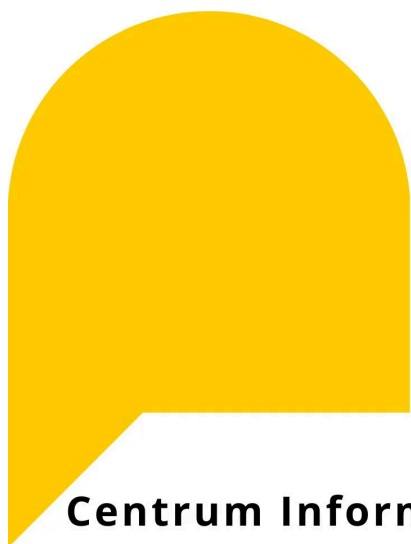


Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[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.



Czerwiec: choroby kardiologiczne
Kardiopiknik
„Serce miasta bije dla zdrowia”



Gdańsk
Wybiera
Zdrowie

14/06/2026
12.00–16.00

Gdańsk, Park Regana
(przy parkingu naprzeciwko sklepu Biedronka)

W programie:

- bezpłatne badania ABI, oceniające ryzyko zawału serca, udaru mózgu oraz obecności tętniaków
- bezpłatne badania EKG
- strefy zdrowia, aktywności fizycznej i rehabilitacji
- spotkanie z Jackiem Rozenkiem
- konkursy z nagrodami, strefa dla dzieci

14.06 | 12.00-16.00

Kardiopiknik "Serce miasta bije dla zdrowia"

„Serce Miasta” to rodzinny piknik promujący zdrowie serca, profilaktykę chorób układu krążenia oraz aktywny styl życia. Wydarzenie skierowane jest do mieszkańców Gdańska w każdym wieku. Uczestnicy będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań, konsultacji specjalistycznych, aktywności sportowych oraz wysłuchać inspirujących prelekcji ekspertów. Celem wydarzenia jest zwiększenie świadomości dotyczącej chorób układu krążenia, które nadal pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce.

Miejsce: Park Regana, przy parkingu naprzeciwko sklepu Biedronka

Strefa Profilaktyki i Zdrowia

Kardiobus – bezpłatne badania ABPI MESI

Godz. 10:00–17:00

Jedną z głównych atrakcji wydarzenia będzie **nowoczesny Kardiobus**, w którym wykonywane będą badania **ABI** (Ankle-Brachial Pressure Index) przy użyciu systemu MESI. Badanie polega na jednoczesnym pomiarze ciśnienia tętniczego na ramionach i kostkach, dzięki czemu

możliwa jest szybka ocena drożności naczyń krwionośnych oraz wykrycie wczesnych objawów miażdżycy tętnic kończyn dolnych.

Dlaczego warto wykonać badanie? jest całkowicie bezbolesne, nie wymaga przygotowania, pomaga wykryć miażdżycę i tętniaki zanim pojawią się objawy, pozwala ocenić ryzyko zawału serca i udaru mózgu, szczególnie polecane osobom z nadciśnieniem, cukrzycą, podwyższonym cholesterolem oraz palaczom.

Dodatkowo: badania EKG, pomiary ciśnienia tętniczego i saturacji, pomiary glikemii, pomiary cholesterolu, analiza składu ciała, konsultacje zdrowotne i edukacyjne.

Strefa Rehabilitacji i Zdrowego Kręgosłupa

Miejsce, w którym fizjoterapeuci pokażą, jak poprzez codzienny ruch wspierać zdrowie serca i całego organizmu.

W programie: konsultacje fizjoterapeutyczne, ćwiczenia dla osób po zawale i udarze, trening równowagi i koordynacji, ćwiczenia przeciwbólowe i rozciągające, porady dotyczące ergonomii pracy i codziennej aktywności.

Strefa Fitness i Aktywności

W programie: mini treningi zdrowotne, zajęcia fitness dla początkujących, ćwiczenia rozciągające, aktywności dla seniorów, rodzinne wyzwania ruchowe,

Nordic Walking dla zdrowego serca

Start: 15.00

Pod okiem wykwalifikowanego instruktora uczestnicy poznają prawidłową technikę marszu oraz dowiedzą się, dlaczego nordic walking jest jedną z najlepszych aktywności dla układu krążenia.

Strefa Rodzinna

Animacje dla dzieci, konkursy sprawnościowe, malowanie twarzy, gry edukacyjne, koło fortuny z nagrodami.

Loterie i Konkursy

Co pół godziny losowanie atrakcyjnych nagród wśród osób korzystających z badań profilaktycznych. Konkurs na najdalsze

wybicie piłki kijem palantowym

Do wygrania m.in.: kije do nordic walking, pakiety sportowe, gadzety zdrowotne, zestawy promujące aktywny styl życia.

SCENA GŁÓWNA – PROGRAM

12:00–12:15 | OTWARCIE WYDARZENIA

Powitanie gości i uczestników

Dominika Maria Jaśkowiak – Prezeska Fundacja Medea, Michał Zorena – Zastępca Dyrektora Wydziału Rozwoju Społecznego Miasta Gdańska

Krótką prezentacją idei wydarzenia oraz partnerów wspierających profilaktykę zdrowotną mieszkańców

12:15 – Jacek Rozenek

„Drugie życie po udarze – jak odzyskać zdrowie, siłę i motywację”

Poruszająca i inspirująca rozmowa o doświadczeniu udaru, walce o powrót do sprawności oraz znaczeniu profilaktyki i szybkiej reakcji na pierwsze objawy.

12:40 – dr n. med. Piotr Gryglas

Kardiolog, hipertensjolog

„Serce pod presją – dlaczego Polacy wciąż przegrywają z chorobami serca?”

Ekspert wyjaśni: jakie są najczęstsze przyczyny chorób sercowo-naczyniowych, które objawy powinny nas zaniepokoić, jak skutecznie chronić swoje serce każdego dnia.

13:05 – Marianna Tomasik

„Dieta dla serca – małe zmiany, które robią wielką różnicę”

Praktyczne wskazówki dotyczące codziennego odżywiania: co jeść częściej, czego unikać, jak komponować zdrowe posiłki dla całej rodziny.

Po prelekcji krótki quiz dla publiczności z nagrodami.

13:30 – prof. Aleksandra Jażdżewska

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

„Ruch – najtańszy lek, który naprawdę działa”

O tym: ile ruchu potrzebujemy, jak bezpiecznie rozpocząć aktywność, dlaczego nawet 30 minut spaceru dziennie może uratować zdrowie.

13:55 – Radosław Szauer

Gdański Ośrodek Sportu

„Aktywuj się! Gdańsk w ruchu przez cały rok”

Prezentacja bezpłatnych programów aktywności dla mieszkańców:

Aktywuj się w Gdańsku, zajęcia dla seniorów, marsze i spacery zdrowotne, wydarzenia sportowe dostępne dla każdego.

14:20 – Pokaz pierwszej pomocy

„4 minuty, które mogą uratować życie”

Ratownicy medyczni pokażą: jak rozpoznać zatrzymanie krążenia, jak prawidłowo prowadzić RKO, jak korzystać z AED.

Publiczność będzie mogła samodzielnie przećwiczyć działania ratunkowe na fantomach.

14:40 – Wielki Quiz „Serce Miasta bije dla zdrowia”

Interaktywna zabawa dla uczestników z nagrodami.

Pytania dotyczyć będą: zdrowia serca, aktywności fizycznej, zdrowego żywienia, pierwszej pomocy.

14:55 – Wspólna rozgrzewka „5 minut dla serca”

Krótki trening prowadzony przez instruktorów i trenerów obecnych na pikniku. Do udziału zaproszeni zostaną wszyscy uczestnicy wydarzenia.

15:00 – Zakończenie części scenicznej i zaproszenie na wspólny spacer z trenerem nordic walking do godziny 16.00

Zobacz też cały cykl wydarzeń czerwcowych

Przydatne linki, numery telefonów i adresy

Gdański Portal Senioralny www.gdansk.pl/seniorzy

Gabriela Dudziak: tel. 58 526 80 71, e-mail:

gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl

Jarosław Polański: tel. 506 314 278, e-mail:

jaroslaw.polanski@gdansk.gda.pl

Anna Dunajska: tel. 58 526 80 71, e-mail:

anna.dunajska1@gdansk.gda.pl

Wiktoria Dawidowska: tel. 58 526 80 71, e-mail:

wiktoria.dawidowska@gdansk.gda.pl

Zgłoszenia do Akademii Liderów: www.gdansk.pl/seniorzy - zakładka Akademia Liderów

Zgłoszenia wierszy na Konkurs Poetycki z cyklu „Benefis

Dojrzałości”: 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
