



25.10.2019, godz. 17.00-21.00

**WYDARZENIE: Wieczorek taneczny dla seniorów. Zabawa taneczna dla wszystkich mieszkańców dzielnicy Brzeźno w wieku 55+.** Organizatorzy zapewniają słodki poczęstunek i napoje.  
**MIEJSCE:** GAK Projektornia, ul. Dworska 29 a, Gdańsk Brzeźno; tel. 58 343 46 91, projektornia@gak.gda.pl  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** GAK Projektornia, Rada Dzielnicy Brzeźno

26.10.2019, godz. 12.00-20.00

**WYDARZENIE: Święto Światta** – warsztaty artystyczne, wykład, muzyka relaksacyjna. Wydarzenie dotyczące refleksji nad przemianami w wieku 55+. Organizatorzy zapewniają słodki poczęstunek i napoje.  
**MIEJSCE:** GAK Wyspa Skarbow, ul. Turystyczna 3, Gdańsk Wyspa Sobieszewska; tel. 58 323 91 15, wyspaskarbow@gak.gda.pl  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** GAK Wyspa Skarbow

29.10.2019, godz. 17.00

**WYDARZENIE: Koncert Galowy „Benefis Dojrzałości”**  
**MIEJSCE:** Polska Filharmonia Bałtycka, ul. Ołowianka 1  
**WSTĘP:** zaproszenia – dystrybucja UMG  
**ORGANIZATOR:** Fundacja Promedice, Urząd Miejski w Gdańsku, Samorząd Województwa Pomorskiego

30.10.2019, godz. 17.00-19.00

**WYDARZENIE: Klub Zdolna Orunia – kreatywne spotkania dla mieszkańców w wieku 55+.** Organizatorzy zapewniają słodki poczęstunek i napoje.  
**MIEJSCE:** GAK Stacja Orunia, ul. Dworcowa 9, Gdańsk Orunia; tel. 58 306 66 76, stacjaorunia@gak.gda.pl  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** GAK Stacja Orunia

## EDUKACJA I BEZPIECZEŃSTWO

24.09.2019, godz. 14.00

**WYDARZENIE: Warsztaty fotograficzne z Panią Martą Polak**  
**MIEJSCE:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11

25.09.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: Warsztaty fotograficzne z Panią Martą Polak**  
**MIEJSCE:** Inkubator Sąsiedzkiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Inkubator Sąsiedzkiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2

1.10.2019, godz. 13.00

**WYDARZENIE: spotkanie nt. historii powstania GTS, specyfiki pracy w teatrze, struktury zespołu GTS oraz działaniach kierowanych do seniorów, w tym propozycje zatrudnienia seniorów. Spotkanie ma na celu aktywizację zawodową seniorów.**  
**MIEJSCE:** foyer Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego, ul. Wojciecha Bogusławskiego 1, tel. 58 351 01 51  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Gdański Teatr Szekspirowski

1.10.2019, godz. 8.00-18.00

**WYDARZENIE: „Politechnika Wielu Pokoleń” – to bezpłatne, praktyczne zajęcia związane z naukami ścisłymi i techniką: matematyką, fizyką, chemią, elektrotechniką, programowaniem oraz z naukami społeczno-ekonomicznymi adresowane do dzieci i młodzież w wieku szkolnym, dorosłych i seniorów. Rodzinom dedykujemy unikatowe zajęcia wielopokoleniowe. Pełna oferta zajęć na stronie: [pg.edu.pl/pwp](http://pg.edu.pl/pwp)**  
**WSTĘP:** Zapisy na pierwszą edycję zajęć (semestr zimowy: październik 2019-luty 2020) odbędą się w dniach 1-6 października. Dnia 1 października uruchomione zostaną elektroniczne formularze zapisu. Zgłoszenia wysłane przed i po wskazanym terminie nie będą rozpatrywane. Dopuszczalna jest możliwość złożenia formularza rekrutacyjnego osobiście dla osób z utrudnionym dostępem do Internetu. Formularz będzie można wypełnić i przedłożyć na Politechnice Gdańskiej (Gmach Główny pok. 265) od 1 października (wtorek) do 05 października (sobota) w godzinach 8.00-18.00.  
**ORGANIZATOR:** Politechnika Gdańska, Centrum Hewelianum, Kaszubski Uniwersytet Ludowy

1.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów w ramach Międzynarodowego Tygodnia Pisania Testamentów pn. „Wykład testamentowy oraz konsultacje prawne z prawa MIEJSCE:** ul. Malczewskiego 133, wejście od ul. Kartuskiej  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Fundacja Otwarte Forum, Wspólnota Domowa dla Dorosłych Osób z Autyzmem, UMG

1.10.2019, godz. 13.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów pn. „Prawo spadkowe”.**  
**MIEJSCE:** ul. Północna 5, Brzeźno  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** MOPR, Stowarzyszenie Akcja Społeczna /SAS/

1.10.2019, godz. 14.00

**WYDARZENIE: Obsługa smartphone dla Seniora**  
**MIEJSCE:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11

2.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów pn. „Bezpieczny senior – bezpieczny obywatel!”**  
**MIEJSCE:** placówka MOPR w Gdańsku, ul. Sternicza 2 w Gdańsku Brzeźnie  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Komenda Miejska Policji w Gdańsku, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku

2.10.2019, godz. 17.00-21.00

**WYDARZENIE: Warsztaty makramy**  
**MIEJSCE:** CSW ŁAŻNIA 2, ul. Strajk Dokerów 5, Gdańsk Nowy Port  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Centrum Sztuki Współczesnej ŁAŻNIA

2.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: Obsługa smartphone dla Seniora**  
**MIEJSCE:** Inkubator Sąsiedzkiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Inkubator Sąsiedzkiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2

3.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: Warsztaty fotograficzne z Panią Martą Polak**  
**MIEJSCE:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105

3.10.2019, godz. 15.00-17.00

**WYDARZENIE: Dom Sztuki Seniora – Kreatywne spotkania dla seniorów. Warsztaty, wykłady, rozmowy, animacje – integracja środowiskowa**  
**MIEJSCE:** GAK Dom Sztuki, ul. Wilhelma Stryjewskiego 25, Gdańsk Stogi; tel. 58 307 31 44, domsztuki@gak.gda.pl  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** GAK Dom Sztuki

4.10.2019, godz. 12.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów pn. „Ogólne zasady prawa spadkowego”**  
**MIEJSCE:** Dom Pomocy Społecznej „Ostoja” w Gdańsku – ul. Hoża 4  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Dom Pomocy Społecznej „Ostoja” w Gdańsku, Stowarzyszenie Akcja Społeczna /SAS/

8.10.2019, godz. 15.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów pn. „Senior pokrzywdzony przestępstwem”.**  
**MIEJSCE:** ul. Gościnną 14, Gdańsk Orunia  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** MOPR, Fundacja Teneo

8.10.2019, godz. 17.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów pn. „Prawa pacjenta. Rzecznik praw pacjenta”**  
**MIEJSCE:** ul. Wyzwolenia 49, Nowy Port  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** MOPR, Stowarzyszenie Akcja Społeczna /SAS/

8.10.2019, godz. 14.00

**WYDARZENIE: Edukacja obywatelska dla Seniora**  
**MIEJSCE:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11

8.10.2019, godz. 15.00-17.00

**WYDARZENIE: Spotkanie informacyjne z zakresu bezpieczeństwa – jak uniknąć zagrożeń, jak postępować w sytuacjach wyjątkowych.**  
**MIEJSCE:** Biuro Obsługi Mieszkańców nr 4, ul. Gościnną 17  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Gdańskie Nieruchomości, Straż Miejska w Gdańsku, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

9.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: Edukacja obywatelska dla Seniora**  
**MIEJSCE:** Inkubator Sąsiedzkiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Inkubator Sąsiedzkiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2

10.10.2019, godz. 10.00-15.00

**WYDARZENIE: Dzień Cyfrowy Seniora – bezpłatne konsultacje, porady, warsztaty**  
**MIEJSCE:** Europejskie Centrum Solidarności, pl. Solidarności 1  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku, Europejskie Centrum Solidarności, Fundacja European Foresight Institute, Fundacja Promedice

10.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: Warsztaty Decoupage”**  
**MIEJSCE:** Dom Pomocy Społecznej „Ostoja” w Gdańsku – ul. Hoża 4  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Dom Pomocy Społecznej „Ostoja” w Gdańsku

10.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: Edukacja obywatelska dla Seniora**  
**MIEJSCE:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105

10.10.2019, godz. 15.00-17.00

**WYDARZENIE: Dom Sztuki Seniora – Kreatywne spotkania dla seniorów. Warsztaty, wykłady, rozmowy, animacje – integracja środowiskowa**  
**MIEJSCE:** GAK Dom Sztuki, ul. Wilhelma Stryjewskiego 25, Gdańsk Stogi; tel. 58 307 31 44, domsztuki@gak.gda.pl  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** GAK Dom Sztuki

11.10.2019, godz. 19.00

**WYDARZENIE: Wykład popularnonaukowy dr. Agaty Kołodziejczyk – podróże kosmiczne i ich potencjalny wpływ na organizm człowieka**  
**MIEJSCE:** Hevelianum, ul. Gradowa 6, biu dyneku Wozowni Artylenjskiej (sala Haxo)  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Hevelianum

15.10.2019, godz. 17.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów pn. „Ogólne zasady prawa spadkowego”**  
**MIEJSCE:** ul. Wyzwolenia 49, Nowy Port  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** MOPR, Stowarzyszenie Akcja Społeczna /SAS/

15.10.2019, godz. 14.00

**WYDARZENIE: Tajniki kaligrafii i piśmiennictwa – warsztaty**  
**MIEJSCE:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11

15.10.2019, godz. 15.00-17.00

**WYDARZENIE: Spotkanie informacyjne z zakresu bezpieczeństwa – jak uniknąć zagrożeń, jak postępować w sytuacjach wyjątkowych.**  
**MIEJSCE:** Biuro Obsługi Mieszkańców nr 8, ul. Śniadeckich 12  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Gdańskie Nieruchomości, Straż Miejska w Gdańsku, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

16.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: Tajniki kaligrafii i piśmiennictwa – warsztaty**  
**MIEJSCE:** Inkubator Sąsiedzkiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Inkubator Sąsiedzkiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2

16.10.2019, godz. 17.00-21.00

**WYDARZENIE: Warsztaty introligatorskie**  
**MIEJSCE:** CSW ŁAŻNIA 1, ul. Jaskółcza 1, Gdańsk – Dolne Miasto  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Centrum Sztuki Współczesnej ŁAŻNIA

17.10.2019, godz. 11.00

**WYDARZENIE: Tajniki kaligrafii i piśmiennictwa – warsztaty**  
**MIEJSCE:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105

17.10.2019, godz. 15.00-17.00

**WYDARZENIE: Dom Sztuki Seniora – Kreatywne spotkania dla seniorów. Warsztaty, wykłady, rozmowy, animacje – integracja środowiskowa**  
**MIEJSCE:** GAK Dom Sztuki, ul. Wilhelma Stryjewskiego 25, Gdańsk Stogi; tel. 58 307 31 44, domsztuki@gak.gda.pl  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** GAK Dom Sztuki

18.10.2019, godz. 12.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów pn. „Senior a prawo rodzinne. O prawach i obowiązkach rodzinnych związanych z seniorami”; adw. Katarzyna Karpińska**  
**MIEJSCE:** Dom Pomocy Społecznej „Ostoja” w Gdańsku – ul. Hoża 4  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Dom Pomocy Społecznej „Ostoja” w Gdańsku, Stowarzyszenie Akcja Społeczna /SAS/

22.10.2019, godz. 17.00

**WYDARZENIE: spotkanie dla seniorów pn. „Senior a prawo rodzinne”.**  
**MIEJSCE:** ul. Wyzwolenia 49, Nowy Port  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** MOPR, Stowarzyszenie Akcja Społeczna /SAS/

**22.10.2019, godz. 14.00**

**WYDARZENIE: Budżet Obywatelski i Referat Komunikacji**  
**MIEJSCE:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11

**22.10.2019, godz. 15.00-17.00**

**WYDARZENIE: Spotkanie informacyjne z zakresu bezpieczeństwa – jak uniknąć zagrożeń, jak postępować w sytuacjach wyjątkowych.**  
**MIEJSCE:** Biuro Obsługi Mieszkańców nr 9, ul. Na Zaspę 31  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Gdańskie Nieruchomości, Straż Miejska w Gdańsku, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

**23.10.2019, godz. 11.00**

**WYDARZENIE: Budżet Obywatelski i Referat Komunikacji**  
**MIEJSCE:** Inkubator Sądzieckiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Inkubator Sądzieckiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2

**24.10.2019, godz. 11.00**

**WYDARZENIE: Budżet Obywatelski i Referat Komunikacji**  
**MIEJSCE:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105

**24.10.2019, godz. 15.00-17.00**

**WYDARZENIE: Dom Sztuki Seniora - Kreatywne spotkania dla seniorów. Warsztaty, wykłady, rozmowy, animacje - integracja środowiskowa**  
**MIEJSCE:** GAK Dom Sztuki, ul. Wilhelma Stryjewskiego 25, Gdańsk Stogi; tel. 58 307 31 44, domsztuki@gak.gda.pl  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** GAK Dom Sztuki

**30.10.2019, godz. 18.00**

**WYDARZENIE: Spotkanie z cyklu #CiekawiNauki - Architektura wobec zmian klimatu**  
**MIEJSCE:** Politechnika Gdańska, Aula w Gmachu Głównym  
**WSTĘP:** na wydarzenie obowiązuje rejestracja (pobór darmowych wejściówek) na stronie pg.edu.pl/otwarta  
**ORGANIZATOR:** Politechnika Gdańska

**31.10.2019, godz. 11.00**

**WYDARZENIE: Obsługa Smartphone dla Seniora**  
**MIEJSCE:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105

**31.10.2019, godz. 15.00-17.00**

**WYDARZENIE: Dom Sztuki Seniora - Kreatywne spotkania dla seniorów. Warsztaty, wykłady, rozmowy, animacje - integracja środowiskowa**  
**MIEJSCE:** GAK Dom Sztuki, ul. Wilhelma Stryjewskiego 25, Gdańsk Stogi; tel. 58 307 31 44, domsztuki@gak.gda.pl  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** GAK Dom Sztuki

**6.11.2019, godz. 11.00**

**WYDARZENIE: Biżuteria makaronowa - warsztaty rękodzieła**  
**MIEJSCE:** Inkubator Sądzieckiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Inkubator Sądzieckiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2

## SPORT I REKREACJA

**2.10.2019, godz. 10.00**

**WYDARZENIE: Zajęcia z Nordic Walking z Mistrzem Polski Seniorów**  
**MIEJSCE:** Miejsce zbiórki przy Restauracji Peperino, al. Gen. Józefa Hallera 280, Gdańsk Brzeźno  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy. Należy mieć swoje kijki do Nordic Walking Brzeźno, Hallera 280, zbiórka przed restauracją Peperino.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**5.10.2019, godz. 12.00-14.00**

**WYDARZENIE: gimnastyka dla seniorów**  
**MIEJSCE:** Szkoła Podstawowa nr 61, ul. Sienna 26  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**9.10.2019, godz. 10.00**

**WYDARZENIE: Zajęcia z Nordic Walking z Mistrzem Polski Seniorów**  
**MIEJSCE:** Miejsce zbiórki przy Restauracji Peperino, al. Gen. Józefa Hallera 280, Gdańsk Brzeźno  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy. Należy mieć swoje kijki do Nordic Walking Brzeźno, Hallera 280, zbiórka przed restauracją Peperino.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**12.10.2019, godz. 12.00-14.00**

**WYDARZENIE: gimnastyka dla seniorów**  
**MIEJSCE:** Szkoła Podstawowa nr 61, ul. Sienna 26  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**16.10.2019, godz. 10.00**

**WYDARZENIE: Zajęcia z Nordic Walking z Mistrzem Polski Seniorów**  
**MIEJSCE:** Miejsce zbiórki przy Restauracji Peperino, al. Gen. Józefa Hallera 280, Gdańsk Brzeźno  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy. Należy mieć swoje kijki do Nordic Walking Brzeźno, Hallera 280, zbiórka przed restauracją Peperino.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**19.10.2019, godz. 10.00**

**WYDARZENIE: Międzypokoleniowy Turniej Sportowy w Dwa Ognie**  
**MIEJSCE:** Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Nr 2 w Gdańsku, Hala sportowa, ul. Smoleńska 6/7  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**19.10.2019, godz. 12.00-14.00**

**WYDARZENIE: gimnastyka dla seniorów**  
**MIEJSCE:** Szkoła Podstawowa nr 61, ul. Sienna 26  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**23.10.2019, godz. 10.00**

**WYDARZENIE: Zajęcia z Nordic Walking z Mistrzem Polski Seniorów**  
**MIEJSCE:** Miejsce zbiórki przy Restauracji Peperino, al. Gen. Józefa Hallera 280, Gdańsk Brzeźno  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy. Należy mieć swoje kijki do Nordic Walking Brzeźno, Hallera 280, zbiórka przed restauracją Peperino.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**26.10.2019, godz. 12.00-14.00**

**WYDARZENIE: gimnastyka dla seniorów**  
**MIEJSCE:** Szkoła Podstawowa nr 61, ul. Sienna 26  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**26.10.2019, godz. 10.00**

**WYDARZENIE: III Gdański Międzypokoleniowy Turniej Szachowy**  
**MIEJSCE:** Dom Sądziecki na Osieku, ul. Stajenna 3  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Fundacja Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych Forum

**30.10.2019, godz. 10.00**

**WYDARZENIE: Zajęcia z Nordic Walking z Mistrzem Polski Seniorów**  
**MIEJSCE:** Miejsce zbiórki przy Restauracji Peperino, al. Gen. Józefa Hallera 280, Gdańsk Brzeźno  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy. Należy mieć swoje kijki do Nordic Walking Brzeźno, Hallera 280, zbiórka przed restauracją Peperino.  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**30.10.2019, godz. 11.00**

**WYDARZENIE: Nordic Walking**  
**MIEJSCE:** Inkubator Sądzieckiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Inkubator Sądzieckiej Energii, ul. Reduta Wyskok 2

**30.10.2019, godz. 10.00**

**WYDARZENIE: Międzypokoleniowy Turniej Sportowy w Dwa Ognie**  
**MIEJSCE:** Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Nr 2 w Gdańsku, Hala sportowa, ul. Smoleńska 6/7  
**WSTĘP:** wolny. Strój sportowy  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku

**7.11.2019, godz. 11.00**

**WYDARZENIE: Nordic Walking**  
**MIEJSCE:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105

## ZDROWIE I PROFILAKTYKA

**4.10.2019, godz. 10.00-15.00**

**WYDARZENIE: Dzień Zdrowia Seniora – bezpłatne badania, konsultacje, porady**  
**MIEJSCE:** Europejskie Centrum Solidarności, pl. Solidarności 1  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku, Europejskie Centrum Solidarności, Fundacja Pomorze

**4.10.2019, godz. 11.00-12.00**

**WYDARZENIE: wykład dr Dąmąry Wiewiórkowskiej-Garczewskiej pn. „Polipragmazja, czyli nadmierne używanie leków”.**  
**MIEJSCE:** Europejskie Centrum Solidarności, Auditorium  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Urząd Miejski w Gdańsku, Europejskie Centrum Solidarności, Fundacja Pomorze

**17.10.2019, godz. 12.00**

**WYDARZENIE: Wykład pn. „Niepożądane działania po niekontrolowanym stosowaniu leków, leków OTC i suplementów diety – zjawisko polipragmazji”, dr Dąmąry Wiewiórkowskiej-Garczewskiej, internisty i geriatry.**  
**MIEJSCE:** aula CKZIU, al. Gen. Józefa Hallera 16/18  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1, Gdańska Akademia Seniora

**22.10.2019, godz. 18.00**

**WYDARZENIE: Wykład z cyklu „Psychologia rozwojowa człowieka dorosłego”**  
**MIEJSCE:** Ratusz Staromiejski w Gdańsku, Sala Mieszczkańska, ul. Korzenna 33/35  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Polska Akademia Nauk O/Gdańsk, Urząd Miejski w Gdańsku, Nadbałtyckie Centrum Kultury w Gdańsku

**24.10.2019, godz. 12.00**

**WYDARZENIE: Wykład pn. „Behawioralne czynniki ryzyka rozwoju zaburzeń psychofizycznych – nadużywanie alkoholu, manipulacje w relacjach, ryzykowne zachowania seksualne”, mgr Jarosława Zabojszcza, psychologa i seksuologa.**  
**MIEJSCE:** aula CKZIU, al. Gen. Józefa Hallera 16/18  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1, Gdańska Akademia Seniora

**29.10.2019, godz. 18.00**

**WYDARZENIE: Wykład z cyklu „Psychologia rozwojowa człowieka dorosłego”**  
**MIEJSCE:** Ratusz Staromiejski w Gdańsku, Sala Mieszczkańska, ul. Korzenna 33/35  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Polska Akademia Nauk O/Gdańsk, Urząd Miejski w Gdańsku, Nadbałtyckie Centrum Kultury w Gdańsku

**29.10.2019, godz. 14.00**

**WYDARZENIE: Czym jest Koperta Życia?**  
**MIEJSCE:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11

**5.11.2019, godz. 18.00**

**WYDARZENIE: Wykład z cyklu „Psychologia rozwojowa człowieka dorosłego”**  
**MIEJSCE:** Ratusz Staromiejski w Gdańsku, Sala Mieszczkańska, ul. Korzenna 33/35  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Polska Akademia Nauk O/Gdańsk, Urząd Miejski w Gdańsku, Nadbałtyckie Centrum Kultury w Gdańsku

**5.11.2019, godz. 14.00**

**WYDARZENIE: Fit Kalorie – warsztaty z dietetykiem**  
**MIEJSCE:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** PSONI – Koło w Gdańsku, ul. Jagiellońska 11

**12.11.2019, godz. 18.00**

**WYDARZENIE: Wykład z cyklu „Psychologia rozwojowa człowieka dorosłego”**  
**MIEJSCE:** Ratusz Staromiejski w Gdańsku, Sala Mieszczkańska, ul. Korzenna 33/35  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Polska Akademia Nauk O/Gdańsk, UMG, Nadbałtyckie Centrum Kultury

**14.11.2019, godz. 11.00**

**WYDARZENIE: Fit Kalorie – warsztaty z dietetykiem**  
**MIEJSCE:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105  
**WSTĘP:** Zapisy pod nr 58 772 42 16  
**ORGANIZATOR:** Stowarzyszenie Przyjaciół Piecek Migowa, ul. Jaśkowa Dolina 105

**26.11.2019, godz. 18.00**

**WYDARZENIE: Wykład z cyklu „Psychologia rozwojowa człowieka dorosłego”**  
**MIEJSCE:** Ratusz Staromiejski w Gdańsku, Sala Mieszczkańska, ul. Korzenna 33/35  
**WSTĘP:** wolny  
**ORGANIZATOR:** Polska Akademia Nauk O/Gdańsk, Urząd Miejski w Gdańsku, Nadbałtyckie Centrum Kultury w Gdańsku

Psycholodzy i psychoterapeuci Punktu Pomocy Psychologicznej oferują bezpłatną pomoc psychologiczną seniorom i wszystkim mieszkańcom Gdańska. Jeżeli jesteś w kryzysie, chcesz rozwiązać problem, poradzić sobie z emocjami – przyjdź! Na spotkanie można umówić się dzwoniąc pod numer tel. 58 320 44 04. Punkt Pomocy Psychologicznej mieści się w Gdańskim Centrum Profilaktyki Uzależnień przy ul. Dyrekcyjnej 5