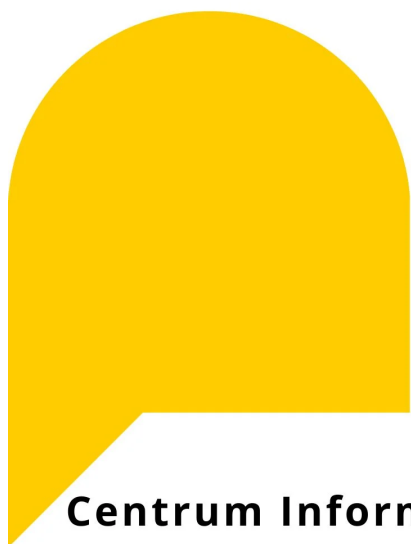


Dostajesz tę wiadomość, ponieważ zapisałeś się na Newsletter Centrum Informacji i Animacji Senioralnej wysyłany przez Wydział Rozwoju Społecznego Urzędu Miejskiego w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk.

[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.

Seniorzy 60+

bezpłatny program zdrowotny dla Was

Trzeci Wiek w Zdrowiu



2 razy w tygodniu przez 2 miesiące - gimnastyka i wykłady
spotkania ze specjalistami promocji zdrowia
ustalenie indywidualnego planu zdrowotnego



Gdański Ośrodek
Promocji Zdrowia
i Profilaktyki
Uzależnień

ZdrowyGdansk.pl
tel. 530 824 707

Program Trzeci Wiek w Zdrowiu – Edycja JESIEŃ 2026

Trwa rekrutacja do programu Trzeci Wiek w Zdrowiu.

Program jest przeznaczony dla mieszanek i mieszańców Miasta Gdańska 60+, którzy nie brali udziału we wcześniejszych edycjach Programu.

O włączeniu do programu decyduje kolejność zgłoszeń!

Udział w programie jest jednorazowy!

Letnia edycja programu trwa **od 7 września do 29 października 2026 r.**

Zajęcia odbywają się w każdy poniedziałek i czwartek w godzinach popołudniowych.

Rozpoczęcie programu jest poprzedzone badaniami wstępnymi, które odbędą się w dniach **27 sierpień – 4 wrzesień 2026 r.**

Ważne! Rekrutacja do programu Trzeci Wiek w Zdrowiu odbywać się będzie do 3 września 2026 r. w dni pracujące w godz. 8:00-16:00.

Zgłoszenia telefoniczne: + 48 530 824 707

Zgłoszenia mailowe: twz@opz.gdansk.pl

Więcej informacji

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
