

EDUKACJA

Otwarte konsultacje cyfrowe – porady z zakresu użytkowania laptopów, tabletów, smartfonów.

2, 9, 16, 23 października Godz.: 15.30-16.00

Miejsce: ul. Opolska 3, Filia 14 WiMBP

5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 października Godz.: 10.00-10.30

Miejsce: ul. Obrońców Wybrzeża 2, Filia 29 WiMBP

6, 13, 20, 27 października Godz.: 15.00-15.30

Miejsce: ul. Podkarpacka 1, Filia 62 WiMBP

8, 15, 22, 29 października Godz.: 15.30-16.00

Miejsce: ul. Św. Ducha 111/113, Biblioteka Pod Żółwiem

Organizator: Fundacja 50Aleja, UMG

Wstęp: wolny

Warsztaty komputerowe

2, 9, 16, 23 października Godz.: 16.00-17.00

Miejsce: ul. Opolska 3, Filia 14 WiMBP

5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 października Godz.: 10.30-11.30

Miejsce: ul. Obrońców Wybrzeża 2, Filia 29 WiMBP

6, 13, 20, 27 października Godz.: 15.30-16.30

Miejsce: ul. Podkarpacka 1, Filia 62 WiMBP

8, 15, 22, 29 października Godz.: 16.00-17.00

Miejsce: ul. Św. Ducha 111/113, Biblioteka Pod Żółwiem

Organizator: Fundacja 50Aleja, UMG

Wstęp: zapisy pod numerem 518 17 17 70

„Światowy Dzień Zwierząt” – wydarzenie skierowane do wszystkich grup wiekowych. W programie konkursy, prelekcje, spotkania ze zwierzętami i inne atrakcje.

4 października Godz.: 11.00-14.00

Miejsce: Miejski Ogród Zoologiczny Wybrzeża, ul. Karwieńska 3, Gdańsk-Oliwa

Organizator: Cappella Gedanensis

Wstęp: Seniorzy 70+ wstęp wolny

Dyżur tematyczny dot. choroby Alzheimera – do dyspozycji mieszkańców będą m.in. specjaliści, lekarz, przedstawiciel Gdańskiego Stowarzyszenia Chorych na Alzheimera.

6 października Godz.: 10.00-13.00

20 października Godz.: 10.00-13.00

Miejsce: Centrum Usług Społecznych, ul. Dyrekcyjna 5

Organizator: Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

Wstęp: wolny

Spotkanie z Wiesławem Kwapiszem, reżyserem filmu „Czternaście godzin – pierwsi w walce”. Film opowiada o obrońcach Poczty Polskiej w Gdańsku w 1939 r.

15 października Godz.: 11.00-13.00

Miejsce: DPS „Ostoja”, ul. Hoża 4

Organizator: DPS „Ostoja”

Wstęp: wolny

Akademia „Dostępne Finanse” – spotkanie na temat korzyści i bezpieczeństwa obrotu bezgotówkowego.

22 października Godz.: 11.00-13.00

Miejsce: Gdański Park Naukowo-Technologiczny, ul. Trzy lipy 3

Organizator: NBP, Gdański Park Naukowo-Technologiczny, UMG

Wstęp: wolny

KULTURA

„Muzyka w Nowym Ratuszu” – przeboje muzyki polskiej i europejskiej, najpiękniejsze arie operowe i operetkowe oraz fragmenty musicali w wykonaniu zespołu wokalnego.

4 października Godz.: 16.00

Miejsce: Sala Herbowa Nowego Ratusza przy ul. Wały Jagiellońskie 1

Organizator: Cappella Gedanensis

Wstęp: wolny po wcześniejszej rezerwacji miejsc pod nr tel. 58 302-26-58 lub cappella@gedanensis.pl

„Art-Age. Przegląd małych form scenicznych”

5 października Godz.: 13.00

Miejsce: Teatr Szekspirowski

Organizator: Fundacja Forum, Teatr Szekspirowski, UMG

Wstęp: bezpłatne wejściówki do odbioru 30 września, w godz. 13.00-16.00, Dom Sąsiedzki, ul. Stajenna 3

Wystawa „Malarstwo Art-Age”

7-28 października Godz.: 12.00-16.00

Miejsce: Dom Sąsiedzki z Galerią na Osieku, ul. Stajenna 3

Organizator: Fundacja Forum

Wstęp: wolny

Wystawa prac plastycznych seniorów

8-14 października Godz.: 8.00-15.00

Miejsce: Galeria Świętojańska, ul. Świętojańska 68

Organizator: DPS Ostoja

Wstęp: wolny

Spektakl Bałtyckiego Teatru Tańca „Fun / Light / Body Master”

11, 13 października Godz.: 19.00

Miejsce: Opera Bałtycka,

Organizator: Opera Bałtycka,

Wstęp: bilety w cenie specjalnej – 10 zł, oferta dotyczy miejsc w sektorach B i C. Bilety będzie można odbierać w kasie biletowej wtorek-piątek 12.00-19.00, sobota 14.00-19.00

Gdański Festiwal Seniorów „Cantantes Seniorumque”

14 października Godz.: 12.00

Miejsce: Ośrodek Dom Harcerza, ul. Za Murami 2/10

Organizator: UMG, Fundacja Gdańska, Klub Seniora Motława

Wstęp: wolny

Koncert „HITY PRZEZ POKOLENIA”

23 października Godz.: 17.00

Miejsce: Polska Filharmonia Bałtycka

Organizator: Fundacja Wiem i Umie, Polska Filharmonia Bałtycka, Urząd Miejski w Gdańsku

Wstęp: bezpłatne wejściówki można odbierać w kasie Filharmonii w dniach 14-16 października, w godz. 10.30-18.00

Koncert „HITY PRZEZ POKOLENIA”

26 października Godz.: 11.00-12.30

Miejsce: ECS

Organizator: Fundacja Wiem i Umie, Europejskie Centrum Solidarności, Urząd Miejski w Gdańsku

Wstęp: bezpłatne wejściówki można odbierać w Fundacji Niepokonani (Redakcja Dziennika Bałtyckiego), wejście od ul. Garncarskiej, pokój 09, w dniach 19-20 października w godz. 10.00-13.00.

Opera „Tosca”

27 października Godz.: 19.00

Miejsce: Opera Bałtycka,

Organizator: Opera Bałtycka,

Wstęp: bilety w cenie specjalnej – 10 zł, oferta dotyczy miejsc w sektorach B i C. Bilety będzie można odbierać w kasie biletowej wt-pt 12.00-19.00, sobota 14.00-19.00

ZDROWIE

„Odrębność farmakologii i farmakoterapii u seniorów. Jak leczyć, żeby nie pogorszyć?”

1 października Godz.: 10.00-13.00

Miejsce: Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed ul. Wileńska 44

Organizator: Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

Wstęp: wolny

Bezpłatne badanie gęstości kości – Osteobus

5 października Godz.: 10.00-14.00

Miejsce: Gimnazjum nr 11 ul. Kłosowa 3

6 października Godz.: 10.00-14.00

Miejsce: ul. Manifestu Połanieckiego 36 (parking obok siedziby Rady Dzielnicy Dolny Wrzeszcz).

7 października Godz.: 10.00-14.00

Miejsce: Zespół Kształcenia Podstawowego i Gimnazjalnego nr 33 ul. Kołobrzeska 75

8 października Godz.: 10.00-14.00

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 8, ul. Dragana 2

9 października Godz.: 10.00-14.00

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 81 ul. Siedleckiego 14 (plac sportowy przy szkole)

Organizator: Fundacja Niezależni, Synexus, UMG

Wstęp: wolny

„Choroba wieńcowa. Zapobieganie i leczenie” – spotkanie w Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

8 października Godz.: 10-13.00

Miejsce: ul. Wileńska 44

Organizator: Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

Wstęp: wolny

„Grzyby nasze kochane – nie zawsze przyjazne. Uważnie i rozważnie”

spotkanie w Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

15 października Godz.: 10.00-13.00,

Miejsce: ul. Wileńska 44

Organizator: Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

Wstęp: wolny

„Badam się, mam pewność” – spotkanie informacyjne połączone z nauką samobadania piersi na fantomach. Szkolenie dla mieszkanki i mieszkańców Gdańska dotyczące profilaktyki nowotworowej, zdrowego stylu życia, badań profilaktycznych mammograficznych i cytologicznych.

17 października Godz.: 15.00-17.00

Miejsce: al. Grunwaldzka 5, Fundacja RC Sąsiedzki Dom Senioralny

27 października Godz.: 12.00-13.30

Miejsce: Gdański Park Naukowo-Technologiczny, ul. Trzy lipy 3

Organizator: Wojewódzki Ośrodek Koordynujący w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy oraz LUX MED – w ramach programu „Poprawa dostępności i jakości usług medycznych w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi”, Gdański Park Naukowo-Technologiczny

Wstęp: wolny

Akcja „Mocne Kości” – bezpłatne badania densytometryczne

19-23 października

Miejsce: Centrum Medyczne Św. Łukasza Gdańsk ul. Narwicka 11

Organizator: Centrum Medyczne Św. Łukasza, Fundacja Niezależni, UMG

Wstęp: rejestracja na badanie pod nr 58 770 28 80 w godz. 8.00 do 20.00. Pacjent podczas rejestracji musi podać hasło „Mocne kości”

Dni Otwarte w Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

– prezentacja Centrum Opiekuńczo Rehabilitacyjnego, Centrum Aktywnego Seniora, Klubu Inicjatyw Seniora, zajęcia edukacyjne i promocja zdrowia. Podczas dni otwartych: możliwość wykonania badań poziomu cukru, ciśnienia i BMI. Szczegółowe informacje stronie www.klubinicjatywseniора.blogspot.com lub telefonicznie: 58 524 15 03/ 58 524 15 04.

20-22 października Godz.: 9.00-13.00

Miejsce: ul. Wileńska 44

Organizator: Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

Wstęp: wolny

„Uczyn swoje kości mocniejszymi”

– wykład na temat: Suplementacji w profilaktyce osteoporozy z okazji Światowego Dnia Osteoporozy

20 października Godz.: 17.00

Miejsce: ul. Żaglowa 2 (obok III Urzędu Skarbowego)

Organizator: Centrum Medyczne Św. Łukasza, Fundacja Niezależni, UMG

Wstęp: wolny

„Zdrowie i ruch. Jak się ruszać, żeby nie zrobić krzywdy” spotkanie w Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

22 października Godz.: 10-13.00

Miejsce: ul. Wileńska 44

Organizator: Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swissmed

Wstęp: wolny

Dzień Kontroli Metabolicznej (BMI pomiar tkanki tłuszczowej, ciśnienie tętnicze, poziom cukru we krwi)

27 października Godz.: 15.00-17.00

Miejsce: al. Grunwaldzka 5, Fundacja RC Sąsiedzki Dom Senioralny

Organizator: Synexus, Fundacja Niezależni, UMG

Wstęp: wolny

SPORT

Zumba

1, 8, 15, 22, 29 października Godz.: 18.30

Miejsce: Miejska Hala Sportowa, ul. Kołobrzeska 61

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Wstęp: wolny

Dni aktywności ruchowej

– zajęcia sportowe na siłowni zewnętrznej i nordic walking

2, 9, 16, 23, 30 października Godz.: 10.00

Miejsce: siłownia zewnętrzna między blokami przy ul. Reja 24 a ul. Reja 25

Organizator: Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji

Wstęp: wolny

Gdańsk biega

5, 12, 19, 26 października Godz.: 18.00

Miejsce: przy Przedszkolu nr 9, Park Oruński

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Wstęp: wolny

Zumba Gold

5, 12, 19, 26 października Godz.: 20.30

Miejsce: Miejska Hala Sportowa, ul. Kołobrzeska 61

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Wstęp: wolny

Nordic walking

6, 13, 20, 27 października Godz.: 18.00

Miejsce: Park im. R. Reagana (wejście D)

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Wstęp: wolny

Joga na Zdrowie

6, 13, 20, 27 października Godz.: 20.00

Miejsce: Miejska Hala Sportowa, ul. Kołobrzeska 61

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Wstęp: wolny

Bowling, czyli gra w kręgle

– Dzień Otwarty dla Seniorów

12 października Godz.: 10.00-14.00

Miejsce: Plac Dominikański 7

Organizator: Centrum U7

Wstęp: wolny po wcześniejszej rejestracji telefonicznie 662 509 009 lub mailowo: wacławwachnik@u7.pl (z tematem: Dzień otwarty)

„Ostoja na sportowo”

– zajęcia sportowe: gimnastyka grupowa, Nordic Walking, bule, tenis stołowy, golf, darts.

12 października Godz.: 9.45-14.30

Miejsce: ul. Hoża 4.

Organizator: DPS „Ostoja”

Wstęp: wolny