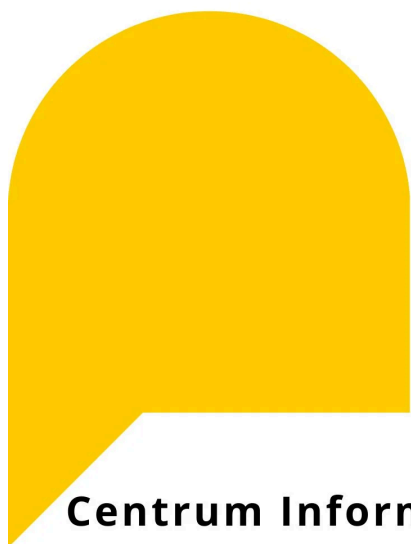


Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[View in  
browser](#)

Gdański Portal Senioralny Informator Senioralny



**Centrum Dolna Brama**  
ul. Dolna Brama 8  
80-821 Gdańsk.

**Centrum Informacji i Animacji Senioralnej**

## NEWSLETTER

Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

---



Gdańsk  
Wybiera  
Zdrowie



**Regularny ruch  
zmniejsza ryzyko  
cukrzycy nawet o 30%**

**24/01/2026  
12.00–17.00**

Centrum Dolna Brama  
Gdańsk, ul. Dolna Brama 8

**Ambasadorka miesiąca:  
Katarzyna Bosacka**

**Noworoczny spacer metaboliczny  
Badania  
Konsultacje  
Pokaz zdrowych posiłków o niskim IG  
i wiele innych**

więcej na:  
[www.gdansk.pl/gdanskwybierazdrowie](http://www.gdansk.pl/gdanskwybierazdrowie)

Organizator:



Partner:



Patroni medialni:



80 lat



**Lepiej zapobiegać niż leczyć.  
Gdańsk zaprasza na 30 tys.  
bezpłatnych badań!**

# CENTRUM DOLNA BRAMA

## sobota 24 stycznia !

**24 stycznia | 11:00-17:00 - Dolna Brama 8**

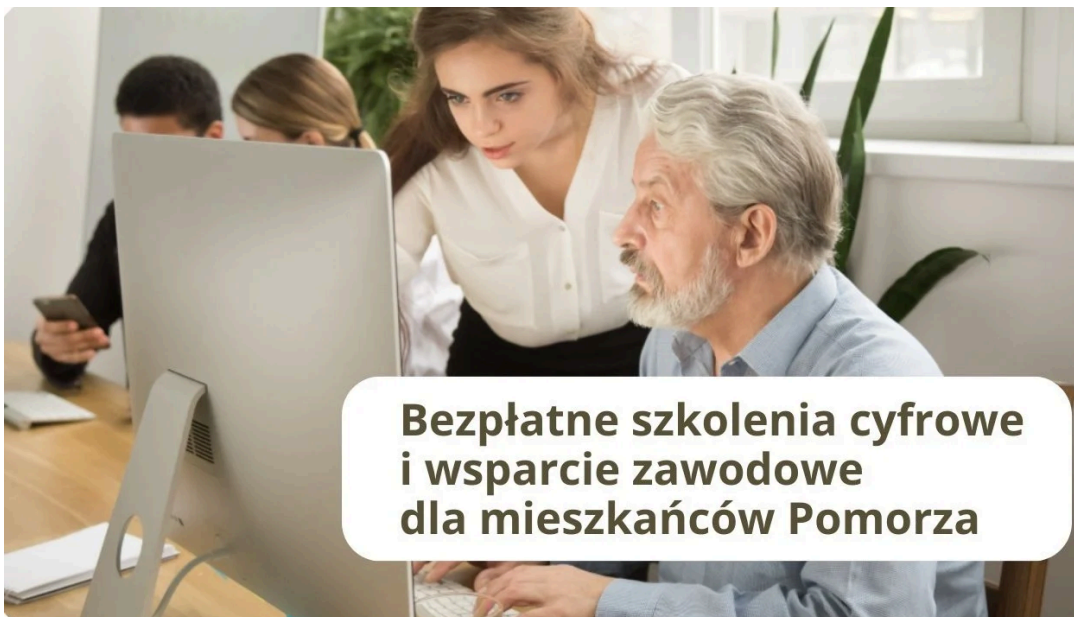
Zapraszamy wszystkie mieszkanki i mieszkańców Gdańska na wielki finał miesiąca - otwarty event zdrowotny, który łączy edukację, aktywność i dobrą energię!

**W programie m.in.:**

- strefa bezpłatnych badań i konsultacji, w tym Glukobus, pomiary glukozy, kwasu moczowego, ciśnienia tętniczego oraz drenaż limfatyczny,
- prelekcje lekarzy, dietetyków i trenerów personalnych,
- pokaz zdrowej kuchni z niskim indeksem glikemicznym we współpracy z Restauracją Avocado z Wrzeszcza,
- zdrowe przekąski od Dobrej Kalorii,
- wyciskane na rowerze dietetyczne koktajle, które każdy może przygotować sam.

Więcej informacji

---



**Bezpłatne szkolenia cyfrowe  
i wsparcie zawodowe  
dla mieszkańców Pomorza**

## **Bezpłatne szkolenia cyfrowe i wsparcie zawodowe dla mieszkańców Pomorza.**

Zdobądź pewność w obsłudze komputera, naucz się bezpiecznie korzystać z Internetu i zadbaj o domowy budżet. Zapewniamy sprzęt, materiały i certyfikat.

[Więcej informacji](#)

---



Ogólnopolska akcja edukacyjna organizowana przez **Krajową Izbę Radców Prawnych** we współpracy z **polską Policją** w ramach programu „**Niebieski Parasol Radcy Prawnego**”.



# Serdecznie zapraszamy Seniorów na spotkanie edukacyjne „Nie daj się oszukać! Razem Bezpieczni”

organizowane w ramach ogólnopolskiej akcji Krajowej Izby Radców Prawnych oraz Policji.

 **17** Data: 27 stycznia 2026 r.

 Godzina: 10:00

 Miejsce: Sala Obrad Nowego Ratusza  
ul. Wały Jagiellońskie 1 w Gdańsku.

Spotkanie poprowadzą radcowie prawni oraz funkcjonariusze Policji.

Jego celem jest poprawa bezpieczeństwa seniorów w sieci oraz przeciwdziałanie przestępstwom wymierzonym w osoby starsze.

Oszustwa „na wnuczka” czy „na policjanta” nie zniknęły – zmieniły jedynie formę. Coraz częściej

przenoszą się do świata cyfrowego, przybierając postać:

- 📱 fałszywych wiadomości SMS,
- 📱 podejrzanych telefonów,
- 📱 złośliwych linków i wiadomości w internecie.

Osoby starsze często stają się łatwym celem przestępców, którzy wykorzystują ich zaufanie, dobre serce oraz mniejsze doświadczenie w poruszaniu się po skomplikowanej wirtualnej rzeczywistości.

Podczas spotkania dowiesz się m.in.:

- 📱 jak rozpoznać próby oszustwa,
- 📱 jak bezpiecznie korzystać z telefonu i internetu,
- 📱 jak reagować w sytuacji zagrożenia,
- 📱 gdzie szukać pomocy i wsparcia.

📌 Wiedza to najlepsza ochrona – zadbajmy o bezpieczeństwo razem!

Udział w spotkaniu jest bezpłatny.

Serdecznie zapraszamy wszystkich Seniorów!

Nie daj się oszukać – bądź czujny, bądź bezpieczny





# Wybór członków Pomorskiej Wojewódzkiej Rady Seniorów

Zarząd Województwa Pomorskiego uchwałą nr 1581/151/25 z dnia 23 grudnia 2025 r. ogłasza wszczęcie procedury wyboru członków Pomorskiej Wojewódzkiej Rady Seniorów w III kadencji przypadającej na lata 2026-2029.

Więcej informacji: [Oficjalny portal miasta Gdańska](#)

Formularz zgłoszeniowy



## W niedzielę zajrzyjcie do miasteczka WOŚP. Będzie mnóstwo atrakcji

Use this spaOrkiestrowe miasteczko działać będzie w sąsiedztwie Europejskiego Centrum Solidarności, na terenach postoczniowych,

przy ul. Doki. Na miejscu będzie można m.in. sprawdzić sprzęt i służb mundurowych, spotkać miłośników motoryzacji, zrobić podstawowe badania medyczne, a także oddać krew. Po godz. 17 warto zajrzeć na koncerty Roxie, zespołu Feel i Lonley Dogsce to introduce subscribers to the topic of this newsletter. If you're selling something, write informative and persuasive copy to effectively communicate your message.

Więcej

---



# aMuz

Akademia Muzyczna  
im. Stanisława Moniuszki  
w Gdańsku

## Koncert z cyklu: **W krainie łabędzia i słońca**

**26.01.2026 | 19:00**

Aula aMuz, Gdańsk, ul. Łąkowa 1-2

/

### **Wykonawcy:**

Jakub Kaczkowski, Franciszek Gaus  
/ kontrabas

Milena Witkowska, Mateusz Porębski,  
Zofia Sokołowska, Jagoda Gulińska, Adam Janicki,  
Magdalena Maćko, Matylda Kasińska,  
Igor Jaskrowski, Antoni Antkiewicz,  
Aleksandra Cisowska, Julia Kraske, Nadia Celer,  
Wiktoria Skoczylas, Flavia Rachwał,  
Agnieszka Lewandowska  
/ wiolonczela

Mikołaj Sikata, Mirosława Sumlińska,  
Magdalena Darska-Szpakiewicz  
/ fortepian

### **W programie:**

J.S. Bach, L. van Beethoven, M. Bruch, A. Dvořák,  
G. Fauré, F. Francoeur, E. Grieg, L-E. Larsson,  
W. Lutosławski, F. Poulenc, M. Reger, M. Wajnberg

### **Prowadzenie koncertu:**

Bernadeta Łachut

### **Koordynator:**

prof. dr hab. Tadeusz Samerek

### **Organizator:**

Katedra Wiolonczeli i Kontrbasu

wstęp wolny



# Koncert - Akademia Muzyczna w Gdańsku

Wstęp wolny.

---

# Przydatne linki, numery telefonów i adresy

*Gdański Portal Senioralny* [www.gdansk.pl/seniorzy](http://www.gdansk.pl/seniorzy)

*Gabriela Dudziak: tel. 58 526 80 71, e-mail:*  
[gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl](mailto:gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl)

*Jarosław Polański: tel. 506 314 278, e-mail:*  
[jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl](mailto:jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl)

*Anna Dunajska: tel. 58 526 80 71, e-mail:*  
[anna.dunajska1@gdansk.gda.pl](mailto:anna.dunajska1@gdansk.gda.pl)

*Wiktoria Dawidowska: tel. 58 526 80 71, e-mail:*  
[wiktoria.dawidowska@gdansk.gda.pl](mailto:wiktoria.dawidowska@gdansk.gda.pl)

*Zgłoszenia do Akademii Liderów: [www.gdansk.pl/seniorzy](http://www.gdansk.pl/seniorzy) - zakładka Akademia Liderów*

*Zgłoszenia wierszy na Konkurs Poetycki z cyklu „Benefis Dojrzałości”: [konkurs@benefisdojrzalosci.pl](mailto:konkurs@benefisdojrzalosci.pl)*

---

## Gmina Miasta Gdańska

Urząd Miejski w Gdańsku  
Wydział Rozwoju Społecznego

Mamy nadzieję, że lubisz nasze newslettery. Jeśli nie, możesz się wypisać.

ul. Kartuska 5 / ul. Dolna Brama 8  
seniorzy@gdansk.gda.pl

**Tu możesz wypisać się z  
Newslettera**



---

### **Dane osobowe**

Informujemy, że Administratorem Twoich danych osobowych jest Prezydent Miasta Gdańska, ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk, e-mail: umg@gdansk.gda.pl; tel. +48 58 52 44 500. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych - jak Administratora oraz e-mail: iod@gdansk.gda.pl. Podane dane będą przetwarzane na podstawie Twojej zgody tj. art. 6 ust. 1 pkt a RODO. Dane osobowe będą przechowywane do czasu odwołania Twojej zgody. Podanie danych jest dobrowolne ale niezbędne w celu przekazywania Newslettera. Posiadasz prawo dostępu do treści swoich danych i ich sprostowania, żądania usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania. Masz prawo do wniesienia skargi dotyczącej przetwarzania swoich danych osobowych przez Administratora do organu nadzorczego tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.

### **Rezygnacja z Newslettera**

---