



# Gdańsk dla Seniorów

INFORMATOR 2021



# 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        |
| <b>AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW .....</b>                                                      | <b>18</b> |
| 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 .....                                                                                | 41        |
| Harcerski Krąg Seniorów <i>Korzenie</i> .....                                                    | 44        |
| Rady dzielnic .....                                                                              | 46        |
| Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie, czyli aktywność sędziwych seniorów .....                  | 48        |
| Gdański Archipelag Kultury .....                                                                 | 51        |
| Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia .....                                                         | 56        |
| Muzeum Gdańska .....                                                                             | 58        |
| Zielona Mobilność w Srebrnym Wiek .....                                                          | 60        |
| Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej im. Prezydenta Pawła Adamowicza .....                             | 62        |
| Spotkania liderów klubów i kół seniora oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych ..... | 64        |
| Budżet Obywatelski w Gdańsku .....                                                               | 66        |
| <b>EDUKACJA PRZEZ CAŁE ŻYCIE .....</b>                                                           | <b>68</b> |
| Edukacja Trzeciego Wiek .....                                                                    | 70        |
| <a href="http://www.akademiaseniora.info">www.akademiaseniora.info</a> .....                     | 72        |
| Gdański Multimedialny Informator Senioralny .....                                                | 74        |
| Gdańska Biblioteka Mobilna .....                                                                 | 76        |

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW .....</b>                                        | <b>78</b> |
| Trzeci Wiek w Zdrowiu.....                                                          | 80        |
| Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora.....                                              | 82        |
| Programy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego .....                               | 83        |
| Aktywuj się! .....                                                                  | 85        |
| Gdańska Koperta Życia .....                                                         | 86        |
| Bezpieczny Senior na Drodze .....                                                   | 88        |
| <b>POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW .....</b>                                          | <b>90</b> |
| Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku .....                                     | 92        |
| Hospicja w Gdańsku .....                                                            | 104       |
| Gdańskie Centrum Świadczeń .....                                                    | 105       |
| Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku.....                                  | 108       |
| Teleopieka domowa w Gdańsku .....                                                   | 110       |
| Portal opiekunów rodzinnych.....                                                    | 112       |
| Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych.....               | 113       |
| Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych .....              | 115       |
| Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego i mediacyjnego ..... | 116       |
| Złota Rączka dla seniora .....                                                      | 118       |
| Sklep charytatywny „Z dobrej ręki” .....                                            | 120       |
| Gdańskie Centrum Kontaktów .....                                                    | 122       |
| Urząd Miejski w Gdańsku – jak załatwić sprawy w czasie pandemii .....               | 124       |
| NIEZBĘDNIK zniżki i ulgi dla seniorów.....                                          | 126       |
| Przydatne kontakty.....                                                             | 131       |
| Jestem EKO – segreguję odpady ściągą dla seniorów.....                              | 134       |
| Słowniczek skrótów .....                                                            | 142       |
| Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021.....                              | 144       |



**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)”<sup>1</sup>.**

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  
Referat Spójności Społecznej  
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).

<sup>1</sup> 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.

Ze względu na sytuację epidemiczną i wynikające z niej ograniczenia Kadencja Rady Seniorów została przedłużona Uchwałą Rady Miasta Nr XXV/677/20 z dnia 16 lipca 2020 r., zgodnie z którą wybory zostaną ogłoszone po zakończeniu stanu zagrożenia epidemicznego lub epidemii.

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



## **Kontakt:**

Michele Bobkowska  
Biuro Rady Miasta Gdańska  
ul. Wały Jagiellońskie 1  
80-853 Gdańsk  
tel. 58 323 70 39  
e-mail: [michele.bobkowska@gdansk.gda.pl](mailto:michele.bobkowska@gdansk.gda.pl)  
pl lub [brmg@gdansk.gda.pl](mailto: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 | 227 509 | 198 669   | 426 178 |
| 60 lat i więcej    | 73 101  | 49 925    | 123 026 |
| 65 lat i więcej    | 56 367  | 37 012    | 93 379  |
| 100 lat i więcej   | 38      | 9         | 47      |

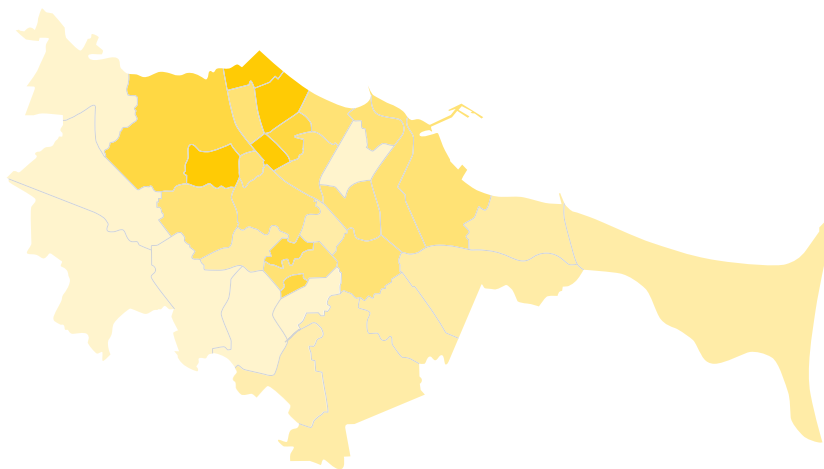
\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2020 r.

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

| 2017                  | 2018                   | 2019                  | 2020                   |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| 75 lat – 1 para       |                        |                       |                        |
| 70 lat – 3 pary       | 70 lat – 1 para        | 70 lat – 3 pary       | 70 lat – 1 para        |
| 65 lat – 12 par       | 65 lat – 8 par         | 65 lat – 13 par       |                        |
| 60 lat – 67 par       | 60 lat – 45 pary       | 60 lat – 68 par       | 60 lat – 14 par        |
| 55 lat – 40 par       | 55 lat – 36 par        | 55 lat – 83 pary      | 55 lat – 5 par         |
| 50 lat – 185 par      | 50 lat – 195 par       | 50 lat – 211 par      | 50 lat – 182 pary      |
| Razem – 308 par       | Razem – 285 par        | Razem – 378 par       | Razem – 202 pary       |
| 100-latkowie – 6 osób | 100-latkowie – 3 osoby | 100-latkowie – 8 osób | 100-latkowie – 14 osób |

\*\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Urząd Stanu Cywilnego, dane z dnia 31 grudnia 2020 r.

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

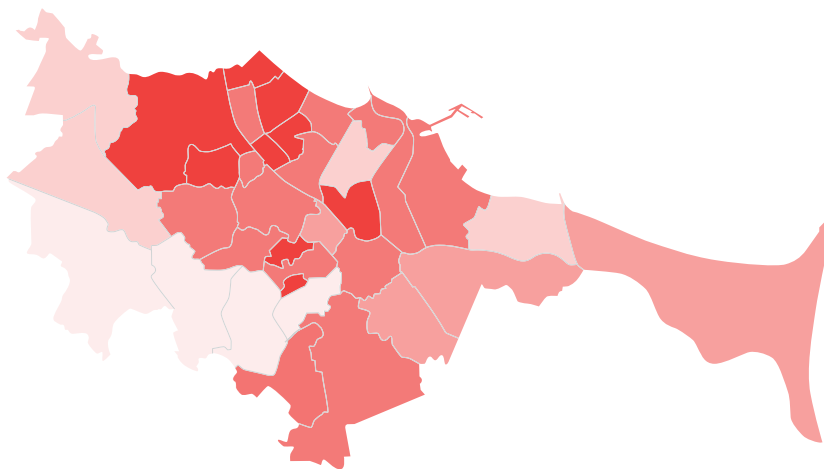


| <b>Dzielnica</b>                 | <b>liczba osób</b> |
|----------------------------------|--------------------|
| ANIOŁKI                          | 1 222              |
| BRĘTOWO                          | 2 288              |
| BRZEŻNO                          | 3 879              |
| CHEŁM                            | 9 090              |
| JASIEŃ                           | 2 335              |
| KOKOSZKI                         | 1 731              |
| KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE        | 475                |
| LETNICA                          | 307                |
| MATARNIA                         | 1 431              |
| MŁYNISKA                         | 878                |
| NOWY PORT                        | 2 868              |
| OLIWA                            | 5 131              |
| OLSZYNKA                         | 814                |
| ORUNIA GÓRNA-<br>GDAŃSK POŁUDNIE | 3 177              |
| ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE         | 3 834              |
| OSOWA                            | 3 391              |
| PIECKI-MIGOWO                    | 7 420              |

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| PRZERÓBKA                                  | 1 281 |
| PRZYMORZE MAŁE                             | 4 990 |
| PRZYMORZE WIELKIE                          | 9 785 |
| RUDNIKI                                    | 299   |
| SIEDŁCE                                    | 4 150 |
| STOGI                                      | 3 180 |
| STRZYŻA                                    | 1 703 |
| SUCHANINO                                  | 3 473 |
| ŚRÓDMIEŚCIE                                | 7 905 |
| UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE                        | 3 962 |
| VII DWÓR                                   | 1 286 |
| WRZESZCZ DOLNY                             | 7 045 |
| WRZESZCZ GÓRNY                             | 6 851 |
| WYSPA SOBIESZEWSKA                         | 921   |
| WZGÓRZE MICKIEWICZA                        | 875   |
| ZASPA MŁYNIEC                              | 4 939 |
| ZASPA ROZSTAJE                             | 4 433 |
| ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO-<br>TYSIĄCŁECIA | 6 076 |

\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2020 r.

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

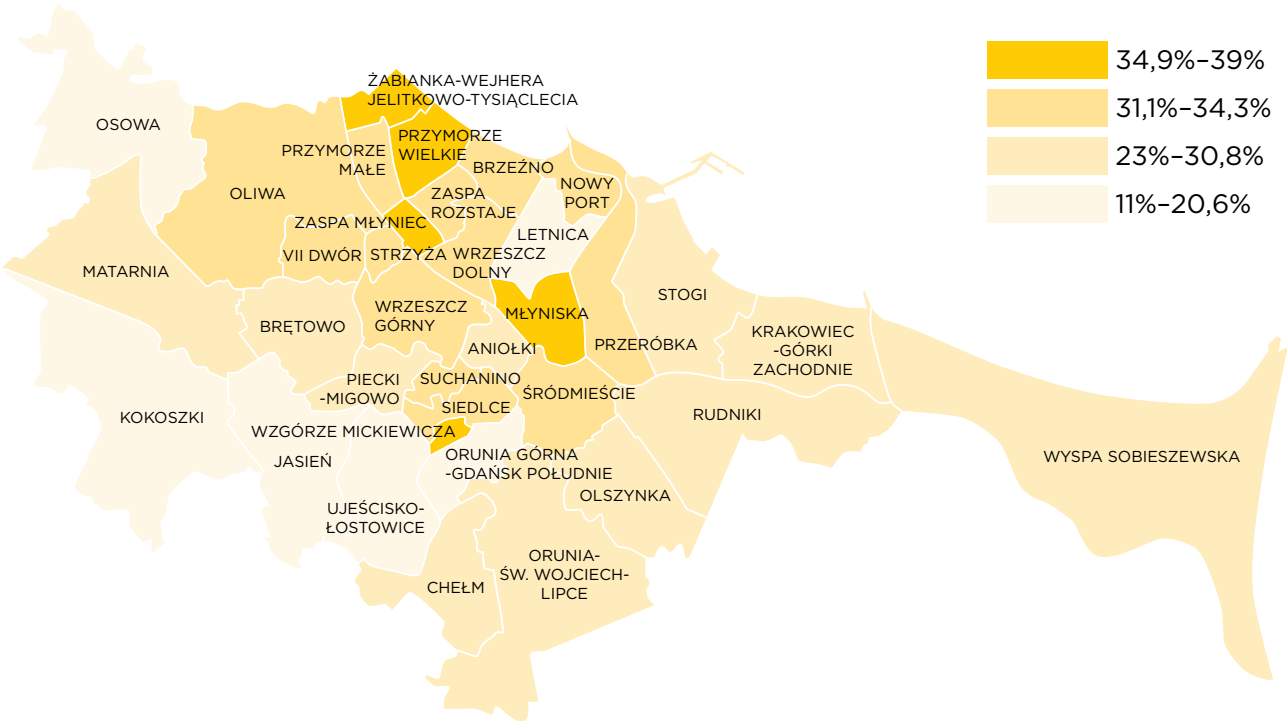


| <b>Dzielnica</b>                 | <b>liczba osób</b> |
|----------------------------------|--------------------|
| ANIOŁKI                          | 841                |
| BRĘTOWO                          | 1 821              |
| BRZEŻNO                          | 2 941              |
| CHEŁM                            | 6 975              |
| JASIEŃ                           | 1 607              |
| KOKOSZKI                         | 1 163              |
| KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE        | 313                |
| LETNICA                          | 201                |
| MATARNIA                         | 896                |
| MŁYNISKA                         | 708                |
| NOWY PORT                        | 2 137              |
| OLIWA                            | 4 031              |
| OLSZYNKA                         | 570                |
| ORUNIA GÓRNA-<br>GDAŃSK POŁUDNIE | 2 132              |
| ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE         | 2 853              |
| OSOWA                            | 2 513              |
| PIECKI-MIGOWO                    | 6 202              |

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| PRZERÓBKA                                  | 978   |
| PRZYMORZE MAŁE                             | 3 975 |
| PRZYMORZE WIELKIE                          | 8 441 |
| RUDNIKI                                    | 198   |
| SIEDŁCE                                    | 3 091 |
| STOGI                                      | 2 327 |
| STRZYŻA                                    | 1 326 |
| SUCHANINO                                  | 2 823 |
| ŚRÓDMIEŚCIE                                | 5 777 |
| UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE                        | 2 684 |
| VII DWÓR                                   | 1 092 |
| WRZESZCZ DOLNY                             | 5 227 |
| WRZESZCZ GÓRNY                             | 5 144 |
| WYSPA SOBIESZEWSKA                         | 637   |
| WZGÓRZE MICKIEWICZA                        | 697   |
| ZASPA MŁYNIEC                              | 4 413 |
| ZASPA ROZSTAJE                             | 3 820 |
| ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO-<br>TYSIĄCLECIA | 5 191 |

\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2020 r.

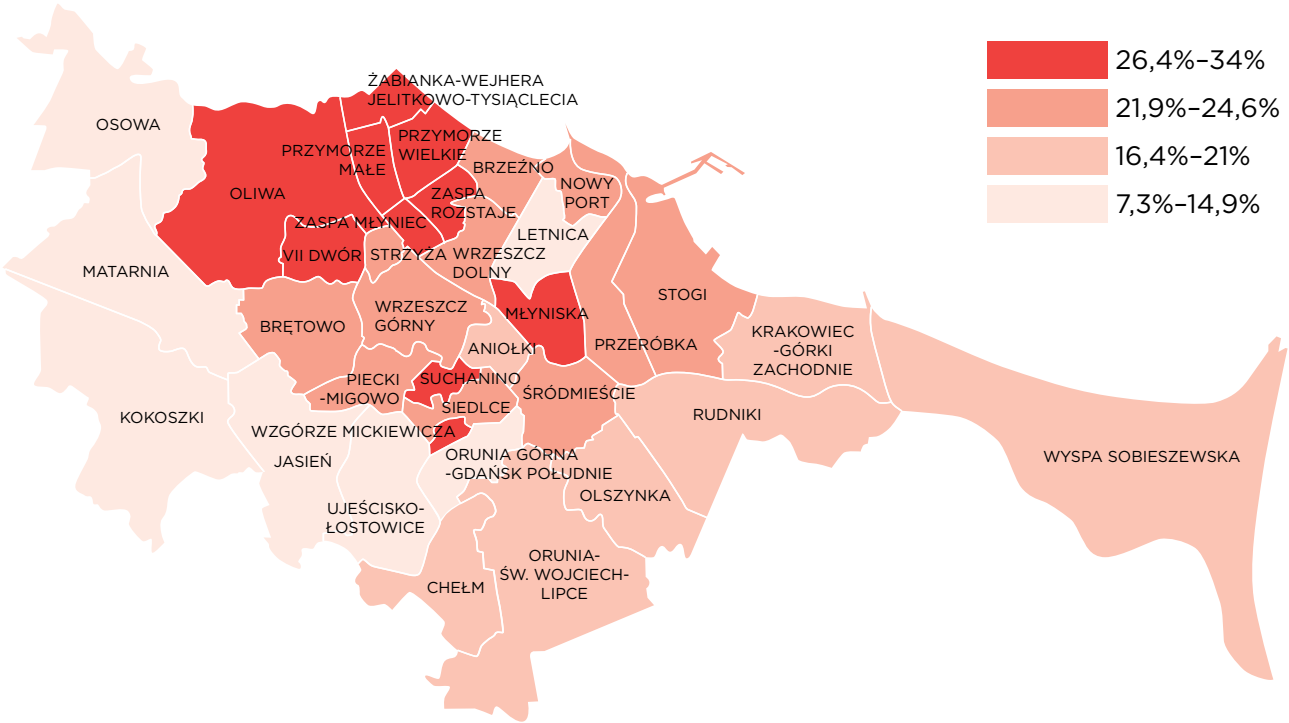
**Procentowy udział osób 60 lat i więcej w populacji mieszkańców dzielnic miasta Gdańska**



\*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

ul. Partyzantów 74  
stanowiska 23-24

I piętro

Można dokonać rezerwacji wizyty  
telefonicznie: nr 58 778 62 04, 58 778 62 07,  
58 778 62 08 lub 58 778 62 16

### 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:

### **Urząd Stanu Cywilnego**

ul. Partyzantów 74

stanowiska 23-24

I piętro

Można dokonać rezerwacji wizyty

telefonicznie: nr 58 778 62 04, 58 778 62 07,

58 778 62 08 lub 58 778 62 16

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



\*ze względu na stan epidemiczny i obostrzenia z tym związane decyzje co do organizacji poszczególnych wydarzeń oraz co do ich formuły podejmowane są na bieżące, szczegóły na [www.gdansk.pl/seniorzy](http://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](mailto: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 2021 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](http://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 2021 r.\***

| Nazwa organizacji                                                                 | Tytuł projektu                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Caritas Archidiecezji Gdańskiej                                                   | ZdrowieJemy                                                                                                                                                         |
| Fundacja Generacja                                                                | Leśni Ludzie: spacerzy przyrodnicze dla seniorów                                                                                                                    |
| Fundacja Regionalne Centrum Informacji<br>i Wspomagania Organizacji Pozarządowych | Trójdzielnicy cykl zajęć aktywizujących<br>dla seniorów 60+                                                                                                         |
| Klub Sportowy Qumple                                                              | Aktywny Senior – zajęcia ruchowe i kreatywne<br>dla osób od 60 roku życia jako element zwalczania<br>skutków izolacji społecznej wywołanej pandemią<br>koronawirusa |
| Obywatelskie Biuro Interwencji – Ogólnopolska<br>Organizacja Obywatelska          | Bezpłatne leki dla gdańskich seniorów 75+ –<br>Kampania Informacyjna                                                                                                |
| Stowarzyszenie Biała Owca                                                         | Warsztaty rozwojowe dla seniorów                                                                                                                                    |
| Stowarzyszenie INNE Jest Piękne                                                   | Marsze z kijkami dla seniorów                                                                                                                                       |
| Stowarzyszenie Morena                                                             | Senior w akcji                                                                                                                                                      |
| Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki                                                   | Muzyczny Wtorek                                                                                                                                                     |
| Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji                                 | W tańcu i ruchu wrócić do aktywności                                                                                                                                |
| Stowarzyszenie Przyjazne Pomorze                                                  | Nordic Walking – spacerzy po zdrowie                                                                                                                                |
| Związek Byłych Więźniów Politycznych                                              | Razem Mimo Wszystko – spotkanie opłatkowe<br>komatantów                                                                                                             |

\*Informacje szczegółowe na temat projektów oraz realizujących je organizacje 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.

W ciągu roku realizowane są 2 edycje konkursu – wiosenna i jesienna. Seniorzy opisują swoje pomysły na prostym formularzu. Wybrane przez kapitułę inicjatywy otrzymują dofinansowanie w ustalonej kwocie 700 zł. Podczas całego procesu - od złożenia wniosku z pomysłem, przez jego realizację, aż do rozliczenia projektu, seniorzy mają możliwość skorzystania z indywidualnego doradztwa. Pomysłodawcy inicjatyw biorą również udział w szkoleniu z zakresu wolontariatu i aktywności społecznej oraz na temat zasad Funduszu i praktycznych aspektów realizacji inicjatywy. Przyznane środki należy wydatkować zgodnie z za-

łożeniami, a następnie dostarczyć faktury i krótkie sprawozdanie do biura operatora Funduszu, czyli Regionalnego Centrum Wolontariatu w Gdańsku.

Regulamin Konkursu nie ogranicza pomysowości i kreatywności seniorów. Zakres rzeczowy inicjatyw jest bardzo szeroki – seniorzy np. organizują wydarzenia integrujące mieszkańców dzielnic, warsztaty artystyczne, rękodzielnicze, kulinarne, zajęcia sportowe, kulturalne, spotkania edukacyjne itp.. Dzięki realizowanym pomysłom uczą się nowych rzeczy, zdobywają nową wiedzę, doskonałą umiejętności, pogłębiają zainteresowania czy poznają nieznane dotąd zakątki 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.

Dotychczas odbyło się już **14 edycji**, w których dofinansowanie otrzymało **524 inicjatywy senioralne**. Twórcami inicjatyw było **2369 seniorów**, a ich uczestnikami ok. **11065 osób**.

Projekt finansowany jest ze środków publicznych Gminy Miasta Gdańska. Operac-

torem Funduszu jest Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku.



### **Kontakt i więcej informacji:**

Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku  
pl. Solidarności 1/3.27; tel. 58 772 42 21  
e-mail: [gfs@wolontariatgdansk.pl](mailto:gfs@wolontariatgdansk.pl)  
[www.wolontariatgdansk.pl](http://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, zatrudnienie było możliwie blisko miejsca zamieszkania, a oferowane wynagrodzenie było atrakcyjne.

**Centrum Pracy Seniorek i Seniorów** działa od 2018 r. i **mieści się we Wrzeszczu, przy al. Grunwaldzkiej 30/32** (obok domu handlowego Jantar). Bezpośrednia obsługa prowadzona jest od poniedziałku do piątku w godz. od 08:30 do 14:30. Szczegółowe informacje na temat działalności punktu znaleźć można na stronie internetowej [pracadlaseniorow.pl](http://pracadlaseniorow.pl) oraz pod adresem [fb.me/centrum.seniora.gdansk](https://fb.me/centrum.seniora.gdansk). W przypadku dodatkowych pytań

doradcy Centrum zachęcają do kontaktu telefonicznego lub mailowego. W centrum można uzyskać także porady w zakresie poszukiwania pracodawcy, pomoc w konstruowaniu dokumentów aplikacyjnych czy bieżące informacje o edukacyjnej, kulturalnej i społecznej ofercie Gdańska dla seniorów.

#### Działalność Centrum podczas COVID-19

Podobnie jak wiele firm i instytucji, również Centrum Pracy Seniorek i Seniorów zmieniło zasady swojego funkcjonowania w związku z epidemią COVID-19. W efekcie w 2020 r. bezpośrednia obsługa klientów w siedzibie Centrum została czasowo zawieszona. Jednak pracownicy punktu w dalszym ciągu zajmują się pozyskiwaniem ofert zatrudnienia dla osób dojrzałych, a także doradztwem zawodowym dla seniorów, które świadczone jest wyłącznie w formie telefonicznej.

Mając na względzie dynamikę sytuacji epidemicznej, doradcy Centrum zachęcają do regularnego odwiedzania serwisu internetowego.



wego [www.pracadlaseniorow.pl](http://www.pracadlaseniorow.pl), na którym zamieszczane są aktualne informacje związane

z obowiązującymi obecnie zasadami działalności Centrum Pracy Seniorek i Seniorów.

**Kontakt:**

Gdański Urząd Pracy  
Centrum Pracy Seniorek i Seniorów w Gdańsku  
al. Grunwaldzka 30/32, 80-229 Gdańsk  
tel.: 58 500 56 36, 58 500 56 34  
[www.pracadlaseniorow.pl](http://www.pracadlaseniorow.pl)  
[fb.me/centrum.seniora.gdansk](https://fb.me/centrum.seniora.gdansk)

## 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 najciekawszych miejsc w Gdańsku, jak również liczne rabaty na zakupy, usługi i rozrywkę.

### Pełna lista bezpłatnych wejść z Kartą Mieszkańca w roku 2021:

- Gdański Ogród Zoologiczny
- Mecz piłkarski Lechii Gdańsk (po zniesieniu ograniczeń związanych z pandemią Covid-19)
- Mecz siatkarski Trefla Gdańsk (po zniesieniu ograniczeń związanych z pandemią Covid-19)
- 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 Gdańsk





#### ■ Muzeum Narodowe

(jedno bezpłatne wejście do każdego oddziału)

- 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,
- Muzeum Nauki Gdańskiej,
- Muzeum Poczty Polskiej w Gdańsku.

Z bezpłatnego wejścia do każdego z obiektów można skorzystać raz w roku kalendarzowym.

#### 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.

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.jestemzgdańska.pl](http://www.jestemzgdańska.pl)** lub nabyć w Centrum Obsługi Gdańskiej Karty Mieszkańca, w którym możliwe jest złożenie wniosku w formie papierowej i uiszczenie płatności.

**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.

## Dodaj pakiet bezpłatnych przejazdów

Seniorzy po 70. roku życia, którzy są uprawnieni do korzystania z bezpłatnych przejazdów gdańskimi autobusami i tramwajami, mogą dodać do swojej Karty Mieszkańca pakiet bezpłatnych przejazdów. Dzięki dodaniu pakietu senior nie musi okazywać do kontroli biletowej dokumentu potwierdzającego wiek, wystarczy jedynie Karta Mieszkańca. Pakiet można dodać w Centrum Obsługi Gdańskiej Karty Mieszkańca po wcześniejszej rezerwacji terminu wizyty (prosimy o zabranie ze sobą dokumentu uprawniającego do ulgi oraz swojego zdjęcia) lub na [www.jestemzgdanska.pl](http://www.jestemzgdanska.pl)

### Kontakt i więcej informacji:

Centrum Obsługi  
Gdańskiej Karty Mieszkańca  
al. Grunwaldzka 148

poniedziałek–piątek 08:00–18:00,  
po uprzedniej rezerwacji terminu wizyty  
na [www.gdansk.pl/rezerwacja](http://www.gdansk.pl/rezerwacja)

lub telefonicznie pod numerem  
+48 58 300 06 59  
(infolinia czynna od poniedziałku  
do piątku w godzinach 09:00–17:00),

zgłoszenia reklamacyjne:  
[karta@jestemzgdanska.pl](mailto:karta@jestemzgdanska.pl)



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

W Gdańsku istnieje około 80 klubów i kół seniora oraz 12 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\**

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

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

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

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

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



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

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

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

## 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 tej społeczności.

Domy i Kluby Sąsiedzkie powstały po to, aby mieszkańcy w swoim najbliższym otoczeniu mieli miejsce, w którym mogą się integrować, realizować hobby, rozwijać się i nabywać nowe umiejętności. Odbywają się tam darmowe porady specjalistów np. porady prawne czy spotkania z dietetykiem. Swoją siedzibę mają w nich także Kluby Seniora, odbywają się tam również potańcówki, koncerty, wystawy czy spotkania z ciekawymi ludźmi. Ponadto, organizowane są spotkania dotyczące rozwoju danej dzielnicy, spotkania z urzędnikami czy przedstawicielami Rady Dzielnicy.

Domy i Kluby Sąsiedzkie to miejsca, w których mieszkańcy mogą włączać się w działania pomocowe dla osób z najbliższej okolicy. Podczas pandemii mieszkańcy, działający w ramach Domów i Klubów Sąsiedzkich, mieli okazję do aktywnego włączenia się w rozdawanie paczek żywnościowych, organizację Mikołajek dla dzieci, szycie maseczek, czy pomoc innym w czynnościach codziennych.

Każdy Dom i Klub Sąsiedzki posiada własną specyfikę, własny klimat oraz inną ofertę. Warto pamiętać, że są to również miejsca otwarte na nowe sąsiedzkie inicjatywy.

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<br><a href="http://www.facebook.com/GoscinnaPrzystan/">www.facebook.com/GoscinnaPrzystan/</a><br><a href="http://www.gfis.pl">www.gfis.pl</a>                                                                                                                            | tel. 58 304 99 56<br><a href="mailto:biuro@gfis.pl">biuro@gfis.pl</a>                           | Orunia                    |
| Dom Sąsiedzki na Osieku                                    | Fundacja Inicjatyw Społeczno- Kulturalnych Forum                           | ul. Stajenna 3, Gdańsk<br><a href="http://www.fiskforum.org.pl">www.fiskforum.org.pl</a><br><a href="http://www.facebook.com/Fundacja-Inicjatyw-Spo%C5%82ecznie-Kulturalnych-FORUM-123626277838213/">www.facebook.com/Fundacja-Inicjatyw-Spo%C5%82ecznie-Kulturalnych-FORUM-123626277838213/</a> | tel. 58 765 19 76<br><a href="mailto:fundacja.forum@wp.pl">fundacja.forum@wp.pl</a>             | Śródmieście               |
| Biblioteka Społeczna-Dom Sąsiedzki na Stogach              | Stowarzyszenie Przyjazne Pomorze                                           | ul. Hoża 14, Gdańsk<br><a href="http://www.facebook.com/biblioteka.spoeczna/">www.facebook.com/biblioteka.spoeczna/</a><br><a href="http://www.bibliotekapp.pl">www.bibliotekapp.pl</a>                                                                                                          | tel. 58 303 37 96<br><a href="mailto:biblioteka@bibliotekapp.pl">biblioteka@bibliotekapp.pl</a> | Stogi                     |
| Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie                               | Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki                                            | ul. Wyzwolenia 49 (budynek Bursy Gdańskiej)<br><a href="http://www.facebook.com/nowyportsztuki/">www.facebook.com/nowyportsztuki/</a><br><a href="http://www.facebook.com/domsasiedzki-wnowymporcie-nowyportsztuki.pl/">www.facebook.com/domsasiedzki-wnowymporcie-nowyportsztuki.pl/</a>        | <a href="mailto:nowyportsztuki@o2.pl">nowyportsztuki@o2.pl</a>                                  | Nowy Port                 |
| Dom Sąsiedzki na Biskupiej Górze                           | Stowarzyszenie Waga                                                        | ul. Biskupia 4, Gdańsk<br><a href="http://www.stowarzyszeniewaga.pl">www.stowarzyszeniewaga.pl</a><br><a href="http://www.facebook.com/Stowarzyszenie-WAGA-212313248784777/">www.facebook.com/Stowarzyszenie-WAGA-212313248784777/</a>                                                           | <a href="mailto:stowarzyszenie.waga@gmail.com">stowarzyszenie.waga@gmail.com</a>                | Śródmieście               |
| Dom Sąsiedzki przy Północnej                               | Fundacja Sprawni Inaczej                                                   | ul. Północna 5, Gdańsk<br><a href="http://www.fsi.gda.pl">www.fsi.gda.pl</a><br><a href="http://www.facebook.com/Fundacja.Sprawni.Inaczej/">www.facebook.com/Fundacja.Sprawni.Inaczej/</a>                                                                                                       | tel. 58 344 42 56<br><a href="mailto:biuro@fsi.gda.pl">biuro@fsi.gda.pl</a>                     | Brzeźno                   |
| Dom Sąsiedzki – Inkubator Sąsiedzkiej Energii Dolne Miasto | Opowiadacze Historii Dolnego Miasta w Gdańsku                              | ul. Reduta Wyskok 4 / 8, Gdańsk<br><a href="http://www.facebook.com/isegdansk">www.facebook.com/isegdansk</a><br><a href="http://www.opowiadaczehistorii.pl/">www.opowiadaczehistorii.pl/</a>                                                                                                    | tel. 58 716 31 59                                                                               | Śródmieście               |
| Dom Sąsiedzki w Lipcach i Św. Wojciechu                    | Gdańska Fundacja Integracji Społecznej Ośrodek Sportów Konnych Lipce       | ul. Trakt św. Wojciecha 264<br><a href="http://www.facebook.com/FundacjaLipce">www.facebook.com/FundacjaLipce</a>                                                                                                                                                                                |                                                                                                 | Orunia-Św. Wojciech-Lipce |
| Dom Sąsiedzki Nasze Ujeścisko z Biblioteką                 | Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Ujeścisko- Łostowice „Nasze Ujeścisko” | ul. Piotrkowska 41 A, Gdańsk<br><a href="http://www.facebook.com/DomKulturyBibliotekaUjescisko/">www.facebook.com/DomKulturyBibliotekaUjescisko/</a>                                                                                                                                             | <a href="mailto:kontakt@naszeujescisko.pl">kontakt@naszeujescisko.pl</a>                        | Ujeścisko-Łostowice       |
| Dom Sąsiedzki w Oliwskim Ratuszu Kultury                   | Fundacja „Wspólnota Gdańska”                                               | ul. Opata Jacka Rybińskiego 25, Gdańsk<br><a href="http://domsasiedzki.ratuszkultury.pl/">domsasiedzki.ratuszkultury.pl/</a><br><a href="http://www.facebook.com/domsasiedzki-woliwskimratuszukulturny/">www.facebook.com/domsasiedzki-woliwskimratuszukulturny/</a>                             | tel. 58 345 29 67                                                                               | Oliwa                     |
| Inkubator aktywności społecznej w Domu Zarazy              | Stowarzyszenie „Stara Oliwa”                                               | ul. Stary Rynek Oliwski 15, Gdańsk<br><a href="http://www.facebook.com/DomZarazy/">www.facebook.com/DomZarazy/</a>                                                                                                                                                                               |                                                                                                 | Oliwa                     |



|                               |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                      |                       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
| Dom Sąsiedzki Jaśkowa 7       | Stowarzyszenie Morena                                      | ul. Jaśkowa Dolina 7, Gdańsk<br>pl-pl.facebook.com/Jaskowa7/<br>morena.org.pl/brand/dom-sasiedzki-jaskowa7/                                                                                                                                                      | morena@morena.org.pl                                 | <b>Wrzeszcz Górny</b> |
| Dom Sąsiedzki w Pałacu        | Regionalne Centrum Wspomagania i Organizacji Pozarządowych | Al. Grunwaldzka 5, Gdańsk<br>www.facebook.com/domsasiedzki-wpalacu/<br>fundacjarc.org.pl/                                                                                                                                                                        | tel. 58 344 40 39<br>dom.sasiedzki@fundacjarc.org.pl | <b>Wrzeszcz</b>       |
| Dom Sąsiedzki Bajkowy Świat   | Fundacja Obudź Nadzieję                                    | ul. Bajki 8<br>www.facebook.com/<br>Fundacja-Obudz%C5%BA-Nadziej%C4%99-190755250959165/<br>obudznadzieje.pl/                                                                                                                                                     | obudznadzieje@wp.pl                                  | <b>Przeróbka</b>      |
| Osowski Dom Sąsiedzki „Garaż” | Stowarzyszenie „INNE Jest Piękne”                          | ul. Kielnińska 128, Gdańsk<br>www.facebook.com/klubsasiedzki.<br>GARAZ/<br>www.innejestpiekne.org/                                                                                                                                                               | aneta@innejestpiekne.org                             | <b>Osowa</b>          |
| Cafe Albert – Dom Sąsiedzki   | Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Gdańskie     | ul. Waryńskiego 21, Gdańsk<br>pl-pl.facebook.com/pages/category/<br>Cafe/Klub-Cafe-Albert- Towarzystwo-Pomocy-im-%C5%9Bw-Brata-Alberta-Ko%C5%82oGda%C5%84skie-1485341845092106/<br>bezdomnosc.org.pl/index.php/<br>aktualne-projekty/klub-mieszkanca-cafe-albert | tpba.gda@ab.org.pl                                   | <b>Wrzeszcz Dolny</b> |

## KLUBY SĄSIEDZKIE

| Tytuł zadania                                                | Nazwa organizacji                            | Adres / Strona www                                                                                                                | Dane kontaktowe                                                 | Dzielnica             |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Klub „U Jasia i Małgosi”                                     | Gdańskie Stowarzyszenie „Jaś i Małgosia”     | ul. Gdynskich Kosynierów 11<br>https://www.facebook.com/<br>Gda%C5%84skie-Stowarzyszenie-Ja%C5%9B-i-Ma%C5%82gosia-466130426802634 | jasimalgosia.gda@wp.pl                                          | <b>Śródmieście</b>    |
| Klub Sąsiedzki – Świetlica Krytyki Politycznej w Trójmieście | Stowarzyszenie im. Stanisława Brzozowskiego  | ul. Nowe Ogrody 35 II piętro, Gdańsk<br>www.facebook.com/swietlicakpwtrojmieste/<br>www.krytykapolityczna.pl                      | tel. 58 716 22 65<br>trojmiasto@<br>poczta.krytykapolityczna.pl | <b>Śródmieście</b>    |
| Klub Mieszkanca na Hallera                                   | Projekt Pełni Szczęścia                      | Al. Gen. Hallera 239                                                                                                              | projektpeelniszczescia@gmail.com                                | <b>Wrzeszcz Dolny</b> |
| Inkubator Sąsiedzkiej Energii Chełm                          | Fundacja NOVA                                | ul. Styp Rekowskiego, Gdańsk<br>www.facebook.com/isechelm/                                                                        | isechelm@fundacjanova.org.pl                                    | <b>Chełm</b>          |
| Klub Sąsiedzki Kokoszki                                      | Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Kokoszki | ul. Azaliowa 18 Gdańsk<br>pl-pl.facebook.com/Stowarzyszenie-PrzyjaciolDzielnicyKokoszki                                           | StowarzyszenieKokoszki@gmail.com                                | <b>Kokoszki</b>       |

## Przykłady oferty proponowanej przez Domy i Kluby Sąsiedzkie:

| Nazwa                                                      | Propozycja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kontakt                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dom Sąsiedzki na Osieku                                    | 1. Klub Seniora „Silver”<br>2. „Pigułka sztuki dla Seniora”:<br>– Warsztaty rysunku i malarstwa<br>– Teatr tańca i muzyki dawnej (oferta dla Pań)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Fundacja Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych Forum<br>tel. 58 765 19 76<br>e-mail: biuro-forum@wp.pl        |
| Dom Sąsiedzki przy Północnej                               | gimnastyka kondycyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Fundacja Sprawni Inaczej<br>tel. 58 344 42 56<br>e-mail: biuro@fsi.gda.pl                                |
| Klub Sąsiedzki Kokoszki                                    | gimnastyka w parkach osiedlowych wybudowanych w ramach Budżetu Obywatelskiego (maj-wrzesień)<br>– poniedziałki godz.19.00 – Park Azaliowy w Karczemkach<br>– wtorki godz. 17.00 – Park w Kiełpinie Górnym<br>– wtorki godz.18.30 – teren rekreacyjny przy ul. Osiedlowej w Kokoszkach<br>Aktualne informacje będą dostępne na:<br><a href="https://www.facebook.com/StowarzyszeniePrzyjaciolDzielnicyKokoszki">https://www.facebook.com/StowarzyszeniePrzyjaciolDzielnicyKokoszki</a> | Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Kokoszki<br>e-mail:<br>StowarzyszenieKokoszki@gmail.com              |
| Cafe Albert dom sąsiedzki                                  | realizuje wiele zajęć o zróżnicowanym charakterze takich jak zajęcia/spotkania w klubach sąsiedzkich (klub zdrowia, klub pasjonata), wydarzenia w dzielnicy-projekt Show and Tell, lokalne inicjatywy sąsiedzkie, treningi pamięci, prowadzenie klubokawiarni sąsiedzkiej itp. Jest czynny min. 20 h w tygodniu, w tym w soboty/niedziele w dzielnicy Dolny Wrzeszcz przy ulicy Waryńskiego 21.                                                                                       | Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Gdańskie<br>e-mail: tpba.gda@ab.org.pl                     |
| Dom Sąsiedzki na Biskupiej Górze                           | – Międzypokoleniowe gry planszowe co drugi piątek miesiąca od 17.00 do 19.00<br>– BINGO i karaoke – ostatni piątek miesiąca od 17.00 do 19.00<br>– Klub SENIORYCI – wtorki 16.00 - 18.00                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Stowarzyszenie Waga<br>e-mail: stowarzyszenie.waga@gmail.com                                             |
| Dom Sąsiedzki – Inkubator Sąsiedzkiej Energii Dolne Miasto | – joga dla seniorów,<br>– robótki ręczne (zajęcia międzypokoleniowe)<br>– grill sąsiedzki dla seniorów (w sezonie letnim)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Opowiadacze Historii Dolnego Miasta w Gdańsku<br>tel. 58 716 31 59                                       |
| Dom Sąsiedzki w Pałacu                                     | projekty organizowane dla seniorów w plenerze lub on-line, związane z historią naftową Szańca Zachodniego w Gdańsku Nowym Porcie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych<br>tel.: 58 344 40 39; 504 871 478 |
| Dom Sąsiedzki Bajkowy Świat                                | – Program ZŁOTA RACZKA, drobne remonty i naprawy dla seniorów z Przeróbki<br>– dystrybucja środków ochronnych, maseczek, płynu do dezynfekcji, rękawiczek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Fundacja Obudź Nadzieję<br>e-mail: obudznadzieję@wp.pl                                                   |
| Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie                               | Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie organizuje liczne wydarzenia skierowane do osób w wieku senioralnym m.in. warsztaty, wystawy czy koncerty. W naszych murach spotykają się dwie grupy skupiające osoby w wieku senioralnym. Klub Seniora Delfin oraz grupa zajmująca się rękodziełem artystycznym „Kufer Sztuki”. Serdecznie zapraszamy nowe osoby do korzystania z oferty twórczego spędzania wolnego czasu.                                                                             | Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki<br>e-mail: nowyportsztuki@o2.pl                                          |

# 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](mailto:gdansk@wolontariatgdansk.pl)

[www.wolontariatgdansk.pl](http://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:

### „NGOSYszyjąMaski3Miasto”

wolontariusze szyli maski wielorazowe dla rówieśników, placówek medycznych itp. Łącznie udało się uszyć ponad 80 tysięcy.

### „Zielony zakątek”

Wolontariusze przygotowali hotele i domki dla owadów z dzielnicy Przymorze.

Następnie zostały rozstawione i służyły schronieniem przed zimą i mrozami.

### „Malowanie Ścian w domu środowiskowym”

Wolontariusze uczyli oraz wspierali w odmalowaniu ścian młodsze pokolenie. Prace wykonywane były na rzecz domu środowiskowego.

## WOŁONTARIAT SENIORÓW

bezpłatne, dobrowolne działania na rzecz organizacji  
pozarządowych i instytucji

WEJDŹ NA:

### WOŁONTARIATGDANSK.PL

#Amkiedupierze z Centrum Wolontariatu - prosimy odwiedzić  
stronę, założyć konto, napisać email, lub poprzez portal internetowy

Przeanalizujemy i zgłoszymy na ofertę - w czym chcieliby  
uczestniczyć jako wolontariusz

Wypełnimy ankietę pomiarową wolontariacką  
i otrzymamy doświadczenie

Przejdziemy WOŁONTARIUSZAMI I WOŁONTARIUSZKAMI

## CO DAJE WOŁONTARIAT?

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 WOŁONTARIATU:



#### AKTYWNY

to najpopularniejszy rodzaj  
podczas którego  
uczestniczą w konferencjach,  
seminariach, warsztatach,  
spotkaniach, imprezach



#### SYSTEMATYCZNY

to stałe, regularne działanie  
Polega na pomocy w określonej  
organizacji z wyznaczonego obszaru



#### ZDALNY

to wykonanie pracy przez internet  
lub inną formę komunikacji, z  
regulami pracy podobnymi do  
pracy w biurze

## DLA KOGO?

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

### DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Centrum Wolontariatu w Gdańsku  
Pl. Solidarności 1  
III piętro, budynek Europejskiego Centrum Solidarności  
58 772 42 10, 19  
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 oraz starszym, wsparcie pracy świetlicy oraz różne ciekawe akcje.

### **Kontakt i więcej informacji:**

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie  
w Gdańsku  
ul. K. Leczkowa 1A  
tel. 797 909 119  
e-mail: [wolontariat.mopr@gdansk.gda.pl](mailto:wolontariat.mopr@gdansk.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](mailto:bradys@op.pl), [vajra@wp.pl](mailto:vajra@wp.pl),  
[edwarda.serszen@wp.pl](mailto: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 Rad 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.

Na uwagę zasługują szczególne działania Rad kierowane do seniorów w dobie pandemii w 2020 roku, w ramach których Rada Dzielniczy Ujeścisko-Łostowice i Rada Dzielniczy Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia realizowały projekt, dzięki któremu udało się wesprzeć seniorów, jak i lokalne restauracje akcją zamówienia gorących posiłków z dostawą do domów seniorów.

Rady Dzielnic Aniołki, Przymorze Wielkie, Orunia-Św. Wojciech-Lipce, Piecki-Migowo, Jasień, Wrzeszcz Górny, Brzeźno, Ujeścisko-Łostowice, Krakowiec-Górki Zachodnie, Olszynka, Letnica, Orunia Górna-Gdańsk Południe i Oliwa zrealizowały projekty

zakupów dla seniorów dotyczące paczek żywnościowych oraz środków ochrony osobistej.

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](mailto:pawel.kordowski@gdansk.gda.pl)  
Zadania: obsługa organizacyjno-merytoryczna  
Rad i Zarządów dzielnic Miasta.

Referat Partycypacji Społecznej i Rad Dzielnic  
Kierownik: Sylwia Betlej  
ul. Nowe Ogrody 8/12  
80-803 Gdańsk  
III piętro, pokój nr 337C  
tel. +48 58 323 65 97  
e-mail: [sylwia.betlej@gdansk.gda.pl](mailto:sylwia.betlej@gdansk.gda.pl)

## 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 Miasto Gdańsk w 2021 r.

| Data i godzina                                                                                                                                                                                                        | Nazwa wydarzenia                                                          | Miejsce                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>27 marca</b><br>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 | <b>Rocznica powrotu Gdańska do Macierzy</b>                               | Cmentarz Żołnierzy Radzieckich; pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie; Długi Targ Maszt Dworu Artusa |
| <b>13 kwietnia</b><br>godz. 11:00                                                                                                                                                                                     | <b>Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej Rocznica Zbrodni Katyńskiej</b> | pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowickim                                                                                |
| <b>2 maja</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej</b>                              |                                                                                                                                |
| <b>8 maja</b><br>godz. 12:00                                                                                                                                                                                          | <b>Rocznica zakończenia II wojny światowej</b>                            | pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie                                                                |
| <b>10 maja</b><br>godz. 11:00                                                                                                                                                                                         | <b>Dzień Pamięci Polaków zamordowanych w latach 1941-1944 w Ponarach</b>  | pomnik Ponarski na Cmentarzu Łostowickim (ok. 100 m za pomnikiem Golgoty Wschodu)                                              |
| <b>12 maja</b><br>godz. 11:00                                                                                                                                                                                         | <b>Rocznica śmierci marszałka Józefa Piłsudskiego</b>                     | pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego na pl. Piłsudskiego                                                                       |
| <b>18 maja</b><br>godz. 10:00                                                                                                                                                                                         | <b>Czyn Bojowy Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie 1939-1945</b>          | Pomnik generała Stanisława Maczka na placu gen. Maczka u zbiegu ulic Chopina i Wojska Polskiego na Strzyży                     |
| <b>1 sierpnia</b><br>godz. 17:00                                                                                                                                                                                      | <b>Rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego</b>                           | pomnik Polskiego Państwa Podziemnego, Targ Rakowy                                                                              |
| <b>11 sierpnia</b><br>godz. 12:00                                                                                                                                                                                     | <b>Rocznica ludobójstwa Polaków w ZSRR przez NKWD w latach 1937-1938</b>  | Kamień upamiętniający ofiary „operacji polskiej” NKWD 1937-38 na Cmentarzu Łostowickim                                         |
| <b>1 września</b><br>godz. 12:00                                                                                                                                                                                      | <b>Rocznica wybuchu II wojny światowej</b>                                | Pomnik Obrońców Poczty Polskiej                                                                                                |



| Data i godzina                                                                                                                           | Nazwa wydarzenia                                                                                      | Miejsce                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Wrzesień</b>                                                                                                                          | <b>Koncert z okazji Dnia Weterana</b>                                                                 |                                                                      |
| <b>17 września<br/>godz. 10:00</b>                                                                                                       | <b>Obchody Dnia Sybiraka<br/>w rocznicę agresji ZSRR<br/>na Polskę</b>                                | pomnik Golgoty Wschodu<br>na Cmentarzu Łostowickim                   |
| <b>27 września<br/>godz. 17:00</b>                                                                                                       | <b>Rocznica utworzenia Polskiego<br/>Państwa Podziemnego<br/>oraz Szarych Szeregów</b>                | pomnik Polskiego Państwa Podziemnego,<br>Targ Rakowy                 |
| <b>5 października<br/>godz. 17:00 - uroczystość<br/>na Cmentarzu na Zaspie,<br/>grobowiec pocztowców,<br/>ul. Bolesława Chrobrego 80</b> | <b>Rocznica rozstrzelania<br/>przez Niemców Obrońców<br/>Poczty Polskiej w Gdańsku</b>                | Cmentarz na Zaspie, grobowiec Pocztowców,<br>ul. Bolesława Chrobrego |
| <b>12 października<br/>godz. 11:00</b>                                                                                                   | <b>Czyn bojowy Polskich<br/>Sił Zbrojnych na froncie<br/>wschodnim podczas<br/>II wojny światowej</b> | pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”,<br>ul. Podwale Staromiejskie   |
| <b>1 listopada,<br/>godz. 12:00</b>                                                                                                      | <b>Dzień Wszystkich Świętych -<br/>Modlitwa Międzywyznaniowa</b>                                      | Cmentarz Nieistniejących Cmentarzy<br>przy ulicy 3 Maja              |
| <b>10 listopada<br/>godz. 11:00</b>                                                                                                      | <b>Uroczystość w przeddzień<br/>Narodowego Święta<br/>Niepodległości</b>                              | pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego<br>na pl. Piłsudskiego          |

Organizacja uroczystości uzależniona jest od obecnej sytuacji w kraju związanej z rozwojem pandemii koronawirusa. Miasto Gdańsk zastrzega sobie możliwość odwołania bądź organizacji powyższych wydarzeń wyłącznie w ograniczonym charakterze.

**\* 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 jednostek GAK 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.

### **Propozycje Domu Sztuki GAK:**

- **Warsztaty dla seniorów.** W ofercie warsztaty świąteczne (Wielkanoc): filcowanie, biżuteria artystyczna, florystyka. W zależności od rozwoju sytuacji pandemicznej warsztaty odbędą się w formie stacjonarnej lub online.
- **Warsztaty pisania projektów,** to warsztaty pisania projektów dzielnicowych dotyczących realizacji zadań i zmian w dzielnicy. Warsztaty odbędą się w ramach projektu Twój Wymarzony Dom Kultury, w formule online.

Powrót do spotkań stacjonarnych w Domu Sztuki GAK uzależniony jest od sytuacji pandemicznej.

### **Filia: Gama GAK**

#### **W tegorocznej ofercie:**

- **Dzień Seniora** (29.10.2021 r.), wydarzenie dedykowane Seniorom z okazji Miesiąca Seniora. W planach występ artystyczny.

- **IX Zjazd Letniczan** (23.07.2021 r.) będące spotkaniem dawnych i aktualnych mieszkańców Letnicy, w planie między innymi: prelekcja, wpis do księgi pamiątkowej oraz wspólne zdjęcie Letniczan.

- **Spotkanie z Gościem Specjalnym** – muzykiem, poetką, podróżnikiem i pisarzem (13.11.2021 r.).

- **Świąteczne Spotkanie opłatkowe mieszkańców dzielnicy** (14.12.2021 r.).

### **Filia: Projektornia GAK**

#### **Projektornia proponuje:**

- **Spotkania podróżnicze,** czyli spotkania z podróżnikami odkrywające najciekawsze zakątki świata. Spotkania odbędą się w formule online.
- **Koncert fortepianowy dla seniorów,** zaplanowany na 1 października. W zależności od sytuacji pandemicznej koncert odbędzie się w formule stacjonarnej lub online.
- **Koncerty w Parku w Brzeźnie** pn. Jodowanie.
- **Działalność Galerii Otwartej,** czyli wystawy dla amatorów sztuk plastycznych.

### **Filia: Scena Muzyczna GAK**

**Scena Muzyczna GAK organizuje wiele projektów, których odbiorcami są i mogą być seniorzy. W tegorocznej ofercie znalazły się:**

■ **„Spotkania z cyklu Pasja szyta na miarę”,** to spotkania ze znanymi i cenionymi ludźmi z szeroko rozumianego świata kultury. Są to wydarzenia łączące pokolenia, integrujące dzieci, młodzież, osoby dorosłe i seniorów.

■ **Klub Filmowy Kosmos,** w ramach którego Scena Muzyczna GAK planuje zorganizować pokazy filmowe wraz z prelekcją i rozmową przy kawie lub herbacie. Będzie można obejrzeć filmy wyróżniające się konwencją, tematyką lub gatunkiem oraz opowiadający o różnych okresach życia człowieka. Planowane są również spotkania z ludźmi kina: dziennikarzami, reżyserami i filmoznawcami.

■ **Koncerty w Amfiteatrze Orana.** Park Oruński – jeden z najstarszych parków i drugi co do wielkości park miejski w Gdańsku – dzięki Scenie Muzycznej GAK, od dwóch sezonów w okresie letnim staje się miejscem spotkań artystów z gdańską publicznością. Jest to jedyne takie miejsce w Trójmieście, w którym mieszkańcy mogą na świeżym powietrzu, za darmo, posłuchać piosenki aktorskiej.

■ **Zajęcia w placówce – Teatr amatorski 40+.** Uczestnicy Teatru Amatorskiego 40+ mają możliwość wzięcia udziału w wielu warsztatach m.in. pracy nad głosem i ciałem, rozumienia tekstu, czy śpiewu, a także praktycznie wykorzystają nabyte umiejętności we wspólnie przygotowanym przedstawieniu.

**Scena Muzyczna GAK gości również Klub Seniora,** który tworzy Koło nr 11 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oddział Gdańsk. W ramach koła organizowane są spotkania, warsztaty, przedstawienia, a także wycieczki. Misją organizacji jest integrowanie i aktywizowanie emerytów, rencistów i inwalidów poprzez organizowanie różnych form życia kulturalnego, artystycznego, sportowego, turystycznego. Zapraszamy nie tylko mieszkańców Oruni!

### Filia: Stacja Orunia GAK

■ **Zdolna Orunia TKA!** w ramach projektu Twój Wymarzony Dom Kultury. Zdolna Orunia – Klub Szarpidrutek – Seniorek z Oruni, postanowiła nauczyć się nowej umiejętności – techniki artystycznej – tkactwa. W letnich miesiącach, chcemy przeprowadzić cykl warsztatów-kurs tkactwa artystycznego. Na spotkania zapraszamy także nowych mieszkańców; mamy nadzieję, że ta forma rękodzieła „skusi” inne osoby chcące zintegrować się wokół pasji. Projekt zakończymy prezentacją gobelinów, powstałych w czasie kursu, w przestrzeni dzielnicy.

■ **Smaki Oruni,** w ramach projektu Twój Wymarzony Dom Kultury, to długofalowy projekt oparty o kulturę otwartą, włączający lokalną społeczność dzielnicy Orunia do działań mających na celu wielopokoleniową integrację mieszkańców. W tym roku

postanowiliśmy zaangażować mieszkańców Oruni do współtworzenia kalendarza na 2022 rok SMAKI ORUNI. W ramach projektu będziemy zbierać przepisy i związane z nimi historie rodzinne i kulinarne, zorganizowanie pikniku sąsiedzkiego z konkursem na 12 dań, a ich autorzy zostaną bohaterami kalendarza SMAKI ORUNI. W pierwszym etapie działania będą prowadzone online, a gdy tylko zniesiony zostanie reżim sanitarny planujemy cykl spotkań z mieszkańcami. Do współpracy zaproszone jest koło Seniorek ze ZDolnej Oruni.

■ **Zdolna Orunia.** Projekt wieloletni skierowany do zdolnych mieszkańców Oruni, zainicjowany przez Seniorki z Oruni. Zdolna Orunia ma stałe miejsce – „siedzibę” w Stacji Orunia GAK, wsparcie merytoryczne, organizacyjne i finansowe. Zapraszamy twórczych Seniorów, ludzi z pasją w każdą środę o 16:30 (pod warunkiem zniesienia obostrzeń sanitarnych). Zajmujemy się pasjami, rozwijaniem twórczości i poznawaniem sąsiadów.

■ **Klub SENIORA ORANIA.** Stałe spotkania w każdy piątek o 10:00, zawieszone na czas pandemii.

■ **Teatrzyk ZDolnej Oruni.** Od września, przygotowanie Kabaretu Seniorów – program na karnawał, reżyseruje Monika Jarząbek (przy założeniu zniesienia obostrzeń epidemicznych).

## Filia: Winda GAK

### Winda GAK proponuje:

■ **Mój wymarzony ogród sztuki**, czyli kontynuację projektu z 2020 roku. Seniorzy mają zaprojektować ogród przed Windą GAK. Projekt realizowany z klubem Seniora działającym przy Windzie GAK. Termin czerwiec 2021 r.

■ **Warsztaty kreatywne dla seniora**, czyli cotygodniowe spotkania w Windzie GAK, w trakcie których seniorzy kreatywnie spędzają czas. Wszystkie materiały niezbędne do realizacji zajęć seniorzy otrzymują od Windy GAK. Zajęcia odbywają się co tydzień, w każdą środę (zawieszone w czasie pandemii).

■ **Chór Seniora**, spotkania przy piosence razem z Windą GAK.

## Filia: Wyspa Skarbów GAK

### Plany Wyspy Skarbów GAK obejmują w tym roku:

■ **Święto Światła** (22-23.10.2021), na tydzień przed Sollemnitas Omnium Sanctorum zachęcamy do wspólnego przeżywania czasu zadumy, odważnego stawiania egzystencjalnych pytań i cichej refleksji. Zapraszamy na wieczór pełen skupienia i atmosfery relaksu. Postaramy się poszukać odpowiedzi na pytanie jak rozmawiać o umieraniu, nieodwracalnym doświadczeniu czekającym każdego z nas w obliczu

pandemii. Jak wyciszyć umysł zmęczony wymuszoną izolacją, poczuciem zagubienia, zagrożenia, osamotnienia? Jak zbudować swoje wewnętrzne „święto światła” w potrzebie duchowego ciepła i psychologicznej opieki w tym trudnym czasie.

■ **Koncert dla seniorów** zaplanowany na 18.11.2021 r.

**Organizacja i przebieg wszystkich wydarzeń oraz przedsięwzięć planowanych w 2021 r. przez GAK uzależniona jest od aktualnej sytuacji epidemicznej związanej z Covid19.**

**Zachęcamy do bezpośredniego kontaktu z poszczególnymi filiami.**





## 12. Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia

Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia proponuje skorzystanie z następującej oferty edukacyjnej w ramach Gdańsk dla Seniorów 2021:

### **CSW ŁAŹNIA 1 na Dolnym Mieście:**

- dwa oprowadzania online z audiodeskrypcją po aktualnie trwającej wystawie
- dwa oprowadzania online w Polskim Języku Migowym po aktualnie trwającej wystawie.

Oprowadzania online dostępne będą bezpłatnie na:

- stornie internetowej [www.laznia.pl/wystawy/laznia-dostepna-online-345/](http://www.laznia.pl/wystawy/laznia-dostepna-online-345/)
- kanale YouTube [www.youtube.com/user/cswLaznia](http://www.youtube.com/user/cswLaznia)
- Facebooku @cswlaznia [www.facebook.com/cswlaznia](http://www.facebook.com/cswlaznia)
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak [www.facebook.com/cswlazniak](http://www.facebook.com/cswlazniak)

- trzy Rodzinne spacerunki po Dolnym Mieście. Stacjonarne, wiosenno-letnie wędrowki z przewodnikami (Jackiem Górskim, Andreasem Kasperskim, Markiem Barańskim i Joanną Jarzęcką-Stąporek), przybliżą temat architektury i przyrody dzielnicy. Bezpłatne spotkania odbędą się w maju, czerwcu i wrześniu. Szczegółowe informacje pojawią się na:

- stornie internetowej [www.laznia.pl/edukacja/](http://www.laznia.pl/edukacja/)
- Facebooku @cswlaznia [www.facebook.com/cswlaznia](http://www.facebook.com/cswlaznia)
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak [www.facebook.com/cswlazniak](http://www.facebook.com/cswlazniak)

### **CSW ŁAŹNIA 2 w Nowym Porcie:**

W ciągu roku pojawiają się cztery **warsztaty online** z cyklu **Aktywni lokalnie**. Seria warsztatów umożliwi kulturalną i społeczną aktywizację kreatywnych mieszkańców Nowego Portu. Działania zaktywizują lokalną społeczność i pomogą odkryć potencjał kryjący się w mieszkańcach dzielnicy.

**1. MAJKA i przygoda z meblami** – podczas warsztatów online Majka objaśni uczestnikom i uczestniczkom jak od podstaw wykonać renowację krzesła. Prowadzenie: Maja Zalewska.

**Warsztat online pojawi się 30.03.2021, dostępny będzie bezpłatnie na:**

- stornie internetowej [www.laznia.pl/edukacja/](http://www.laznia.pl/edukacja/)
- kanale YouTube [www.youtube.com/user/cswLaznia](http://www.youtube.com/user/cswLaznia)
- Facebooku @cswlaznia [www.facebook.com/cswlaznia](http://www.facebook.com/cswlaznia)
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak [www.facebook.com/cswlazniak](http://www.facebook.com/cswlazniak)

**2. DACJAN i graffiti** – podczas warsztatów online uczestnicy i uczestniczki poznają zarys historyczny techniki malarskiej jaką jest graffiti. Dacjan objaśni również poszczególne etapy powstawania graffiti oraz przybliży profesjonalne nazewnictwo stosowanych technik. Prowadzenie – Dacjan Bekasiewicz.

**Warsztat online pojawi się 29.06.2021, dostępny będzie bezpłatnie na:**

- stornie internetowej [www.laznia.pl/edukacja/](http://www.laznia.pl/edukacja/)
- kanale YouTube [www.youtube.com/user/cswLaznia](http://www.youtube.com/user/cswLaznia)



- Facebooku @cswlaznia [www.facebook.com/cswlaznia](http://www.facebook.com/cswlaznia)
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak [www.facebook.com/cswlazniak](http://www.facebook.com/cswlazniak)

**3. KASIA i Nowy Port od podwórka**, subiektywny spacer online po niecodziennych i niedostępnych zakątkach Nowego Portu. Prowadzenie – Katarzyna Werner.

**Spacer online pojawi się 28.09.2021, dostępny będzie bezpłatnie** na:

- stornie internetowej [www.laznia.pl/edukacja/](http://www.laznia.pl/edukacja/)
- kanale YouTube [www.youtube.com/user/cswLaznia](http://www.youtube.com/user/cswLaznia)
- Facebooku @cswlaznia [www.facebook.com/cswlaznia](http://www.facebook.com/cswlaznia)
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak [www.facebook.com/cswlazniak](http://www.facebook.com/cswlazniak)

**4. LIPSKEE i tutting**, taneczno-instruktażowy warsztat online opierać się będzie przede wszystkim na technice tuttingu, której podstawową zasadą jest symetryczny układ rąk i przedramion przypominający grę „tetris”. Prowadzenie – Adrian „Lipskee” Lipiński.

**Warsztat online pojawi się 07.12.2021, dostępny będzie bezpłatnie** na:

- stornie internetowej [www.laznia.pl/edukacja/](http://www.laznia.pl/edukacja/)
- kanale YouTube [www.youtube.com/user/cswLaznia](http://www.youtube.com/user/cswLaznia)
- Facebooku @cswlaznia [www.facebook.com/cswlaznia](http://www.facebook.com/cswlaznia)
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak [www.facebook.com/cswlazniak](http://www.facebook.com/cswlazniak)

Zorganizowane będą również oprowadzenia:

- dwa oprowadzania online z audiodeskrypcją po aktualnie trwającej wystawie
- dwa oprowadzania online w Polskim Języku Migowym po aktualnie trwającej wystawie.

Oprowadzania pojawią się w ciągu 4 tygodni od rozpoczęcia wystawy. Oprowadzania online dostępne będą bezpłatnie na:

- stornie internetowej [www.laznia.pl/wystawy/laznia-dostepna-online-345/](http://www.laznia.pl/wystawy/laznia-dostepna-online-345/)
- kanale YouTube [www.youtube.com/user/cswLaznia](http://www.youtube.com/user/cswLaznia)
- Facebooku @cswlaznia [www.facebook.com/cswlaznia](http://www.facebook.com/cswlaznia)
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak [www.facebook.com/cswlazniak](http://www.facebook.com/cswlazniak)

#### Kontakt i więcej informacji:

**Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia**  
 ul. Jaskółcza 1  
 80-767 Gdańsk  
 tel. 58 3054050  
 e-mail: [office@laznia.pl](mailto:office@laznia.pl)  
[www.laznia.pl](http://www.laznia.pl)

## 13. Muzeum Gdańska

W obecnej sytuacji, mając na uwadze bezpieczeństwo i zdrowie gości oraz pracowników, Muzeum kieruje się przede wszystkim obowiązującymi zaleceniami sanitarnymi. Jak w przypadku innych instytucji kultury, tak i w naszej, wachlarz działań został ograniczony i dostosowany do restrykcyjnych wymogów walki z epidemią. Stąd, przedkładając Państwu ofertę na cały rok, należy pamiętać o dynamicznie zmieniającej się i mało przewidywalnej rzeczywistości, w jakiej przyszło nam działać.

**Oferta na czas ograniczeń polega przede wszystkim na działaniach on-line.**

**Proponujemy:**

- warsztaty malarskie, które skoncentrowane są wokół dziedzictwa kulturowego Gdańska oraz zbiorów Muzeum Gdańska. Podczas warsztatów uczestnicy poznają sztukę kompozycji, uczą się doboru barw i zgłębiają tajniki światła i cienia. Uczestnicy pod profesjonalną opieką wykonują własne interpretacje dzieł sztuki dostępne w ramach zdigitalizowanej oferty Muzeum Gdańska, mogą „zmaterializować” je we własnym domu. W czasie rzeczywistym instruktor wykonuje obrazy wraz z uczestnikami. Chętni otrzymują pakiet materiałów do wykonania każdej z prac.

Chęć udziału można zgłaszać w Dziale Edukacji Muzeum Gdańska u koordynatorki programu, pani Anny Czarnoty pod numerem telefonu +48 503 437 825 lub e-mail [a.czarnota@muzeumgdansk.pl](mailto:a.czarnota@muzeumgdansk.pl),

- spotkania z historią i sztuką na platformie Microsoft Teams, podczas których uczestnicy poznają nie tylko wnętrza Muzeum Gdańska, ale i wybrane zagadnienia dotyczące historii naszego miasta. W celu uzyskania dodatkowych informacji lub aby zgłosić chęć skorzystania z oferty wystarczy skontaktować się z koordynatorką programu Moniką Kryger, telefon +48 512 418 745 lub e-mail [m.kryger@muzeumgdansk.pl](mailto:m.kryger@muzeumgdansk.pl)

W momencie powrotu do normalnych warunków pracy Muzeum Gdańska wznowi program Muzeum Seniorom. W ramach przedsięwzięcia zapraszamy Seniorki i Seniorów w wybrany czwartek miesiąca na nieodpłatne spotkania tematyczne do różnych oddziałów muzealnych. Założeniem programu Muzeum Seniorom jest hasło: „Wynieś coś z Muzeum”. W zależności od tematyki zajęć, będzie to wiedza, praktyczne umiejętności albo własnoręcznie wykonana praca nawiązująca do konkretnego zabyt-

ku. Tematyka spotkań jest bardzo zróżnicowana. Inspiracją może być nowa wystawa albo obiekt pozyskany do muzealnej kolekcji. Na każde zajęcia obowiązują zapisy gdyż liczba miejsc jest ograniczona, dlatego

warto śledzić naszą stronę internetową. Koordynatorem programu jest Dorota Powirska, telefon +48 512 418 752 lub e-mail [d.powirska@muzeumgdansk.pl](mailto:d.powirska@muzeumgdansk.pl).



# 14. 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 coraz 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. Do zadań Zespołu, jako ciała doradczego, będzie należało opracowanie zaleceń, opinii i rekomendacji tematów związanych z aktywnością w „srebrnym wieku”. 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 prak-

tycznych 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.

W ramach realizacji projektu w 2020 r. zakupionych zostało 6 elektrycznych rowerów trójkołowych, które będą służyły grupom seniorów do wspólnych zaplanowanych przejazdów.

W 2020 r. powstał Zespół złożony z 5 radnych Rady Seniorów w Gdańsku jako ciało doradcze i opiniotwórcze. Wszelkie rekomendacje w obszarze mobilności aktywnej w „srebrnym wieku” przygotowane przez ten Zespół będą mogły być przedstawione Radzie Miasta oraz innym podmiotom działającym w obszarze mobilności.

Zespół współpracował z Fundacją TUS przy zbieraniu opinii seniorów, które posłużyły do stworzenia opracowania „Mobilność mieszkanek i mieszkańców Gdańska po 60 roku życia”.



### **Kontakt i więcej informacji:**

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



# 15. 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. Do eliminacji powiatowych II Edycji Olimpiady przystąpiło 15 starostw z Pomorza z ponad 500 uczestnikami. Do Eliminacji Wojewódzkich przeszło 76 laureatów. W eliminacjach Ogólnopolskich, które odbyły się w grudniu 2019 udział wzięło 17 uczestników z dwóch edycji Pomorskich. Jedenastu uczestników z Pomorza zajęło punktowane miejsca, w tym pięcioro Gdańszczan.

Olimpiada jest wspaniałą okazją nie tylko sprawdzenia swojej wiedzy obywatelskiej, ale także jej uzupełnienia. Uczestnicy dotychczasowych edycji potwierdzają, że to wydarzenie pomogło im uzmysłowić 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.

Pomysłodawcą i realizatorem Olimpiady jest Fundacja Barbary Średniawy. III Edycja Olimpiady realizowana jest we współpracy z Samorządem Pomorza przy wsparciu organizacyjnym Miasta Gdańska, Klubu Olimpijczyka, Pomorskiej Delegatury OPS, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Rad Seniorów, organizacji senioralnych, Zespołu Szkół Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1 w Gdańsku oraz innych organizacji i instytucji. Do końca roku 2021 eliminacje wojewódzkie zostaną przeprowadzone w trybie zdalnym. Szczegóły organizacyjne będą uzgadniane w oparciu o bieżącą sytuację epidemiczną związaną z Covid 19.

**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](mailto:barbara_sredniawa@wp.pl)





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

## 16. 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  
Referat Spójności Społecznej  
ul. Kartuska 5, Gdańsk  
tel. 58 526 80 71  
e-mail: [seniorzy@gdansk.gda.pl](mailto:seniorzy@gdansk.gda.pl)



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



# 17. Budżet Obywatelski w Gdańsku

## Budżet Obywatelski GDAŃSK

**Budżet Obywatelski to demokratyczny proces dyskusji i podejmowania decyzji, w którym mieszkańcy co roku, decydują o tym, w jaki sposób wydawać część środków z budżetu Gminy Miasta Gdańska.**

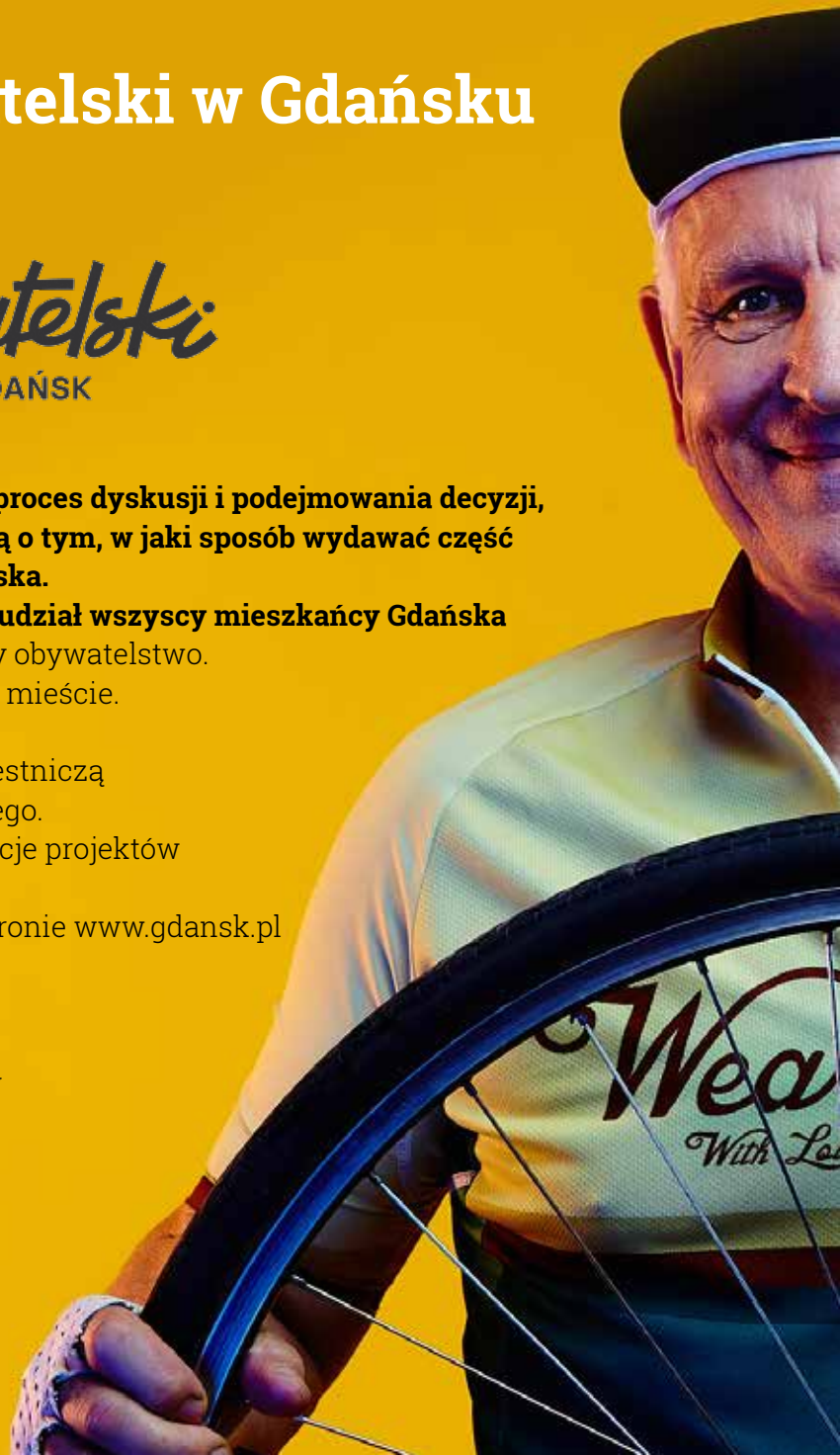
**W Budżecie Obywatelskim mogą wziąć udział wszyscy mieszkańcy Gdańska** bez względu na wiek, zameldowanie czy obywatelstwo.  
Wystarczy mieszkać na stałe w naszym mieście.

Gdańscy seniorzy bardzo aktywnie uczestniczą w całym procesie Budżetu Obywatelskiego. Każdego roku składają ciekawe propozycje projektów i biorą udział w głosowaniu. Wszystko odbywa się internetowo na stronie [www.gdansk.pl](http://www.gdansk.pl)

**W Budżecie Obywatelskim przede wszystkim liczy się pomysł.**

Projekty mogą dotyczyć wielu obszarów tematycznych np.:

- edukacja i kultura
- zdrowie
- inwestycje drogowe
- sport i rekreacja
- zieleń miejska





Z roku na rok przybywa w naszym mieście projektów, które są bezpośrednio skierowane do osób starszych. Dzięki głosom mieszkańców, w tym roku będzie realizowany projekt „Cykliczne warsztaty dla seniorów z dzielnicy Przymorze Wielkie rozwijające pamięć i koncentrację” (BO 2021).

W ramach Budżetu Obywatelskiego została również wydzielona osobna pula pieniężna na projekty zielone tzw. **Zielony Budżet Obywatelski**.

Celem Zielonego Budżetu jest stworzenie atrakcyjnych dla mieszkańców terenów zielonych i dbałość o środowisko naturalne.

Seniorzy mają teraz szansę w szczególny sposób zadbać o swoją dzielnicę.

Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie internetowej Budżetu Obywatelskiego.

#### **Kontakt i więcej informacji:**

##### **Koordynacja Budżetu Obywatelskiego**

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](mailto:budzetobywatelski@gdansk.gda.pl)

[www.gdansk.pl/budzet-obywatelski](http://www.gdansk.pl/budzet-obywatelski)

Zachęcamy do śledzenia naszego profilu  
na Facebooku: [www.facebook.com/gdanskBO](https://www.facebook.com/gdanskBO)



# 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.**



**Gdańska Biblioteka  
Mobilna**



**Edukacja  
Trzeciego Wieku**



**Gdański Multimedialny  
Informator Senioralny**



**[www.akademiaseniora.info](http://www.akademiaseniora.info)**

# 1. Edukacja Trzeciego Wieku

## **Gdańska Akademia Seniora**

jest samorządową, publiczną placówką kształcenia ustawicznego. Akademia została powołana w 2017 r., jest prowadzona przez Miasto Gdańsk. W ramach oferty edukacyjnej proponuje warsztaty (fotograficzne, informatyczne), lektoraty językowe, gimnastykę usprawniającą, zajęcia artystyczne (malarskie, kreatywne, chórálne, taneczne, teatralne), wykłady tematyczne. Zadaniem Gdańskiej Akademii Seniora jest rozwijanie sprawności intelektualnej, fizycznej i kulturalnej seniorów, a także budowanie więzi międzyludzkich. Słuchaczem może zostać każda osoba w wieku 50+. Nabór uczestników odbywa się raz w roku, we wrześniu.

## **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 42 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](mailto:gas@ckziu1.gda.pl)  
[www.ckziu1.gda.pl](http://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/](http://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. [www.akademiaseniora.info](http://www.akademiaseniora.info)



AKADEMIASENIORA.INFO

**www.akademiaseniora.info** to platforma dedykowana w całości seniorom z Gdańska. Materiały na stronie obejmują szeroką tematykę, zawartą w pięciu zakładkach (aktualności/edukacja/społeczność/rozrywka/zdrowie).

- Strona **aktualności** zawiera m.in. materiały przygotowane przez koordinatorów Gdańskiej Akademii Seniora, wieści z Gdańska dla seniorów oraz najnowsze, wybrane informacje na temat pandemii koronawirusa.



- W dziale **edukacja** można znaleźć ciekawe materiały edukacyjne w postaci filmików, wykładów czy artykułów poruszających tematykę z różnych obszarów życia.



- Zakładka **społeczność** została stworzona z myślą o potrzebach społecznych osób starszych. Znajduje się na niej czat, na którym seniorzy mogą ze sobą rozmawiać, a także broszury informacyjne oraz kalendarz z nadchodzącymi wydarzeniami (online, a w przyszłości również stacjonarnymi).

- **Rozrywka** prowadzi użytkowników platformy do świata beztrudnego śmiechu i radości. Seniorzy znajdą tam swoje ulubione ekranizacje, piosenki „z tamtych lat” oraz kabarety, które roz pogodzą ich nawet w pochmurny dzień.



- Zakładka **zdrowie** zawiera ważne informacje o zdrowiu oraz pomysły na to, jak o siebie zadbać. Znajdują się tam rozmaite wskazówki pomocne w tym, aby po prostu czuć się dobrze, a także treningi pamięci i gimnastyki dla umysłu, filmiki z ćwiczeniami fizycznymi dla seniorów oraz sprawdzone przepisy i informacje żywieniowe.



Strona jest stale rozbudowywana i aktualizowana, dlatego zachęcamy do regularnego odwiedzania platformy [www.akademiaseniora.info](http://www.akademiaseniora.info).

Zapraszamy również do aktywnego udziału w wykładach online Gdańskiej Akademii Seniora. Zachęcamy do komentowania oraz zadawania pytań w czacie podczas streamu, a także do dzielenia się swoimi pomysłami dot. tematów kolejnych wykładów i prelegentów (fanpage na facebook'u: Osowsscy seniorzy). Jesteśmy otwarci na współpracę z organizacjami pozarządowymi, których działania nakierowane są na seniorów (kontakt: [akademiaseniora.info@gmail.com](mailto:akademiaseniora.info@gmail.com)).

Platforma powstała w ramach projektu „System wsparcia rozwoju intelektualnego i społecznego seniorów poprzez portal akademiaseniora.info”. Projekt jest dofinansowany przez Wydział Rozwoju Społecznego Miasta Gdańska i przeznaczony jest w szczególności dla seniorów, którzy doświadczają izolacji społecznej, spowodowanej w głównej mierze stanem epidemicznym Covid-19.



### 3. Gdański Multimedialny Informator Senioralny

**Telewizja Senior** to pierwszy profesjonalny kanał wideo, osadzony w przestrzeni Internetu, którego misją jest niesienie informacji Seniorom.

Uruchomienie projektu możliwe było dzięki środkom z budżetu miasta Gdańska, a dzięki tej platformie udało się zorganizować Gdańskie Dni Seniora 2020 edycja online – w formule pozwalającej na przedstawienie propozycji kulturalnych, zdrowotnych oraz szeregu cennych informacji w trudnym czasie pandemii.

Obecnie projekt Telewizja Senior realizowany jest przez Fundację European Foresight Institute we współpracy z Fundacją Kotwica i Gryf, z życzliwym wsparciem merytorycznym/konsultacyjnym ze strony Urzędu Miejskiego w Gdańsku.

Nasza dewiza życiowa to Mądrość Wiedza i Doświadczenie, dzięki któremu możemy Zdrowo, Kulturalnie i Aktywnie docierać do osób starszych.

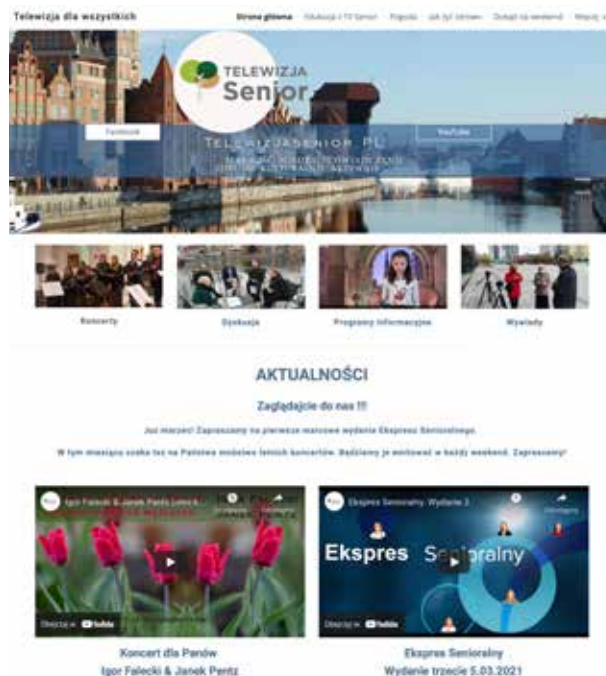
Telewizja Senior do projekt otwarty na współpracę z instytucjami i organizacjami. Zapraszamy do współtworzenia wszystkie organizacje, które chcą pomagać osobom starszym w edukacji senioralnej, podnoszeniu kompetencji z zakresu kultury, aktywizacji, zdrowia

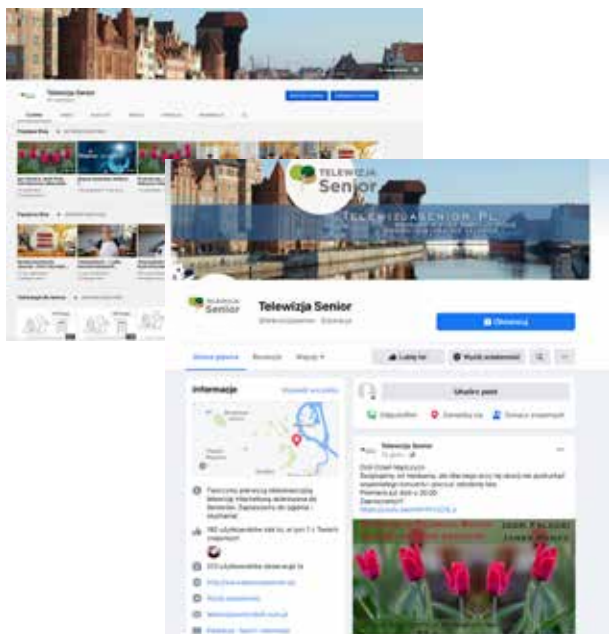
i aktywności.

Nasze średnie miesięczne statystyki to 5 tys. wyświetleń i 400 godzin oglądanego materiału.

Przygotowujemy, realizujemy i pokazujemy koncerty, wywiady, informacje, programy kulturalne, edukacyjne i zdrowotne.

**Kochani Seniorzy, oglądajcie nas, subskrybujcie nasz kanał na YouTube, obserwujcie nas na Facebooku! Zapraszamy!**





## Multimedialny Informator Senioralny

To drugi z projektów realizowany przez Fundację European Foresight Institute, który powstał dzięki dotacji Urzędu Miasta w Gdańsku.

**Multimedialny Informator Senioralny**, to najbardziej przydatne treści dla Seniorów, publikowane na stronach www, w formie materiałów audio-wideo.

W ramach tej platformy przygotowujemy wydania Ekspresu Senioralnego. Są to krótkie 15 minutowe informacje wideo prowadzone przez naszych najmłodszych wolontariuszy.

Projekt ten integruje pokolenia i uczy młode osoby empatii względem osób starszych.

Zachęcamy do współpracy zarówno dzieci i młodzież chętną do przygotowywania informacji, jak również instytucje i organizacje, które chciałyby zaprezentować treści w ramach Ekspresu Senioralnego.

Mamy też wydania specjalne, w których poruszamy najbardziej istotne kwestie dla Seniorów, np. dotyczące bezpieczeństwa.

**Zapraszamy do korzystania. Znajdźcie nas na [senior.gda.pl](http://senior.gda.pl)**



## 4. 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](http://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](http://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](http://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.

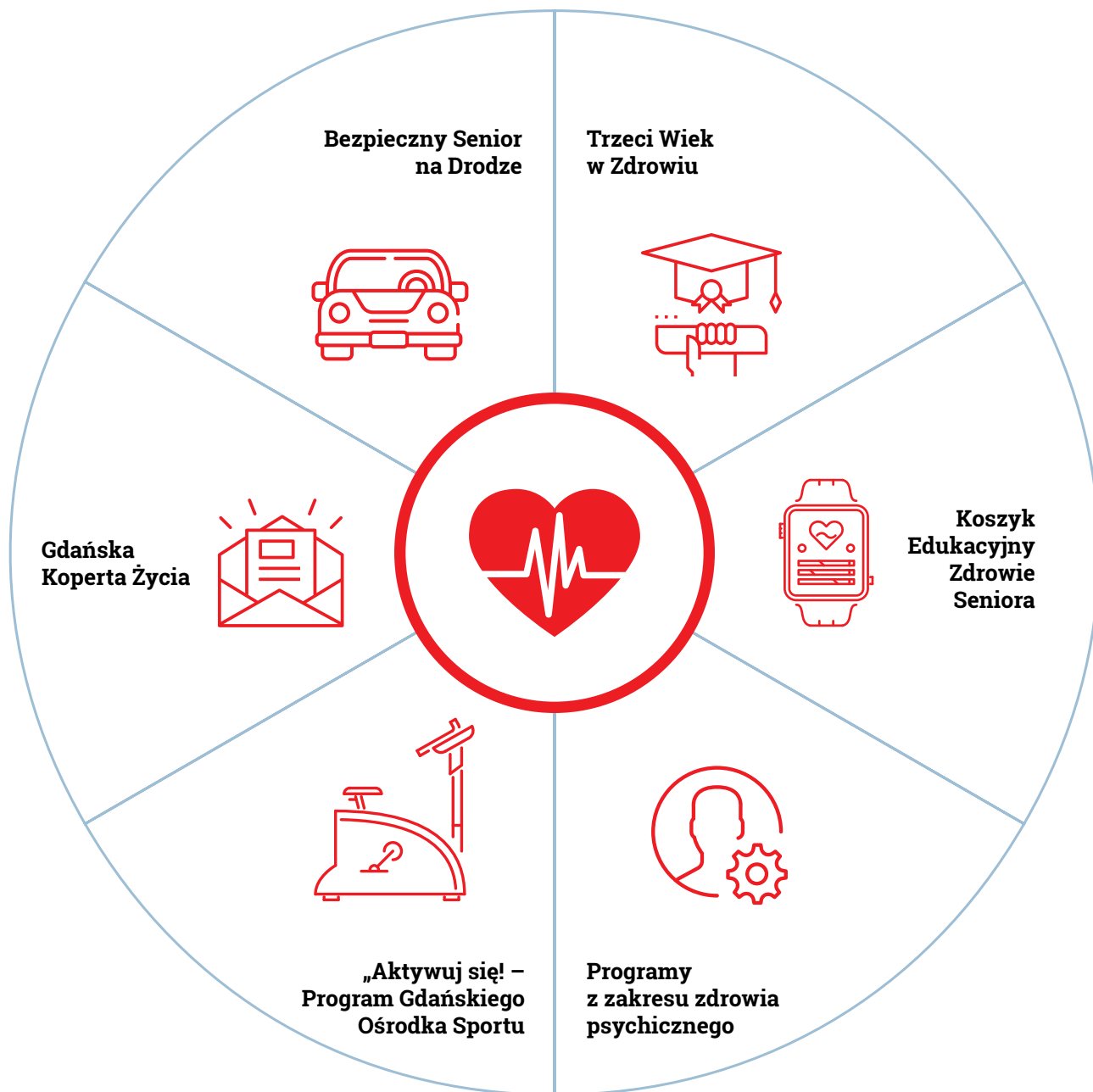


# ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW

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  
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk  
tel. +48 58 320 02 56  
kom. +48 609 901 097  
email: sekretariat@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.



## 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  
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk  
tel. +48 58 320 02 56  
kom. +48 609 901 097  
[www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)

### 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**

#### **„PIK FOSY” i „PIK FOSY – poszerzenie” – Fundacja Oparcia Społecznego**

##### **Aleksandry FOSA**

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny informujący o dostępnych usługach z zakresu zdrowia psychicznego, w tym aplikacja wspierająca działalność PIK – „Wsparcie w Gdańsku”. To na bieżąco aktualizowana baza dostępnych ofert wsparcia w Gdańsku, prowadzenie infolinii dotyczącej dostępnej oferty wsparcia oraz prowadzenie konsultacji kierujących do właściwych form pomocy. Pracownicy PIK informują o działaniach podejmowanych przez organizacje i instytucje działające w obszarze zdrowia psychicznego na terenie miasta. Punkt Informacyjno-Konsultacyjny PIK FOSY zlokalizowany jest w dwóch lokalizacjach: siedzibie Fundacji FOSA przy ulicy Chopina 42 oraz przy ul. Toruńskiej 8/4 w Gdańsku. Działa w dni robocze od poniedziałku do czwartku w godz. 8.00–18.00 oraz w piątki 8.00–16.00. Oferta skierowana jest do wszystkich mieszkańców Miasta Gdańska poszukujących informacji na temat działań w obszarze zdrowia psychicznego, w tym szczególnie osób potrzebujących wsparcia, ich otoczenia (w tym rodzin).



**Kontakt:****tel.: 787 960 860; 790 200 282; 577 772 838;****e-mail:****pik@fundacjafosa.pl; pik2@fundacjafosa.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. Aktywuj się!

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

W przygotowanej ofercie znajdują się:

- Zumba Gold
- Joga
- Gimnastyka dla seniora
- Piesze wędrówki z rodziną
- Dojrzałe kobiety ćwiczą
- Petanque (od maja do września)

Aktualna oferta i szczegóły dotyczące zajęć znajdują się na dedykowanej stronie internetowej: <https://aktywujsiewgdansku.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](http://www.gdansk.pl) oraz na [facebook.com/GdanskiOsrodekSportu](https://facebook.com/GdanskiOsrodekSportu).

Zachęcamy do sprawdzania aktualnych propozycji i szczegółowych informacji dostępnych na stronach internetowych Gdańskiego Ośrodka Sportu:

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

lub

<https://www.sportgdansk.pl/aktywuj-siew-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](mailto:imprezy@sportgdansk.pl)  
[www.aktywujsiewgdansku.pl](http://www.aktywujsiewgdansku.pl)

## 5. 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 (łódowce).

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.

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień  
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk  
lek. med. Anna Cieplińska  
tel. kom. 881 476 883  
e-mail: [anna.cieplinska@opz.gdansk.pl](mailto:anna.cieplinska@opz.gdansk.pl);  
tel. +48 58 320 02 56  
[www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)

## 6. Bezpieczny Senior na Drodze



BEZPIECZNY  
SENIOR  
NA DRODZE



**Projekt „Bezpieczny Senior na Drodze”** to inicjatywa psychologów Transportu i Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Gdańsku, mgr Barbary Kaletha-Zys i mgr Krystyny Wysockiej.

Celem Projektu jest szeroko rozumiana **poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego** oraz **zwiększenie samoświadomości i samokontroli seniorów-kierowców** w zakresie swoich predyspozycji koniecznych do prawidłowego kierowania pojazdem.

Do tej pory w Polsce nie prowadzono badań psychologicznych seniorów kierujących pojazdami w zakresie podstawowych funkcji psychomotorycznych niezbędnych do bezpiecznego prowadzenia pojazdu.

Projekt spotkał się z poparciem ze strony Urzędów: Marszałkowskiego i Wojewódzkiego, miast: Gdańska, Gdyni i Sopotu, Komendy Wojewódzkiej Policji, Straży Miejskich Trój-

miasta, PORD-u oraz WOMP-u. Dodatkowo, w realizację projektu aktywnie włączyły się Rady Seniorów Trójmiasta. W ramach współpracy z Miastem Gdańsk zostały zorganizowane w 2020 r. Dni Otwarte bezpłatnych badań dla osób 60+.



Projekt ma charakter rozwojowy i kolejne plany obejmują:

1. utworzenie specjalistycznych Pracowni Psychologicznych dla seniorów
2. prowadzenie przez psychologów warsztatów dla seniorów wspomagających ich sprawność w zakresie funkcji psychomotorycznych takich jak: procesy pamięci, spostrzegawczości, uwagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej, czasów reakcji
3. rozszerzenie badań wzroku, na szczególną prośbę seniorów, o badanie widzenia zmierzchowego i wrażliwości na oślepienie. Chodzi o to, by seniorzy mogli odpowiedzieć sobie na pytanie o możliwość jazdy nocą, w trudnych warunkach atmosferycznych lub o zmierzchu.

Psychologowie transportu i bezpieczeństwa ruchu drogowego uważają, że psychologiczne predyspozycje są tak samo ważne, jak stan zdrowia kierującego pojazdem.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych seniorów do kontaktu!



#### **Kontakt i więcej informacji:**

**Barbara Kaletha-Zys**  
tel. 601 644 175

**Krystyna Wysocka**  
tel. 728 490 501

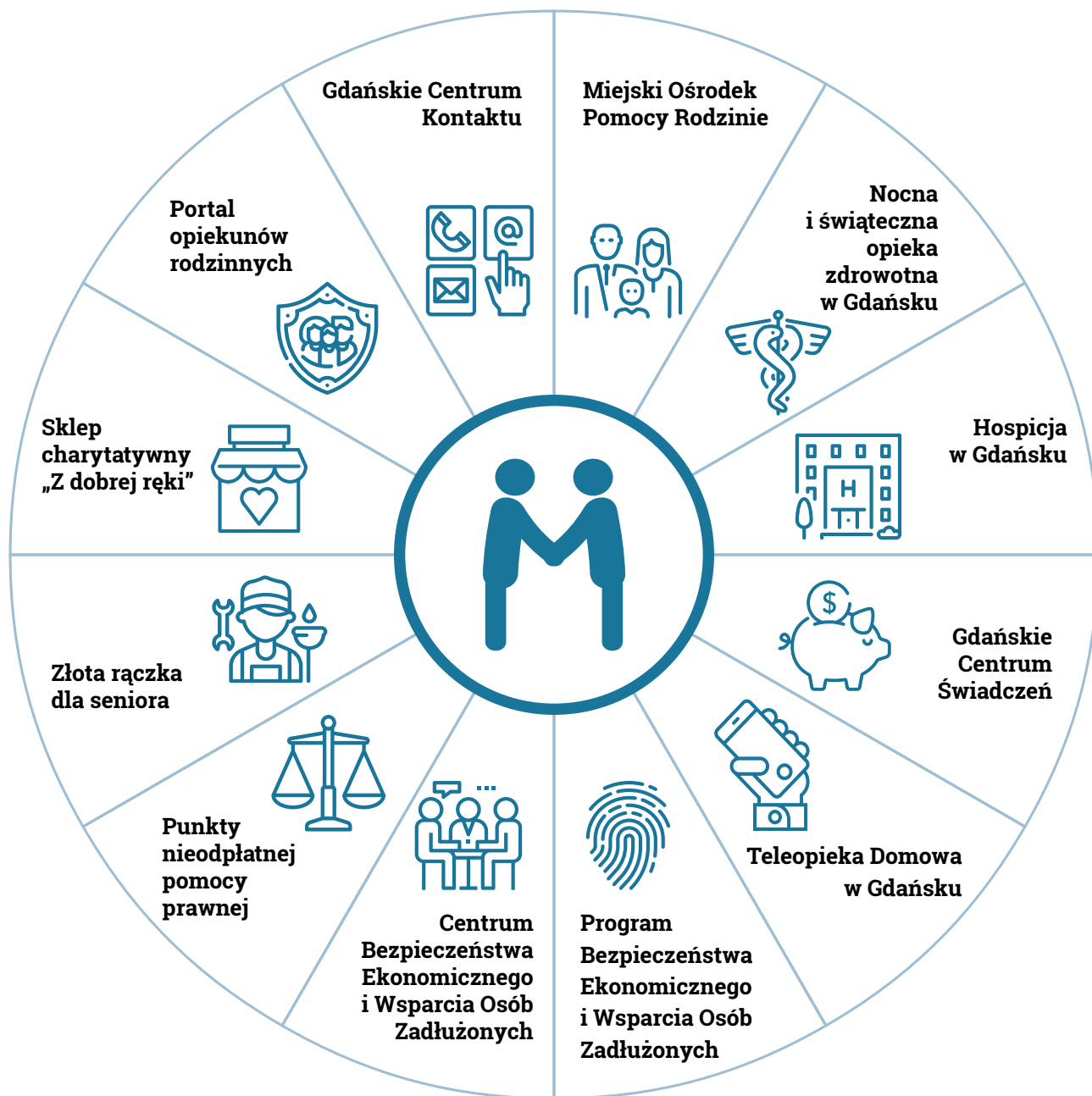




# POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW

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%), synowe/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. Burzyńskiego 1<br>tel. 58 351 27 23                 | Fundacja MARCUS                                         |
| Klub Samopomocy | 18            | ul. Marynarki Polskiej 134 A<br>tel. 58 765 06 43       | Stowarzyszenie<br>Przedsiębiorczości<br>i Rehabilitacji |
| Klub Samopomocy | 15            | ul. Kisielewskiego 12<br>tel. 58 341 82 55              | KLUB PRZYJACIÓŁ STRZYŻY                                 |
| Klub Samopomocy | 26            | ul. Stajenna 3<br>ul. Przemyska 21<br>tel. 58 765 19 76 | Fundacja Inicjatyw<br>Społeczno-Kulturalnych<br>„FORUM” |
| Klub Samopomocy | 20            | ul. Polanki 121<br>tel. 58 552 33 32, 58 552 19 32      | Dom Pomocy Społecznej<br>w Gdańsku – Oliwie             |

## II. Dienne domy pomocy (DDP)

Dienne domy pomocy to miejsca dziennej 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<br>tel. 58 341 42 48    | Gdańska Fundacja<br>„I Ty Możesz Wszystko”      |
| DDP                                | 20            | ul. Kisielewskiego 12<br>tel. 58 341 82 55 | Stowarzyszenie<br>„Klub Przyjaciół Strzyży”     |
| DDP „Złota Jesień”                 | 40            | ul. Hynka 12<br>tel. 58 559 21 32          | Stowarzyszenie Domu Opieki<br>„Złota Jesień”    |
| DDP                                | 50            | ul. Hoża 4<br>tel. 58 307 09 22 wew. 149   | Dom Pomocy Społecznej<br>„Ostoja”               |
| DDP „Gdański Wigor”                | 30            | ul. Dolna 4<br>tel. 58 302 30 37           | Caritas Archidiecezji Gdańskiej                 |
| DDP „Senior-WIGOR Świętej Barbary” | 15            | ul. Św. Barbary 3<br>tel. 58 324 94 71     | Stowarzyszenie<br>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       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------|
| 80-803 Gdańsk<br>ul. Nowe Ogrody 35                                                   | 533 995 797                | anna.jackowska-oleszczak@przyjaznadlon.pl | Anna Jackowska-Oleszczak |
| 80-272 Gdańsk<br>ul. Chopina 42                                                       | 58 341 10 83               | anna.strojna@przyjaznadlon.pl             | Anna Strojna             |
| 80-020 Gdańsk<br>ul. Nowiny 7                                                         | 58 309 45 81               | fundacja.akces@wp.pl                      | Maciej Pazera            |
| 80-437 Gdańsk<br>ul. Wajdeloty 28A                                                    | 58 380 27 84               | gfitmw@wp.pl                              | Dariusz Chamera          |
| 80-371 Gdańsk<br>ul. Jagiellońska 11<br>Filia:<br>80-351 Gdańsk<br>ul. Tysiąclecia 24 | 502 891 605<br>502 891 607 | sds@psoni.gda.pl                          | Małgorzata Grzegorzcyk   |
| 80-741 Gdańsk<br>ul. Reduta Wyskok 6                                                  | 58 380 22 02               | f.marcus@wp.pl                            | Aleksandra Jarocka       |
| 80-117 Gdańsk<br>ul. Kościelna 3<br>(dla osób z chorobą Alzheimera)                   | 58 351 46 80               | f.marcus@wp.pl                            | Hanna Szczodrowska       |
| 80-058 Gdańsk<br>ul. Starogardzka 20                                                  | 58 309 47 31               | sds@dpsorunia.pl                          | Joanna Wąsowicz          |
| 80-298 Gdańsk<br>ul. Biologiczna 1                                                    | 533 174 123                | fundacjamaja@onet.pl                      | Ewelina Tobolska         |
| 80-286 Gdańsk<br>ul. Nałkowskiej 6C                                                   | 58 347 60 63               | zagiel@fsi.gda.pl                         | Magda Sobczak-Nagy       |
| 80-870 Gdańsk<br>ul. Reja 34B                                                         | 531 338 744                | sds@spir.org.pl                           | Kamila Mrówka            |
| 80-523 Gdańsk<br>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                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>*Usługi opiekuńcze realizują na zlecenie MOPR w 2021 roku:</b>                                                      |                                         |                                                     |
| Polski Komitet Pomocy Społecznej<br>Pomorski Zarząd Wojewódzki                                                         | ul. Garbary 12/13,<br>80-827 Gdańsk     | tel. 58 301 32 73<br>e-mail: pkps.gdansk@gmail.com  |
| Gdańska Spółdzielnia Socjalna                                                                                          | ul. Solec 4,<br>80-564 Gdańsk           | tel. 58 341 33 78<br>e-mail: gdagss@wp.pl           |
| <b>*Specjalistyczne usługi opiekuńcze (rehabilitacja) realizuje na zlecenie MOPR w 2021 roku:</b>                      |                                         |                                                     |
| Gdańska Fundacja<br>Rehabilitacyjno-Szkoleniowa<br>„ACTIV”,                                                            | ul. Żłota Karczma 5/1,<br>80-298 Gdańsk | e-mail: activ.fundacja.gfrs@gmail.com               |
| <b>*Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi realizują na zlecenie MOPR w 2021 roku:</b> |                                         |                                                     |
| Stowarzyszenie na Rzecz Osób<br>z Kryzysami Psychicznymi<br>„Przyjazna Dłoń”,                                          | ul. Chrobrego 56,<br>80-423 Gdańsk      | tel. 58 341 10 83<br>e-mail: przyjazna_dlon@onet.pl |
| Polskie Stowarzyszenie<br>na Rzecz Osób<br>z Niepełnosprawnością Intelktualną<br>Koło w Gdańsku                        | ul. Jagiellońska 11,<br>80-371 Gdańsk   | tel. 58 553 02 61<br>e-mail: biuro@psou.gda.pl      |

## \* UWAGA!

Umowy z powyższymi podmiotami obowiązują do 31.03.2023 r. Podmioty realizujące zadania w kolejnym okresie znane będą po rozstrzygnięciu konkursu ofert.

## 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.

Klienci Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku mogą korzystać z 5 domów 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. Przemyska 19  | Fundacja Laurentius                       |
|                        | 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](http://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](mailto: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 do 31.05.2021 r.:**

| Podmiot realizujący                        | Adres                                                            |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Stowarzyszenie na Rzecz Bezdomnych „Agape” | miejsca<br>czasowego pobytu:<br>Nowy Staw,<br>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: fundacjafofa@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 – wnioski 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”.

Wszelkie informacje dotyczące dofinansowań na stronie: [www.mopr.gda.pl](http://www.mopr.gda.pl) (zakładka:

osoby niepełnosprawne), link: <http://mopr.gda.pl/wsparcie-dla/osoby-niepelnosprawne/>

### Skorzystaj z oferty wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego!



Z wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego (prowadzonej na zlecenie MOPR przez Stowarzyszenie „Wspólnota Serc”) skorzystają 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, balkони, 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 i seniorów

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 mieszkank 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](http://www.mopr.gda.pl)**

## 2. 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

# 3. 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. Powstańców Warszawskich 25 Budynek C,  
80-152 Gdańsk

**Telefonicznie:** 58 326 79 89

**Za pośrednictwem poczty elektronicznej:**

info@gdansk.gda.pl

**korzystając ze strony internetowej:**

www.gcs.gda.pl

**Gdzie można pobrać formularze?**

Punkt informacyjny

Gdańskiego Centrum Świadczeń  
ul. Powstańców Warszawskich 25 Budynek C,  
80-152 Gdańsk,  
strona internetowa: [www.gcs.gda.pl](http://www.gcs.gda.pl)

**Gdzie należy składać wnioski?**

**Osobiście:**

Gdańskie Centrum Świadczeń,  
Dział Obsługi Mieszkańców,  
ul. Powstańców Warszawskich 25 Budynek C,  
80-152 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 1 971 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.



## 4. 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<br>Podmiot Leczniczy w Gdańsku                          | al. Jana Pawła II 50               | 58 768 46 84                  |
|                                                                    | ul. Nowe Ogrody 1–6, wejście A     | 58 764 06 40                  |
| Szpital Dziecięcy Polanki<br>im. Macieja Płażyńskiego<br>w Gdańsku | ul. Polanki 117<br>ul. Polanki 119 | 58 552 62 65,<br>58 520 93 02 |
| Nadmorskie Centrum Medyczne<br>w Gdańsku                           | ul. Świętokrzyska 4                | 58 763 98 90                  |
| Medica Plus<br>Przychodnia Rodzinna Sp. z .o. o.                   | ul. Stanisława Lema 21             | 58 340 54 70                  |

\* Źródło: <https://nfz-gdansk.pl/dla-pacjenta/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna,2287> z 25 marca 2021 r.

## 5. Teleopieka domowa w Gdańsku

**W Gdańsku w 2017 r. uruchomiono pilotaż Gdańskiego Samorządowego Modelu Teleopieki Domowej.**

### **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.

### **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.



### **Kontakt i więcej informacji o programie:**

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



## 6. Portal opiekunów rodzinnych



**Portal  
opiekunów  
rodzinnych**

Sprawowanie opieki w domu nad osobą chorą wymaga wielu umiejętności i wiedzy, często nowych. Dostarcza ich portal [www.opiekunrodzinny.pl](http://www.opiekunrodzinny.pl)

W zależności od rodzaju choroby i potrzeb podopiecznego, tego czy samodzielnie się przemieszcza czy jest osobą obłożnie chorą i leżącą, musimy nauczyć się różnych czynności związanych z pielęgnowaniem, wykonywania ich w poprawny sposób, z dbałością o chorego, ale i własne zdrowie, np. unikając przeciążenia kręgosłupa. Warto mieć też wiedzę na temat ćwiczeń rehabilitacyjnych, potrzebnych do utrzymania jak najdłużej określonego poziomu samodzielności czy też zasad dotyczących zażywania leków i odpowiedniego reagowania na różne objawy choroby.

Opieka obejmuje także wsparcie emocjonalne. Wymaga ono cierpliwości, empatii i zro-

zumienia uczuć podopiecznego. Wymaga też dbania o siebie oraz własne emocje i siły. Ważne jest, by opiekun miał swoje sposoby i czas na odpoczynek oraz osoby, które mu pomagają. O taką pomoc ma prawo i powinien poprosić. Konsekwencje przemęczenia i obciążenia opieką mogą być poważne i nie powinniśmy do nich dopuścić.

Wsparcia mogą udzielić różne osoby z otoczenia. Coraz częściej można skorzystać z opieki wytchnieniowej, czyli zastąpienia w opiece przez odpowiednio przygotowaną osobę, która przychodzi do domu podopiecznego na określony czas, dając opiekunowi możliwość odpoczynku, wizyty u lekarza lub zajęcia się innymi sprawami, ważnymi dla opiekuna.

O tym, jak zorganizować opiekę w domu, jak dbać o podopiecznego, ale i o siebie, z jakich form pomocy można skorzystać, **znajdziecie Państwo informacje na stronie [opiekunrodzinny.pl](http://opiekunrodzinny.pl)**, prowadzoną przez Fundację Hospicyjną z Gdańska. Można na niej skorzystać także z filmów informacyjnych, bezpłatnych szkoleń i porad specjalistów, zadając pytanie dotyczące Państwa problemu.

# 7. 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 08  
e-mail: magdalena.malczewska@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 nieznajomymi.**
- 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 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

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.



**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](http://www.knf.gov.pl/szukaj_podmioty.jsp)
- › Czy jest objęta gwarancjami  
Bankowego Funduszu Gwarancyjnego?  
[www.bfg.pl/banki-objete-gwarancjami](http://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 przeznorny**

Spokojnie analizuję,  
co podpisuję.



**Jestem oszczędna**

Samodzielnie zarządzam  
moim kieszonkowym.

Zanim dokonasz większego  
zakupów – 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



## 8. 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 skorzystać 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.

## 9. 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 poprzez:**



- telefon: 58/342 31 88 w godz. od 10:00 do 14:00
- e-mail: [pomocprawna@mopr.gda.pl](mailto:pomocprawna@mopr.gda.pl)
- stronę internetową: <https://np.ms.gov.pl>

**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](http://www.mopr.gda.pl)**  
**Punkty nieodpłatnego poradnictwa prawnego i obywatelskiego wraz z mediacją w Gdańsku w 2021 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** – pomoc prawną świadczą adwokaci i radcy prawni od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00–17:00.
- **ul. Szara 32–33** – pomoc prawną świadczy adwokat od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00–12:00.
- **ul. Gustkowicza 13** – pomoc prawną świadczy adwokat od poniedziałku do piątku w godzinach: 9:00–13:00.
- **ul. Marynarki Polskiej 134a** – pomoc prawną świadczy adwokat od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00–12:00.
- **ul. Reduta Wysok 6** – pomoc prawną świadczy radca prawny od poniedziałku do piątku w godzinach: 8:00–12:00.
- **ul. Modrzewskiego 2a** – pomoc prawną świadczy radca prawny od poniedziałku do piątku w godzinach: 10:00–14:00.

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

**Stowarzyszenie OVUM, ul. Kisielewskiego 12**  
poniedziałek, wtorek, środa, piątek 15:00–19:00  
czwartek 08:00–12:00  
telefon: 58/350 15 15, email: biuro@ovum.org.pl

**Fundacja Teneo, ul. Wajdeloty 28A**  
poniedziałek–piątek 15:00–19:00  
telefon: 690 074 609, email: klinikaprawa@teneo.org.pl

**Instytut Aktywizacji Regionów, ul. Opata Rybińskiego 10**  
poniedziałek, środa 13:00–17:00  
wtorek 07:30–11:30  
czwartek, piątek 16:30–20:30  
telefon: 572 382 444, email: bppkalendarz@gmail.com

**Stowarzyszenie Akcja Społeczna, ul. Wyzwolenia 49**  
poniedziałek 15:00–19:00  
wtorek, czwartek 16:00–20:00  
środa 14:30–18:30  
piątek 15:30–19:30  
telefon: 517 939 716, email: nowyport.sas@o2.pl

**Stowarzyszenie Akcja Społeczna, ul. Sternicza 2**  
poniedziałek, czwartek, piątek 08:00–12:00  
wtorek 12:30–16:30  
środa 13:00–17:00  
telefon: 517 939 716, email: porady.sas@o2.pl

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

**Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych, ul. Gościnną 10**  
poniedziałek 14:00–18:00  
wtorek–piątek 09:00–13:00  
telefon: 504 871 478, email: prawo@fundacjarc.org.pl

**Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych, ul. Grunwaldzka 5**  
poniedziałek, środa–piątek 09:00–13:00  
wtorek 14:00–18:00  
telefon: 504 871 478, email: prawo@fundacjarc.org.pl

**Fundacja Teneo, ul. Jagiellońska 11**  
poniedziałek–środa 16:00–20:00  
czwartek, piątek 08:00–12:00  
telefon: 690 074 609, email: klinikaprawa@teneo.org.pl

**Fundacja Teneo, ul. Gustkowicza 13**  
punkt specjalistyczny dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, doświadczających przemocy i dyskryminacji  
poniedziałek, czwartek 16:00–20:00  
wtorek, piątek 08:00–12:00  
środa 10:00–14:00  
telefon: 690 074 609, email: klinikaprawa@teneo.org.pl

**Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA, ul. Hoża 4**  
poniedziałek 13:00–17:00  
wtorek, czwartek, piątek 08:00–12:00  
środa 15:30–19:30

## 10. Złota Rączka dla seniora – zapewnianie drobnych usług naprawczych w miejscu zamieszkania seniorów.

Celem zadania finansowanego ze środków Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku jest pomoc seniorom 75+, samotnym bądź chorym, zamieszkującym tereny 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.  
[www.gss.org.pl](http://www.gss.org.pl)  
Gdańska Spółdzielnia Socjalna  
ul. Solec 4, 80-564 Gdańsk  
tel. 881 703 096  
e-mail: [pr@gss.org.pl](mailto:pr@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](http://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.



# 11. Sklep charytatywny „Z dobrej ręki”

Sklep charytatywny „Z dobrej ręki” to pro-społeczny projekt, którego celem jest wy-pracowywanie zysków w całości przeznac-zanych na aktywizację zawodową osób oddalonych od rynku pracy, w tym przede wszystkim osób w wieku senioralnym. W ramach wspomnianej aktywizacji organi-zowane są między innymi szkolenia, warsz-taty i próbki pracy, które mają podnieść kwa-lifikacje 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 poma-gania zarazić jak największą ilość osób.

## Na czym to polega?

Przyjmujemy niewielkie meble, lampy, tek-stylia, obrazy, dekoracje, nakrycia stołów, porcelanę, torebki, biżuterię, zabawki oraz książki. Dary te są naprawiane, doczyszcz-ane 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

## 12. 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:**

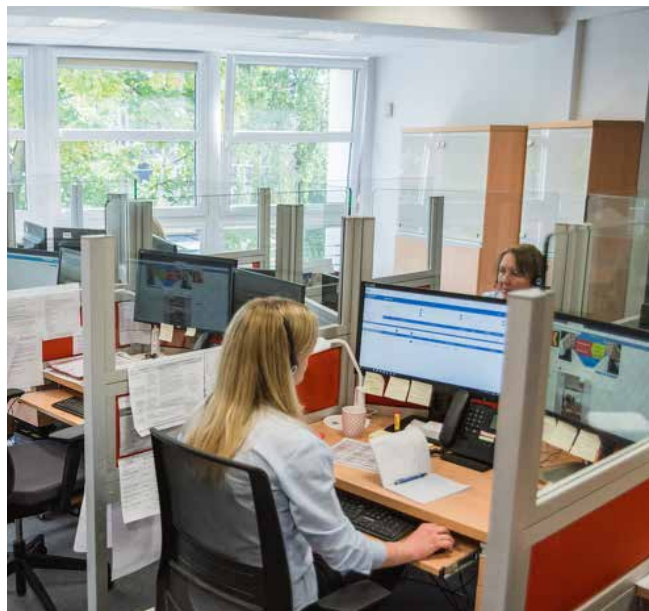
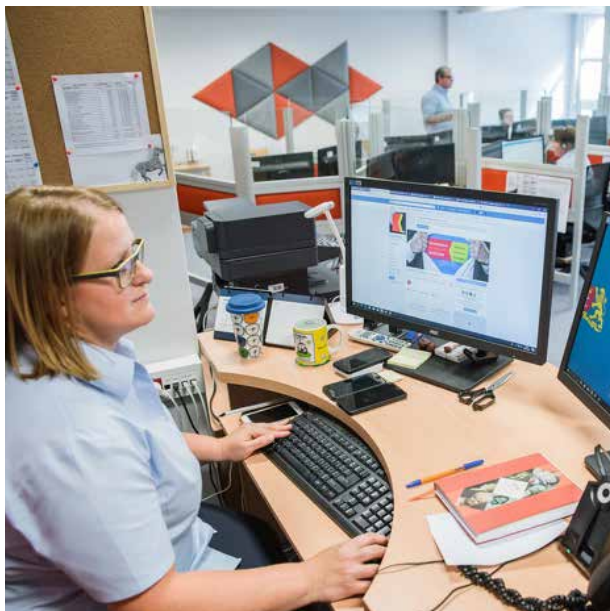
Dostępne przez telefon (58 52 44 500),  
e-mail (kontakt@gdansk.gda.pl),  
formularz zgłoszeniowy  
([www.gdansk.pl/kontaktgdansk/zglos](http://www.gdansk.pl/kontaktgdansk/zglos)),  
Facebooka (KontaktGdansk).

### **Co mogę zgłosić?**

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

### **Jakie informacje uzyskam?**

Czy mogę uzyskać pomoc w dotarciu na szczepienie? Czy muszę zgłosić sprzedaż samochodu? Gdzie mogę się przemeldować? Co zrobić, gdy w dowodzie rejestracyjnym nie ma miejsca na wpisanie kolejnego przeglądu? Czy i gdzie mogę uzyskać bezpłatną pomoc prawną? itp.





# Urząd Miejski w Gdańsku – jak załatwić sprawy w czasie pandemii



GDĄŃSK

**Załatwiał sprawy urzędowe elektronicznie:** <https://www.epuap.gov.pl/>  
lub e-mailem: [umg@gdansk.gda.pl](mailto:umg@gdansk.gda.pl) albo umów się na wizytę:

**ELEKTRONICZNA REZERWACJA WIZYT** (dowody osobiste, meldunki, nadanie nr PESEL, działalność gospodarcza, profil zaufany, rejestracja pojazdów, prawa jazdy): <https://www.gdansk.pl/rezerwacja>

## **Rezerwacja dla pozostałych spraw:**

- rejestracja pojazdów nowych i sprowadzonych z zagranicy: (58) 323 71 70
- wydawanie zatwierdzonych projektów budowlanych: (58) 323 64 48
- wydawanie projektów budowlanych do poprawki: (58) 323 64 51
- zmiana nazwiska: (58) 323 65 41
- wpisy zagranicznych aktów stanu cywilnego: (58) 323 65 00; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- zaświadczenia do ślubu konkordatowego i ustalenie terminu ślubu: (58) 323 61 39, (58) 323 61 52; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- uznanie ojcostwa: (58) 323 60 34, (58) 323 60 84
- podatek od nieruchomości: (58) 323 62 53, (58) 323 65 53 – osoby fizyczne
- podatek od nieruchomości: (58) 323 62 47, (58) 323 65 48 – osoby prawne
- podatek od środków transportowych: (58) 323 65 86
- podatek rolny i leśny: (58) 323 62 50
- opłata skarbową: (58) 323 62 36
- ulgi podatkowe: (58) 323 62 48, (58) 323 62 50
- gospodarka odpadami: (58) 731 64 64
- mieszkania komunalne: (58) 323 69 09
- referat handlu w tym zezwolenia na sprzedaż alkoholu: (58) 526 80 90
- sprzedaż nieruchomości (lokali, terenów): (58) 323 63 32, (58) 323 63 34, (58) 323 63 35, (58) 323 60 15
- regulacje stanu prawnego nieruchomości: (58) 323 62 29
- przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności: (58) 323 62 18, (58) 323 62 78, (58) 323 62 17, (58) 323 66 17
- użytkowanie wieczyste: (58) 323 62 25, (58) 323 62 26, (58) 323 62 27, (58) 323 66 64
- wystawianie i wydawanie zaświadczeń podatkowych (58) 323 65 35
- wystawianie i wydawanie zaświadczeń niepodatkowych (58) 323 62 67

**Rezerwacja telefoniczna w pozostałych sprawach** (dowody osobiste, meldunki, nadanie nr PESEL, działalność gospodarcza, profil zaufany, rejestracja pojazdów, prawa jazdy: całodobowo przez 7 dni w tygodniu; tel.: 58 52 44 500

## Chcesz uzyskać szczegółowe informacje?

### Dzwoń lub napisz e-mail.:

- rejestracja pojazdów: (58) 323 71 70; [wk@gdansk.gda.pl](mailto:wk@gdansk.gda.pl)
- prawa jazdy: (58) 323 71 52; [wk@gdansk.gda.pl](mailto:wk@gdansk.gda.pl)
- transport drogowy: (58) 323 71 95; [wk@gdansk.gda.pl](mailto:wk@gdansk.gda.pl)
- z zakresu wydziału środowiska: (58) 768 82 00; [wosr@gdansk.gda.pl](mailto:wosr@gdansk.gda.pl)
- Urząd Stanu Cywilnego: (58) 323 61 39; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- rejestracja zgonów: (58) 323 70 03; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- zmiana nazwiska: (58) 323 65 41; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- wpisy zagranicznych aktów stanu cywilnego: (58) 323 65 00; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- zaświadczenia do ślubu konkordatowego i ustalenie terminu ślubu: (58) 323 61 39, (58) 323 61 52; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- rejestracja urodzeń: (58) 323 61 39, (58) 323 60 34, (58) 323 60 84; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- odpisy aktów stanu cywilnego: (58) 323 61 39; [usc@gdansk.gda.pl](mailto:usc@gdansk.gda.pl)
- podatek od nieruchomości: (58) 323 62 53, (58) 323 65 53; [wbmp@gdansk.gda.pl](mailto:wbmp@gdansk.gda.pl) (os. fiz.)
- podatek od nieruchomości: (58) 323 62 47, (58) 323 65 48; [wbmp@gdansk.gda.pl](mailto:wbmp@gdansk.gda.pl) (os. pr.)
- podatek od środków transportowych: (58) 323 65 86; [wbmp@gdansk.gda.pl](mailto:wbmp@gdansk.gda.pl)
- podatek rolny i leśny: (58) 323 62 50; [wbmp@gdansk.gda.pl](mailto:wbmp@gdansk.gda.pl)
- opłata skarbową: (58) 323 62 36; [wbmp@gdansk.gda.pl](mailto:wbmp@gdansk.gda.pl)
- ulgi podatkowe: (58) 323 62 48, (58) 323 62 50; [wbmp@gdansk.gda.pl](mailto:wbmp@gdansk.gda.pl)
- gospodarka odpadami: (58) 731 64 64; [bok@czystemiasto.gdansk.pl](mailto:bok@czystemiasto.gdansk.pl)
- mieszkania komunalne: (58) 323 69 09; [wgk@gdansk.gda.pl](mailto:wgk@gdansk.gda.pl)
- referat handlu w tym zezwolenia na sprzedaż alkoholu: (58) 526 80 90; [wgk@gdansk.gda.pl](mailto:wgk@gdansk.gda.pl)
- sprzedaż nieruchomości (lokal, terenów): (58) 323 63 32, (58) 323 63 34, (58) 323 63 35, (58) 323 60 15; [ws@gdansk.gda.pl](mailto:ws@gdansk.gda.pl)
- regulacje stanu prawnego nieruchomości: (58) 323 62 29; [ws@gdansk.gda.pl](mailto:ws@gdansk.gda.pl)
- przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności: (58) 323 62 18, (58) 323 62 78, (58) 323 62 17, (58) 323 66 17; [ws@gdansk.gda.pl](mailto:ws@gdansk.gda.pl)
- użytkowanie wieczyste: (58) 323 62 25, (58) 323 62 26, (58) 323 62 27, (58) 323 66 64; [ws@gdansk.gda.pl](mailto:ws@gdansk.gda.pl)
- zaległości i nadpłaty w podatku od nieruchomości, [wf@gdansk.gda.pl](mailto:wf@gdansk.gda.pl):  
(58) 323 66 18 nazwiska rozpoczynające się na litery F, L, SZ  
(58) 323 65 61 nazwiska rozpoczynające się na litery E, H, Ki, Km, Ks-Kt, Kv-Kż, Ł, O, U, Wó-Wż  
(58) 323 65 63 nazwiska rozpoczynające się na litery G, T  
(58) 323 62 64 nazwiska rozpoczynające się na litery D, Wa-Wfi  
(58) 323 65 43 nazwiska rozpoczynające się na litery Ko, Kó, Kp, Kr, Ku  
(58) 323 62 60 nazwiska rozpoczynające się na litery B, Ka-Kh, Kj-Kł, Kn, Ró-Ru, Ś, V, Z, C, Ra-Ro, Wo  
(58) 323 62 61 nazwiska rozpoczynające się na litery Ć, I, P, Sa-Sy, Q, X, Y, Ż  
(58) 323 65 60 nazwiska rozpoczynające się na litery M, Rw-Rż  
(58) 323 62 63 nazwiska rozpoczynające się na litery A, J, N, Ź

w pozostałych sprawach dzwoń całodobowo przez 7 dni w tygodniu:  
do Gdańskiego Centrum Kontaktu (58) 52 44 500 lub napisz na  
[umg@gdansk.gda.pl](mailto:umg@gdansk.gda.pl). Sprawdź też na: <https://bip.gdansk.pl/>



# NIEZBĘDNIK

## zniżki i ulgi dla seniorów

| Nazwa                                  | Adres/Telefon                                                                                                                                                                                                                                                                           | Odpłatność/Zniżki                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Centrum Hewelianum                     | ul. Gradowa 6, 80-802 Gdańsk<br>tel. 58 300 08 42<br>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<br>Kasy: tel. 58 772 41 12<br>rezerwacje:<br>e-mail: <a href="mailto:zwiedzanie@ecs.gda.pl">zwiedzanie@ecs.gda.pl</a>                                                                                                                                | Bilet ulgowy dla osób 65+                                                                                                                                                                                                                |
| Gdańska Galeria Miejska                | ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk<br>tel. 58 682 00 93<br>fax: 58 682 00 93<br>e-mail: <a href="mailto:office@ggm.gda.pl">office@ggm.gda.pl</a><br>www: <a href="http://www.ggm.gda.pl">www.ggm.gda.pl</a>                                                                                 | Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny                                                                                                                                                                                  |
| Gdańska Galeria Miejska 1              | ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk<br>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<br>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<br>80-825 Gdańsk<br>tel.: 58 304 98 54                                                                                                                                                                                                         | Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny                                                                                                                                                                                  |
| Gdański Teatr Szekspirowski            | ul. Bogusławskiego 1, 80-818 Gdańsk,<br>tel. 58 351 01 51<br>fax: 58 351 01 50<br>kasa: 58 351 01 01<br>e-mail:<br><a href="mailto:sekretariat@teatrszekspirowski.pl">sekretariat@teatrszekspirowski.pl</a><br><a href="http://www.teatrszekspirowski.pl">www.teatrszekspirowski.pl</a> | Bilety ulgowe <b>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</b> |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Teatr Wybrzeże                                                                                         | ul. Św. Ducha 2, 80-834 Gdańsk<br>Kasy biletowe: Gdańsk, Targ Węglowy<br>Scena Kameralna: Sopot,<br>ul. Monte Cassino 30<br>e-mail: bilety@teatrwybrzeze.pl<br>tel.: 58 551 50 40, 301 13 28                              | Bilety ulgowe przysługują emerytom<br>i rencistom po okazaniu legitymacji<br><br>Informacje o rabatach dla grup:<br>aleksandra.weber@teatrwybrzeze.pl                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Instytut Kultury<br>Miejskiej                                                                          | ul. Długi Targ 39/40, 80-830 Gdańsk<br>tel. (sekretariat): 58 760 72 16<br>e-mail: sekretariat@ikm.gda.pl<br><b>Punkt Informacji Kulturalnej</b><br>tel. 664 976 052<br>e-mail: kontakt@ikm.gda.pl<br>pn.–pt. 14:00–18:00 | Zapisy na warsztaty, szkolenia<br>i alternatywne spacerzy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Muzeum Gdańska                                                                                         | ul. Długa 46/47, 80-831 Gdańsk<br>tel. +48 514 222 205<br>e-mail: kontakt@muzeumgdansk.pl                                                                                                                                 | Seniorzy powyżej 65 roku życia<br>(na podstawie dowodu osobistego),<br>emeryci, renciści, renciści socjalni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Wojewódzka<br>i Miejska Biblioteka<br>Publiczna<br>im. Josepha Conrada<br>Korzeniowskiego<br>w Gdańsku | <b>Adres:</b><br>Targ Rakowy 5/6, 80-806 Gdańsk<br><br><b>Kontakt:</b> Sekretariat<br>tel.: 58 301 96 18, 301 48 11 wew. 220<br>fax: 58 305 66 21<br>e-mail: wbp@wbpg.org.pl<br>www.wbpg.org.pl/                          | Metropolitalna Karta do Kultury<br>Karta biblioteczna – dostęp do kultury,<br>nauki oraz rozrywki w Trójmieście<br>i w okolicach!<br>Czytasz książki? Interesuję cię teatr,<br>muzyka, sztuka?<br>Już dziś odbierz swoją KARTĘ<br>BIBLIOTECZNĄ, A WRAZ Z NIĄ ZNIŻKI<br>na koncerty, przedstawienia, wystawy,<br>do kawiarni, do kina,<br>a nawet na różnego rodzaju kursy!<br>tel. 58 301 07 22 (wew. 228)<br>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](http://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](mailto: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](http://www.plywalniegdansk.pl)**

|                  |                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pływalnia Osowa  | ul. Siedleckiego 14<br>Gdańsk Osowa<br>tel. 519 709 363   | <b>Bilety ulgowe:</b><br>Renciści i emeryci oraz weterani*                                                                                                                                                        |
| Pływalnia Chełm  | ul. Chałubińskiego 13<br>Gdańsk Chełm<br>tel. 517 806 669 | <b>Uwaga!</b><br>Bilety indywidualne są sprzedawane w przypadku nie wykorzystania miejsc na basenie przez osoby wykupujące karnety.<br><br>Bilety możliwe do zakupu nie później niż w dniu poprzedzającym usługę. |
| Pływalnia Stogi  | ul. Stryjewskiego 28,<br>tel. 501 025 476                 |                                                                                                                                                                                                                   |
| Pływalnia Orunia | ul. Smoleńska 6/8,<br>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](mailto: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](mailto:kontakt@gdansk.gda.pl)

formularze zgłoszeniowe na stronie

[www.gdansk.pl/kontaktgdansk](http://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](mailto: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](mailto: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

**Samodzielny Referat Współpracy**

(w sprawach dotyczących nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego),

ul. K. 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. Reduta Wyskok 6

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

**Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego**

tel. 58 301 30 16

al. Gen. J. Hallera 115

80-416 Gdańsk

**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](http://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**

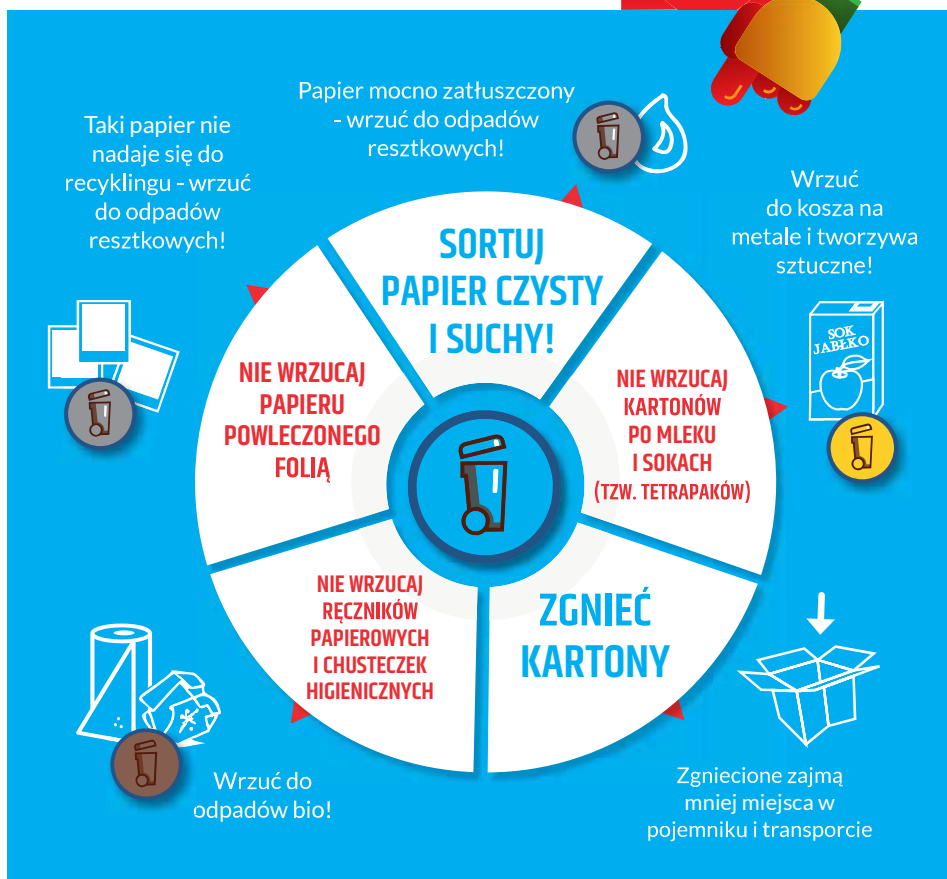
ul. Kartuska 5, 80-001 Gdańsk  
tel. 58 682 00 41

# Jestem EKO – segreguję odpady ściąga dla seniorów



Wskazówki  
Super Sortera!

## Czy wiesz jak prawidłowo segregować PAPIER?



Wskazówki  
Super Sortera!

Czy wiesz jak  
prawidłowo  
segregować SZKŁO?



## Wskazówki Super Sortera!

Czy wiesz jak  
prawidłowo segregować  
**METALE I TWORZYWA**  
**SZTUCZNE?**





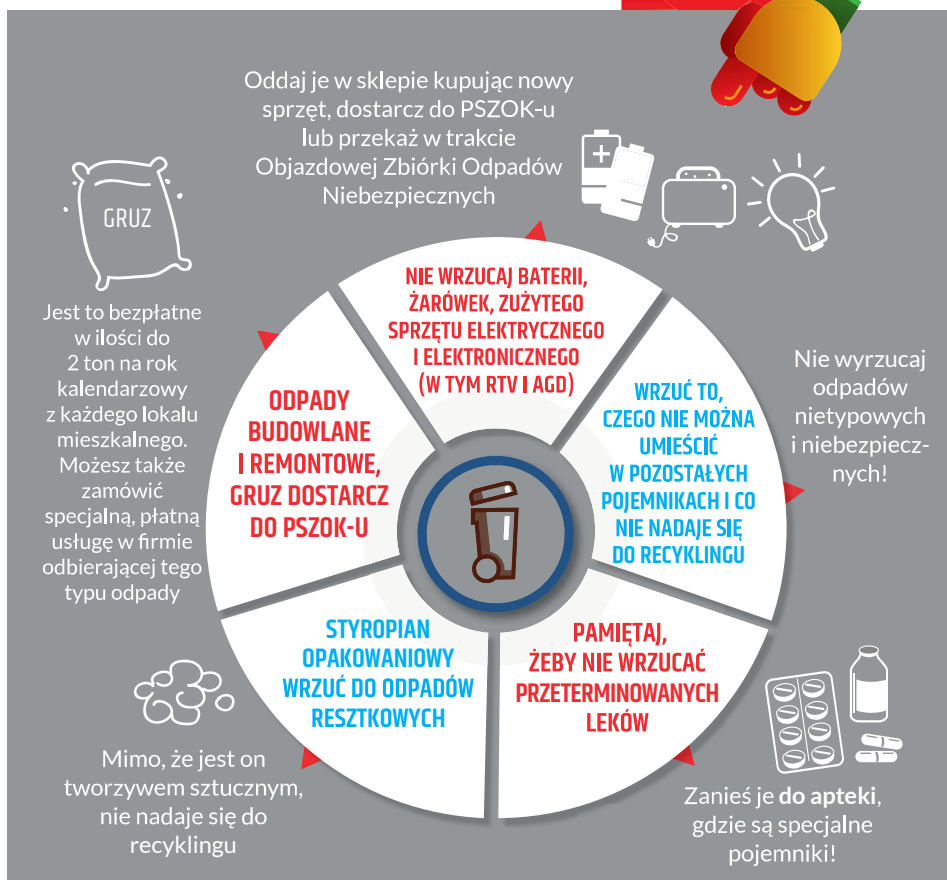
## Wskazówki Super Sortera!

### Czy wiesz jak prawidłowo segregować ODPADY BIO?



## Wskazówki Super Sortera!

### Czy wiesz jak prawidłowo segregować ODPADY RESZTKOWE?



# ELEKTROODPADY

nowe usługi dla mieszkańców!



jeśli chcesz oddać **DUŻE ELEKTROODPADY**  
np. lodówkę, piekarnik, pralkę, zmywarke itp.

- zadzwoń i umów odbiór spod drzwi:  
usługa bezpłatna dla mieszkańców  
58 722 01 00 lub email: [biuro@guk.gda.pl](mailto:biuro@guk.gda.pl)

Nie wystawiaj elektroodpadów:

- przy altanie śmietnikowej!
- przy pojemniku na małe elektroodpady!

Grozi za to mandat do 500 zł!



jeśli masz **MAŁE ELEKTROODPADY** (do 50 cm)

- znajdź specjalny czerwony pojemnik  
w swojej okolicy

- możesz do niego wrzucić np. żelazko, czajnik elektryczny, toster, kuchenkę mikrofalową, odkurzacz, suszarkę do włosów, lokówkę, gólarke elektryczną, instrumenty muzyczne, kamerę, sprzęt wideo, radio, sprzęt hi-fi, elektroniczny sprzęt sportowy, maszynę do szycia, wagi elektroniczne, zegary i zegarki, zabawki elektryczne i elektroniczne, drukarki, kalkulatory kieszonkowe, komputery osobiste, telefony, routery, urządzenia GPS oraz inne zużyte sprzęty elektryczne i elektroniczne, których żaden z zewnętrznych wymiarów nie przekracza 50 cm,

- do odrębnej wydzielonej w pojemniku kieszeni możesz wrzucić zużyte baterie,
- lista pojemników dostępna jest na stronie [www.czystemiasto.gdansk.pl](http://www.czystemiasto.gdansk.pl).



# ALTANA ŚMIETNIKOWA



JAKIE ODPADY MOŻESZ PRZY NIEJ ZOSTAWIĆ?



**MOŻESZ ZOSTAWIĆ**

## ODPADY WIELKOGABARYTOWE

Wystaw zgodnie z harmonogramem odbioru odpadów wielkogabarytowych:



meble



rowery



dywany i wykładziny



materace



opony



duże zabawki



duże miski i wiadra



wanienki plastikowe



duże lustra



minipalety



deski do prasowania



suszarki na pranie



wieszaki stojące



wózki dziecięce

**UWAGA**

Dopuszczalne jest pozostawianie w/w odpadów w ilości **wskazującej na ich pochodzenie z gospodarstwa domowego**. Zabronione jest pozostawianie w/w odpadów wytwarzanych w ramach działalności gospodarczej.



**NIE WOLNO ZOSTAWIAĆ**

Te odpady nie zostaną odebrane spod altany:

**GDZIE ODDAĆ?**



### ODPADY BUDOWLANE I REMONTOWE

np. muszle klozetowe,  
wann, brodziki,  
umywalki, gruz, drzwi,  
okna, panele podłogowe,  
kasetony styropianowe,  
duże palety



bezpłatnie  
do 2 ton na rok



zamów  
komercyjnie torbę  
typu Big-Bag



### ODPADY NIEBEZPIECZNE

np. świetłówki,  
akumulatory, farby



**OZON\***



### DROBNY SPRZĘT RTV/AGD

np. baterie, telefony,  
kable, aparaty,  
ładowarki, łokówki



oddaj w sklepie przy  
zakupie nowego sprzętu



wrzuc do pojemnika na  
drobne elektroodpady



**PSZOK\***



**OZON\***



pozostałe opcje w aplikacji  
"Czyste Miasto Gdańsk"



### DUŻY SPRZĘT RTV/AGD

np. telewizory,  
łokówki, pralki,  
zmywarki



oddaj w sklepie przy zakupie  
nowego sprzętu



**PSZOK\***



**OZON\***



w sprawie odbioru zadzwon do  
Gdańskich Usług Komunalnych  
lub innego podmiotu  
zajmującego się odbiorem  
tego rodzaju odpadów



### CZĘŚCI SAMOCHODOWE



stacja  
demontrazu  
pojazdów

**OZON** - Objazdowa Zbiórka Odpadów Niebezpiecznych **PSZOK** - Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych



**Pobierz bezpłatną aplikację  
Czyste Miasto Gdańsk!**

[www.czystemiasto.gdansk.pl](http://www.czystemiasto.gdansk.pl)

Przygotowano na podstawie Regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie miasta Gdańsk.



Urząd Miejski w Gdańsku, Biuro Obsługi Klienta Wydziału Gospodarki Komunalnej, ul. Partyzantów 36 D, Gdańsk  
tel: 58 731-64-64, e-mail: [bok@czystemiasto.gdansk.pl](mailto:bok@czystemiasto.gdansk.pl)

## 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

**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”,  
„Pocieszek – alimenty”.



Wszystkie publikacje są dostępne na stronie [www.gdansk.pl/edukacja](http://www.gdansk.pl/edukacja).



# Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021

W związku z trwającym Narodowym Spisem Powszechnym Ludności i Mieszkań 2021 organizowanym przez Główny Urząd Statystyczny, zachęcamy Państwa do zapoznania się z informacjami umożliwiającymi bezpieczne i skuteczne spełnienie obowiązku wynikającego z Ustawy o statystyce publicznej.

## Podstawowe informacje:

1. Udział w spisie jest obowiązkowy i dotyczy wszystkich mieszkańców Polski
2. Narodowy Spis powszechny Ludności i Mieszkań w 2021 r. jest przeprowadzany od 1 kwietnia 2021 roku do 30 września 2021 roku
3. Obowiązkową formą, ale również najbezpieczniejszą i rekomendowaną metodą, jest samospis internetowy. Formularz znajduje się wyłącznie na stronie internetowej Głównego Urzędu Statystycznego pod adresem [spis.gov.pl](https://spis.gov.pl)
4. Metoda uzupełniająca dla osób, które nie mają dostępu do Internetu lub mają trudności z dokonaniem samospisu przez Internet, to możliwość spisu przez

telefon dzwoniąc na infolinię spisową pod numer telefonu: 22 279 99 99.

Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00.

**Zachęcamy Seniorów i Seniorki do zachowania czujności oraz zasady ograniczonego zaufania w okresie trwania spisu, mając na uwadze możliwość prób wyłudzenia danych przez nieuczciwe osoby.** Z tego względu należy pamiętać, że powinniśmy sami inicjować kontakt, a dodatkowo zachęcamy do samodzielnego zweryfikowania rachmistrza spisowego, można to zrobić zarówno przez zakładkę „Sprawdź rachmistrza” (na stronie internetowej spisu) lub dzwoniąc na infolinię spisową pod numerem **22 279 99 99**.



**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](mailto:wrs@gdansk.gda.pl)



[www.gdansk.pl/seniorzy](http://www.gdansk.pl/seniorzy)  
[www.facebook.com/dlaGdanzczan](https://www.facebook.com/dlaGdanzczan)

