WRZESIEŃ 2026
Nr 5 (031)

MAGAZYN SENIORA

Ławeczka

ISSN 2956-7572



GDAŃSKIE DNI SENIORA 1–31 PAŹDZIERNIKA 2026

OD KULTURY PO CYBERBEZPIECZEŃSTWO

KALENDARIUM GDAŃSKICH DNI SENIORA 2026

X EDYCJA BENEFISU DOJRZAŁOŚCI

TARGI PRACY I AKTYWNOŚCI SENIORÓW

CO W PROJEKTACH PISZCZY?

ŚWIADOMY SENIOR W ŚWIECIE DEZINFORMACJI

SPOKÓJ, WIEDZA I SĄSIEDZKA BLISKOŚĆ

Na zdjęciu Joanna Świątek / fot. Andrzej Stankiewicz

SPIS TREŚCI

WSTĘP I SYLWETKA Z OKŁADKI 3

ARTYKUŁ NUMERU
Od kultury po cyberbezpieczeństwo. Gdańskie Dni Seniora 4

TEMAT NUMERU: GDAŃSKIE DNI SENIORA – ŚWIĘTO DOJRZAŁOŚCI
Kalendarium Gdańskich Dni Seniora 2026 7

KULTURA
Święto słowa, muzyki i dojrzałej wrażliwości. X Edycja Benefisu Dojrzałości 11

AKTYWNI 60+
Targi Pracy i Aktywności Seniorów 14
Gdański Bal Seniora 18
Co w projektach piszczy? 22
Planszówki na Wadowickiej 26
Aktywność intelektualna czyli jak spędzać jesienno-zimowe wieczory? 30

CYBERBEZPIECZEŃSTWO
Senior mówi: „Sprawdzam!”. Świadomy senior w świecie dezinformacji 20

BEZPIECZEŃSTWO
Spokój, wiedza i sąsiedzka bliskość 28

DOBROSTAN Z POEZJĄ
Wybrane wiersze nadesłane na Gdański Konkurs Poetycki 2026 32

CYBER SENIOR I NOWE TECHNOLOGIE
Technologie dla seniorów 35

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



ZAPRASZAMY NA GDAŃSKIE DNI SENIORA 2026!

Drodzy Czytelnicy, Seniorki i Seniorzy, Przyjaciele „Ławeczki”!

Przekazujemy w Państwa ręce, jesienny, ale bardzo pogodny numer naszego magazynu. Październik w Gdańsku od lat ma swój niepowtarzalny rytm. To czas, w którym uwaga miasta skupia się na energii osób w wieku 60+.

W tym numerze sercem naszej publikacji jest obszerny przewodnik po programie **Gdańskich Dni Seniora 2026**. Podpowiadamy, jak zaplanować ten wyjątkowy miesiąc, by zaczerpnąć z niego jak najwięcej dobra, kultury i wzajemnej bliskości.

A program jest niezwykle różnorodny! Rozpoczynamy od **Weekendu Seniora z Kulturą (3–4 października)**, podczas którego gdańskie muzea, teatry i centra sztuki otwierają swoje drzwi na preferencyjnych warunkach. Już **5 października** w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej spotkamy się na uroczystym, **Jubileuszowym X Koncercie Galowym Benefisu Dojrzałości**, gdzie poezja gdańskich seniorów po raz dziesiąty zabrzmi w poruszających, profesjonalnych aranżacjach muzycznych.

Dla osób poszukujących nowych wyzwań zawodowych, pasji oraz bezpłatnej profilaktyki zdrowotnej przygotowano **8. Targi Pracy i Aktywności Seniorów w AMBEREXPO (8 października)**. Z kolei **21 października** stadion Polsat Plus Arena rozbłyśnie oprawą **Gdańskiego Balu Seniora**, połączonego z finałem **XIV edycji konkursu „Aktywni Seniorzy”.**

W tym wydaniu nie zapominamy o neurobiologii i bezpiecznym funkcjonowaniu w cyfrowym świecie. Polecamy Państwa uwadze informacje dotyczące **treningów pamięci** (m.in. w ramach wydarzeń w Bibliotece Oliwskiej od 19 do 23 października), a także **warsztatów cyberbezpieczeństwa i sztucznej inteligencji** w Centrum Dolna Brama. Piszemy również o osiedlowym wymiarze bezpieczeństwa i sąsiedzkich sieciach wsparcia.

Niech ten numer „Ławeczki” będzie dla Państwa serdecznym zaproszeniem: wyjdźmy z domów, spotkajmy się z sąsiadami, poruszajmy ciało i umysł! Sprawdźmy razem, jak piękna i pełna barw potrafi być gdańska jesień.

Zapraszamy do lektury!

Redakcja Magazynu Senioralnego „Ławeczka”

JOANNA ŚWIĄTEK



Przed emeryturą prowadziłam działalność gospodarczą i zupełnie nie miałam czasu na poezję. „Kradłam minuty”, żeby coś przeczytać. Dopiero na emeryturze mogłam poświęcić dużo czasu na obcowanie z literaturą i poezją. Z czasem samo czytanie przestało mi wystarczać, więc spróbowałam sił w pisaniu.

Dziś wszystkie poranki spędzam na plaży wędrując długie kilometry. Stąd głównie czerpię inspirację i to właśnie wtedy powstaje najwięcej pomysłów.

Moją inną pasją – równie ważną – jest układanie puzzli.

Do udziału w Gdańskim Konkursie Poetyckim namówiła mnie koleżanka z Klubu Ambasador. Było warto! Bardzo się cieszę z tego wyróżnienia. Jestem niezmiernie ciekawa interpretacji muzycznej. Jak kompozytor poczuje te słowa, jaką muzykę zaproponuje?

Joanna Świątek
autorka wiersza „Mów do mnie”
laureatka X Gdańskiego Konkursu Poetyckiego
dla Seniorek i Seniorów z Gdańsk

OD KULTURY PO CYBERBEZPIECZEŃSTWO. GDAŃSKIE **DNI SENIORA** 1–31 PAŹDZIERNIKA 2026

Przez cały październik seniorki i seniorzy z Gdańska będą mogli korzystać z bogatej oferty wydarzeń przygotowanych specjalnie z myślą o nich. W programie znalazły się m.in. koncert „Benefis Dojrzałości", warsztaty artystyczne, spotkania w bibliotekach, targi pracy, tradycyjny Bal Seniora oraz wydarzenia poświęcone bezpieczeństwu w internecie i korzystaniu z nowych technologii. Gdańskie Dni Seniora to okazja do spotkań, rozwijania pasji i aktywnego spędzania czasu.

Gdańskie Dni Seniora to miesiąc wydarzeń przygotowanych z myślą o seniorkach i seniorach. Program pokazuje różnorodność zainteresowań i potrzeb osób w dojrzałym wieku – od kultury i sztuki, przez edukację i nowe technologie, po aktywność społeczną, zawodową i wspólne spędzanie czasu.

– Dojrzałość nie oznacza rezygnacji z ciekawości świata. Przeciwnie – wiele seniorek i seniorów aktywnie pracuje, podróżuje, działa społecznie, rozwija swoje pasje i uczy się nowych umiejętności. Zmienia się jednak świat, w którym żyjemy, dlatego zmieniają się również umiejętności potrzebne do zachowania niezależności. Dziś należą do nich także kompetencje cyfrowe – umiejętność bezpiecznego korzystania z internetu, bankowości elektronicznej czy nowych technologii. Chcemy, żeby seniorki i seniorzy mogli korzystać z tych możliwości bez obaw i bez poczucia, że świat cyfrowy jest dla nich zamknięty – mówi Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska.

Seniorzy z Kulturą

Pierwszy weekend października, 3 i 4 października, upłynie pod znakiem kultury. Gdańskie instytucje przygotowały specjalne propozycje w ramach ogólnopolskiego **„Weekendu Seniora z Kulturą"**. **Muzeum Gdańska** zaprasza 3 i 4 października do swoich oddziałów: Ratusza Głównego Miasta, Muzeum Bursztynu, Zespołu Przedbramia, Domu Uphagena, Dworu Artusa i Twierdzy Wisłoujście. Seniorki i seniorzy w wieku 60+ będą mogli zwiedzać je za 1 zł.

3 października o godz. 10.30 w Ratuszu Głównego Miasta odbędą się także bezpłatne warsztaty poświęcone ceramice z Delft. Obowiązują zapisy SMS-em pod numerem **512 418 745** – wystarczy podać imię i nazwisko. Tego samego dnia odbędą się również warsztaty artystyczne połączone z wykładem poświęconym ceramice z Delft.

Na seniorki i seniorów czeka także **Gdańskie Centrum Sztuki Współczesnej**. Wstęp na wystawy „Poza nawierzchnią" w Nowym Porcie oraz „Opera! 100 lat projektowania opery w Gdańsku" w Śródmieściu będzie bezpłatny. Zaplanowano również oprowadzania, darmowe warsztaty z linorytu oraz cztery bezpłatne seanse filmowe w KinoPorcie. We wszystkich wymienionych miejscach na uczestników czekać będą kawa i ciasto.

3 października o godz. 16:00 w Oblackim Centrum Edukacji i Kultury odbędzie się Koncert dla Seniorów **Cappelli Gedanensis**. Wstęp jest bezpłatny – wejściówki będzie można odebrać na dwie godziny przed koncertem.

Gdański Teatr Szekspirowski 3 października zaprasza na bezpłatne warsztaty „Symbolika kwiatów i kolorów w sztukach Szekspira". Specjalną ofertę przygotowało również **Europejskie Centrum Solidarności**. W oba dni będzie można zwiedzić wystawę stałą w promocyjnej cenie 15 zł.

Z kolei, od 19 do 23 października odbędzie się festiwal „Senior z pasją – tydzień spotkań w bibliotece" organizowane przez **Wojewódzką i Miejską Bibliotekę Publiczną w Gdańsku**. Każdy dzień poświęcony będzie innemu tematowi:

Gdańskie Dni Seniora 2026

GDAŃSK



W programie m.in.:

- Weekend Seniora z Kulturą
- Koncert Galowy z cyklu Benefis Dojrzałości
- Targi Pracy i Aktywności Seniorów
- Gdański Bal Seniora
- Rozstrzygnięcie Konkursu Aktywni Seniorzy
- Spotkania edukacyjne i integracyjne

1–31 października 2026

gdansk.pl/gdanscy-seniorzy

– 19 października – Zdrowie – spotkania prozdrowotne,
– 20 października – Praktyczne porady,
– 21 października – Sztuka i rękodzieło – warsztaty,
– 22 października – Książka i słowo – spotkania autorskie,
– 23 października – Podróże i muzyka – spotkania z podróżnikami i koncerty.

Dojrzałość ma swój czas

W poniedziałek, 5 października odbędzie się tradycyjny, jubileuszowy **koncert galowy „Benefis Dojrzałości"** w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej im. Fryderyka Chopina w Gdańsku. Projekt Miasta Gdańska i Fundacji Wsparcia i Integracji Społecznej od dziesięciu lat czerpie z twórczości poetyckiej gdańskich seniorek i seniorów.

Podczas tegorocznego, jubileuszowego wydarzenia przypomniane zostaną wybrane utwory z poprzednich edycji. Publiczność usłyszy również premierowe wykonanie zwycięskiego wiersza tegorocznej, dziesiątej edycji konkursu w profesjonalnej aranżacji muzycznej.

Z kolei w czwartek, 8 października w AMBER-EXPO odbędą się **Targi Pracy i Aktywności Seniorek i Seniorów MTG**. Pierwsza edycja wydarzenia przyciągnęła blisko 7 tys. osób. Tegoroczna odsłona zgromadzi około 200 wystawców, w tym 40 pracodawców, którzy będą poszukiwać dojrzałych pracowników zainteresowanych pracą w pełnym lub niepełnym wymiarze czasu.

Oferty prezentowane podczas targów mają być dopasowane do potrzeb i możliwości seniorek i seniorów. W programie znajdą się również m.in. bezpłatne badania, prezentacje nowoczesnych technologii, moda, spotkania, pokazy, występy muzyczne i część rozrywkowa.

Jak bezpiecznie korzystać z internetu?

Ważnym elementem Gdańskich Dni Seniora będzie również edukacja dotycząca bezpieczeństwa w sieci. Wykład i warsztaty realizowane będą przez Fundację Pro-Cultura.

W środę, 14 października odbędzie się bezpłatny wykład online „Ufaj mądrze. Dezinformacja, sztuczna inteligencja i cyberbezpieczeństwo w codziennym życiu". Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać fake newsy, clickbaity, deepfake'i i internetowe oszustwa oraz jak chronić swoje dane, pieniądze i prywatność. Spotkanie będzie miało interaktywną formę – nie zabraknie ćwiczeń, głosowań i dyskusji. Uczestnicy po spotkaniu otrzymają również materiały edukacyjne podsumowujące najważniejsze informacje.

Kolejne wydarzenia związane z bezpieczeństwem cyfrowym zaplanowano na 22 i 23 października. W ramach wydarzeniach „Sprawdzam! Kompetencje medialne i informacyjne osób w późnej dorosłości", uczestnicy będą rozwijać umiejętności związane z rozpoznawaniem dezinformacji, bezpiecznym korzystaniem z internetu oraz świadomym wykorzystywaniem nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji. W ramach wydarzeniach, 22 października odbędzie się dwugodzinny wykład poświęcony m.in. mechanizmom dezinformacji, cyberoszustwom, deepfake'om i zasadom cyberbezpieczeństwa. Z koli 23 października zaplanowano całodniowe szkolenie, podczas których uczestnicy poznają m.in. podstawy występowania przed kamerą i tworzenia treści na YouTube. Efektem warsztatów będą dwa materiały wideo przygotowane na kanał Stacji Pro Senior. Przewidziano również indywidualne konsultacje.

Szczegółowe informacje o wydarzeniach, w tym możliwości wzięcia w nich udziału znajdą się na stronie **www.gdansk.pl**.

Bal Seniora i „Aktywni Seniorzy"

21 października w Polsat Plus Arenie Gdańsk odbędzie się XVIII Gdański Bal Seniora. W wydarzeniu weźmie udział około 500 osób. Będzie to okazja do wspólnej zabawy, spotkania i integracji.

Podczas balu ogłoszone zostaną również wyniki i wręczone nagrody w **XIV edycji konkursu „Aktywni Seniorzy"**, którego celem jest uhonorowanie osób i organizacji szczególnie zaangażowanych w życie społeczne.

Nagrody zostaną przyznane w trzech kategoriach:
– Aktywny Senior / Aktywna Seniorka,
– Grupa Seniorów / Klub Seniora,
– Miejsce Przyjazne Seniorom.

Gdańskie Dni Seniora potrwają do końca października. Szczegółowe informacje dotyczące poszczególnych wydarzeń, zapisów i dostępności miejsc będą publikowane przez organizatorów i na stronie **www.gdansk.pl**.

Marcin Szeląg
Urząd Miejski w Gdańsku

GDAŃSKIE DNI SENIORA 1–31 PAŹDZIERNIKA 2026

3-4.10.2026

„Weekend Seniora z Kulturą”

Sprawdź propozycje dedykowane seniorom m.in. w ECS, Teatrze Szekspirowskim, Muzeum Gdańska, w Gdańskim Centrum Sztuki Współczesnej oraz w Centrum Dolna Brama.

Muzeum Gdańska

Preferencyjne ceny biletów – za symboliczną złotówkę otrzymamy wstęp do wszystkich oddziałów Muzeum Gdańska w dniach 3–4 października oraz na warsztaty artystyczne (połączone z wykładem) poświęcone ceramice z Delft, które odbędą się 3 października.

Gdański Teatr Szekspirowski

3.10.2026 teatr zaprasza seniorów na bezpłatne warsztaty „Symbolika kwiatów i kolorów w sztukach Szekspira”.

Europejskie Centrum Solidarności

Instytucja przygotuje specjalną ofertę dla seniorów: możliwość zwiedzania wystawy stałej ECS w promocyjnej cenie 15 zł oraz bezpłatne oprowadzanie z przewodnikiem o godz. 11.00 w obydwa dni wydarzenia.

Gdańskie Centrum Sztuki Współczesnej

Jaskółcza 1, Strajku Dokerów 5, Powroźnicza 13/15, Szeroka 34/35, Piwna 27/29

Bezpłatny wstęp na nasze wystawy: „Poza nawierzchnią” przy ul. Strajku Dokerów 5 w Nowym Porcie oraz „Opera! 100 lat projektowania opery w Gdańsku” przy ul. Powroźniczej 13/15 w Śródmieściu. W wyznaczonych godzinach będą organizowane oprowadzania.

W oddziale przy ul. Szerokiej 37 obędą się darmowe warsztaty z linorytu.

W KinoPorcie przewidzieliśmy 4 darmowe seanse filmowe (po dwa na każdy dzień weekendu). We wszystkich wymienionych siedzibach dostępna będzie darmowa kawa i ciasto.

Cappella Gedanensis

Koncert dla Seniorów w ramach obchodów Gdańskich Dni Seniora oraz Weekendu Seniora z kulturą.

03.10.2026 o godz. 16:00, Oblackie Centrum Edukacji i Kultury, koncert w ramach 13. edycji „Weekendu Seniora z Kulturą” organizowanego przez MKiDN.

Bezpłatne wejściówki do odbioru 2 godz. przed koncertem w OCEiK.

5.10.2026

Miasto Gdańsk oraz Fundacja Wsparcia i Integracji Społecznej – Koncert Galowy z cyklu „Benefis Dojrzałości” w PFB

Wyjątkowy, jubileuszowy rok projektu „Benefis Dojrzałości”. Sercem i główną inspiracją „Benefisu Dojrzałości” od dziesięciu lat pozostaje poruszająca twórczość poetycka gdańskich seniorek i seniorów.

Kulminacją projektu jest uroczysty Koncert Jubileuszowy w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej im. Fryderyka Chopina w Gdańsku. Nagrodą Główną dla laureatki tegorocznej edycji będzie premierowe wykonanie jej wiersza w profesjonalnej aranżacji muzycznej na filharmonicznej scenie.

W programie wieczoru jubileuszowego:

- **Część I – Retrospekcja:** Przypomnimy sześć najpiękniejszych utworów z minionych edycji, wybranych wspólnie przez organizatorów oraz przedstawicieli Akademii Muzycznej w Gdańsku. Podziękowania.
- **Część II – Premiera:** Usłyszymy premierowe wykonanie zwycięskiego utworu tegorocznej, X edycji konkursu.

8.10.2026

Targi Pracy – Aktywności Seniorek i Seniorów MTG

Wydarzenie od samego początku spotkało się z bardzo ciepłym przyjęciem ze strony seniorów. Jego pierwsza odsłona przyciągnęła do AMBER-EXPO blisko 7 tys. osób poszukujących dla siebie atrakcyjnych ofert zatrudnienia, nowinek ze świata technologii oraz mody. Co roku nie brakuje również bezpłatnych badań medycznych i bogatej części rozrywkowej, w tym pokazów, spotkań z gwiazdami i występów muzycznych. Podobnie będzie w 2026 r.

Podczas najnowszej odsłony wydarzenia swoją ofertę na hali AMBEREXPO zaprezentuje blisko 200 wystawców. Wśród nich znajdzie się **40 pracodawców**. **Firmy będą poszukiwać dojrzałych pracowników** gotowych do podjęcia zatrudnienia w pełnym lub niepełnym wymiarze czasu pracy. Co ważne, wszystkie prezentowane **oferty będą dopasowane do potrzeb oraz możliwości seniorów**.

14.10.2026

Centrum Dolna Brama – „Ufaj mądrze. Dezinformacja, sztuczna inteligencja i cyberbezpieczeństwo w codziennym życiu" – bezpłatny wykład online

Podczas spotkania pokażemy, jak rozpoznawać fałszywe informacje, internetowe oszustwa i manipulacje, które coraz częściej wykorzystują narzędzia sztucznej inteligencji. W przystępny sposób wyjaśnimy, czym są fake newsy, clickbaity, deepfake'i oraz cyberoszustwa, a także jak skutecznie chronić swoje dane, pieniądze i prywatność.

Uczestnicy dowiedzą się m.in.:

- jak odróżniać prawdziwe informacje od manipulacji;
- na jakie sygnały ostrzegawcze zwracać uwagę w wiadomościach, mediach społecznościowych i na stronach internetowych;
- w jaki sposób oszuści wykorzystują emocje, pośpiech i zaufanie;
- jak rozpoznawać treści generowane przez sztuczną inteligencję;
- jak bezpiecznie korzystać z internetu, bankowości elektronicznej i zakupów online;
- co zrobić, gdy napotkamy podejrzaną wiadomość, telefon lub stronę internetową.

Wykład będzie miał formę interaktywną. Uczestnicy zostaną zaproszeni do krótkich ćwiczeń, głosowań oraz moderowanej dyskusji. Każda lokalizacja otrzyma również przystępne materiały edukacyjne w formie pigułki wiedzy, podsumowujące najważniejsze zagadnienia omawiane podczas spotkania.

To praktyczna wiedza, która pomaga chronić siebie i swoich bliskich przed coraz bardziej wiarygodnymi oszustwami internetowymi.

Zapisy: Centrum Dolna Brama, tel. +48 506 413 278

21.10.2026

Gdański Bal Seniora

W Polsat Plus Arenie w Gdańsku rozbrzmi muzyka, śmiech i oklaski, a wszystko za sprawą **XVIII Gdańskiego Balu Seniora**, który odbędzie się 21 października. Wydarzenie po raz kolejny pokaże, że gdańscy seniorzy, jak nikt inny, potrafią łączyć klasę z energią i radością życia. W wnętrzach stadionu spotka się pół tysiąca uczestników, którzy przyjdą nie tylko po to, by zatańczyć, lecz także, by wspólnie celebrować aktywność, przyjaźń i poczucie wspólnoty.

W ramach balu – ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród w ramach XIV edycji konkursu „Aktywni Seniorzy". Jego celem jest uhonorowanie osób i organizacji szczególnie zaangażowanych w życie społeczne.

W konkursie zostaną wręczone nagrody w 3 kategoriach:

- **Aktywny Senior / Aktywna Seniorka**
- **Grupa Seniorów / Klub Seniora**
- **Miejsce Przyjazne Seniorom**

19-23.10.2026

Festiwal „Senior z pasją – tydzień spotkań w bibliotece"

Harmonogram wydarzeń w Bibliotece Oliwskiej

Trening pamięci, rozmowy o książkach i poezji, konwersacje po angielsku oraz konsultacje komputerowe odbędą się w Bibliotece Oliwskiej w ramach Festiwalu Seniora. Wydarzenie potrwa od 19 do 22 października. Zapraszamy do udziału!

19 października (poniedziałek)
Zdrowie

11:00–12:00 – Gimnastyka dla mózgu – godzina różnorodnych ćwiczeń, które angażują umysł, poprawiają pamięć i wspierają inne funkcje poznawcze. Przygotowaliśmy dla Państwa m.in. zagadki logiczne, ćwiczenia matematyczne i językowe. Zadbamy w ten sposób o formę umysłową, a przy tym, miło spędzimy czas przy wspólnych rozmowach. Osoby zainteresowane prosimy o zapisy telefoniczne: +48 58 552 03 83.

20 października (wtorek)
Praktyczne porady

11:00–12:00 – Konwersacje po angielsku. Rozmowa w języku angielskim, podczas której każdy może podzielić się swoimi historiami. Będzie możliwość opowiedzenia o swojej rodzinie, dawnych przygodach, planach na przyszłość, a także o tym, co nas zaskoczyło po przejściu na emeryturę. Zajęcia są otwarte dla wszystkich seniorów niezależnie od poziomu zaawansowania.

13:00–15:00 – Porady komputerowe i smartfonowe. Jak zabezpieczać swoje dane? Jak efektywnie korzystać z wyszukiwarek internetowych? Jak obsługiwać pakiet biurowy Office? Podczas konsultacji można zadać wszelkie pytania związane z obsługą komputera, tabletu czy smartfona. Osoby zainteresowane prosimy o zapisy telefoniczne: +48 58 552 03 83.

22 października (czwartek)
Książka i Słowo

11:00–12:00 – Nieformalny Klub Książki. Przy herbacie i ciastku porozmawiamy na luzie o ulubionych lekturach. Chętnie poznamy Państwa gusta czytelnicze i dowiemy się, jakie gatunki i autorów lubicie, za jakimi nie przepadacie, co ostanio ciekawego czytaliście i czy chodzicie na spotkania autorskie. To dobra okazja, aby w luźnej, przyjaznej atmosferze podzielić się swoimi książkowymi zainteresowaniami i zyskać nowe czytelnicze inspiracje.

18:00 – „Poezja nie ma lat". Spotkanie poetyckie z członkami Gdańskiego Klubu Poetów – członkowie stowarzyszenia przyniosą ze sobą własne książki, opowiedzą o swojej twórczej drodze i zaprezentują wiersze. Zdradzą też, jakie miejsce w ich życiu zajmuje poezja i dlaczego – ich zdaniem – warto pisać. Wszystko to, aby poznać twórczość lokalnych poetów i – być może – zainspirować się do pisania.

22-23.10.2026

Centrum Dolna Brama – Warsztaty Multimedialne „Sprawdzam! Kompetencje medialne i informacyjne osób w późnej dorosłości"

W ramach projektu realizowanego przez Fundację Pro-Cultura (Warszawa). Jego celem jest rozwijanie kompetencji medialnych i cyfrowych osób starszych, ze szczególnym uwzględnieniem rozpoznawania dezinformacji, bezpiecznego korzystania z Internetu oraz świadomego wykorzystywania nowych technologii, w tym narzędzi opartych na sztucznej inteligencji.

Program:
Pierwszy dzień szkolenia
22 października (czwartek), godz. 12:00:

Podczas 2-godz. wykładu omówione zostaną m.in.:

- mechanizmy powstawania i rozpowszechniania dezinformacji,
- fake newsy, clickbaity, deepfake'i oraz fałszywe autorytety,
- cyberoszustwa wymierzone w osoby starsze,
- wpływ sztucznej inteligencji na tworzenie i rozpowszechnianie fałszywych treści,
- praktyczne zasady cyberbezpieczeństwa, ochrony danych osobowych oraz bezpiecznego korzystania z Internetu.

Każdy uczestnik otrzyma przygotowaną specjalnie na potrzeby projektu pigułkę wiedzy, zawierającą najważniejsze informacje oraz materiały do samodzielnego pogłębiania wiedzy.

Drugi dzień szkolenia
23 października, 9:00:

6 godzinne szkolenie dla 8 osób zainteresowanych współpracą z Stacją Pro Senior, a którego elementami będzie szkolenie z występowania przed kamerą i wprowadzenie do tworzenia treści na kanale YouTube. Efektem szkolenia będzie stworzenie dwóch krótkich filmów na YT Stacji Pro Senior.

W planie warsztatów przewidziane są również godziny konsultacji indywidualnych.

Uczestnicy szkolenia otrzymają zaproszenie na 2-dniowy wyjazd do Warszawy (listopad 2026), na szkolenie i bankiet Fundacji ProCultura (Fundacja pokrywa koszty podróży hotelu, pobytu, szkoleń i uczestnictwa w bankiecie).

Zapisy: Centrum Dolna Brama, tel. +48 506 413 278

Opracowanie redakcji

BENEFIS DOJRZAŁOŚCI

5. października godz. 17.30

Polska Filharmonia Bałtycka im Fryderyka Chopina w Gdańsku

Benefis Dojrzałości

KONCERT JUBILEUSZOWY

1. **Ciepły Fiolet**
słowa **Grażyna Bogusz**, muzyka Krystyna Stańko
2. **Uliczka**
słowa **Krystyna Degutis**, muzyka Kamil Cieślik
3. **Przychodzi czasem...**
słowa **Krystyna Wiśniewska**, muzyka Joanna Knitter
4. **Diament**
słowa **Anna Orlikowska**, muzyka Artur Guza

5. **Mów do mnie**
słowa **Joanna Świątek**, muzyka Artur Guza
WIERSZ WYBRANY W X GDAŃSKIM KONKURSIE POETYCKIM 2026

6. **Sieć czasu**
słowa **Danuta Tomczak**, muzyka muzyka Art'n'Voices
7. **Moje miejce pod niebem**
słowa **Krystyna Bucholz**, muzyka Artur Guza

WYKONAWCY

KRYSTYNA STAŃKO/DOMINIK BUKOWSKI
KWARTET CAPPELLI GEDANENSIS
ZAGAN ACOUSTIC
ORKIESTRA TRICITY
ART'N'VOICES VOCAL ENSEMBLE
STUDIUM WOKALNO-AKTORSKIE W GDYNI



GDAŃSK
Dofinansowano ze środków Miasta Gdańska

Realizacja:
NOWY WIEK FUNDACJA WSPARCIA I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ

Partnerzy:
audiofon pomagamy słyszeć lepiej
Radio Gdańsk

ŚWIĘTO SŁOWA, MUZYKI I DOJRZAŁEJ WRAŻLIWOŚCI. X EDYCJA **„BENEFISU DOJRZAŁOŚCI”**



Fot. Jacek Klejment

Gdańsk po raz dziesiąty staje się przestrzenią niezwykłego spotkania pokoleń. Projekt „Benefis Dojrzałości”, który od dekady udowadnia, że poezja pisana przez seniorów ma niezwykłą moc poruszania serc, obchodzi swój okrągły jubileusz.
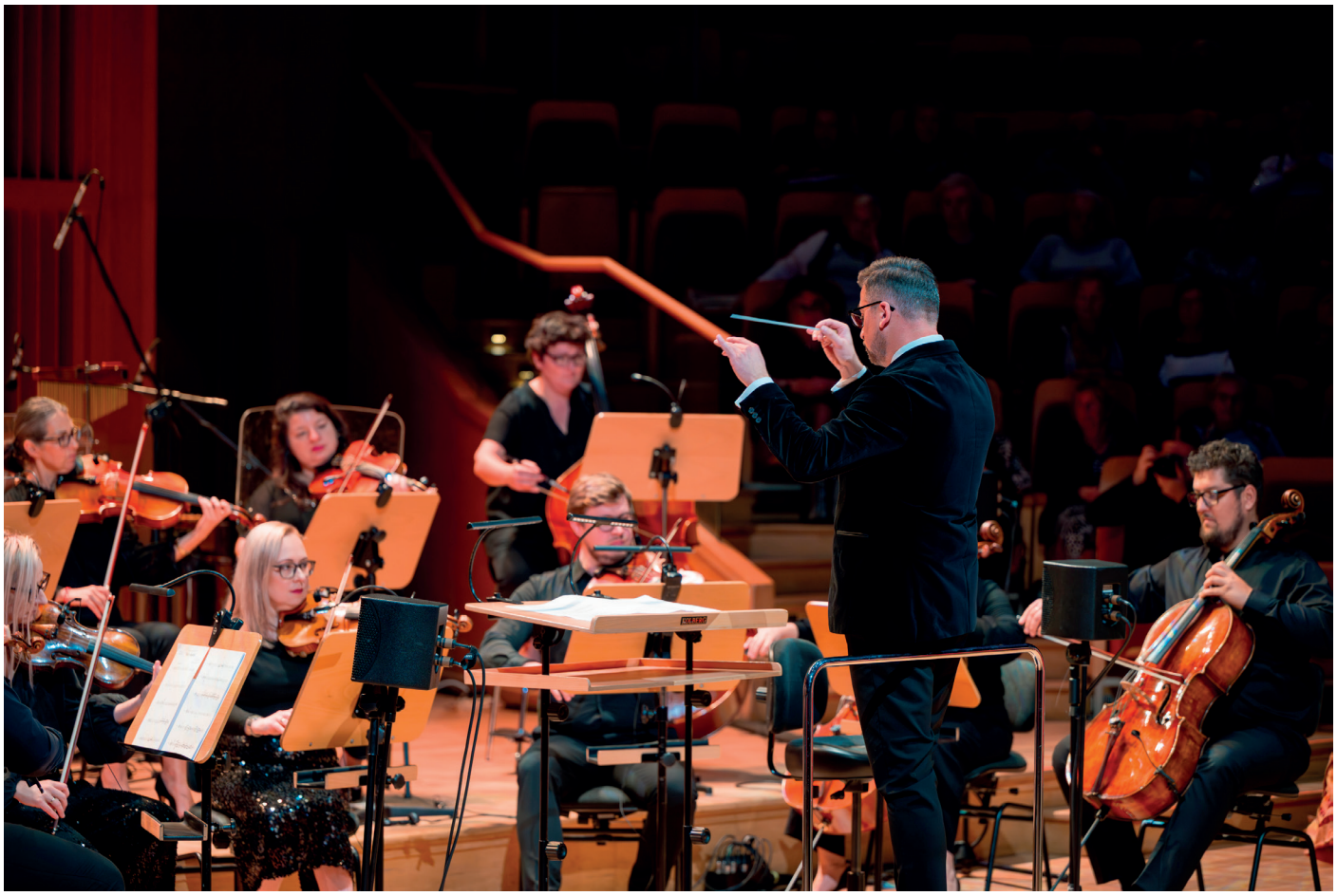
Dziesięć lat łączenia serc i pokoleń

„Benefis Dojrzałości” to inicjatywa wyjątkowa w skali kraju. Projekt opiera się na prostym, lecz poruszającym założeniu: twórczość poetycka gdańskich seniorek i seniorów trafia w ręce profesjonalnych kompozytorów i muzyków, by na nowo wybrzmieć w formie pełnych emocji piosenek.

W ciągu ostatniej dekady na filharmonicznej scenie usłyszeliśmy dziesiątki utworów opowiadających o miłości, upływie czasu, wspomnieniach, nostalgii, ale i niezwykłej pogodzie ducha. Wiersze pisane do szuflady zyskały drugie życie, stając się mostem łączącym doświadczenie dojrzałości z młodzieńczą energią trójmiejskich artystów.



Fot. Jacek Klejment



Fot. Jacek Klejment



Fot. Jacek Klejment

> *„Mów do mnie, by każda chwila była szeptem, czułym gestem…”*
> – fragment wiersza Joanny Świątek, wyróżnionego w tegorocznej edycji.

Co nas czeka podczas Jubileuszu?

Zwieńczeniem X Gdańskiego Konkursu Poetyckiego jest uroczysty **Koncert Jubileuszowy**, który odbędzie się **5 października w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej im. Fryderyka Chopina w Gdańsku** o godzinie 17:30.



Fot. Jacek Klejment

Program tegorocznej gali został podzielony na dwie części:

- **Część I – Retrospekcja.** Organizatorzy we współpracy z przedstawicielami Akademii Muzycznej w Gdańsku wyselekcjonowali sześć najpiękniejszych utworów z minionych dziewięciu edycji. Będzie to wyjątkowa muzyczna podróż przez historię benefisu.
- **Część II – Premiera.** Na scenie premierowo wykonana zostanie profesjonalna aranżacja zwycięskiego utworu X edycji. W tym roku za oprawę muzyczną odpowiada m.in. Artur Guza – kompozytor i wicedyrektor Studium Wokalno-Aktorskiego przy Teatrze Muzycznym w Gdyni.

Tradycją projektu jest również uwiecznianie tych ulotnych chwil – już 15 listopada ukaże się pamiątkowa płyta CD z nagraniami wszystkich jubileuszowych kompozycji.

„Benefis Dojrzałości” to coś więcej niż konkurs czy koncert – to dowód na to, że dojrzały wiek to czas bogaty we wrażliwość, mądrość i pasję, którymi warto dzielić się ze światem. Do zobaczenia w Filharmonii Bałtyckiej!

Opracowanie redakcji

EMERYTURA PEŁNA MOŻLIWOŚCI. TARGI DLA SENIORÓW PO RAZ ÓSMY W GDAŃSKU!



Fot. Gdański Urząd Pracy

Oferty pracy dla seniorów, bezpłatne badania medyczne, ciekawe warsztaty oraz pokazy taneczne. To tylko fragment tegorocznej oferty Targów Pracy i Aktywności Seniorów, które 8 października odbędą się w AMBEREXPO. Na odwiedzających czekać będzie ponad 200 różnorodnych wystawców w siedmiu tematycznych strefach. Prawdziwej inspiracji będzie można szukać również na targowej scenie, na której wystąpią, znani z telewizji, goście, a także artyści z wieloma muzycznymi niespodziankami. Wstęp na wydarzenie organizowane przez Gdański Urząd Pracy jest bezpłatny.

Październik to już tradycyjnie miesiąc, w którym seniorzy mogą liczyć na mnóstwo atrakcji. Podobnie będzie w tym roku, a jedno z najważniejszych wydarzeń adresowanych do osób po 55. roku życia odbędzie się 8 października w hali AMBEREXPO. Właśnie wtedy do Gdańska powrócą Targi Pracy i Aktywności Seniorów. Organizowane od 8 lat przez Gdański Urząd Pracy wydarzenie stanowi kompleksową ofertę skierowaną do osób dojrzałych. W programie przewidziano m.in. możliwość zapoznania się z ofertami zatrudnienia, skorzystania z bezpłatnych badań profilaktycznych oraz udziału w licznych aktywnościach edukacyjnych i kulturalnych. Uzupeł-

nieniem programu są pokazy mody, prezentacje kulinarne oraz spotkania z osobowościami mediów i kultury.

Strefa Pracy – 40 pracodawców i kilkaset ofert zatrudnienia!

Każdego roku Targi podzielone są na tematyczne strefy. W AMBEREXPO **najważniejsza z nich dedykowana będzie osobom szukającym pracy na emeryturze**. Stworzy ją łącznie 40 pracodawców reprezentujących różne sektory gospodarki, w tym: Atlanta Polska, DPD, Lidl, Avon czy Bechtel Polska. Firmy będą poszukiwać pracowników gotowych do podjęcia zatrudnienia w pełnym lub niepełnym wymiarze czasu pracy. Co ważne, wszystkie prezentowane oferty będą dopasowane do potrzeb oraz możliwości seniorów. Wybierać będzie można spośród kilkuset ogłoszeń. Wśród poszukiwanych zawodów będą propozycje dla m.in.: doradcy ubezpieczeniowego, kontrolera jakości, instruktora szkoleń zawodowych, kierowcy kategorii B, elektryka, piekarza, rejestratorki medycznej, diagnosty samochodowego, pedagoga czy hydraulika.

Przed spotkaniem z pracodawcą warto odwiedzić **Strefę Rozwoju Osobistego**, gdzie pod okiem ekspertów każdy będzie mógł spotkać się z doradcą zawodowym, stworzyć CV oraz przygotować się do rozmowy rekrutacyjnej. Na seniorów czekać będą: warsztaty fotograficzne, wystawcy z bogatą ofertą edukacyjną oraz praktyczne zajęcia z obszaru nowych technologii. Nie zabraknie także propozycji dla osób zainteresowanych nauką i doskonaleniem języków obcych.

Zdrowie w zasięgu ręki – bezpłatne badania i eksperckie konsultacje

Podjęcie pracy na emeryturze z pewnością wymaga dobrego zdrowia, dlatego goście wydarzenia będą mogli bezpłatnie skorzystać z szerokiej oferty badań medycznych oraz konsultacji. W **Strefie Zdrowia** znajdą się m.in. badania USG, mammografia, EKG, pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola poziomu glukozy we krwi czy analiza znamion na skórze. Na miejscu obecni będą również lekarze, farmaceuci i konsultanci medyczni. Pomogą oni w zrozumieniu wyników badań, odpowiedzą na pytania i doradzą, jak dbać o zdrowie oraz zapobiegać najczęstszym chorobom i dolegliwościom. Praktycznych porad udzielą też pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku, którzy wyjaśnią gdzie można uzyskać wsparcie finansowe, żywnościowe i specjalistyczne, a także otrzymać pomoc w zakresie usług opiekuńczych oraz aktywizacji społecznej.

Wspólnie zadbajmy o wygląd – zabiegi pielęgnacyjne dla każdego!

Każdy z nas zasługuje na chwilę, w której może poczuć się pięknie we własnej skórze. W **Strefie Mody i Urody** seniorzy będą mogli skorzystać z usług specjalistów, którzy zadbają zarówno o wygląd, jak i dobre samopoczucie. Panie będą mogły liczyć na pełną opiekę fryzjerską i kosmetyczną, a panowie będą mogli skorzystać z usług barbera. Atrakcyjną ofertę uzupełnią zabiegi pielęgnacyjne, masaże oraz spektakularne metamorfozy pod okiem doświadczonych stylistów. Nie zabraknie też tematycznych warsztatów z domowego tworzenia kosmetyków, pokazów mody oraz prezentacji ręcznie robionych torebek, kosmetyczek i innych modnych dodatków.

Taniec, ćwiczenia, morsowanie – setki pomysłów, aby nie pozostawać w miejscu

Na Targach każda forma ruchu staje się prawdziwą przyjemnością! Będzie się można o tym przekonać w **Strefie Aktywności**. W tym roku królować będzie taniec we wszystkich swoich wariantach. Od rytmicznego country i gorącego latino, aż po niezwykłe eksperymenty łączące tradycyjne tańce ludowe z ćwiczeniami fitness! Na osoby preferujące spokojniejsze formy aktywności czekać będzie gimnastyka wspierająca siłę, koordynację i równowagę. Miłośnicy bardziej wymagających wyzwań będą mogli spotkać się z klubem morsów, którego członkowie regularnie hartują ciało w zimnych wodach Bałtyku. W programie znalazły się również lekcje tenisa prowadzone przez profesjonalnego trenera oraz prezentacja Stowarzyszenia Kajakowego „Wodniak" z Gdańska, którego przedstawiciele opowiedzą i zachęcą do spróbowania swoich sił podczas spływów kajakowych.

Bezpieczeństwo na pierwszym miejscu

W AMBEREXPO z pewnością nie zabraknie eksperckiej wiedzy. Zapewni ją kilkudziesięciu specjalistów reprezentujących najważniejsze urzędy



Fot. Gdański Urząd Pracy

i instytucje. W **Strefie Przydatnych Informacji** na pytania seniorów będą odpowiadać przedstawiciele Policji i Straży Miejskiej w Gdańsku. Funkcjonariusze poruszą aktualne tematy związane z przestępstwami, których ofiarami szczególnie często padają osoby starsze. Z kolei o przysługujących nam prawach będzie można porozmawiać z przedstawicielami Miejskiego Rzecznika Konsumentów oraz UOKiK-u, a eksperci Zakładu Ubezpieczeń Społecznych podpowiedzą, jak korzystać z usług elektronicznych.

Zasmakuj w... kulturze, sztuce i dobrym jedzeniu

W targowej **Strefie Wolnego Czasu** relaks spotyka się z kulturalną inspiracją oraz kuchnią w najlepszym wydaniu. Do wspólnego gotowania zaprosi **Pascal Brodnicki**, który przygotuje 3 zestawy swoich popisowych dań, a także zdradzi kilka sekretów najlepszych szefów kuchni. Na miejscu nie zabraknie smaków z całego świata oraz dań z jesiennego grilla. Miłośników czytania przyciągnie miejska biblioteka, a kulturę wysoką reprezentować będą łącznie trzy teatry i Opera Bałtycka. Program uzupełnią kreatywne warsztaty teatralne, ceramiczne i malarskie, wyjątkowe spotkania z fundacjami zajmującymi się opieką nad zwierzętami, a także strefa popularnej sieci marketów meblarskich IKEA.

Znani i lubiani – spotkaj się z artystami i gośćmi specjalnymi wydarzenia

Nie mniej atrakcji zaplanowano na targowej scenie. Tu swoje wystąpienia będą mieli goście specjalni. W tym roku swoimi doświadczeniami dzielić się będą m.in. **Katarzyna Dowbor**, znana i lubiana prezenterka telewizyjna, a także **Piotr Pustelnik**, jeden z najwybitniejszych polskich himalaistów. Natomiast o muzyczne emocje zadbają: zespół **2plus1**, **Cappella Gedanensis** oraz **Violetta Kapcewicz** – zwyciężczyni 7. edycji telewizyjnego show The Voice Senior, a całe wydarzenie poprowadzi **Szymon Jachimek**.

Dodatkowe informacje

Targi Pracy i Aktywności Seniorów odbędą się 8 października br. w hali AMBEREXPO, wydarzenie rozpocznie się o godzinie 10:00 i potrwa do 16:00.



Wstęp dla odwiedzających jest bezpłatny! Szczegółowe informacje znaleźć można na: **www.festiwalaktywnosci.pl**

Organizatorem 8. Targów Pracy i Aktywności Seniorów jest Gdański Urząd Pracy, a partnerem strategicznym – Gdańska Agencja Rozwoju Gospodarczego. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęły Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, a także Wojewoda Pomorska. Patroni medialni Targów: Radio Gdańsk, portal trojmiasto.pl, Dziennik Bałtycki oraz Telewizja Polska oddział w Gdańsku.

Łukasz Iwaszkiewicz, GUP

ŚWIĘTO RADOŚCI I INTEGRACJI. GDAŃSKI BAL SENIORA WYJĄTKOWYM WIECZOREM W KALENDARZU MIASTA

Fot. www.gdansk.pl



W kalendarzu gdańskich wydarzeń jest jeden wieczór, na który z niecierpliwością czekają setki seniorek i seniorów. **21 października** odbędzie się wielkie święto dojrzałej energii, zabawy i wspólnoty. Dotychczas znaliśmy to wydarzenie pod nazwą *Miejski Bal Seniora*, jednak od tego roku zyskuje ono nową, dumną nazwę: **Gdański Bal Seniora**.

To nie tylko elegancka kolacja, oprawa muzyczna i tańce do późnych godzin – to przede wszystkim przestrzeń do budowania trwałych więzi międzypokoleniowych oraz docenienia wkładu seniorów w rozwój lokalnej społeczności.

Taniec, wspólnota i aktywność

Gdański Bal Seniora to jeden z najważniejszych punktów październikowych Gdańskich Dni Seniora. Spotkania, wspólna zabawa i ruch na parkiecie

Fot. www.gdansk.pl



pozwalają przełamywać codzienną rutynę, budować relacje sąsiedzkie i po prostu cieszyć się życiem w gronie przyjaciół.

Podczas wydarzenia uczestnicy mają okazję nie tylko brać udział w tańcach i pokazach, ale również spędzić czas w miłej atmosferze, korzystając z przygotowanych atrakcji, takich jak wykwintne menu, niespodzianki muzyczne czy tradycyjny wybór Króla i Królowej Balu.

Gala Konkursu „Aktywni Seniorzy" – wyróżnienia dla najaktywniejszych

Stałą i niezwykle uroczystą tradycją balu jest rozstrzygnięcie **Konkursu „Aktywni Seniorzy"**, organizowanego przez Miasto we współpracy z Regionalnym Centrum Wolontariatu w Gdańsku.

To właśnie podczas balu na scenie wręczane są nagrody i statuetki laureatom, którzy swoją codzienną postawą, zaangażowaniem społecznym i energią zmieniają gdańskie dzielnice na lepsze. Konkurs wyróżnia uczestników w kilku kluczowych kategoriach:

- **Lider / Liderka Seniorów:** Wyjątkowe osoby, które swoją pasją, wolontariatem i inicjatywą aktywizują swoich rówieśników i organizują lokalne życie społeczne.
- **Grupa Seniorów / Klub Seniora:** Miejsca oraz wspólnoty, które integrują mieszkańców, budują relacje i inspirują do wspólnego działania.
- **Miejsce Przyjazne Seniorom:** Instytucje, organizacje i firmy otwarte na potrzeby osób starszych, które tworzą dogodne warunki i przestrzeń do ich codziennego funkcjonowania.

Uroczyste wręczenie nagród jest momentem pełnym wzruszeń i okazją, by całe miasto mogło głośno podziękować tym, którzy bezinteresownie działają na rzecz innych.

Do zobaczenia na parkiecie!

Gdański Bal Seniora przypomina nam wszystkim, że dojrzały wiek to czas pełen pasji, nowo odkrytych talentów i radości ze wspólnego przebywania.

Opracowanie redakcji

SENIOR MÓWI: **„SPRAWDZAM!”**. ŚWIADOMY SENIOR W ŚWIECIE DEZINFORMACJI 1–31 PAŹDZIERNIKA 2026

W ZUS październik to miesiąc spotkań, rozmów, porad i praktycznej wiedzy dla seniorów. W całej Polsce odbędzie się już X edycja Dni Seniora, czyli cyklu bezpłatnych wydarzeń, podczas których będzie można spotkać się z ekspertami ZUS i specjalistami instytucji partnerskich.

Tegoroczna edycja będzie poświęcona szczególnie ważnemu tematowi – dezinformacji, fake newsom i bezpieczeństwu w świecie pełnym informacji.

Senior mówi: „Sprawdzam!”

Internet, media społecznościowe, wiadomości przesyłane przez znajomych – każdego dnia docierają do nas setki informacji. Nie wszystkie są prawdziwe. Część może być niepełna, zmanipulowana albo wyrwana z kontekstu. Zdarza się, że te fałszywe informacje są wykorzystywane przez oszustów.

Podczas tegorocznych Dni Seniora będziemy zachęcać do przestrzegania jednej prostej zasady: **„Sprawdź, zanim uwierzysz!”**.

Podczas organizowanych wydarzeń eksperci wyjaśnią jak rozpoznawać fałszywe informacje, weryfikować źródła, szukać wiarygodnych danych i nie podejmować decyzji pod wpływem emocji. Będzie także mowa o tym, jak chronić się przed oszustwami, szczególnie tymi, których ofiarami padają osoby starsze.

Warto wiedzieć więcej

Jak co roku, podczas Dni Seniora, informujemy również o ubezpieczeniach społecznych, świadczeniach wypłacanych przez ZUS, a także o bezpiecznych i wygodnych sposobach korzystania z usług Zakładu.

Nasi eksperci odpowiedzą na pytania dotyczące m.in.:

- emerytur i rent,
- renty wdowiej i zmian, które wejdą w życie od 1 stycznia 2027 r.,
- waloryzacji i przeliczania emerytur,
- dorabiania do świadczeń,
- nowej legitymacji emeryta i rencisty,
- bezgotówkowego pobierania świadczeń z ZUS,
- zakładania profilu na eZUS i korzystania z aplikacji mZUS,
- bezpieczeństwa i ochrony przed oszustwami.

Spotkania, warsztaty, konsultacje

Dni Seniora będą trwały od 1 do 31 października 2026 r. w całej Polsce, na terenie wszystkich oddziałów ZUS. Z ekspertami można się spotkać m.in. w placówkach ZUS, domach kultury, uniwersytetach trzeciego wieku czy urzędach miast.

Program Dni Seniora jest różnorodny. Zapraszamy na:

- spotkania z ekspertami ZUS i instytucji partnerskich,
- prelekcje i wykłady,
- panele dyskusyjne,
- warsztaty i szkolenia,
- indywidualne konsultacje i porady,
- stoiska informacyjne,
- stacjonarne i wirtualne warsztaty dotyczące fact-checkingu i rozpoznawania fake newsów,
- udział w lokalnych wydarzeniach organizowanych dla seniorów.

Wszystkie wydarzenia są otwarte, a udział w nich jest bezpłatny.

Partnerzy akcji: NASK, Narodowy Fundusz Zdrowia, Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Rzecznik Praw Obywatelskich, Rzecznik Praw Pacjenta, Policja, Rzecznik Finansowy.

Akcja odbywa się pod honorowym patronatem Ministry Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Opracowanie redakcji
na podstawie materiałów ZUS

Współorganizatorzy

ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Polski Związek Emerytów i Rencistów PZER

Senior mówi: SPRAWDZAM



Świadomy senior w świecie dezinformacji

Dni Seniora w ZUS

28 października 2026 r.

godz. 9.30 - 14.15

Dom Technika NOT

Rajska 6, 80-850 Gdańsk

Partnerzy

Rzecznik Finansowy

Rzecznik Praw Pacjenta

UOKiK

NASK

Rzecznik Praw Obywatelskich

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Policja

Patronat medialny

Głos Seniora

Patronat honorowy

Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

CO W PROJEKTACH PISZCZY?

AKTYWNIE, ZDROWO I RAZEM – CZYLI SENIORZY W RUCHU Z GDAŃSKĄ FUNDACJĄ ZDROWIE PRZEZ RUCH

Fot. Jakub Soja



Od czterech lat **Gdańska Fundacja Zdrowie Przez Ruch** zaprasza gdańskich seniorów do wspólnej aktywności. I nie chodzi wyłącznie o ćwiczenia. Chodzi o spotkania, rozmowy, nowe znajomości, dobre samopoczucie i przekonanie, że na aktywne życie nigdy nie jest za późno.

Dzięki wieloletniej współpracy z Wydziałem Rozwoju Społecznego w Gdańsku w trzecim i czwartym kwartale 2026 roku oferta zajęć jest wyjątkowo różnorodna. Do wspólnych aktywności dołączają seniorzy z kolejnych dzielnic miasta.

Dlaczego to takie ważne?

Aktywność fizyczna w każdym wieku przynosi wiele korzyści, ale w przypadku seniorów ma jeszcze jeden bardzo ważny wymiar – **łączy ludzi**.

Regularne zajęcia grupowe to okazja nie tylko do zadbania o sprawność, ale również do wyjścia z domu i spędzenia czasu w przyjaznym gronie. Joga na krzesłach, gimnastyka zdrowego kręgosłupa, nordic walking, aqua senior, zajęcia taneczne czy gimnastyka starochińska Qigong pozwalają być

aktywnym w sposób dostosowany do możliwości uczestników.

Wspólne ćwiczenia sprzyjają budowaniu relacji i przeciwdziałają samotności oraz izolacji. Zajęcia przy muzyce poprawiają nastrój, a podejmowanie kolejnych aktywności daje poczucie sprawczości, niezależności i satysfakcji.

Joga na krzesłach – odważny pomysł, który dotarł do 10 dzielnic Gdańska

Jednym z działań, z których Gdańska Fundacja Zdrowie Przez Ruch jest szczególnie znana, jest **wprowadzanie jogi na krzesłach do domów i klubów sąsiedzkich**.

Fundacja była prekursorem tej formy aktywności w Gdańsku, a **prezeska Fundacji Katarzyna Rucin opracowała i wprowadziła autorską metodę ćwiczeń jogi na krzesłach**.

Dzięki temu joga na krzesłach została wprowadzona już do **10 dzielnic Gdańska**. To ważne, ponieważ zajęcia trafiają bezpośrednio do lokalnych społeczności – do miejsc, w których seniorzy mieszkają, spotykają się i spędzają swój wolny czas.

Joga na krzesłach jest dostępna również dla osób, które z różnych powodów nie mogą lub nie chcą ćwiczyć na macie. Ćwiczenia wykonywane w pozycji siedzącej i stojącej przy krześle pozwalają pracować nad ruchomością, elastycznością i świadomością własnego ciała.

Joga na krzesłach idzie w miasto

Nasza przygoda z jogą na krzesłach nie kończy się na domach i klubach sąsiedzkich.

Już od trzech sezonów dzięki współpracy ze Stowarzyszeniem Waga i Anią Butrym, co roku, prowadzimy otwarte zajęcia dla wszystkich chętnych podczas Jarmarku Dominikańskiego, w specjalnie przygotowanej Strefie Seniora.

To dla nas szczególne wydarzenie. Joga na krzesłach wychodzi wtedy w przestrzeń miejską i staje się dostępna dla każdego, kto chce spróbować. Nie trzeba wcześniej zapisywać się na zajęcia ani mieć doświadczenia – wystarczy przyjść, usiąść na krześle i razem z nami rozpocząć ćwiczenia.

To także doskonała okazja, aby pokazać, że aktywność fizyczna seniorów może być obecna wszędzie – w klubie sąsiedzkim, domu sąsiedzkim, na pływalni, w lesie, a nawet podczas jednego z największych wydarzeń odbywających się latem w Gdańsku.

Fot. Jakub Soja



Trzy sezony wspólnej jogi na Jarmarku Dominikańskim pokazują, że na ruch zawsze jest dobre miejsce i dobry czas.

Zdrowie, sprawność i lepsza jakość życia

Nasze zajęcia odbywają się w salach, na pływalniach oraz na świeżym powietrzu. Łączymy ruch, ćwiczenia oddechowe, relaks i dobrą zabawę. Dzięki temu aktywność nie jest obowiązkiem, ale staje się przyjemnym elementem codzienności.

Regularny ruch może pomagać w utrzymaniu sprawności, poprawie jakości snu oraz radzeniu sobie z napięciem i stresem. Odpowiednio dobrane ćwiczenia wspierają również sprawność układu ruchu i pomagają zachować większą swobodę w wykonywaniu codziennych czynności.

Joga na krzesłach to propozycja dla osób, które chcą bezpiecznie popracować nad elastycznością i zakresem ruchu. Delikatne rozciąganie może pomagać ograniczać sztywność mięśni i stawów oraz ułatwiać wykonywanie codziennych czynności – choćby schylanie się, zakładanie skarpet czy wiązanie butów.

Fot. Jakub Soja



Nordic walking to z kolei świetny sposób na aktywność na świeżym powietrzu. Marsz z kijkami angażuje wiele grup mięśniowych, wspiera pracę nad równowagą i koordynacją oraz pozwala spędzić czas wśród zieleni. A spacer w lesie ma dodatkową zaletę – po prostu dobrze robi na głowę!

Ćwiczenia w wodzie, czyli aqua senior, pozwalają aktywizować ciało w środowisku, które odciąża stawy. To forma ruchu szczególnie lubiana przez uczestników, którzy cenią sobie połączenie ćwiczeń i przyjemności.

Nie zapominamy również o **tańcu**. Muzyka, rytm i wspólna zabawa to doskonały sposób na poprawę nastroju, a przy okazji – dodatkowa dawka ruchu.

Qigong – ruch, oddech i wyciszenie

Przy **Dolnej Bramie 8** spotykamy się również na gimnastyce starochińskiej **Qigong**. To spokojna forma pracy z ciałem, oddechem i koncentracją, która pozwala połączyć łagodny ruch z chwilą wyciszenia.

Dla wielu osób jest to okazja, aby zwolnić tempo, skoncentrować się na oddechu i lepiej wsłuchać się we własne ciało. Powolne, płynne ruchy mogą być dobrym uzupełnieniem innych form aktywności i sposobem na rozpoczęcie przygody z ćwiczeniami dla osób, które nie czują się jeszcze gotowe na bardziej intensywny wysiłek.

Oddech, relaks i chwila dla siebie

W naszych zajęciach ważne miejsce zajmują ćwiczenia oddechowe i elementy relaksacji. Świadomy oddech pomaga się wyciszyć i zatrzymać na chwilę w codziennym pośpiechu.

Dla wielu uczestników zajęcia są momentem, kiedy można odłożyć codzienne troski, skoncentrować się na sobie i po prostu dobrze spędzić czas.

Najważniejsze są jednak relacje

Kiedy pytamy uczestników, co daje im udział w zajęciach, często słyszymy, że korzyści jest znacznie więcej niż tylko te związane ze sprawnością fizyczną.

Podczas regularnych spotkań rodzą się nowe znajomości i przyjaźnie. Po zajęciach można razem pójść na kawę, wybrać się na wystawę, koncert albo inne wydarzenie kulturalne. Czasem z pozornie zwykłego spotkania na ćwiczeniach zawiązuje się nowa znajomość, a nawet grupa przyjaciół.

I właśnie dlatego aktywizacja seniorów ma tak duże znaczenie. **Ruch może być początkiem czegoś więcej – większej aktywności, nowych relacji i pełniejszego uczestnictwa w życiu miasta.**

Gdzie można z nami poćwiczyć?

Zapraszamy seniorów z różnych dzielnic Gdańska. W trzecim i czwartym kwartale 2026 roku zajęcia odbywają się m.in. w:

- **Centrum Animacji Społecznej przy ul. Dolnej Bramy 8.** We wtorki przed południem prowadzimy m.in. jogę na krzesłach oraz gimnastykę starochińską Qigong, w środy – jogę na krzesłach (w godzinach popołudniowych dla pracujących seniorów). W piątki przed południem zapraszamy do ćwiczeń na zdrowy kręgosłup.
- **Klubie Osiedlowym Suchanino przy ul. Paderewskiego 11**,
- **Domu Sąsiedzkim Fundacji Nova przy ul. Styp-Rekowskiego**,
- **Domu Sąsiedzkim MP 132 przy ul. Marynarki Polskiej**,
- **Domu Sąsiedzkim przy ul. Jaśkowej 7**, **siedzibie Rady Dzielnicy Brętowo**,
- **Pływalni przy SP 42 na Suchaninie, ul. P. Czajkowskiego 1**,
- **Pływalni przy ZSE, ul. Reja 25**.

Nie tylko na miejscu – ruszamy także w drogę!

Nasi dotychczasowi uczestnicy coraz chętniej korzystają również z wyjazdowych aktywizacji prozdrowotnych. Wspólnie wyjeżdżamy, odpoczywamy, ćwiczymy i integrujemy się.

Wśród naszych propozycji znalazły się m.in.:

- **prozdrowotny wyjazd do grudziądzkich solanek**,
- **Olimpiada Senioralna w Przysiółku Spore – cztery dni wspólnej aktywności**,
- **letni obóz sportowo-rekreacyjny dla seniorów – siedem dni ruchu, wypoczynku i integracji**.

Takie wyjazdy pokazują, że aktywność seniorów nie musi ograniczać się do najbliższej okolicy. Można poznawać nowe miejsca, próbować nowych form ruchu i przede wszystkim – robić to razem.

Wielki finał projektu „Aktywny senior – Apetyt na życie”!

A skoro mowa o wspólnym działaniu, nie możemy nie wspomnieć o tym, co czeka nas na zakończenie projektu.

Zwieńczeniem naszych działań będzie wyjątkowe, Mikołajkowe spotkanie uczestników projektu „Aktywny senior – Apetyt na życie” na stadionie Polsat Plus Arena w Letnicy.

To będzie naprawdę niezwykłe wydarzenie! W jednym miejscu spotkają się uczestnicy naszych zajęć, aby wspólnie spędzić czas, integrować się i – oczywiście – poćwiczyć. A co będziemy robić? **Wspólnie wykonamy jogę na krzesłach!**

Wyobraźcie sobie uczestników naszych zajęć, którzy w wyjątkowej przestrzeni stadionu wykonują razem spokojne ćwiczenia, pracują z oddechem i czerpią radość ze wspólnego spotkania.

Będzie to symboliczne podsumowanie tego, co w projekcie jest dla nas najważniejsze: **ruch, zdrowie, aktywność, integracja i radość bycia razem.**

Mamy nadzieję, że Mikołajkowe spotkanie na stadionie będzie nie tylko zakończeniem projektu, ale także początkiem kolejnych wspólnych aktywności.

Dołącz do nas!

Jeżeli od dawna myślisz: „Muszę zacząć się więcej ruszać”, może właśnie teraz jest dobry moment, żeby zrobić pierwszy krok.

Nie trzeba być wysportowanym. Nie trzeba mieć doświadczenia. Wystarczy przyjść, spróbować i dać sobie szansę na nowe doświadczenia.

Bo zdrowie to nie tylko brak choroby. To także ruch, dobre samopoczucie, relacje z innymi i radość z tego, że chce nam się wyjść z domu.

A my chcemy, żeby tych powodów do wyjścia z domu było jak najwięcej!

Gdańska Fundacja Zdrowie Przez Ruch – spotkajmy się w ruchu!
www.zdrowieprzezruch.pl
FB: Gdańska Fundacja Zdrowie Przez Ruch

Katarzyna Rucin

GDAŃSK

Gdańskie Domy i Kluby Sąsiedzkie

OGÓLNOPOLSKI

DZIEŃ PLANSZÓWEK

10 PAŹDZIERNIKA

10:00-15:00

W DOMU SĄSIEDZKIM "WADOWICKA 5" GDAŃSK - UJEŚCISKO



CO NA CIEBIE CZEKA?

GRY ZESPOŁOWE
zbierz drużynę i podejmij wyzwanie

KILKA STREF DLA GRACZY
gry na szybko oraz te wymagające czasu

STREFA DLA NAJMŁODSZYCH
otwórz się na zabawę

GRY XXL I POWRÓT DO LAT 90 -TYCH
zobacz jak bawili się twoi rodzice

POCZĘSTUNEK, UPOMINKI I NAGRODY
kawa i ciasto dla każdego!

ODBIERZ SWÓJ PASZPORT

Graj, odkrywaj i zdobywaj nagrody!

MASZ PYTANIA LUB CHCESZ WESPRZEĆ ORGANIZACJĘ WYDARZENIA? ZADZWOŃ DO NAS

600-188-133

ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU

GIMNASTYKA DLA SZARYCH KOMÓREK, CZYLI DLACZEGO WARTO WPAŚĆ NA PLANSZÓWKI NA UJEŚCISKU!

Na pewno już Państwo wiecie, że nasz mózg uwielbia nowości i proste, przyjemne wyzwania bez względu na wiek? Neurologia nie pozostawia wątpliwości – neuronaukowcy nazywają to **neuroplastycznością**. To niesamowita zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń nerwowych, budowania tzw. rezerwy poznawczej i utrzymywania sprawności intelektualnej przez całe życie.

Co jest dla naszych szarych komórek najlepszym „treningiem"? Wbrew pozorom nie są to samotnie rozwiązywane krzyżówki, ale... **spotkanie z drugim człowiekiem połączone z prostą grą towarzyską**. Gdy rozmawiamy, śmiejemy się, analizujemy ruch na planszy czy rzucamy kostką, nasz mózg pracuje na najwyższych obrotach: ćwiczy pamięć, koncentrację, refleks, a do tego wydziela dopaminę – hormon radości i motywacji.

Właśnie taka okazja do przyjemnej „gimnastyki umysłu" i spędzenia czasu w serdecznej atmosferze szykuje się w naszej dzielnicy!

Spotkajmy się przy wspólnym stole!

Grupa mieszkańców „Ekipa w grze" wraz z animatorką Domu Sąsiedzkiego „Wadowicka 5" zapraszają wszystkich seniorów, ich dzieci, wnuki oraz sąsiadów na **Ogólnopolski Dzień Planszówek na Ujeścisku**.

Kiedy? 10 października 2026 r. (sobota), godz. 10:00–15:00; **Gdzie?** Dom Sąsiedzki „Wadowicka 5", Gdańsk–Ujeścisko. **Wstęp Wolny!** Bez zapisów, bez wpłat i bez żadnych zobowiązań.

Dlaczego warto wpaść?

Gdański Program 60+ oraz miejskie strategie senioralne wyraźnie podkreślają, jak ważne dla zdrowia i dobrostanu jest wsparcie blisko miejsca zamieszkania, budowanie relacji sąsiedzkich oraz międzypokoleniowa integracja. Dom Sąsiedzki na Ujeścisku to idealne miejsce, by te założenia wprowadzać w życie.

Na miejscu czeka na Państwa mnóstwo atrakcji i udogodnień:

- **Gry proste i przyjemne:** Planszówki to nie tylko skomplikowane strategie na wiele godzin grania. Organizatorzy przygotowali szybkie gry karciane, zabawy zespołowe i wspólne wyzwania.
- **Sentymentalna podróż w czasie:** Będzie można zagrać m.in. w autorskie Memory XL oraz przypomnieć sobie zabawy z lat 90.
- **Uwielbiane Bingo i nagrody:** Dlawszystkich miłośników emocji przygotowano rozgrywki Bingo z upominkami.
- **Ciepła kawiarniana atmosfera:** Na uczestników czeka pyszne ciasto, kawa, herbata i mały poczęstunek – idealny pretekst do spokojnej rozmowy.
- **Pełne wsparcie animatorów:** Nie znają Państwo zasad? To żaden kłopot! Na miejscu będą przemiłe osoby, które wytłumaczą zasady każdej gry krok po kroku.
- **Masz swoją ulubioną grę?** Weź ją ze sobą i naucz innych!

Przełam bariery i wyjdź do ludzi!

Często powstrzymuje nas myśl: „Nie mam z kim pójść" albo „To pewnie dla młodszych". Nic bardziej mylnego! To wydarzenie powstało właśnie po to, by nikt na Ujeścisku nie czuł się samotny. Przejście przez próg Domu Sąsiedzkiego to pierwszy, najcenniejszy krok dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego.

Masz pytania lub chcesz dowiedzieć się więcej? Zadzwoń do organizatorów pod numer: **+48 600 188 133**.

Do zobaczenia przy wspólnym stole – zadbajmy o swoje umysły i dobre sąsiedzkie relacje!

Opracowanie redakcji

SPOKÓJ, WIEDZA I SĄSIEDZKA BLISKOŚĆ

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA TRUDNE SYTUACJE I ZYSKAĆ PRAWDZIWE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Czy zauważyli Państwo, jak wiele zależy od tego, czy wiemy, co robić w nieprzewidzianych momentach? Nagły sygnał syreny, awaria prądu czy niepokojące wiadomości w mediach potrafią wywołać w nas niepokój. To absolutnie naturalna ludzka reakcja. Jednak tym, co najskuteczniej zamienia lęk w opanowanie i daje nam bezcenne **poczucie bezpieczeństwa**, jest **wiedza, prosty plan oraz świadomość, że nie jesteśmy sami**.

Właśnie z tej potrzeby w Gdańsku ruszyła miejska kampania pod hasłem **„Z rozwagą i spokojem"** połączona z cyklem bezpłatnych, bardzo praktycznych szkoleń z zakresu ochrony ludności. To inicjatywa stworzona po to, by każdy z nas – bez względu na wiek – mógł poczuć się pewniej we własnym domu, na osiedlu i w swoim mieście.

Wsparcie blisko domu

Gdańsk konsekwentnie dba o to, by seniorki i seniorzy nie musieli pokonywać trudnych barier transportowych ani szukać pomocy w odległych punktach miasta.

Szkolenia z zakresu bezpieczeństwa są tego doskonałym przykładem. Organizatorzy zadbali o to, by odbywały się one w osiedlowych szkołach i placówkach edukacyjnych w niemal każdej gdańskiej dzielnicy – m.in. na Przymorzu, we Wrzeszczu, w Kokoszkach, na Oruni, Stogach, w Sobieszewie, na Chełmie czy Zakoniczynie. Zajęcia prowadzą doświadczeni specjaliści z Polskiego Czerwonego Krzyża (PCK), którzy w przystępny sposób tłumaczą najważniejsze zasady.

Czego nauczymy się na bezpłatnych warsztatach?

Każde spotkanie trwa około 2 godzin i jest prowadzone w kameralnych, przyjaznych grupach (ok. 30–35 osób). Dzięki temu nie ma pośpiechu – jest czas na spokojne wysłuchanie prelegenta, zadanie pytań i przećwiczenie podstawowych kroków. Program obejmuje zagadnienia, które dają konkretne, praktyczne umiejętności:

- **Sygnały alarmowe i komunikaty** – jak bez paniki rozpoznać ostrzeżenia i co dokładnie oznaczają poszczególne sygnały syren.
- **Przygotowanie do ewakuacji** – jak mądrze spakować tzw. plecak ewakuacyjny i jak zabezpieczyć własne mieszkanie przed wyjściem.
- **Ewakuacja ludzi i zwierząt** – jak krok po kroku zadbać o siebie, swoich bliskich oraz domowych pupili.
- **Pierwsza pomoc przedmedyczna** – proste, ale kluczowe zasady, które mogą uratować czyjeś zdrowie lub życie.
- **Miejsca schronienia** – gdzie w naszej najbliższej okolicy szukać bezpiecznego schronienia i jak korzystać z podstawowych środków ochrony.
- **Odporność na fałszywe informacje** – jak w czasie kryzysu zachować chłodną głowę, odróżniać rzetelne komunikaty od nieprawdziwych informacji (tzw. fake newsów) i nie ulegać niepotrzebnym emocjom.

Poczucie bezpieczeństwa budujemy razem z sąsiadami

Bezpieczeństwo to nie tylko wiedza techniczna – to przede wszystkim **relacje z drugą osobą**.

Udział w lokalnych warsztatach to wspaniała okazja, by wyjść z domu, spotkać się z sąsiadami z tego samego osiedla, porozmawiać i lepiej się poznać. W sytuacjach wymagających uwagi czy pomocy to właśnie sąsiad z piętra lub z budynku obok jest najczęściej pierwszą osobą, która może podać pomocną dłoń. Budowanie takich mikrosieci wsparcia w najbliższym otoczeniu daje ogromne, psychiczne poczucie stabilności i wiary w to, że w trudniejszym momencie możemy na siebie liczyć.

Jak można się zapisać?

Wszystkie spotkania są całkowicie **bezpłatne**. Aby zapewnić każdemu uczestnikowi komfortowe warunki i miejsce do zadawania pytań, liczba miejsc w grupach jest ograniczona – warto więc zarezerwować sobie czas wcześniej.

- **Przez internet:** Formularz zgłoszeniowy znajduje się na oficjalnej stronie miasta: www.gdansk.pl/olioc.
- **Z pomocą bliskich lub w bibliotece:** Jeśli nie korzystają Państwo z komputera lub internetu, zachęcamy do poproszenia o pomoc dzieci, wnuki albo sąsiadów. Pomoc w zapisach można uzyskać także w pobliskich klubach sąsiedzkich czy filiach Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej.

Poświęcenie dwóch godzin na osiedlowe warsztaty to inwestycja we własny spokój i pewność siebie.

Pamiętajmy! Bezpieczeństwo zaczyna się od wiedzy, a siła i spokój rosną wtedy, gdy działamy razem!

Dodatkowe warsztaty

Mieszkańcy mogą również skorzystać z rozszerzonych, 8-godzinnych warsztatów praktycznych z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej. To propozycja dla osób, które chcą szerzej przygotować siebie i swoją rodzinę na sytuacje kryzysowe, w tym przećwiczyć podstawowe działania i zasady udzielania pierwszej pomocy. Udział w tych warsztatach również jest bezpłatny. Szczegóły dostępne są na stronie Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Lista szkoleń:

Październik 2026

- 3 października, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 81, ul. Profesora Michała Siedleckiego 14, Gdańsk Osowa, wstęp wolny
- 3 października, 10.00-12.00, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1, al. Gen. Józefa Hallera 16/18, Gdańsk Wrzeszcz, wstęp wolny
- 5 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 88 im. Daniela Gabriela Fahrenheita, ul. Boguckiego 44, Sobieszewo, wstęp wolny



- 8 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 81, ul. Profesora Michała Siedleckiego 14, Gdańsk Osowa, wstęp wolny
- 8 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 19 im. Zasłużonych Ludzi Morza, ul. Emilii Hoene 6, Gdańsk Orunia, wstęp wolny
- 8 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 70 z Oddziałami Sportowymi, ul. VII Dwór 7, Gdańsk VII Dwór, wstęp wolny
- 10 października, 10.00-12.00, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4, ul. Stryjewskiego 28, Gdańsk Stogi, wstęp wolny
- 10 października, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 19 im. Zasłużonych Ludzi Morza, ul. Emilii Hoene 6, Gdańsk Orunia, wstęp wolny
- 10 października, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 70 z Oddziałami Sportowymi, ul. VII Dwór 7, Gdańsk VII Dwór, wstęp wolny

- 12 października, 17.00-19.00, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4, ul. Stryjewskiego 28, Gdańsk Stogi, wstęp wolny
- 12 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 1 im Mariusza Zaruskiego, ul. Poli Gojawiczyńskiej 10, Gdańsk Morena, wstęp wolny
- 19 października, 17.00-19.00, Zespół Szkół Samochodowych im. 1 Brygady Pancernej im. Bohaterów Westerplatte, ul. Elbląska 54/64, Gdańsk Śródmieście, wstęp wolny
- 20 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 12 Gdańsk, ul. Człuchowska 6, Gdańsk Zakoniczyn, wstęp wolny
- 20 października, 17.00-19.00, Pozytywna Szkoła Podstawowa im. Arkadiusza Arama Rybickiego, ul. Azaliowa 18, Gdańsk Kokoszki, wstęp wolny
- 21 października, 17.00-19.00, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 10 im. Eugeniusza Kwiatkowskiego, ul. Ignacego Krasickiego 10, Gdańsk Brzeźno, wstęp wolny
- 22 października, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 81, ul. Profesora Michała Siedleckiego 14, Gdańsk Osowa, wstęp wolny
- 24 października, 10.00-12.00, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 10 im. Eugeniusza Kwiatkowskiego, ul. Ignacego Krasickiego 10, Gdańsk Brzeźno, wstęp wolny
- 24 października, 10.00-12.00, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4, ul. Stryjewskiego 28, Gdańsk Stogi, wstęp wolny
- 24 października, 10.00-12.00, Pozytywna Szkoła Podstawowa im. Arkadiusza Arama Rybickiego, ul. Azaliowa 18, Gdańsk Kokoszki, wstęp wolny
- 24 października, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 1 im Mariusza Zaruskiego, ul. Poli Gojawiczyńskiej 10, Gdańsk Morena, wstęp wolny

Listopad 2026

- 5 listopada, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 19 im. Zasłużonych Ludzi Morza, ul. Emilii Hoene 6, Gdańsk Orunia, wstęp wolny
- 7 listopada, 10.00-12.00, Zespół Szkół Samochodowych im. 1 Brygady Pancernej im. Bohaterów Westerplatte, ul. Elbląska 54/64, Gdańsk Śródmieście, wstęp wolny
- 7 listopada, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 19 im. Zasłużonych Ludzi Morza, ul. Emilii Hoene 6, Gdańsk Orunia, wstęp wolny
- 9 listopada, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 1 im Mariusza Zaruskiego, ul. Poli Gojawiczyńskiej 10, Gdańsk Morena, wstęp wolny
- 12 listopada, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 70 z Oddziałami Sportowymi, ul. VII Dwór 7, Gdańsk VII Dwór, wstęp wolny
- 14 listopada, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 1 im Mariusza Zaruskiego, ul. Poli Gojawiczyńskiej 10, Gdańsk Morena, wstęp wolny
- 14 listopada, 10.00-10.00, Szkoła Podstawowa nr 70 z Oddziałami Sportowymi, ul. VII Dwór 7, Gdańsk VII Dwór, wstęp wolny
- 16 listopada, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 88 im. Daniela Gabriela Fahrenheita, ul. Boguckiego 44, Sobieszewo, wstęp wolny
- 16 listopada, 17.00-19.00, Zespół Szkół Samochodowych im. 1 Brygady Pancernej im. Bohaterów Westerplatte, ul. Elbląska 54/64, Gdańsk Śródmieście, wstęp wolny
- 16 listopada, 17.00-19.00, Szkoła Podstawowa nr 12 Gdańsk, ul. Człuchowska 6, Gdańsk Zakoniczyn, wstęp wolny
- 16 listopada, 17.00-19.00, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1, al. Gen. Józefa Hallera 16/18, Gdańsk Wrzeszcz, wstęp wolny
- 17 listopada, 17.00-19.00, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4, ul. Stryjewskiego 28, Gdańsk Stogi, wstęp wolny
- 18 listopada, 17.00-19.00, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 10 im. Eugeniusza Kwiatkowskiego, ul. Ignacego Krasickiego 10, Gdańsk Brzeźno, wstęp wolny
- 20 listopada, 17.00-19.00, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4, ul. Stryjewskiego 28, Gdańsk Stogi, wstęp wolny
- 21 listopada, 10.00-12.00, Szkoła Podstawowa nr 81, ul. Profesora Michała Siedleckiego 14, Gdańsk Osowa, wstęp wolny
- 21 listopada, 10.00-12.00, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 10 im. Eugeniusza Kwiatkowskiego, ul. Ignacego Krasickiego 10, Gdańsk Brzeźno, wstęp wolny
- 21 listopada, 10.00-12.00, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1, al. Gen. Józefa Hallera 16/18, Gdańsk Wrzeszcz, wstęp wolny

Opracowanie redakcji na podstawie gdansk.pl

AKTYWNOŚĆ INTELEKTUALNA, CZYLI JAK SPĘDZAĆ JESIENNO-ZIMOWE WIECZORY?

Kiedy myślimy o aktywnym seniorze, staje nam zazwyczaj przed oczami podobny obrazek: długie spacery z kijkami do nordic walkingu, zorganizowane wyjazdy z grupą przyjaciół, sanatorium, pielęgnacja ogródka lub balkonu i radosny (choć czasami wycieńczający) czas spędzony z wnukami. To nasza codzienność. Warto jednak pamiętać, że dzisiejsi seniorzy to ludzie nowocześni. Świat cyfrowy nie ma przed nami tajemnic – sprawnie poruszamy się w mediach społecznościowych, przeglądamy najświeższe wiadomości, śledzimy plotki z życia gwiazd i obsługujemy bankowość internetową. Jesteśmy pokoleniem, które z sukcesem połączyło tradycję z nowoczesnością.

Wielkimi krokami zbliża się czas jesienno-zimowy. Warto więc zadać sobie pytanie: czy te wszystkie ekrany, powiadomienia i szybkie informacje są w stanie zastąpić dobrą literaturę i film? Nie!

Jako seniorka (70+) przyznaję, że oprócz ogródka, spotkań z przyjaciółmi, gotowania i porządków po prostu lubię czytać. Wracam do starych powieści, które pachną wspomnieniami, ale równie chętnie sięgam po nowości, które podrzucają mi wnuczki. Książka jest idealnym towarzyszem na długie wieczory. Kubek gorącej herbaty (choć w moim przypadku niekoniecznie – wolę kawkę) i historia, która przeniesie mnie w inny świat, czasem intrygując, a czasem wzruszając do łez.

Internet daje nam wiedzę o tym, co dzieje się tu i teraz, ale to książka daje emocje, spokój i czas na refleksję, których w sieci – niestety – brakuje. Jest najtańszym biletem lotniczym w dowolne miejsce na ziemi i w czasie, a także najlepszym treningiem dla naszych szarych komórek.

Idziesz na spacer? Koleżanka dzisiaj nie może? Załóż słuchawki i wysłuchaj mowy noblowskiej Olgi Tokarczuk „Czuły narrator" – od tego zaczęłabym przygodę z audiobookami. W mojej minibibliotece znalazło się miejsce na najróżniejsze pozycje. Bardzo chętnie sięgam po intrygujące kryminały, takie jak *Gorzko, gorzko* Joanny Bator – to właśnie tam poznałam nowe dla mnie słowo – „ludzina" – lepiej nie pytajcie, co ono znaczy.... Uwielbiam też wzruszające sagi rodzinne, na czele z klasyczną *Sagą o Ludziach Lodu* Margit Sandemo, którą mimo upływu lat wciąż czyta się wyśmienicie. Nie unikam przy tym wymagających, współczesnych powieści, czego przykładem może być *Mowa chleba* Elżbiety Łapczyńskiej – niezwykle poruszająca opowieść o czasach komunizmu w Rumunii.

Nie jesteśmy też obojętni na kino i telewizję. Oglądanie filmu nie musi się przecież kończyć wraz z napisami końcowymi. W mojej rodzinie to pretekst do długich dyskusji. Takie rozmowy toczą się u nas ostatnio po obejrzeniu serialu *Lalka* na Netfliksie. To powrót do klasyki w nowym wydaniu. Nie jest to *Lalka*, którą czytałam w liceum, ani film z Beatą Tyszkiewicz w roli Izabeli Łęckiej z 1968 roku. Powiem szczerze – mnie ten serial się podobał (choć niekoniecznie wulgaryzmy). Na każdy odcinek czekałam z niecierpliwością i ciekawością, jak współczesna interpretacja ma się do powieści Bolesława Prusa. Tego typu zderzenia tradycji z nowoczesnością pokazują, że ponadczasowe historie nigdy się nie starzeją, a my mamy możliwość być na bieżąco z szeroko pojętą kulturą.

Aktywność seniora to piękny etap życia, w którym wolny czas staje się okazją do rozwijania pasji, pielęgnowania relacji i odkrywania świata. Kluczem do zachowania witalności jest otwartość na nowe doświadczenia, które pozwalają uciec od codziennej rutyny. Dbajmy o naszą sprawność, rozwijajmy zainteresowania i udowodnijmy młodszym pokoleniom, że wiek to tylko liczba, a prawdziwa ciekawość świata nigdy nie mija.

Czekam zatem na te długie wieczory. Wyłączam telewizor, laptopa i telefon. W tle cicha muzyka... A co do czytania i oglądania – wybór i głośność ustawiacie już sami!

Alicja Lindstet

10 LAT BENEFISU DOJRZAŁOŚCI W GDAŃSKU. JUBILEUSZ TWÓRCZOŚCI I PASJI SENIORÓW



W październiku odbywa się gala jubileuszowa podsumowująca dziesięciolecie Benefisu Dojrzałości – wyjątkowego wydarzenia na kulturalnej mapie Gdańska, które przez dekadę jednoczyło lokalną społeczność seniorów z pasją do pisania. Wydarzenie to ma swoją wspaniałą oprawę w pięknej scenerii Polskiej Filharmonii Bałtyckiej im. Fryderyka Chopina na gdańskiej Ołowiance, dodając temu świętu literacko-muzycznemu niezwykłego blasku.

Przez dziesięć minionych edycji wokół przedsięwzięcia zgromadziła się ogromna liczba twórców, tworząc zgraną i pełną ciepła „rodzinę benefisu". Wydarzenie to stało się dla gdańskich seniorów przestrzenią, w której mogą w pełni realizować swoje artystyczne pasje, wyciągać z szuflad dawno napisane wiersze i czerpać czystą radość z samego procesu tworzenia. Ogromnym walorem projektu były zawsze profesjonalne oceny jury, nadające inicjatywie prestiż, oraz niezapomniane emocje towarzyszące oczekiwaniu na werdykt.

Niezwykłym wymiarem Gali Benefisu Dojrzałości jest zawsze bliska i owocna współpraca z Akademią Muzyczną w Gdańsku. Dzięki zaangażowaniu jej kompozytorów i utalentowanych studentów, wybrane wiersze seniorów zyskiwały nową twarz – były śpiewane na żywo, łącząc literaturę z kunsztem młodych artystów.

Jubileusz to doskonały moment na podsumowanie wartości tej inicjatywy. Jako laureatka Benefisu Dojrzałości w 2024 roku – z moim wierszem *Rozmowa* wykonanym przy akompaniamencie orkiestry, do dzisiaj pamiętam jak wybrzmiał przepięknie zarówno w recytacji aktora Teatru Muzycznego Jerzego Kiszkisa jak i muzycznym wykonaniu młodych artystów z Akademii Muzycznej w Gdańsku. Z całego serca wierzę, że ta piękna idea pisania wierszy przez seniorów będzie kontynuowana przez kolejne lata.

Niezwykłym dopełnieniem całości są również spostrzeżenia Ryszarda Peteli, wieloletniego obserwatora projektu, który w swojej wzmiance celnie uchwycił ducha i wyjątkowy klimat tego wydarzenia – jego refleksje również zamieszczamy.

W niniejszym materiale prezentujemy również wiersze z minionych 10 lat. Są to utwory, które organicznie wplotły się w historię „Benefisu Dojrzałości" i współtworzyły jego niepowtarzalną opowieść.

Barbara Kaletha-Zys

Ryszarda Petela

Konkurs

Raz konkurs na wiersze został wszem ogłoszony,
Doznania ludzkie spłynęły rymami z każdej strony,
Jurorzy nad 14-oma opisami marzeń pochyleni w zadumie,
Ważyli jak każdy wierszem swe serce wyrażać umie.

Dochodzą nas więc odgłosy załosnego lamentu,
Bezradości człowieczej i chwil zagubionych akcentu,
Gdy ratunkiem dla duszy człowieka bywa wołanie,
O opiekuńczą i bliską obecność Maryji, błaganie.

A z innego wiersza żar tęsknoty do miłości wybucha
Tak ogromny, że na więcej strof nie było juz sił ducha.
Szaleństwo radości miłosnej w pędzie zaślepionym,
Do słońca bierzy ze spazmem i szczęściem niewysłowionym.

Przyziemne sprawy ogrodowe zajmują umysły,
A związek człowieka z roślinami przyrody jest ścisły.
Koszenia wymaga żyzna ziemia pokryta trawą,
Pielenie, sadzenie, strzyżenie jest też pod uwagą.

A tu nagle tęsknoty do mamy ukochanej,
Prześwięta pamięć jej modlitwy do nieba wznoszonej,
A moje jeszcze małe rączki, znak krzyża uczone robienia,
I boskiego ufnie wzywać w potrzebie imienia.

A hołdu i czci oddanie w domu czyjejś kobiecie,
Strofy serdeczne opisują, wdzięczność jej zalecie,
Że cierpliwie czeka gdy upadły dochodzę do siebie.
Nie znajdę innej tak ukochanej, ona jak anioł na niebie.

Bo wdzieczność w ogóle, to jest piękne uczucie,
Wypływa z serca ciepło i stanowi miłe przeżycie,
Raduje duszę wdzięcznego i kogoś wdzięczonego,
Te strofy niech więc promują to coś człowieczego.

Wdzięczność może mieć inne oblicze jeszcze,
Gdy ktoś ukochany nam odejdzie na zawsze.
Dzięki za rączyny troskliwe, domostwo sprzątające,
Za rogaliki ciepłe i drogie ciałko przy łóżku się modlące.

Tam ktoś w czarownym śnie idzie wśród sędziwych dębów,
A dróżka wiedzie cudownie wzdłuż przyrody zrębów,
W ciszy błogiej i z zielenią płodów pod błękitem nieba,
Trwonionej ptasimi trelami, lecz do marzeń ich potrzeba.

Pożądanie słyszenia mowy z ust ukochanych,
Poezją brzmi gorejącą objawów piękna natury wybranych,
Deszczów potokiem, skał płaczem, chmur i błyskawicami,
W pogoni za głosu lubego upojeniem dźwiękami.

A tu kalendarz bez lat dochodzi,
Spowiedź z miesięcy, dni, się rodzi,
Żar tęskny za kimś umacnia ducha w sobie,
Żyć trzeba dalej jeno z pamięcią o osobie.

Dwie piękne dusze toczą życie jak nierozłączki,
Chwytaja dni, dzielą radości i codzienne bolączki,
A piękne istnienie o każdym wschodzie słońca,
Trwa w rozkoszy marzenia prawie bez końca.

Biegą lata, wieki i pokolenia jakby w sztafecie mijają,
Przekazując to co Polakom najświętsze przekazać mają.
Ponura przeszłość, smutna historia, w niej mało radości,
Lecz duch patrioty i moc przetrwania w sercach ich gości.

I później starość ku nam nieproszona przychodzi,
Słuch się nam gniewa, wzrok blednie, pamięć zawodzi,
Ćwiczyć więc ciało potrzeba, by ducha w nim gościć,
A zmartwienie starzeniem, aktywnością uprościć.

Się nie obejrzysz jak emerytem na starość zostajesz,
Siedząc na zacienionej ławeczce, piękno naturze przyznajesz,
Gołąbki w parku gruchają, ptaszki śpiewają, nic na szczęście nie boli.
W żwawym nastroju ruszę potem do domu, ale... pójdę powoli.

Konkurs dobiegł już końca, jurorzy oceniają,
Dyskusje nad ocenami wciąż trwają,
Wiersze ciekawe ludzi tam popisali,
O swych przeżyciach i tęsknotach poopowiadali.

Na podium zwycięskie i purpurowe kobierce,
Złożono człowieczą duszę, marzenia i serce.
Kto wygrał? Kto wygrał? Głosy wokoło wołały,
Uczuciem ludzkim wszystkie wiersze wygrały!

Michał „Tequila" Wrzesiński

Chciałbym miłość spotkać

Chciałbym miłość spotkać i wziąć ją w ramiona
– myśl taka prosta, a taka szalona –
śmiać się serdecznie i płakać do woli,
spazm szczęścia przeżyć, kiedy nic nie boli.

Chciałbym wybiec na łąkę, gdzie trawa zielona
– myśl taka prosta, a taka szalona –
krzyczeć w słońce i pędzić przed siebie,
tylko na chwilę znaleźć się w niebie.

Albo odejść od zmysłów, gdzie jaźń pomylona
– myśl taka prosta, a taka szalona –
wejrzeć w głąb duszy i odnaleźć Boga,
pojąć, jaka najprostsza do szczęścia jest droga.

Bogusława Karpińska-Beratz

„Powolutku"

To nic, że już nie mogę tańczyć aż do świtu
To nic, że już nie mogę całować do przesytu
To nic, że wiele mi już nie wypada
Ja się z tym zgadzam!

Bo każdy wiek ma swoje prawa
I wady swoje i zalety
Ja mam przeczucie że tak lepiej
Że powolutku, że spokojnie

W dojrzałość wchodzę wręcz dostojnie.
Nic mi już teraz nie przeszkadza
Nic mnie nie wkurza
Ja się z tym zgadzam

Kwiatki ogarnę kiedy trzeba
Zagadnę czasem do sąsiada
To mój przedsionek nieba
Ja się z tym zgadzam!

Nakarmię kota bezdomnego
Psa wyszczotkuję z włosem
Ja nie mam czasu myśleć
O swoim przyszłym losie

Jak będzie – to tylko czas pokaże
Co jeszcze może się wydarzyć
Z pokorą przyjmę wszystko dane
Jak miły prezent od sąsiada

Dziękuję za to co przeżyłam
Ja się z tym zgadzam.

Dorota Grzywacz

Siódemki

Za siedmioma grzechami
Za siedmioma miłościami
Za wieloma zaniechaniami
Za kilkoma ważnymi bitwami o...
Ja
Z jednym życiem
Z jednym celem
Z wieloma marzeniami
Ja
Pod jednym słońcem
Pod jednym księżycem
Pod wieloma gwiazdami
Ja
Która niczego nie gubi
A wiecznie szuka
Ja
Dla której maj jest początkiem roku
A koniec miłości końcem świata.
Dziś maj witaj,
zmyj popiół wczorajszego dnia,
grzesz, kochaj i walcz.

Barbara Kaletha-Zys

Pozwól aby słowa ociepliły chłód

Czasami słowa idą przed nami
jak cienie w blasku gasnącej świecy
Szukają miejsca pod powiekami
tych którzy milczą gdy ciosy w plecy

Nie bój się rzucać ich w głąb oceanu
choćby fala niosła je w przepastną dal
Każdy wers napisany bez planu
znajdzie swój brzeg pośród zimnych fal

Bo po to jesteś by nieść płomień dalej
przez ciszę nocy i zgiełk ludzkich spraw
Niech nikt w pół drogi nie czeka w oddali
gdy serce tętni nie czekając braw

Choćby pióro drżało pod ciężarem nocy
a biel kartek mroziła niczym lśniący lód
Nie zamykaj powiek
Nie odwracaj oczu
Pozwól aby słowa ociepliły chłód



Rys. freepik.com

CENTRUM INFORMACJI I ANIMACJI SENIORALNEJ

Centrum Informacji i Animacji Senioralnej powstało w odpowiedzi na głosy seniorek i seniorów, co do potrzeby sieciowania informacji o ofercie i wsparciu ich szerokiego udostępniania. Centrum działa również jako punkt informacyjny oraz otwarte, przyjazne miejsce aktywności senioralnej.



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

NEWSLETTER SENIORALNY

Zapraszamy Państwa do zapisów do naszego **newslettera**, aby otrzymywać informacje o ciekawych wydarzeniach w mieście. Pozostańmy w kontakcie!

Zeskanuj kod QR, aby zapisać się do naszego Newslettera
lub wejdź na stronę:
www.gdansk.pl/gdanscy-seniorzy

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

GDAŃSKI PORTAL SENIORALNY

gdansk.pl/gdanscy-seniorzy

Twoje cyfrowe okno na aktywne miasto.



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

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

Bezpłatne badanie słuchu
na spotkaniach w gdańskich klubach i kołach seniora

Zaproś nas na spotkanie w swoim klubie

Wychodzimy naprzeciw potrzebom seniorów.
Przyjeżdżamy bezpośrednio do klubów seniora,
aby w znanym i komfortowym miejscu porozmawiać o słuchu i zadbać o profilaktykę słuchu.

Co obejmuje spotkanie?

Prelekcja edukacyjna

Porozmawiamy m.in. o:

- pierwszych objawach niedosłuchu
- konsekwencjach nieleczonego niedosłuchu
- możliwościach dofinansowania zakupu aparatów słuchowych
- pętla indukcyjna – czym jest i gdzie można z niej korzystać



Konsultacje i badania przesiewowe

W ramach spotkania oferujemy:

- badanie otoskopowe – ocena stanu przewodu słuchowego i błony bębenkowej, wykrywanie stanów zapalnych i innych nieprawidłowości
- badanie tympanometryczne – audiometria impedancyjna, pozwalająca ocenić ruchomość błony bębenkowej i ciśnienie w uchu
- przesiewowe badania słuchu – sprawdzenie czy poziom słyszenia mieści się w normie

Zaadzwoń i zaproś prelegentów i konsultantów:

audiofon
35 lat pomagamy słyszeć lepiej

www.audiofon.com.pl

Krzysztof Kowalewski
Przedstawiciel Medyczny
tel. 885 886 532
e-mail: k.kowalewski@audiofon.pl