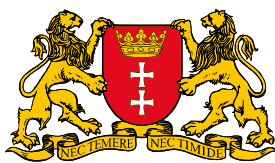
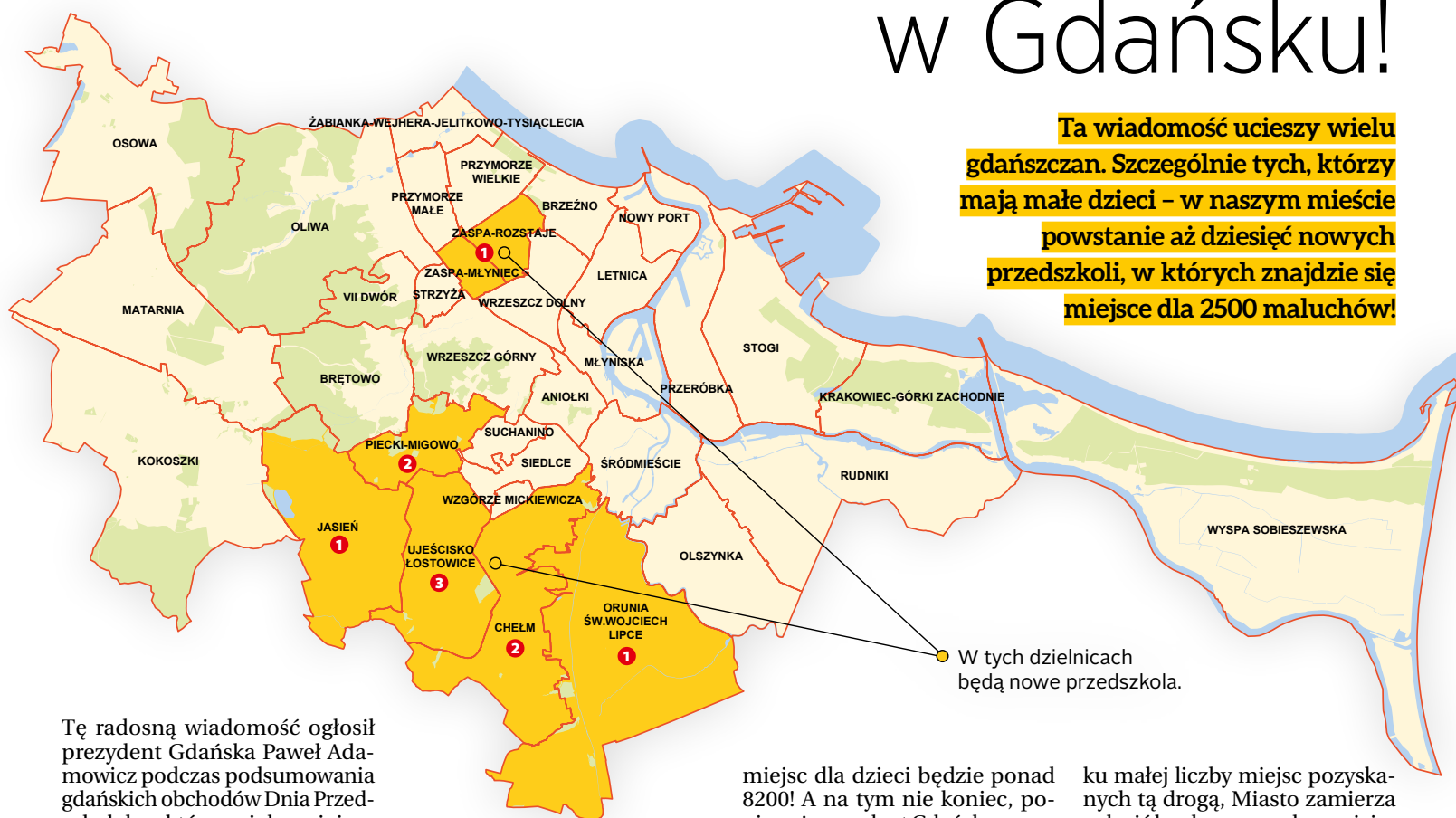


HEROLD GDAŃSKI



MAGAZYN RADY I PREZYDENTA MIASTA GDAŃSKA. UKAZUJE SIĘ OD 1994 ROKU.

Dziesięć nowych przedszkoli w Gdańsku!



Ta wiadomość ucieszy wielu gdańszczan. Szczególnie tych, którzy mają małe dzieci – w naszym mieście powstanie aż dziesięć nowych przedszkoli, w których znajdzie się miejsce dla 2500 maluchów!

W tych dzielnicach będą nowe przedszkola.

Tę radosną wiadomość ogłosił prezydent Gdańska Paweł Adamowicz podczas podsumowania gdańskich obchodów Dnia Przedszkolaka, które miało miejsce w ostatni dzień września w Europejskim Centrum Solidarności.

Nowe placówki powstaną głównie w dzielnicach południowych Gdańska, w których najbardziej ich potrzeba. Dlatego właśnie aż trzy przedszkola znajdują się na Ujeścisku-Łostowicach,

dwa w Pieckach-Migowie i na Chełmie, a po jednym na Jasieniu, Oruni i na Zaspie. Obecnie 58 gdańskich przedszkoli może przyjąć 5700 dzieci. Po otwarciu nowych dziesięciu placówek,

miejsc dla dzieci będzie ponad 8200! A na tym nie koniec, ponieważ prezydent Gdańska za pośrednictwem Wydziału Rozwoju Społecznego wystąpił z propozycją „upublicznienia się” prywatnych przedszkoli, czyli świadczenia przez nie usług na zasadzie przedszkoli publicznych (z opłatą 1 zł ponad podstawowe pięć godzin opieki dziennie). W przypad-

ku małej liczby miejsc pozyskanych tą drogą, Miasto zamierza ogłosić konkurs na wykup miejsc w przedszkolach niepublicznych! Dzięki tym działaniom, znacząco wzrośnie liczba miejsc dla dzieci już od 1 września 2016 r.

Więcej informacji o lokalizacji nowych placówek – na stronie internetowej www.gdansk.pl

DARIUSZ WOŁÓDZKO

Komunikacja przyjazna seniorom

Niskopodłogowe autobusy i tramwaje, specjalnie wyznaczone miejsca siedzące w pojazdach, głosowe zapowiedzi przystanków – o udogodnieniach dla osób starszych warto poczytać.

s. 3

Gdański Program Stypendialny – Mentor

Startuje właśnie II edycja wyjątkowego programu stypendialnego. Wymyślony w Gdańsku i rozwija się w Gdańsku. Stypendysta oprócz pomocy finansowej otrzymuje również opiekę mentora i narzędzia pomagające realizować pomysły.

s. 5

Październik miesiącem Seniora

1 października to Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. W Gdańsku cały październik poświęcamy Seniorom. Przygotowano wiele aktywności i atrakcji o czym poczytamy w specjalnym dodatku dla Gdańskiego Seniora.

s. 7-10

Gdańsk Biega

Najbardziej rodzinna impreza sportowa w Polsce przed nami. Już 18 października wspólnie pobiegamy w Gdańsku Brzeźnie. Nie czekaj zarejestruj się.

s. 13

3	Gdańska komunikacja miejska przyjazna seniorom Dowiedz się jak zadbać o swoje finanse
4	Most Siennicki otwarty Kolejne kolumbarium gotowe Przy oruńskiej kuźni powstanie budynek wystawienniczy
5	Mentor – innowacyjny Gdański Program Motywacyjny
6	Przygarnij psa lub kota Wielki ptak na tacierzyńskim
7-10	Październik miesiącem seniorów – specjalny dodatek
11	Trekking w sercu miasta Poszukiwani wolontariusze w wieku 60 +
12	Październik dla seniorów w GAK Projekt seniorki „Łózkowe opowieści” Zgłoś Młodego Twórcę
13	Gdańsk biega Jesień pełna aktywności fizycznej dla seniorów i ich rodzin
14	Cappella Gedanensis seniorom... i nie tylko Kino Dzieci 2015
15	Obrazy Ogniem Malowane Wodecki, Mitch & Mitch Międzypokoleniowy Klub Ławeczka
16	Pod patronatem Prezydenta Miasta Gdańska Przewodnik po Urzędzie Miejskim w Gdańsku Gdzie znajdziesz Herolda Gdańskiego



Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy,

Z wielką przyjemnością składam Wam serdeczne życzenia z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych. Życzę wielu długich i pogodnych lat w zdrowiu, szczęściu i radości. I aby jesień życia okazała się naprawdę złotą, głównie za sprawą gorących uczuć, którymi darzą Was Wasi bliscy, znajomi i sąsiedzi.

My, gdańszczanie mamy dla Was wielki szacunek i wdzięczność za Waszą pracę i wkład w rozwój naszego miasta. Mamy wielką nadzieję, że wciąż będziecie brać udział w życiu naszego miasta. A przede wszystkim, że będziecie dzielić się z nami swoją wiedzą, doświadczeniem i mądrością życiową.

Paweł Adamowicz
Prezydent Miasta Gdańska

Wskaż gdańskie inwestycje do roku 2020

Rozbudowa sieci drogowej, kolejne linie tramwajowe, budowa placówek edukacyjnych i obiektów sportowych, rewitalizacja kolejnych dzielnic, czy dalsza rozbudowa zabezpieczeń przeciwpowodziowych – to tylko część inwestycji, które Gdańsk może zrealizować w bieżącej (ostatniej już) perspektywie finansowej Unii Europejskiej. Dotacje unijne są szansą na dalszy dynamiczny rozwój naszego miasta.

Wszystkie planowane inwestycje przedstawił prezydent Gdańska Paweł Adamowicz na spotkaniu „Razem inwestujemy w Gdańsk” w auli budynku Neofilologii Uniwersytetu Gdańskiego. Spotkanie to zainaugurowało szeroką dyskusję publiczną na temat planów inwestycyjnych Gdańska do 2020 roku.

– Gdańsk jest w skali kraju liderem w wykorzystaniu środków unijnych. Chcielibyśmy wykorzystać ostatnią szansę na pozyskanie zewnętrznych dotacji równie dobrze, jak udawało nam się to dotychczas. Ale mam przy tym świadomość, że o tego typu planach nie można decydować „odgórnie”. Że trzeba rozmawiać, uświadomić mieszkańcom co moglibyśmy zyskać, ale też jakim kosztem. I wybrać wspólnie pewne priorytety. Stąd moje zaproszenie do publicznej dyskusji na temat

planowanych inwestycji – mówił prezydent Adamowicz.

W ramach publicznej debaty o inwestycjach do końca bieżącego roku odbędzie się osiem kolejnych spotkań – m.in. z przedsiębiorcami, młodzieżą i seniorami. Podsumowanie wszystkich spotkań nastąpi w połowie grudnia.

Zapis spotkania inauguracyjnego oraz prezentacja inwestycji jest dostępny online pod adresem: <http://www.gdansk.pl/inwestycje2020>. Materiałom multimedialnym towarzyszy ankieta, do której wypełnienia gorąco zachęcamy. W ankiecie każdy mieszkaniec Gdańska może wskazać – jego zdaniem najważniejsze – priorytety inwestycyjne.

Bezpośredni link do ankiety: <http://inwestycje-gdansk-2020.badanie.net/>





Rampy, specjalnie oznaczone miejsca to wszystko dla wygody osób starszych.

Gdańska komunikacja miejska przyjazna seniorom

Niskopodłogowe autobusy i tramwaje, specjalnie wyznaczone miejsca siedzące w pojazdach oraz głosowe zapowiedzi przystanków – to tylko niektóre z udogodnień dla seniorów, które w swoich pojazdach wprowadza Zakład Komunikacji Miejskiej w Gdańsku.

Pod szyldem ZKM w Gdańsku jeżdżą wszystkie tramwaje i 80 proc. autobusów. Możemy pochwalić się jedną z najmłodszych flot autobusowych w Polsce, w 100 proc. niskopodłogową i niemal w całości klimatyzowaną.

- w każdym pojeździe wyznaczone są specjalne miejsca siedzące dla osób starszych w najbardziej dogodnych dla nich miejscach – najczęściej tuż przy wejściu do pojazdu.
- Oznaczone są one specjalnymi piktogramami;
- w pojazdach montowane są rampy, które ułatwiają wejście do tramwaju i autobusu;
- wszystkie pojazdy wyposażone są w specjalne zabezpieczenia, które uniemożliwiają zakleszczenie lub przytrzaśnięcie drzwiami; standardowym wyposażeniem są również sygnały dźwiękowe, które informują o zamknięciu drzwi;
- dla większego komfortu podróżowania – 80 proc. autobusów i 38 proc. tramwajów wyposażonych jest w klimatyzację całopojazdową;
- udogodnieniem są także głosowe zapowiedzi przystanków: lektor informuje na jakim przystanku zatrzymał się tramwaj, a także czyta nazwę przystanku następnego;
- w pojazdach zamontowane są także elektroniczne wyświetlacze informujące o trasach i kolejnych przystankach;
- dla większego bezpieczeństwa pasażerów, pojazdy ZKM w Gdańsku wyposażone są w monitoring wewnętrzny;
- wszystkie autobusy ZKM w Gdańsku są niskopodłogowe;
- 81% floty tramwajowej ZKM w Gdańsku to pojazdy niskopodłogowe lub z częścią niskopodłogową.

ALICJA MONGIRD

Dowiedz się **jak zadbać o swoje finanse**

W filiach Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Josepha Conrada-Korzeniowskiego w Gdańsku odbędą się spotkania dla seniorów w ramach Akademii „Dostępne Finanse”.

Projekt organizowany jest z inicjatywy Narodowego Banku Polskiego, a na celu ma zwiększenie świadomości wśród Polaków na temat korzyści i możliwości płynących z posiadania rachunku bankowego oraz aktywnego korzystania z nowoczesnych instrumentów płatniczych, takich jak karty płatnicze i bankowość elektroniczna. Podczas spotkań seniorzy nie tylko zapoznają się z usługami i produktami bankowymi, lecz także nauczą się jak bezpiecznie posługiwać się kartami płatniczymi oraz dowiedzą

się czym na czym polega kampania społeczna „Nie daj się nabrać. Sprawdź zanim podpiszesz!”.

Spotkania odbędą się w następujących terminach:

Biblioteka Manhattan (CH Manhattan, al. Grunwaldzka 82) – 19 października, godz. 12.00

Biblioteka na Niedźwiedniku (Filia nr 62, Podkarpacka 1) – 26 października, godz. 12.00

Biblioteka na Przymorzu (Filia nr 14, Opolska 3) – 28 października, godz. 13.00.

AGNIESZKA PEKAŁA



Nie daj się nabrać. Sprawdź zanim podpiszesz.

Most Siennicki otwarty!

Dokładnie w południe 16 września pierwsze samochody przejechały wyremontowanym Mostem Siennickim. Przebudowa mostu trwała nieco ponad rok.

– Niekończące się kłopoty z Siennickim i wieczne remonty mostu pamiętam jeszcze z dzieciństwa. Liczę na to, że obecna przebudowa jest solidna i most będzie służył mieszkańcom wiele długich lat – mówił tuż przed otwarciem przejazdów prezydent Gdańska Paweł Adamowicz.

Wykonanie jezdnii i dróg dojazdowych do mostu to ostatni etap jego przebudowy. Tramwaje mogły korzystać z tej przeprawy nad Martwą Wisłą już od czerwca.

Pierwsi kierowcy, którzy zdecydowali się przejechać Mostem Siennickim, otrzymali drobne upominki – m.in. ramki do tablic rejestracyjnych z napisem „Jestem z Gdańska”. Wręczali je prezydent Adamowicz i Romuald Nietupski – wiceprezes Gdańskich Inwestycji Komunalnych.

– Gratulujemy, jako pierwsi jadą Państwo wyremontowanym mostem – mówili do zaskoczonych kierowców.

Przypomnijmy: przebudowa infrastruktury tramwajowej w ul. Siennickiej i ul. Lenartowicza, od ul. Elbląskiej do ul. Sucharskiego wykonana została w ramach Gdańskiego projektu Komunikacji Miejskiej Etap IIIC. Przebudowa rozpoczęła się w czerwcu 2015 roku, generalnym wykonawcą wyłonionym w przetargu została firma BUDIMEX, a koszt przebudowy wyniósł około 65 milionów. Część kosztów pokryły fundusze UE.

MICHAŁ PIOTROWSKI

Kolejne kolumbarium gotowe

Na gdańskim cmentarzu Srebrzysko powstało kolejne kolumbarium. 320 nisz znajduje się po lewej stronie od wejścia głównego, na zapleczu istniejącej tam kwiaciarni.

Kolumbaria na pięciu gdańskich cmentarzach komunalnych realizowane są w ramach partnerstwa publiczno-prywatnego (PPP), na podstawie umowy koncesji dla Przedsiębiorstwa Produkcyjno-Usługowego „Zieleń” Sp. z o.o. Zgodnie z zapisami koncesji firma zaprojektowała, zapewniła finansowanie, buduje i utrzymuje nisze kolumbarijne w zamian za zarządzanie nimi przez 23 lata od momentu podpisania umowy (w 2012 roku).

Koszt budowy nowego kolumbarium na cmentarzu Srebrzysko wyniósł 770 400 zł. To pierwszy etap inwestycji. W drugim etapie na Srebrzysku powstanie jeszcze 624 nisze ulokowanych w centrum cmentarza (przy krzyżu). Koncesjonariusz planuje zakończyć roboty przed 1 listopada 2015, ale odbiór inwestycji nastąpi w styczniu 2016 r.

Dzięki budowie kolumbariów trzy gdańskie cmentarze komunalne – Oliwski, Garnizonowy i Salvator Nowy otwarte zostały znów do bieżących pochówków (chodzi wyłącznie o pochówki umowe).

W ramach umowy koncesji do stycznia roku 2016 na pięciu gdańskich cmentarzach komunalnych powstanie ogółem 2454 nowych nisz do pochówków urnowych.



Gdańskie kolumbaria.

Istniejące kolumbaria:

- 1) na Cmentarzu Oliwskim 716 nisz
- 2) na Cmentarzu Garnizonowym 510 nisz
- 3) na Cmentarzu Sobieszewo 192 nisz
- 4) na Cmentarzu Nowy Salwator 92 nisz

Oprócz kolumbariów prywatnych funkcjonuje również kolumbarium komunalne na cmentarzu Łostowice (wybudowane w latach 2008-2009). Jest w nim 2070 nisz pochówkowych.

MICHAŁ PIOTROWSKI

Wg aktualnie obowiązującego w Gdańsku cennika, łączna opłata za niszę w kolumbarium wynosi:

- do pochówku – 2.807,65 zł
- za rezerwację – 3.028,04 zł

Opłaty za miejsca w kolumbariach wybudowanych na podstawie umowy koncesji wynoszą:

- Oliwski – 5.000 zł
- Garnizonowy – 4.000 zł
- Salvator Nowy – 3.000 zł
- Sobieszewo – 2.400 zł
- Srebrzysko – 3.100 zł

Przy pochówkach w tych kolumbariach konieczne jest również wniesienie opłaty eksploatacyjnej, przewidzianej dla pochówków urnowych w wysokości 788,96 zł

Przy oruńskiej kuźni powstanie budynek wystawienniczy

Rozpoczyna się drugi etap modernizacji charakterystycznego oruńskiego domu z kuźnią. Do końca tego roku w głębi działki powstanie nowy budynek, który pełnić będzie funkcję edukacyjno-wystawienniczą.

W wyremontowanym trzy lata temu budynku przy ulicy Gościniowej 10 działła Centrum Innowacji i Aktywizacji Społecznej, którego celem jest ożywienie dzielnicy i stworzenie w jej „sercu” miejsca integrującego mieszkańców. Dawna kuźnia to obecnie nie tylko przestrzeń muzealna i galeryjna, ale też kawiarnia. Ważnym elementem działalności kuźni są też warsztaty i pokazy kowalskie.

Oruńska kuźnia to typ wiejskiego budynku mieszkalnego z charakterystycznym podcieniem wysuniętym przed zasadniczą część domu. Dziewiętnastowieczna za-

budowa została wpisana do rejestru zabytków w 1983 r.

Drugi etap modernizacji kompleksu kuźni obejmować będzie zagospodarowanie terenu działki oraz budowę budynku edukacyjno-wystawienniczego. Zakres robót, poza montażem budynku, obejmie również przyłączenie mediów, zagospodarowanie i oświetlenie terenu, a także wykonanie wewnętrznego układu drogowego z chodnikami i miejscami parkingowymi.

Wykonawca na realizację zadania będzie miał czas do końca grudnia br.

MICHAŁ PIOTROWSKI



Kuźnia po rewitalizacji.

Mentor – innowacyjny Gdański Program Stypendialny

Gdańsk, otwarty dzięki morzu na świat, z morską bryzą, przynoszącą świeże pomysły, zawsze był prekursorem nowych idei i siewcą innowacji. Startujący właśnie z drugą edycją Gdański Program Stypendialny Mentor jest jedną z nich. Unikalny, z dwóch powodów: stypendysta, oprócz stypendium, dostaje opiekę mentora, narzędzia pozwalające zrealizować swój pomysł, a jednocześnie uczy się, jak realizować swoje plany i marzenia, zbierając potrzebne fundusze poprzez platformę crowdfundingową.



Stypendystka z Mentorką.

Fot. Dawid Pejas



Fot. Małgorzata Włodarczyk

Szkolenie dla stypendystów.

Paweł Adamowicz, inicjator i założyciel Gdańskiego Programu Stypendialnego Mentor, przekazał pałeczkę w momencie, kiedy liczba osób wspieranych zaczęła się rozrastać i wymagało to nadania ram. – Mentor to sposób na rozwój młodych gdańszczanek i gdańszczan, którzy mają pomysł na siebie – powiedział Paweł Adamowicz. – Takie stypendia funduję od blisko dziesięciu lat. Jednak stwierdziłem, że warto pomagać na większą skalę i długofalowo – stworzyć program, który zaangażuje także chcących pomagać innym. Zadanie rozwinięcia i czuwania nad Programem powierzyłem Gdańskiej Fundacji Innowacji Społecznej.

– Kiedy pan Paweł Adamowicz zwrócił się z propozycją przekazania w nasze ręce Programu Mentor przyjęliśmy to jako dowód uznania naszych dotychczasowych osiągnięć oraz kompetencji. Zajmujemy się od lat pracą z młodzieżą, m.in. prowadzimy kameralne domy dla dzieci, aktywizujemy społeczność lokalną oraz utworzyliśmy i prowadzimy dwie firmy społeczne wspierające ludzi

młodych. Przyjęcie Programu Stypendialnego Mentor pod skrzydła GFIS jest spójne z naszą misją. Innowacyjne podejście do potrzeb i problemów społecznych to wyzwanie, jakie przed sobą stawiamy, a taki jest właśnie Program Mentor – powiedziała prezes GFIS, Marianna Sitek-Wróblewska.

Realizacja Programu opiera się na partnerskiej współpracy. Partnerzy wnoszą własne zasoby i kompetencje we wspólnym celu. Jest nim Gdański Program Stypendialny Mentor. Do partnerstwa przystąpiła Gdańska Fundacja Oświatowa odpowiedzialna za proces rekrutacji stypendystów i mentorów, Uniwersytet Gdański odpowiedzialny za szkolenie mentorów dla stypendystów w kursie SMS (szkoła mentora dla stypendysty) oraz Miasto Gdańsk.

Zgodnie z założeniem programu stypendialnego, oprócz wsparcia finansowego wypłacanego przez okres 10 miesięcy, każdy stypendysta zostaje objęty opieką przez wykwalifikowanego mentora. Nasi mentorzy to wolontariusze, którzy przeszli proces rekrutacji i zostali przeszkoleni przez Uniwersytet Gdański.

Zachęceni sukcesem pierwszej edycji postanowiliśmy pójść dalej. Wypłaciliśmy naszym stypendystom pieniądze, daliśmy opiekę mentorów – zostało zrealizowanych wiele ciekawych, rozwijających projektów. Podczas podsumowań postawiliśmy pytanie, a gdyby jeszcze nauczyć samych stypendystów, jak zdobywać środki potrzebne do realizacji ich planów?

I tu pojawił się pomysł użycia narzędzia, jakim jest finansowanie społecznościowe, znane bardziej jako crowdfunding, który nie tylko pozwala naszym stypendystom zebrać potrzebne środki. Dzięki symbolicznej wymianie świadczeń, na jakiej bazu-

je idea finansowania społecznego, stypendysta może mieć poczucie, że nie tylko bierze, ale coś w zamian daje.

Dzięki współpracy naszych biznesowych Partnerów, czyli Quellio, Studio 102 i Wspólnemu Projektowi, udało się wcielić pomysł w życie.

Po kilku miesiącach przygotowań i szkoleń gdańscy uczniowie i studenci, pod opieką mentorów, zaczęli prowadzić blogi, na których dzielą się postępami swoich projektów.

Już teraz mogą Państwo odwiedzić stronę www.program-mentor.pl i wesprzeć nie anonimowy projekt, ale konkretnego młodego człowieka, a także śledzić postępy jego projektu.

Cieszymy się, że innowacyjną ideę Programu zechcieli wesprzeć nasi Partnerzy i Sponsorzy, do których grona dołączył EDF Polska SA, firma która jest nie tylko największym w regionie producentem ciepła i energii elektrycznej, ale również prowadzi szeroko zakrojone badania w obszarze nowych technologii w energetyce i ochronie środowiska. Od kilku lat grupa EDF realizuje Programy, których beneficjentami są organizacje pozarządowe oraz fundacje i stowarzyszenia działające na rzecz lokalnych społeczności. Do ich grona właśnie dołączył Mentor, któremu wsparcie EDF umożliwi realizację II edycji Programu.

Zapraszamy do śledzenia i wspierania II Edycji Gdańskiego Programu Stypendialnego Mentor.

Znajdą nas Państwo tu: www.program-mentor.pl i tu: facebook.com/gfsmentor

MAŁGORZATA WŁODARCZYK



Fot. Jerzy Pinkas / www.gdansk.pl

Gala podsumowująca pierwszą i inauguracyjną drugą edycję Programu.

Operator Programu:

Sponsorzy:

Partnerzy:

Partnerzy Wspierający:



PRZYGARNIJ **PSA** LUB **KOTA**

Szukasz czworonożnego przyjaciela? Adopcje w schronisku „Promyk” odbywają się od poniedziałku do niedzieli w godz. 11.00-15.30. Zwierzęta mogą być adoptowane wyłącznie przez osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie, decydując się na adopcję czworonoga, muszą przyjechać z osobą dorosłą.

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt „Promyk”
Gdańsk Kokoszki
ul. Przyrodników 14, tel. 58 522 37 27
www.schroniskopromyk.pl

DIUNA

Wiek: ok. 8 lat / wielkość: średnia / szczepienia: tak / sterylizacja: tak / boks: aldz dolny

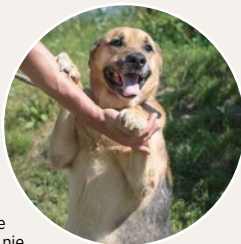
W schronisku mieszkam od początku lipca tego roku. Znalaziono mnie wychudzoną, błagającą się na ul. Przemian. Byłam bardzo zaniedbana. Miałam problemy skórna, które już w tej chwili udało się podleczyć. Mam uszkodzony nerw twarzowy. Lekarze mówią, że to na skutek jakiegoś urazu. W schronisku nie czuję się najlepiej i naprawdę dobrze byłoby gdybym znalazła dom, w którym miałabym jak najlepszą opiekę. Owszem tu starają się zrobić co w ich mocy, żebym wróciła do równowagi, ale to nigdy nie będzie taki komfort jaki jest mi potrzebny. Zdaję sobie sprawę, że nie jest to łatwa decyzja, ale może ktoś zechce mi pomóc. Jeśli dodać do tego, że jestem spokojną i ułożoną sunią, to warto się chyba zastanowić nad tym, żeby mi pomóc. Niestety wciąż są „ludzie” dla, których los psa jest niewiele wart, ale ja wierzę, że są i tacy, którzy patrzą na to inaczej i mają chęć i determinację, żeby naprawić to co inni zepsuli. Dlatego czekam z wielką nadzieją.



JOJO

Wiek: ok. 10 lat / wielkość: duży / szczepienia: tak / kastracja: tak / boks: weterynaria

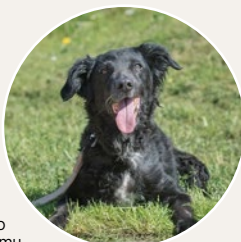
W schronisku mieszkam od czerwca tego roku. Zanim jednak tu trafiłem, to przez kilka dni błąkałem się w okolicach ul. Żwirki i Wigury. Pomimo upływającego czasu nikt jednak się po mnie nie zgłosił. Wygląda na to, że pozbyto się mnie. W końcu jestem starym psem, który ma problemy ze stawami i widocznie stałem się dla poprzednich „właścicieli” kłopotliwy. Mieszkam w kojcu weterynaryjnym, bo na wybiegach ogólnych nie dałbym sobie rady. Na te stare klata chciałbym zamieszkać w domu parterowym, tak żebym nie musiał pokonywać schodów. Nie ma łagodniejszego „misiaka” ode mnie. Czy schroniskowy kojec będzie moim ostatnim „domem”?!



LUSI

Wiek: ok. 10 lat / wielkość: średnia / szczepienia: tak / sterylizacja: tak / boks: 33

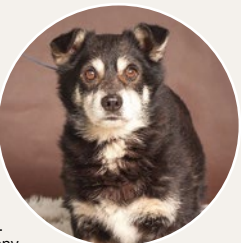
Mnie „zgrabiono” na ul. Uphagena w okolicach sklepu sieci „Lidl”. Stamtąd „zgarbiono” mnie do schroniska. Okazało się, że mój stan zdrowia wymagał szybkiej interwencji schroniskowych weterynarzy. To było w maju, teraz już jestem w pełni zdrowa. To znaczy na tyle ile może być zdrowy dziesięcioletni pies. No, z pewnością jestem w lepszej formie fizycznej niż w dniu znalezienia. Dziesięć lat! To oznacza, że mam marne szanse na nowy dom, prawda? I to również wyjaśnia dlaczego błąkałam się bez opieki. Po co komu starszy piesiak i do tego jeszcze „zepsuty”, skoro można bez problemu znaleźć sobie nowego, młodego? Brzmi brutalnie? Ale taka jest prawda, bo gdyby komuś zależało na mnie, to już dawno byłabym w domu. A jak widzicie nie jestem. I co z tego, że łagodna, delikatna, przyjazna, skoro skazana na pobyt w schronisku. W konkurencji z młodszymi nie mam szans i dlatego nawet za bardzo nie pcham się do siatki ogrodzenia, kiedy przechodzą odwiedzający. To chyba już do końca będzie mój „dom”, bo trudno namówić kogoś, żeby dał mi ten prawdziwy, utracony. Ale ja i tak czekam tu na Was.



SMYK

Wiek: ok. 10 lat / wielkość: mały / szczepienia: tak / kastracja: tak / boks: weterynaria

W schronisku jestem od października zeszłego roku. Ja nie zostałam ani porzucona, ani się nie zgubiłam. Mój opiekun zmarł. Z racji tego, że był osobą samotną i miał tylko mnie nie było nikogo, kto zechciałby dać mi schronienie. I w rezultacie skończyło się na mieszkaniu w schroniskowym kojcu. Niestety z racji wieku mam niewielkie szanse na to, żeby wzbudzić zainteresowanie wśród osób odwiedzających to miejsce w poszukiwaniu czworonożnego przyjaciela. Smutny, zamknięty w sobie, najwięcej czasu spędzam schowany w budzie. Póki co jestem jak na swój wiek w dość dobrej kondycji, ale to nie jest najlepsze miejsce dla starszych psiaków. Z każdym dniem gaśnie we mnie nadzieja, że jeszcze zdążę pomieszkać w prawdziwym domu. Może jednak teraz kiedy zobaczycie mnie na zdjęciach, to ktoś z Was zdecyduje się mi pomóc.



Fot. Mariola Hupert

Wielki ptak na **tacierzyńskim**

Para nandu – Stefan i Stefania, mieszkańcy gdańskiego, zdecydowała się na powiększenie swojej rodziny. Zgodnie z nandu-zwyczajem budową gniazda zajął się samiec, a samica zaakceptowała jego dzieło złożyła kilkanaście jaj. To Stefan złożone jaja wysiadywał – u nandu to bowiem męska powinność. Do niego należy także opieka nad potomstwem.



Fot. Sabina Kaszak

Z niecierpliwością czekamy na efekty „ojcowskiego” wysiłku nandu.

I tak, na malowniczej wyspie, nieopodal ekspozycji kapibar, nieźle już dokazuje gromadka młodych nandu. Maluchy biegają, pomykają i robią zygzaki przypominające strategiczne uniki. W razie deszczu, czy chłodu ojcowskie skrzydła Stefana znakomicie spełniają rolę parasola. – Stefek rozróżnia swoje pociechy po głosie przypominającym gwizdanie. A apetyt młodym dopisuje, składniki ich diety to specjalne granulaty, świeży twarożek, siekane pokrzywy oraz inne odżywcze zioła. Pożywne są również wszelkie owady, upolowane samodzielnie na łące przez maluchy – mówi Tomasz Fiałkowski, opiekun ptasiego bractwa.

Jedno zależonych jaj pozostawionych bez opieki przez samca nandu trafiło do inkubatora. Dudek wykuł się popisowo i zaskoczył pracowniców swoją kondycją. Przez pierwsze dni zostawał pod opieką pielęgniarzy, ale już dołączył do stada. – Na początku rodzeństwo nieprzy-

chylnie traktowało nowego przybysza, wówczas do akcji wkroczył ojciec nandu i zaprowadził porządek – wspomina pan Tomasz. – Stefan swoimi dzielnymi opiekunów sprawę wdrożono – dodaje.

Nandu szare pochodzi z Ameryki Południowej zamieszkuje tam równiny porośnięte trawą, zakrzewione i zadrzewione stopy, najlepiej w pobliżu rzek. Poza sezonem lęgowym żyje w stadach – nawet powyżej 30 osobników. Samiec buduje gniazdo i walczy o samice, które grupowo składają w nim jaja (nawet do 80 sztuk!). Jaja wysiaduje samiec (35-40 dni). Pisklęta są zagniazdownikami, nad którymi opiekę sprawuje również samiec. Pokarm stanowią liście, korzenie, nasiona, owoce, a drobne zwierzęta są uzupełnieniem diety. Półkane drobne kamyczki (gastrolity) ułatwiają trawienie. Nandu to bardzo zwinny biegacz, zdolny do gwałtownych skrętów i zwrotów podczas ucieczki. Osiąga prędkość do 60 km/h. Potrafi dobrze pływać. (AD)

Październik miesiącem seniorów!

W Gdańsku Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, który na całym świecie obchodzony jest 1 października, świętujemy nie jeden dzień, a cały miesiąc. Październik w Gdańsku należy do Seniorów! Specjalnie dla nich przygotowana została bogata oferta wydarzeń kulturalnych, sportowych, edukacyjnych i rekreacyjnych.

– Do współpracy przy tworzeniu oferty dedykowanej seniorom zaprosiliśmy samych zainteresowanych, czyli seniorów z gdańskich klubów i kół seniora, ale również podmioty, z którymi z powodzeniem współpracowaliśmy w poprzednich edycjach Gdańskich Dni Seniora – mówi pełnomocnik Prezydenta Miasta Gdańska ds. Seniorów Gabriela Dudziak. – Ogromnie cieszy nas coraz większe zainteresowanie działaniami adresowanymi do osób starszych. Dlatego co roku wzbogacamy naszą ofertę i nawiązujemy współpracę z nowymi partnerami.

kulturalnie

Ogromną wartością tegorocznej – trzeciej już – edycji Gdańskich Dni Seniora jest współtworzenie wydarzeń przez samych seniorów. Przykładem takiego działania jest m.in. „Art-Age. Przegląd małych form scenicznych”. Efekty artystycznej działalności seniorów zobaczyć będzie można 5 października w miejscu szczególnym, bo w Teatrze Szekspirowskim. Kolejnym takim wydarzeniem będzie Gdański Festiwal Seniorów „Cantantes Seniorumque”, czyli przegląd talentów wokalnych w wykonaniu seniorów. Będą też wystawy prac malarskich seniorów. Pomysłodawcami i wykonawcami tych przedsięwzięć są właśnie seniorzy. – Niezmiernie ważne są projekty i wydarzenia oparte na budowaniu międzypokoleniowej więzi i tworzeniu okazji do wspólnego spędzania czasu – podkreśla Gabriela Dudziak. Takim właśnie wydarzeniem jest Koncert „HITY PRZEZ POKOLENIA”, który odbędzie się 23 października w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej, a 26 października w Europejskim Centrum Solidarności. – To wyjątkowy koncert, w którym młodzi wokaliści zaśpiewają największe przeboje z lat młodości swoich babć i dziadków. Podzie-

lą się swoją pasją, zatańczą oraz zaproszą do wspólnego śpiewu i zabawy. To dowód na to, że różne pokolenia mogą bawić się razem, a prawdziwe piękno nie zna ograniczenia wieku – mówi

rych seniorzy poznawac będą możliwości, jakie daje Internet.

w zdrowym ciele

– Wiemy jak ważny dla naszej kondycji jest ruch i aktyw-



dr Grzegorz Grochowski, prezes Fundacji Wiem i Umiem i pomysłodawca projektu.

na czasie

Bardzo dużym zainteresowaniem wśród seniorów cieszy się edukacja cyfrowa. Dlatego w ramach Dni Seniora odbywać będą się m.in. otwarte konsultacje cyfrowe, podczas których bezpłatnie będzie można uzyskać wsparcie w zakresie obsługi telefonów komórkowych, zwłaszcza smartfonów, tabletek, czy laptopów. Bez konieczności wcześniejszego umawiania się w wybranych miejscach i godzinach! W programie Gdańskich Dni Seniora także warsztaty komputerowe, na któ-

ność fizyczna, i dlatego poprzez przygotowane propozycje chcemy zachęcać osoby starsze do aktywnego spędzania czasu. – Na naszych seniorów czekają m.in. bowling, czyli gra w kręgle, bulle, tenis stołowy, golf, darts, czy nordic walking – mówi Gabriela Dudziak. – Co ważne, poza ofertą przygotowaną specjalnie z okazji Gdańskich Dni Seniora, w Gdańsku przez cały rok – już od kilku lat – prowadzone są zajęcia ruchowe dla wszystkich gdańszczan, niezależnie od wieku. Zachęcamy seniorów do zapoznania się z ofertą aktywności w ramach projektu „Aktywny się w Gdańsku”, realizowanego przez gdański MOSiR. W progra-

mie m.in. joga, zumba, zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu (szczegółowy program dostępny na stronie MOSiR). Mamy nadzieję, że seniorzy zainteresują się tymi propozycjami, nie tylko na okoliczność Gdańskich Dni Seniora.

po pierwsze profilaktyka

– Dni Seniora są też doskonałym pretekstem do tego, by przypomnieć osobom starszym jak ważna jest profilaktyka zdrowotna. Dlatego dla naszych seniorów – wraz z partnerami – przygotowaliśmy serię wykładów, spotkań i bezpłatnych badań – mówi Gabriela Dudziak. Do dyspozycji seniorów będzie m.in. Osteobus, w którym wykonać będzie można bezpłatne badanie gęstości kości. Panie zapraszamy również na spotkanie informacyjne połączone z nauką samobadania piersi na fantomach – „Badam się, mam pewność”.

poinformowany = bezpieczny

Podczas Gdańskich Dni Seniora będzie też o tym, jak ważny jest skuteczny przepływ informacji, szczególnie w kontekście szeroko rozumianego bezpieczeństwa. – Niestety osoby starsze bardzo często padają ofiarą nieuczciwych transakcji, umów i wyłudzeń. Tym bardziej zachęcamy do wzięcia udziału w spotkaniu informacyjnym przygotowanym w ramach projektu Narodowego Banku Polskiego „Akademia Dostępne Finanse”. Celem tego projektu jest przybliżenie osobom starszym korzyści i bezpieczeństwa obrotu bezgotówkowego.

Zachęcamy do zapoznania się z kalendarzem wydarzeń dedykowanych gdańskim seniorom Wyjścia z domu i spędzenia czasu z innymi, z przyjemnością i pożytkiem! (Kalendarz Seniora – s. 8-9).

ANNA DOBROWOLSKA

Partnerzy Miasta Gdańska w organizacji Gdańskich Dni Seniora 2015: Polska Filharmonia Bałtycka, Teatr Szekspirowski, Opera Bałtycka Narodowy Bank Polski, Fundacja Wiem i Umiem, Fundacja Sztuka Życia Niepokonani, Fundacja FORUM, Fundacja Niezależni, Fundacja 50Aleja, Fundacja Gdańska, Klub Seniora Motława, Dom Sąsiedzki z Galerią na Osieku, Regionalne Centrum Wolontariatu, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Gdański Park Naukowo-Technologiczny, Miejski Ogród Zoologiczny Wybrzeża, Dziennik Bałtycki, Synexus, LUX MED, Centrum Medyczne Św. Łukasza, Centrum Opieki i Aktywizacji Seniora Swismed, Wojewódzki Ośrodek Koordynujący w ramach Populacyjnego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macity, Cappella Gedanesis, DPS Ostoja oraz Centrum U7.

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. Kłosa 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: waclawwachnik@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

SENIORZE, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ, CZYLI JAK UNIKAĆ ZAGROZEŃ

W ostatnim czasie oszuści, złodzieje za łatwy cel obrali sobie osoby w podeszłym wieku. Pomimo apeli policjantów, akcji profilaktycznych i informacji prowadzonych przez Miasto Gdańsk, Komendę Policji, Straż Miejską, oszuści nie zaprzestają swych praktyk, a osób oszukanych wciąż przybywa.

„Hydraulik”, „listonosz”, „wnuczek” w potrzebie

Sprawcy przestępstw dokonywanych na osobach starszych, wykorzystują różne metody wyłudzeń. Do drzwi pukają z prośbą o wodę, czy coś do jedzenia, oferując sprzedaż artykułów przemysłowych bądź też podając się za osoby urzędowe np. listonosza, pracownika ZUS, siostrę PCK, przedstawiciela fundacji, pogotowia ratunkowego, czy hydraulika. A po wejściu do mieszkania, wykorzystując nawet chwilową nieuwagę, okradają domowników. Bardzo często popełnianym przestępstwem, którego ofiarami padają ludzie starsi, jest wyłudzenie pieniędzy przez osoby podające się za członków rodziny lub bliskich znajomych, pod pretekstem pilnej życiowej potrzeby. Sprawcy dzwonią na telefon domowy przedstawiając się jako wnuczek, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica (głos w telefonie jest zniekształcony i starsi ludzie często myślą, iż dzwonią faktycznie osoby z rodziny) i proszą o pożyczkę na zakup jakiejś rzeczy w bardzo atrakcyjnej cenie. Najczęściej od razu informują „babcię” lub „dziadka”, że nie będą mogli przyjechać po pieniądze i w związku z tym pieniądze odbierze znajomy lub kolega. Po pewnym czasie znajomy „wnuczka” zjawia się w mieszkaniu ofiary po pożyczkę pieniędzy.

Internet – nowe możliwości i zagrożenia

Coraz więcej seniorów korzysta z dobrodziejstw Internetu. Z roku na rok liczba użytkowników 55+ systematycznie rośnie. Seniorzy spędzają czas głównie na portalach informacyjnych oraz grach online, ale jest też liczna grupa wykorzystująca sieć do kontaktów z rodziną, a także bankowości internetowej. Pamiętajmy jednak, że Internet daje nie tylko wiele możliwości, ale stawia przed seniorami nowe wyzwania i zagrożenia. Przy tworzeniu konta pocztowego, instalowaniu programu do rozmów online, czy wyszukiwaniu informacji w sieci senior – bez pomocy rodziny lub znajomych – może szybko natrafić na wiele trudności i stać się także ofiarą hakerów.

Zadbajmy o bezpieczeństwo naszych najbliższych

– Apelujemy do bliskich osób starszych – zadbajcie o ich bezpieczeństwo. Opowiedzcie im o zagrożeniach, uczulcie na opisywane przestępcze techniki, z których korzystają oszuści. Porozmawiajcie ze swoimi rodzicami bądź dziadkami o czyhających na nich zagrożeniach ze strony takich osób. Wpłyńcie Państwo na osoby starsze, by kontaktowały się z Wami i pytały o radę. Seniorzy muszą być informowani o tym, jak mogą się bronić i co im zagraża – podkreśla pełnomocnik prezydenta Gdańska ds. Seniorów, Gabriela Dudziak. – Wspólnie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów, systematycznie organizujemy spotkania informacyjne dla seniorów. W naszych spotkaniach uczestniczą przedstawiciele klubów seniora, dziennych domów pomocy. Celem prowadzonych przez Miasto działań jest przede wszystkim podniesienie świadomości seniorów w kwestii wpływu na własne bezpieczeństwo – zaznacza Dudziak.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku zaprasza na kolejny dyżur tematyczny, tym razem poświęcony chorobie Alzheimera. Podczas dyżuru będzie można uzyskać osobiście bądź telefonicznie (tel. 58 320 53 42) informacje na temat tej choroby.

Zapraszamy do Centrum Usług Społecznych MOPR w Gdańsku przy ul. Dyrekcyjnej 5 (II piętro, pokój 203) we wtorek 6 października w godz. 10.00-13.00.

Na pytania nurtujące osoby chore i ich rodziny odpowiedzą specjaliści.

Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera zaprasza opiekunów chorych i rodziny oraz wszystkie osoby potrzebujące pomocy do siedziby w Sopocie, ul. Armii Krajowej 94 we wtorek i czwartki od godz. 10-14 oraz w soboty od 11-12, tel. 58 551-63-64, e-mail: alzheimier.gdansk@gmail.com

Więcej informacji na stronie: www.alzheimer-gdansk.fast-page.org

JAK NIE PAŚĆ OFIARĄ OSZUSTÓW:

- ⊗ Nie wpuszczaj do domu nieznannej sobie osoby, zwłaszcza gdy jesteś w domu sam. Rozmawiaj przez domofon lub drzwi, skontaktuj się z członkiem rodziny lub znajomym;
- ⊗ Jeżeli obca osoba przedstawi się jako pracownik jakiegokolwiek instytucji, żądaj pokazania stosownej legitymacji. Również telefonicznie sprawdzić można, czy dana instytucja wysyłała do nas swojego pracownika;
- ⊗ Nie wolno pozostawiać nieznannej osoby samej w otwartych drzwiach. Często oszuści proszą o sprawdzenie czegoś wewnątrz domu i korzystając z naszej nieuwagi dokonują kradzieży;
- ⊗ Nie wpuszczaj do domu sprzedawców, którzy oferują zakup przedmiotów po bardzo „korzystnych” cenach;
- ⊗ Jeżeli straciłeś na chwilę czujność i osoba, której nie znasz, znalazła się już w Twoim domu, nie zdradzaj się z informacją, gdzie przechowujesz swoje oszczędności;
- ⊗ Jeżeli dzwoni do Ciebie ktoś, kto podaje się za członka rodziny i prosi o pieniądze, nie podejmuj żadnych pochopnych działań. Po zakończeniu rozmowy, która Cię zaniepokoi natychmiast skontaktuj się z kimś bliskim, najlepiej z rodziną rzekomego wnuczka i upewnij się czy osoba, która dzwoniła jest tą za którą się podaje.
- ⊗ Jeśli masz wrażenie, że ktoś próbuje Cię oszukać, natychmiast powiadom o swoich podejrzeniach Policję – zadzwoń na bezpłatny numer alarmowy **997** albo z telefonu komórkowego na nr **112**.
- ⊗ Nie informuj nikogo telefonicznie o ilości pieniędzy, które masz w domu lub jakie przechowujesz na koncie. Nie wypłacaj z banku wszystkich oszczędności.
- ⊗ Na zakupy nie zabieraj wszystkich dokumentów, kart do bankomatów, które są tak samo cenne jak pieniądze;

Nasza ostrożność, czujność i dystans do przekazywanych informacji spowodują, iż nie staniemy się kolejną ofiarą oszusta.

BEZPIECZNI EKONOMICZNIE, CZYLI STOP SPIRALI ZADŁUŻENIA

Błędna decyzja, nietrafiona inwestycja, ale przede wszystkim niska świadomość finansowa i brak rzetelnej informacji – to główne powody popadania w spiralę zadłużenia. Jak się przed tym ustrzec, a gdy już się dłużnikiem znalazło – jak wyjść z tej trudnej sytuacji? Przy Prezydencie Miasta Gdańska powstaje Zespół ds. Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych. Swoją działalność zainauguruje w październiku.

– Chcemy wzmocnić współpracę instytucji i podmiotów prowadzących działania profilaktyczne i poradnicze, których celem jest przeciwdziałanie wykorzystywaniu niewiedzy i niskiej świadomości prawnej w zarządzaniu finansami, nadużyć i przestępstw finansowych. Wypracowany przez zespół program obejmował będzie działania prewencyjne i profilaktyczne, poradnictwo prawne i obywatelskie, spotkania edukacyjne, ale też działania interwencyjne, w tym projekty dotyczące odpracowywania i oddłużania w Gdańsku – wyjaśnia Piotr Olech zastępca dyrektora Wydziału Rozwoju Społecznego gdańskiego magistratu i koordynator projektu. – Promować będziemy korzystanie z bezpiecznych usług finansowych, konsultacje konsumencie, dostępną pomoc i doradztwo prawne – system wsparcia osób zadłużonych w wychodzeniu z niewypłacalności. Wspólnie wypracować chcemy skuteczne rozwiązania w tym obszarze. By dotrzeć z informacją do jak największej liczby osób planujemy przeprowadzenie szerokiej kampanii edukacyjno-informacyjną skierowanej do mieszkańców Gdańska – zapowiada Olech.

W skład Zespołu wejdą zarówno przedstawiciele podmiotów zarządzanych przez Miasto Gdańsk, jak również sektora pozarządowego i komercyjnego, w których zakresie zadań znajdują się sprawy związane z bezpieczeństwem ekonomicznym i zadłużeniami.

Trekking w sercu Gdańska!

Gdańsk sprzyja rozwijaniu aktywności i pasji! Jednym z takich miejsc, gdzie znajdziemy zarówno coś „dla ducha, jak również coś „dla ciała” jest Centrum Hewelianum. Gdańskie centrum nauki to bowiem nie tylko wystawy interaktywne, pokazy naukowe czy bajkowe krainy dla maluchów – to także wspaniałe miejsce na rekreację i odpoczynek – ale uwaga – także ten aktywny!

Zlokalizowany w samym centrum Gdańska ponad dwudziestohektarowy teren dawnego fortu kusi urokliwymi i tajemniczymi ścieżkami spacerowymi, górzystymi wzniesieniami i bujną roślinnością. Tutaj można odpocząć od zgiełku miasta, co jest tym atrakcyjniejsze, że teren znajduje się na wyciągnięcie ręki, w sercu metropolii. Jest więc wymarzone miejsce na trekking i spacer z kijkami, tak cenione przez wszystkich lubiących aktywność ruchową na świeżym powietrzu. O korzyściach jakie ten typ rekreacji przynosi oso-

bom w każdym wieku, nie trzeba przekonywać!

Trasy, którymi można przemierzać obszar Centrum Hewelianum mają różny poziom trudności i na pewno przypadną do gustu osobom dbającym o kondycję. Dodatkowym atutem miejsca jest aspekt historyczny oraz możliwość podziwiania dawnych pofortecznych budowli, których znaczna część została odnowiona i zrewaloryzowana z zachowaniem ich oryginalnej formy i stylu. Rejon ten to także miejsce o nieocenionych walorach przyrodniczych, rośnie tutaj około 300 ga-

tunków roślin, w tym wiele chronionych. Ciekawostką są także użytki ekologiczne, gdzie można spotkać chociażby wiele gatunków nietoperzy.

Tras spacerowania po Górze Gradowej jest wiele, najlepiej odkryć je samodzielnie. Dla osób, które zaczynają swoją przygodę z trekkingiem i szukają nowych, ciekawych miejsc polecamy dwie z nich:

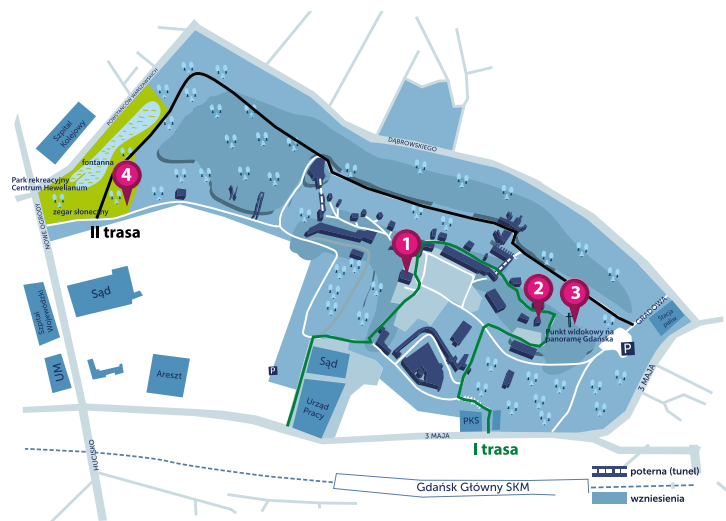
1. TRASA: Dworzec Autobusowy - Brama Północna - Góra Gradowa - Majdan Fortu - Brama Południowa - ul. 3 Maja

Trasa jest łatwa, szybka i wiedzie z centrum miasta na teren widokowy Góry Gradowej.

W pierwszym odcinku pokonać trzeba dość strome podejście, jednak warto, bo za moment będziemy mogli podziwiać panoramę miasta widoczną ze szczytu Góry Gradowej – Bastionu Jerolimskiego. Idąc dalej można zwiedzić bezpłatną wystawę multimedialną, opowiadającą historię tego miejsca na tle burzliwych dziejów Gdańska. Ze wzniesień schodzimy na majdan, czyli główny plac fortu, skąd kierujemy się na ekspozycję „Hewelianum bez barier”, gdzie na gości czeka... duch fortu! Schodząc w dół w kierunku nieistniejącej dziś Bramy Południowej i kierując się w prawo możemy dojść do ulicy 3 Maja.

2. TRASA: Nowe Ogrody - Bastion Neubauera - Pomnik Ofiar

Urokliwe zakątki wokół Hewelianum zachęcają do aktywności.



1. Wystawa multimedialna „Wehikuł Czasu - Hewelianum bez barier”
2. Wystawa historyczna „Wehikuł czasu - Człowiek i Pocisk” (początek wystawy)
3. Pomnik Milenijny/ Punkt widokowy na panoramę Gdańska
4. Park rekreacyjny Centrum Hewelianum z fontanną i zegarem słonecznym

Tyfusu - Kaponiera Południowa - Sucha Fosa

Malownicza wycieczka urozmaicona zwiedzaniem niezwykłych miejsc. Na początku trasy przechodzimy obok dawnej fosy – dzisiaj zbiornika retencyjnego z efektowną fontanną. Idąc parkiem równoległe do biegu ulicy Powstańców Warszawskich w kierunku ulicy Generała Henryka Dąbrowskiego dochodzimy do Pomnika Ofiar Epidemii Tyfusu, która nawiedziła Gdańsk w latach 1945-46. Kierując się dalej, już równoległe do ulicy Generała Henryka Dąbrowskiego docieramy do wysokości budynku Kaponier Południowej i schodzimy w dół – do Suchoj Fosi. Skręcając w lewo przemierzamy wąwóz – po prawej stronie minimy fragment Mur Carnota, który niegdyś otaczał cały teren fortu. Następnie mijając Kaponierę Środkową zobaczymy unikalną na skalę europejską budynek Baterii Moździerz. Idąc dalej prosto dojdziemy do początku ulicy Gradowej.

KATARZYNA MACHNIKOWSKA

Poszukiwani wolontariusze w wieku 60+

Fundacja Na Rzecz Osób Starszych i Niepełnosprawnych „Warto Wiedzieć...” z siedzibą w Gdańsku zaprasza do współpracy wolontariuszy w wieku powyżej 60. roku życia z naszego miasta. Ich zadaniem będzie pomoc na rzecz pacjentów Szpitala św. Wojciecha w Gdańsku.

– W ramach uruchomionego projektu chcielibyśmy objąć wsparciem pacjentów, którzy z uwagi na stan zdrowia wymagają pomocy innych osób

w samodzielnym funkcjonowaniu po zakończonej hospitalizacji – mówi Hanna Dampc, prezes Zarządu Fundacji. – Poszukujemy 10 osób, które swój wolny

czas chciałyby poświęcić na rzecz drugiego człowieka, a tym samym stać się jego towarzyszem, wesprzeć w wykonywaniu czynności dnia codziennego.

Wolontariusz będzie dodatkową pomocą dla pacjenta opuszczającego szpital. Jest to pierwszy taki projekt skierowany do mieszkańców Gdańska.

Osoby zainteresowane proszone są o kontakt telefoniczny z Fundacją Na Rzecz Osób Starszych i Niepełnosprawnych „Warto Wiedzieć...” pod numerem telefonu 603 683 024.

DARIUSZ WOŁODŹKO

PAŹDZIERNIK dla seniorów w GAK

1-31.10 2015 r., godz. 10.00-20.00

Łózkowe opowieści

Pod tym tajemniczym tytułem kryją się międzypokoleniowe warsztaty robienia kap łózkowych dla senierek i młodych kobiet. Projekt dofinansowany z programu „Seniorzy w akcji” z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” oraz Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Projektornia GAK, ul. Dworska 29a, Gdańsk | Wstęp wolny.

5-25.10 2015 r., godz. 10.00-20.00

Między Wierszami

Wystawa malarstwa Jolanty Grabowskiej. Na wystawę pod tytułem „Między wierszami” składają się prace, które zostały namalowane w latach 2014-2015 w Suwałkach oraz w Kownie. W tym okresie, między kolejnymi wyjazdami na Litwę, powstało kilka prac malarskich i graficznych inspirowanych poezją Juliusza Erazma Bolka. Jedną z prac, wykonaną do wiersza pt. „Bajka o marzącej o piekle”, w swojej cyfrowej wersji zdobyła pierwszą nagrodę w internetowym konkursie promującym polską literaturę współczesną („Księgobraz”). Wernisaż wystawy 5.10.2015, godz. 18.00.

Wyspa Skarbów GAK, ul. Turystyczna 3, Gdańsk | Wstęp wolny.

08.10 2015 r., godz. 16.00

Warsztaty kreatywne

Warsztaty rodzinne dla osób w wieku 5-85 lat z takich kreatywnych dziedzin jak: szycie, malowanie, rzeźba i gotowanie.

GAMA GAK, ul. Starowiejska 15/16, Gdańsk-Letnica | Wstęp wolny.

14.10 2015 r., godz. 19.00

Olek Grotowski – koncert

Plama GAK, ul. Pilotów 11, Gdańsk | Wstęp wolny.

17.10 2015 r.

Koncert dla Jana Pawła II – Piotr Wyleżół i Karen Edwards

Koncert improwizacji jazzowych w wykonaniu Piotra Wyleżoła – fortepian oraz Karen Edwards – wokal

Kościół Parafialny Św. Apostołów Piotra i Pawła, ul. Sobótki 20, Gdańsk | Wstęp wolny.

21.10 2015 r., godz. 18.00

Witosława Mrozik – wystawa ceramiki i fotografii

Plama GAK, ul. Pilotów 11, Gdańsk | Wstęp wolny.

25.09-16.10 2015 r., godz. 12.00-20.00

„Pejzaż horyzontalny, horyzont różny niebanalny”

Kolejna odsłona cyklu wystaw „Pasjona(u)tów” – autorzy prac malują, rysują, fotografują z wewnętrznej pasji, zawodowo zajmując się zupełnie innymi profesjami. Wernisaż 25.09.2015 godz. 18.00, wystawa potrwa do 16.10.2015.

Dom Sztuki GAK, ul. Stryjewskiego 25, Gdańsk | Wstęp wolny.

26.10 2015 r., godz. 17.00

Święto światła – w oparach Meksyku

W programie pokazy filmów, rozmowy o symbolice światła, rozstrzygnięcie konkursu na najbardziej rozmiętą, jaśniejącą blaskiem lampion. Spacer nad morze zakończony ogniskiem.

Wyspa Skarbów GAK, ul. Turystyczna 3, Gdańsk | Wstęp wolny.

29.10 2015 r., godz. 18.00

Ewelina Gerke: „Indie, Nepal, Sri Lanka”

Pokaz slajdów.

Plama GAK, ul. Pilotów 11, Gdańsk | Wstęp wolny.

Projekt seniorski „Łózkowe opowieści”

Już w październiku w klubie Projektornia GAK rusza projekt stworzony z myślą o seniorach pt. „Łózkowe opowieści”. W ramach projektu zostanie zorganizowany cykl spotkań międzypokoleniowych, na których młode kobiety będą mogły podczas nauki szycia kap łózkowych porozmawiać i zdobyć cenne życiowe rady od kobiet bardziej doświadczonych. Stworzone przez uczestniczki spotkań kapy łózkowe zostaną oddane na użytek kobiet przebywających w domu samotnej matki.



Jest to projekt autorstwa Pani Teresy Dobierskiej reprezentującej pokolenie senierek i Eweliny Damps reprezentującej młodsze pokolenie. Przedsięwzięcie otrzymało dofinansowanie z programu „Seniorzy w akcji” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” oraz Polsko – Amerykańską Fundację Wolności.

Ruszyły także zapisy do Teatru Seniora działającego w Projektorni GAK. Dwugodzinne spotkania będą odbywały się co drugi ty-

dzień. Uczestnictwo w obu projektach jest nieodpłatne.

Osoby zainteresowane uczestnictwem prosimy o kontakt telefoniczny (58 343 46 91) lub mailowy (projektornia@gak.gda.pl).

ŚLAWEK NICHCZYŃSKI

Projektornia Gdański Archipeląg Kultury
ul. Dworska 29a, 80-506 Gdańsk Brzeźno
tel./fax. 58 343 46 91, projektornia.art.pl

Zgłoś Młodego Twórcę

Można już zgłaszać kandydatury do Nagrody Miasta Gdańska dla Młodych Twórców za rok 2015. Nagroda przyznawana jest od 15 lat i w tym czasie uhonorowano nią już 97 artystów. Termin zgłaszania kandydatów do upływa 20 października.

Nagroda Miasta Gdańska dla Młodych Twórców w Dziedzinie Kultury jest wyróżnieniem, które ma podkreślić działalność artystów młodego pokolenia, zarówno tych, którzy już zostali zauważeni, jak i tych, którzy tego wyróżnienia właśnie potrzebują. Zgłaszać do nagrody można artystów do 35. roku życia, którzy w ostatnich trzech latach szczególnie

zapadli w pamięć poprzez swoje projekty, realizacje, koncerty. Zgłoszeń mogą dokonywać m.in. szkoły artystyczne, instytucje kultury, stowarzyszenia, związki twórcze, fundacje i przedstawiciele mediów.

Wnioski o przyznanie nagrody należy składać w Zespołach Obsługi Mieszkańców Urzędu Miejskiego w Gdańsku lub przesłać pocztą na adres Biuro Prezydenta ds. Kultury, Urząd Miejski w Gdańsku, ul. Nowe Ogrody 8/12, 80 – 803 Gdańsk. Termin zgłaszania kandydatów do Nagrody upływa 20 października (decyduje data wpływu zgłoszenia do Urzędu Miejskiego w Gdańsku).

Więcej informacji: <http://www.gdansk.pl/kultura,1259,23464.html> (MP)

Do biegu, gotowi... **START!**

Już 18 października po raz siódmy miłośnicy biegania pobiegą w najbardziej rodzinnej imprezie w Polsce. Gdańsk Biega to przedsięwzięcie, które promuje aktywność w każdym wieku, a że biegać każdy może pokazały poprzednie edycje, w których jednorazowo na starcie stawiało się nawet 4500 uczestników.

Bieg rozpocznie się o godzinie 12.00 na plaży przy moło w Gdańsku Brzeźnie. Poprzedzi go wspólna, 15-minutowa rozgrzewka. Każdy będzie mógł wybrać odpowiedni dla siebie dystans: 3,3 lub 6 km. Trasa biegu prowadzi najpierw plażą, a następnie alejkami Parku Nadmorskiego im. Ronalda Reagana. W tym biegu każdy kto dobiegnie do mety jest zwycięzcą. Nie obowiązuje żadna klasyfikacja, nie ma pomiaru czasu, nie ma numerów startowych. To jest kluczowy wyróżnik tej imprezy i to właśnie decyduje o jej popularności wśród gdańszczan.

W tegorocznej edycji nie zabraknie też atrakcji dla kibiców oraz spacerowiczów. W miasteczku biegowym będzie można zmierzyć sobie ciśnienie, zbadać poziom cukru we krwi, uzyskać poradę fizjoterapeuty. Amatorzy szybkiej fotografii będą mogli wykonać sobie bezpłatne zdjęcia w fotokabinie.

Imprezę jak co roku poprowadzi sprawdzony team – Krzysztof Łoniewski oraz Paweł Januszewski. Swoją obecność już potwierdził Tomasz Czubak oraz siatkarze Trefla Gdańsk.

Nie czekaj, zarejestruj się!

Aby wystartować w Gdańsk Biega 2015 należy wypełnić formularz na stronie www.gdanskbiega.com. Rejestracja jest bezpłatna. Organizatorzy przygotowali blisko 4000 pakietów startowych w postaci koszulek. Będzie można je odebrać 17 października w kasach biletowych stadionu przy ul. Traugutta 29.

Każdy uczestnik biegu ma również szansę wygrać atrakcyjne nagrody. Aby wziąć udział w konkursie wystarczy dokończyć pytanie konkursowe, które pojawi się po rejestracji na stronie internetowej.

Rejestracja uczestników potrwa do 12 października.



Serdecznie zapraszamy! Więcej informacji o Gdańsk Biega 2015 znajdziesz na www.gdanskbiega.com

IZABELA HENDRICH

Jesień pełna aktywności fizycznej dla seniorów i ich rodzin!

Niższe niż latem temperatury za oknem to dobra okazja dla osób chcących aktywnością fizyczną wzmocnić organizm przed zimą. Sobotnie poranki mogą być dobrym momentem na zmianę przyzwyczajeń.



Bieganie. Stadion PGE ARENA Gdańsk wychodzi z propozycją, która ułatwi seniorom pierwszy krok w bieganiu. Trening w grupie Biegam Bo Lubię z doświadczonym trenerem, który dopasowuje ćwiczenia i ich intensywność do indywidualnych możliwości uczestników. Trener planuje każdy trening i wskazuje ćwiczenia wspomagające poprawę kondycji fizycznej.

Rolki. Osoby, które jeździły wcześniej na łyżwach, wrotkach czy rolkach są mile widziane na cotygodniowych, sobotnich warsztatach rolkarskich odbywających się również przy PGE ARENA Gdańsk. Pod okiem doświadczonych trenerów seniorzy mogą kontynuować swoją sportową pasję oraz uczyć się nowych trików i technik. Rolki to jak jazda na łyżwach tylko bez lodu. Osoby początkujące, które nigdy nie miały okazji spróbować swoich sił w tym sporcie,

są równie mile widziane na treningach. Rolki, kask i dobry humor – tylko tyle trzeba, aby rozpocząć naukę.

Kiedy i gdzie:

- Trening Biegam Bo Lubię – soboty, godzina 9.30, bezpłatne
- Trening rolkarski – soboty, godzina 11.00, bezpłatne
- Zwiedzanie stadionu PGE ARENA Gdańsk – wt-nd, godziny 10.00-16.00, cena dla emerytów i rencistów, uczniów – 11 pln

– Serdecznie zachęcamy do udziału w zajęciach biegowych i rolkarskich całe rodziny – dziadków, rodziców i dzieci – mówi Karolina Janik, Rzecznik Prasowy PGE ARENA Gdańsk. – Wspólne, rodzinne uprawianie sportu to do-

bry wzorzec dla dzieci na całe życie. A ponieważ na PGE ARENA Gdańsk sportu nigdy nie jest za mało, już 7 listopada, bardziej doświadczonych zawodników zapraszamy na Arena Run – ekstremalny bieg z przeszkodami.

Arena Run – bieg ekstremalny

Arena Run, wydarzenie które odbędzie się 7 listopada, to bieg po PGE ARENA Gdańsk, ale to bieg nietypowy i wyjątkowe wydarzenie sportowe. Arena Run ma charakter biegu ekstremalnego. Wydarzenie w Gdańsku to pierwszy w Polsce bieg z przeszkodami po stadionie. Nie będą to jednak zawody po murawie czy ścieżce biegowej. Połączone zostaną dwie popularne formy biegania ekstremalnego czyli biegów po schodach oraz biegów po torach przeszkód.

Ze względu na stopień trudności i przygotowywane dla uczestników przeszkody, wydarzenie dedykowane jest osobom o bardzo dobrej kondycji fizycznej, ale całe rodziny mogą kibicować i wspierać biegaczy. A doping się przyda! Uczestnicy będą mieli co prawda do pokonania zaledwie 3,5 km biegu jednak to co spotka ich po drodze zrekompensuje tak krótki dystans. Przeszkody przygotowane dla biegaczy to strome schody i przewyższenia wynikające z konstrukcji stadionu. Trasa będzie poprowadziła wokół stadionu, wewnątrz stadionu po klatkach schodowych oraz na trybunach, gdzie będzie się odbyła główna część biegu. Na uczestników na trasie będzie też czekać 6 wyzwań typu cross-fit, które przygotowuje specjalna grupa z Trójmiasta.

Pierwsza jesienna edycja ma charakter Prologu i będzie utrzymana w konwencji wydarzenia sportowego, które ma być początkiem kampanii reklamowej Arena Run wiosna 2016. Więcej informacji: www.pgearena.gdansk.pl

KAROLINA JANIK

Cappella Gedanensis seniorom... i nie tylko

Październik to miesiąc dedykowany seniorom. Cappella zaprasza na koncerty z niespotykanym repertuarem dla seniorów, wnuczków i całych rodzin. Zapraszamy!

4 października, godz. 16.00, Sala Herbowa Nowego Ratusza

Koncert z cyklu Muzyka w Nowym Ratuszu

zespół wokalny Cappelli Gedanensis

W programie koncertu są przeboje muzyki polskiej i europejskiej, najpiękniejsze arie operowe i operetkowe oraz fragmenty musicali w wykonaniu zespołu wokalnego Cappelli Gedanensis. Wstęp na ten koncert jest wolny – po wcześniejszej rezerwacji miejsc pod nr tel. 58 302-26-58 lub cappella@gedanensis.pl

6 października, godz. 18.00, Dwór Artusa

Gala Orłów Pomorskich

Hanna Kwiatkowska, sopran
kwartet Cappelli Gedanensis

Oprawa uroczystej Gali Orłów Pomorskich.

11 października, godz. 16.00, Kościół parafialny w Szemudzie

Koncert Papieski

chór i orkiestra Cappelli Gedanensis
Arkadiusz Wanat, dyrygent
w programie J. Haydn: Msza św. Cecylii

Koncert metropolitalny poświęcony pamięci Jana Pawła II. Licznie zgromadzona publiczność wysłucha rzadko wykonywanej „Mszy św. Cecylii” J. Haydna.

30 października, godz. 18.00, Zielona Brama

Koncert – Wystawa malarstwa XV-XX wieku temat przewodni – Grzech

chór i orkiestra Cappelli Gedanensis

Organizowanej przez Muzeum Narodowe w Gdańsku wystawie towarzyszyć będzie muzyka od XV-XX wieku w wykonaniu Cappelli Gedanensis. Zabrzmia m.in. utwory kompozytorów gdańskich i europejskich, których tematem przewodnim będzie Grzech.



Fot. Sławomir Czajka / CG

Koncerty Cappelli Gedanensis przyciągają tłumy.

Festiwal Filmowy KINO DZIECI 2015

Na początek jesieni proponujemy spotkanie z Festiwal Filmowym „Kino Dzieci”. Druga edycja przeglądu odbędzie się w dniach 26 września – 4 października w Warszawie, zaś wszystkie filmy z Konkursu Głównego będzie można obejrzeć w dwa kolejne weekendy w gdańskim Klubie Żak. Musisz to obejrzeć!

To niepowtarzalna okazja, by zobaczyć z dziećmi produkcje, które pobudzają wyobraźnię, inspirują do istotnych rozmów i, co najważniejsze, gwarantują niezapomniane emocje.

W ramach repertuaru pokażemy filmy zrealizowane poza wielkimi hollywoodzkimi wytwórniami: w Holandii, Finlandii, Brazylii, na Łotwie, a także w krajach skandynawskich – dla których kino młodzieżowe od lat stanowi ważną część filmowego krajobrazu.

Wśród konkursowych filmów, pokazywanych po raz pierwszy na ekranach polskich kin, znalazły

się (między innymi): pełnometrażowy debiut laureatki Oscara, Torill Kove („Hokus-pokus, Albercie Albertsonie”), nagrodzona na wielu festiwalach skromna produkcja z Łotwy („Mamo, Kocham Cię”), dalsza część przygód znanych polskiej widowni Kacpra i Emmy, czy film, do którego scenariusz napisała polska reżyserka, Urszula Antoniak („Życie według Nino”).

Wszystkie filmy są w polskiej wersji językowej.

Więcej informacji na stronie festiwalu: www.kinodzieci.pl

MONIKA MAŁACHOWSKA



kinodzieci
festiwal filmowy, 26.09–04.10.2015

PROGRAM FF KINO DZIECI 2015:

26 września

G. 14.00 / HOKUS-POKUS, ALBERCIE ALBERTSONIE / r. Torill Kove / Norwegia / 2013 / kategoria wiekowa: 4+

G. 15.25 / WOJNA NA DESKI / r. Margien Rogaar / Holandia / 2014 / kategoria wiekowa: 8+

27 września

G. 14.00 / BIURO DETEKTYWISTYCZNE LASSEGO I MAI. SEKRET RODZINY VON BROM / r. Pontus Klänge, Walter Söderlund / Szwecja / 2013 / kategoria wiekowa: 6+

G. 15.30 / ŻYCIE WEDŁUG NINO / r. Simone van Dusseldorp / Holandia / 2014 / kategoria wiekowa: 10+

3 października

G. 14.30 / MAGICZNE ŚWIĘTA KACPRA I EMMY / r. Arne Lindtner Næss / Norwegia / 2014 / kategoria wiekowa: 4+

G. 16.10 / CHŁOPIEC I ŚWIAT / r. Alê Abreu / Brazylia / 2013 / kategoria wiekowa: 10+

4 października

G. 14.30 / JILL I JOY / r. Saara Cantell / Finlandia / 2014 / kategoria wiekowa: 4+

G. 16.10 / MAMO, KOCHAM CIĘ / r. Jānis Nords / Łotwa / 2013 / kategoria wiekowa: 10+

Bilety: 10 zł; 8 zł – za okazaniem Karty Dużej Rodziny*

* wyłącznie za okazaniem ważnej Karty (1 bilet na 1 Kartę)

KINO ŻAK / Gdańsk, ul. Grunwaldzka 195/197 / www.klubzak.com.pl / kasa@klubzak.com.pl / Tel. 58 344 05 73 w. 117. Kasa czynna w g. 15.00-21.00, sb i nd od g. 16, w sb i nd z seansami dla dzieci: 30 minut przed pierwszym seansem. Kino Żak zastrzega sobie prawo do zmiany programu.

Więcej: www.klubzak.com.pl

Obrazy Ogniem Malowane...

To plenerowa akcja artystyczna, której motywem przewodnim jest ogień i światło zastosowane jako element instalacji rzeźbiarskiej, aranżacji przestrzeni czy działań teatralnych.

Po raz pierwszy impreza odbyła się w 1993 r. i miała charakter warsztatów prowadzonych przez niezwykłego już wybitnego ceramika Edwarda Roguszczyka. Niepoprzedzona żadnymi akcjami promocyjnymi skupiła duża

widownię w bezpośrednim sąsiedztwie instalacji jak również w oknach okolicznych dziesięciopiętrowych bloków. Tak duże zainteresowanie skłoniło nas do kontynuacji działań i nadania temu charakteru corocznej im-

prezy, w której uczestniczy coraz więcej artystów i widzów.

Projekt ma charakter otwarty. Uczestnikami Obrazów Ogniem Malowanych może być każda osoba, bez względu na wykształcenie i doświadczenie. Do udziału zapraszamy wszystkich, którzy mają pomysł na tegoroczną odsłonę imprezy i chęć, by go zaprezentować szerszej publiczności 24 października na trawniku przez Plamą.

Regulamin zgłoszenia wydarzenia na imprezę:

1. W imprezie plenerowej „Obrazy Ogniem Malowane” może wziąć udział każda pełnoletnia osoba, bądź grupa ludzi, która w terminie do 16 października 2015 r. (piątek) przedstawi organizatorowi projekt akcji teatralnej, instalacji rzeźbiarskiej lub aranżacji przestrzeni wykorzystującej żywy ogień.



Obrazy Ogniem Malowane robią wrażenie.

Fot. OOM malpasowe

2. Zgłoszenie powinno zawierać: imię i nazwisko (nazwę grupy), adres, telefon, e-mail, scenariusz akcji uwzględniający czas trwania wydarzenia, czas montażu i demontażu, spis potrzebnych materiałów, proponowane miejsce prezentacji (wszystkie projekty powinny odbyć się w pobliżu „Plamy”), rysunki itp.
 3. Prezentacje odbędą się w plenerze, przed siedzibą organizatora przy ul. Pilotów 11 w dniu 24 października 2015 r. od godz. 18.00
 4. Zgłoszenia niezawierające pełnego opisu nie będą brane pod uwagę.
 5. Zgłoszenia proszę przelać lub dostarczyć osobiście na adres: „Plama” Gdański Archipelag Kultury, ul. Pilotów 11, 80-460 Gdańsk lub wysłać e-mailem na adres daria@plama.art.pl
- SŁAWEK NICHCZYŃSKI**

Organizator: „Plama” Gdański Archipelag Kultury
Plama – Gdański Archipelag Kultury
ul. Pilotów 11, 80-460 Gdańsk
Tel. 58 557 42 47, www.plama.art.pl

Wodecki, Mitch & Mitch

Dwa odległe światy w jednym projekcie muzycznym. Zbigniew Wodecki oraz zespół Mitch & Mitch wystąpią na koncercie inauguracyjnym działalności klubu Stary Maneż we wrzeszczańskim Garnizonie Kultury.

Zbigniewa Wodeckiego nikomu przedstawiać nie trzeba. Jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych artystów polskiej sceny muzycznej. Sławę zapewnił sobie popularnymi piosenkami „Chalupy welcome to” oraz „Pszczółką Mają”. Swoją karierę solową rozpoczął od wydania w 1976 roku albumu „Zbigniew Wodecki”. Płyta ta przeszła bez echa, aż do momentu kiedy po 40 latach od premiery, wpadła w ręce zespołu Mitch & Mitch.

Mitch & Mitch to nie tylko zespół. To zdecydowanie najciekawsze muzyczne zjawisko ostatniej dekady. Energia, poczucie humoru, oryginalne kompozycje i wspólnie instrumentarium sprawiają, że koncerty dziewięcioosobowego combo to prawdziwa muzyczna uczta, której styl sami muzycy określili jako country&eastern.

Wspólny projekt piosenkarza i grupy muzyków, zatytułowany „1976: A Space Odyssey”, okazał się spektakularnym sukcesem. Wydany w tym roku album zachwyca

publiczność w każdym wieku i o różnych upodobaniach muzycznych. Świeże aranżacje tchnęły w debiutanckie piosenki Wodeckiego nowe życie, nie pozbawiając ich klimatu lat 70. Świeżość i radość Mitchów wyczuwalna w każdej kompozycji ożywiły utwory Wodeckiego i nadały im nowy ton.

– Gdy zaczynasz się bawić muzyką, wtedy jesteś artystą. Jeśli nie umiesz się bawić, jesteś rzemieślnikiem. Ich zabawa z materiałem muzycznym podnosiła walor tej muzyki. Wyciągnęli z tej płyty wszystkie radosne momenty, o których ja w ten sposób nie myślałem. Oni wyciągnęli z tego radość – mówił Zbigniew Wodecki w rozmowie z Gazetą Wyborczą.

Kompozycji z tej właśnie płyty będzie można wysłuchać 10 października o godz. 20.00 na koncercie inauguracyjnym działalności klubu Stary Maneż we Wrzeszczu (na terenie osiedla Garnizon, ul. Słowackiego 23). Bilety w cenie od 80 zł do 120 zł do nabycia on-line na www.starymanez.pl (MP)

CENTRUM ROZWOJU RODZINY

rodzicdziecko.pl

Międzypokoleniowy Klub Ławeczka

WSTĘP WOLNY

Spotkania dla
DZIADKÓW, RODZICÓW I DZIECI W WIEKU 0-6 LAT

Kiedy? • każdy piątek w godz. 9:30 - 12:30

Gdzie? • Centrum Rozwoju Rodziny ul. Nowe Ogrody 35 w Gdańsku

W programie:

- międzypokoleniowe zabawy plastyczno-muzyczne z animatorami dla dorosłych i dzieci
- warsztaty dla dorosłych: rękodzieło, spotkania literackie, psychologiczne oraz zdrowego odżywiania
- wspólne wyjścia do kina, teatru, muzeum

Zapewniamy profesjonalną opiekę animatorów, w sali zabaw podczas warsztatów dla dorosłych

Zapisy: tel. 883 780 245 | biuro@rodzicdziecko.pl | www.klublaweczka.blogspot.com

WSPÓLNIE PRZEWODZI

ARTYSTYCZNY PRZEWODZI

PARTNER MIEJSCOWY

ASOS 2014-2020

SO ALEIA

www.gdansk.pl

1013

Together

rodzicdziecko.pl

Projekt współfinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego „Gdańskie Spotkania z Kulturą” na lata 2014-2020

POD PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA

2-11 października 2015

Targi „Będę Mamą”

Miejsce: Gdańsk, Sklep „Mama i Ja”; al. Grunwaldzka 355

To druga edycja Targów skierowanych do rodziców oraz kobiet w ciąży. Podczas ich trwania powstanie strefa medyczna – gdzie przyszłe mamy będą mogły nieodpłatnie skorzystać m.in. z konsultacji medycznych oraz KTG, USG i porad laktacyjnych. Zorganizowane również będą warsztaty z udzielenia pierwszej pomocy dzieciom i ciężarnym. Dla rodziców przewidziane są pokazy instruktażowe kąpieli i pielęgnacji noworodka oraz wykład w temacie bezpiecznego przewożenia dziecka w foteliku samochodowym oraz szkolenie na temat nefarmakologicznego uśmierzania bólu porodowego. Wszystkie prelekcje poprowadzą doświadczeni instruktorzy oraz lekarze z gdańskich szpitali.

3 października - 4 grudnia 2015

Wystawa „Wiedźmin w kulturze popularnej”

Miejsce: Gdańsk, Muzeum Archeologiczne; ul. Mariacka 25/26; sala Kolumnowa

Ekspozycja skupia szerokie grono twórców posługujących się różnorodnymi środkami wyrazu od uniwersum spod pióra samego Andrzeja Sapkowskiego przez komiksy, ilustracje, ekranizacje, grafikę komputerową i słuchowiska po gry. Poprzez zebranie tak obszernego zbioru organizatorzy ukazują rozmach i potencjał rodzimych produkcji. Wystawa skierowana jest przede wszystkim do sympatyków bohatera twórczości Andrzeja Sapkowskiego jak i studentów kulturoznawstwa i ASP. Wydarzeniu towarzyszyć będzie twórczość fanowska, prelekcje badaczy kultury, cosplay oraz koncert zespołu Percival.

5-11 października 2015

Postaw na rozwój – bądź zdrowy! Tydzień Zdrowia Psychicznego

Miejsce: Sopot, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej; ul. Polna 16/20

Akcja organizowana w ramach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, podczas której odbędą się otwarte wykłady oraz warsztaty dla mieszkańców Trójmiasta, których głównym celem jest promocja zdrowia psychicznego, przeciwdziałanie dyskryminacji oraz stereotypizacji osób dotkniętych chorobą psychiczną. Podczas wydarzenia będą udzielane porady dotyczące uzyskania pomocy dla osób bezpośrednio dotkniętych chorobą psychiczną i ich bliskich. Wykłady poprowadzą eksperci – wykładowcy trójmiejskich szkół wyższych – specjalizujący się w różnych obszarach psychologii.

10 października 2015

Interdyscyplinarna Konferencja Informacyjno - Szkoleniowa „Niesłyszący na Pomorzu – nowe wyzwania i możliwości inkluzji”

Miejsce: Gdańsk, Uniwersytet Gdański Wydział Humanistyczny; ul. Wita Stwosza 55, aula

Konferencja stanowić będzie podsumowanie zmian, jakie dokonały się w sytuacji osób z wadą słuchu w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Poruszone zostaną zagadnienia związane z nowymi możliwościami w zakresie diagnostyki, leczenia, rehabilitacji i edukacji dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Wydarzenie stanowić będzie spotkanie integrujące instytucje i organizacje pomagające osobom niesłyszącym na Pomorzu.

13-17 października 2015

Young Business Festival 2015

Miejsce: Gdańsk, ECS; Plac Solidarności 1 oraz Olivia Business Centre; al. Grunwaldzka 472 (budynek Four)

Celem wydarzenia jest pokazanie młodym mieszkańcom Polski północnej jak zaczynali najlepsi i zachęcenie do pójścia ich śladem. Uczestnicy YBF będą mieli okazję do uzyskania wskazówek jak stawiać pierwsze kroki w świecie biznesu oraz jak rozwijać już istniejący biznes podczas licznych prelekcji i warsztatów.

18 października 2015 - 18 lutego 2016

Grand Prix Trójmiasta

Miejsce: Gdańsk Przymorze, Sopot Gołębiewo, Gdynia Karwiny

Wyjątkowość i cel wydarzenia, z którym postanowili się zmierzyć organizatorzy to zachęcanie i propagowanie aktywności fizycznej wśród mieszkańców Trójmiasta i okolic w okresie zimowym. Podczas trwania Grand Prix Trójmiasta mieszkańcy będą mogli spróbować swoich sił w biegach przełajowe i nordic walking. Zawody będą rozgrywane po trzech trójmiejskich lokalizacjach: w październiku w Gdyni, w grudniu w Sopocie i w styczniu w Gdańsku.

21 października 2015

Akademickie Targi Pracy TROJMIASTO 2015

Miejsce: Gdańsk, Uniwersytet Gdański Wydział i Prawa i Administracji; ul. Bażyńskiego 6

Akademickie Targi Pracy to inicjatywa biur karier sześciu największych uczelni publicznych w Trójmieście. Poprzez organizację Targów biur karier trójmiejskich uczelni pragną umożliwić swoim studentom i absolwentom zdobycie

doświadczenia w kontaktach z pracodawcami. To świetna okazja do zapoznania się z ofertą praktyk, staży i pracy przygotowaną przez wystawiające się firmy. Wydarzeniu towarzyszyć będą warsztaty tematyczne i sesje coachingowe, będzie również można skorzystać z porad doradców zawodowych.

22-23 października 2015

IV Międzynarodowy Kongres Smart Metropolia

Miejsce: Gdańsk, AMBER EXPO, ul. Żaglowa 11

Kongres to forum wymiany myśli, doświadczeń i dobrych praktyk związanych z rozwojem wielkich metropolii oraz tworzonymi możliwościami biznesowymi na rynku innowacyjnych programów miejskich. Formuła Kongresu oparta jest na wystąpieniach wybitnych ekspertów i specjalistów z branży, dyskusjach panelowych oraz debatach poświęconych poszukiwaniom najlepszych i najbardziej efektywnych rozwiązań. Tegoroczny Kongres koncentrować się będzie wokół zagadnień: czas wolny w przestrzeni publicznej, aktywność i rekreacja w metropolii oraz infrastruktura, bezpieczeństwo i nowe rozwiązania dla miast otwartych na mieszkańców.

24 października 2015

Konferencja GET.NET

Miejsce: Gdańsk, AMBER EXPO; ul. Żaglowa 11

GET.NET to bezpłatna konferencja IT poświęcana technologii .NET i pokrewnym. Uczestnicy konferencji będą mieli okazję wziąć udział w prelekcja 10 autorytetów w dziedzinie .NET z polski i zagranicy – jednym z gości będzie m.in. światowej sławy ekspert p. Oren Eini. Wydarzenie to będzie doskonałym miejscem do nawiązania kontaktów ze specjalistami z całej Polski oraz wymiany wzajemnych doświadczeń.

27-28 października 2015

Incoming Poland Gdańsk & Pomorskie Region - workshop turystyki przejazdowej

Miejsce: MTG; ul. Żaglowa 2

Wydarzenie, którego głównym misją i celem jest stworzenie warunków do nawiązania kontaktów biznesowych w zakresie pakietyzacji i sieciowania sprzedaży oferty przejazdowej do Polski.

Wszystkie wydarzenia objęte patronatem honorowym Prezydenta Miasta Gdańska dostępne są na stronie internetowej: <http://www.gdansk.pl>

Przewodnik
po Urzędzie
Miejskim
w Gdańsku

Biuro Prezydenta ds. Kultury
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 61 30

Biuro Zamówień Publicznych
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 61 29

Kancelaria Prezydenta
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 63 10

Wydział Finansowy
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 62 67

Wydział Gospodarki Komunalnej
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 61 21

Wydział Kadr i Organizacji
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 62 06

Wydział Usługi Mieszkańców
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 60 20

Wydział Polityki Gospodarczej
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 63 22

Wydział Skarbu
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 63 79

Wydział Budżetu Miasta i Podatków
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 62 77

Wydział Spraw Obywatelskich
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 63 72

Wydział Urbanistyki, Architektury
i Ochrony Zabytków
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 64 51

Zespół Usługi Mieszkańców Nr 3
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 60 30 oraz 68

Wydział Promocji, Informacji
i Komunikacji Społecznej
ul. Wały Jagiellońskie 1 (Wozownia)
tel. +48 58 323 71 04

Biuro Rady Miasta Gdańska
ul. Wały Jagiellońskie 1 (Nowy Ratusz)
tel. +48 58 323 70 05

Miejski Rzecznik Konsumentów
ul. Wały Jagiellońskie 1 (Nowy Ratusz)
tel. +48 58 323 70 11

Wydział Geodezji
ul. 3 Maja 9
tel. +48 58 323 67 70

Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5
tel. +48 58 323 67 27

Wydział Programów Rozwojowych
ul. Kartuska 5
tel. +48 58 526 80 00

Wydział Środowiska
ul. Kartuska 5
tel. +48 58 323 68 10

Biuro Prezydenta ds. Sportu
ul. Długi Targ 39/40
tel. +48 58 526 81 00

Wydział Bezpieczeństwa
i Zarządzania Kryzysowego
ul. Wyspiańskiego 9A
tel. +48 58 778 60 30

Zespół Usługi Mieszkańców Nr 1
ul. Partyzantów 74
tel. +48 58 323 69 00

Zespół Usługi Mieszkańców Nr 2
ul. Miłskiego 1
tel. +48 58 323 71 70

Zespół Usługi Mieszkańców Nr 4
ul. Wilanowska 2
tel. +48 58 323 71 30

Urząd Stanu Cywilnego
ul. Nowe Ogrody 8/12
tel. +48 58 323 61 39

Tu znajdziesz Herolda Gdańskiego

Alfa Centrum
ul. Kołobrzęska 41 c
www.alfacentrum.pl

Biblioteka Uniwersytetu
Gdańskiego
ul. Wita Stwosza 53
www.ug.edu.pl

Biuro Rady Miasta Gdańska
ul. Wały Jagiellońskie 1

Centrum Handlowe Morena
ul. Schuberta 102 A
www.galeriamorena.pl

Centrum Handlowe Osowa
ul. Spacerowa 48
www.chosowa.pl

Centrum Sztuki
Współczesnej Łaźnia
ul. Jaskółcza 1
www.laznia.pl

CICO Cafe & Restaurant
ul. Piwna 28/30
www.cico.pl

Galeria Bałtycka
al. Grunwaldzka 141
www.galeriabaaltycka.pl

Galeria Przymorze
ul. Obrońców Wybrzeża 1
www.galeriaprzygorze.eu

Hipermarket Tesco
ul. Cienista 30
www.tesco.pl

Instytut Kultury Miejskiej
ul. Długi Targ 39/40
www.ikm.gda.pl

Miejski Ośrodek Pomocy
Rodzinie w Gdańsku
ul. Leczkowa 1A
www.mopr.gda.pl

Mon Balzac cafe bar
ul. Piwna 36/39
www.monbalzac.pl

Muzeum Historyczne Miasta
Gdańska
ul. Długa 47
www.mhmg.pl

P&M, Pasta and More
ul. Piwna 64/65
kontakt: 793 300 981

Politechnika Gdańska
ul. Narutowicza 11/12
www.pg.edu.pl

Polska Filharmonia Bałtycka
Ołowianka 1
www.filharmonia.gda.pl

Pomorskie Centrum
Traumatologii
SOR, ul. Nowe Ogrody 6
www.copernicus.gda.pl

Port Lotniczy im. Lecha Wałęsy
ul. Słowackiego 200
www.airport.gdansk.pl

Restauracja u Dziaka
ul. Piwna 59/60
www.pierogarniaudzika.com

Restauracja Rosyjska
ul. Długi Targ 11
www.kuchnia-rosyjska.aleks.pl

Schronisko Promyk
ul. Przyrodników 14
www.schroniskopromyk.pl

Stadion PGE Arena Gdańsk
Pokoleń Lechii Gdańsk 1
www.pgearena.gdansk.pl

Szpital Specjalistyczny św.
Wojciecha
al. Jana Pawła II 50
www.szpital.gda.pl

Urząd Miejski w Gdańsku
ul. Kartuska 5
ul. Nowe Ogrody 8/12
www.gdansk.pl

WiMBP, Biblioteka Główna
ul. Targ Rakowy 5/6
www.wbpg.org.pl

Zespół Usługi Mieszkańców nr 1
ul. Partyzantów 74

Zespół Usługi Mieszkańców nr 2
ul. Miłskiego 1

Zespół Usługi Mieszkańców nr 4
ul. Wilanowska 2

okolicę dworca PKP Gdańsk Główny

okolicę CITY FORUM (pasaż dolny)

deptak przy kinie Krewetka

okolicę dworca PKP Gdańsk
Politechnika

węście główne do Galerii Bałtyckiej

okolicę dworca PKP Gdańsk
Przymorze-Uniwersytet

Gdańskie szkoły i placówki oświatowe

Dystrybucja: Gdańska Spółdzielnia Socjalna, www.gss.org.pl

Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w dystrybucję magazynu Herold Gdański!

Jeśli chcesz do nas dołączyć i nieodpłatnie dystrybuować bezpłatny magazyn Herold Gdański, napisz do nas: heroldgdanski@gdansk.gda.pl