



Gdańsk dla Seniorów

INFORMATOR 2020



Spis treści

Budowanie polityki senioralnej w Gdańsku	4
Rada Seniorów w Gdańsku	6
Gdańscy seniorzy w liczbach	9
Świętowanie z miastem. „Złote Gody”	15
100 lat!	16
Kalendarz cyklicznych wydarzeń	17

AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW18

Projekty dla seniorów realizowane przez organizacje pozarządowe	20
Gdański Fundusz Senioralny	22
Centrum Pracy Seniorek i Seniorów Gdańskiego Urzędu Pracy	24
Karta mieszkańca = Karta seniora	26
Kluby i koła seniora jako grupy wspierające integrację i aktywizację osób starszych	29
Domy i kluby sąsiedzkie	36
Wolontariat	39
Harcerski Krąg Seniorów <i>Korzenie</i>	42
Rady dzielnic	44
Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie, czyli aktywność sędziwych seniorów	46
Gdański Archipeląg Kultury	49
Zielona Mobilność w Srebrnym Wieku	54
Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej im. Prezydenta Pawła Adamowicza	56
Spotkania liderów klubów i kół seniora oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych	58

EDUKACJA PRZEZ CAŁE ŻYCIE.....60

Edukacja Trzeciego Wieku	62
Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku	64
Gdańska Biblioteka Mobilna	68

ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW70

Trzeci Wiek w Zdrowiu	72
Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora	74
Programy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego	75

Projekt „Zachowania Ryzykowne Seniorów”	77
Aktywuj się!	78
Gdańska Koperta Życia	80
POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW	82
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku	84
kluby samopomocy	85
dzienne domy pomocy	85
środowiskowe domy samopomocy	86
usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania	88
domy pomocy społecznej	90
miejsca czasowego pobytu całodobowej opieki	91
informacja i wsparcie m.in. dla osób starszych	92
zadania z zakresu rehabilitacji społecznej	93
inne działania na rzecz senierek i seniorów	95
Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku	96
Hospicja w Gdańsku	98
Gdańskie Centrum Świadczeń	99
Teleopieka domowa w Gdańsku	102
Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych	103
Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych	105
Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego i mediacyjnego	106
Złota Rączka dla seniora	108
Sklep charytatywny „Z dobrej ręki”	110
Gdańskie Centrum Kontakt	112
NIEZBĘDNIK zniżki i ulgi dla seniorów	114
Przydatne kontakty	119
Słowniczek skrótów	124



Jeśli druk w niniejszej publikacji okaże się za mały prosimy o skorzystanie z lupki

Budowanie polityki senioralnej w Gdańsku

„W świetle najnowszej prognozy dla ludności Polski (...) odsetek ludzi starych (65+) w strukturze naszego społeczeństwa ma ulec zdecydowanemu zwiększeniu, gdyż z dzisiejszego poziomu blisko 14% ma wzrosnąć do ponad 18% w 2020 roku, a w stosunkowo nieodległej perspektywie, czyli w 2035 roku, osiągnie poziom około 23% (zbliżone tendencje demograficzne dadzą się również zaobserwować w odniesieniu zarówno do ludności województwa pomorskiego, jak i mieszkańców samego Gdańska)”¹.

Miasto realizuje swoje zadania adresowane do seniorów przez wydziały Urzędu Miejskiego w Gdańsku oraz jednostki organizacyjne miasta. Wydział Rozwoju Społecznego oraz Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie są wiodącymi podmiotami realizującymi politykę społeczną w tym zakresie.

Polityka senioralna realizowana jest w oparciu o przyjęte dokumenty strategiczne i operacyjne. Mając na względzie jak najlepsze

jej realizowanie, już w roku 2007 powołano Gdańską Radę ds. Seniorów jako organ konsultacyjno-doradczy Prezydenta Miasta Gdańska. Rada pracowała przez trzy kadencje i była reprezentacją organizacji zrzeszających osoby starsze, organizacji społecznych oraz osób fizycznych działających na rzecz poprawy jakości życia osób starszych i instytucji publicznych, które zajmują się problemami osób starszych w Gdańsku. W celu zintensyfikowania i koordynacji współpracy na rzecz osób starszych, w 2011 r. Prezydent powołał, na wniosek Rady, Pełnomocnika ds. Seniorów.

Kontakt:
Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów
Gabriela Dudziak
Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5, Gdańsk
tel. 58 526 80 71
e-mail: gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl

Od 2018 r. działa Rada Seniorów w Gdańsku (patrz strona 6).

¹ P. Czekanowski, J. Załęcki, M. Brosz, *Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+,* Gdańsk 2013

Gdańsk może poszczycić się przeprowadzeniem badań socjologicznych, które były zakrojoną na szeroką skalę dokładną diagnozą populacji gdańskich seniorów. Badania zostały zainicjowane i przeprowadzone przy współpracy z Gdańską Radą ds. Seniorów (współfinansowane przez Urząd Miejski w Gdańsku i Uniwersytet Gdański) w 2012 r. na reprezentatywnej próbie 1500 mieszkańców Gdańska. Były pierwszym w historii Gdańska badaniem o tak szerokim zakresie tematycznym i obejmującym tak liczną próbę badawczą osób w wieku 65 i więcej lat. W ich wyniku zidentyfikowano sytuację i warunki życia lu-

dzi starszych, a także uzyskano wiedzę o ich potrzebach i oczekiwaniach. Zdobyte tą drogą informacje umożliwiają podejmowanie celowych i efektywnych działań z zakresu polityki senioralnej.



Kluczowe daty w budowaniu polityki senioralnej w Gdańsku



Rada Seniorów w Gdańsku

Rada Seniorów w Gdańsku jest zespołem o charakterze doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym, który w oparciu o zasoby wiedzy i doświadczenie środowiska osób starszych współpracuje z organami Miasta Gdańska w obszarze spraw lokalnych, w szczególności dotyczących planowania i realizacji polityki senioralnej Miasta.

Celem Rady jest zwiększanie zainteresowania i zaangażowania seniorów w sprawy lokalnej społeczności, w szczególności dotyczące rozwiązywania problemów i zaspokajania potrzeb środowiska osób starszych oraz pobudzania ich aktywności.

Rada Seniorów w Gdańsku rozpoczęła swoją dwuletnią kadencję w 2018 r.

Rada składa się z 31 gdańskich seniorek i seniorów, pracujących w 7 komisjach tematycznych.



Kontakt:

Magdalena Garbowska

Biuro Rady Miasta Gdańska

ul. Wały Jagiellońskie 1

80-853 Gdańsk

tel. 58 323 7005

e-mail: magdalena.garbowska@gdansk.gda.pl lub brmg@gdansk.gda.pl

Zgodnie z podziałem zadań realizowanych przez Wydział Rozwoju Społecznego, działania na rzecz seniorów przedstawić można w **czterech obszarach**:



Aktywność



Edukacja



**Zdrowie
i profilaktyka**



**Pomoc
i wsparcie**

Kluczową kwestią jest zachowanie równowagi pomiędzy działaniami aktywizującymi a zapewnieniem wsparcia i pomocy osobom starszym.



Gdańscy seniorzy w liczbach

Dane demograficzne*

Mieszkańcy Gdańska	Kobiety	Mężczyźni	Suma
Ogółem mieszkańców	233 381	204 562	437 943
60 lat i więcej	73 374	50 180	123 527
65 lat i więcej	56 554	37 167	93 721
100 lat i więcej	41	9	50

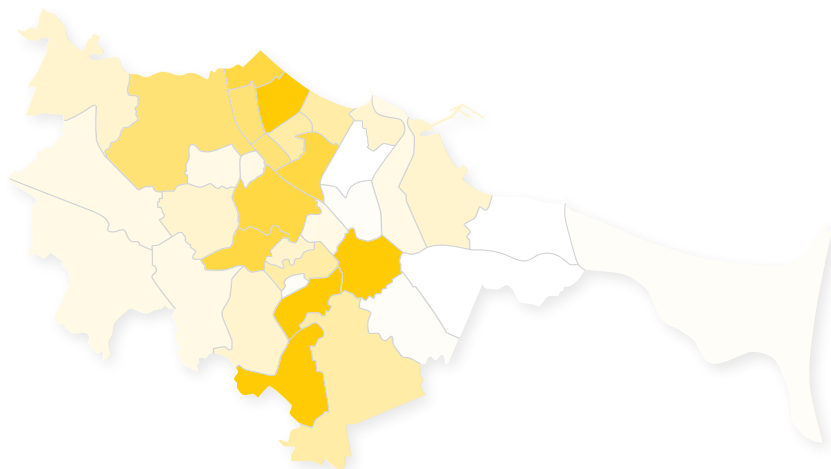
*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2019 r.

Jubileusze pożycia małżeńskiego i 100-urodziny z miastem Gdańsk**

2017	2018	2019
75 lat – 1 para		
70 lat – 3 pary	70 lat – 1 para	70 lat – 3 pary
65 lat – 12 par	65 lat – 8 par	65 lat – 13 par
60 lat – 67 par	60 lat – 45 pary	60 lat – 68 par
55 lat – 40 par	55 lat – 36 par	55 lat – 83 pary
50 lat – 185 par	50 lat – 195 par	50 lat – 211 par
Razem – 308 par	Razem – 285 par	Razem – 378 par
100-latkowie – 6 osób	100-latkowie – 3 osoby	100-latkowie – 8 osób

**Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Urząd Stanu Cywilnego, dane z dnia 31 grudnia 2019 r.

**Liczba osób
w wieku 60 lat i więcej
w podziale
na jednostki pomocnicze
miasta Gdańska**

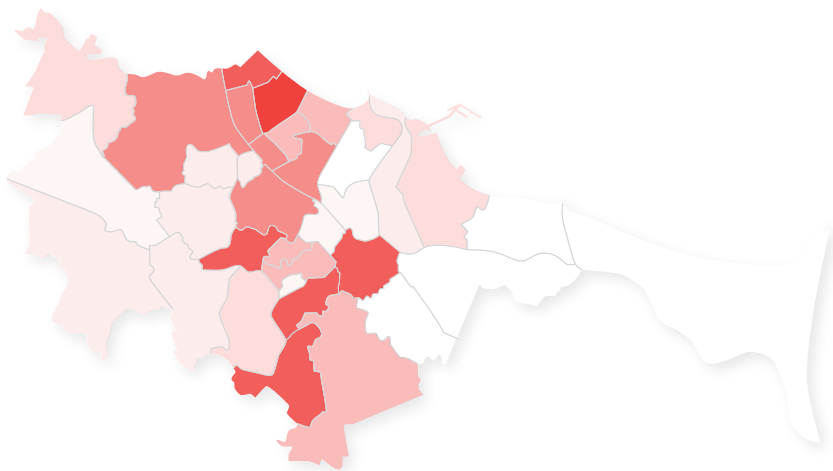


Dzielnica	liczba osób
ANIOŁKI	1 214
BRĘTOWO	2 274
BRZEŻNO	3 889
CHEŁM	9 018
JASIEŃ	2 202
KOKOSZKI	1 638
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	471
LETNICA	294
MATARNIA	1 367
MŁYNISKA	913
NOWY PORT	2 901
OLIWA	5 203
OLSZYNKA	814
ORUNIA GÓRNA- GDAŃSK POŁUDNIE	2 980
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	3 873
OSOWA	3 304
PIECKI-MIGOWO	7 410

PRZERÓBKA	1 305
PRZYMORZE MAŁE	5 059
PRZYMORZE WIELKIE	9 984
RUDNIKI	299
SIEDŁCE	4 194
STOGI	3 202
STRZYŻA	1 726
SUCHANINO	3 524
ŚRÓDMIEŚCIE	7 979
UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	3 714
VII DWÓR	1 309
WRZESZCZ DOLNY	7 074
WRZESZCZ GÓRNY	6 861
WYSPA SOBIESZEWSKA	913
WZGÓRZE MICKIEWICZA	876
ZASPA MŁYNIEC	5 059
ZASPA ROZSTAJE	4 466
ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO- TYSIĄCLECIA	6 245

*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2019 r.

**Liczba osób
w wieku 65 lat i więcej
w podziale
na jednostki pomocnicze
miasta Gdańska**

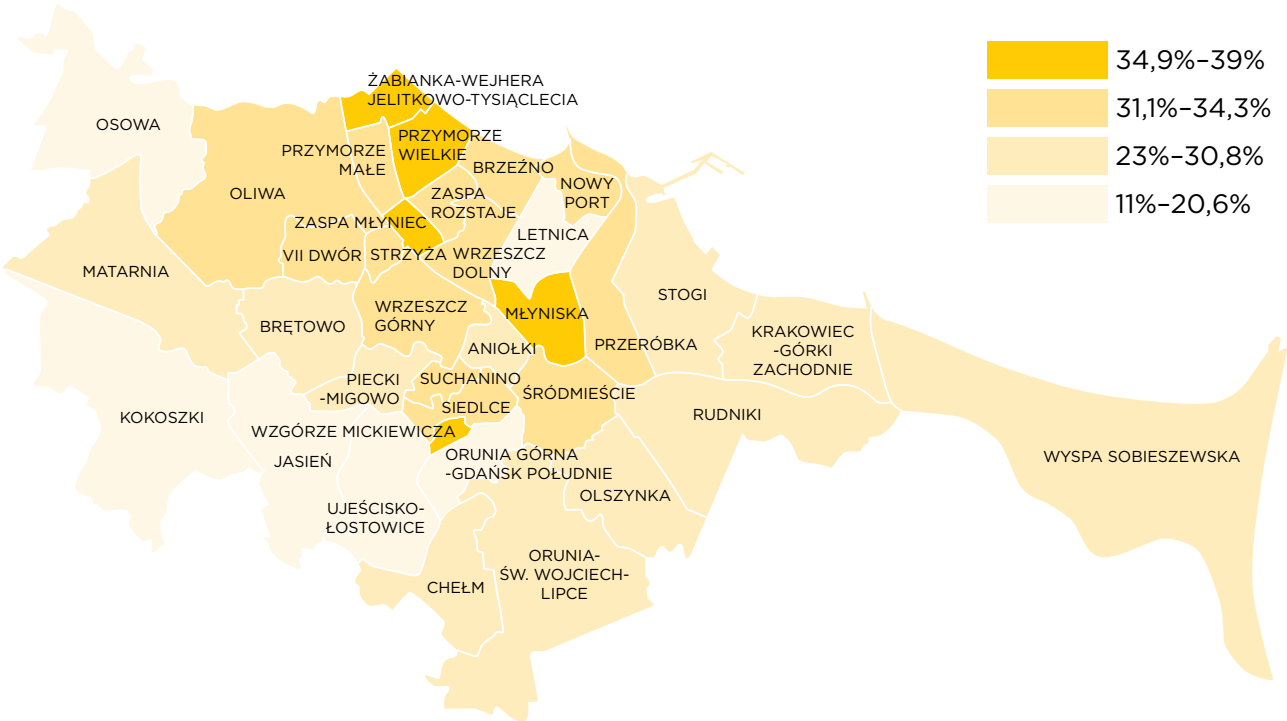


Dzielnica	liczba osób
ANIOŁKI	825
BRĘTOWO	1 728
BRZEŻNO	2 927
CHEŁM	6 542
JASIEŃ	1 467
KOKOSZKI	1 071
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	299
LETNICA	185
MATARNIA	827
MŁYNISKA	717
NOWY PORT	2 070
OLIWA	4 031
OLSZYŃKA	539
ORUNIA GÓRNA- GDAŃSK POŁUDNIE	1 927
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	2 818
OSOWA	2 399
PIECKI-MIGOWO	6 013

PRZERÓBKA	955
PRZYMORZE MAŁE	4 010
PRZYMORZE WIELKIE	8 628
RUDNIKI	194
SIEDLCE	3 008
STOGI	2 312
STRZYŻA	1 293
SUCHANINO	2 828
ŚRÓDMIEŚCIE	5 720
UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	2 432
VII DWÓR	1 096
WRZESZCZ DOLNY	5 091
WRZESZCZ GÓRNY	5 056
WYSPA SOBIESZEWSKA	598
WZGÓRZE MICKIEWICZA	672
ZASPA MŁYNIEC	4 453
ZASPA ROZSTAJE	3 734
ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO- TYSIĄCLECIA	5 306

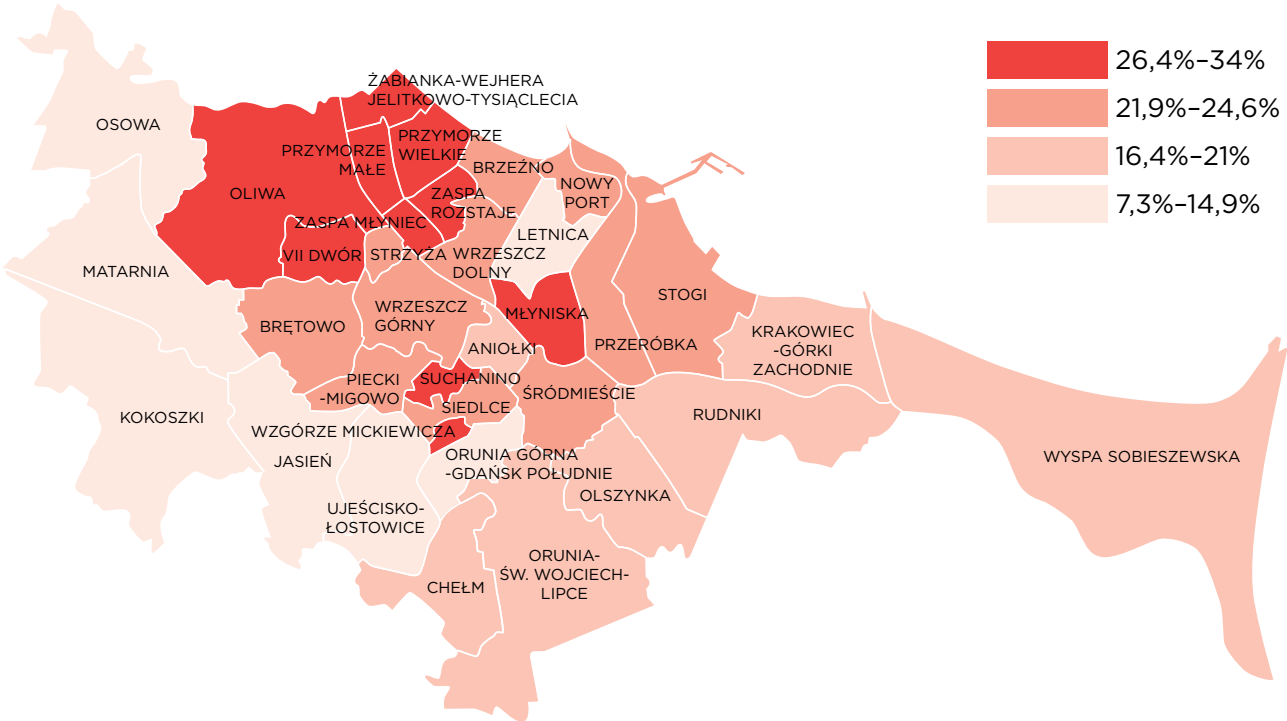
*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2019 r.

Procentowy udział osób 60 lat i więcej w populacji mieszkańców dzielnic miasta Gdańska



*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2019 r.

Procentowy udział osób 65 lat i więcej w populacji mieszkańców dzielnic miasta Gdańska



*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2019 r.



Świętowanie z miastem

„Złote Gody” – czyli Jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego

Jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego tzw. „Złote Gody” to uroczyste wręczenie Medali Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie przez Prezydenta Miasta Gdańska w imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

Ceremonie wręczenia medali odbywają się średnio raz w miesiącu w Ratuszu Głównego Miasta przy ul. Długiej 46/47 w Gdańsku. Uroczystość trwa około godziny i wieńczy je koncert oraz symboliczna lampka szampana.

Uroczyste świętowanie – czyli formalności krok po kroku

- jubileusz „Złotych Godów” dotyczy par małżeńskich, które przeżyły ze sobą w jednym związku 50 lat,
- wniosek o nadanie Medalu Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie przedstawia się nie wcześniej niż w roku kalendarzowym, w którym osoby obchodzić będą 50 rocznicę zawarcia związku małżeńskiego. Jeżeli rocznica ta przypada w styczniu lub lutym danego roku, wnioski można przedstawiać począwszy od dnia 1 listopada roku poprzedzającego,

- udział w uroczystości jest bezpłatny,
- zgłoszenia jubileuszu przyjmuje:

Urząd Stanu Cywilnego

przy ul. Nowe Ogrody 8/12, pokój 151 i 152, I piętro, numerek „F” z biletomatu.
Można również dokonać rezerwacji wizyty telefonicznie pod nr 58 323 61 51 lub 58 323 61 52 oraz za pośrednictwem strony internetowej: www.gdansk.pl.

Wymagane dokumenty to:

- dokument tożsamości wnioskodawcy.

Prezydent Miasta Gdańska honoruje również jubilatów obchodzących 55-tą, 60-tą, 65-tą i 70-tą rocznicę pożycia małżeńskiego przyznając Medal Prezydenta Miasta Gdańska – zgłoszenia jubilatów dokonuje się według powyższej procedury.



100 lat!

Setne urodziny z Miastem Gdańsk

Rocznica setnych urodzin to dostoyny jubileusz. Jest to szczególna i podniosła uroczystość. W tak wyjątkowym święcie, poza rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, może również wziąć udział Urząd Miejski w Gdańsku.



W tym szczególnym i wyjątkowym momencie ukończenia 100 lat życia chętnie udział biorą władze miasta, by złożyć na ręce sędziwych obywateli wyrazy szacunku i uznania. Dzieje się tak jednak na wyraźne życzenie Jubilatów lub ich najbliższych.

W celu zgłoszenia uroczystości jubileuszowej, należy złożyć wniosek do:

Urzędu Stanu Cywilnego
pokój 142,
I piętro Urzędu Miejskiego w Gdańsku
ul. Nowe Ogrody 8/12,
tel.: +48 58 323 61 51, +48 58 323 61 52
lub +48 58 323 61 53

Po uzgodnieniu terminu wizyty z najbliższą rodziną Jubilatów, Prezydent Miasta Gdańska składa wizytę osobie obchodzącej setne urodziny. Oprócz serdecznych życzeń, Prezydent wręcza Jubilatom dyplom, kwiaty, upominek oraz jubileuszowy tort.

Kalendarz cyklicznych wydarzeń

na rzecz aktywizacji i integracji seniorów organizowanych przez Urząd Miejski w Gdańsku



Szczegółowe informacje na: www.gdansk.pl/seniorzy



AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW

Gdańscy seniorzy są coraz bardziej aktywni i coraz więcej z nich aktywnie spędza swój czas. Niemal 65% posiada pasje i hobby. Gdańscy seniorzy najchętniej czytają, grają w gry planszowe i karciane, rozwiązują łamigłówki, pielęgnują swoje ogrody czy balkony. W wydarzeniach i imprezach kulturalnych uczestniczy ponad 40%.*

**Źródło: P. Czekanowski, J. Załęcki, M. Brosz, *Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+*, Gdańsk 2013.*



1. Projekty dla seniorów realizowane przez organizacje pozarządowe



Jakość życia uwarunkowana jest wieloma czynnikami, do których należą przede wszystkim warunki bytowe, stan zdrowia, a także aktywność i kontakty społeczne. Aktywność uważana jest za naturalną potrzebę każdego człowieka i stanowi warunek prawidłowego rozwoju. W odniesieniu do osób starszych, to właśnie aktywność przyczynia się do zaspokajania wielu potrzeb i umożliwia pokonywanie licznych codziennych problemów. Aktywność intelektualna, fizyczna i społeczna powinna przede wszystkim dotyczyć przedsięwzięć i działań, które lubimy i jesteśmy w stanie zrealizować. Podejmowanie szeroko rozumianej aktywności umożliwia aktywne i przyjemne spędzanie czasu w różnych miejscach; daje szansę na nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów społecznych, może być inspiracją i okazją do rozwijania swoich zainteresowań; czy też umożliwia społeczne angażowanie się w inicjatywy organizacji pozarządowych działających na rzecz samych seniorów.

Więcej informacji na temat organizacji pozarządowych można uzyskać w Regionalnym Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych w Gdańsku
al. Grunwaldzka 5,
tel. 58 344 40 39,
e-mail: seniorzy@fundacja.org.pl

Organizacje pozarządowe starają się pozyskiwać środki z różnych źródeł ubiegając się o fundusze unijne, rządowe lub miejskie.

Miasto Gdańsk przeznacza środki na konkursy grantowe na działania na rzecz osób w wieku emerytalnym.

W roku 2020 operatorem konkursu jest **Regionalne Centrum Wolontariatu.**

Regionalne Centrum Wolontariatu W Gdańsku

Plac Solidarności 1, 80-863 Gdańsk
budynek Europejskiego Centrum
Solidarności
III piętro, pokój 3.27
tel. 58 772 42 18
tel. 58 772 42 21
www.wolontariatgdansk.pl



Projekty dofinansowane przez Miasto i wyłonione w konkursie pn. „Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym” w ramach zadania Gdański Fundusz Senioralny do realizacji w 2020 r.*

Tytuł projektu	Nazwa organizacji
Zdrowy senior	Związek Byłych Więźniów Politycznych
Zdrowo na sportowo	Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Spartanka”
Naszą rzeczywistość potargał wiatr	Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji
Będzie wesoło... po raz kolejny	Gdańskie Stowarzyszenie „Jaś i Małgosia”
Grupa Taneczna Fundacji Świat Wrażliwy kontynuacja	Fundacja „Świat Wrażliwy”
Pakiety Rozrywkowe dla Seniora	Fundacja NOVA
Spacery z kijkami	Stowarzyszenie INNE jest piękne
Muzyczny wtorek	Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki
Miejsca historii – łączą pokolenia. Gryf Pomorski – wyjazd do Trosowa	Fundacja „Kotwica i Gryf” Koło Wrzeszcz Żołnierzy AK
Cyfrowy świat dla seniora – pomoc zdalna seniorom w posługiwaniu się smartfonem i tabletem	Fundacja European Foresight Institute
Kontynuacja prowadzenia Klubu Olimpijczyka „Srebrni Obywatele”	Fundacja Barbary Średniawy
Zapraszamy do nas Gdański Klub Seniora	KLUB PRZYJACIÓŁ STRZYŻY
Warsztaty florystyczno-dekoracyjne dla seniorów	Stowarzyszenie BIAŁA OWCA
Łączą nas Kresy – spotkanie międzypokoleniowe	Oddział Gdański Towarzystwa Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich
Amazonki aktywnie wpływają na swoją kondycję fizyczną i stan zdrowia	Gdańskie Stowarzyszenie Kobiet Amazonki
Klub Językowy – Language Exchange Booth – reaktywacja	Stowarzyszenie Przyjaciół Piecki-Migowo w Gdańsku Dom Sąsiedzki
Zoom na Seniorów	Fundacja Promedicine

*Informacje szczegółowe na temat projektów oraz realizujących je organizacji pozarządowych poprzez Regionalne Centrum Wolontariatu.

2. Gdański Fundusz Senioralny

To program wsparcia finansowego dla inicjatyw i wydarzeń kreowanych przez gdańskich seniorów i seniorki, których odbiorcami mogą być zarówno sami seniorzy, jak również wszyscy mieszkańcy Gdańska.

Fundusz dedykowany jest seniorom, którzy chcieliby zrobić coś na rzecz innych, lubią aktywnie i kreatywnie spędzać wolny czas poznając nowych ludzi i nowe zajęcia, chcą pogłębiać swoje pasje, rozwijać zainteresowania, poszukiwać nowych możliwości rozwoju. To również okazja do tego, by inspirować innych i zachęcać do przyłączenia się do działających już grup czy inicjatyw.

Seniorzy spisują swoje pomysły na prostym formularzu. Wybrane przez kapitułę najlepsze pomysły otrzymują dofinansowanie w ustalonej kwocie 500 zł. Podczas całego procesu - od złożenia pomysłu, przez jego realizację, aż do rozliczenia projektu, seniorzy mają możliwość skorzystania z indywidualnego doradztwa.

Pomysłodawcy inicjatyw odbywają też szkolenie z zakresu wolontariatu, aktywności społecznej oraz na temat zasad funduszu,

jak i praktycznych aspektów realizacji inicjatywy.

Przyznane środki należy wydać zgodnie z założeniami, a następnie dostarczyć faktury i krótkie sprawozdanie do biura operatora Funduszu, czyli Regionalnego Centrum Wolontariatu w Gdańsku.

Gdański Fundusz Senioralny nie ogranicza pomysłów – seniorzy wykorzystują tę możliwość do organizacji inicjatyw integrujących mieszkańców dzielnic, warsztatów artystycznych, rękodzielniczych, kulinarnych, zajęć sportowych, kulturalnych, nauki i doskonalenia nowych umiejętności czy poznawania nieznanych dotąd zakątków miasta czy Pomorza. Gdańscy Seniorzy zgłaszają również inicjatywy związane z integracją międzypokoleniową oraz takie, które tworzone są z myślą o wsparciu gdańskich organizacji pozarządowych np. warsztaty historyczno-informatyczne, czy szycie zabawek i poduszek dla podopiecznych dziecięcego hospicjum.

Odbyło się już **12 edycji**, w których dofinansowanie otrzymało **442 inicjatywy senioralne**,

w tym: **215 inicjatyw dzielnicowych** oraz **33 inicjatywy ogólnomiejskie**. Twórcami inicjatyw

było **1939 seniorów**, a ich uczestnikami **ok. 9483 osób**.

GDAŃSKI FUNDUSZ SENIORALNY

Fundusz w wysokości 500 zł na działania integrujące, aktywizujące środowisko gdańskich seniorów. **#500 Zł**

CZYM JEST GDAŃSKI FUNDUSZ SENIORALNY?

To wsparcie finansowe inicjatyw czy wydarzeń tworzonych przez seniorów, których odbiorcami mogą być sami seniorzy jak i wszyscy mieszkańcy Gdańska. Fundusz jest dla osób, którzy chcą zrobić coś na rzecz innych, mają ochotę aktywnie i kreatywnie spędzać wolny czas poznając nowych ludzi i nowe zajęcia.



- 3 OSOBY POW. 60 LAT
- ZŁOŻ POWIŁ
- CZKA NA WYBÓR
- PRZEDŁOŻ SZCZEGÓŁNĄ INICJATYWĘ
- WYBREMNI SWOJE DOŚWIADZENIE
- PRZEDSTAWIĆ SIĘ I ZDAĆ NA SIĘ, ZREALIZOWAĆ

KIEDY? w ciągu roku odbywają się przeważnie 2 nabory. Pierwszy w marcu/kwietniu, drugi we wrześniu.

PRZYKŁADOWE INICJATYWY



#ZAJĘCIA SPORTOWE



#WARSZTATY FOTOGRAFICZNE



#GRY PODWÓRKOWE

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku
Pl. Solidarności 1/3.28
(III piętro, budynek Europejskiego Centrum Solidarności)
58 772 42 18, 19
gfs@wolontariatgdansk.pl
www.wolontariatgdansk.pl
FB: @wolontariatgdansk



Kontakt i więcej informacji:

Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku
pl. Solidarności 1/3.27 (III piętro, budynek Europejskiego Centrum Solidarności)
tel. 58 772 42 18, tel. 58 772 42 21
e-mail: gfs@wolontariatgdansk.pl
www.wolontariatgdansk.pl
FB: @wolontariatgdansk

3. Centrum Pracy Seniorek i Seniorów Gdańskiego Urzędu Pracy

Pierwszy w Polsce, nowoczesny punkt zajmujący się pośrednictwem pracy i poradnictwem zawodowym dla dojrzałych gdańszczan. Seniorzy i seniorki, którzy pomimo przejścia na emeryturę nie chcą kończyć aktywności zawodowej mogą liczyć na profesjonalne wsparcie w poszukiwaniu dedykowanej oferty pracy, zarówno w pełnym, jak i częściowym wymiarze czasu pracy. Ambicją doradców jest nie tylko dobieranie atrakcyjnych finansowo propozycji, ale i ich selekcja, tak aby wykonywana praca nie stanowiła poważnego obciążenia, a zatrudnienie było możliwie blisko miejsca zamieszkania.

Centrum Pracy Seniorek i Seniorów działa od 2018 r. i **mieści się we Wrzeszczu, przy al. Grunwaldzkiej 30/32** (obok domu handlowego Jantar). Miasto Gdańsk, poprzez uruchomienie Centrum, oferuje innowacyjne rozwiązanie dla osób starszych, które może stanowić skuteczne wsparcie w uzyskiwaniu dodatkowego dochodu. W centrum można uzyskać także porady w zakresie poszukiwania pracodawcy, pomoc w konstruowaniu dokumentów aplikacyjnych czy bie-

żące informacje o edukacyjnej, kulturalnej i społecznej ofercie Gdańska dla seniorów.

Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów w Gdańsku

Ważną częścią działalności Centrum jest organizacja Festiwalu Pracy i Aktywności Seniorów. Wydarzenie ma miejsce w październiku na terenie AMBEREXPO i jest okazją, nie tylko do bezpośredniego spotkania z pracodawcami poszukującymi doświadczonych pracowników, ale i wykonania bezpłatnych badań medycznych, zapoznanie się z nowoczesnymi technologiami dedykowanymi osobom starszym, a także do konsultacji z fryzjerami, wizażystami czy masażystami. Festiwalowi towarzyszą liczne atrakcje, w tym m.in.: koncert muzyczny, spotkania z gwiazdami kina, a także spektakularne pokazy gotowania na żywo.

Szczegółowe informacje o działalności Centrum znaleźć można na stronie internetowej pracadlaseniorow.pl lub w mediach społecznościowych – fb.me/centrum.seniora.gdansk

**Kontakt:**

Gdański Urząd Pracy

Centrum Pracy Seniorek i Seniorów w Gdańsku

al. Grunwaldzka 30/32, 80-229 Gdańsk

tel.: 800 125 155, 58 500 56 34, 58 500 56 35, 58 500 56 36, 58 500 56 37

www.pracadlaseniorow.pl

4. Karta mieszkańca = Karta seniora

Co to jest Karta Mieszkańca?

Karta Mieszkańca to praktyczne narzędzie, dzięki któremu można uzyskać pakiet korzyści, takich jak bezpłatne wejścia na wydarzenia oraz do 25 najciekawszych miejsc w Gdańsku, jak również liczne rabaty na zakupy, usługi i rozrywkę.

Pełna lista bezpłatnych wejść z Kartą Mieszkańca w roku 2020:

- Gdański Ogród Zoologiczny
- Mecz piłkarski Lechii Gdańsk
- Mecz siatkarski Trefla Gdańsk
- Lodowisko Miejskie
(w sezonie zimowym)
- Wieża widokowa Bazyliki Mariackiej
(bez przewodnika)
- Hevelianum
- Europejskie Centrum Solidarności
- Pływalnie Gdańskiego Ośrodka Sportu
(jedno bezpłatne wejście na jeden basen spośród czterech dostępnych: Stogi, Chełm, Osowa lub Orunia)
- Zwiedzanie Stadionu Energa Gdańsk
- Rejs tramwajem wodnym
- Muzeum Narodowe (jedno bezpłatne wejście do każdego oddziału)
 - Oddział Sztuki Dawnej
(data ponownego otwarcia oddziału zostanie podana w późniejszym terminie)



- Oddział Etnografii,
- Oddział Zielona Brama/Gdańska Galeria Fotografii,
- Oddział Sztuki Nowoczesnej,
- Muzeum Archeologiczne (jedno bezpłatne wejście do każdego oddziału)
 - Dom Przyrodników,
 - Piwnica Romańska,
 - Grodzisko w Sopocie,
- Muzeum Gdańska (jedno bezpłatne wejście do każdego oddziału)
 - Muzeum Bursztynu,
 - Ratusz Głównego Miasta,
 - Dwór Artusa,
 - Dom Uphagena,
 - Wartownia Nr 1 Westerplatte,
 - Twierdza Wisłoujście,
 - Muzeum Nauki Gdańskiej,
 - Muzeum Poczty Polskiej w Gdańsku.

Dla kogo?

Kartę mogą uzyskać osoby, które spełniają przynajmniej jeden z poniższych warunków:

- są zameldowane w Gdańsku na pobyt stały lub czasowy lub
- są obcokrajowcem i posiadają kartę pobytu lub
- rozliczają się z podatku dochodowego w Gdańskich Urzędach Skarbowych lub

- opłacają w Gdańsku podatek od nieruchomości lub posiadają akt notarialny własności mieszkania lub posiadają umowę najmu mieszkania lub
- opłacają media związane z nieruchomościami zlokalizowanymi w Gdańsku lub
- nie spełniają żadnego z powyższych kryteriów, ale ich niepełnoletnie dziecko mieszka w bursie gdańskiej.

Lista Autoryzowanych Punktów Sprzedaży:

Urząd Miejski w Gdańsku Nowe Ogrody

adres: ul. Nowe Ogrody 8/12,
zespół obsługi mieszkańców

czynne w dniach

poniedziałek 08:00–16:00

wtorek 08:00–16:00

środa 08:00–17:00

czwartek 08:00–16:00

piątek 08:00–15:00

Urząd Miejski w Gdańsku

Zespół Obsługi Mieszkańców

adres: ul. Partyzantów 74, I piętro

czynne w dniach

poniedziałek 08:00–16:00

wtorek 08:00–16:00

środa 08:00–17:00

czwartek 08:00–16:00

piątek 08:00–15:00

Urząd Miejski w Gdańsku
Zespół Obsługi Mieszkańców

adres: ul. Wilanowska 2

czynne w dniach

poniedziałek 08:00–16:00

wtorek 08:00–16:00

środa 08:00–17:00

czwartek 08:00–16:00

piątek 08:00–15:00

Autoryzowany Punkt Sprzedaży
w tunelu przy Dworcu Głównym PKP

adres: ul. Podwale Grodzkie 8

czynne w dniach

poniedziałek–piątek 08:00–16:00

sobota 09:00–14:00

Należy pamiętać, że wybór określonego dokumentu wpływa na czas ważności uprawnień do Gdańskiej Karty Mieszkańca. Uprawnienie może być przyznane maksymalnie na 3 lata, po tym czasie zostanie się poproszonym o ponowne przedstawienie dokumentów weryfikacyjnych.

Kartę można zamówić na **www.jestemzganska.pl** lub nabyć w Centrum Obsługi Gdańskiej Karty Mieszkańca, w którym możliwe jest złożenie wniosku w formie papierowej i uiszczenie płatności gotówką.

Koszt wydania Karty Mieszkańca to 1 zł.

Gdańska Karta Mieszkańca i Karta Seniora w jednym

W Centrum Obsługi Gdańskiej Karty Mieszkańca seniorzy mogą bezpłatnie odebrać specjalny hologram, który następnie zostanie przyklejony do ich Karty Mieszkańca. Karta Mieszkańca z hologramem spełnia rolę Karty Seniora i uprawnia do korzystania ze zniżek i rabatów skierowanych do seniorów.



Kontakt i więcej informacji:

Centrum Obsługi

Gdańskiej Karty Mieszkańca

al. Grunwaldzka 148

poniedziałek–piątek 08:00–18:00

sobota 10:00–16:00

+48 58 300 06 59

(infolinia czynna od poniedziałku

do piątku w godzinach 09:00–17:00)

zgłoszenia reklamacyjne:

karta@jestemzganska.pl

5. Kluby i koła seniora jako grupy wspierające integrację i aktywizację osób starszych

W Gdańsku istnieje około 80 klubów i kół seniora oraz 10 kół seniora Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Ze względu na swój nieformalny charakter, ich liczba stale się zmienia, a zainteresowanie taką formą aktywności jest coraz bardziej popularne wśród gdańskich seniorów.

Kluby i koła seniora odgrywają znaczącą rolę ośrodków życia kulturalnego, oświatowego, towarzyskiego i rekreacyjnego dla osób starszych. Ich celem jest stworzenie warunków do przyjemnego spędzania czasu i aktywności oraz rozwijania zainteresowań. Najczęściej prowadzone są przez organizacje pozarządowe, parafie, zakłady pracy, spółdzielnie mieszkaniowe (połączone z klubami osiedlowymi, bądź osiedlowym domem kultury).

Kluby i koła seniora są doskonałą propozycją dla osób zainteresowanych nawiązywaniem bądź podtrzymywaniem kontaktów

towarzyskich, a pomagając w tworzeniu więzi społecznych przeciwdziałają osamotnieniu, poczuciu pustki i nudy.

*Zainteresowanie taką formą spędzania czasu jest coraz większe, choć w badaniach tylko co piąty badany (22,9%) deklaruwał zainteresowanie uczestniczeniem w działaniach organizowanych przez placówki typu kluby seniora nastawione na organizowanie czasu wolnego, rozwój potrzeb w zakresie edukacji, kultury czy rekreacji**

¹ P. Czekanowski, J. Załęcki, M. Brosz, *Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+, Gdańsk 2013*

Nazwa Koła	Miejsce spotkań	Dzielnica
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów O/Okręgowy w Gdańsku	al. Grunwaldzka 131A 80-264 Gdańsk Tel.: +48 58 341 07 07	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 1	ul. Sobótki 5, 80-264 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 2	ul. Sobótki 5, 80-264 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 3	ul. Sobótki 5, 80-264 Gdańsk Koło Pracowników Prokuratury i Środowisk Prawniczych	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 4	ul. Sobótki 5, 80-264 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 6 „Bursztynek”	Dom Kultury Wyspa Skarbów ul. Turystyczna 3, 80-680 Gdańsk	Wyspa Sobieszewska
Koło PZERiI nr 7	Winda GAK ul. Raclawicka 17, 80-406 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Koło PZERiI nr 8/ Klub Seniora Ostoja	DPS Ostoja ul. Hoża 4, 80-628 Gdańsk	Stogi
Koło PZERiI nr 9 „Sasanka”	ul. Stajenna 1, 80-826 Gdańsk	Śródmieście
Koło PZERiI nr 11	Scena Muzyczna GAK ul. Nowiny 2B, 80-020 Gdańsk	Orunia
Koło PZERiI nr 12	al. Grunwaldzka 131A, 80-264 Gdańsk	Wrzeszcz Górny

Klub/Koło	Miejsce	Ulica	Miasto	Dzielnica
Klub Seniora „Delfin”	Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie	ul. Wyzwolenia 49	80-537 Gdańsk	Nowy Port
Klub Seniora Orunia nr 1	Dom Sąsiedzki „Gościnną Przysiań”	ul. Gościnną 14	80-032 Gdańsk	Orunia-Św. Wojciech-Lipce
Klub Seniora Orunia nr 2	Dom Sąsiedzki „Gościnną Przysiań”	ul. Gościnną 14	80-032 Gdańsk	Orunia-Św. Wojciech-Lipce

Klub Seniora Promyk	Stowarzyszenie Klub Przyjaciół Strzyży	ul. Kisielewskiego 12	80-275 Gdańsk	Wrzeszcz
Klub Seniora Orania	GAK Stacja Orunia	ul. Dworcowa 9	80-026 Gdańsk	Orunia-Św. Wojciech-Lipce
Klub Seniora „Moreniacy”	Centrum Kultury im. Jana Pawła II na Morenie	ul. Nałkowskiej 3	80-286 Gdańsk	Piecki-Migowo
Klub Seniora Orlen	Fundacja Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych (Fundacja RC)	al. Grunwaldzka 5	80-236 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Klub Seniora Wrzos	Dzienny Dom Pomocy, Fundacja i Ty Możesz Wszystko	ul. Wajdeloty 28	80-437 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Klub Seniora „Senioryci”	Dom Sąsiedzki na Biskupiej	ul. Biskupia Górka 4	80-815 Gdańsk	Śródmieście
Koło Seniora Feluka	Osiedlowy Klub Kultury "FELUKA" przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Żabianka”	ul. Gdyńska 4	80-340 Gdańsk	Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia
Klub Seniora Motława		ul. Ogarna 29/30	80-826 Gdańsk	Śródmieście
Klub Seniora	przy SM Chełm Klub Osiedlowy „Alf “	ul. Dragana 25/26	80-807 Gdańsk	Chełm
Klub Seniora „Przymorze”/ „Czar Śląskiej”	przy PSM "Przymorze", Dom Kultury PSM Przymorze	ul. Śląska 66 B	80-389 Gdańsk	Przymorze Małe
Klub Seniora	przy Klubie Osiedlowym „Bolek i Lolek”	ul. Kołobrzaska 57	80-397 Gdańsk	Przymorze Małe
Klub Seniora „Bursztynek-Letnica”	GAMA Gdański Archipelag Kultury	ul. Starowiejska 15/16	80-534 Gdańsk	Letnica

Koło Seniora „Wzgórze Mickiewicza”		ul. J. Sopolicy 15	80-119 Gdańsk	Wzgórze Mickiewicza
Klub Seniora	przy Stowarzyszeniu Księgowych w Polsce Oddział Gdańsk	ul. Jaśkowa Dolina 93	80-286 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Klub Seniora	przy Radzie Dzielnicy Jasień	ul. Leszczynowa 5	80-177 Gdańsk	Jasień
Klub Seniora	przy Klubie Osiedlowym S.M. “Rozstaje”	ul. Leszczyńskich 3	80-464 Gdańsk	Zaspa-Rozstaje
Klub Seniora „Rajska Panorama”	Dzienny Dom Pomocy i Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Wajdeloty 28A	80-437 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Koło „Rada Starszych”	przy Klubie Seniora “WZGÓRZE RADOŚCI”	ul. Cebertowicza 3–5	80-808 Gdańsk	Chełm
Klub Seniora	przy Parafii Archikatedralnej Gdańsk Oliwa	ul. Biskupa Ed. Nowickiego 5	80-330 Gdańsk	Oliwa
Klub Seniora Uniwersytetu Gdańskiego		ul. Wita Stwosza 63	80-308 Gdańsk	Oliwa
Klub Seniora „Jarzębina”	XX LO w Gdańsku	ul. Dobrowolskiego 6	80-286 Gdańsk	Piecki-Migowo
Klub Seniora	przy Stowarzyszeniu „Nasze Siedlce”, Dom Sąsiedzki „Zakopianka”	ul. Zakopiańska 40	80-122 Gdańsk	Siedlce
Kluby Seniora	przy Radzie Dzielnicy Siedlce, Dom Sąsiedzki “Zakopianka”	ul. Zakopiańska 40	80-122 Gdańsk	Siedlce
Klub Seniora Brętowianie		ul. Podkarpacka 11	80-473 Gdańsk	Brętowo

Klub Seniora „Spokojna Przystań”	przy Wspólnocie Mieszkaniowej Piramida	ul. Konrada Leczkowa 3/9	80-432 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Klub Seniora „Prometeusz”	przy Domu Pomocy Społecznej Polanki	ul. Polanki 121	80-308 Gdańsk	Oliwa
Koło Seniora „Złota Jesień”	przy Klubie Osiedlowym Maciuś I, Administracja Osiedla nr 1	ul. Opolska 3	80-395 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Koło Seniora „Jagiellonka”	Administracja Osiedla nr 3	ul. Jagiellońska 4	80-371 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Klub Seniora	przy Spółdzielni Mieszkaniowej Południe ul. Strzelców Karpackich 1	ul. Nad Potokiem 13	80-041 Gdańsk	Chełm
Koło Seniora Pinezka	Administracja Osiedla nr 3	ul. Jagiellońska 4 A	80-371 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Koło Seniora „Piastuś”	przy Klubie Osiedlowym „Piastuś”, Administracja Osiedla nr 2 PSM Przymorze	ul. Piastowska 98A	80-358 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Klub Seniora	przy Stowarzyszeniu Dobre Wiadomości	ul. Władysławowska 1	80-388 Gdańsk	Przymorze Małe
Sekcja Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego Oddział Gdańsk		ul. Uphagena 26	80-237 Gdańsk	Wrzeszcz
Klub Seniorzy 55+	przy Fundacji MIKI Centrum Rehabilitacji	ul. Wita Stwosza 73 lok. 19	80-312 Gdańsk	Strzyża
Koło Gospodyń Miejskich „Małgośki”		ul. Gdyńskich Kosynierów 11	80-866 Gdańsk	Śródmieście
Klub Inicjatyw Seniora		ul. Ks. Zator-Przytockiego 7	80-245 Gdańsk	Wrzeszcz Górny

Klub Inicjatyw Seniora przy Centrum Zdrowia Swissmed		ul. Wileńska 44	80-215 Gdańsk	Piecki-Migowo
Gdański Klub Seniora	przy Stowarzyszeniu Klub Przyjaciół Strzyży	ul. Miszewskiego 17	80-239 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Klub Seniora Orły	Fundacja European Forsight Institute oraz Rada Osiedla	ul. Poniatowskiego 13	80-156 Gdańsk	Aniołki
Klub Seniora Kreatywni	Fundacja European Forsight Institute	al. Grunwaldzka 5	80-236 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Naftolub na Szańcu	przy ZMPG S.A.	ul. Zamknięta 18	80-955 Gdańsk	Nowy Port
Klub Seniora „WZGÓRZE RADOŚCI”	przy Radzie Dzielnicy Chełm	ul. Cebertowicza 3-5	80-808 Gdańsk	Chełm
Klub Seniora	w Domu Kultury Młyniec	ul. Pilotów 3	80-460 Gdańsk	Zaspa-Młyniec
Grupa seniorów	przy Fundacji Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych FORUM, Dom Sąsiedzki na Osieku	ul. Stajenna 3	80-842 Gdańsk	Śródmieście
Klub Silver dla osób w podeszłym wieku	Dom Sąsiedzki na Osieku	ul. Stajenna 3	80-842 Gdańsk	Śródmieście
Oliwski Klub Seniora „Czyżyk”	w klubie „AD-REM”	ul. Czyżewskiego 12	80-336 Gdańsk	Oliwa
Grupa seniorów	w ramach Jachtklubu Stoczni Gdańskiej	ul. Przełom 9	80-643 Gdańsk	Krakowiec-Górki Zachodnie
Klub Bieglego Rewidenta Seniora	przy RO Polskiej Izby Biegłych Rewidentów w Gdańsku	ul. Grunwaldzka 212	80-266 Gdańsk	Strzyża
Klub Mieszkańca Cafe Albert Towarzystwo pomocy św. brata Alberta Koło Gdańskie		ul. Waryńskiego 21	80-433 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny

Strefa Seniora	przy Fundacji Parkowisko	al. Grunwaldzka 5	80-219 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Grupa seniorów	przy Radzie Dzielnicy Aniołki	Ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 13	80-156 Gdańsk	Aniołki
Po50ce.pl		ul. Zawiszy Czarnego 2/1	80-433 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Klub Olimpijczyka „Srebrni Obywatele”	przy Fundacji Barbary Średniawy	pl. Solidarności 1	80-863 Gdańsk	Śródmieście
Klub Seniora „Pod Cisem”	przy Środowiskowym Domu Samopomocy	ul. Sternicza 2	80-523 Gdańsk	Brzeźno
Klub Seniora	przy Radzie Dzielnicy Ujeścisko	ul. Przemyska 21 (Dom Sąsiedzki)	80-180 Gdańsk	Ujeścisko- Łostowice
ZHP Klub Seniora Korzenie	Dom Harcerza w Gdańsku	ul. Za Murami 2–10	80-823 Gdańsk	Śródmieście
Stowarzyszenie Aktywny Senior	przy Domu Kultury Młyniec	ul. Pilotów 3	80-460 Gdańsk	Zaspa Młyniec
Grupa Seniorów	przy Radzie Dzielnicy Suchanino	ul. Paderewskiego 4/35	80-170 Gdańsk	Suchanino
Patrycjuszki	przy Stowarzyszeniu Nasz Gdańsk	ul. Świętego Ducha 119/121	80-834 Gdańsk	Śródmieście
Klub Seniora – taneczna grupa senioralna	Fundacja Świat Wrażliwy	ul. Zakopiańska 32B/2	80-142 Gdańsk	Siedlce
Klub Seniora „Maciuś”	przy Klubie Osiedlowym „Maciuś I” PSM Przymorze	ul. Opolska 2	80-395 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Stowarzyszenie Seniorów „Starsi”		ul. Północna 5	80-512 Gdańsk	Brzeźno

6. Domy i kluby sąsiedzkie



To miejsca lokalnej integracji społecznej o charakterze międzypokoleniowym, współpracy społeczności lokalnej z instytucjami pomocowymi, edukacyjnymi i samorządem, realizacji różnorodnych programów obejmujących aktywności związane z potrzebami i zasobami lokalnej społeczności.

W sąsiedzką działalność włączają się całe rodziny, które współpracując z instytucjami pomocowymi, edukacyjnymi i samorządem integrują wspólnoty z różnych rejonów

miasta. Domy i kluby sąsiedzkie są miejscem spotkań i wzajemnych inspiracji mieszkańców, realizując różnorodne programy m.in. warsztaty komputerowe dla seniorów, grupy samopomocowe, spotkania tematyczne, wykłady, wernisaże czy zajęcia rekreacyjne.

W Gdańsku funkcjonują domy i kluby sąsiedzkie prowadzone przez organizacje pozarządowe i ulokowane w różnych dzielnicach miasta.

DOMY SĄSIEDZKIE

Tytuł zadania	Nazwa organizacji	Adres / Strona www	Dane kontaktowe	Dzielnica
Dom Sąsiedzki „Gościnna Przystań” na Oruni	Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej	ul. Gościnna 14, Gdańsk https://www.facebook.com/GoscinnaPrzystan/ www.gfis.pl	tel. 58 304 99 56 biuro@gfis.pl	Orunia
Dom Sąsiedzki na Osieku	Fundacja Inicjatyw Społeczno- Kulturalnych Forum	ul. Stajenna 3, Gdańsk www.fiskforum.org.pl https://www.facebook.com/Fundacja-Inicjatyw-Spo%C5%82eczno-Kulturalnych-FORUM-123626277838213/	tel. 58 765 19 76 fundacja.forum@wp.pl	Śródmieście
Biblioteka Społeczna – Dom Sąsiedzki na Stogach	Stowarzyszenie Przyjazne Pomorze	ul. Hoża 14, Gdańsk https://www.facebook.com/biblioteka.spoeczna/ www.bibliotekapp.pl	tel. 58 303 37 96 biblioteka@bibliotekapp.pl	Stogi
Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie	Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki	ul. Wyzwolenia 49 (budynek Bursy Gdańskiej) https://www.facebook.com/nowyportsztuki/ https://www.facebook.com/domsasiedzkiwnowyporcie/ http://nowyportsztuki.pl/	tel. 507 705 970 nowyportsztuki@o2.pl	Nowy Port
Dom Sąsiedzki na Biskupiej Górze	Stowarzyszenie Waga	ul. Biskupia 4, Gdańsk www.stowarzyszeniewaga.pl https://www.facebook.com/Stowarzyszenie-WAGA-212313248784777/	tel. 513 767 866 stowarzyszenie.waga@gmail.com	Śródmieście
Dom Sąsiedzki przy Północnej	Fundacja Sprawni Inaczej	ul. Północna 5, Gdańsk www.fsi.gda.pl https://www.facebook.com/Fundacja.Sprawni.Inaczej/	tel. 58 344 42 56 biuro@fsi.gda.pl	Brzeźno
Dom Sąsiedzki – Inkubator Sąsiedzkiej Energii Dolne Miasto	Opowiadacze Historii Dolnego Miasta w Gdańsku	ul. Reduta Wysok 4 / 8, Gdańsk https://www.facebook.com/isegdansk http://www.opowiadaczehistorii.pl/	tel. 58 716 31 59	Śródmieście
Dom Sąsiedzki na Ujeścisku	Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych im. Św. O. Pio	ul. Przemyska 21, Gdańsk	sil.padrepio@wp.pl	Ujeścisko-Łostowice
Dom Sąsiedzki Nasze Ujeścisko z Biblioteką	Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Ujeścisko- Łostowice „Nasze Ujeścisko”	ul. Piotrkowska 41 A, Gdańsk https://www.facebook.com/DomKulturyBibliotekaUjescisko/	kontakt@naszeujescisko.pl	Ujeścisko-Łostowice
Dom Sąsiedzki w Oliwskim Ratuszu Kultury	Fundacja „Wspólnota Gdańska”	ul. Opata Jacka Rybińskiego 25, Gdańsk https://domsasiedzki.ratuszkultury.pl/ https://www.facebook.com/domsasiedzkiwoliwskimratuszukulturny/	tel. 58 345 29 67	Oliwa

Inkubator aktywności społecznej w Domu Zarazy	Stowarzyszenie „Stara Oliwa”	ul. Stary Rynek Oliwski 15, Gdańsk https://www.facebook.com/DomZarazy/	tel. 517 305 983	Oliwa
Po Sąsiedzku na Pieckach-Migowie	Stowarzyszenie Przyjaciół Piecki - Migowa	ul. Jaśkowa Dolina 105 lokal 10 https://www.facebook.com/StowarzyszeniePrzyjaciolPiecekMigowoWGDansku/	tel. 501 187 457	Piecki - Migowo
Dom Sąsiedzki w Pałacu	Regionalne Centrum Wspomagania i Organizacji Pozarządowych	al. Grunwaldzka 5, Gdańsk https://www.facebook.com/domsasiedzkiwpalacu/ http://fundacjarc.org.pl/	tel. 58 344 40 39, 588 3539 44-40-39 dom.sasiedzki@fundacjarc.org.pl	Wrzeszcz
DOM SĄSIEDZKI – BAJKOWY ŚWIAT	Fundacja Obudź Nadzieję	ul. Bajki 8 https://www.facebook.com/Fundacja-ObudzNadzieje%BA-Nadzieje%CA%99-190755250959165/ http://obudznadzieje.pl/	tel. 794 181 801	Przeróbka
Osowski Dom Sąsiedzki „Garaż”	Stowarzyszenie „INNE Jest Piękne”	ul. Kielnińska 128 Gdańsk https://www.facebook.com/klubsasiedzki.GARAZ/ http://www.innejestpiekne.org/	tel. 606 419 239	Osowa
Cafe Albert – Dom Sąsiedzki	Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Gdańskie	ul. Waryńskiego 21, Gdańsk https://pl-pl.facebook.com/pages/category/Cafe/Klub-Cafe-Albert-Towarzystwo-Pomocyim-%C5%9Bw-Brata-Alberta-Ko%C5%82o-Gda%C5%84skie-1485341845092106/ http://bezdomnosc.org.pl/index.php/aktualne-projekty/klub-mieszkanca-cafe-albert	tpba.gda@ab.org.pl	Wrzeszcz Dolny
Dom Sąsiedzki Jaśkowa 7	Stowarzyszenie Morena	ul. Jaśkowa Dolina 7, Gdańsk https://pl-pl.facebook.com/Jaskowa7/ http://morena.org.pl/brand/dom-sasiedzki-jaskowa7/	tel. 515 151 802 morena@morena.org.pl	Wrzeszcz Górny

KLUBY SĄSIEDZKIE

Tytuł zadania	Nazwa organizacji	Adres / Strona www	Dane kontaktowe	Dzielnica
Klub Sąsiedzki – Świetlica Krytyki Politycznej w Trójmieście	Stowarzyszenie im. Stanisława Brzozowskiego	ul. Nowe Ogrody 35 II piętro, Gdańsk https://www.facebook.com/swietlicakpwtrojmiestcie/ www.krytykapolityczna.pl	tel. 58 716 22 65 trojmiasto@poczta.krytykapolityczna.pl	Śródmieście
Klub Mieszkańca na Hallera	Projekt Pełni Szczęścia	Al. Gen. Hallera 239	projektpeelniszczescia@gmail.com	Wrzeszcz Dolny
Inkubator Sąsiedzkiej Energii Chełm	Fundacja NOVA	ul. Styp Rekowski, Gdańsk https://www.facebook.com/isechelm/	isechelm@fundacjanova.org.pl	Chełm
Klub Sąsiedzki Kokoszki	Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Kokoszki	ul. Azaliowa 18, Gdańsk https://pl-pl.facebook.com/StowarzyszeniePrzyjaciolDzielnicyKokoszki	StowarzyszenieKokoszki@gmail.com	Kokoszki

7. Wolontariat

Wolontariat to bezpłatne, dobrowolne działanie na rzecz organizacji pozarządowych i instytucji. Wolontariuszem może zostać każdy, niezależnie od wieku czy doświadczenia.

Wolontariat jest również formą aktywnego spędzania czasu wolnego, dającą możliwość poznania nowych osób, zdobywania nowej wiedzy, dzielenia się doświadczeniami, pomagania innym.

Wolontariat seniorów z Regionalnym Centrum Wolontariatu

Gdańscy seniorzy włączają się w obsługę różnorodnych wydarzeń w ramach programu Wolontariatu Miasta Gdańska oraz pomagają organizacjom pozarządowym i ich podopiecznym.

Kontakt i więcej informacji:

Regionalne Centrum Wolontariatu
w Gdańsku

pl. Solidarności 1/3.28

(III piętro, budynek Europejskiego
Centrum Solidarności)

tel. 58 772 42 17 lub 58 772 42 18

e-mail: gdansk@wolontariatgdansk.pl

www.wolontariatgdansk.pl

Jak zostać wolontariuszem?

- skontaktuj się
z Centrum Wolontariatu
(można odwiedzić biuro,
zadzwonić, napisać e-mail
lub przez portal internetowy)
- przejdź szkolenie
- wypełnij formularz
- wybierz ofertę
(w czym chcesz uczestniczyć
jako wolontariusz) i aplikuj
- zawrzyj porozumienie wolontariackie
- działaj!

Przykładowe działania wolontariuszy seniorów:

3. Gdańsk Maraton

wolontariat na punktach
odżywczych podczas maratonu

Recital Fortepianowy

jednodniowa inicjatywa,
podczas której wolontariusze
wspierali rejestrację uczestników

Wolontariat w Klubie Mam

prowadzenie nauki szydełkowania
przez seniorki

WOLONTARIAT SENIORÓW

bezpłatne, dobrowolne działania na rzecz organizacji
pozarządowych i instytucji

WEJDŹ NA:

WOLONTARIATGDANSK.PL

Aplikujemy się z Centrum Wolontariatu - prosimy o adres e-mail, adres i telefon, numer telefonu, adres e-mail, lub poprzez portal internetowy

Rozpraszamy i aplikujemy na ofertę - w tym celu

uczestniczymy jako wolontariusze

Wpisujemy się w program wolontariatu i aplikujemy się

Pracujemy WOLONTARIATZAM I WOLONTARIATZAM

CO DAJE WOLONTARIAT?

To przede wszystkim forma spędzania aktywnie czasu wolnego, podczas wolontariatu poznajemy wiele nowych osób, uczymy się czegoś nowego, możemy podzielić się swoimi doświadczeniami, możemy komuś pomóc. Każdy z wolontariuszy odnajduje w wolontariacie coś dla siebie

RODZAJE WOLONTARIATU:



AKTYWNY

To najczęstszy rodzaj wolontariatu, podczas którego uczestniczymy w różnych formach aktywności, takich jak: spotkania, konferencje, imprezy, itp.



SYSTEMATYCZNY

To rodzaj wolontariatu, podczas którego uczestniczymy w regularnych aktywnościach, takich jak: spotkania, konferencje, imprezy, itp.



ZDALNY

To rodzaj wolontariatu, podczas którego uczestniczymy w aktywnościach, takich jak: spotkania, konferencje, imprezy, itp.

DLA KOGO?

Wolontariuszem może zostać każdy, niezależnie od posiadanego wieku czy doświadczenia.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Centrum Wolontariatu w Gdańsku
Pl. Solidarności 1
80-212 42 10, 11
gdansk@wolontariat.org.pl
www.wolontariatgdansk.pl
FB: @wolontariatgdansk





Wolontariat seniorów z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku zaprasza seniorów do uczestnictwa w **Naszym Wolontariacie**. To znakomita alternatywa na nudę, pomysł na zagospodarowanie czasu wolnego, nawiązanie znajomości i przyjaźni oraz na naukę. W naszej ofercie mamy wolontariat na rzecz dzieci (najczęściej korepetycje), pomoc i towarzyszenie osobom chorym i starszym, wsparcie pracy świetlicy oraz różne ciekawe akcje.

Kontakt i więcej informacji:

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
w Gdańsku
ul. K. Leczkowa 1A
tel. 58 691 94 25
e-mail: wolontariat@mopr.gda.pl

8. Harcerski Krąg Seniorów *Korzenie*

Krąg Seniorów – Instruktorów Harcerskich „Korzenie” Chorągwi Gdańskiej ZHP, to grupa instruktorów i związanych z nimi sympatyków harcerstwa po 55 roku życia, którzy kontynuują swoją harcerską służbę.

W ramach działań harcerskich odbywają regularne spotkania tematyczne z interesującym przedstawicielami nauki, kultury lub wyjeżdżają na ciekawe harcerskie imprezy w formie biwaków, zjazdów lub wycieczek.

W kręgu przyjaciół, wspólnie spędzają czas wolny z piosenką i humorem, poznając zakątki naszej Ojczyzny, a także Europy.

Ponadto, współpracują z młodszą bracią harcerską, dzieląc się swoim doświadczeniem. Członkami Kręgu mogą zostać wszyscy, którzy byli lub są harcerzami, lubią harcerski styl życia, wędrowanie, ruch i aktywność, harcerską piosenkę i uśmiech.

Zapraszamy.





Kontakt i więcej informacji:

Dom Harcerza w Gdańsku
80-823 Gdańsk, ul. Za Murami 2-10
tel.: 501 505 024, 608 572 515, 662 242 182
e-mail: bradys@op.pl, vajra@wp.pl,
edwarda.serszen@wp.pl

9. Rady dzielnic

Działają na rzecz mieszkańców dzielnicy, reprezentując interesy mieszkańców i wpływając na ogólnomiejską politykę.

W Gdańsku mamy 35 jednostki pomocnicze Miasta Gdańska, popularnie nazywane

dzielnicami i 35 Rady Dzielnic. Funkcjonowanie Rad Dzielnic to możliwość działania na rzecz środowiska lokalnego, jak i otrzymania wsparcia od lokalnych liderów, jakimi są członkowie Rad Dzielnic.



Od 2012 roku systematycznie zwiększa się liczba Rad Dzielnic dostrzegających **potrzeby seniorów** oraz liczba inicjowanych i organizowanych przez Rady inicjatyw na rzecz osób starszych w dzielnicach.

W 2019 r. **22** Rady Dzielnic zdecydowały się na przeznaczenie części swoich środków na działania senioralne.

Liczba inicjatyw Rad Dzielnic kierowanych bezpośrednio do osób starszych w roku 2019 wyniosła **59**, najwięcej takich inicjatyw zrealizowały dzielnice **Jasień, Brzeźno** oraz **Śródmieście**.

Liczba środków, również z uwagi na zwiększone od 2019 roku budżety Rad Dzielnic, przeznaczonych na działania stricte senioralne również wzrosła. Dzielnice, które dedykowały najwięcej środków na takie działania to **Śród-**

mieście, Jasień, Wrzeszcz Górny, Brzeźno oraz **Ujeścisko-Łostowice**.

Warto odnotować, że poza przeznaczaniem środków finansowych, współpraca pomiędzy Radami Dzielnic a Seniorami polega również na **udostępnieniu siedziby, użyczeniu sprzętu**, wsparciu w poruszaniu się po jednostkach miejskich i wydziałach Urzędu Miejskiego, **przekazywaniu informacji o aktualnych działaniach miejskich**. Ponadto, Gdańscy seniorzy, nie tylko są obiorcami działań Rad Dzielnic, ale w wielu przypadkach wykazują swoją aktywność w działaniu samych Rad Dzielnic, będąc ich członkami.

Kontakt i więcej informacji:

Biuro Rady Miasta Gdańska
Obsługa Jednostek Pomocniczych
Paweł Kordowski
80-853 Gdańsk, ul. Wały Jagiellońskie 1
pokój nr 113
tel. 58 323 70 33, fax: 58 305 34 52
e-mail: pawel.kordowski@gdansk.gda.pl
Zadania: obsługa organizacyjno-merytoryczna
Rad i Zarządów dzielnic Miasta.

Pełnomocnik Prezydenta ds. Rad Dzielnic
Aleksandra Stefańska
Urząd Miejski w Gdańsku
Biuro Prezydenta
Referat Partycypacji Społecznej i Rad Dzielnic
ul. Nowe Ogrody 8/12
80-803 Gdańsk
tel. 58 323-65-46
e-mail: aleksandra.stefanska@gdansk.gda.pl
Zadania: realizacja polityki Miasta w zakresie szerokiego rozwoju idei i funkcjonowania Rad Dzielnic.

10. Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie, czyli aktywność sędziwych seniorów

Działania Miasta nakierowane są na podtrzymywanie aktywności społecznej sędziwych mieszkańców Gdańska przez:

- wsparcie logistyczne, organizacyjne i lokalowe,
- organizację wydarzeń rocznicowych i jubileuszowych,
- budowanie relacji międzypokoleniowych.



Uroczystości rocznicowe i patriotyczne organizowane lub współorganizowane przez Prezydenta Miasta Gdańska

Lp.	Data i godzina	Nazwa wydarzenia	Miejsce
1.	marzec godz. 10:45 Cmentarz Żołnierzy Radzieckich; godz. 11:20 pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie; godz. 12:00 Długi Targ wciągnięcie flagi państwowej na Maszt Dworu Artusa	Rocznica powrotu Gdańska do Macierzy	Cmentarz Żołnierzy Radzieckich; pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie; Długi Targ Maszt Dworu Artusa
2.	13 kwietnia godz. 11:00	Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej Rocznicą Zbrodni Katyńskiej	pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowskim
3.	2 maja	Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej	
4.	8 maja godz. 12:00	Rocznica zakończenia II wojny światowej	pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie
5.	11 maja godz. 11:00	Dzień Pamięci Polaków zamordowanych w latach 1941–1944 w Ponarach	pomnik Ponarski na Cmentarzu Łostowskim (ok. 100 m za pomnikiem Golgoty Wschodu)
6.	12 maja godz. 11:00	Rocznica śmierci marszałka Józefa Piłsudskiego	pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego na pl. Piłsudskiego
7.	18 maja godz. 10:00	Czyn Bojowy Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie 1939-1945	Pomnik generała Stanisława Maczka na placu gen. Maczka u zbiegu ulic Chopina i Wojska Polskiego na Strzyży
8.	1 sierpnia godz. 17:00	Rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego	pomnik Polskiego Państwa Podziemnego, Targ Rakowy

Lp.	Data i godzina	Nazwa wydarzenia	Miejsce
9.	11 sierpnia godz. 12:00	Rocznica ludobójstwa Polaków w ZSRR przez NKWD w latach 1937-1938	Kamień upamiętniający ofiary „operacji polskiej” NKWD 1937-38 na Cmentarzu Łostowickim
10.	1 wrzesień godz. 4:45 godz. 10:00 godz. 12:00	Rocznica wybuchu II wojny światowej	Pomnik Obrońców Wybrzeża na Westerplatte; Victoriaschule; Pomnik Obrońców Poczty Polskiej;
11.	Wrzesień	Koncert z okazji Dnia Weterana	Opera Bałtycka
12.	17 września godz. 10:00	Obchody Dnia Sybiraka w rocznicę agresji ZSRR na Polskę	pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowickim
13.	27 września godz. 17:00	Rocznica utworzenia Polskiego Państwa Podziemnego oraz Szarych Szeregów	pomnik Polskiego Państwa Podziemnego, Targ Rakowy
14.	5 października godz. 10:00 – Msza św. w Parafii rzymskokatolickiej pw. Św. Brygidy – 80-856 Gdańsk, ul. Profesorska 17; godz. 12:00 –uroczystość na Cmentarzu na Zaspie, grobowiec pocztowców, ul. Bolesława Chrobrego 80	Rocznica rozstrzelania przez Niemców Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku	Cmentarz na Zaspie, grobowiec Pocztowców, ul. Bolesława Chrobrego
15.	12 października godz. 11:00	Czyn bojowy Polskich Sił Zbrojnych na froncie wschodnim podczas II wojny światowej	pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie
16.	1 listopada godz. 12:00	Dzień Wszystkich Świętych – Modlitwa międzywyznaniowa	Cmentarz Nieistniejących Cmentarzy, ul. 3 Maja
17.	10 listopada godz. 11:00	Uroczystość w przeddzień Święta Niepodległości	pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego na pl. Piłsudskiego

*** Kontakt i więcej informacji:**

Biuro Prezydenta, Urząd Miejski w Gdańsku, ul. Nowe Ogrody 8/12, tel. 58 323 62 22

11. Gdański Archipelag Kultury



Oferta stała dla seniorów

Filia: Dom Sztuki GAK

Od marca 2016 roku w Domu Sztuki GAK działa Dom Sztuki Seniora, który powstał za sprawą działań animacyjnych skierowanych na rozwój artystyczny i społeczny seniorów. Spotykający się seniorzy samodzielnie decydują jaki profil warsztatów ich interesuje, czego chcą się uczyć, co rozwijać

oraz jakich umiejętności chcieliby i mogą nauczyć innych. Cotygodniowe warsztaty naprzemiennie prowadzą animatorzy z Domu Sztuki GAK oraz seniorki. W ofercie warsztaty rękodzieła artystycznego m.in. decoupage, biżuteria artystyczna, filcowanie, warsztaty szablonowe, szydełko i druty z wykorzystaniem nowoczesnych materiałów, muzyczne, spotkania dotyczące bieżących problemów seniorów (np. dietetyka, ochrona zdrowia itp.),

spotkania integracyjne itp. Uczestniczki Domu Sztuki Seniora biorą udział w corocznej wystawie organizowanej przez Dom Sztuki GAK „Rękodzieło”. Uczestniczą też aktywnie w działaniach na rzecz potrzebujących – przekazują swoje prace na aukcje Gdańskiego Hospicjum czy też dzieci i młodzieży z domów dziecka. Zajęcia odbywają się w każdy czwartek, są nieodpłatne i nie wymagają zapisów.

DOM SZTUKI GAK
80-607 Gdańsk Stogi
ul. Stryjewskiego 25
tel. 58 307 31 44
domsztuki@gak.gda.pl
domsztuki.gak.gda.pl

Filia: Gama GAK

Oferta specjalnie skierowana do osób starszych: Wieczorki dla Seniora i Seniorki, Dzień Babci i Dziadka, Dzień Seniora. Seniorzy prezentują również swój dorobek artystyczny: malarstwo (Andrzej Szupryczyński) oraz poezję (Maria Zych i Barbara Połoczańska). W Gama raz w tygodniu spotyka się Klub Seniora Bursztynek Letnica.

GAMA GAK
ul. Starowiejska 15/16
80-534 Gdańsk Letnica
tel. 58 346 41 05
gama@gak.gda.pl

Filia: Plama GAK

Plama czeka na wszystkich seniorów proponując szeroką gamę wydarzeń artystycznych: począwszy od spektakli, przez koncerty, a kończąc na wystawach, czwartkowych spotkaniach z podróżnikami i międzypokoleniowych warsztatach. W ramach funkcjonującego w Plamie repertuarowego **Teatru w Blokowisku**, można zobaczyć uznane przez publiczność spektakle teatru niezależnego. Atutem tej oferty jest wysoka jakość przedstawień i niska cena biletów. Plama organizuje także cieszące się dużą popularnością wśród seniorów okolicznościowe recitale. Szczególnie polecamy także zajęcia z **Tkaniny Artystycznej**, zajęcia odbywają się we wtorki, w godzinach: 11.00–14.00.

Na tych zajęciach powstają prawdziwe dzieła, które mogą być chlubą każdego wnętrza. Tkaniny wykonywane są z sizalu, wełny oraz innych nietypowych materiałów, a wszystko pod okiem doświadczonej, wieloletniej instruktorki, Anny Niewiarowskiej – Zawilskiej.

PLAMA GAK
ul. Pilotów 11
80-460 Gdańsk Zaspą
tel. 58 557 42 47
plama@gak.gda.pl
plama.art.pl

Filia: Projektornia GAK

Projektornia proponuje seniorom **Teatr Seniora „Pełnoletni”** pod opieką merytoryczną pani Eweliny Damps. Seniorzy mogą uczestniczyć w koncertach, spektaklach, wernisażach oraz spotkaniach organizowanych w Projektornii GAK, a także zgłaszać się do udziału w warsztatach organizowanych w ramach projektu „Kultura na warsztacie”.

PROJEKTORNIA GAK
ul. Dworska 29a
80-506 Gdańsk Brzeźno
tel. 58 343 46 91
projektornia@gak.gda.pl
www.projektornia.gak.gda.pl

Filia: Scena Muzyczna GAK

Scena Muzyczna Gdańskiego Archipelagu Kultury realizuje wiele projektów, których odbiorcami są seniorzy. Oprócz bezpłatnych wydarzeń kulturalnych: koncertów, wystaw i spotkań autorskich, jak i rozwijających różne umiejętności otwartych zajęć stałych,

oferujemy także zajęcia dedykowane wyłącznie seniorom:

- **poniedziałkowe spotkania Klubu Seniora - Koła nr 11 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.** W ramach spotkań Klubu odbywają się spotkania integracyjne, koncerty, warsztaty twórcze oraz potańcówki;
- **cykliczne warsztaty z obsługi smartfonów dla seniorów**, prowadzone przez Fundację European Foresight Institute;
- **zajęcia gimnastyczne dla seniorów**, które odbywają się we wtorki i czwartki w placówce lub w przestrzeni Parku Oruńskiego. Zajęcia realizowane są we współpracy z Gdańską Fundacją Innowacji Społecznych.

Oprócz tego seniorzy chętnie uczestniczą w piątkowych spotkaniach Klubu Filmowego Kosmos, podczas którego w miłej atmosferze prezentowane i omawiane są interesujące produkcje filmowe. Emeryci i renciści z chęcią uczestniczą także w zajęciach języka hiszpańskiego, zumbi i fotografii.

SCENA MUZYCZNA GAK
ul. Nowiny 2B
80-020 Gdańsk
tel. 515 394 696
info@scenamuzyczna.pl
scenamuzyczna.pl

Filia: Stacja Orunia GAK

6. rok z rzędu Stacja Orunia GAK realizuje projekt „ZDolna Orunia”, który przez te lata działań zamienił się w klub mieszkańców – ZDolnych Oruniaków z ...dolnej Oruni. Dziełenie się pasjami, rozmowy, przyjaźnie, działania artystyczne i duże projekty kulturalne jak „Targowisko pasji”, „Oruński Teatrzyk Szydełkowy”, czy robienie największej szydełkowej pisanki na Wybrzeżu, to codzienność klubu mieszkańców – stworzonego przez seniorów, ale otwartego dla każdego, kto chce wspólnie twórczo działać. Zapraszamy w każdą środę od 16-tej do Stacji Orunia GAK. Klub Seniorów „Orania” spotyka się w każdy piątek o 11-tej, a Klub Kombatantów w każdy czwartek o 16-tej. Zapraszamy.

STACJA ORUNIA GAK

Dworcowa 9 (1 piętro)

80-026 Gdańsk

tel. 58 306 66 76 wew. 33

sekretariat@gak.gda.pl

www.gak.gda.pl

www.facebook.com/

GdanskiArchipelagKultury

Filia: Winda GAK

Winda GAK proponuje **koło rękodzielnicze** – dające szansę poznania różnych technik rękodzieła (szydełko, decoupage, haft, robienie na drutach i inne w oparciu o własne

doświadczenia i wiedzę. Ciekawą propozycją są także koncerty w ramach **Wrzeszczańskich Dni Muzyki Organowej** (cykl koncertów organowych w kościołach Wrzeszcza).

WINDA GAK

ul. Raclawicka 17

80-406 Gdańsk Wrzeszcz

tel. 58 344 90 53

winda@gak.gda.pl

winda.gda.pl

Filia: Wyspa Skarbów GAK

„Wyspa Skarbów” to najmłodsza filia **Gdańskiego Archipelagu Kultury**. Działalność kulturalna placówki obejmuje stałe zajęcia edukacyjne, cykliczne wernisaże, spotkania autorskie, koncerty, instalacje, warsztaty artystyczne w przestrzeni Wyspy, prezentowane także w okresie wakacyjnym. W budynku „Wyspy Skarbów” swoje działania prowadzą Rada Dzielnicy, Biblioteka, Stowarzyszenie Przyjaciół Wyspy Sobieszewskiej oraz **Koło Emerytów i Rencistów nr 6 „Bursztynek”**. Grupa pozytywnie nastawionych do życia emerytów zawiązała się w 2006 r. W tej chwili skupia wokół siebie czterdziestu członków z Wyspy Sobieszewskiej oraz Wiślinki. Szeroka działalność Koła dotyczy obszarów kultury, rozrywki, turystyki i rekreacji, przestrzeni społecznej Wyspy czy edukacji prozdrowotnej. Wspólnie

z Kołem (i dla Koła) regularnie organizujemy: koncerty, spotkania literackie, potańcówki, warsztaty artystyczne, coroczne spotkania z okazji celebracji świąt, spotkania z przedstawicielami władz, podczas których seniorzy angażują się w rozwiązywanie problemów dzielnicy. „Bursztynek” lubi także wyjazdy do kina, opery czy filharmonii, uczestniczy w akcjach społecznych, udziela się aktywnie w finałach WOŚP, z których dochód przeznaczany jest na szlachetny cel.

WYSPA SKARBÓW

ul. Turystyczna 3

80-680 Gdańsk, Wyspa Sobieszewska

tel. 58 323 91 15

wypaskarbow@gak.gda.pl

wypaskarbow.gak.gda.pl



12. Zielona Mobilność w Srebrnym Wieku



„GreenSAM” – “Green Silver Age Mobility” – czyli „Zielona Mobilność w Srebrnym Wieku” to europejski projekt z myślą o podniesieniu poziomu mobilności aktywnej seniorów. Dla wszystkich miast europejskich co raz większym wyzwaniem jest szybko rosnąca liczba osób starszych, a co za tym idzie wyzwaniem staje się mobilność tej grupy mieszkańców. Gdańsk odpowiadając na te wyzwania i pojawiające się potrzeby, przystąpił do projektu z nadzieją na zwiększenie aktywności mobilnej oraz bezpieczeństwa drogowego seniorów. Działania związane z realizacją projektu dotyczą popularyzacji aktywności osób starszych w przestrzeni miasta, poprzez większy udział seniorów w korzystaniu z rowerów jako formy transportu i rekreacji oraz szukanie rozwiązań ułatwiających osobom starszym poruszanie się po mieście.

Projekt GreenSAM, który realizowany jest w ramach programu INTERREG Baltic Sea

Region i współfinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego Unii Europejskiej w 85 procentach, rozpoczął się w styczniu 2019 r. i potrwa 30 miesięcy.

Projekt przewiduje nawiązanie szerokiej współpracy z organizacjami i instytucjami reprezentującymi seniorów w celu promowania aktywnej mobilności. Jednym z najważniejszych celów projektu „GreenSAM” jest utworzenie Zespołu ds. aktywnej mobilności, w skład którego wejdą zarówno eksperci, ale również reprezentanci podmiotów zrzeszających seniorów. Zespół stanie się ciałem doradczym, opracowującym zalecenia, opinie i rekomendacje na tematy związane z aktywną mobilnością w „srebrnym wieku”, które następnie będą mogły być przedstawione Radzie Miasta Gdańska oraz innym grupom interesariuszy. W ramach projektu zostaną również podjęte kroki, w celu określenia barier w zakresie mobilności aktywnej seniorów, poprawy bezpieczeństwa

w ruchu ulicznym oraz promocję jazdy na rowerze wśród starszych mieszkańców miasta.

Projekt „GreenSAM” jest szansą na wymianę doświadczeń i najlepszych rozwiązań praktycznych pomiędzy partnerami z Obszaru Morza Bałtyckiego w zakresie mobilności

i w dostosowaniu ich do warunków oraz sytuacji w Gdańsku. Partnerami w projekcie są: miasta Hamburg, Aarhus, Tartu, Ryga, Gmina Miasta Gdańska, Valonia – Rada Regionu Południowej Finlandii, Instytut Studiów Bałtyckich MTÜ oraz Uniwersytet Nauk Stosowanych z Turku.



Kontakt i więcej informacji:

Małgorzata Ratkowska
Koordynator projektu GreenSAM w Gdańsku
Wydział Gospodarki Komunalnej, Referat Mobilności Aktywnej
e-mail: malgorzata.ratkowska@gdansk.gda.pl
tel.: 58 526 80 82 lub 693 813 038

13. Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej im. Prezydenta Pawła Adamowicza

Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej Senior Obywatel im. Prezydenta Pawła Adamowicza to doskonały przykład przedsięwzięcia będącego inicjatywą gdańskich, aktywnych seniorów. Olimpiada jest przeznaczona dla osób 60+ z Województwa Pomorskiego.

Pierwsza edycja „gdańska” o puchar Prezydenta Miasta miała miejsce w 2017 roku i wzięło w niej udział blisko 450 osób z siedmiu miast, w roku kolejnym Olimpiada zdobyła zasięg wojewódzki a eliminacje odbyły się w 15 miastach Pomorza, z udziałem blisko 1200 uczestników. Ubiegłoroczna Olimpiada była Olimpiadą Ogólnopolską i zakończyła się finałem w grudniu 2019 r. w Warszawie. Na 15 pierwszych miejsc jedenastu laureatów to seniorzy z Pomorza, czworo z Gdańska.

Olimpiada jest wspaniałą okazją nie tylko sprawdzenia swojej wiedzy obywatelskiej, ale także jej uzupełnienia. Uczestnicy dotychczasowych edycji potwierdzają, że to wydarzenie pomogło im uzmysłować sobie co to jest społeczeństwo obywatelskie, dostrzec rolę każdego obywatela w partycypacji obywatelskiej oraz możliwości wpływu na swoje otoczenie.

Uczestnicy wszystkich Olimpiad założyli Klub Olimpijczyka „Srebrni Obywatele”, kontynuując tym samym spotkania i wspólne działanie.

Olimpiadę organizuje na zlecenie Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku Fundacja Barbary Średniawy przy wsparciu organizacyjnym Klubu Olimpijczyka, Pomorskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, Miasta Gdańska, przy współpracy samorządów terytorialnych, Uniwersytetów III Wieku, Rad Seniorów, Organizacji Senioralnych, Zespołu Szkół Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1 w Gdańsku oraz innych organizacji i instytucji.

Zachęcamy do zainteresowania się tym ważnym i ciekawym przedsięwzięciem.

Kontakt i więcej informacji:

Pomysłodawca i Koordynator
wydarzenia: Barbara Średniawa
tel. 883 703 713
e-mail: barbara_sredniawa@wp.pl



Zdjęcie: Eliminacje gdańskie, CKZiU nr 1, Gala wręczania nagród 2017 r., źródło: z materiałów Gdańskiej Fundacji Multimedialnej.

14. Spotkania liderów klubów i kół seniora oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych

Spotkania zainicjowane w roku 2015 są okazją do regularnego kontaktu pomiędzy przedstawicielami grup formalnych i nieformalnych skupiających seniorów a Urzędem Miejskim w Gdańsku. Od samego początku celem głównym spotkań było bliższe poznanie aktywnie działających seniorów, reprezentujących większe i mniejsze grupy zrzeszające osoby starsze. Spotkania spełniają bardzo ważną rolę w przekazywaniu istotnych informacji, aktualnej oferty wydarzeń i przedsięwzięć adresowanych do seniorów, jak również bliższego poznania wśród samych seniorów-przedstawicieli klubów, kół bądź organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych. Cennym rezultatem spotkań jest wymiana doświadczeń, dobrych praktyk, ale również nawiązywanie współpracy pomiędzy grupami. Obecnie w Gdańsku mamy prawie 90 grup działających w różnej formule. Spotkania odbywają się średnio trzy razy w roku. Zapraszamy wszystkich liderów zainteresowanych udziałem w spotkaniach do kontaktu.

Organizatorem spotkań jest Urząd Miejski w Gdańsku.



Kontakt i więcej informacji:

Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów
Gabriela Dudziak

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5, Gdańsk
tel. 58 526 80 71
e-mail: seniorzy@gdansk.gda.pl



Zdjęcia: autor Pełnomocnik PMG ds. Seniorów, G.Dudziak



EDUKACJA przez całe życie

Na zdobywanie nowej wiedzy nigdy nie jest za późno. W Gdańsku rozwija się oferta zajęć i kursów proponowanych seniorom przez uniwersytety trzeciego wieku oraz inne instytucje edukacyjne. Ponad 80% gdańskich seniorów zna ideę uniwersytetów trzeciego wieku, a w zajęciach regularnie uczestniczy już około 1500 osób. Największą aktywność edukacyjną wśród seniorów wykazują kobiety w wieku 65–69 lat oraz 80 lat i więcej. Udział w zajęciach edukacyjnych to nie tylko szansa na nową wiedzę. Jak pokazują wyniki badań, jest to również skuteczny lek na samotność. Słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku – w porównaniu z osobami nieuczestniczącymi w takich zajęciach – zdecydowanie rzadziej odczuwają osamotnienie.*

Źródło: P. Czekanowski, J. Załęcki, M. Brosz, *Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+, Gdańsk 2013.



1. Edukacja Trzeciego Wieku

Gdańska Akademia Seniora

Akademia jest samorządową, publiczną placówką kształcenia ustawicznego. Akademia została powołana w 2017 r. i jest prowadzona przez Miasto Gdańsk.

W ramach oferty edukacyjnej proponuje zajęcia komputerowe, językowe, gimnastyczne, plastyczne i trening rozwoju osobistego. Słuchaczem Akademii może zostać każda osoba w wieku 50+, która pragnie zdobywać nową wiedzę i umiejętności oraz złożyć pisemną deklarację o przystąpieniu.

Uniwersytety i Akademie Trzeciego Wieku

Placówki edukacyjne, których celem działania jest aktywizowanie osób starszych. W ramach działalności uniwersytetów/akademii prowadzone są: wykłady, seminaria, koła zainteresowań, kluby tematyczne, warsztaty, wydarzenia kulturalne.

Obok możliwości ciągłego poszerzania wiedzy UTW dają także możliwość angażowania się w działania społeczne, nawiązywania znajomości, dbania o kondycję fizyczną. Najdłużej działający Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gdańsku ma już 41 lat.

Kontakt i więcej informacji:

Centrum Kształcenia
Zawodowego i Ustawicznego nr 1
Gdańska Akademia Seniora
al. Gen. Józefa Hallera 16/18, 80-426 Gdańsk
pok. A-107, I piętro
tel. 58 301 42 08 wew. 55
e-mail: gas@ckziu1.gda.pl
www.ckziu1.gda.pl



**Uniwersytet Trzeciego Wieku
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego**

Gdańsk, ul. M. Skłodowskiej-Curie 3A, pok. 304,
tel. 513 814 776 (w godz. 8:00–15:00)
e-mail: u3w@gumed.edu.pl

**Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku
Uniwersytetu Gdańskiego**

Gdańsk, Bażyńskiego 1a pok. 119
tel. 58 523 23 54
e-mail: trzeciwiek@ug.edu.pl
www.gutw.edu.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku
przy Ateneum Szkoła Wyższa w Gdańsku**

Gdańsk, ul. 3 Maja 25A pok. 204
tel. 58 722 08 28 (czwartki)
tel. 58 722 08 10 (w pozostałe dni)
e-mail: utw@ateneum.edu.pl
www.ateneum.edu.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu
w Gdańsku**

dr Monika Wiech
Gdańsk, ul. Kazimierza Górskiego 1
tel. 609 161 879
e-mail: utw.awfis.gda@gmail.com
www.awf.gda
sekretariat czynny: wtorek w godz. 12:15–13:45

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku

Kontakt: Henryka Krzeszewska, Prezes Stowarzyszenia
tel. 519 413 298
Zajęcia w Wyższej Szkole Turystyki i Hotelarstwa
Gdańsk, ul. Miszewskiego 12/13
tel. 58 520 26 14 w. 126
e-mail: wstih@wstih.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku
Pozytywnych Inicjatyw
(przy Pozytywnej Szkole Podstawowej)**

Gdańsk, ul. Azaliowa 18
tel. 607 886 065
e-mail: utw@pozytywneinicjatywy.pl
<http://utw.pozytywneinicjatywy.pl/o-nas/>

**Uniwersytet Trzeciego Wieku Archidiecezji
Gdańskiej przy kościele pw. św. Józefa**

Gdańsk, ul. Elżbietańska 9/10 u O.O. Oblatów
Kontakt: Rektor Ks. dr hab.
Zdzisław Kropidłowski
tel. 608 358244
e-mail: u.otwarty@wp.pl

Akademia III Wieku TEB Edukacja

Gdańsk, ul. Dmowskiego 16A
tel.: 58 765 96 90
Sekretariat: tel. 58 305 80 27
e-mail: gdansk@teb-edukacja.pl
www.teb.pl/oferta-edukacyjna/
akademia-trzeciego-wieku

**Uniwersytet Trzeciego Wieku
przy Szkole Podstawowej
im. św. Jana de La Salle w Gdańsku**

Gdańsk, ul. Słowackiego 101
tel. 58 342 59 15
e-mail: bracia@lasalle.gda.pl
Kontakt w sprawie zajęć:
tel. 512274344
e-mail: fundacja@lasallle.gda.pl

2. Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Josepha Conrada Korzeniowskiego w Gdańsku ma w swojej ofercie wiele wydarzeń, które są dedykowane seniorkom i seniorom.

W bibliotekach można nie tylko podyskutować o książkach czy wziąć udział w warsztatach artystycznych, ale także nauczyć się

podstawowej obsługi komputera i internetu czy uczestniczyć w zajęciach usprawniających pamięć i koncentrację.

Zapraszamy także seniorki i seniorów do udziału w innych wydarzeniach organizowanych w bibliotece – spotkaniach autorских, koncertach czy wystawach.

Nazwa zajęć	Termin	Miejsce	Jak się przygotować
Dyskusyjny Klub Książki	Termin do ustalenia	Filia Gdańska ul. Mariacka 42 80-833 Gdańsk Śródmieście tel. 58 301-03-62 e-mail: filia_gdanska@wbpg.org.pl	
Akademia Umysłu SENIOR EDU – warsztaty multimedialne z treningu pamięci i koncentracji uwagi (8 spotkań jeden kurs) – odbywają się raz w miesiącu, cyklicznie przez cały	Termin do ustalenia	Biblioteka Babie Lato ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk Przymorze tel. 58 556-38-27 e-mail: bibliotekababelato@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy, 5 osób w grupie na jednym kursie, biblioteka zapewnia sprzęt.
Warsztaty z treningu pamięci „Ćwicz umysł”	Termin do ustalenia	Biblioteka Babie Lato ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk Przymorze tel. 58 556-38-27 e-mail: bibliotekababelato@wbpg.org.pl	
Warsztaty artystyczne z rękodzieła	Termin do ustalenia	Biblioteka Babie Lato ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk Przymorze tel. 58 556-38-27 e-mail: bibliotekababelato@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy. Materiały zapewnia biblioteka.
Indywidualne warsztaty komputerowe	Termin do ustalenia	Biblioteka Babie Lato ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk Przymorze tel. 58 556-38-27 e-mail: bibliotekababelato@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy. Moliwość skorzystania ze sprzętu z biblioteki.

Warsztaty plastyczne „Art Senior – wiosenne spotkania ze sztuką”	Termin do ustalenia	Biblioteka Babie Lato ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk Przymorze tel. 58 556-38-27 e-mail: bibliotekababelato@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy. Materiały zapewnia biblioteka.
Dyskusyjny Klub Książki	Termin do ustalenia	Biblioteka Kolonia ul. Manifestu Połanieckiego 32–34 80-406 Gdańsk Wrzeszcz tel. 58 344-02-59 e-mail: bibliotekakolonia@wbpg.org.pl	
„Pomysł na popołudnie”	Termin do ustalenia	Biblioteka Kolonia ul. Manifestu Połanieckiego 32–34 80-406 Gdańsk Wrzeszcz tel. 58 344-02-59 e-mail: bibliotekakolonia@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy.
Warsztaty kreatywności dla seniorów (spotkania cykliczne, zaplanowane na cały rok)	Termin do ustalenia we wrześniu	Biblioteka Pilotów ul. Pilotów 3 80-460 Gdańsk Zaspą tel. 058 556-57-02 bibliotekapilotow@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy – liczba miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń.
Warsztaty fotograficzne dla seniorów (warsztaty planowane)	Termin do ustalenia we wrześniu	Biblioteka Pilotów ul. Pilotów 3 80-460 Gdańsk Zaspą tel. 058 556-57-02 bibliotekapilotow@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy – liczba miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń. Należy zabrać własny sprzęt.
„W samo południe” – Literacki czwartek (spotkania cykliczne, zaplanowane na cały rok)	Termin do ustalenia we wrześniu	Biblioteka Pilotów ul. Pilotów 3 80-460 Gdańsk Zaspą tel. 058 556-57-02 bibliotekapilotow@wbpg.org.pl	
Smartfon dla seniora – Edycja II – Konsultacje (warsztaty planowane)	Termin do ustalenia we wrześniu	Biblioteka Pilotów ul. Pilotów 3 80-460 Gdańsk Zaspą tel. 058 556-57-02 bibliotekapilotow@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy – liczba miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń. Należy zabrać własny sprzęt.
Tablet dla seniora – Warsztaty (warsztaty planowane)	Termin do ustalenia we wrześniu	Biblioteka Pilotów ul. Pilotów 3 80-460 Gdańsk Zaspą tel. 058 556-57-02 bibliotekapilotow@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy – liczba miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń. Należy zabrać własny sprzęt.
Nauka podstaw obsługi komputera dla osób 50+		Biblioteka Morenowa ul. Wyróbka 5A 80-288 Gdańsk Piecki-Migowo tel. 58 348-70-06 e-mail: bibliotekamorenowa@wbpg.org.pl	Na zajęcia należy umówić się telefonicznie.
Warsztaty komputerowe dla seniorów	wyznaczone wtorki i czwartki	Biblioteka Manhattan al. Grunwaldzka 82 80-244 Gdańsk Wrzeszcz tel. 58 500 00 80 e-mail: bibliotekamanhattan@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy.

Nazwa zajęć	Termin	Miejsce	Jak się przygotować
Język angielski dla seniorów	termin do ustalenia	Biblioteka Manhattan al. Grunwaldzka 82 80-244 Gdańsk Wrzeszcz tel. 58 500 00 80 e-mail: bibliotekamanhattan@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy.
Dyskusyjny Klub Książki	Spotkania z terminem do ustalenia	Biblioteka pod Kotem i Myszą ul. Lelewela 21/22 80-442 Gdańsk Wrzeszcz tel. 58 341-27-21 e-mail: kotimysz@wbpg.org.pl	
Warsztaty komputerowe dla seniorów	Przez cały rok, po ustaleniu terminu	Biblioteka pod Kotem i Myszą ul. Lelewela 21/22 80-442 Gdańsk Wrzeszcz tel. 58 341-27-21 e-mail: kotimysz@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy. 2 osoby w grupie na jednym kursie. Można korzystać z własnego laptopa.
Szkolenie komputerowe dla seniorów	Na życzenie, przez cały rok	Biblioteka Lawendowa ul. Lawendowe Wzgórze 5 80-175 Gdańsk tel. 58 506 56 73 e-mail: bibliotekalawendowa@wbpg.org.pl	Termin po wcześniejszym ustaleniu np. telefonicznym. Można przyjść z własnym laptopem.
Konsultacje z obsługi cyfrowych urządzeń mobilnych – „Cyfrowy Tydzień Seniora w Bibliotece”	Termin do ustalenia	Biblioteka Lawendowa ul. Lawendowe Wzgórze 5 80-175 Gdańsk tel. 58 506 56 73 e-mail: bibliotekalawendowa@wbpg.org.pl	
		Biblioteka Suchanino ul. Paderewskiego 11 80-169 Gdańsk Suchanino tel. 58 306-17-37 e-mail: bibliotekasuchanino@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy (telefon, email, osobiście) – ograniczona liczba miejsc. Należy zabrać własny sprzęt (laptop, tablet, smartfon).
		Biblioteka Babie Lato ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk Przymorze tel. 58 556-38-27 e-mail: bibliotekababelato@wbpg.org.pl	

Konsultacje z obsługi cyfrowych urządzeń mobilnych – „Cyfrowy Tydzień Seniora w Bibliotece”	Termin do ustalenia	Biblioteka Kolonia ul. Manifestu Połanieckiego 32–34 80-406 Gdańsk Wrzeszcz tel. 58 344-02-59 e-mail: bibliotekakolonia@wbpg.org.pl	Obowiązują zapisy (telefon, email,osobiście) – ograniczona liczba miejsc. Należy zabrać własny sprzęt (laptop, tablet, smartfon)
		Biblioteka Portowa ul. Strajku Dokerów 5 80-557 Gdańsk Nowy Port tel. 58 500 00 85 e-mail: bibliotekaportowa@wbpg.org.pl	

Dodatkowo, Biblioteka bez Barrier, która powstała z myślą o osobach ze szczególnymi potrzebami czytelnickimi, zapewnia możliwość dostarczenia książek do domu osób chorych i samotnych z terenu Gdańska, mających problem z wyjściem do biblioteki. Więcej informacji na ten temat pod nr tel.: 58 557 46 84 lub e-mail: bibliotekabezbarier@wbpg.org.pl, ul. Czerwony Dwór 21, 80-376 Gdańsk.

Natomiast Biblioteka Główna przy Targu Rakowym prowadzi Wypożyczalnię Książki Mówionej – więcej informacji: tel. 58 301 48 11 wew. 248, e-mail: audioteka@wbpg.org.pl.

Kontakt i więcej informacji:

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku
Gdańsk, Targ Rakowy 5/6
tel.: 58 301 48 11, 58 301 48 12, 58 301 48 13, 58 301 48 14
e-mail: wbp@wbpg.org.pl
www.wbpg.org.pl

3. Gdańska Biblioteka Mobilna

Osoby nieopuszczające swoich mieszkań ze względu na wiek bądź stan zdrowia mogą korzystać z biblioteki mobilnej prowadzonej przez Gdańską Spółdzielnię Socjalną. Książki dostarczane są bezpłatnie do mieszkań przez pracowników Spółdzielni. Wystarczy tylko zadzwonić pod numer **58 341 33 78** i zgłosić chęć zapisania się do biblioteki. Pracownicy Spółdzielni zapiszą czytelnika, dopytają o zainteresowania i doradzą książki z bogatego księgozbioru. W dogodnych terminach książki są dostarczane oraz odbierane po ich przeczytaniu.

To oferta dla osób chorych, niepełnosprawnych, seniorów – mieszkańców Gdańska, którzy z różnych powodów przebywają cały czas w domu, a przecież muszą w tej przestrzeni domowej jakoś funkcjonować, żyć możliwie jak najpełniej się da w tej trudnej dla nich sytuacji. Taką możliwością atrakcyjniejszego spędzania czasu, które może też ich zaktywizować jest książka dostarczona do domu – zachęca Katarzyna Littwin, dyrektor Gdańskiej Spółdzielni Socjalnej.

Gdańska Spółdzielnia Socjalna jest podmiotem ekonomii społecznej zajmującym się aktywizacją osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i zawodowym.

Działalność Spółdzielni opiera się głównie na świadczeniu usług dla mieszkańców Gdańska o charakterze społecznym, takich jak usługi opiekuńcze bądź usługi asystenta osobistego dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Dodatkowo Spółdzielnia świadczy m.in.: usługi porządkowe, zajmuje się dystrybucją gazet, prowadzi sklep charytatywny i realizuje szkolenia. Gdańska Spółdzielnia Socjalna podejmuje szereg działań na rzecz integracji społeczności lokalnej, przede wszystkim podejmuje działania na rzecz aktywizacji i integracji seniorów.



GDAŃSKA
BIBLIOTEKA
MOBILNA

Gdańska Biblioteka Mobilna

ul. Solec 4, 80-564, Gdańsk

tel/fax: 58 341 33 78

NIP: 584-271-69-19

REGON: 221242976

gdagss@wp.pl, www.gss.org.pl

Kontakt i więcej informacji:

Gdańska Spółdzielnia Socjalna

80-564 Gdańsk, ul. Solec 4

tel. 58 341 33 78

www.gss.org.pl

LUBISZ CZYTAĆ



A NIE MASZ MOŻLIWOŚCI
SKORZYSTANIA
Z BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ? *

ZAPISZ SIĘ DO GDAŃSKIEJ
BIBLIOTEKI MOBILNEJ

DOWOZIMY KSIĄŻKI DO DOMU
wiecej na stronie: www.gss.org.pl

NASZ ADRES:

GDAŃSKA SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA
UL. SOLEC 4, 80-564 GDAŃSK
TEL. 58 341 33 78



* Oferta skierowana do mieszkańców Gdańska - seniorów
i osób niepełnosprawnych, które nie mają możliwości dotarcia do bibliotek publicznych.

GDAŃSKA BIBLIOTEKA MOBILNA

Partner projektu:



Oferta skierowana
do mieszkańców
Gdańska –
seniorów i osób
niepełnosprawnych,
które nie mają
możliwości dotarcia
do bibliotek
publicznych.



ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW

Według gdańskich seniorów (46%) to właśnie problemy ze zdrowiem wyznaczają początek okresu starości w życiu człowieka. Na szczęście, mniej niż 25% gdańskich seniorów ocenia swój stan zdrowia jako zły lub raczej zły. Zdecydowanie więcej – bo ponad 34% – ocenia go jako dobry lub raczej dobry. Aktywność fizyczną deklaruje nieco ponad 36% seniorów, choć 15,6% osób starszych wysiłek aktywności ruchowej nadal podejmuje rzadko.*

*Źródło: P. Czekanowski, J. Załęcki, M. Brosz, *Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+*, Gdańsk 2013.



1. Trzeci Wiek w Zdrowiu

Trzeci Wiek w Zdrowiu to program promocji zdrowego stylu życia, który jest skierowany do osób we wczesnym okresie senioralnym.

Głównym celem programu jest zmniejszenie zdrowotnych i ekonomicznych skutków procesu starzenia się populacji, a w wymiarze indywidualnym – zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu.

W latach 2017–2019 w programie wzięło udział prawie 1000 osób w wieku 60+.

W ramach programu realizowane są działania służące:

- uznaniu osobistej odpowiedzialności za zdrowie, przejawiające się przestrzeganiem zasad zdrowego stylu życia,
- zwiększeniu wiedzy na temat procesu starzenia się organizmu oraz stosowaniu metod opóźniania jego przebiegu i utrzymywania sprawności psychofizycznej,
- przyjęciu współodpowiedzialności za proces leczenia w formie ścisłego przestrzegania zaleceń terapeutycznych i stosowania metod leczenia o udowodnionej naukowo skuteczności.

Uczestnictwo w programie jest bezpłatne i jednorazowe.

Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
i Profilaktyki Uzależnień
dr Agnieszka Wojtecka
Gdańsk, ul. Kołobrzeska 61*
tel.: 530 824 707, 58 553 43 11
e-mail: agnieszka.wojtecka@opz.gdansk.pl
www.opz.gdansk.pl

Jak zostać uczestnikiem programu?

Udział w programie to kilka etapów:

- rekrutacja przez indywidualne zgłoszenia,
- badania wstępne
indywidualne spotkanie z pielęgniarką, specjalistą aktywności fizycznej, dietetykiem, psychologiem,
- ustalenie indywidualnego planu postępowania zdrowotnego,
- cykl wykładów i zajęć dotyczących:
 - aktywności fizycznej
 - panel edukacyjny i panel aktywności fizycznej oraz zajęcia w klubach wellness,
- badanie końcowe
indywidualne spotkanie z pielęgniarką, specjalistą aktywności fizycznej, dietetykiem, psychologiem,

- podsumowanie efektów programu,
- przedstawienie lokalnej oferty działań dla osób starszych,
- **„Senioriada” – wydarzenie wspólne dla wszystkich uczestników programu, organizowane w następnym roku**

kalendrzowym od zakończenia udziału w programie,

- badanie utrzymania efektów programu, kontynuacji aktywnego i zdrowego stylu życia oraz uczestnictwa w życiu społecznym.



*Możliwość zmiany adresu od 1 września 2020r.

2. Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora



Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora jest programem z zakresu promocji zdrowia dla osób po 65 roku życia. Zajęcia przewidziane są dla grup zorganizowanych.

Głównym celem programu jest podniesienie poziomu wiedzy o procesie starzenia się organizmu, jego konsekwencji oraz budowanie kompetencji w zakresie opóźnienia procesu starzenia u osób powyżej 65 roku życia.

Realizacja programu obejmuje spotkania edukacyjne z gdańskimi seniorami. Wykładowcy dojeżdżają do miejsc, w których spotykają się seniorzy – od małych klubów seniora, klubów osiedlowych poprzez domy sąsiedzkie aż do uniwersytetów trzeciego wieku.

Spotkania mają charakter interaktywny – oprócz części teoretycznej/wykładowej jest czas na dyskusję i przećwiczenie dobrych praktyk.

Uczestnictwo w programie jest bezpłatne.

Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
i Profilaktyki Uzależnień
Małgorzata Kaźmierczak
Gdańsk, ul. Kołobrzeska 61*
tel./fax: 58 553 43 11, 553 53 34
malgorzata.kazmierczak@opz.gdansk.pl
www.opz.gdansk.pl

*Możliwość zmiany adresu od 1 września 2020r.

3. Programy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego

„Akademia Walki z Rakiem w Gdańsku” –

Fundacja Hospicyjna

Akademia Walki z Rakiem udziela niezbędnego wsparcia osobom zmagającym się z chorobą nowotworową szczególnie w momencie kryzysu rozumianego jako sytuacji zachorowania na raka. Dzięki Akademii Walki z Rakiem leczenie onkologiczne uzupełnione jest o niezbędny element terapii psychoonkologicznej skierowanej do osób w kryzysie samodzielnie zgłaszających się po wsparcie psychologiczne.

Kontakt telefoniczny: 668 450 753

„Mój osobisty plan zdrowienia” –

Fundacja Hospicyjna

Program pomocy osobom z doświadczeniem choroby nowotworowej to warsztaty psychoedukacyjne dające wiedzę i umiejętności, by lepiej radzić sobie z kryzysem psychicznym doświadczanym ze względu na chorobę nowotworową.

Kontakt telefoniczny: 668 450 753

„Wsparcie po stracie” –

Hospicjum Pomorze Dzieciom

Program dedykowany poprawie jakości życia osób zmagających się z kryzysami psychicznymi w związku z utratą bliskiej osoby bądź spodziewaną stratą w wyniku nieuleczalnej choroby własnej lub osoby bliskiej. Bezpłatne wsparcie psychologiczne dla osób doświadczających żałoby.

Kontakt:

tel.: 510 050 400

e-mail:

wsparciepostracie@pomorzedzieciom.pl

„Silne i niezależne.

Wsparcie kobiet z doświadczeniem przemocy ekonomicznej” –

Fundacja Centrum Praw Kobiet

Program ma na celu poprawę jakości życia i dobrostanu psychicznego osób w trudnościach i kryzysach psychicznych oraz z zaburzeniami psychicznymi, wynikającymi z doświadczania przemocy ekonomicznej, a także profilaktyka problemów zdrowia psychicznego, jak również ograniczenie zjawisk zagrażających zdrowiu psychicznemu

i współtworzenie lokalnego systemu zapewniającego optymalne warunki i szanse rozwoju psychicznego mieszkańców i mieszkańców Gdańska.

Kontakt:

ul. Gdynskich Kosynierów 11

(domofon 2;

pon.- czw. 10:00-18:00 i pt. 10:00-15:00),

tel.: 58 341 79 15 lub 604 590 117

e-mail: cpk_gdansk@cpk.org.pl

„PIK FOSY” i „PIK FOSY – poszerzenie” –

Fundacja Oparcia Społecznego

Aleksandry FOSA

Punkt informacyjno-konsultacyjny informujący o dostępnych usługach z zakresu zdrowia psychicznego.

Kontakt:

tel.: 787 960 860; 790 200 282; 577 772 838;

e-mail:

pik@fundacjafofa.pl; pik2@fundacjafofa.pl

Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia zaprasza wszystkich zainteresowanych do skorzystania z oferty terapeutycznej skierowanej do grupy Seniorów w ramach Programu „Szansa dla wszystkich” na 2020 rok.

Oferta obejmuje:

- terapię grupową
- terapię indywidualną
- konsultacje lekarza psychiatry
- treningi terapeutyczne, zwiększające umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

W celu skorzystania z oferty należy zgłosić się osobiście lub umówić się telefonicznie.

Ośrodek czynny jest
od poniedziałku do piątku 8:00–19:00

Kontakt:

ul. Gospody 19 AB w Gdańsku

tel.: 58 728 34 72



4. Projekt „Zachowania Ryzykowne Seniorów”

Zachowania Ryzykowne Seniorów to projekt edukacyjny skierowany do gdańskich seniorów.

Głównym celem projektu jest zwiększenie świadomości zdrowotnej oraz zbudowanie kompetencji, dzięki którym seniorki i seniorzy rzadziej będą podejmowali zachowania ryzykowne, takie jak nadużywanie leków i suplementów, nadużywanie alkoholu, manipulacje w relacjach czy ryzykowne zachowania seksualne.

Realizacja projektu obejmuje **wykłady i warsztaty ze specjalistami z zakresu medycyny, geriatrii, psychologii i seksuologii**.

Spotkania mają charakter otwarty.

Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne.

Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
i Profilaktyki Uzależnień

Małgorzata Kaźmierczak

Gdańsk, ul. Kołobrzeska 61*

tel./fax: 58 553 43 11, 553 53 34

e-mail:

malgorzata.kazmierczak@opz.gdansk.pl

www.opz.gdansk.pl

*Możliwość zmiany adresu od 1 września 2020r.



Spotkania prowadzi dr Dagmara Wiewiórkowska-Garczevska, internista geriatra oraz mgr Jarosław Zabojszcz, psycholog seksuolog. Zdjęcie z zasobów własnych GOPZiPU.

5. Aktywuj się!

Gdański Ośrodek Sportu zachęca mieszkańców Gdańska do aktywności poprzez sport i rekreację. Dla seniorów i seniorów realizowany jest specjalnie przygotowany program „Aktywuj się w Gdańsku”, w ramach którego GOS proponuje dla uczestników 50+ bezpłatne zajęcia w dzielnicach Gdańska.

W przygotowanej ofercie znajdują się:

- gimnastyka dla seniora
- joga
- Zumba gold i Zumba
- Nordic walking
- treningi aktywizujące
- „Piesze wędrówki z rodziną” – jako połączenie relaksu i aktywnego wypoczynku.

Aktualna oferta i szczegóły dotyczące zajęć znajdują się na stronie internetowej Gdańskiego Ośrodka Sportu:

<https://aktywujsiegdansk.pl/>

W związku ze stanem epidemicznym Gdański Ośrodek Sportu, zawieszając zajęcia stacjonarne dla seniorów, proponuje skorzystanie z akcji dzięki której wirtualnie, za pośrednictwem Internetu można wziąć udział w następujących zajęciach: Zumba Gold,

Joga na zdrowie, gimnastyka dla seniora, Zumba.

Transmisje na www.gdansk.pl oraz na [facebook.com/GdanskOsrodekSportu](https://www.facebook.com/GdanskOsrodekSportu). Zachęcamy do sprawdzania aktualnych propozycji i szczegółowych informacji dostępnych na stronie internetowej Gdańskiego Ośrodka Sportu:

<https://www.sportgdansk.pl/> lub

<https://www.sportgdansk.pl/aktywuj-sie-w-domu-zajecia-online/>

Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Sportu
ul. Traugutta 29, 80-221 Gdańsk
Dział Imprez
tel.: 58 511 01 09
e-mail: imprezy@sportgdansk.pl
www.aktywujsiegdansk.pl



6. Gdańska Koperta Życia



Kampania społeczna zainicjowana w styczniu 2017 r., której celem jest upowszechnienie wśród mieszkańców Gdańska idei posiadania i bieżącego aktualizowania Koperty Życia oraz promowanie prawidłowego gromadzenia i przechowywania dokumentacji medycznej.

Co to jest Koperta Życia?

To krótka informacja o zdrowiu przechowywana w domu, w oznakowanym miejscu (łódówce).

Koperta dedykowana jest wszystkim mieszkańcom Gdańska, a szczególnie osobom przewlekle chorym, mieszkającym samotnie oraz seniorom.

Koperta życia znaleziona przez ratownika wezwanego do domu chorego, stanowi nieocenioną pomoc dla ratowników medycznych oraz lekarzy, szczególnie gdy właściciel koperty nie jest w stanie samodzielnie udzielić informacji na temat swojego stanu zdrowia, chorób, przyjmowanych leków.

Obecność Koperty w domu pozwala usprawnić pracę zespołów ratownictwa medycznego oraz podnosi poziom bezpieczeństwa osoby posiadającej kopertę.

Gdańska kampania ma szerszy wymiar i obejmuje nie tylko dystrybuowanie Kopert Życia, ale także szereg działań edukacyjnych, pozwalających na zdobycie wiedzy o samej Kopercie, jak również wiedzy o podstawach pierwszej pomocy czy obsłudze defibrylatorów AED obecnych w wielu miejscach publicznych naszej przestrzeni miejskiej.

Kampania wykorzystuje nowe technologie – Koperta Życia to zestaw składający się z tradycyjnej papierowej karty medycznej, magnesu na lodówkę i kodu do elektronicznego Generатора Kart Medycznych,

pozwalającego aktualizować dane zawarte w karcie oraz gromadzić w jednym miejscu szersze informacje o stanie zdrowia, dzięki posiadanej funkcji notatnika.

W ramach kampanii promowane będzie korzystanie z darmowej aplikacji Karty Medycznej w telefonie.

Kampania planowana jest jako działanie wieloletnie tak, by Gdańska Koperta Życia na stałe zagościła w naszych domach i stała się trwałym zachowaniem zdrowotnym gdańszczan.

Koordinator kampanii:
Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
lek. med. Anna Cieplińska
Koordinator programów zdrowotnych
Kołobrzaska 61, 80-397 Gdańsk*
tel. 58 553 43 11
tel. kom. 881 476 883
anna.cieplinska@opz.gdansk.pl;
www.opz.gdansk.pl

Partnerzy: firma Synexus, MOPR, MZON, Stacja Pogotowia Ratunkowego w Gdańsku, Gdański Uniwersytet Medyczny

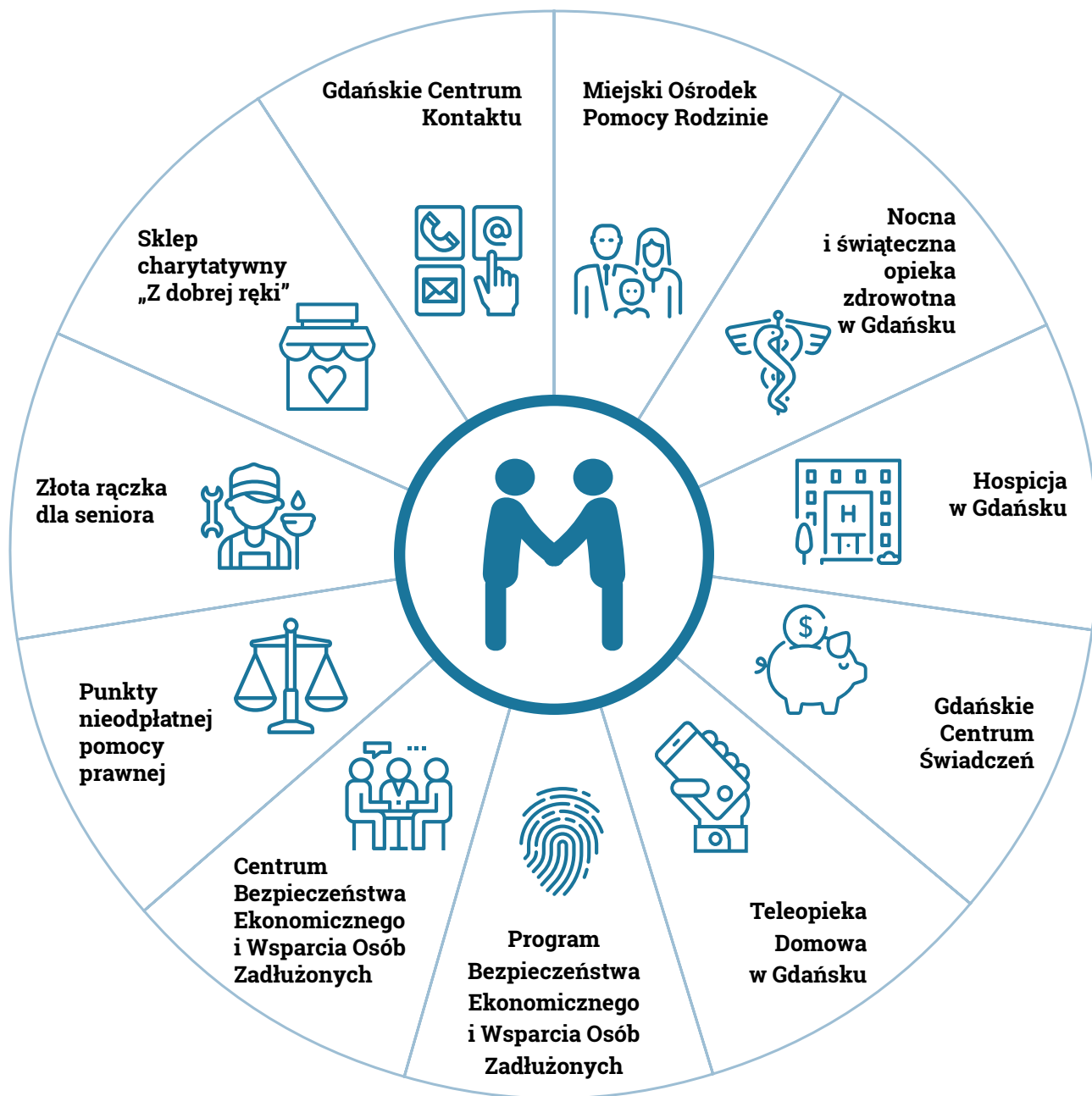
*adres może ulec zmianie od września 2020 r., prosimy o sprawdzenie aktualnego stanu telefonicznie lub na stronie internetowej GOPZ



POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW

Ponad połowa (57,3%) seniorów w Gdańsku to osoby sprawne i samodzielne. 74% deklaruje, że nie ma potrzeby korzystania z systematycznej pomocy ze strony rodziny lub innych osób. Spośród osób wymagających takiej pomocy – ponad 90% ją otrzymuje. Pomocy starszym gdańszczanom zdecydowanie najczęściej udzielają dzieci (73,9%), synowie/zięciowie (25,2%), wnuki (23,2%) oraz współmałżonkowie (12,9%).*

Źródło: P. Czekanowski, J. Załęcki, M. Brosz, **Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+, Gdańsk 2013.*



1. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku



Jednym z priorytetowych zadań Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku jest udzielanie kompleksowego wsparcia potrzebującym seniorkom i seniorom. Począwszy od zapewnienia osobom 60+ dostępu do różnego rodzaju usług m.in. opiekuńczych oraz specjalistycznych, oferty dziennych i całodobowych placówek wsparcia, po pomoc mieszkaniową czy finansową. MOPR stara się również integrować i aktywizować sędziwych mieszkańców, dbając o ich jak najlepszą kondycję fizyczną i psychiczną. Stąd realizacja wielu ciekawych projektów m.in. kulturalnych, artystycznych, sportowych i społecznych na rzecz środowiska osób starszych oraz podejmowanie działań włączających seniorów w różne aspekty życia miejskiego. Pracownicy gdańskiego MOPR starają się, by hasło „słoneczna jesień życia” nie było tylko sloganem...



I. Kluby samopomocy (KS)

W ramach swojej działalności kluby samopomocy organizują m.in. imprezy kulturalne,

spotkania świąteczne, zajęcia sportowo-rehabilitacyjne dla sędziwych gdańszczanek i gdańszczan.

Placówka	Liczba miejsc	Adres/Telefon	Prowadzący
Klub Samopomocy	25	ul. Kombatantów 4 tel. 58 351 27 23	Fundacja MARCUS
Klub Samopomocy	18	ul. Marynarki Polskiej 134 A tel. 58 765 06 43	Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji
Klub Samopomocy	12–15	ul. Kisielewskiego 12 tel. 58 341 82 55	Stowarzyszenie „Klub Przyjaciół Strzyży”
Klub Samopomocy	26	ul. Stajenna 3 ul. Przemyska 21 tel. 58 765 19 76	Fundacja Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych „FORUM”
Klub Samopomocy	20	ul. Polanki 121 tel. 58 552 33 32, 58 552 19 32	Dom Pomocy Społecznej w Gdańsku – Oliwie

II. Dzielne domy pomocy (DDP)

Dzielne domy pomocy to miejsca dzienniej opieki, w których osoby starsze m.in. wspólnie spędzają czas, mają zapewnione wyżywienie, rozwijają zainteresowania, organizują koncerty, prelekcje, uczestniczą w wycieczkach do muzeów, teatrów, reali-

zują swoje pasje, nawiązują przyjaźnie. Placówki te są jednostkami publicznymi lub prowadzonymi na zlecenie Miasta, przez organizacje pozarządowe. Głównym zadaniem DDP jest jak najdłuższe utrzymywanie sprawności fizycznej i aktywności społecznej osób starszych w ich środowisku zamieszkania.

Placówka	Liczba miejsc	Adres/Telefon	Prowadzący
DDP im. Bł. Jana Pawła II	55	ul. Wajdeloty 28 A tel. 58 341 42 48	Gdańska Fundacja „I Ty Możesz Wszystko”
DDP	20	ul. Kisielewskiego 12 tel. 58 341 82 55	Stowarzyszenie „Klub Przyjaciół Strzyży”
DDP „Złota Jesień”	15	ul. Hynka 12 tel. 58 559 21 32	Stowarzyszenie Domu Opieki „Złota Jesień”
DDP	50	ul. Hoża 4 tel. 58 307 09 22 wew. 149	Dom Pomocy Społecznej „Ostoja”
DDP „Gdański Wigor”	30	ul. Dolna 4 tel. 58 302 30 37	Caritas Archidiecezji Gdańskiej
DDP „Senior-WIGOR Świętej Barbary”	15	ul. Św. Barbary 3 tel. 58 324 94 71	Stowarzyszenie Kulturalno-Sportowe „Perfekt”

III. Środowiskowe domy samopomocy (ŚDS)

To placówki dziennego pobytu, które świadczą usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzy-

mywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym. Do placówki mogą być kierowane osoby, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają wsparcia w środowisku rodzinnym i społecznym.

Adres	Telefon	E-mail	Kierownik placówki
80-272 Gdańsk ul. Chopina 42	58 344 96 00/01	mlodziejowyszopen@fundacjafośa.pl	Alina Kaszkiet-Suska
80-272 Gdańsk ul. Chopina 42	58 341 10 83	anna.jackowska-oleszczak@przyjaznadlon.pl	Anna Jackowska-Oleszczak
80-020 Gdańsk ul. Nowiny 7	58 309 45 81	fundacja.akces@wp.pl	Maciej Pazera
80-437 Gdańsk ul. Wajdeloty 28A	58 380 27 84	gfitmw@wp.pl	Dariusz Chamera
80-371 Gdańsk ul. Jagiellońska 11 Filia: 80-351 Gdańsk ul. Tysiąclecia 24	502 891 605 502 891 607	sds@psoni.gda.pl	Małgorzata Grzegorzczak
80-462 Gdańsk ul. Burzyńskiego 1	58 761 54 65 58 761 54 66	f.marcus@wp.pl	Aleksandra Jarocka
80-117 Gdańsk ul. Kościelna 3 (dla osób z chorobą Alzheimera)	58 351 46 80	f.marcus@wp.pl	Hanna Szczerowska
80-058 Gdańsk ul. Starogardzka 20	58 309 47 31	sds@dpsorunia.pl	Joanna Wąsowicz
80-298 Gdańsk ul. Biologiczna 1	533 174 123	fundacjamaja@onet.pl	Ewelina Tobolska
80-286 Gdańsk ul. Nałkowskiej 6C	58 347 60 63	zagiell@fsi.gda.pl	Magda Sobczak-Nagy
80-870 Gdańsk ul. Reja 34B	531 338 744	sds@spir.org.pl	Kamila Mrówka
80-523 Gdańsk ul. Sternicza 2	58 343 44 72	biuro@spir.org.pl	Iwona Krasowska

IV. Usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania

Usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze (rehabilitacja) oraz specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi są formą pomocy zarówno dla osób starszych, samotnych, które ze względu na zły stan zdrowia lub z innych przyczyn wymagają pomocy osób drugich, jak również dla posiadających rodzinę, której członkowie nie są w stanie takiej pomocy zapewnić. Głównym celem usług jest zaspokojenie codziennych, podstawowych potrzeb, a przez to umożliwienie pozostania w środowisku domowym. Dodatkowo usługi mogą zapewnić osobom wsparcie w:

- utrzymaniu stabilnego stanu zdrowia,
- uniknięciu powikłań związanych z hospitalizacją, długotrwałą lub przewlekłą chorobą,
- kompensowaniu ograniczonej zdolności do samodzielnego poruszania przy pomocy osoby drugiej, poprawie samopoczucia, zwiększaniu samodzielności, zapobieganiu izolacji społecznej.

Usługi opiekuńcze przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu

przez pracownika socjalnego wywiadu środowiskowego, na podstawie którego określa się ich zakres, częstotliwość świadczenia i liczbę godzin oraz wysokość odpłatności. Wymiar i zakres usług ustalany jest indywidualnie dla każdej osoby wymagającej pomocy. Osoba ubiegająca się o przyznanie usług opiekuńczych powinna zgłosić się do Centrum Pracy Socjalnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, właściwego dla miejsca zamieszkania (w tym przypadku brane jest pod uwagę miejsce faktycznego pobytu osoby, a nie miejsce zameldowania). Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych (m.in. prowadzenie gospodarstwa domowego, samoobsługa), opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości – zapewnienie kontaktu z otoczeniem.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze (rehabilitacja) dostosowane są do indywidualnych potrzeb, wynikających z niepełnosprawności i polegają na usprawnianiu zaburzonych funkcji organizmu, zgodnie z zaleceniami lekarskimi. Realizowane są przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym (fizjoterapeuci, rehabilitanci).

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi dostosowane

są do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia i mają m.in. na celu uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, kształtowa-

nie umiejętności niezbędnych do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i społecznego funkcjonowania, motywowanie do leczenia i aktywności.

Uwaga!

W Gdańsku osoby powyżej 95 roku życia są zwolnione z opłat za usługi opiekuńcze.

Podmiot realizujący	Adres	Kontakt telefoniczny/e-mailowy
*Usługi opiekuńcze realizują na zlecenie MOPR w 2020 roku:		
Polski Komitet Pomocy Społecznej Pomorski Zarząd Wojewódzki	ul. Garbary 12/13, 80-827 Gdańsk	tel. 58 301 32 73 e-mail: pkps.gdansk@gmail.com
Gdańska Spółdzielnia Socjalna	ul. Solec 4, 80-564 Gdańsk	tel. 58 341 33 78 e-mail: gdagss@wp.pl
*Specjalistyczne usługi opiekuńcze (rehabilitacja) realizuje na zlecenie MOPR w 2020 roku:		
Gdańska Fundacja Rehabilitacyjno-Szkoleniowa „ACTIV”,	ul. Żłota Karczma 5/1, 80-298 Gdańsk	e-mail: activ.fundacja.gfrs@gmail.com
*Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi realizują na zlecenie MOPR w 2020 roku:		
Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń”,	ul. Chrobrego 56, 80-423 Gdańsk	tel. 58 341 10 83 e-mail: przyjazna_dlon@onet.pl
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Gdańsku	ul. Jagiellońska 11, 80-371 Gdańsk	tel. 58 553 02 61 e-mail: biuro@psou.gda.pl

*** UWAGA!**

Umowy z powyższymi podmiotami obowiązują do końca 2020 roku. Podmioty realizujące zadania w kolejnym roku znane będą po rozstrzygnięciu konkursu ofert na 2021 r.

V. Domy pomocy społecznej (DPS)

Podstawę prawną do skierowania do domu pomocy społecznej stanowi ustawa o pomocy społecznej z 12 marca 2004 (tj. Dz.U z 2019 poz. 1507 ze zmianami), wg której: „osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej”.

Osoba ubiegająca się o przyjęcie do domu pomocy społecznej powinna zgłosić się do Centrum Pracy Socjalnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku, właściwego dla miejsca zamieszkania (w tym przypadku brane jest pod uwagę miejsce faktycznego pobytu osoby, a nie miejsce zameldowania).

Dokumenty wymagane w sprawie skierowania do placówki:

- wywiad środowiskowy u osoby ubiegającej się o miejsce w domu,
- zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia,
- opinia ośrodka pomocy społecznej dotycząca stopnia sprawności,
- decyzja o przyznaniu zasiłku stałego lub decyzja organu rentowo-emerytalnego, ustalająca wysokość renty lub emerytury,

- oświadczenie o stanie majątkowym,
- pisemna zgoda osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego na umieszczenie w domu pomocy społecznej, a w przypadku braku zgody postanowienie Sądu o umieszczeniu „bez zgody”,
- zgoda na ponoszenie odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej,
- oświadczenie o wysokości dochodu osoby ubiegającej się o umieszczenie w placówce, jej małżonka, zstępnych przed wstępnymi, zobowiązanych do ponoszenia odpłatności.

Opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej wnoszą:

1. mieszkaniec, nie więcej niż 70 % ze swojego dochodu,
2. małżonek, zstępni (tj. dzieci, wnuki, prawnuki) przed wstępnymi (tj. rodzice, dziadkowie, pradziadkowie),
3. gmina, z terenu której osoba została skierowana, w wysokości różnicy między średnim kosztem utrzymania, a opłatami wnoszonymi przez osoby, o których mowa w pkt. 1, 2.

Podopieczni Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku mają do dyspozycji 4 domy pomocy społecznej dla osób starszych i przewlekle somatycznie chorych:

Domy Pomocy Społecznej	Adres	Podmiot realizujący
	ul. Hynka 12	Stowarzyszenie Domu Opieki „Złota Jesień”
	ul. Fromborska 24	Caritas Archidiecezji Gdańskiej
	ul. Hoża 4	Jednostka organizacyjna Miasta Gdańska
	ul. Polanki 121	Jednostka organizacyjna Miasta Gdańska

*Aktualizowane na bieżąco informacje o adresach i kontakcie do domów pomocy społecznej, dostępne są też na stronie: www.mopr.gda.pl (w zakładce: seniorzy).

Aktualny wykaz domów pomocy społecznej wpisanych do Rejestru domów pomocy społecznej będących pod nadzorem wojewody znajduje się na stronie internetowej PUW:

<https://uwgdansk.bip.gov.pl/rejestry-wps/rejestr-domow-pomocy-spoecznej.html>

Pamiętajmy, brak wpisu do rejestru oznacza, że dom lub placówka działa nielegalnie!

Kontakt i więcej informacji:

Pomorski Urząd Wojewódzki w Gdańsku
Sekretariat Wydziału Polityki Społecznej
tel.: 58 307 72 87
fax: 58 301 43 37
e-mail: wps@gdansk.uw.gov.pl



VI. Miejsca czasowego pobytu całodobowej opieki

Dla osób starszych, wymagających okresowego wsparcia gdański MOPR prowadzi miejsca czasowego pobytu.

Zadanie to (na zlecenie) realizuje w 2020 roku:

Podmiot realizujący	Adres
Stowarzyszenie na Rzecz Bezdomnych „Agape”	miejsca czasowego pobytu: Nowy Staw, ul. Mickiewicza 32

VII. Informacja i wsparcie m.in. dla osób starszych

Centrum Wielofunkcyjnej Pomocy Osobom Starszym, ul. Hoża 4 (budynek Domu Pomocy Społecznej „Ostoja”)

W punkcie specjalista m.in. udziela kompleksowej informacji o możliwości skorzystania z oferty pomocy społecznej, kieruje do odpowiednich instytucji oraz pomaga wypełnić wnioski i formularze.

Punkt jest czynny od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00–15.00.

Kontakt:

**Dom Pomocy Społecznej „Ostoja”
ul. Hoża 4, 80-628 Gdańsk
tel.: 58 307 09 22, 58 308 95 91**

Punkt Wsparcia Środowiskowego „Przy Szopenie”, ul. Chopina 24

Stanowi formę gdańskiego zintegrowanego systemu pomocy środowiskowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin. Świadczy m.in. wsparcie psychologiczne, prawne, socjalne oraz doradztwo zawodowe osobom zaburzonym psychicznie i ich rodzinom.

Konsultacje odbywają się w dni robocze: od poniedziałku do czwartku

w godz. 9.00–19.00,
w piątek w godz. 9.00–16.00.

Kontakt:

**Środowiskowy Dom Samopomocy
„Młodzieżowy Szopen”
ul. Chopina 42, Gdańsk
tel/fax. 058 345 27 64
e-mail: fundacjafosa@gmail.com**

Centrum Informacji i Wsparcia dla Niewidomych i Słabowidzących Mieszkańców Gdańska, ul. Jesionowa 10

Punkt m.in. udziela informacji o przysługujących ulgach i uprawnieniach dla osób niewidomych i słabowidzących, prowadzi szkolenia z zakresu czynności dnia i samoobsługi osób niewidomych, a także prowadzi bibliotekę książki mówionej.

Punkt jest czynny:
poniedziałek, środa, czwartek, piątek
w godz. 8.00–15.00,
wtorek w godz. 11.00–18.00.

Kontakt:

**Polski Związek Niewidomych
Okręg Pomorski
ul. Jesionowa 10,
tel./fax 058 341 26 83**

VIII. Zadania z zakresu rehabilitacji społecznej

Zadania z tego zakresu realizowane są m.in. dla seniorów, ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i obejmują:

- udzielenie dofinansowań na likwidację barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych,
- dofinansowanie do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym,
- dofinansowanie zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze,
- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny dla osób fizycznych.

Składanie wniosków i ich realizacja odbywa się w danym roku kalendarzowym – wniośki niezrealizowane nie przechodzą na rok następny. Warunkiem koniecznym ubiegania się o dofinansowanie ze środków PFRON jest posiadanie aktualnego dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność (orzeczenie). Osoby starsze mogą także uzyskać pomoc ze środków PFRON w ramach pilotażowego programu „Aktywny samorząd”. Szczegóły na stronie: **www.mopr.gda.pl** (zakładka: osoby niepełnosprawne/dofinansowanie ze środków z PFRON/program

„Aktywny Samorząd”) oraz link: **<http://mopr.gda.pl/wsparcie-dla/osoby-niepelnosprawne/dofinansowanie-ze-srodkow-pfron/program-aktywny-samorzad/>**

Skorzystaj z oferty wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego!



Z wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego (prowadzonej na zlecenie MOPR przez Stowarzyszenie „Wspólnota Serc”) korzystają mieszkańcy Gdańska, posiadający aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub w przypadku jego braku, wykazujący zasadność używania danego sprzętu lub urządzenia. W ofercie są m.in.: wózki inwalidzkie, balkoniki, chodziki, łóżka rehabilitacyjne, kule, stabilizatory, temblaki, rowery rehabilitacyjne, kołnierze, gorsety, rotory, materace gimnastyczne, inhalatory dyszowe i ultradźwiękowe, ciśnieniomierze oraz inny niezbędny sprzęt.

Kontakt

**Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
czynna w dni powszednie,
al. Gen. J. Hallera 115, 80-416 Gdańsk,
tel. 58 301 30 16.**

Posiłki dla osób starszych dostarczane do miejsca zamieszkania

W ramach niniejszego zadania zaplanowano codzienne (w dni robocze) przygotowanie i dostarczenie pełnowartościowych gorących posiłków, uwzględniających dietę osób starszych.



Przewóz mikrobusami osób niepełnosprawnych dla korzystających z ośrodków wsparcia

Osoby starsze z ośrodków wsparcia, prowadzonych przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku lub zleconych przez MOPR do prowadzenia, mogą korzystać z przewozu mikrobusami w ramach systemu pomocy społecznej. W tym celu powinny złożyć wniosek do 30 kwietnia w roku realizacji usługi lub na 4 miesiące przed planowanym terminem objęcia przewozami abonamentowymi.

Miejsce składania wniosków:

**MOPR, ul. Dyrekcyjna 5, 80-852 Gdańsk lub
ul. Konrada Leczkowa 1A, 80-432 Gdańsk
lub Centra Pracy Socjalnej w Gdańsku.**

Kontakt:

**Wydział Integracji i Rehabilitacji,
ul. Dyrekcyjna 5, 80-852 Gdańsk,
tel. 58 320 53 47.**

IX. Inne działania na rzecz seniorów

Projekt „W rytmie seniora”

Projekt „W rytmie seniora” skierowany jest do klientów MOPR i mieszkańców Gdańska w wieku 60+. Zakłada serię spotkań aktywizująco-integracyjnych, m.in. wyjścia do instytucji kultury, zajęcia ruchowe oraz warsztatowo-edukacyjne. Zwieńczeniem wspólnych spotkań będzie zabawa taneczna. Spotkania odbywać się będą od kwietnia do czerwca 2020 roku, raz w tygodniu.

Kontakt:

**Referat Animacji Lokalnej i Wolontariatu,
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie,
ul. Dyrekcyjna 5, 80-852 Gdańsk,
tel.: 58 691 94 25 i 797 909 119.**

Inne działania projektowe

Gdański MOPR, wraz z partnerami m.in. Policją, Stowarzyszeniem Przedsiębiorczości i Rehabilitacji, ośrodkami wsparcia dla osób starszych co roku organizuje spotkania aktywizujące, imprezy profilaktyczne, edukacyjne, rozrywkowe dla osób 60+. To wszystko w ramach projektu „Seniorze zadbaj o słoneczną jesień”. Spotkania poświęcone są m.in. zdrowiu, bezpieczeństwu społecznemu i życiowemu sędziwych

mieszkanek i mieszkańców Gdańska. Imprezy zawsze mają charakter otwarty i służą integracji oraz aktywizacji. Szczegółowe wiadomości o cyklu projektowym są zamieszczane na bieżąco i dostępne w zakładce: aktualności, na stronie: **www.mopr.gda.pl**

2. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku*

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna udzielana jest od godziny 18 po południu do 8 rano w dni powszednie oraz całodobowo w dni wolne od pracy. Z opieki lekarskiej i pielęgniarskiej udzielanej w punktach nocnej i świątecznej pomocy można skorzystać w przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia:

- gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub grożących istotnym uszczerbkiem na zdrowiu,
- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,
- zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.

W razie nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia pacjent może się udać po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (nie obowiązuje rejonizacja), niezależnie od tego, gdzie mieszka i do którego lekarza lub pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) złożył swoją deklarację.

Dyżurujący w przychodni lekarz udziela porad w warunkach ambulatoryjnych, telefonicznie, a w przypadkach medycznie uzasadnionych w domu pacjenta. W razie konieczności lekarz lub pielęgniarka udzielają pomocy w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej w domu chorego. Pomoc wyjazdowa udzielana jest jednak przez właściwy punkt nocnej i świątecznej pomocy, przypisany do konkretnego obszaru. Lekarz udzielający pomocy w ramach opieki wyjazdowej może, jeśli zajdzie taka potrzeba, skierować pacjenta do szpitala lub wezwać karetkę pogotowia ratunkowego. W punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej pacjent ma prawo do zaświadczenia, które związane jest z zakresem udzielanych w tym miejscu świadczeń, a wynika ze stanu zdrowia pacjenta stwierdzonego przez lekarza w trakcie przeprowadzonego osobiście badania. Obowiązek wystawienia zaświadczenia o niezdolności do pracy lub kontynuowania nauki, lub uczestnictwa w zajęciach sportowych, spoczywa na lekarzu, który taką niezdolność stwierdzi. Każdy świadczeniodawca podstawowej opieki zdrowotnej (lekarz rodzinny) ma obowiązek umieścić wewnątrz przychodni (widoczne

także z zewnątrz), adresy oraz numery telefonów podmiotów udzielających świadczeń po godzinie 18 oraz w dni ustawowo wolne od pracy.

800 190 590 – Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP) – bezpłatny, całodobowy telefon informacyjny dotyczący m.in. nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.



Podmiot realizujący	Adres	numer telefonu
COPERNICUS Podmiot Leczniczy w Gdańsku	al. Jana Pawła II 50 ul. Nowe Ogrody 1–6, wejście A	58 768 46 84 58 764 06 40
Szpital Dziecięcy Polanki im. Macieja Płażyńskiego w Gdańsku	ul. Polanki 119	58 552 62 65, 58 520 93 02
Nadmorskie Centrum Medyczne w Gdańsku	ul. Świętokrzyska 4	58 763 98 90
Medica Plus Przychodnia Rodzinna Sp. z o.o.	ul. Stanisława Lema 21	58 340 54 70

*Źródło: <https://www.nfz-gdansk.pl/dla-pacjenta/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna>, 2287 z 26 kwietnia 2020 r.

3. Hospicja w Gdańsku

Co to jest?

Hospicjum (łac. hospitium) oznacza instytucję, która funkcjonując w ramach systemu opieki zdrowotnej, wykorzystuje metody opieki paliatywnej. Opieka ta dedykowana jest pacjentom przewlekle oraz nieuleczalnie chorym i obejmuje:

- pomoc medyczną skoncentrowaną na leczeniu objawowym, mającym na celu łagodzenie skutków choroby oraz
- pomoc pozamedyczną: pomoc psychologiczną, duchową oraz socjalną udzielaną pacjentom i ich rodzinom w czasie długotrwałej choroby i odchodzenia bliskiej osoby.

Działania hospicjum często obejmują również opiekę nad rodziną i bliskimi po śmierci pacjenta.

Ze względu na specyfikę działania możemy wyróżnić hospicja perinatalne, hospicja dziecięce oraz hospicja dla dorosłych. Drugi podstawowy podział w ramach tych grup wyróżnia hospicja stacjonarne (w ramach szpitalnych oddziałów opieki paliatywnej bądź instytucji dedykowanych) i hospicja domowe (opieka hospicyjna prowadzona w domu chorego).

Hospicjum

im. Ks. Eugeniusza Dutkiewicza SAC w Gdańsku

ul. Kopernika 6, 80-208 Gdańsk

Recepcja

tel. 58 340 61 00, tel. kom.: 668 450 749

e-mail: recepcja@hospicjum.info

Fundacja Hospicyjna

ul. Chodowieckiego 10, 80-208 Gdańsk

tel./fax: 58 345 90 60

tel. 697 998 206

e-mail: fundacja@hospicja.pl

Hospicjum Gdańskie

im. Matki Teresy z Kalkuty

ul. Fieldorfa 23, 80-041 Gdańsk

tel./fax: 58 344 09 93

tel. 603 953 425

e-mail: biuro@hospicjum.net

Hospicjum

im. św. Judy Tadeusza

i Fundacja Hospicyjna

im. św. Judy Tadeusza

ul. Aksamitna 1, 80-001 Gdańsk

tel./fax: 58 305 25 45

telefon kom.: 607 503 226

e-mail: hospicjum.sw.judy@onet.pl

4. Gdańskie Centrum Świadczeń

Centrum jest jednostką, która wspiera mieszkańców Gdańska przez:

- wypłatę świadczeń rodzinnych,
- wychowawczych,
- opiekuńczych,
- z funduszu alimentacyjnego,
- wypłatę dodatków mieszkaniowych i energetycznych,
- pomoc materialną dla uczniów,
- obsługę wniosków o obniżki czynszowe.

Gdzie można uzyskać szczegółowe informacje?

Osobiście:

Punkt informacyjny
Gdańskiego Centrum Świadczeń
ul. 3 Maja 9, 80-802 Gdańsk

Telefonicznie: 58 326 79 89

Za pośrednictwem poczty elektronicznej:
info@gcs.gda.pl

korzystając ze strony internetowej:
www.gcs.gda.pl

Gdzie można pobrać formularze?

Punkt informacyjny
Gdańskiego Centrum Świadczeń
ul. 3 Maja 9, 80-802 Gdańsk,
strona internetowa: www.gcs.gda.pl

Gdzie należy składać wnioski?

Osobiście:

Gdańskie Centrum Świadczeń,
Dział Obsługi Mieszkańców,
ul. 3 Maja 9, 80-802 Gdańsk

Za pośrednictwem poczty na adres:

Gdańskie Centrum Świadczeń,
ul. Powstańców Warszawskich 25,
80-152 Gdańsk



O jakie świadczenia można się ubiegać?

POMOC MIESZKANIOWA

Obniżka dochodowa czynszu

- przysługuje osobie zamieszkującej w mieszkaniu wynajmowanym z zasobów Miasta Gdańska,
- przyznawana jest na okres 12 miesięcy,
- po upływie tego czasu można ubiegać się o nią ponownie,
- wymagane dokumenty: wniosek, deklaracja o wysokości dochodów, dokumenty lub oświadczenia potwierdzające wysokość dochodów osiągniętych w okresie ostatnich 3 miesięcy.

Dodatek mieszkaniowy

- pomoc pieniężna skierowana do rodzin o najniższych dochodach niezależnie od tego, czy mieszka w mieszkaniu komunalnym, spółdzielczym, własnościowym czy w domu prywatnym,
- przyznawany jest na pół roku, ale można ubiegać się o niego dowolną ilość razy,
- wymagane dokumenty: wniosek, deklaracja o wysokości dochodów, dokumenty lub oświadczenia potwierdzające wysokość dochodów osiągniętych w okresie ostatnich 3 miesięcy, dokumenty potwierdzające prawo do zajmowanego lokalu (do wglądu), wysokość opłat za lokal.

Dodatek energetyczny

- przysługuje osobie zamieszkującej w lokalu, na utrzymanie którego przyznany został dodatek mieszkaniowy,
- wymagane dokumenty: wniosek ze wskazaniem konta osobistego lub konta dostawcy energii, umowa sprzedaży energii elektrycznej zawarta z jej dostawcą.

ŚWIADCZENIA OPIEKUŃCZE

Zasiłek pielęgnacyjny

- przyznawany jest w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji,
- przysługuje osobie niepełnosprawnej lub osobie, która ukończyła 75 lat,
- nie przysługuje seniorowi, jeżeli pobiera dodatek pielęgnacyjny z innego tytułu lub zamieszkuje w placówce zapewniającej całodobowe, nieodpłatne i pełne utrzymanie,
- wysokość świadczenia 215,84 zł miesięcznie,
- wymagane dokumenty: wniosek, kopia orzeczenia o niepełnosprawności, oświadczenie o sposobie wypłaty zasiłku pielęgnacyjnego, dowód osobisty do wglądu.

Specjalny zasiłek opiekuńczy

- przysługuje osobie, która zrezygnowała z pracy lub jej nie podejmuje, aby stale opiekować się seniorem, posiadającym orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- przysługuje, gdy dochód w rodzinie nie przekracza kwoty 764 zł na osobę,
- nie przysługuje, gdy osoba sprawująca opiekę pobiera emeryturę, rentę, zasiłek stały, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne, zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne, legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub na osobę wymagającą opieki (seniora) inna osoba ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury,
- wysokość świadczenia 620 zł miesięcznie,
- wymagane dokumenty:
 - wniosek,
 - kopia orzeczenia o niepełnosprawności osoby wymagającej opieki,
 - oświadczenie o innym dochodzie niż podlegający opodatkowaniu,
 - oświadczenie o sposobie wypłaty specjalnego zasiłku opiekuńczego,
 - dowód osobisty do wglądu,
 - inne dokumenty w zależności od indywidualnej sytuacji.

Świadczenie pielęgnacyjne

- przysługuje, gdy niepełnosprawność seniora powstała nie później niż do ukończenia 18 roku życia, w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej, jednak nie później niż do ukończenia 25 roku życia,
- nie zależy od dochodu,
- nie przysługuje, gdy osoba sprawująca opiekę pobiera emeryturę, rentę, zasiłek stały, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne, zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne, legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub na osobę wymagającą opieki (seniora) inna osoba ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury lub osoba wymagająca opieki (senior) pozostaje w związku małżeńskim, chyba że współmałżonek legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- wysokość świadczenia 1 830 zł miesięcznie, kwota świadczenia pielęgnacyjnego podlega corocznej waloryzacji od dnia 1 stycznia
- wymagane dokumenty:
 - wniosek,
 - kopia orzeczenia o niepełnosprawności osoby wymagającej opieki,
 - oświadczenie o sposobie wypłaty świadczenia pielęgnacyjnego,
 - dowód osobisty do wglądu,
 - inne dokumenty w zależności od indywidualnej sytuacji.

5. Teleopieka domowa w Gdańsku

W Gdańsku od 2017 r. prowadzony jest pilotaż Gdańskiego Samorządowego Modelu Teleopieki Domowej. Z każdym rokiem zwiększa się liczba osób objętych programem oraz poszerza się zakres usług i stopień zaawansowania technologicznego urządzeń wykorzystywanych w tym projekcie.

Dla kogo przeznaczony jest program Teleopieki Domowej w Gdańsku?

Program teleopieki domowej to rozwiązanie dla osób, u których istnieje duże ryzyko wystąpienia nagłego przypadku zagrażającego życiu lub zdrowiu, niezależnie od wieku czy rodzaju choroby.

Na czym polega program?

Osoba, która jest włączona do programu otrzymuje „bransoletkę życia”, czyli urządzenie, które należy nosić na rękę. Bransoletka wyposażona jest w trzy proste przyciski do łączenia z całodobowym centrum medycznym oraz z koordynatorem pobliskiego domu sąsiedzkiego w wyznaczonych godzinach.

„Bransoletka życia” jest wodoodporna, mierzy puls oraz posiada czujnik upadku, a także lokalizator GPS, który ułatwia medykom odnalezienie pacjenta w nagłych przypadkach.



W 2020 roku w Gdańsku zostanie przeprowadzony ostatni IV etap pilotażu programu.

Co wyróżnia program Teleopieki Domowej w Gdańsku?

- Udział w pilotażu teleopieki domowej w Gdańsku jest darmowy.
- Współpracujemy z domami sąsiedzkimi na terenie całego Gdańska, po to, aby każda z osób włączonych do programu mogła zwrócić się o doraźną pomoc. Asystenci mieszkańca wspierają podopiecznych w innych działaniach i potrzebach uczestników, takich jak: wolontariat czy wsparcie w życiu codziennym.

Realizatorem pilotażu wyłonionym w konkursie w 2020 r. jest **Fundacja Gdańska**.

Kontakt i więcej informacji o programie:

Fundacja Gdańska
ul. Długi Targ 28/29, 80-232 Gdańsk
e-mail: info@fundacjagdanska.pl

6. Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych

Program, którego celem jest zwiększenie bezpieczeństwa ekonomicznego mieszkańców Gdańska. Skierowany jest do osób zmagających się z problemami zadłużenia (ofiar przestępstw i nadużyć ekonomicznych) oraz osób znajdujących się w otoczeniu tych osób, środowisk lokalnych oraz członków grup zawodowych świadczących szeroko rozumianą pomoc. Jednym z priorytetowych obszarów działań jest zapobieganie i rozwiązywanie problemów nadużyć ekonomicznych wobec seniorów.

Pamiętajmy, że możemy skorzystać z pomocy i wsparcia instytucji do tego powołanych.

Kontakt i więcej informacji o programie:

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5, 80-103 Gdańsk
tel.: 58 323 67 27, 323 70 70
e-mail: anna.gaj-sokolowska@gdansk.gda.pl

10 ZASAD

RACJONALNEGO DZIAŁANIA

- 1. Dokładnie przeczytaj umowę, nie podpisuj w pośpiechu.**
- 2. Masz prawo do informacji, nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz.**
- 3. Masz czas, aby odstąpić od umowy, sprawdź, jakie masz prawa.**
- 4. Bądź ostrożny w kontaktach z nieznanymi.**
- 5. Nie podawaj danych osobowych tym, których nie znasz.**
- 6. Nie zawieraj umów przez telefon, sprawdź wiarygodność firmy.**
- 7. Zapisz imię i nazwisko osoby, z którą rozmawiasz.**
- 8. Uważnie sprawdzaj „wyjątkowe oferty”, „specjalne okazje”, „cudowne produkty”.**
- 9. Pożyczaj pieniądze tylko w sprawdzonych instytucjach finansowych.**
- 10. Planuj rozsądnie swoje wydatki.**

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ POMOCY



Jestem czujny

Zachowuję ostrożność
w kontaktach
z nieznanymi.

Jeśli obawiasz się, że ktoś chce
Cię oszukać podając się za wnuczka,
zięcia, synową, urzędnika, inkasenta,
pracownika administracji itp.
– wezwij jak najszybciej
Policję pod nr tel.: 997 lub 112.

Jeśli obawiasz się, że nie
spłacisz swoich zobowiązań
finansowych – skorzystaj
z porad w:

- › Odrębowej Izbie Radców
Prawnych, tel. 58 302 97 28
- › Biurze Pełnomocnika
Terenowego Rzecznika Praw
Obywatelskich w Gdańsku, tel. 58 76 47 302
- › Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Gdańsku, tel. 58 342 31 50



Jesteśmy odpowiedzialni

Weryfikujemy wszystkie
koszty kredytu.



Jestem rozsądna

Sprawdzam, komu powierzam
dane personalne
lub pieniądze.

Zanim powierzysz instytucji
finansowej swoje dane osobowe
lub pieniądze sprawdź:

- › Czy podlega nadzorowi
Komisji Nadzoru Finansowego?
www.knf.gov.pl/szukaj_podmioty.jsp
- › Czy jest objęta gwarancjami
Bankowego Funduszu Gwarancyjnego?
www.bfg.pl/banki-objete-gwarancjami

Jeśli masz wątpliwości
przy zawieraniu umowy
– skonsultuj jej treść z:

- › Miejskim Rzecznikiem Konsumentów
w Gdańsku, tel. 58 323 70 11
- › Urzędem Komunikacji Elektronicznej
Delegatura w Gdyni, tel. 58 621 94 18
- › Oddziałem Federacji Konsumentów
w Gdańsku, tel. 58 552 27 25



Jestem przeczorny

Spokojnie analizuję,
co podpisuję.



Jestem oszczędna

Samodzielnie zarządzam
moim kieszonkowym.

Zanim dokonasz większego
zakup – porozmawiaj
z rodzicami, wychowawcą
lub pedagogiem szkolnym.

ATY?

JAK POSTĘPUJESZ?

Kontakt i więcej informacji:

Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych
Gdańsk, al. Grunwaldzka 8
tel. 728 590 288



7. Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych

Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych, jest miejscem w którym mieszkańcy Gdańska mogą bezpłatnie skorzystać z doradztwa prawnego – finansowego, konsultacji edukacyjnych, zarządzania budżetem, uzyskać wsparcie w opracowywaniu programów wyjścia z zadłużenia oraz programów pomocowych dla ofiar przestępstw i nadużyć ekonomicznych.

W siedzibie Centrum przy al. Grunwaldzkiej 8 w Gdańsku z BEZPŁATNYCH PORAD można korzystać od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 13:30 .

Centrum jest punktem wspierającym dla osób zadłużonych oraz ośrodkiem koordynująco-wspierającym dla podmiotów świadczących usługi w obszarze zadłużeń i edukacji ekonomicznej. Działania podejmowane w ramach poradnictwa prawnego gwarantują przygotowanie zindywidualizowanego dostosowanego do potrzeb odbiorcy dokumentu. Poradnictwo obejmuje:

- pomoc w przygotowaniu pism w postępowaniu ugodowym, sądowym i egzekucyjnym.
- prowadzenie indywidualnych programów wyjścia z zadłużenia,
- prowadzenie indywidualnych programów pomocy osobom będącym ofiarami przestępstw i nadużyć ekonomicznych (w zakresie będących poza kompetencjami Miejskiego Rzecznika Konsumentów),
- prowadzenie grup samopomocowych dla osób posiadających problem utraty kontroli nad długami – proces terapeutyczny,
- udzielenie informacji telefonicznej w godzinach otwarcia Centrum,
- zapewnienie współpracy z podmiotami z zakresu zadłużeń i edukacji ekonomicznej w sektorach: pozarządowym, publicznym i prywatnym.

8. Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego i mediacyjnego

Osoby, które złożą oświadczenie, że nie są w stanie ponieść kosztów wizyty u prawnika mogą skorzystać w Gdańsku z bezpłatnych porad prawnych oraz poradnictwa obywatelskiego i mediacyjnego.

Punkty porad prowadzą: gdański MOPR oraz organizacje pozarządowe na terenie miasta (na zlecenie Ośrodka). Radcowie prawni, adwokaci, mediatorzy pomagają nieodpłatnie m.in. w sprawach rodzinnych, socjalnych, spadkowych, w zakresie ubezpieczeń społ. czy bezpieczeństwa ekonomicznego.

Osoby z terenu Gdańska z niepełnosprawnością ruchową, które chcą skorzystać z nieodpłatnego poradnictwa prawnego i obywatelskiego, a nie mogą stawić się na wizytę w punkcie, otrzymają pomoc w domu (dostępny jest także tłumacz języka migowego). Uwaga! „Usługa domowa” nie dotyczy mediacji.

Zapisy na porady!

Na poradę prawną, obywatelską czy mediacyjną obowiązują zapisy, m.in. pod numerem



tel. 58 342 31 88, w godzinach od 10.00 do 14.00, od pon. do piąt. (MOPR).

Można się także zapisać bezpośrednio, np. dzwoniąc do wybranego punktu w dzielnicy. Adresy i kontakt do punktów dostępne są również na stronie: www.mopr.gda.pl Punkty nieodpłatnego poradnictwa prawnego i obywatelskiego wraz z mediacją w Gdańsku w 2020 roku

Kontakt i więcej informacji:

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku
Wydział Doradztwa
ul. Konrada Leczkowa 1A
80-432 Gdańsk
tel. 58 342 31 88

Punkty prowadzone przez MOPR w Gdańsku – pomoc prawna (zapisy w godzinach od 10.00 do 14.00 w dni powszednie, tel. 58 342 31 88):

- ul. Dyrekcyjna 5 (I piętro, 4 punkty obsługi) –
od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8:00 do 17:00, dostępna mediacja
- ul. Szara 32-33 –
od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 12:00,
- pl. Gustkowicza 13 –
od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 13:00,
- ul. Marynarki Polskiej 134a –
od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 12:00,
- ul. Elbląska 66 –
od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 12:00,
dostępna mediacja
- ul. Modrzewskiego 2a –
od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 14:00,
dostępna mediacja.

Punkty prowadzone przez organizacje pozarządowe w Gdańsku – poradnictwo obywatelskie wraz z mediacją:

Instytut Aktywizacji Regionów

ul. Kisielewskiego 12 Strzyża
poniedziałek, wtorek, środa godz. 15:00–19:00
czwartek, piątek godz. 16:30–20:30
telefon: 572 382 444, email: bppkalendarz@gmail.com

Instytut Aktywizacji Regionów

ul. Reduta Wyskok 4 Śródmieście
poniedziałek, środa, piątek godz. 9:00–13:00
wtorek, czwartek godz. 12:00–16:00
telefon: 572 382 444, email: bppkalendarz@gmail.com

Instytut Aktywizacji Regionów

ul. Opata Rybińskiego 10 Oliwa
poniedziałek, środa, piątek godz. 13:30–17:30
wtorek, czwartek godz. 7:30–11:30
telefon: 572 382 444, email: bppkalendarz@gmail.com

Stowarzyszenie Akcja Społeczna SAS

ul. Wyzwolenia 49 Nowy Port
poniedziałek, piątek godz. 08:00–12:00
wtorek, czwartek godz. 15:00–19:00
środa godz. 13:30–17:30
telefon: 517 939 716, email: nowyport.sas@o2.pl

Fundacja Prawo dla Obywateli

ul. Północna 5 Brzeźno
poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 15:00–19:00
wtorek godz. 7:00–11:00
telefon: 518 519 512

Punkty prowadzone przez organizacje pozarządowe w Gdańsku – pomoc prawna wraz z mediacją:

Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych

ul. Gościnną 10 Orunia
poniedziałek godz. 14:00–18:00
wtorek, środa, czwartek i piątek godz. 9:00–13:00
telefon: 504 871 478, email: prawo@fundacjarc.org.pl

Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych

ul. Grunwaldzka 5 Wrzeszcz
poniedziałek, środa, czwartek, piątek godz. 9:00–13:00
wtorek godz. 14:00–18:00
telefon: 504 871 478, email: prawo@fundacjarc.org.pl

Fundacja Teneo

ul. Jagiellońska 11 Przymorze
poniedziałek, wtorek, środa godz. 16:00–20:00
czwartek, piątek godz. 8:00–12:00
telefon: 690 074 609, email: klinikaprawa@teneo.org.pl

Fundacja Teneo

ul. Gustkowicza 13 Nowy Port
(punkt specjalistyczny dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, doświadczających przemocy i dyskryminacji)
poniedziałek, czwartek godz. 16:00–20:00
wtorek, piątek godz. 8:00–12:00
środa godz. 10:00–14:00
telefon: 690 074 609, email: klinikaprawa@teneo.org.pl

Stowarzyszenie Akcja Społeczna SAS

ul. Hoża 4 Stogi
poniedziałek, wtorek, czwartek godz. 15:00–19:00
środa godz. 13:30–17:30
piątek godz. 13:00–17:00
telefon: 517 939 600, email: stogi.sas@o2.pl

9. Złota Rączka dla seniora – czyli drobne usługi naprawcze w miejscu zamieszkania seniorów.

Celem zadania finansowanego ze środków Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku jest pomoc seniorom 75+, samotnym bądź chorym, zamieszkującym na terenie Gdańska. Usługa jest bezpłatna, a w jej skład wchodzi naprawa oraz ewentualne zakupy materiałów na koszt Gdańskiej Spółdzielni Socjalnej (do 80 zł). W ramach projektu do domów osób potrzebujących wysyłany jest pracownik techniczny, który pomaga usunąć drobne usterki. Przez drobne usterki rozumie się niewielkie prace hydrauliczne oraz elektryczne, których naprawa trwa maksymalnie godzinę. Chęć skorzystania z usługi można zgłosić telefonicznie, pod numerem **881 703 096**. Koordynator projektu przyjmie zgłoszenie, zweryfikuje je i oceni, czy usterka podlega pod regulamin korzystania z usługi, a następnie ustali termin wizyty Złotej Rączki.

- Chcemy z projektem tym dotrzeć do każdego potrzebującego seniora na terenie całego Gdańska. Drobne usterki często potrafią być utrapieniem dla osób, które nie są już w stanie sobie z nimi poradzić. Niesiemy pomoc i dbamy o to, żeby nasi seniorzy czuli

się przy tym bezpiecznie, otoczeni szczególnej jakości opieką. Do tej pory pomogliśmy już 300 osobom i wierzymy, że uda nam się wesprzeć kolejne – mówi koordynator projektu, Natalia Richter.



Kontakt i więcej informacji o programie:

Pełny regulamin korzystania z usługi dostępny jest na stronie Gdańskiej Spółdzielni Socjalnej.
Gdańska Spółdzielnia Socjalna
ul. Solec 4, 80-564 Gdańsk
tel. 881 703 096
e-mail: pr@gss.org.pl
www.gss.org.pl

ZŁOTA RĄCZKA DLA SENIORA

USTERKI MOŻNA ZGŁASZAĆ
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
MIĘDZY 8:30 A 15:30

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI
881 703 096

USŁUGA JEST BEZPŁATNA
SKORZYSTAĆ Z NIEJ MOGĄ
WYŁĄCZNIE OSOBY 75+

REGULAMIN KORZYSTANIA Z USŁUGI
DOSTĘPNY NA STRONIE GSS.ORG.PL



GDĄŃSK

Dofinansowano ze środków
miasta Gdańska.



Skorzystaj z naszej pomocy i zamów wizytę u siebie bądź dla potrzebującego seniora z twojej okolicy.

10. Sklep charytatywny „Z dobrej ręki”

Sklep charytatywny „Z dobrej ręki” to pro-społeczny projekt, którego celem jest wypracowywanie zysków w całości przeznaczanych na aktywizację zawodową osób oddalonych od rynku pracy, w tym przede wszystkim osób w wieku senioralnym. W ramach wspomnianej aktywizacji organizowane są między innymi szkolenia, warsztaty i próbki pracy, które mają podnieść kwalifikacje oraz pomóc osobom wykluczonym zawodowo znaleźć zatrudnienie.

„Z dobrej ręki” działa od listopada 2018 roku. Sklep znajduje się na ul. Wolności 11, ale działa nie tylko stacjonarnie – z chęcią wychodzi do ludzi, jest obecny na przeróżnych targach i kiermaszach, organizuje zbiórki w dzielnicach miasta i nieustannie obecny jest w gdańskiej przestrzeni, aby ideą pomagania zarazić jak największą liczbę osób.

Na czym to polega?

Przyjmujemy niewielkie meble, lampy, tekstylia, obrazy, dekoracje, nakrycia stołów, porcelanę, torebki, biżuterię, zabawki oraz książki. Dary te są naprawiane, doczyszczane i wyceniane, a następnie umieszczane na sklepowych półkach, gdzie czekają na nowych właścicieli. Przedmioty można

oddawać osobiście, bądź skontaktować się z Gdańską Spółdzielnią Socjalną i umówić się na odbiór z miejsca zamieszkania.

Kontakt i więcej informacji:

Sklep charytatywny „Z dobrej ręki”
ul. Wolności 11, 80-535 Gdańsk
tel. 536 961 197
e-mail: sklepcharytatywny@gmail.com
facebook.com/SklepZdobrejreki



Godziny otwarcia

sklepu:

poniedziałek–piątek:

9:00–17:00

sobota:

09:00–15:00

Pomóc można
zarówno oddając,
jak i kupując.
Za każdy gest
życzliwości jesteśmy
niezmiernie wdzięczni.



Z DOBREJ RĘKI – SKLEP CHARYTATYWNY –

GDAŃSKIEJ SPÓŁDZIELNI SOCJALNEJ

GODZINY OTWARCIA:

PN-PT: 09:00 - 17:00

SB: 09:00 - 15:00



KUP BĄDŹ ODDAJ NA CZYM TO POLEGA?

PRZYJMUJEMY RZECZY OD SZCZODRYCH DARCYŃCÓW!
KUPUJĄC JE POMAGAJĄ PAŃSTWO AKTYWIZOWAĆ
ZAWODOWO OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI!

- DARY SKŁADAĆ MOŻNA W SKLEPIE
BĄDŹ W SIEDZIBIE SPÓŁDZIELNI MIESZCZĄCEJ
SIĘ PRZY ULICY SOLEC 4 W NOWYM PORCIE
- MOŻLIWE JEST RÓWNIEŻ UMÓWIENIE
SIĘ Z NAMI NA ODBIÓR RZECZY
Z MIESZKANIA
- ZADZWOŃ : 58 341 33 78



UL. WOLNOŚCI 11

Polub nas na Facebooku: /SklepZDobrejReki

sklep-charytatywny@gss.org.pl

11. Gdańskie Centrum Kontaktu



Nie wiesz, jak załatwić swoją sprawę w Urzędzie Miejskim lub jednej z jego jednostek? Zauważyłeś nieprawidłowo działającą infrastrukturę miejską? – Kieruj się do Gdańskiego Centrum Kontaktu.

Godziny pracy:

Czynne 24 godziny na dobę
i 7 dni w tygodniu.

Kontakt:

Telefon: 58 52 44 500,
e-mail: kontakt@gdansk.gda.pl,
formularz zgłoszeniowy:
www.gdansk.pl/kontaktgdansk/zglos,
Facebook: KontaktGdansk.

Przykłady interwencji:

Uszkodzona ławka w parku, niedziałająca sygnalizacja świetlna, awaria oświetlenia ulicznego, wyrwa w jezdni, dewastacja przystanku autobusowego, uszkodzony znak drogowy, martwe zwierzę na terenie miejskim.

Przykłady informacji:

Czy muszę zgłosić sprzedaż samochodu? Gdzie mogę się przemeldować? Co zrobić, gdy w dowodzie rejestracyjnym nie ma miejsca na wpisanie kolejnego przeglądu? Czy mogę uzyskać bezpłatną pomoc prawną? W jakich godzinach pracuje Gdańskie Centrum Świadczeń?



NIEZBĘDNIK

zniżki i ulgi dla seniorów

Nazwa	Adres/Telefon	Odpłatność/Zniżki
Centrum Hewelianum	ul. Gradowa 6, 80-802 Gdańsk tel. 58 300 08 42 fax: 58 742 15 13	Bilet ulgowy dla osób 60+ wstęp bezpłatny przysługuje osobie niepełnosprawnej w stopniu znacznym oraz jednej osobie sprawującej nad nią opiekę, za okazaniem stosownego dokumentu
Europejskie Centrum Solidarności	Plac Solidarności 1, 80-863 Gdańsk Kasy: tel. 58 772 41 12 rezerwacje: e-mail: zwiedzanie@ecs.gda.pl	Bilet ulgowy dla osób 65+
Gdańska Galeria Miejska	ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk tel. 58 682 00 93 fax: 58 682 00 93 e-mail: office@ggm.gda.pl www: www.ggm.gda.pl	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska 1	ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk tel. 58 682 00 93	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska 2	ul. Powroźnicza 13/15, 80-828 Gdańsk tel. 58 305 70 35	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska Guntera Grassa	ul. Szeroka 34/35, 36, 37 • Grobla I 1/2 80-825 Gdańsk tel.: 58 304 98 54	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdański Teatr Szekspirowski	ul. Bogusławskiego 1, 80-818 Gdańsk, tel. 58 351 01 51 fax: 58 351 01 50 kasa: 58 351 01 01 e-mail: sekretariat@teatrszekspirowski.pl www.teatrszekspirowski.pl	Bilety ulgowe przysługują emerytom i rencistom z ważnymi legitymacjami, które należy okazać wraz z biletem przy wejściu na widownię. W przypadku braku owych dokumentów, należy zwrócić się do kas biletowych, aby uiścić dopłatę

Teatr Wybrzeże	ul. Św. Ducha 2, 80-834 Gdańsk Kasy biletowe: Gdańsk, Targ Węglowy Scena Kameralna: Sopot, ul. Monte Cassino 30 e-mail: bilety@teatrwybrzeze.pl tel.: 58 551 50 40, 301 13 28	Bilety ulgowe przysługują emerytom i rencistom po okazaniu legitymacji Informacje o rabatach dla grup: aleksandra.weber@teatrwybrzeze.pl
Instytut Kultury Miejskiej	ul. Długi Targ 39/40, 80-830 Gdańsk tel. (sekretariat): 58 760 72 16 e-mail: sekretariat@ikm.gda.pl Punkt Informacji Kulturalnej tel. 664 976 052 e-mail: kontakt@ikm.gda.pl pn.–pt. 14:00–18:00	Zapisy na warsztaty, szkolenia i alternatywne spacerzy
Muzeum Historyczne	ul. Długa 46/47, 80-831 Gdańsk tel. 58 573 31 28 e-mail: kancelaria@muzeumgdanska.pl	Seniorzy powyżej 65 roku życia (na podstawie dowodu osobistego), emeryci, renciści, renciści socjalni.
Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Josepha Conrada Korzeniowskiego w Gdańsku	Adres: Targ Rakowy 5/6, 80-806 Gdańsk Kontakt: Sekretariat tel.: 58 301 96 18, 301 48 11 wew. 220 fax: 58 305 66 21 e-mail: wbp@wbpg.org.pl www.wbpg.org.pl/	Metropolitalna Karta do Kultury Karta biblioteczna – dostęp do kultury, nauki oraz rozrywki w Trójmieście i w okolicach! Czytasz książki? Interesuję cię teatr, muzyka, sztuka? Już dziś odbierz swoją KARTĘ BIBLIOTECZNĄ, A WRAZ Z NIĄ ZNIŻKI na koncerty, przedstawienia, wystawy, do kawiarni, do kina, a nawet na różnego rodzaju kursy! tel. 58 301 07 22 (wew. 228) mail: marketing@wbpg.org.pl



Opera Bałtycka
w Gdańsku

aleja Zwycięstwa 15, 80-219 Gdańsk

Centrala:

tel.: 58 763 49 12/13

fax.: 58 763 49 14

e-mail: sekretariat@operabaaltycka.pl

Kasa biletowa:

tel.: 58 763 49 12/13 w. 342;

58 763 49 06

e-mail: kasabiletowa@operabaaltycka.pl

Bilet specjalny przysługuje m.in. rencistom i emerytom na podstawie okazanego dokumentu potwierdzającego pobieranie świadczenia – emerytalnego lub rentowego – wraz z dokumentem tożsamości.

Bilet specjalny nie obejmuje sektora A. Osobie niepełnosprawnej, poruszającej się na wózku inwalidzkim przysługuje wejściówka w cenie 30 zł, a opiekunowi tej osoby – bilet bezpłatny

Polska Filharmonia
Bałtycka
im. Fryderyka
Chopina w Gdańsku

ul. Ołowianka 1, 80-751 Gdańsk,

Kasy biletowe:

58 320 62 62,

58 323 83 62,

664 71 00 23

e-mail: bilety@filharmonia.gda.pl

Bilety ulgowe:

• emeryci i renciści.

Osoby niepełnosprawne, które wymagają opiekuna, za okazaniem odpowiedniego dokumentu mają wstęp wolny na wszystkie wydarzenia, których organizatorem jest

Polska Filharmonia Bałtycka*.

Opiekunowi osoby niepełnosprawnej przysługuje bilet ulgowy.

*Oferta nie obejmuje koncertów sylwestrowych, balowych i wydarzeń impresaryjnych.

Muzeum II Wojny
Światowej

pl. W. Bartoszewskiego 1

80-862 Gdańsk

tel. 58 760 09 60

e-mail: info@muzeum1939.pl

www.muzeum1939.pl

Bilet ulgowy przysługuje:

- seniorom powyżej 65 roku życia – po okazaniu dokumentu potwierdzającego wiek
- emerytom, rencistom i osobom niepełnosprawnym wraz z opiekunem – na podstawie legitymacji

Bilet bezpłatny przysługuje:

- kombatantom II wojny światowej – na podstawie zaświadczenia
- inwalidom wojennym, weteranom – na podstawie legitymacji bądź zaświadczenia

Gdański Ogród
Zoologiczny

ul. Karwieńska 3, 80-328 Gdańsk
tel./fax: 58 552 17 51
tel.: 58 552 00 41, 58 552 00 42
www: www.zoo.gda.pl

Bilet ulgowy:

- emerytom, rencistom i kombatanom, za okazaniem legitymacji,
- osobom niepełnosprawnym w stopniu umiarkowanym i lekkim, za okazaniem stosownego dokumentu

Wstęp wolny przysługuje:

- osobom powyżej 70 roku życia, za okazaniem stosownego dokumentu,
- osobom niepełnosprawnym w stopniu znacznym, za okazaniem stosownego dokumentu, oraz towarzyszącemu im jednemu przewodnikowi

Zarząd Transportu
Miejskiego
w Gdańsku

ul. Na Stoku 49,
80-874 Gdańsk,
tel./fax: 58 520 57 00
e-mail: ztm@ztm.gda.pl

Bieżąca informacja komunikacyjna
tel. 58 520 57 75

Bilety ulgowe:

- kombatanaci (Legitymacja kombatanta)
- weterani (Legitymacja weterana poszkodowanego wraz z legitymacją emeryta-rencisty)
- emeryci po ukończeniu odpowiednio:
55lat w przypadku kobiet
i 60 lat w przypadku mężczyzn
i renciści (Legitymacja emeryta-rencisty i dokument ze zdjęciem)

Uprawnieni do bezpłatnych przejazdów:

- osoby, które ukończyły 70 lat (dokument stwierdzający tożsamość i wiek osoby)

Multikino

al. Zwycięstwa 14,
80-219 Gdańsk
tel. 58 765 93 10

Bilet senior – dla osób 60+

Pływalnie Gdańskiego Ośrodka Sportu | www.plywalniegdansk.pl

Pływalnia Osowa	ul. Siedleckiego 14 Gdańsk Osowa tel. 519 709 363	Bilety ulgowe: Renciści i emeryci oraz weterani* Uwaga! Bilety indywidualne są sprzedawane w przypadku nie wykorzystania miejsc na basenie przez osoby wykupujące karnety. Bilety możliwe do zakupu nie później niż w dniu poprzedzającym usługę.
Pływalnia Chełm	ul. Chałubińskiego 13 Gdańsk Chełm tel. 517 806 669	
Pływalnia Stogi	ul. Stryjewskiego 28, tel. 501 025 476	
Pływalnia Orunia	ul. Smoleńska 6/8, tel. 511 179 865	

*weteran – w rozumieniu ustawy z dnia 19 sierpnia 2011 r. o weteranach działań poza granicami państwa

PRZYDATNE KONTAKTY

Telefony Alarmowe



**Miejskie Centrum
Powiadamiania Ratunkowego**
(europejski numer alarmowy) **112**

Straż Miejska **986**

Policja **997**

Straż Pożarna **998**

Pogotowie Ratunkowe **999**

Pogotowie Energetyczne **991**

Pogotowie Ciepłownicze **993**

Pogotowie Gazowe **992**

**Pogotowie
Wodociągowo-Kanalizacyjne** **994**

Pomoc Drogowa **981**

Urząd Miejski w Gdańsku

ul. Nowe Ogrody 8/12

80-803 Gdańsk

Informacja/Gdańskie Centrum Kontaktu

tel. 58 524 45 00, fax: 58 302 39 41

e-mail: umg@gdansk.gda.pl

Gdańskie Centrum Kontaktu

zgłaszanie nieprawidłowego funkcjonowania infrastruktury miejskiej (np. brak pokrywy studzienki, awaria oświetlenia ulicznego, uszkodzona ławka w parku) oraz informacje na temat procedur Urzędu Miejskiego i jego jednostek (np. jak zarejestrować samochód, gdzie wyrobić kartę wędkarską, gdzie uzyskać bezpłatną pomoc prawną)

całodobowo tel. 58 52 44 500

e-mail: kontakt@gdansk.gda.pl

formularze zgłoszeniowe na stronie

www.gdansk.pl/kontaktgdansk

Facebook: [kontaktgdansk](https://www.facebook.com/kontaktgdansk)

Miejski Rzecznik Konsumentów

ul. Wały Jagiellońskie 1, 80-853 Gdańsk

Pokój nr 103 A (parter)

tel. 58 323 70 11, fax: 58 305 34 52

e-mail: mrk@gdansk.gda.pl

Adres korespondencyjny:

ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk

Ogólnopolska Infolinia Konsumentcka

801 440 220 – Infolinia czynna w dni powszednie w godz. 8:00-18:00.

Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora osoby dzwoniącej.

tel. 22 290 89 16

Budżet Obywatelski

Urząd Miejski w Gdańsku

Biuro Prezydenta

Referat Partycypacji Społecznej i Rad Dzielnic

tel.: 58 323 65 97, 58 323-66-51,

58 323 66 37, 58 323 63 37,

e-mail: budzetobywatelski@gdansk.gda.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

ul. K. Leczkowa 1A, 80-432 Gdańsk

tel. 58 342 31 50

fax: 58 342 31 51

e-mail: mopr@mopr.gda.pl

www.mopr.gda.pl

Wydział Integracji i Rehabilitacji MOPR

(w sprawach dotyczących placówek dziennych),

ul. Dyrekcyjna 5, 80-852 Gdańsk,

tel.: 58 320 53 41, 58 320 53 47,

58 320 53 45, 58 320 53 44

Samodzielny Referat Usług MOPR

(w sprawach dotyczących domów pomocy społecznej, usług opiekuńczych),

ul. Dyrekcyjna 5, 80-852 Gdańsk,

tel.: 58 320 53 57, 58 320 53 54

Wydział Doradztwa MOPR

(w sprawach dotyczących bezpłatnych porad prawnych),

ul. Leczkowa 1 A, 80-432 Gdańsk,

tel. 58 342 31 88

Centra Pracy Socjalnej MOPR:**Centrum Pracy Socjalnej 1**

(Zaspa-Rozstaje, Zaspa-Młyniec, Wrzeszcz Dolny)

ul. Modrzewskiego 2A, 80-405 Gdańsk

tel. 58 347 86 00, fax: 58 347 86 10

Centrum Pracy Socjalnej 2

(Brzeźno, Nowy Port, Letnica, Młyniska)

pl. Ks. Gustkowicza 13

tel. 58 522 01 80, fax: 58 522 01 82

Centrum Pracy Socjalnej 3

(Orunia-Św. Wojciech-Lipce)

ul. Dyrekcyjna 5 (parter)

tel. 58 691 94 12, fax: 58 691 94 11

Centrum Pracy Socjalnej 4

(Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia,

Przymorze Wielkie, Przymorze Małe)

ul. Lecha 1

tel. 511 46 39, fax: 58 511 46 01

Centrum Pracy Socjalnej 5

(Przeróbka, Stogi, Olszynka, Rudniki,

Krakowiec-Górki Zachodnie,

Wyspa Sobieszewska)

ul. Siennicka 25

tel./fax: 58 320 53 00

Centrum Pracy Socjalnej 6

(Wzgórze Mickiewicza, Siedlce,

Ujeścisko-Łostowice, Chełm)

ul. Szara 32-33

tel. 58 322 40 00, fax: 58 322 40 01

Centrum Pracy Socjalnej 7

(Osowa, Oliwa, Strzyża, VII Dwór, Wrzeszcz Górny)

ul. Marynarki Polskiej 134 A

tel. 58 520 70 06, fax: 58 520 70 09

Centrum Pracy Socjalnej 8

(Śródmieście)

ul. Elbląska 66 D

tel. 58 304 58 10

Centrum Pracy Socjalnej 9

(Aniołki, Suchanino, Matarnia, Kokoszki,

Brętowo, Jasień, Piecki-Migowo)

ul. Piekarnicza 16

tel. 58 304 36 50, tel./fax: 58 304 36 51

**Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom
z Chorobą Alzheimera**

ul. Armii Krajowej 94, 81-824 Sopot
tel./fax: 58 551 63 64
e-mail: alzheimergdansk@gmail.com

**Gdański Telefon Zaufania
„Anonimowy Przyjaciół”**

tel. 58 301 00 00
w godzinach od 16:00 do 6:00
**Internetowy Telefon Zaufania
„Anonimowy Przyjaciół” – całą dobę**
e-mail: ppt@vp.pl

**Miejski Zespół ds. Orzekania
o Niepełnosprawności**

80-852 Gdańsk, ul. Dyrekcyjna 5
tel./fax: 58 320 22 96
tel. kom. 793 863 422 – informacja
w sprawie kart parkingowych
e-mail: mzon@gdansk.gda.pl

**Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich
Pełnomocnik Terenowy w Gdańsku**

ul. Chmielna 54/57, 80-748 Gdańsk
sekretariat: tel. 58 76 47 302
fax: 58 76 47 303
Przyjęcia Interessantów: tel. 58 764 73 06

**Aktualny wykaz leków bezpłatnych
dla pacjentów 75+**

Możliwy do pobrania ze strony
internetowej: <http://www.mz.gov.pl/>
lub <http://75plus.mz.gov.pl/>

Informator o Terminach Leczenia

www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

800 190 590 – Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP), wspólna ogólnopolska bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Pacjenta oraz Narodowego Funduszu Zdrowia, gdzie można uzyskać informacje, m.in. jak uzyskać kartę EKUZ, jakie prawa przysługują osobie ubezpieczonej, gdzie znajduje się najbliższy szpital, w jaki sposób można zgłosić naruszenie praw pacjenta czy też jakich formalności należy dopełnić by skorzystać z leczenia uzdrowskiego.

Całodobowe Apteki w Gdańsku

Apteka Dr.Max Gdańsk

ul. Podwale Grodzkie, 80-895 Gdańsk
tel. 58 778 92 13

**Apteka „DYŻURNA” Gdańsk
(Hipermarket Real)**

ul. Kołobrzeska 32, 80-394 Gdańsk
tel. 58 511 85 58

Apteka „DYŻURNA” Gdańsk

al. Grunwaldzka 104/106, 80-244 Gdańsk
tel. 58 342 42 30

Apteka „DOM LEKÓW” Gdańsk

ul. Kartuska 5, 80-001 Gdańsk
tel. 58 682 00 41

[illegible]

MOJE WAŻNE KONTAKTY:

[illegible]

Słowniczek skrótów:

UMG – Urząd Miejski w Gdańsku

PMG – Prezydent Miasta Gdańska

RMG – Rada Miasta Gdańska

UTW – Uniwersytet Trzeciego Wieku

NGO – Organizacja pozarządowa

MOPR – Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

CPS – Centrum Pracy Socjalnej

DDP – Dzienny Dom Pomocy

DPS – Dom Pomocy Społecznej

RDP – Rodzinny Dom Pomocy

ŚDS – Środowiskowy Dom Samopomocy

KS – Klub Samopomocy

OPS – Obywatelski Parlament Seniorów

PUW – Pomorski Urząd Wojewódzki

POZ – Podstawowa Opieka Zdrowotna

MZO – Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

PFRON – Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Jeśli chcesz wiedzieć więcej:

**o tym jak działa Miasto Gdańsk
i jak zaangażować się w inicjatywy lokalne** –
zapoznaj się z informacjami w publikacjach
„Od samorządu do samorządności.
Rola i zadania samorządu terytorialnego”
oraz „Aktywator Obywatelski.
Szybka pomoc techniczna”,

o zdrowym stylu życia –
zerknij do publikacji „Zdrowie na okrągło.
Codzienna instrukcja obsługi”,
„Więcej radości!
Jak zadbać o zdrowie psychiczne”,

**o zadłużeniach
i profesjonalnym wsparciu
w sytuacjach trudnych** –
skorzystaj z publikacji
„Pocieszek – poradnik dłużnika”,
„Pocieszek – poradnik spadkowy”,
„Pocieszek – długi konsumenckie”.



Wszystkie publikacje są dostępne na stronie www.gdansk.pl/edukacja.

Egzemplarz bezpłatny

Opracowanie, kontakt:

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5
80-103 Gdańsk

tel.: +48 58 323 67 27

fax: +48 58 323 67 57

e-mail: wrs@gdansk.gda.pl



www.gdansk.pl/seniorzy
www.facebook.com/dlaGdanzczan

