



CZERWIEC
LIPIEC 2026
Nr 3 (029)

MAGAZYN SENIORA

Laweczka

ISSN 2956-7572

TEMATY GŁÓWNE WYDANIA

**JARMARK
ŚW. DOMINIKA
2026**

**TWÓJ
JARMARKOWY
DZIEŃ KROK
PO KROKU**

**LĘTNIŁ SPOTKANIA
PRZY AKTYWNOŚCI
I MUZYCE**

**CZY JARMARK
ŚW. DOMINIKA
TRAFI NA PRESTIŻOWĄ
LISTĘ DZIEDZICTWA
KULTUROWEGO?**

**CROSSBOCCIA
IDEALNA GRA
DLA KAŻDEGO**

**SENIORZE,
CZY WARTO DALEJ
PRACOWAĆ?**

**TWÓRCZOŚĆ,
KTÓRA LECZY
DUSZĘ I CIAŁO**

**Z WIZYTĄ
U GDAŃSKICH
HERBOWYCH**

Na zdjęciu Anna Butrym / fot. Mateusz Zajder

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
TEMATY GŁÓWNE WYDANIA – JARMARK ŚW. DOMINIKA 2026	
Twój jarmarkowy dzień krok po kroku. Kierunek: Skwer Heweliusza!	4
Letnie spotkania przy aktywności i muzyce. Dlaczego Strefa Seniora to najlepszy adres tego lata?	
Kompletny przewodnik po atrakcjach Strefy Seniora na Jarmarku św. Dominika	8
Czy Jarmark św. Dominika trafi na prestiżową listę dziedzictwa kulturowego?	
Kulisy starań o wpisanie Jarmarku na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego	11
BEZPIECZNIEJSI	
Uśmiech proszę! Jarmarkowe kadry, smartfony i prawo do prywatności.	
Czyli jak uszanować prywatność innych osób	13
KLUB ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	
Nowy wymiar znanej klasyki – Crossboccia idealna gra dla każdego.	
Miejski sport, który trenuje ciało oraz umysł	15
CYBER SENIOR	
„Pokolenia” na YouTube – wyjątkowe miejsce w przestrzeni internetowej.	
Damian Stefańczyk, z pasją i ciepłem oddaje głos dojrzałemu pokoleniu	18
AKTUALNOŚCI	
„Ławeczka” idzie z duchem czasu!	19
GŁOS GDAŃSKIEJ RADY SENIORÓW	
Seniorze, czy warto dalej pracować?	
Analiza korzyści i wyzwań związanych z późniejszym przejściem na emeryturę	20
Współpraca gdańskich spółdzielni mieszkaniowych ze środowiskiem senioralnym.	
Radna Gdańskiej Rady Seniorów przybliży działania spółdzielni	22
EDUKACJA PATRIOTYCZNA	
Z wizytą u gdańskich herbowych. Kim są współcześni rycerze i jak szukać własnych korzeni?	
Wywiad z Marią Bąkowską o działalności Związku Szlachty Polskiej	24
KULTURA	
Twórczość, która leczy duszę i ciało.	
Naukowe dowody na moc ukrytą w sztuce	27
Letnie wieczory pełne muzyki. Cappella Gedanensis zaprasza!	
Bezpłatne koncerty „Letnie Wieczory u Mennonitów”	30
AKTYWNI 60+	
Nowa przystań pełna blasku.	
Klub Seniora „Bursztynek” rozświetla gdańskie Aniołki	32
Międzypokoleniowy dialog w rytmie serca.	
Relacja z Gdańskiej Akademii Seniora	35
DOBROSTAN Z POEZJĄ	36
ZAPOWIEDZI, DOBRE INFORMACJE – CO, GDZIE, KIEDY	39

KONTAKT Z REDAKCJĄ

e-mail: jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl
tel. 506 314 278

korekta, skład i druk: zajder.pl

Wydania magazynu „Ławeczka”
można zobaczyć w internecie:
facebook: **Magazyn Seniora Ławeczka**
www.gdansk.pl
www.czasopismolaweczka.pl

sfinansowano ze środków Miasta Gdańska



DROGIE CZYTELNICZKI, DRODZY CZYTELNICY!

Lato w Gdańsku rozgościło się już na dobre, a wraz z nim nadchodzi czas, na który wielu z nas czeka z niecierpliwością przez cały rok. Oddajemy w Państwa ręce najnowszy numer magazynu „Ławeczka”, który w całości pulsuje letnią, dojrzałą energią naszego pięknego miasta.

Tematem wiodącym tego wydania jest 766. Jarmark św. Dominika, a w szczególności jego najwspanialsze, stworzone z myślą o nas miejsce – **Strefa Seniora na Skwerze Heweliusza**.

Dla nas Jarmark to przede wszystkim czas bycia razem. Niech ten numer będzie dla Państwa inspiracją, by spakować dobry humor, zabrać ze sobą sąsiada i wspólnie rozgościć się w wygodnych, jarmarkowych przestrzeniach Strefy Seniora.

Życzymy Państwu inspirującej lektury!

*Redakcja Magazynu Senioralnego
„Ławeczka”*

ANNA BUTRYM

Anna Butrym jest aktywną radną Gdańskiej Rady Seniorów.

W strukturach rady pełni prestiżową i kluczową funkcję **przewodniczącej Komisji ds. Samorządu Terytorialnego, Organizacji Pozarządowych, Wolontariatu i Tworzenia Społeczeństwa Obywatelskiego**.

Jako przewodnicząca komisji ściśle współpracuje z zarządami lokalnymi oraz organizacjami pozarządowymi działającymi na terenie Gdańska.

Jako działaczka społeczna w Gdańsku, Anna Butrym od lat jest mocno związana ze **Stowarzyszeniem WAGA**, które prężnie działa na rzecz społeczności lokalnej, a w szczególności mieszkańców Biskupiej Górki oraz gdańskich seniorów.

W ramach swojej działalności pozarządowej i społecznej angażuje się w inicjatywy aktywizujące osoby starsze, przeciwdziałające ich wykluczeniu cyfrowemu i społecznemu. Współpracuje przy projektach takich jak Klub Seniora czy gdańskie Partnerstwo dla Biskupiej Górki.



Aktywnie działa na rzecz tworzenia społeczeństwa obywatelskiego w Gdańsku, promując ideę, że osoby starsze są ogromnym kapitałem i filarem lokalnych społeczności, a nie jedynie odbiorcami pomocy.

Anna Butrym to prawdziwy „dobry duch” i główna architektka Strefy Seniora na Jarmarku św. Dominika.

Jako koordynatorka strefy **buduje markę od podstaw**.

To dzięki jej determinacji, zdolnościom organizacyjnym oraz współpracy ze Stowarzyszeniem

WAGA i Miastem Gdańsk, Strefa Seniora wyrosła na ważny, stały punkt na

jarmarkowej mapie.

Koordynacja tak ogromnego wydarzenia, trwającego bez przerwy przez ponad trzy tygodnie, wymaga nie lada kunsztu. Anna Butrym co roku czuwa nad tym, by codzienne bloki – od porannej gimnastyki, przez edukację, aż po popołudniowe koncerty i wieczorne potańcówki – tworzyły spójną całość, która realnie wyciąga seniorów z domów i leczy samotność.

Podczas tegorocznego 766. Jarmarku, mijając białe parasole i uśmiechniętych seniorów na Skwerze Heweliusza, warto pamiętać, że za tą idealnie naoliwioną machiną integracji stoi właśnie jej wieloletnia, pełna pasji praca społeczna.

JARMARK ŚW. DOMINIKA 2026

Fot. gdansk.pl



Twój jarmarkowy dzień krok po kroku. Kierunek: Skwer Heweliusza!

Strefa Seniora czeka na Państwa codziennie **od poniedziałku do piątku w godzinach od 11:00 do 17:00**. Każdy dzień został zaplanowany tak, aby zadbać o nasze ciało, umysł oraz uśmiech:

- **11:00–12:00 | Aktywność fizyczna i zdrowie:** Poranek zaczynamy z energią! Zapraszamy na darmową gimnastykę i bezpieczne zajęcia ruchowe prowadzone przez specjalistów na świeżym powietrzu, idealnie dostosowane do naszych potrzeb i możliwości.
- **11:00–13:00 | Rozwijaj pasję:** Czas na integrację i kreatywność. W tych godzinach będą odbywać się prezentacje trójmiejskich klubów, inspirujące warsztaty oraz zajęcia edukacyjne.

- **13:00–15:00 | Rozwój i edukacja:** Przed nami cała seria prelekcji i dyskusji z zaproszonymi ekspertami, którzy odpowiedzą na najważniejsze dla nas pytania.

- **15:00–17:00 | Program kulturalny:** Cudowne popołudnia pełne sztuki. Czekają nas koncerty, pokazy tańca oraz to, co (cytując klasyka) tygryski lubią najbardziej – legendarne potańcówki na trawie!

Wieczne hity na jarmarkowej scenie

Kiedy słońce zaczyna powoli chylić się ku zachodowi, Skwer Heweliusza wcale nie milknie. Wieczorny program sceniczny zapowiada się w tym roku wręcz koncertowo:

ZAPROSZENIE

JARMARK ŚW. DOMINIKA

STREFA SENIORA

**GDAŃSK, SKWER HEWELIUSZA
(PRZY RATUSZU STAROMIEJSKIM)**

**W SAMYM
♥ GDAŃSKA**

25.07-16.08.2026

STREFA SENIORA

ZAPRASZAMY
Od poniedziałku do piątku
od 11:00 do 17:00

11:00 – 12:00
Aktywność fizyczna i zdrowie
Gimnastyka, zajęcia ruchowe

11:00 – 13:00
Rozwijaj pasje
Prezentacje klubów, warsztaty, edukacja

13:00 – 15:00
Rozwój i edukacja
Prelekcje i spotkania z ekspertami

15:00 – 17:00
Program kulturalny
Koncerty, pokazy tańca, potańcówki

PROGRAM NA SCENIE

WTORKI / 19:00
Koncerty pod gwiazdami

ŚRODY / 18:00
Jarmarkowa Kuźnia Talentów

CZWARTKI / 17:00
Potańcówka

WYDARZENIA SPECJALNE

25.07 / SOBOTA
Otwarcie Przystanku Równość – Koncert pt. „Witajcie na Równości”

26.07 / NIEDZIELA
Święto Chleba

31.07 / PIĄTEK
Pomorskie Święto Ekonomii Społecznej

01 – 02.08 / SOBOTA, NIEDZIELA
Pomorskie Święto Rzemiosła

08 – 09.08 / SOBOTA, NIEDZIELA
Pomorski Festiwal Zespołów Ludowych „Gdańsk Folklorem Malowany”

15 – 16.08 / SOBOTA, NIEDZIELA
Święto Równości

31.07 – 07.08 / 20:30 / PIĄTEK
Festiwal Carillonowy – Wieża Kościoła Św. Katarzyny

jarmarkswdominika.pl/atraccje/strefa-seniora/
gdansk.pl/gdancscy-seniorzy

JARMARK ŚW. DOMINIKA

25 lipca – 16 sierpnia 2026 r.

STREFA SENIORA

**GDAŃSK, SKWER HEWELIUSZA
(PRZY RATUSZU STAROMIEJSKIM)**

Organizatorzy:
Miasto Gdańsk,
Stowarzyszenie WAGA,
Centrum Dolna Brama,
Gdańska Rada Seniorów

Partnerem Strefy Seniora jest IKEA



- **WTORKI o godz. 19:00** – Romantyczne i nastrojowe „Koncerty pod gwiazdami”.
- **ŚRODY o godz. 18:00** – „Jarmarkowa Kuźnia Talentów”, czyli podziwianie pasji i talentów, które drzemą w naszym pokoleniu.
- **CZWARTKI o godz. 17:00** – Wielka, jarmarkowa „Potańcówka”. Muzyka porwie do tańca każdego, a parkiet pod gołym niebem stanie się miejscem najpiękniejszych spotkań.

Kalendarz wydarzeń specjalnych – tego nie możesz przegapić!

Oprócz stałego programu, organizatorzy przygotowali huczne dni tematyczne, które warto już teraz czerwonym ołówkiem zaznaczyć w kalendarzu:

- **25 lipca (sobota) | Wielkie Otwarcie:** Oficjalne rozpoczęcie działalności Przystanku Równość uświetni wyjątkowy koncert inauguracyjny pt. „Witajcie na Równości” (na którym mieści się też nasza Strefa Seniora).
- **26 lipca (niedziela) | Święto Chleba:** Tradycyjne, pachnące i radosne świętowanie jednego z najważniejszych symboli naszej polskiej gościnności.
- **01–02 sierpnia | Pomorskie Święto Rzemiosła:** Weekend pełen tradycji, podczas którego będziemy mogli podziwiać i wspierać unikalną pracę ludzkich rąk.
- **08–09 sierpnia | Pomorski Festiwal Zespołów Ludowych „Gdańsk Folklorem Malowany”:** Feeria barw, tradycyjnych strojów i tradycyjnej muzyki, która poruszy każde serce.
- **15–16 sierpnia | Święto Równości:** Piękne i pełne wzajemnego szacunku zamknięcie tego rocznych spotkań w Strefie Seniora.

Dodatkowo, **od 31 lipca do 7 sierpnia o godzinie 20:30**, w każdy piątek, warto unieść głowę do góry i wsłuchać się w gdańskie niebo – z wieży Kościoła św. Katarzyny popłyną do nas niesamowite dźwięki w ramach Festiwalu Carillonowego.

Rozgość się na wygodnym w Strefie Seniora!

Nie siedźmy sami w domach! Spakujmy okulary przeciwsłoneczne, butelkę wody i zaprośmy sąsiada. Strefa Seniora na Skwerze Heweliusza to dowód na to, że najlepsze letnie wspomnienia tworzy się razem.



Fot. gdansk.pl



Fot. gdansk.pl

Jeszcze najważniejsza informacja! To wszystko przygotowała dla Państwa niezastąpiona i nieoceniona Anna Butrym – Koordynatorka strefy już od paru lat. Do pomocy będzie miała pracowników i wolontariuszy z Centrum Dolna Brama.

Do zobaczenia na jarmarkowym szlaku! Szczegółową mapę dojazdu oraz plan znajdą Państwo na oficjalnych ulotkach.

*Opracowanie redakcji
na podstawie materiałów
koordynatora Strefy Seniora – Anny Butrym*

LETNIE SPOTKANIA PRZY AKTYWNOŚCI I MUZYCE. DLACZEGO STREFA SENIORA TO NAJLEPSZY ADRES TEGO LATA?

Fot. gdansk.pl



Kiedy pod koniec lipca gdańskie Głównie Miasto zaczyna tętnić jarmarkowym gwarem, w powietrzu czuć ten jedyny w swoim rodzaju radosny klimat. Jarmark św. Dominika (25 lipca – 16 sierpnia 2026 r.) to od wieków czas spotkań, handlu i zabawy. Ale

dla nas, czytelników „Ławeczki”, od lat jego najważniejszym, najwspanialszym punktem dla gdańskiej „starszej młodzieży” jest **Strefa Seniora**. To miejsce, w którym muzyka, uśmiech i rozmowy nie cichną ani na chwilę.



Często mówimy, że wiek to tylko cyfra i to prawda! Jednak, aby ta cyfra nie miała nad nami władzy, potrzebujemy innych ludzi, słońca i aktywności. Dlaczego tego lata warto spakować dobry humor i regularnie odwiedzać jarmarkowe spotkania? Odpowiedź tkwi w naszym zdrowiu, sercu i... nauce.

To potwierdza nauka! Dobre, bliskie więzi z innymi chronią nasz mózg i ciało lepiej niż cokolwiek innego!

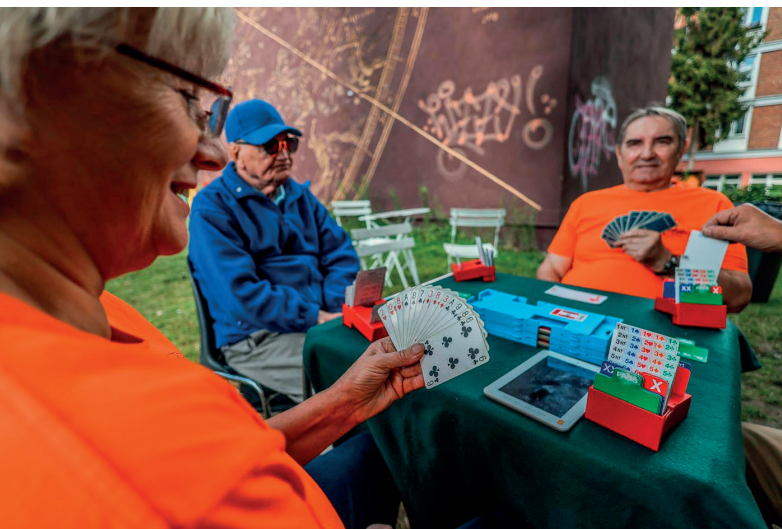
Czy wiedzą Państwo, że lekarze i psychologowie badający receptę na długowieczność rzadko wymieniają drogie suplementy czy skomplikowane diety? Na pierwszym miejscu zawsze stawiają **relacje z ludźmi**. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda, którzy prowadzili najdłuższe w historii badania nad zdrowiem i szczęściem człowieka udowodnili, że dobre, bliskie więzi z innymi chronią nasz mózg i ciało lepiej niż cokolwiek innego! Obcowanie z ludźmi,

wspólna rozmowa przy kawie, taniec czy choćby wspólne śmianie się z jarmarkowych anegdot to najtańszy i najskuteczniejszy lek na sprawność umysłową, fizyczną oraz na nasz codzienny dobrostan. Samotność potrafi odbierać siły, ale bycie w grupie te siły natychmiast przywraca.

Strefa Seniora powstała właśnie po to, by nikt w Gdańsku nie musiał czuć się samotny. To przestrzeń, gdzie każdy jest mile widziany, a zaangażowanie w życie społeczne – czy to przez udział w warsztatach, czy po prostu przez kibicowanie tańczącym – daje ogromny zastrzyk życiowej energii.

Złap słońce, ale z umiarem!

Letnie spotkania na świeżym powietrzu mają jeszcze jednego, naturalnego sprzymierzeńca – słońce. Badania medyczne potwierdzają, że już kilkanaście minut spędzonych w świetle słonecznym stymuluje nasz organizm do produkcji witaminy D. To ona odpowiada za mocne kości, dobrą odpor-



Fot. J.P. Redakcja



ność i... świetny nastrój, ponieważ pomaga w uwalnianiu tzw. hormonów szczęścia.

Jak ze wszystkim, tak i ze słońcem warto jednak zachować umiar. Liczne badania nad zdrowiem seniorów w okresie letnim przypominają: na Jarmark ruszajmy z nakryciem głowy, butelką wody mineralnej w torbie i koniecznie po posmarowaniu skóry kremem z filtrem. W Strefie Seniora zawsze znajdzie się przyjemny, bezpieczny cień, w którym można odpocząć, porozmawiać i przeczekać największy południowy upał.

Rozejrzyj się wokół – zrobmy coś dla siebie nawzajem

Jarmark i Strefa Seniora oferują mnóstwo darmowych atrakcji, dzięki czemu każdy – niezależnie od grubości portfela – może poczuć się częścią tego wielkiego święta. Niestety, wokół nas wciąż jest wiele osób, które spędzą ten czas samotnie w swoich



czterech ścianach. Może to sąsiadka z naprzeciwka, która rzadko wychodzi? Może starszy pan z pierwszego piętra, który stracił bliskich i brakuje mu odwagi, by samemu ruszyć w miasto?

Wiele starszych osób nie bierze udziału w życiu Gdańska nie dlatego, że nie chce. Często barierą jest brak śmiałości, lęk przed tłumem albo po prostu fakt, że nie mają z kim pójść. Myślą, że aktywne spędzanie czasu wiąże się z wydatkami, na które ich nie stać.

Nasza jarmarkowa misja

Zrobmy w tym roku coś pięknego dla innych. Pukając do drzwi samotnego sąsiada i mówiąc: *Pani Mario, panie Janie, idę dzisiaj do Strefy Seniora na Jarmarku na pyszną kawę i posłuchać muzyki. Wszystko jest na miejscu, bezpłatnie i bezpiecznie. Proszę się ubrać – idziemy razem!* W ten sposób możemy zmienić czyjeś lato, a może i całe życie.

Zabierając kogoś ze sobą, dajemy mu najpiękniejszy prezent: poczucie, że jest ważny i potrzebny. Pamiętajmy, że radość dzielona z drugim człowiekiem mnoży się podwójnie.

Do zobaczenia na jarmarkowym szlaku, w sercu naszej wspólnej Strefy Seniora! Rozgoścmy się tam razem.

Opracowanie redakcji

CZY JARMARK ŚW. DOMINIKA TRAFI NA PRESTIŻOWĄ LISTĘ DZIEDZICTWA KULTUROWEGO?

Fot. gdansk.pl



To jedna z największych imprez plenerowych w Europie, od ponad 700 lat nieodłączny element spędzania wakacji w Gdańsku, wreszcie święto handlu i rzemiosła – gdański jarmark ma szansę trafić na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego. By tak się stało, niezbędni są m.in. depozytariusze, czyli osoby, które czują, że ta tradycja jest im bliska, lub od lat odwiedzają jarmark, ale też rzemieślnicy kontynuujący rodzinne rzemiosło.

Czym właściwie jest niematerialne dziedzictwo kulturowe?

To tradycje i przekazy ustne, w tym język; sztuki widowiskowe, zwyczaje, rytuały i obrzędy świąteczne; wiedza i praktyki dotyczące przyrody i wszechświata; umiejętności związane z rzemiosłem tradycyjnym, które zachowały się do dzisiaj, i nadal są praktykowane.



Fot. canva.com

W 2011 r. Polska ratyfikowała Konwencję UNESCO z 2003 r. w sprawie ochrony niematerialnego dziedzictwa kulturowego i od tego czasu prowadzi krajowy spis przejawów tego żywego dziedzictwa niematerialnego. W naszym mieście przykładem takiego dziedzictwa mogą być właśnie wybrane tradycje Jarmarku św. Dominika – w 2026 r. odbędzie się on już po raz 766. Wydarzenie to stanowi ważny element tożsamości naszego miasta.

Co ciekawe, na tej liście znajduje się już gdańska muzyka carillonowa.

Prace już trwają

Przygotowania do złożenia oficjalnego wniosku o wpis wybranych tradycji gdańskiego jarmarku na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego rozpoczął się niemal rok temu. Głównym wnioskodawcą jest Instytut Kaszubski w Gdańsku, a w inicjatywę zaangażowana jest także Pomorska Izba Rzemieślnicza we współpracy z Muzeum Gdańskie i przy wsparciu Międzynarodowych Targów Gdańskich S.A. (które są organizatorem Jarmarku Św. Dominika).

– W tym celu prowadzimy badania naukowe na temat jarmarku. W lipcu i sierpniu 2025 r. badacze wykonali w jego trakcie obserwacje etnograficzne i dokumentację fotograficzną, a w kolejnych miesiącach przeprowadzili ponad 20 wywiadów z rzemieślnikami, uczestnikami i organizatorami jarmarku. Równolegle historycy przeprowadzili archiwalne kwerendy źródłowe w kraju i zagranicą, a na przełomie 2025 i 2026 r. badacze zrealizowali ankiety m.in. wśród mieszkańców Gdańska dotyczące ich poparcia wpisu Jarmarku św. Dominika na Krajową Listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego – informuje dr Aleksandra Pa-

rot-Wielopolska z Instytutu Kaszubskiego w Gdańsku, która odpowiada za koordynację wszystkich działań, w tym przeprowadzenie badań naukowych i konsultacji społecznych we współpracy z Narodowym Instytutem Dziedzictwa i Muzeum Gdańskie, a także za przygotowanie oficjalnego wniosku o wpis na krajową listę. Dokument ten powinien być gotowy do połowy lipca 2026 r.

Konsultacje społeczne

Ważną częścią przygotowań jest przeprowadzenie konsultacji społecznych z depozytariuszami – mogą być nimi wspólnoty, grupy lub indywidualne osoby, które tworzą, zachowują i przekazują swoje niematerialne dziedzictwo kolejnym pokoleniom. Konsultacje, w formie otwartego spotkania odbyły się 20 marca 2026 r.

Niematerialne dziedzictwo to obowiązki

Wpis na listę krajową niematerialnego dziedzictwa to oczywiście prestiż, ale też pewne zobowiązanie. Jeżeli jarmark na nią trafi, inicjatorzy będą zobowiązani do opracowania programu jego ochrony i zaplanowania działań, które będą wzmacniać to dziedzictwo – po to, by nadal było ono żywe.

Aktualnie badacze związani z Instytutem Kaszubskim, przy współpracy z Muzeum Gdańskie, opracowują materiały źródłowe, wspomniane wyżej wywiady, obserwacje, a także materiały archiwalne. Raport powinien być gotowy do końca kwietnia br. W lipcu, jeszcze przed tegorocznym jarmarkiem, zaplanowano złożenie formalnego wniosku o wpis.

Co jeszcze jest niematerialnym dziedzictwem?

Pomysł na wpisanie jarmarku na wspomnianą listę narodził się w trakcie prac nad raportem dotyczącym w ogóle niematerialnego dziedzictwa kulturowego naszego miasta, który został przygotowany pod kierunkiem dr hab. Ewy Klekot, prof. SWPS, przez badaczy związanych z Instytutem Kaszubskim i Pomorskim Centrum Badań nad Kulturą Uniwersytetu Gdańskiego we współpracy z Instytutem Kultury Miejskiej, na zlecenie

*Opracowanie redakcji
na podstawie gdansk.pl*

UŚMIECH PROSZĘ! JARMARKOWE KADRY, SMARTFONY I PRAWO DO PRYWATNOŚCI

Sezon letni w Gdańsku ruszył pełną parą! Przed nami najgorętsze tygodnie roku, których sercem tradycyjnie stanie się Jarmark św. Dominika, a w nim – nasza tętniąca energią Strefa Seniora. (25 lipca – 16 sierpnia 2026 r.). To bez wątpienia jedno z najbardziej fotogenicznych miejsc w Gdańsku. Kolorowe stragany, uśmiechnięte twarze znajomych, wspólne tańce i emocje na koncertach – aż żal nie uwiecznić tego na zdjęciach! Dziś smartfony pozwalają nam być fotografami w ułamku sekundy, a dzięki mediom społecznościowym możemy natychmiast podzielić się tą radością ze światem. **Nasza cyfrowa aktywność to wspólny dowód na to, że idziemy z duchem czasu!** Warto jednak pamiętać, że aparat w telefonie, choć mały, niesie ze sobą dużą odpowiedzialność. Jak fotografować na Jarmarku z klasą, bezpiecznie i zgodnie z prawem?

Moja twarz, moja własność

Zacznijmy od najważniejszego pojęcia, jakim posługują się fachowcy – od **wizerunku**. Nasz wygląd, twarz, a nawet charakterystyczna sylwetka to część naszej prywatności i jedno z najważniejszych dóbr osobistych, które podlega ścisłej ochronie prawnej.

Uśmiech na potańcówce, czyli czyj to wizerunek?

Robimy zdjęcie smartfonem, klikamy „wyślij” lub „udostępnij” i gotowe – nasza relacja trafia na Facebooka. Czy zastanawiali się Państwo kiedyś, czy wolno nam to robić bezkarnie?

Wielu z nas żyje w przekonaniu, że skoro Jarmark jest imprezą publiczną, to zdjęcia można robić i publikować bez żadnych ograniczeń. To mit! Samo zrobienie zdjęcia znajomemu na pamiątkę do domowego archiwum zazwyczaj nie rodzi problemów. Sytuacja zmienia się jednak diametralnie, gdy chcemy to zdjęcie **rozpowszechnić**, czyli wrzucić na swój profil na Facebooku, Instagramie, wysłać na publiczną grupę czy do internetowej galerii.

Złota zasada brzmi: aby opublikować w sieci zdjęcie, na którym widać czyjś wizerunek, musimy mieć na to zgodę tej osoby.

„Kasiu, czy mogę?” – czyli urok jarmarkowej potańcówki

Wyobraźmy sobie sytuację: bawimy się świetnie na tradycyjnej jarmarkowej potańcówce w Strefie Seniora. Robimy piękne, dynamiczne zdjęcie naszej koleżance, która akurat wiruje w tańcu. Wygląda wspaniale, bije od niej radość. Chcemy natychmiast pochwalić się tym kadrem w sieci.

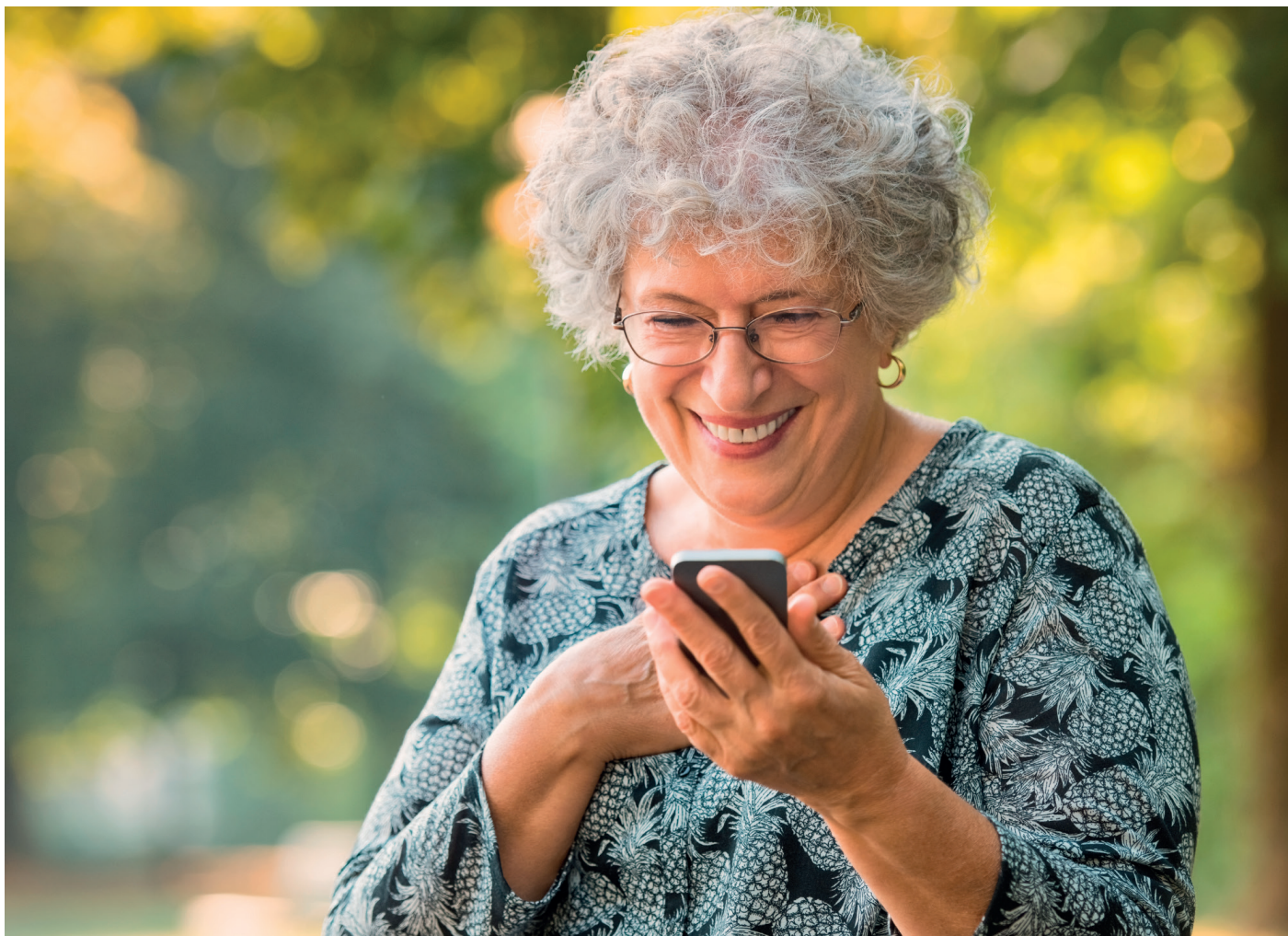
Zanim jednak klikniemy niebieski przycisk „Udostępnij”, podejźmy do niej i zapytajmy: *Kasiu, zrobiłam Ci piękne zdjęcie z potańcówki. Czy mogę je wrzucić na swojego Facebooka?*

Dlaczego to takie ważne? Kasia może mieć mnóstwo powodów, dla których nie chce, by jej wizerunek krążył w Internecie. Może uważać, że wysłała niekorzystnie, może bardzo cenić swoją prywatność, a może po prostu nie życzy sobie, by obcy ludzie oglądali jej letnie rozrywki. Odmowę należy przyjąć z pełnym szacunkiem i bez urazy. Taka krótka rozmowa to nie tylko spełnienie obowiązku prawnego, ale przede wszystkim wyraz dojrzałości, kultury i szacunku do drugiego człowieka.

Kiedy zgoda nie jest potrzebna? Jarmarkowe wyjątki

Prawo jest życiowe i przewiduje sytuacje, w których nie musimy pytać każdego o pozwolenie. Na Jarmarku św. Dominika najczęściej spotkamy się z dwoma takimi wyjątkami:

Człowiek jako szczegół w tłumie: Jeśli robimy zdjęcie pokazujące ogólny klimat Jarmarku – na przykład fotografujemy panoramę stoisk z rękodziełem, piękną architekturę Gdańska na tle jarmarkowego gwaru albo szeroki kadr publiczności oklaskującej artystów na scenie – pojedyncze osoby są tam jedynie „szczęgotem większej całości”. Jeśli



usunięcie danej osoby ze zdjęcia nie zmieniałoby sensu całej fotografii, zgoda nie jest wymagana.

Osoby powszechnie znane: Jeśli fotografujemy oficjalnych gości jarmarku, artystów występujących na scenie czy znane postacie życia publicznego w trakcie pełnienia przez nich funkcji, ich zgoda na publikację zdjęć z tego wydarzenia nie jest konieczna.

Co zrobić, gdy ktoś wrzucił nasze zdjęcie bez pytania?

Zasada ta działa w obie strony. Jeśli przeglądając Internet, natrafia Państwo na zdjęcie ze swojej jarmarkowej wizyty, którego publikacji sobie nie życzą, mają Państwo pełne prawo zareagować.

W pierwszej kolejności warto napisać ciepłą, ale stanowczą wiadomość do autora postu: *Cześć, widzę, że wrzuciłeś zdjęcie z Jarmarku, na którym jestem. Bardzo proszę, usuń je, ponieważ nie lubię dzielić się swoim wizerunkiem w sieci.* W zdecydowanej większości przypadków to wystarczy. Jeśli autor odmawia, media społecznościowe (takie jak Facebook)

posiadają specjalne narzędzia do „zgłaszania naruszenia prywatności” – po zweryfikowaniu zgłoszenia administracja portalu sama usuwa takie zdjęcie.

Smartfon w kieszeni to wspaniałe narzędzie do łapania ulotnych, letnich chwil. Korzystajmy z niego z radością, pamiętając, że najpiękniejsze wspomnienia to te, którymi dzielimy się w atmosferze wzajemnego szacunku i zaufania!

Cyfrowe zasady bezpiecznego seniora

Aby letnie wspomnienia z Jarmarku były wyłącznie źródłem radości, zabierzmy ze sobą w podróż po cyfrowym świecie te dwie proste zasady:

Zapytaj, zanim opublikujesz – jedno krótkie pytanie do znajomego chroni Twoje relacje i jego prawo do prywatności.

Szanuj sprzeciw – jeśli ktoś prosi Cię o usunięcie zdjęcia, na którym się znajduje, zrób to niezwłocznie i bez urazy. Każdy ma prawo decydować o sobie.

Życzymy kolorowego jarmarku!

Opracowanie redakcji

NOWY WYMIAR ZNANEJ KLASYKI – DLACZEGO CROSSBOCCIA TO IDEALNA GRA DLA KAŻDEGO SENIORA?

Fot. J.P. Redakcja



Czy pamiętają Państwo radosne popołudnia spędzone na świeżym powietrzu, gdy w ruch szły kapsle lub tradycyjne małe kamienie, delikatnie i precyzyjnie rzucone tak, żeby znalazły się jak najbliżej ściany? Nie ważne czym graliśmy. Precyzja i taktyka wygrywały. Gry zręcznościowe od pokoleń łączą ludzi, dając pretekst do wyjścia z domu,

zdrowego współzawodnictwa i – przede wszystkim – dobrej zabawy. A gdyby tak przenieść tę klasyczną rozrywkę w XXI wiek i sprawić, że stanie się jeszcze bardziej dostępna, bezpieczna i spontaniczna? Poznajcie **Crossboccię** – nowy miejski sport, który podbija serca seniorów w całej Europie!

Skąd wzięła się Crossboccia? Rewolucja zza miedzy

Choć rzucanie kulami do celu ma korzenie sięgające starożytnego Rzymu, sama Crossboccia to stosunkowo młody wynalazek. Narodziła się kilkana-

ście lat temu w Niemczech. Jej twórcy zadali sobie proste pytanie: *Jak grać w tradycyjne boule, nie będąc ograniczonym przez idealnie płaskie, żwirowe boisko?*

Rozwiązaniem okazała się zmiana materiału. Zamiast ciężkich, metalowych czy plastikowych kul, do gry wprowadzono **miękkie, materiałowe woreczki wypełnione specjalnym granulem**. Ta drobna zmiana całkowicie odmieniła oblicze gry i otworzyła przed graczami nieskończone możliwości.

O co w tym chodzi? Zasady są proste jak drut!

Jeśli kiedykolwiek grali Państwo w boule (pétanque) lub klasyczną boccię, w Crossbocci poczujecie się jak w domu. Zasady są niezwykle intuicyjne:

Krok pierwszy: Jeden z graczy rzuca małą, białą piłeczkę zwaną „świnką” (lub markerem).

Krok drugi: Tutaj zadaniem każdego z graczy jest dorzucenie swoich większych woreczków jak najbliżej „świnki”.

Krok trzeci (liczenie punktów): Punkty zdobywa ten gracz, którego woreczek po zakończeniu rundy znajduje się najbliżej celu „świnki”.

Brzmi znajomo? Diabeł tkwi jednak w szczegółach! Miękkie woreczki Crossbocci nie toczą się tak, jak metalowe kule. To dzięki nim możesz tworzyć i modyfikować przestrzeń, a tym samym wyznaczać nowe i niepowtarzalne pola do gry. Mogą lądować na sobie, zatrzymywać się na schodach, a nawet... zawisnąć na gałęzi. Co ciekawe, jeśli woreczek wyładowuje dokładnie na woreczku przeciwnika, można „skrócić” jego punkty!

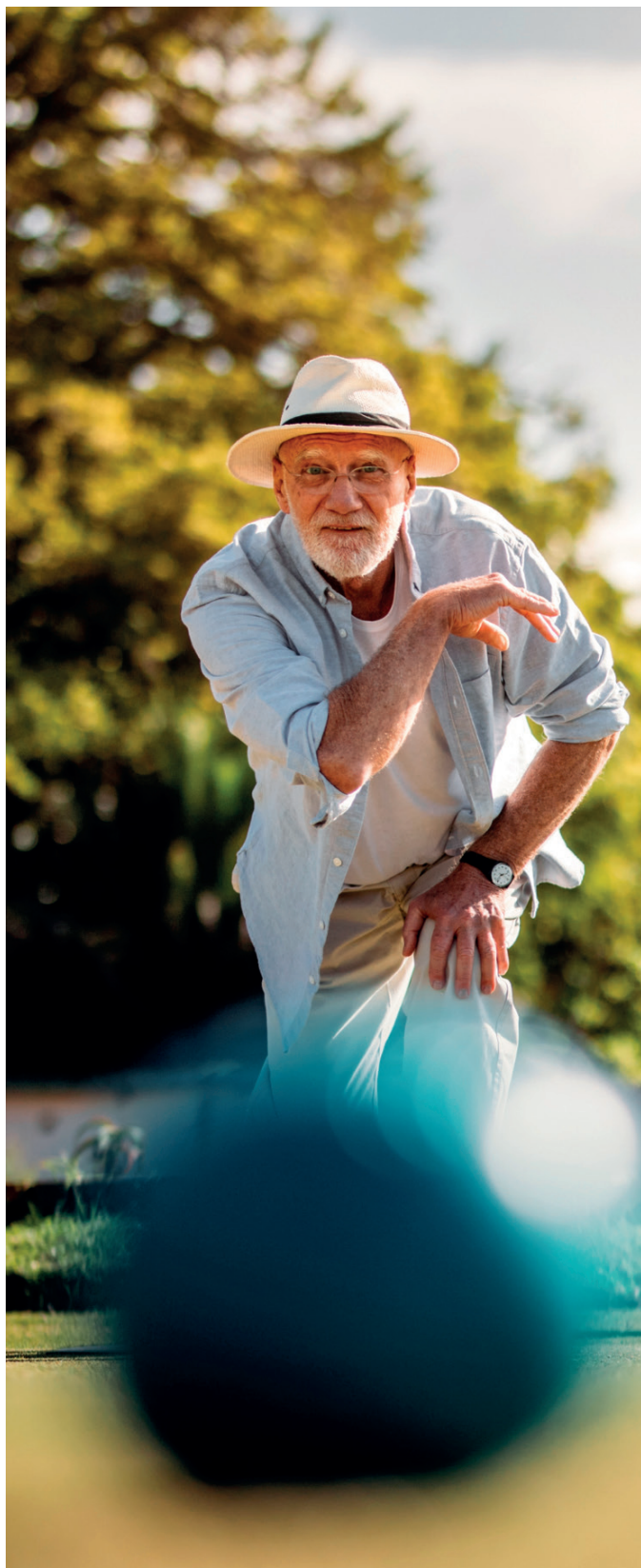
Gdzie i jak się gra? Całe otoczenie jest Waszym boiskiem!

To największa zaleta Crossbocci. Tradycyjne boule wymagają specjalnego, równego toru. Crossboccia? **Można w nią grać absolutnie wszędzie!**

W parku i ogrodzie: Rzuty na trawę, wokół drzew, na parkowe ławki.

W domu i klubie seniora: Gdy pogoda nie dopisuje, salon, korytarz czy świetlica zamieniają się w idealną arenę do rozgrywek. Woreczki są ciche i – co najważniejsze – **całkowicie bezpieczne dla mebli, podłóg czy szyb**.

W przestrzeni miejskiej: Schody, krawężniki, murki – każda przeszkoda to nowe, ciekawe wyzwanie.



Fot. canva.com



Dlaczego warto spróbować? Samo zdrowie i zero barier

Crossboccia to sport idealny dla każdego, także dla seniorów, oferujący idealny balans między ruchem a relaksem:

- **Bezpieczeństwo i lekkość:**

Woreczki są lekkie (ważą zazwyczaj ok. 100 gramów), więc rzuty nie obciążają stawów ani kręgosłupa, w przeciwieństwie do ciężkich kul metalowych.

- **Trening dla umysłu i ciała:**

Gra wymaga precyzji, planowania taktycznego i delikatnej gimnastyki (skłony, rzuty z różnych pozycji), co świetnie wpływa na koordynację ruchową i koncentrację.

- **Integracja ponad wszystkim:**

To gra wybitnie towarzyska. Można grać we dwoje, z przyjaciółmi z klubu seniora, a także z wnuczkami, którzy na widok nowoczesnych, kolorowych woreczków natychmiast odłożą smartfony.



Wydźmy z domu, zagrajmy w Crossboccię!

Crossboccia udowadnia, że aktywność fizyczna nie musi wiązać się z morderczym wysiłkiem, by przynosić masę satysfakcji. To wspaniały pretekst, by zaczerpnąć świeżego powietrza, pośmiać się w dobrym towarzystwie i poczuć dreszczyk sportowych emocji.

Warto podjąć wyzwanie i umówić się na grę. Można zaproponować grę rodzinie czy umówić się z innym Klubem Seniora.

Będąc na spacerze, bądźcie czujnymi obserwatorami, szukajcie ciekawych miejsc go gry. To może być idealny pomysł na nowe hobby i świetny sposób na spędzanie czasu.

Do zobaczenia w senioralnej strefie Jarmarku św. Dominika! Będziemy tam Państwa uczyć i zachęcać do tworzenia drużyn. Kto wie, może to właśnie Państwo zostaniecie mistrzami gdańskiego sezonu w tej niezwyklej grze?

*Opracowanie: Ambasadorzy i Ambasadorki
Crossboccia Gdańsk*

„POKOLENIA” NA YOUTUBE – WYJĄTKOWE MIEJSCE W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ



Fot. YouTube

Kanał „**Damian Stefańczyk – Pokolenia**” to wyjątkowe miejsce w przestrzeni internetowej, w którym sercem każdego filmu i rozmowy jest właśnie dojrzałe pokolenie. Damian Stefańczyk z ogromną pasją i szacunkiem oddaje głos seniorom, pokazując, jak bogate, inspirujące i pełne mądrości może być życie na emeryturze.

Tym co wyróżnia jego działalność i dlaczego warto śledzić tworzone przez niego materiały to **przyjazna przestrzeń dla każdego seniora i pasja, która zaraża energią**

Filmy Damiana Stefańczyka są realizowane w sposób niezwykle ciepły, spokojny i przystępny. Twórca unika skomplikowanego, technicznego żargonu – jego celem jest to, aby odbiorca oglądający te materiały czuł się swobodnie, bezpiecznie. To internetowa telewizja tworzona z myślą o barierach, z jakimi mogą mierzyć się starsze osoby, i z wielką wrażliwością na ich potrzeby.

Damian Stefańczyk buduje mosty między młodymi a starszymi, pokazując, jak wiele możemy się od siebie nawzajem nauczyć i jak bezcenna dla młodszych generacji jest mądrość życiowa seniorów.

To, co najbardziej urzeka w działalności Damiana Stefańczyka, to jego autentyczne zaangażowanie. W każdym opublikowanym filmie widać, że seniorzy są dla niego partnerami do głębokiej rozmowy, a nie tylko tematem reportażu. Swoją postawą udowadnia, że jesień życia to czas na rozwijanie pasji, odkrywanie świata na nowo i dzielenie się uśmiechem z innymi.

Jeśli szukają Państwo w Internecie wartościowych, podnoszących na duchu i pełnych szacunku materiałów o dojrzałości, oficjalny kanał **Damian Stefańczyk – Pokolenia na YouTube** to adres, pod który warto zaglądać regularnie!

Szczególnie polecamy wywiad z Panią Stefanią Stankiewicz.



Opracowanie redakcji

„ŁAWECZKA” IDZIE Z DUCHEM CZASU!

Szanowni Państwo!

Mając świadomość, że nawet zwiększony ostatnio dwukrotnie nakład (obecnie 2.000 egz.) nie zaspakaja Państwa ciekawości i potrzeby posiadania magazynu, ruszamy z nową akcją na naszym profilu!

Chcemy, aby dostęp do wartościowych i ciekawych treści był prostszy niż kiedykolwiek wcześniej. Od teraz będziemy regularnie dzielić się z Państwem artykułami prosto z wydań drukowanych Magazynu „Ławeczka” – tych najbardziej aktualnych oraz tych wydanych wcześniej.

Ale to nie wszystko! Idziemy o krok dalej...

Na naszym profilu będziemy rozszerzać tematy poruszane na łamach „Ławeczki” o **materiały audio-video**! Spodziewajcie się Państwo dodatkowych nagrań i ciekawych materiałów, które pozwolą nam jeszcze głębiej rozwinąć wiedzę w najważniejszych dla nas tematach.

Dlaczego warto śledzić nasz profil?

- **Dostępność 24/7:** Nie musicie Państwo szukać papierowej wersji



Fot. canva.com

- **Więcej niż tekst:** Artykuły zyskają nowe życie dzięki filmom i nagraniom audio, które pobudzą wyobraźnię i poszerzą horyzonty.
- **Bądźmy na bieżąco:** Regularnie będziemy serwować Państwu dawkę inspiracji, porad i poruszających ludzkich historii.
- **Siła jednego kliknięcia!** Znaleźliście Państwo artykuł lub film, który Państwa zainspirował? Kliknijcie „**Udostępnij**”! Dzięki temu Państwa bliscy i znajomi również będą mogli go zobaczyć. Twórzmy razem nowoczesną, cyfrową społeczność aktywnych seniorów!

Opracowanie redakcji



szukaj nas na facebook'u

www.facebook.com/magazynlaweczka

SENIORZE, CZY WARTO DŁUŻEJ PRACOWAĆ?

Fot. canva.com



Niedawno, zostałem zaproszony wraz z Danutą Sowińską doktorantką UG, badaczką zjawisk socjologicznych, do TVP Gdańsk przez redaktora. Pawła Rogalskiego, aby porozmawiać o aspektach podejmowania pracy przez seniorów, emerytów.

Myślę, że audycja z cyklu „Czyżewskiego 42” była interesująca, taki miałem odzew po emisji, więc uznałem, że warto też omówić te zagadnienia w „Ławeczce”.

Czy chcemy dłużej pracować?

Zacznę od tego, że w niedawnym badaniu sondażowym 70% badanych seniorów uznała dodatkowe zatrudnienie na emeryturze za wskazane, a nawet potrzebne. Pierwsza przesłanka do podjęcia pracy na emeryturze to finanse.

Niestety wielu emerytów utrzymuje się z emerytury „na styk”, bo opłaty za mieszkanie i media oraz niezbędne leki, zabiegi czy leczenie, często poza NFZ, są naprawdę bardzo wysokie.

Co z przyszłymi emerytami?

Ogólnie w kraju stale wzrasta liczba pracujących – ostatnio rok do roku o 4%. Aktualnie pracuje 860 tys. osób w wieku emerytalnym. W Gdańsku od

października 2018 r. mamy czynne „Centrum Pracy Seniorek i Seniorów” zlokalizowane we Wrzeszczu przy ul. Grunwaldzkiej 30/32, o którego powstanie wnioskowała Gdańska Rada Seniorów, nawiasem mówiąc to rówieśnik naszej Rady Seniorów. Codziennie w ofercie znajduje się od 300 do 400 ofert pracy. Przeważają proste prace – opieka, ochrona, sprzątanie. Potrzebni są również kierowcy, budowlancy, a z wyższymi kwalifikacjami – księgowi. Coraz częściej działły HR (Human Resources – zasoby ludzkie, podaję, bo wokół zalew angielszczyzny, a po polsku – Działy Kadr), poszukują dobrze wykształconych, doświadczonych emerytów, którzy mogą być mentorami i przewodnikami dla młodych zespołów w korporacjach. Warto więc śledzić propozycje gdańskiego „Centrum Pracy” (nr tel. 513 096 923).

Może to zabrzmieć dziwnie, ale pomimo trudnej sytuacji finansowej wielu aktualnych emerytów, ich sytuacja jest o wiele lepsza niż obecnie przechodzących na emeryturę. Chodzi tu o tzw. stopę zastąpienia, czyli procent ostatniej pensji, jaki będzie stanowić przyszła emerytura – to kluczowy miernik obrazujący relację między kwotą w pierwszym miesiącu emerytury, a ostatnią wypłatą z tytułu pracy zawodowej. Obecnie stopa ta utrzymuje na poziomie 54%, co oznacza, że „nowi” emeryci otrzymają średnio tylko nieco ponad połowę swojej dotychczasowej pensji – czyli żeby uzyskać emeryturę w wysokości ok. 5000 zł trzeba zarabiać obecnie 10 000 tys. brutto, przy czym kobiety muszą zarabiać znacznie więcej na emeryturę w wysokości 5000 zł, bo aż 17 000 tys. brutto! To efekt krótszej o 5 lat pracy zawodowej kobiet i co za tym idzie – niższej kwoty składek emerytalnych i gromadzonego kapitału. To skrócenie okresu składkowego o 5 lat w połączeniu z dłuższym przewidywanym okresem pobierania świadczenia, obniża wysokość zgromadzonego kapitału. A mniejszy kapitał musi wystarczyć na dłuższy czas życia kobiet, czyli kobiety muszą mieć o wiele wyższy poziom zarobków, aby otrzymać emeryturę taką jak mężczyźni.

Tak więc każdy rok pracy dodatkowej zwiększa

kapitał, ale też skraca czas, w którym będzie wypłacana emerytura, co oznacza wyższą miesięczną emeryturę. Przyszłość więc nie napawa optymizmem.

Korzystne są warunki zatrudnienia i dla emerytów, i dla pracodawców – zwolnienie ze składek na Fundusz Pracy i Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych oraz z możliwym dofinansowaniem nawet do 50% minimalnego wynagrodzenia przez 24 m-ce. Są też ulgi dla pracującego seniora – przychody do 85.528 rocznie są zwolnione z PIT, a z uwagi na kwotę wolną od podatku (30 tys.) można zarobić ponad 115.000 bez podatku. Forma zatrudnienia może być różna – umowa o pracę, zlecenie i umowa o dzieło. Tak więc dłuższa aktywność zawodowa emerytów pozwala zwiększyć emeryturę, pracodawcom pozyskać doświadczonych pracowników po niższych kosztach, a gospodarce narodowej rozwiązać problemy braku fachowców.

Popatrzmy też na rynek pracy – płaca, a emerytura. Średnia krajowa w 2026 r. w sektorze przedsiębiorstw wynosi ponad 9 000 tys. brutto, w I kwartale 2026 nawet 9 278 zł, co daje ok. 6 400–6 800 zł netto (na rękę). Bardziej sprawiedliwa mediana kształtuje się w granicach 7 000–7 300 zł brutto, czyli 5 100–5 300 zł netto. Średnia emerytura w 2026 r. po waloryzacji wynosi ok. 4 200 zł brutto i od 3 500 do 3 700 zł netto, natomiast mediana plasuje się w przedziale 3 200–3 500 brutto, czyli netto 2 700! Dla wyjaśnienia – mediana to poziom powyżej którego 50 % zarabia więcej, a 50 % mniej.

Cóż, musimy zatem „dorobić”, aby żyć na poziomie z okresu zatrudnienia przed emeryturą, a i tak będzie to bardzo trudne, bo średnia płaca w gospodarce rośnie dwa razy szybciej, niż nasze przeciętne emerytury poprzez waloryzację!

Osobiście liczę na ponowne podjęcie działań przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Choć rząd odrzucił propozycję resortu dotyczącą nowej formuły waloryzacji emerytur (zakładającą wzrost wskaźnika udziału przeciętnego wynagrodzenia z 20% do 50%), inicjatywa ta powinna zostać zgłoszona ponownie. Środowisko emerytów, tych którzy dzięki nauce i długoletniej, odpowiedzialnej pracy uzyskało relatywnie wysokie emerytury, odrzuca tendencje do jej spłaszczania. Do wyrównywania niskich emerytur z tytułu krótkiego stażu pracy powinny służyć wszelkiego rodzaju dodatki socjalne. Tak czy inaczej warto dłużej i dodatkowo pracować, także dla utrzymania wysokiej aktywności intelektualnej

Fot. canva.com



i mobilizującej przynależności do grupy. Oczywiście ciężka praca fizyczna, musi być traktowana specjalnie, bo nic nie powinno wymuszać narażania zdrowia i życia osób starszych. Osoby starsze, znające i szanujące etos pracy, nie powinny mieć trudności z podejmowaniem optymalnych, przemyślanych decyzji o pracy na emeryturze, ale nic na siłę – rozważnie i z korzyścią dla wszystkich.

Przyszłość...

Pracę dodatkową trzeba też analizować w aspekcie pewnych zmian i prób skracania tygodnia pracy z 5 do 4 dni. Aktualnie procesy informatyzacji, komputeryzacji, robotyzacji, automatyki i sztuczna inteligencja (AI) powodują nową sytuację. W Polsce aktualnie rozpoczyna się wielki eksperyment, w którym uczestniczy 80 firm i 5 000 pracowników przechodzących na skrócony czas pracy. Implikacje tych eksperymentów będą miały również wpływ na wycenę pracy, a w przyszłości na poziom emerytury. Czas na długofalowe myślenie o „filozofii zajęć”, gdy intensywna praca wszystkich obywateli nie będzie już potrzebna, ale wszyscy będą chcieli mieć poczucie własnej użyteczności dla społeczeństwa, przy wzrastającym czasie wolnym. To przeszłość, ale być może szybsza, jak nam się wydaje.

Ale póki co, spotkajmy się jak co roku w październiku, na „Festiwalu Pracy” organizowanym przez Gdański Urząd Pracy w halach MTG, gdzie przez kilka godzin będziemy mogli spotkać się z przedsiębiorcami, którzy chcą zatrudnić seniorów i szczerze o tym porozmawiać. Gdańska Rada Seniorów też tam będzie.

*Aleksander Żubrys
Przewodniczący Gdańskiej Rady Seniorów*

WSPÓŁPRACA GDAŃSKICH SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWYCH ZE ŚRODOWISKIEM SENIORALNYM



W 2025 roku Komisja ds. Samorządu Terytorialnego, Organizacji Pozarządowych, Wolontariatu i Tworzenia Społeczeństwa Obywatelskiego przy Gdańskiej Radzie Seniorów szczegółowo zapoznała się z problematyką realizacji polityki senioralnej przez zarządy spółdzielni mieszkaniowych.

W Gdańsku od wielu lat działa kilkanaście spółdzielni, które stanowią filar zaspokajania potrzeb mieszkaniowych Gdańszczan. W swojej działalności statutowej zarządy nie tylko zarządzają zasobami mieszkaniowymi czy lokalami użytkowymi, ale dbają również o budynki i tereny zielone oraz przeprowadzają niezbędne remonty i naprawy. Spółdzielnie, pełniąc rolę gospodarza osiedla, troszczą się o integrację i aktywizację społeczno-kulturalną swoich członków, w tym licznej grupy seniorów. W strukturach lokalowych prowadzą kluby osiedlowe oraz centra kultury, oferujące mieszkańcom

różnorodne zajęcia kulturalno-sportowe.

W przestrzeniach tych swoje stałe miejsce znajdują także kluby seniora.

Podczas monitoringu dokumentacji statutowych i regulaminów oraz w trakcie bezpośrednich spotkań z zarządami spółdzielni, jako radni zapoznaliśmy się z wieloma cennymi działaniami realizowanymi na rzecz mieszkańców osiedli. Każda spółdzielnia w ramach swoich zadań prowadzi aktywizację społeczną, dbając przy tym o potrzeby osób starszych.

Jako dobry przykład należy wymienić Lokatorsko-Własnościową Spółdzielnię Mieszkaniową „Morena”, która prowadzi Centrum Kultury z bogatą ofertą skierowaną do seniorów. Prężnie działa tam także Klub Seniora oraz Dzienny Dom dla Seniora – niezmiernie ważna placówka, która skutecznie zachęca do integracji w najbliższym otoczeniu. Kolejnym świetnym wzorem jest Klub „Alf”, działający przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Chełm”. Swoją siedzibę znalazły tu Klub Seniora oraz Osiedlowy Ośrodek Sportu i Rekreacji, oferujące formy spędzania czasu dostosowane do potrzeb najstarszych mieszkańców.

Ważnym tematem, który od lat jest bolączką seniorów, pozostaje problem barier architektonicznych – zwłaszcza w przypadku osób mieszkających na wysokich piętrach w kamienicach i blokach bez wind. Z różnych względów technicznych i finansowych trudności te nie zostały jeszcze w pełni rozwiązane. Nadzieję na poprawę sytuacji niesie obecnie procedowana ustawa dotycząca tzw. najmu senioralnego. Na co dzień zarządy spółdzielni starają



Fot. canva.com



Fot. canva.com

się rozpatrywać indywidualne wnioski o zmianę mieszkań w swoich zasobach, dobudowanie podjazdów czy doposażenie budynków w schodolazy.

Aby usprawnić dostęp do lokali użytkowych, takich jak przychodnie, sklepy czy apteki, sukcesywnie budowane są podjazdy, windy i inne udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami oraz mających trudności w poruszaniu się. Nadal jednak można znaleźć wiele miejsc niedostępnych dla potrzebujących. Niezwykle istotną kwestią jest również mała architektura na terenie osiedli oraz odpowiednie zagospodarowanie terenów zielonych. Seniorzy chętnie korzystają z ułatwień i wyposażenia takiego jak stoły do gry w szachy, zadaszenia chroniące przed słońcem czy wygodne, stabilne ławki.

Dużym utrudnieniem w planowaniu tej przestrzeni bywa podział gruntów między różnych zarządców i właścicieli. Na mapach osiedli wciąż znajdujemy „białe plamy” – nieużytki, które nie są zagospodarowane w sposób zadowalający z powodu trudności w porozumieniu się między decydentami. Przykładem jest zejście od strony Chełmu do Jaru Wilanowskiego, które nadal nie zostało od-

powiednio przystosowane, przez co pozostaje niebezpieczne i niedostępne dla osób starszych oraz dzieci.

Wielokrotne rozmowy z członkami zarządów spółdzielni pozwoliły nam na cenną wymianę informacji i uwag, co rozjaśniło specyfikę realizacji lokalnej polityki senioralnej. Praca Komisji zaowocowała uchwałą nr VIII/16/2025, przyjętą na sesji Gdańskiej Rady Seniorów. Uchwała ta dotyczy zacieśniania współpracy gdańskich spółdzielni mieszkaniowych ze środowiskiem senioralnym i została już oficjalnie przekazana do samorządu terytorialnego. Jako radni nie zwalniamy tempa i nadal pracujemy nad systemowymi rozwiązaniami, które kompleksowo odpowiedzą na potrzeby najstarszych mieszkańców Gdańska.

*Anna Butrym
Przewodnicząca Komisji
ds. Samorządu Terytorialnego,
Organizacji Pozarządowych, Wolontariatu
i Tworzenia Społeczeństwa Obywatelskiego*

Z WIZYTĄ U GDAŃSKICH HERBOWYCH. KIM SĄ WSPÓŁCZEŚNI RYCERZE I JAK SZUKAĆ WŁASNYCH KORZENI?



Fot. archiwum Związku Szlachty Polskiej

Czy wie Państwo, że jedno z najważniejszych stowarzyszeń zrzeszających potomków dawnych rodów szlacheckich w Polsce narodziło się właśnie u nas, w Gdańsku? Mowa o **Związku Szlachty Polskiej**, który powstał nad Motławą w 1995 roku. Choć dziś jego główna siedziba znajduje się w Warszawie, to właśnie w Trójmieście bije mocne serce tej niezwyklej organizacji.

Związek Szlachty Polskiej to stowarzyszenie całkowicie apolityczne i kulturalne. Nie nadaje ono nikomu nowych tytułów ani orderów – zamiast tego dba o to, co najcenniejsze: o naszą historię, patriotyzm i kulturę. Za swoje wielkie zasługi na rzecz ratowania narodowego dziedzictwa organizacja została nawet uhonorowana przez Ministra Kultury odznaką „Zasłużony dla Kultury Polskiej”. To presti-

żowe stowarzyszenie skupia dziś kilkuset członków z kilkuset historycznych rodów – od tych najznamienitszych, aż po przedstawicieli drobnej szlachty zaściankowej. Co ciekawe, aby do niego dołączyć, trzeba dowieść swoich szlacheckich korzeni w linii męskiej, dokładnie tak, jak nakazywało dawne prawo dawnej Rzeczypospolitej.

Lekcja wyniesiona z rodzinnego domu

O tym, jak wygląda codzienne życie w takim stowarzyszeniu i jakie wartości przyświecają współczesnym potomkom dawnych rycerzy, rozmawiamy z wyjątkową gdańszczanką. **Pani Maria Bąkowska** to osoba, którą wielu z Państwa doskonale zna z jej ogromnego serca do pracy społecznej – jest aktyw-



ną członkinią Gdańskiej Rady Seniorów oraz Przewodniczącą Komisji Inicjatyw Senioralnych. Mało kto jednak wie, że pani Maria od lipca 2008 roku dumnie reprezentuje również Związek Szlachty Polskiej, spełniwszy uprzednio wszystkie surowe wymagania formalne i statutowe.

– Dla mnie osobiście najważniejsze są wartości, które wyniosłam z rodzinnego domu – opowiada z uśmiechem Pani Maria Bąkowska. – Historia mojego najbliższego otoczenia zawsze była mi niezwykle bliska. Pielęgnowanie tradycji szlacheckiej rozumiem bardzo szeroko. Tradycja jest dla mnie jak drogowskaz w życiu. To ona daje mi i mojej rodzinie bezcenne poczucie bezpieczeństwa.

Jak dodaje Pani Maria, w tych dawnych rodowych tradycjach nie chodzi o chwalenie się herbami, ale o proste, codzienne zasady: o miłość do rodziny, szacunek do historii, przyrody, zabytków i kultury.

– A przede wszystkim chodzi o szacunek do drugiego Człowieka – podkreśla nasza rozmówczyni. – Z tego rodzi się też naturalna potrzeba pracy dla społeczności, w której przyszło nam żyć i funkcjonować. W ten



sposób, żyjąc w zgodzie z samym sobą, każdy z nas tworzy małe, codzienne historie, które po latach stają się częścią tej jednej, wielkiej Historii naszego kraju.

Młodzi szukają korzeni, a Internet pomaga

Związek Szlachty Polskiej stawia dziś mocno na edukację. Organizuje prelekcje, spotkania i konferencje. Co ciekawe, z obserwacji Pani Marii wynika coś bardzo budującego – historią swoich rodzin coraz częściej interesują się ludzie bardzo młodzi! Młodzież z wielką pasją poszukuje dziś swoich korzeni i chce wiedzieć, kim byli ich pradziadowie.



W dzisiejszych czasach jest to o wiele łatwiejsze niż kiedyś. Dawne archiwa państwowe i kościelne (parafialne) zostały w dużej mierze zdigitalizowane. Oznacza to, że stare, zakurzone księgi metrykalne zostały sfotografowane i są teraz bezpłatnie, ogólnodostępne w Internecie dla każdego. Bez wychodzenia z domu możemy odkrywać drzewo genealogiczne własnej rodziny.

Dzięki temu jako społeczeństwo zaczynamy o wiele lepiej rozumieć naszą przeszłość. Widzimy czarno na białym, że każdy z naszych rodów – bez względu na pochodzenie – miał swoje zasługi w budowaniu Polski.

Co warto przeczytać i obejrzeć? Poleca Pani Maria Bąkowska

Wiedzy nigdy za dużo! Jeśli chcą Państwo pogłębić swoją znajomość historii, Pani Maria Bąkowska z własnej ciekawości i pasji czytelniczej gorąco poleca wspaniałe książki współczesnych autorów, w tym także pisarzy młodego pokolenia. Warto sięgnąć po literaturę autorstwa m.in. **Adama Zamoyskiego, Grzegorza Rąkowskiego, Marty Strzeleckiej** czy niezrównanej **Barbary Wachowicz**.

Dla tych z Państwa, którzy radzą sobie z komputerem lub smartfonem, Związek Szlachty Polskiej przygotował nowoczesną niespodziankę. Od dwóch lat organizacja regularnie prowadzi w Internecie darmowe spotkania online. Są to arcyciekawe, internetowe wykłady z udziałem znanych naukowców i historyków, którzy w pasjonujący sposób opowiadają o dziejach naszego społeczeństwa. Spotkania te cieszą się ogromną oglądalnością, dlatego zachę-



Fot. archiwum Związku Szlachty Polskiej

camy do ich śledzenia. To wspaniały sposób na mądre spędzenie wolnego, letniego wieczoru!

Aby obejrzeć internetowe wykłady i spotkania online organizowane przez Związek Szlachty Polskiej, warto odwiedzić ich oficjalne kanały, gdzie publikowane są zapowiedzi oraz nagrania z prelekcji:

- **Oficjalna strona internetowa:** Wszystkie bieżące informacje o działalności oraz działalności edukacyjnej znajdziesz bezpośrednio na stronie Związku Szlachty Polskiej (szlachta.org).
- **Archiwum wideo i wykłady:** Nagrania z dotychczasowych spotkań oraz transmisje na żywo są najczęściej udostępniane na oficjalnym profilu w serwisie YouTube – warto wpisać w wyszukiwarkę platformy hasło „Związek Szlachty Polskiej”, aby zyskać dostęp do bazy darmowej wiedzy historycznej.



Opracowanie redakcji
na podstawie wywiadu z Marią Bąkowską –
Przewodniczącą Komisji Inicjatyw Senioralnych
Gdańskiej Rady Seniorów



Fot. archiwum Związku Szlachty Polskiej

TWÓRCZOŚĆ, KTÓRA LECZY DUSZĘ I CIAŁO

Fot. gdansk.pl



Serce Gdańska zabije mocniej w Strefie Seniora na Jarmarku św. Dominika – idealnym miejscu, by w otoczeniu przyjaciół sprawdzić tę zbawienną moc sztuki, ekspresji, muzyki, tańca i spontaniczności na własnej skórze!

Naukowe dowody na moc ukrytą w sztuce

Czy zdarzyło się Państwu kiedyś, że podczas słuchania ulubionej piosenki z młodości po plecach przeszły ciarki, a stopa sama zaczęła tupać? Albo że po całym popołudniu spędzonym na malowaniu, robieniu na drutach czy pielęgnowaniu ogrodu zniknął gdzieś uporczywy ból głowy?

To nie przypadek, ani żaden kaprys naszych zmysłów. To czysta nauka. Przez lata uważano, że

sztuka, muzyka czy taniec to po prostu miłe formy spędzania wolnego czasu. Dziś neurologia i psychologia mówią jasno: **twórczość to jedno z najpotężniejszych narzędzi dbających o nasz mózg, zdrowie fizyczne i relacje z innymi.**

Przejdźmy wspólnie przez fascynujący świat badań naukowych, by zobaczyć, jak pędzel, nuta i krok taneczny potrafią odmienić nasze codzienne życie.

Nasz wewnętrzny kompas: Twórczość przez epoki życia

Zanim przyjrzymy się laboratorium, cofnijmy się na chwilę i spójrzmy na całe ludzkie życie. Ekspresja artystyczna towarzyszy nam bowiem od kołyski aż po dojrzałość, pełniąc w każdej epoce inną, kluczową rolę.

Dzieciństwo (Fundament). Dla malucha wspólny śpiew z rodzicami i spontaniczny taniec to pierwsze lekcje języka, emocji i koordynacji. Budują one poczucie bezpieczeństwa.

Młodość (Tożsamość). W nastoletnim wieku i wczesnej dorosłości muzyka oraz taniec stają się manifestem. Łączą nas w grupy, pozwalają wyrazić bunt, miłość i szukać swojego miejsca w świecie.

Wiek dojrzały (Balans). W natłoku pracy i obowiązków rodzinnych rękodzieło, malarstwo czy śpiew bywają ucieczką od stresu. To chwila wytchnienia dla przeciążonego umysłu.

Złoty wiek (Synteza i Mądrość). W dojrzałym wieku twórczość zyskuje najpiękniejszy wymiar. Nie musimy już nic nikomu udowadniać. Malowanie, śpiew w chórze czy rzeźbienie stają się sposobem na opowiedzenie swojej historii, ćwiczeniem dla sprawności mózgu oraz – co najważniejsze – pomostem do budowania głębokich relacji z innymi ludźmi.

Neuroestetyka i pionierzy: Profesor Gene Cohen

Dziedzina nauki, która bada, jak sztuka wpływa na nasz mózg, nazywa się **neuroestetyką**. Jednym z absolutnych pionierów i najważniejszych badaczy tego tematu był **prof. Gene Cohen** (amerykański psychiatra i gerontolog).

Prof. Cohen jako jeden z pierwszych naukowców na świecie przestał patrzeć na starzenie się wyłącznie przez pryzmat strat. Udowodnił, że ludzki mózg w dojrzałym wieku wykazuje niesamowitą **neuroplastyczność** – czyli zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych, jeśli tylko damy mu odpowiedni bodziec. A najlepszym bodźcem jest właśnie sztuka i twórczość w grupie.

Wielki eksperyment: Przebieg i wyniki kluczowego badania

Aby dowieść swojej teorii, profesor Gene Cohen przeprowadził słynne, przełomowe badanie znane jako *The Creativity and Aging Study* (Badanie nad Twórczością i Starzeniem się). Przyjrzyjmy się dokładnie, jak ono wyglądało.

Przebieg doświadczenia

Naukowcy zaprosili do udziału ponad 300 seniorów (średnia wieku wynosiła 80 lat). Podzielono ich losowo na dwie grupy:

Grupa twórcza: Ci seniorzy przez rok regularnie brali udział w profesjonalnie prowadzonych warsztatach artystycznych – śpiewali w nowo założonym chórze, uczyli się malarstwa, pisali opowiadania lub tworzyli rękodzieło.

Grupa kontrolna: Ci uczestnicy żyli swoim dotychczasowym rytmem, spędzając czas wolny tak, jak zwykle, bez nowych aktywności artystycznych.

Obie grupy były dokładnie badane przez lekarzy i psychologów na początku projektu, w trakcie oraz po jego zakończeniu.

Co wykazały wyniki?

Po roku różnice między grupami okazały się wręcz zdumiewające. Seniorzy z grupy twórczej:

- **Byli zdrowsi fizycznie:** Odnotowali znacznie mniej wizyt u lekarzy pierwszego kontaktu i przyjmowali średnio mniej leków niż grupa kontrolna!
- **Mieli sprawniejsze umysły:** Testy pamięciowe i poznawcze wykazały poprawę sprawności mózgu, podczas gdy w grupie kontrolnej parametry te delikatnie spadały.
- **Rzadziej chorowali na depresję:** Poziom samotności drastycznie spadł, a ogólny dobrostan psychiczny i chęć do życia poszybowały w górę. Eksperyment Cohena czarno na białym dowiódł, że regularne angażowanie się w sztukę działa jak darmowa, pozbawiona skutków ubocznych pigułka na zdrowie i długowieczność.

Chemia wspólnego śpiewu i biologiczna relacja w tańcu

Gdy śpiewamy razem w chórze lub zespole, dzieje się coś, co wykracza poza samą fizykę dźwięku. Szwedzcy naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu odkryli, że **u ludzi śpiewających w jednej grupie dochodzi do synchronizacji akcji serca**. Pod wpływem wspólnego rytmu i oddechu tętno uczestników zaczyna bić w tym samym tempie!

Dodatkowo nasz organizm zalewa wtedy falą **oksytocyny** – hormonu bliskości i zaufania. To dlatego po wspólnym śpiewaniu czujemy tak silną więź z ludźmi, których jeszcze chwilę wcześniej ledwo znaliśmy.

Z kolei taniec (zarówno w parach, jak i w kręgu) to genialny trening dla ciała i relacji. Badania wykazały, że spośród wielu aktywności fizycznych to właśnie **taniec najskuteczniej (aż o 76%) zmniejsza ryzyko demencji!** Dlaczego? Ponieważ wymaga jedno-



czesnej pracy ciała (równowaga, koordynacja), pamięci (zapamiętywanie kroków) oraz nieustannego, bezsłownego dialogu z partnerem lub grupą. Taniec to bliskość, bezpieczny dotyk i poczucie, że jesteśmy częścią większej całości.

Pędzel, igła i nitka: Rękodzieło, jako joga dla mózgu

Nie zapominajmy o malarstwie, rzeźbie, hafcie czy innych formach rzemiosła. Badania nad osobami zajmującymi się rękodziełem wykazują, że powtarzalne, precyzyjne ruchy dłoni wprowadzają nas w stan tzw. **przepływu** (ang. *flow*). To głębokie skupienie, w którym zapominamy o problemach, lękach czy upływającym czasie.

Praca manualna aktywuje korę ruchową mózgu, stymuluje zmysł wzroku i dotyku, a ukończenie

pięknego obrazu czy serwety uwalnia **dopaminę** – hormon satysfakcji i nagrody.

Harmonia jest w nas

Drogi Czytelniku! Nieważne, czy pięknie malujesz, czy Twoje nucenie słyszą tylko ściany w łazience, ani czy w tańcu gubisz czasem rytm. Nauka nie pozostawia złudzeń: każda, nawet najmniejsza aktywność twórcza, a zwłaszcza ta robiona wspólnie z innymi ludźmi, przedłuża młodość naszego mózgu i chroni nasze serce.

Nie odkładajmy więc pędzli, nie wyciszajmy głosów i podrygujmy śmiało przy każdej możliwej okazji. Dla zdrowia, dla radości, dla bycia razem!

Opracowanie redakcji

LETNIE WIECZORY PEŁNE MUZYKI. CAPPELLA GEDANENSIS ZAPRASZA!



Fot. gdansk.pl

Lato w pełni! Warto pomyśleć też o chwili wytchnienia od słońca. Cudowną okazją do lekkiego schłodzenia ciała w dostojnych, chłodnych kościelnych murach opactwa, a przy tym do nakarmienia zmysłów piękną muzyką, jest trwający właśnie VII Festiwal „Letnie Wieczory u Mennonitów”.

Ten wyjątkowy cykl koncertów rozpoczął się już pod koniec czerwca. Za nami wspaniała, barokowa inauguracja w kościele św. Józefa, podczas której artyści zabrali słuchaczy w podróż z dawnego Gdańska wprost do słonecznej Wenecji. Choć pierwsze muzyczne spotkania mamy już za sobą, to festiwalowe morze dźwięków będzie falować w sercu naszego miasta aż do drugiej połowy sierpnia!

Gdzie gramy w tym roku?

Być może zastanawiają się Państwo, dlaczego koncerty odbywają się w innych miejscach niż zazwyczaj. Wszystko przez to, że w dawnym kościele Mennonitów trwają właśnie wielkie prace remontowe. Budynek jest przystosowywany do roli nowoczesnej, pięknej sali koncertowej dla naszej gdańskiej Cappelli Gedanensis.

Dlatego w tym roku artyści czekają na Państwa w gościnnych przestrzeniach **przy ul. Elżbietańskiej: w kościele św. Józefa oraz w Oblackim Centrum Edukacji i Kultury.**



Co jeszcze przed nami?

Tegoroczny program przygotowano tak, aby każdy z nas znalazł coś dla siebie. Przez najbliższe tygodnie będziemy mogli usłyszeć niezwykłą różnorodność stylów. Czekają na nas muzyka klasyczna, dawna, klimatyczny jazz, melodie filmowe, a także popisy solowe i kameralne.

Przed nami występy wspaniałych artystów. Usłyszymy m.in. legendę polskiej wiolinistki Konstantego Andrzeja Kulkę, niezwykły duet harfowy, zespół akordeonowy Harmonia oraz solistów, którzy wykonają najpiękniejsze pieśni podczas wieczoru „Bel canto nad Motławą”.

Cały festiwal zwieńczy **19 sierpnia** wielki koncert finałowy pt. „Nordyckie pieśni lodu i ognia. Grieg-Sibelius-Nielsen”. Przepiękne, północne klimaty wywołuje dla nas solista Paweł Lach oraz niezastąpieni muzycy Cappelli Gedanensis pod batutą Rafała Kłoczko.

Jak zdobyć bilety?

Mamy doskonałą wiadomość – **wstęp na wszystkie koncerty jest całkowicie bezpłatny!** Warto jednak pamiętać o jednej ważnej zasadzie – na nadchodzące wydarzenia obowiązują darmowe wejściówki. Będzie można je odebrać na miejscu koncertu **na dwie godziny przed jego rozpoczęciem**. Ponieważ liczba miejsc siedzących w ławkach i na sali jest ograniczona, dobrze jest zaplanować

VII FESTIWAL
LETNIE WIECZORY U MENNONITÓW
W OBLACKIM CENTRUM EDUKACJI I KULTURY

23.06 - 19.08.2026

Kościół św. Józefa, ul. Elżbietańska 9
23.06.2026 (wtorek), 19:00

Oblackie Centrum Edukacji i Kultury, ul. Elżbietańska 9/10

01.07.2026 (środa), 19:00
08.07.2026 (środa), 19:00
15.07.2026 (środa), 19:00
22.07.2026 (środa), 19:00
29.07.2026 (środa), 19:00
05.08.2026 (środa), 19:00
12.08.2026 (środa), 19:00
19.08.2026 (środa), 19:00

WWW.CAPPELLAGEDANENSIS.PL/LETNIE-WIECZORY

spacer odrobinę wcześniej, odebrać bilet i w spokoju zająć dobre miejsce.

Serdecznie zapraszamy do wspólnego spędzania tych ciepłych, letnich wieczorów. Do zobaczenia przy ulicy Elżbietańskiej!

*Opracowanie redakcji
na podstawie materiałów organizatora*

NOWA PRZYSTAŃ PEŁNA BLASKU. KLUB SENIORA „BURSZTYNEK” ROZŚWIETLA GDAŃSKIE ANIOŁKI

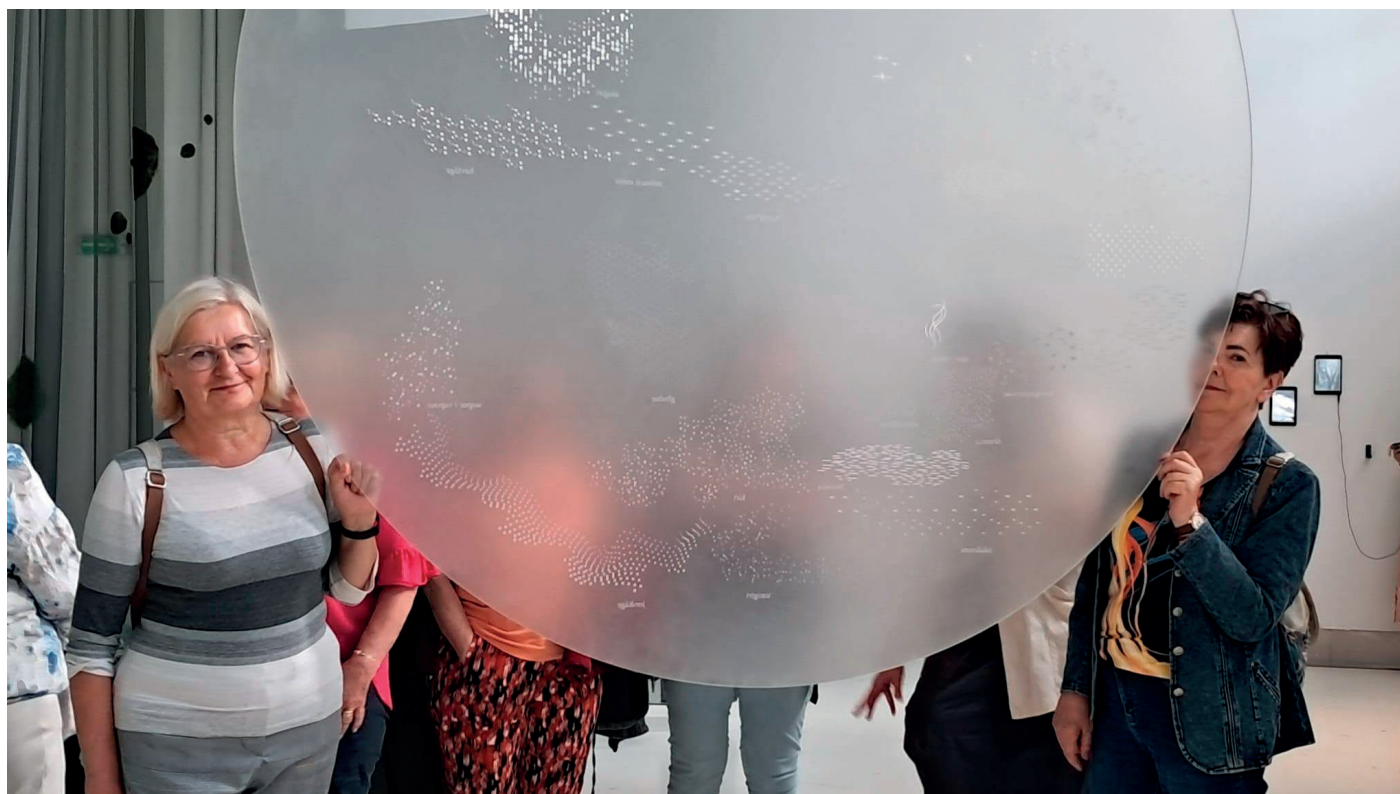
Fot. archiwum Klubu Bursztynek



Są miejsca, które na mapie naszych dzielnic stają się czymś znacznie ważniejszym niż tylko adresem w urzędowym rejestrze. Stają się drugim domem, przestrzenią uśmiechu, wzajemnego wsparcia i niegasnącej energii. Dokładnie taki jest Klub Seniora „Bursztynek”, który od lat jednoczy dojrzałych mieszkańców gdańskiej dzielnicy Aniołki, a dziś – w swojej nowej, pięknej siedzibie – przeżywa prawdziwy renesans.

Każdy, kto choć raz odwiedził Klub Seniora „Bursztynek”, doskonale wie, że jego nazwa nie jest przypadkowa. Bursztyn to przecież symbol

bałtyckiego ciepła, światła i zdrowia. I właśnie takie światło wnoszą w codzienne życie dzielnicy jego członkowie. Przez długi czas klubowicze poszukiwali stałego, stabilnego miejsca, które mogłoby w pełni pomieścić ich talenty, pasje i plany. Dziś te marzenia się ziściły. Nowa siedziba Klubu przy Al. Zwycięstwa 34/34A (dzieląca przestrzeń oraz działająca pod opiekuńczymi skrzydłami Rady Dzielnicy Aniołki) stała się nowoczesną, pozbawioną barier i niezwykle przytulną przystanią. To tutaj, w sercu Aniołków, bije dziś najmocniejsze, społeczne serce tej części Gdańska.



Fot. archiwum Klubu Bursztynek

Serce i motor działań – Pani Krystyna

Nie byłoby jednak tego miejsca, gdyby nie pasja, determinacja i wyjątkowa osobowość. Osobą, która spaja całą społeczność „Bursztyńka”, dba o każdy szczegół i z niesłabnącym entuzjazmem inspiruje innych do działania, jest prowadząca klub – Pani Krystyna Wierzbicka.

Zna każdego z Państwa z imienia, pamięta o jubileuszach, a przede wszystkim – potrafi słuchać. To dzięki Jej zaangażowaniu klub nie jest jedynie placówką rozrywkową, ale prawdziwą, sąsiedzką rodziną. Pani Krystyna udowadnia każdego dnia, że dojrzałość to czas najpiękniejszego rozkwitu, rozwijania skrzydeł i dzielenia się mądrością życiową z innymi. Pod Jej okiem każdy senior trafiający na ul. Kopernika natychmiast przestaje czuć się samotny, zyskując przestrzeń do bycia usłyszonym i docenionym.

Pomoc niesiona innym

Ten „szeroki gest” i niezwykła wrażliwość społeczna to znak rozpoznawczy klubu. Członkowie „Bursztyńka” głęboko wierzą, że sąsiedztwo z pobliskim Hospicjum zobowiązuje do szczególnego działania. Ich zaangażowanie charytatywne jest poruszające – spod rąk klubowiczów wyszło wiele wspianałości,



Fot. archiwum Klubu Bursztynek



ze sprzedaży których dochód zasila konto Hospicjum. Członkowie klubu często spędzają czas wspólnie z dziećmi z hospicjum.

Ta bezinteresowna pomoc jako wolontariuszy w Domu Wytchnieniowym została w pełni zauważona i doceniona. Klub otrzymał tytuł Honorowego Wolontariusza Fundacji Hospicyjnej, a podziękowania za czynienie „z jesieni życia prawdziwego lata” przekazała osobiście Pani Prezydent Gdańska Aleksandra Dulkiewicz.

Tutaj nikt się nie nudzi!

Spotkania w „Bursztyнку” mają niepowtarzalny charakter. Łączą w sobie domowe ciepło z profesjonalną organizacją i otwartością na nowoczesność. Program aktywności jest tak bogaty, że odpowiada na najbardziej różnorodne potrzeby mieszkańców.

W stałym harmonogramie spotkań odnaleźć można tradycyjne rzemiosło, robótki ręczne i sztuka użytkowa łączą się z miłymi rozmowami przy aromatycznej kawie.

Członkowie klubu regularnie ruszają w plener, organizując spacer i wycieczki, dbając o kondycję fizyczną.



Fot. archiwum Klubu Bursztynek



Fot. archiwum Klubu Bursztynek

Klub nie boi się wyzwań współczesności. Seniorzy chętnie otwierają się na nowe technologie, przełamując bariery cyfrowe i udowadniając, że nowoczesny świat jest dostępny dla każdego, bez względu na metrykę.

Wspólne świętowanie, wieczory wspomnień, a także dyskusje o bieżących sprawach dzielnicy i miasta.

Przestrzeń, która łączy pokolenia

Nowa siedziba przy Al. Zwycięstwa przyniosła nową jakość. To miejsce uczy nas wszystkich tzw. odporności społecznej – pokazuje, jak ważne jest, by w miejskim pędzie nikt nie pozostał sam, byśmy potrafili dbać o siebie nawzajem. „Bursztynek” wspaniale współpracuje z lokalnymi instytucjami, Radą Dzielnicy i młodszą generacją gdańszczan, stając się żywym pomostem międzypokoleniowym.

Adres klubu:

ul. Al. Zwycięstwa 34/34A, Gdańsk-Aniołki

*Opracowanie redakcji
na podstawie rozmowy z Panią Krystyną Wierzbicką*

MIĘDZYPOKOLENIOWY DIALOG W RYTMIE SERCA – RELACJA Z GDAŃSKIEJ AKADEMII SENIORA

W dniu 27 maja przestrzeń Gdańskiej Akademii Seniora wypełniła się niezwykłą energią. To tutaj doświadczenie spotkało się z dziecięcą radością, a mądrość z czystym entuzjazmem. Spotkanie pod hasłem „**Bezpieczna Droga – Uczymy się o Sobie Nawzajem**” stało się nie tylko lekcją, ale prawdziwym mostem łączącym pokolenia. Wydarzenie zainicjowała Pani Barbara Kaletha-Zys z Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Psychologów Transportu, dzięki której wspólna troska o bezpieczeństwo zyskała wymiar głębokiej, międzyludzkiej więzi.

Spotkanie rozkwitło za sprawą najmłodszych gości z Przedszkola Niepublicznego „Żyrafa”. Ich występ był najpiękniejszym prologiem, po którym nastąpiła niezwykła wymiana serc. Dzieci obdarowywały seniorów i gości przygotowanymi przez siebie upominkami, otrzymując w zamian od uczniów Technikum Nr 2 (CKZiU Nr 1 w Gdańsku) uroczne pluszaki. Młodzież, pod czujnym okiem Pani Barbary Ignaciuk, zamieniła edukację w sztukę troski. Przedszkolaki otrzymały w darze znaki drogowe oraz niezwykle laurki, w których – niczym w małych drogowskazach – zapisano wierszyki o bezpieczeństwie. Słowa te przypominały o najważniejszym – jak uważnie przechodzić przez jezdnię i dlaczego kask na głowie rowerzysty, czy użytkownika hulaj-nogi, to najważniejszy atrybut rozsądku.

Kiedy emocje związane z nauką nieco opadły, oddaliśmy głos wyobraźni. Pani Stefania Stankiewicz, Pani Joanna Radziszewska oraz Pan Michał Wodziński zabrali wszystkich obecnych w podróż do świata własnej twórczości. Odczytane wiersze stały się klamrą spinającą to spotkanie w jedną, wzruszającą całość, udowadniając, że słowo pisane potrafi łączyć nas wszystkich.

Z całego serca należy podziękować: Pani Irenie Śwital oraz Panu Arkadiuszowi Szwabe, nieocenionym opiekunom Gdańskiej Akademii Seniora. Dziękujemy za Wasze ogromne serce i sprawstwo; to dzięki Wam każda taka inicjatywa staje się prawdziwym świętem. **Wspaniałym**



Fot. zasoby autorki artykułu

dzieciom i ich opiekunom za radosną obecność, która nadała temu spotkaniu wyjątkowych barw. **Młodzieży z Technikum oraz Pani Barbarze Ignaciuk** za profesjonalizm i misję, którą wypełnili z takim oddaniem. **Pani Barbarze Kaletha-Zys** za wizjonerską inicjatywę i serce włożone w organizację tego wydarzenia. **Pani Iroly Ferlin**, Przewodniczącej Zarządu Rady Dzielnicy Wrzeszcz Górny, oraz **Grupie Literackiej Akademii** za to, że byli w tym dniu z nami.

Dziękujemy, że wspólnie tworzycie przestrzeń, w której każdy wiek ma swoje ważne miejsce, a bezpieczeństwo zaczyna się od życzliwego spojrzenia na drugiego człowieka. Do zobaczenia na kolejnych spotkaniach!

W kolejnym numerze porozmawiamy o miłości i bliskości seniorów, także tej intymnej. Napiszcie proszę co sądzicie na ten temat, na adres mailowy ławeczki.

Ciekawe wypowiedzi zamieścimy w kolejnym numerze.

Barbara Kaletha-Zys
Psycholog

WERSZE NADESŁANE PRZEZ CZYTELNIKÓW, DO TEKSTU Z POPRZEDNIEGO NUMERU ŁAWECZKI „**SERNIK PACHNĄCY WANILIĄ**”



Drodzy Czytelnicy! Zgodnie z obietnicą zamieszczamy wiersze do tekstu z poprzedniego numeru Ławeczki „Sernik pachnący wanilią”.

Witkacy Zaborniak

Testament milczenia

Okno domyka świat. Sernik opadł w murach kamienicy, gdzie palce znają każdą skazę talerzyka. Szorstkość dłoni to cena za ich czyste zeszyty i schody, po których biegli wyżej. Stali się zbyt dumni, by patrzeć na plecy będące ich podłogą. Telefony milczą. Obietnica zastyga w powietrzu jak kłamstwo, które matka przyjmuje zamiast chleba. Serce stanęło w środku wiadomości o niedzieli, której nie będzie. Zegar wybił koniec. Uśmiech zastygł o świcie to ostatni akt miłosierdzia. Zabrała ich winę, by nie musieli jej dźwigać. Wybaczyła spóźnienie, zanim zapukali. Został sernik na stole i drzwi, których nikt nie otwiera.

Barbara Kaletha-Zys

[Bo Ty jesteś]

Bo Ty jesteś
już w niebie
Z pewnością
skrzydła masz
Dołączymy do Ciebie
gdy nadejdzie
nasz czas

Zaczekasz na nas
jak zawsze
Powitasz czułym uśmiechem
Przytulisz mocno
do siebie
Oprowadzisz
po niebie

Pokażesz nam
łóżka mięciutkie
na których spać będziemy
i chmury wesolutkie po których poskaczemy
A kiedy bardzo zmęczeni
przy Tobie
usiądziemy
poczytasz nam
o tym niebie

Będziemy
w nim dla siebie

Alina Lasota

[Upiekła sernik]

Upiekła sernik –
jak dawniej
z nutą wanilii i czekania.

Firanka drgnęła,
jakby ktoś już był w drodze.

Telefon
leży w dłoni niczym małe serce,
które bije już nie dla niej.

– „Mamo, nie dzisiaj.”
„Tyle spraw mam na głowie.”
„Coś mi wypadło.”

Słowa lekkie jak płatki cukru pudru,
opadają, ale niczego nie słodzą.

Była kiedyś silna –
dźwigała dni, jak kobiety dźwigają torby z zakupami.

Mąż odszedł dawno temu,
zostawiając po sobie noc
do podziału na lata.

Dzieci rosły na jej zmęczeniu.

Dziś –
tylko czeka,
jakby to była czynność,
do której musi przywyknąć.

Sernik stygnie,
a ona razem z nim.

Zastanie ją córka,
z telefonem w dłoni,
jak z niedokończonym zdaniem.

Na stole sernik,
nietknięty jak słodycz,
która boli.

Joanna Świątek

[Zbieram okruchy...]

Zbieram okruchy życia na wiersz,
by poskładać w całość
Tak co by wbił się w serca tych co go przeczytają.

Lecz bezgraniczną miłość obojętność targała,
nadzieję dotknęło rozczarowanie,
euforia czułości na chłód natrafiła,
A żal z wybaczeniem prowadzi zmaganie.

I tak utknęłam w klatce własnych myśli,
do serc dotrzeć też nie potrafiłam,
lecz pozostawię ten wiersz niedokończony
z wiarą, że wielka miłość korzenie zapuściła.

Marian Domachowski

Czwarte przykazanie

Twoje życie nieraz w kratkę.
Śmiejesz się i szlochasz.
Miej w pamięci ojca, matkę.
Nie zapomnij, że ich kochasz.

Oni życie twe rzeźbili.
Ciepło dali, dom i strawę.
Czasu tobie nie szczędzili.
Mieli czas na naukę i zabawę.

Przystań chwilę w biegu szarym.
Zmów modlitwę, wspomnij czas.
Czyś jest młody, może stary.
Czy coś jeszcze dla nich masz?

Niech uczucia twe się dwoją.
Niechaj będą czegoś warte.
Czcij ojca swego i matkę swoją.
To jest przekazanie czwarte.

[Nie wiem]

Nie wiem
jak nazwać tę pustkę
i co napisać więcej
Kochałam Cię
Pomagałam
Jak mogłam
Najgoręcej

Gdy rano oczy otwieram
zadzwoń mi od razu
Lecz Ty już nie odbierzesz
Nie powiesz ani wyrazu

Jakoś sobie poradzę
dzięki roztropnej rozwadze
Nie chcę
z czasem się gonić
Będę przed tym się chronić
Spokojnie usiądę
Poleżę
na łożu
wspomnień i zwierzeń

A kiedy się zaprzyjaźnię
z tym że jesteś daleko
Odważniej podążę
przed siebie
licząc chmury na niebie
i bardzo głośno zawołam
że brakuje mi Ciebie

Ty odpowiesz mi z echem
Obdarujesz uśmiechem
i z tej pierzastej kłębiastej
wyślesz mi stosy ciastek

Tak bardzo je lubiałam

Dzień już nie będzie ponury
Inaczej spojrzę
na wszystko
Przeniosę wysokie góry

I tak jak mnie uczyłaś
i tak jak we mnie wierzyłaś
wyruszę nim świt nastanie
na nowe w życiu rozdanie
Popatrzę
odważnie w obłoki
Zdobędę szczyt wysoki

A z niego dosięgnę nieba
Ty szepniesz mi do ucha
że żyć po prostu trzeba

Nakłonisz bym wypełniła
to co zaplanowane
I wówczas się umówimy na nasze wspólne spotkanie

I znowu będziemy śpiewać
i rozmawiać
i tańczyć
I wypijemy nektar ze słodkiej pomarańczy

Tak bardzo go lubiałaś
Mateczko



Rys. freepik.com

TWÓJ WIERSZ MOŻE ZABRZMIEĆ W FILHARMONII! TRWA X BENEFIS DOJRZAŁOŚCI



BENEFIS DOJRZAŁOŚCI

2026

JUBILEUSZOWY X GDAŃSKI KONKURS POETYCKI
DLA SENIOREK I SENIORÓW Z GDAŃSKA
z cyklu

Benefis Dojrzałości

Termin nadsyłania wierszy 30 lipca
na adres: konkurs@benefisdojrzalosci.pl

OGŁOSZENIE WYNIKÓW
wrzesień 2026

Artyści Seniorom i Seniorom

SZCZEGÓŁY:
www.benefisdojrzalosci.pl
www.facebook.com/benefisdojrzalosci

GDANSK WYDZIAŁ KULTURY I TURYSTYKI
Projekt dofinansowany ze środków Miasta Gdańska

Masz ukończone 60 lat, mieszkasz w Gdańsku i piszesz do szuflady? A może dopiero chcesz przełać swoje emocje na papier? To Twój czas! Trwa jubileuszowa, X edycja Gdańskiego Konkursu Poetyckiego w ramach uwielbianego projektu „Benefis Dojrzałości”.

To wyjątkowe święto słowa i muzyki, które łączy dojrzałą wrażliwość z energią młodych artystów. Nagrodą Główną w konkursie jest profesjonalna aranżacja muzyczna wyróżnionego wiersza i jego premierowe wykonanie na scenie Polskiej Filharmonii Bałtyckiej podczas uroczystego Koncertu Galowego, który odbędzie się już 5 października 2026 roku. Dodatkowo nagrodzone utwory zostaną wydane w pamiątkowym Albumie Jubileuszowym.

Jak wziąć udział?

Swoje wiersze można przysyłać drogą elektroniczną na adres:

konkurs@benefisdojrzalosci.pl

lub pocztą tradycyjną na adres:

Centrum Informacji i Animacji Senioralnej, 80-821 Gdańsk, ul. Dolna Brama 8, z dopiskiem na kopercie „Benefis Dojrzałości 2026”

Nie zwlekaj – pozwól swojemu talentowi wybrzmieć na wielkiej scenie!

Projekt dofinansowany ze środków Miasta Gdańska

GDAŃSKI PORTAL SENIORALNY



gdansk.pl/gdancscy-seniorzy

Twoje cyfrowe okno
na aktywne miasto.

Zeskanuj kod QR, aby przejść na **Gdański Portal Senioralny**
lub wejdź na stronę: www.gdansk.pl/gdancscy-seniorzy

Dodatkowe informacje: Jarosław Polański
tel. 506 314 278 jaroslaw.polański@gdansk.gda.pl





Jarmark św. Dominika

STREFA SENIORA

Crossboccia Gdańsk Turniej

25.07 - 16.08

od poniedziałku do piątku



#crossbocciagdansk

INFORMACJE:

Centrum Informacji i Animacji Senioralnej w Gdańsku
tel. 725 857 574, www.gdansk.pl/gdanczy-seniorzy



TQRCG

