PAŹDZIERNIK 2026 – GDAŃSKIE DNI SENIORA

WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ

Termin: 3–4 października (sobota – niedziela)

- **Muzeum Gdańska:** Bilet wstępu za 1 zł dla osób 60+ do wszystkich oddziałów (m.in. Ratusz Główny Miasta, Muzeum Bursztynu, Dom Uphagena, Dwór Artusa, Twierdza Wisłoujście).
- **Gdańskie Centrum Sztuki Współczesnej:** Bezpłatny wstęp na wystawy, oprowadzania z przewodnikiem, darmowe warsztaty z linorytu (ul. Szeroka 37) oraz darmowe seanse filmowe z kawą i ciastkiem w KinoPorcie.
- **Europejskie Centrum Solidarności (ECS):** Zwiedzanie wystawy stałej w promocyjnej cenie 15 zł oraz oprowadzanie z przewodnikiem o godzinie 11:00 (w oba dni).
- **Gdański Teatr Szekspirowski:** Bezpłatne warsztaty „Symbolika kwiatów i kolorów w sztukach Szekspira" (3 października).

KONCERT JUBILEUSZOWY „BENEFIS DOJRZAŁOŚCI"

Termin: 5 października (poniedziałek), godz. 17:30 **Miejsce:** Polska Filharmonia Bałtycka na Ołowiance

Jubileuszowa X edycja koncertu prezentującego twórczość poetycką gdańskich seniorów w oprawie muzycznej. W programie m.in. przypomnienie wybranych utworów z poprzednich lat oraz premiera wykonania wyróżnionego wiersza w tegorocznej edycji Gdańskiego Konkursu Poetyckiego.

TARGI PRACY I AKTYWNOŚCI SENIORÓW

Termin: 8 października (czwartek), godz. 10:00–16:00 **Miejsce:** Hala AMBEREXPO
Wstęp: Bezpłatny

Ponad 200 wystawców i 7 stref tematycznych:

- **Strefa Pracy i Rozwoju:** 40 pracodawców z ofertami pracy dopasowanymi do seniorów, doradztwo zawodowe i pomoc w tworzeniu CV.
- **Strefa Zdrowia:** Bezpłatne badania medyczne (USG, EKG, mammografia, badanie poziomu cukru i ciśnienia) oraz konsultacje lekarskie.

- **Strefa Urody i Wolnego Czasu:** Pielęgnacja, pokazy mody, występy artystyczne (zespół 2plus1, Violetta Kapcewicz) oraz live cooking z Pascalem Brodnickim.

EDUKACJA CYFROWA I BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

- **14 października (środa) – Bezpłatny wykład online:** „Ufaj mądrze. Dezinformacja, sztuczna inteligencja i cyberbezpieczeństwo w codziennym życiu". Praktyczna wiedza o rozpoznawaniu fake newsów, oszustw internetowych i ochronie danych osobowych.
- **22 października (czwartek), godz. 12:00 (Centrum Dolna Brama):** Wykład z cyklu „Sprawdzam!" poświęcony mechanizmom dezinformacji, cyberoszustwom oraz bezpiecznemu korzystaniu z internetu.
- **23 października (piątek), godz. 9:00 (Centrum Dolna Brama):** Praktyczne warsztaty z występowania przed kamerą, tworzenia treści wideo na YouTube oraz indywidualne konsultacje.

XVIII GDAŃSKI BAL SENIORA

Termin: 21 października (środa) **Miejsce:** Polsat Plus Arena Gdańsk

FESTIWAL „SENIOR Z PASJĄ" W BIBLIOTECE OLIWSKIEJ

Termin: 19–22 października **Miejsce:** Biblioteka Oliwska (zapisy telefoniczne na wybrane zajęcia: 58 552 03 83)

- **19 października (poniedziałek), godz. 11:00–12:00:** Gimnastyka dla mózgu – zagadki logiczne, ćwiczenia językowe i ćwiczenia pamięci (obowiązują zapisy).
- **20 października (wtorek):**
    - **godz. 11:00–12:00:** Konwersacje z języka angielskiego dla każdego poziomu.
    - **godz. 13:00–15:00:** Porady komputerowe i smartfonowe – konsultacje z zakresu obsługi urządzeń i ochrony danych (obowiązują zapisy).
- **22 października (czwartek):**
    - **godz. 18:00:** Spotkanie poetyckie z członkami Gdańskiego Klubu Poetów.

DNI SENIORA Z ZAKŁADEM UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH (ZUS)

Termin wydarzenia głównego: 28 października (środa), godz. 9:30–14:15
Miejsce: Dom Technika NOT, ul. Rajska 6, Gdańsk

Bezpłatne prelekcje i indywidualne konsultacje z ekspertami pod hasłem „Senior mówi: Sprawdzam!". Możliwość zasięgnięcia porad m.in. w sprawach emerytur, renty wdowiej, przeliczania świadczeń, e-ZUS/mZUS oraz ochrony przed oszustwami.

ZAJĘCIA RUCHOWE I ZDROWOTNE (CYKLICZNE)

Organizator: Gdańska Fundacja Zdrowie Przez Ruch.

- **Centrum Animacji Społecznej (ul. Dolna Brama 8):**
    - **Wtorki (przedpołudnie):** Joga na krzesłach oraz gimnastyka starochińska Qigong.
    - **Środy (popołudnie):** Joga na krzesłach dla pracujących seniorów.
    - **Piątki (przedpołudnie):** Gimnastyka „Zdrowy Kręgosłup".
- **Zajęcia na pływalniach (Aqua Senior):** Pływalnia SP 42 na Suchaninie (ul. Czajkowskiego 1) oraz Pływalnia ZSE (ul. Reja 25).
- Szczegóły i zapisy na stronie: www.zdrowieprzezruch.pl