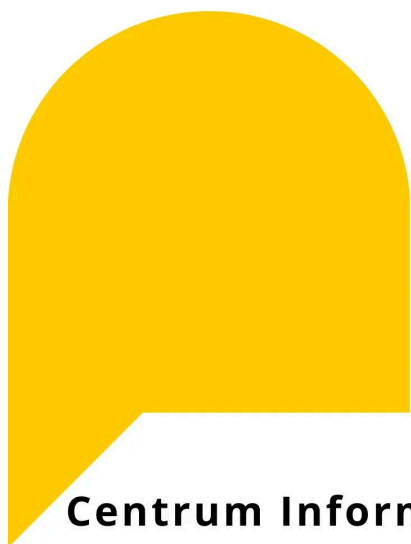


Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[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.

---



# WARTO DBAĆ O SIEBIE SPRAWDŹ STAN ZDROWIA W CENTRUM PRACY SENIOREK I SENIORÓW



- > pomiar ciśnienia
- > pomiar glukozy  
i cholesterolu całkowitego
- > analiza składu ciała
- > porady o lekach i domowej  
apteczce

## KIEDY?

13 lutego 2026 10:00-14:00

## GDZIE?

Al. Grunwaldzka 30/32, Gdańsk

## WIĘCEJ INFORMACJI

58 500 56 36

[pracadlaseniorow.pl](http://pracadlaseniorow.pl)

**„Warto dbać o siebie -  
sprawdź swój stan zdrowia w  
Centrum Pracy Seniorek i  
Seniorów”**

W ramach wydarzenia uczestnicy będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych, takich jak:

- pomiar poziomu glukozy i cholesterolu całkowitego we krwi,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- analiza składu ciała.

Uzyskane wyniki będzie można omówić na miejscu ze specjalistami.

Spotkanie będzie także okazją do rozmów na temat znaczenia szczepień ochronnych, zdrowych nawyków żywieniowych oraz utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej w kontekście codziennej aktywności osób starszych .

**Szczegółowe informacje dostępne są pod linkiem:**

<https://www.pracalasseniorow.pl/aktualnosci/index/Warto-dbac...>

Link

---

# W LABIRYNCIE CYFRYZACJI

Warsztat komputerowy dla seniorów



24-25 lutego 2026



10:00-13:00



Centrum Rozwoju Talentów  
Al. Grunwaldzka 472d, Gdańsk  
Budynek Olivia Six

więcej informacji

**58 500 56 36**

**[pracadlaseniorow.pl](http://pracadlaseniorow.pl)**



Gdański  
Urząd Pracy



## Warsztat komputerowy „W labiryncie cyfryzacji”

24-25 lutego br.

Zajęcia mają na celu wsparcie seniorów w bezpiecznym i świadomym

korzystaniu z nowych technologii.

Szczegółowe informacje dostępne są pod linkiem:

Link

---

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

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

**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**

---