoju i oddechu.

Podczas szkolenia porozmawiamy m.in. o tym:

- jak lepiej rozumieć potrzeby osoby z demencją,
- jak reagować na trudne zachowania,
- jak wspierać bliską osobę, jednocześnie nie zapominając o sobie.

To bezpieczna przestrzeń, w której można zadać każde pytanie i otwarcie mówić o codzienności opieki — takiej, jaka jest naprawdę.

Dołącz — zrób coś dobrego dla siebie i swojego bliskiego.

W szkoleniu możesz wciąć udział osobiście w Centrum Opieki Wytchnieniowej lub online, klikając w poniższy link.

Szczegóły i linki do poszczególnych spotkań

Szczegóły i linki do poszczególnych spotkań

---

# Aniołkowy Klub Książkowy

Wspólne czytanie i dyskusje

Dla dorosłych i młodzieży. Wstęp wolny!

19.02 | 05.03 | 19.03 | 2.04 | 16.04 | 30.04 | 14.05 | 28.05 | 11.06 | 25.06



Co drugi czwartek  
od 16:00 - 19:00



Klub Sąsiedzki Aniołkowo  
ul. Kopernika 8/4, Gdańsk



## Aniołkowy Klub Książkowy

Zapraszamy osoby dorosłe oraz młodzież do naszej przestrzeni na popołudnia z literaturą.

W co drugi czwartek możesz u nas opowiedzieć o ostatnio przeczytanych tytułach, posłuchać wrażeń innych, wymienić się książkami z sąsiadką i sąsiadem lub po prostu oddać się lekturze.

**Co dwa tygodnie w czwartek od 16:00 - 19:00**

**Wstęp wolny.**

---



# POTAŃCÓWKA MIĘDZYPOKOLENIOWA - DJ WIKI

Food Hall Montownia, zaprasza na wyjątkowe wydarzenie jakim jest **"Potańcówka Międzypokoleniowa"**.

DJ WIKI, najstarsza i najbardziej charyzmatyczna DJ-ka w Polsce, zaprasza Was na Potańcówkę Międzypokoleniową w Montowni.

Gwarantujemy niezapomnianą zabawę.

Seniorzy, mamy, sąsiedzi - na parkiet. To Wy jesteście gwiazdami

wieczoru. Z Waszą energią i uśmiechem nie da się nie tańczyć.

Taniec, integracja i świetna atmosfera - to nie tylko impreza, to

spotkanie, które łączy pokolenia i serca.

## **Wstęp: całkowicie za darmo**

Przyrowadź babcię, dziadka, sąsiadkę i znajomych - niech parkiet zatrząśnie się w rytmie wspólnej zabawy.

---



**Rejestracja**  
**16.04 - 11.05.2026**

## Lato z programem Trzeci Wiek w Zdrowiu

Trzeci wiek w zdrowiu to cykl spotkań edukacyjnych i aktywności fizycznej przeznaczony dla mieszkanki i mieszkańców Miasta Gdańska 60+ a jego celem jest zwiększenie lat przeżytych w zdrowiu dzięki kształtowaniu i utrwalaniu u osób w wieku emerytalnym zachowań zdrowotnych.

- 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.

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 (od 11.05.2026)

Zgłoszenia e-mejlowe: [twz@opz.gdansk.pl](mailto:twz@opz.gdansk.pl)

Zgłoszenia online TUTAJ

---

## Przydatne linki, numery telefonów i adresy

*Gdański Portal Senioralny* [www.gdansk.pl/seniorzy](http://www.gdansk.pl/seniorzy)

*Gabriela Dudziak: tel. 58 526 80 71, e-mail:*

[gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl](mailto:gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl)

*Jarosław Polański: tel. 506 314 278, e-mail:*

[jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl](mailto:jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl)

*Anna Dunajska: tel. 58 526 80 71, e-mail:*

[anna.dunajska1@gdansk.gda.pl](mailto:anna.dunajska1@gdansk.gda.pl)

*Wiktoria Dawidowska: tel. 58 526 80 71, e-mail:*

[wiktoria.dawidowska@gdansk.gda.pl](mailto:wiktoria.dawidowska@gdansk.gda.pl)

*Zgłoszenia do Akademii Liderów: [www.gdansk.pl/seniorzy](http://www.gdansk.pl/seniorzy) - zakładka Akademia Liderów*

Zgłoszenia wierszy na Konkurs Poetycki z cyklu „Benefis  
Dojrzałości”: [konkurs@benefisdojrzalosci.pl](mailto: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**

---