



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
AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW	18
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 Wieku	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
EDUKACJA PRZEZ CAŁE ŻYCIE	68
Edukacja Trzeciego Wieku	70
www.akademiaseniora.info	72
Gdański Multimedialny Informator Senioralny	74
Gdańska Biblioteka Mobilna	76
Książka do domu. Jeszcze bliżej mieszkańców	78

ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW	82
Trzeci Wiek w Zdrowiu	84
Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora	86
Programy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego	87
Aktywuj się!	89
Gdańska Koperta Życia	90
Bezpieczny Senior na Drodze	92
POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW	94
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku	96
Hospicja w Gdańsku	108
Gdańskie Centrum Świadczeń	109
Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku	112
Teleopieka domowa w Gdańsku	114
Portal opiekunów rodzinnych	116
Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych	117
Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych	119
Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego i mediacyjnego	120
Złota Rączka dla seniora	122
Sklep charytatywny „Z dobrej ręki”	124
Gdańskie Centrum Kontaktów	126
Urząd Miejski w Gdańsku – jak załatwić sprawy w czasie pandemii	128
NIEZBĘDNIK zniżki i ulgi dla seniorów	130
Przydatne kontakty	135
Jestem EKO – segreguję odpady ściągą dla seniorów	138
Słowniczek skrótów	146
Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021	148



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

Budowanie polityki senioralnej w Gdańsku

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

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

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

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

Kontakt:
Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów
Gabriela Dudziak
Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
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).

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



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

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:
Natalia Strzelec
Biuro Rady Miasta Gdańska
ul. Wały Jagiellońskie 1
80-853 Gdańsk
tel. 58 323 70 19
e-mail: natalia.strzelec@gdansk.gda.pl
lub brmg@gdansk.gda.pl

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



Aktywność



Edukacja



**Zdrowie
i profilaktyka**



**Pomoc
i wsparcie**

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



Gdańscy seniorzy w liczbach

Dane demograficzne*

Mieszkańcy Gdańska	Kobiety	Mężczyźni	Suma
Ogółem mieszkańców	225 534	196 190	421 724
60 lat i więcej	72 936	49 341	122 277
65 lat i więcej	58 103	37 644	95 747
100 lat i więcej	53	16	69

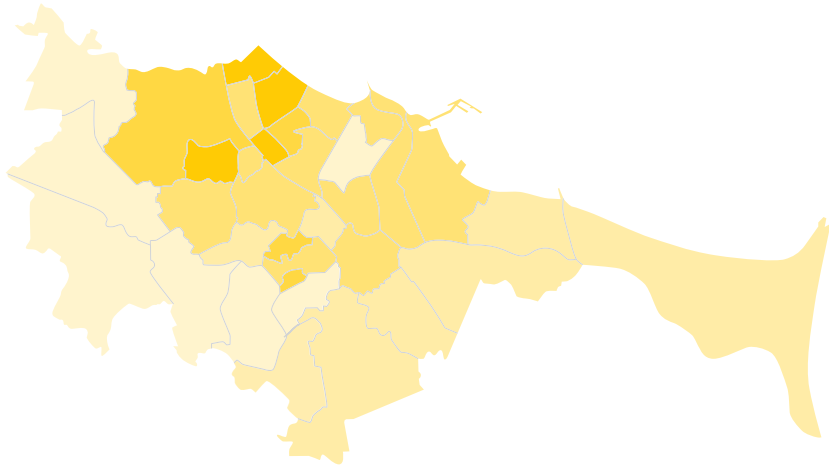
*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 30 czerwca 2021 r.

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**

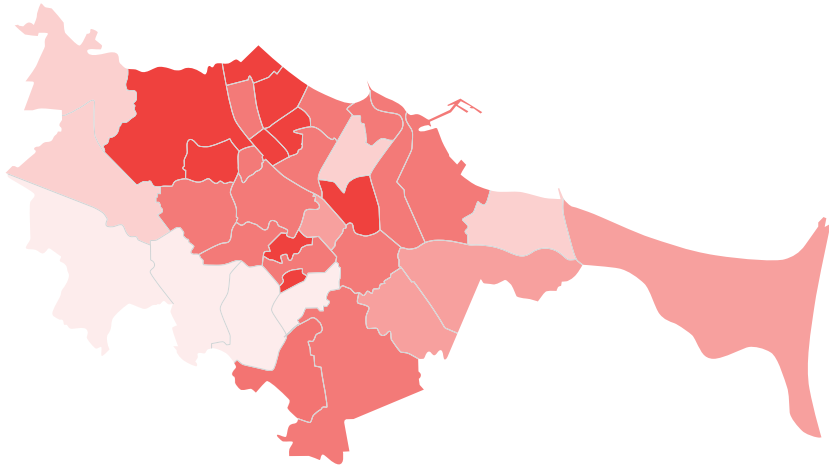


Dzielnica	liczba osób
ANIOŁKI	1223
BRĘTOWO	2281
BRZEŻNO	3854
CHEŁM	9065
JASIEŃ	2441
KOKOSZKI	1758
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	468
LETNICA	306
MATARNIA	1446
MŁYNISKA	860
NOWY PORT	2854
OLIWA	5086
OLSZYNKA	822
ORUNIA GÓRNA-GDAŃSK POŁUDNIE	3239
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	3792
OSOWA	3441
PIECKI-MIGOWO	7384

PRZERÓBKA	1276
PRZYMORZE MAŁE	4942
PRZYMORZE WIELKIE	9583
RUDNIKI	298
SIEDLCE	4110
STOGI	3170
STRZYŻA	1695
SUCHANINO	3447
ŚRÓDMIEŚCIE	7788
UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	4110
VII DWÓR	1271
WRZESZCZ DOLNY	7034
WRZESZCZ GÓRNY	6781
WYSPA SOBIESZEWSKA	922
WZGÓRZE MICKIEWICZA	866
ZASPA MŁYNIEC	4870
ZASPA ROZSTAJE	4381
ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO-TYSIĄCLECIA	5979

*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 30 czerwca 2021 r.

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

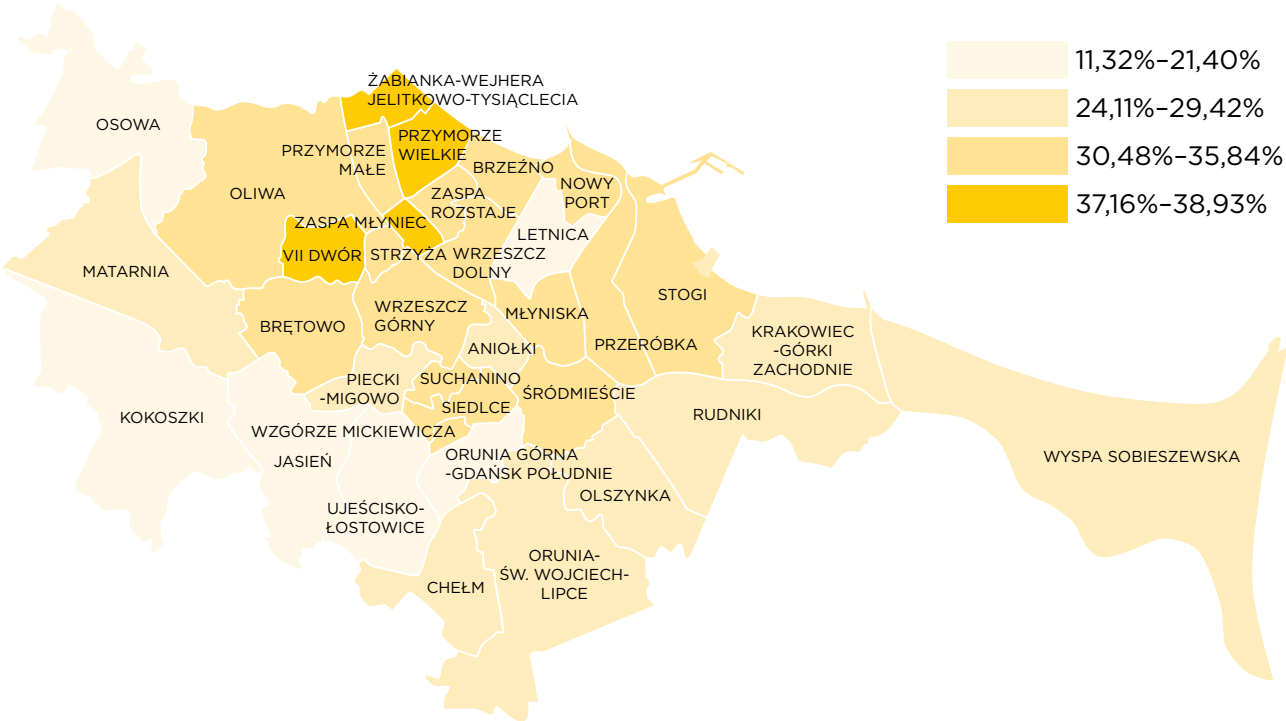


Dzielnica	liczba osób
ANIOŁKI	854
BRĘTOWO	1860
BRZEŻNO	2947
CHEŁM	7095
JASIEŃ	1669
KOKOSZKI	1188
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	321
LETNICA	208
MATARNIA	945
MŁYNISKA	699
NOWY PORT	2176
OLIWA	4046
OLSZYNKA	584
ORUNIA GÓRNA-GDAŃSK POŁUDNIE	2232
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	2848
OSOWA	2572
PIECKI-MIGOWO	6229

PRZERÓBKA	977
PRZYMORZE MAŁE	3928
PRZYMORZE WIELKIE	8220
RUDNIKI	199
SIEDLCE	3101
STOGI	2321
STRZYŻA	1334
SUCHANINO	2832
ŚRÓDMIEŚCIE	5763
UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	2842
VII DWÓR	1074
WRZESZCZ DOLNY	5256
WRZESZCZ GÓRNY	5163
WYSPA SOBIESZEWSKA	648
WZGÓRZE MICKIEWICZA	701
ZASPA MŁYNIEC	4374
ZASPA ROZSTAJE	3805
ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO-TYSIĄCLECIA	5112

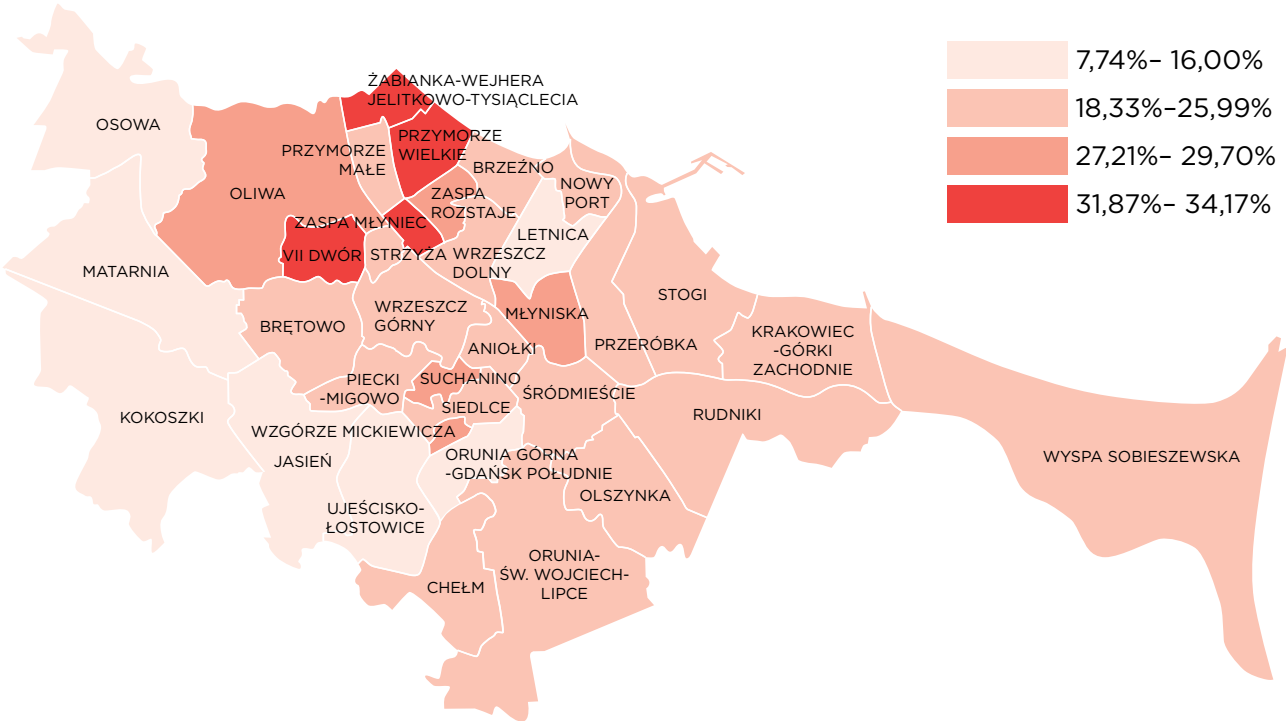
*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 30 czerwca 2021 r.

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 30 czerwca 2021 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 30 czerwca 2021 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 Jubilatowi 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



AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW

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

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



1. Projekty dla seniorów realizowane przez organizacje pozarządowe



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

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

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

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

W roku 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



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 i Wspomagania Organizacji Pozarządowych	Trójdzielnicy cykl zajęć aktywizujących dla seniorów 60+
Klub Sportowy Qumple	Aktywny Senior – zajęcia ruchowe i kreatywne dla osób od 60 roku życia jako element zwalczania skutków izolacji społecznej wywołanej pandemią koronawirusa
Obywatelskie Biuro Interwencji – Ogólnopolska Organizacja Obywatelska	Bezpłatne leki dla gdańskich seniorów 75+ – 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 kombatantów

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

2. Gdański Fundusz Senioralny

To program wsparcia finansowego dla inicjatyw i wydarzeń kreowanych przez gdańskich seniorów i seniorki, których odbiorcami mogą być zarówno sami seniorzy, jak również wszyscy mieszkańcy Gdańska. Fundusz dedykowany jest seniorom, którzy chcieliby zrobić coś na rzecz innych, lubią aktywnie i kreatywnie spędzać wolny czas poznając nowych ludzi i nowe zajęcia, chcą pogłębiać swoje pasje, rozwijać zainteresowania, poszukiwać nowych możliwości rozwoju. To również okazja do tego, by inspirować innych i zachęcać do przyłączenia się do działających już grup czy inicjatyw.

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. Opera-

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
www.wolontariatgdansk.pl
FB: [@wolontariatgdansk](https://www.facebook.com/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 oraz pod adresem 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

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
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.jestemzganska.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

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

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



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%) deklaruje zainteresowanie uczestnictwem w działaniach organizowanych przez placówki typu kluby seniora nastawione na organizowanie czasu wolnego, rozwój potrzeb w zakresie edukacji, kultury czy rekreacji**

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Domy i kluby sąsiedzkie



To miejsca lokalnej integracji społecznej o charakterze międzypokoleniowym, współpracy społeczności lokalnej z instytucjami pomocowymi, edukacyjnymi i samorządem, realizacji różnorodnych programów obejmujących aktywności związane z potrzebami i zasobami 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 www.facebook.com/GoscinnaPrzystan/ www.gfis.pl	tel. 58 304 99 56 biuro@gfis.pl	Orunia
Dom Sąsiedzki na Osieku	Fundacja Inicjatyw Społeczno- Kulturalnych Forum	ul. Stajenna 3, Gdańsk www.fiskforum.org.pl www.facebook.com/Fundacja-Inicjatyw-Spo%C5%82eczno-Kulturalnych-FORUM-123626277838213/	tel. 58 765 19 76 fundacja.forum@wp.pl	Śródmieście
Biblioteka Społeczna-Dom Sąsiedzki na Stogach	Stowarzyszenie Przyjazne Pomorze	ul. Hoża 14, Gdańsk www.facebook.com/biblioteka.spoeczna/ www.bibliotekapp.pl	tel. 58 303 37 96 biblioteka@bibliotekapp.pl	Stogi
Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie	Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki	ul. Wyzwolenia 49 (budynek Bursy Gdańskiej) www.facebook.com/nowyportsztuki/ www.facebook.com/domsasiedzki-wnowymporcie/ nowyportsztuki.pl/	nowyportsztuki@o2.pl	Nowy Port
Dom Sąsiedzki na Biskupiej Górze	Stowarzyszenie Waga	ul. Biskupia 4, Gdańsk www.stowarzyszeniewaga.pl www.facebook.com/Stowarzyszenie-WAGA-212313248784777/	stowarzyszenie.waga@gmail.com	Śródmieście
Dom Sąsiedzki przy Północnej	Fundacja Sprawni Inaczej	ul. Północna 5, Gdańsk www.fsi.gda.pl www.facebook.com/Fundacja.Sprawni.Inaczej/	tel. 58 344 42 56 biuro@fsi.gda.pl	Brzeźno
Dom Sąsiedzki – Inkubator Sąsiedzkiej Energii Dolne Miasto	Opowiadacze Historii Dolnego Miasta w Gdańsku	ul. Reduta Wyskok 4 / 8, Gdańsk www.facebook.com/isegdansk www.opowiadaczehistorii.pl/	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 www.facebook.com/FundacjaLipce		Orunia-Św. Wojciech-Lipce
Dom Sąsiedzki Nasze Ujęścisko z Biblioteką	Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Ujęścisko- Łostowice „Nasze Ujęścisko”	ul. Piotrkowska 41 A, Gdańsk www.facebook.com/DomKulturyBibliotekaUjescisko/	kontakt@naszeujescisko.pl	Ujęścisko-Łostowice
Dom Sąsiedzki w Oliwskim Ratuszu Kultury	Fundacja „Wspólnota Gdańska”	ul. Opata Jacka Rybińskiego 25, Gdańsk domsasiedzki.ratuszkultury.pl/ www.facebook.com/domsasiedzki-woliwskimratuszukulturny/	tel. 58 345 29 67	Oliwa
Inkubator aktywności społecznej w Domu Zarazy	Stowarzyszenie „Stara Oliwa”	ul. Stary Rynek Oliwski 15, Gdańsk www.facebook.com/DomZarazy/		Oliwa

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

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 https://www.facebook.com/Gda%C5%84skie-Stowarzyszenie-Ja%C5%9B-i-Ma%C5%82gosia-466130426802634	jasimalgosia.gda@wp.pl	Śródmieście
Klub Sąsiedzki – Świetlica Krytyki Politycznej w Trójmieście	Stowarzyszenie im. Stanisława Brzozowskiego	ul. Nowe Ogrody 35 II piętro, Gdańsk www.facebook.com/swietlicakpwtrojmiescie/ www.krytykapolityczna.pl	tel. 58 716 22 65 trojmiasto@poczta.krytykapolityczna.pl	Śródmieście
Klub Mieszkańca na Hallera	Projekt Pełni Szczęścia	Al. Gen. Hallera 239	projektpeelniszczcescia@gmail.com	Wrzeszcz Dolny
Inkubator Sąsiedzkiej Energii Chełm	Fundacja NOVA	ul. Styp Rekowskiego, Gdańsk www.facebook.com/isechelm/	isechelm@fundacjanova.org.pl	Chełm
Klub Sąsiedzki Kokoszki	Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Kokoszki	ul. Azaliowa 18 Gdańsk pl-pl.facebook.com/StowarzyszeniePrzyjaciolDzielnicyKokoszki	StowarzyszenieKokoszki@gmail.com	Kokoszki

Przykłady oferty proponowanej przez Domy i Kluby Sąsiedzkie:

Nazwa	Propozycja	Kontakt
Dom Sąsiedzki na Osieku	1. Klub Seniora „Silver” 2. „Pigułka sztuki dla Seniora”: – Warsztaty rysunku i malarstwa – Teatr tańca i muzyki dawnej (oferta dla Pań)	Fundacja Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych Forum tel. 58 765 19 76 e-mail: biuro-forum@wp.pl
Dom Sąsiedzki przy Północnej	gimnastyka kondycyjna	Fundacja Sprawni Inaczej tel. 58 344 42 56 e-mail: biuro@fsi.gda.pl
Klub Sąsiedzki Kokoszki	gimnastyka w parkach osiedlowych wybudowanych w ramach Budżetu Obywatelskiego (maj-wrzesień) – poniedziałki godz.19.00 – Park Azaliowy w Karczemkach – wtorki godz. 17.00 – Park w Kiełpinie Górnym – wtorki godz.18.30 – teren rekreacyjny przy ul. Osiedlowej w Kokoszkach Aktualne informacje będą dostępne na: https://www.facebook.com/StowarzyszeniePrzyjaciolDzielnicyKokoszki	Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Kokoszki e-mail: 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 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 – BINGO i karaoke – ostatni piątek miesiąca od 17.00 do 19.00 – Klub SENIORYCI – wtorki 16.00 - 18.00	Stowarzyszenie Waga e-mail: stowarzyszenie.waga@gmail.com
Dom Sąsiedzki – Inkubator Sąsiedzkiej Energii Dolne Miasto	– joga dla seniorów, – robótki ręczne (zajęcia międzypokoleniowe) – grill sąsiedzki dla seniorów (w sezonie letnim)	Opowiadacze Historii Dolnego Miasta w Gdańsku 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 tel.: 58 344 40 39; 504 871 478
Dom Sąsiedzki Bajkowy Świat	– Program ZŁOTA RACZKA, drobne remonty i naprawy dla seniorów z Przeróbki – dystrybucja środków ochronnych, maseczek, płynu do dezynfekcji, rękawiczek	Fundacja Obudź Nadzieję e-mail: obudznadzieje@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 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
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.



WOLONTARIAT SENIORÓW

bezpłatne, dobrowolne działania na rzecz organizacji
podstawowych i instytucji

WEJDŹ NA:

WOLONTARIATGDANSK.PL

- # Kontaktujemy się z Centrum Wolontariatu - wysyłamy ulotki, listy, załączniki, newsletter, email, lub poprzez portal internetowy
- P Rozpracowujemy schematy i wypełniamy formularze
- W Wybieramy i aplikujemy na ikerkę - w czasie chwały uczestniczymy jako wolontariusze
- W Wpisujemy propozycje wolontariatu i wykonujemy zadania
- P Pracujemy WOLONTARIATZAM I WOLONTARIATZKAM

CO DAJE WOLONTARIAT?

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

RODZAJ WOLONTARIATU:



AKTYWNY

Wolontariusze aktywnie spędzają wolny czas, pomagają w różnych dziedzinach życia społecznego, kulturalnego, sportowego, itp.



SYSTEMATYCZNY

Wolontariusze systematycznie pomagają w różnych dziedzinach życia społecznego, kulturalnego, sportowego, itp.



ZDAJNY

Wolontariusze pomagają w różnych dziedzinach życia społecznego, kulturalnego, sportowego, itp.

DLA KOGO?

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

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

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







Wolontariat seniorów z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie

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

8. Harcerski Krąg Seniorów *Korzenie*

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

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

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

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

Zapraszamy.



Kontakt i więcej informacji:

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

9. Rady dzielnic

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

W Gdańsku mamy 35 jednostki pomocnicze Miasta Gdańska, popularnie nazywane

dzielnicami i 35 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
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

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
27 marca godz. 10:45 Cmentarz Żołnierzy Radzieckich; godz. 11:20 pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie; godz. 12:00 Długi Targ wciągnięcie flagi państwowej na Maszt Dworu Artusa	Rocznica powrotu Gdańska do Macierzy	Cmentarz Żołnierzy Radzieckich; pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie; Długi Targ Maszt Dworu Artusa
13 kwietnia godz. 11:00	Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej Rocznica Zbrodni Katyńskiej	pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowickim
2 maja	Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej	
8 maja godz. 12:00	Rocznica zakończenia II wojny światowej	pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie
10 maja godz. 11:00	Dzień Pamięci Polaków zamordowanych w latach 1941-1944 w Ponarach	pomnik Ponarski na Cmentarzu Łostowickim (ok. 100 m za pomnikiem Golgoty Wschodu)
12 maja godz. 11:00	Rocznica śmierci marszałka Józefa Piłsudskiego	pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego na pl. Piłsudskiego
18 maja godz. 10:00	Czyn Bojowy Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie 1939-1945	Pomnik generała Stanisława Maczka na placu gen. Maczka u zbiegu ulic Chopina i Wojska Polskiego na Strzyży
1 sierpnia godz. 17:00	Rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego	pomnik Polskiego Państwa Podziemnego, Targ Rakowy
11 sierpnia godz. 12:00	Rocznica ludobójstwa Polaków w ZSRR przez NKWD w latach 1937-1938	Kamień upamiętniający ofiary „operacji polskiej” NKWD 1937-38 na Cmentarzu Łostowickim
1 września godz. 12:00	Rocznica wybuchu II wojny światowej	Pomnik Obrońców Poczty Polskiej

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

- trzy Rodzinne spacer 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/
- Facebooku @cswlaznia www.facebook.com/cswlaznia
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak 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/
- kanale YouTube www.youtube.com/user/cswLaznia
- Facebooku @cswlaznia www.facebook.com/cswlaznia
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak 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/
- kanale YouTube www.youtube.com/user/cswLaznia

- Facebooku @cswlaznia www.facebook.com/cswlaznia
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak 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/
- kanale YouTube www.youtube.com/user/cswLaznia
- Facebooku @cswlaznia www.facebook.com/cswlaznia
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak 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/
- kanale YouTube www.youtube.com/user/cswLaznia
- Facebooku @cswlaznia www.facebook.com/cswlaznia
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak 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/
- kanale YouTube www.youtube.com/user/cswLaznia
- Facebooku @cswlaznia www.facebook.com/cswlaznia
- Facebooku edukacyjnym @cswlazniak 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
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, przedstawiając 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, mogąc „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,

- 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

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 zabytku.

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.



14. Zielona Mobilność w Srebrnym Wieku

GreenSAM
Green Silver Age Mobility



„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 mieszkanki 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
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



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



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

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

www.gdansk.pl/budzet-obywatelski

Zachęcamy do śledzenia naszego profilu na Facebooku: 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.*



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
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: trzeciowiek@ug.edu.pl
www.gutw.edu.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Ateneum Szkoła Wyższa w Gdańsku

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

Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

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

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku

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

Uniwersytet Trzeciego Wieku Pozytywnych Inicjatyw (przy Pozytywnej Szkole Podstawowej)

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

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

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

Akademia III Wieku TEB Edukacja

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

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

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

2. www.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 beztróskiego śmiechu i radości. Seniorzy znajdą tam swoje ulubione ekranizacje, piosenki „z tamtych lat” oraz kabarety, które rozpogodzą ich nawet w pochmurny dzień.



■ Zakładka **zdrowie** zawiera ważne informacje o zdrowiu oraz pomysły na to, jak o sobie 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.

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: Osowsky seniorzy). Jesteśmy otwarci na współpracę z organizacjami pozarządowymi, których działania nakierowane są na seniorów (kontakt: 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

EUROPEAN
FORESIGHT
INSTITUTE

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.

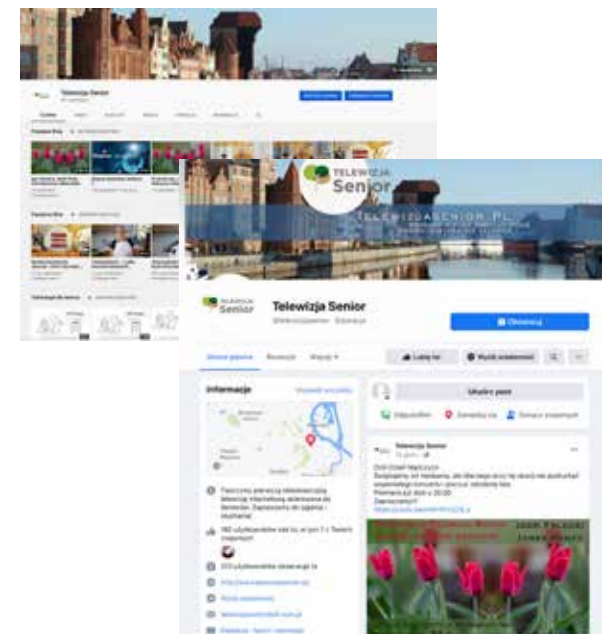
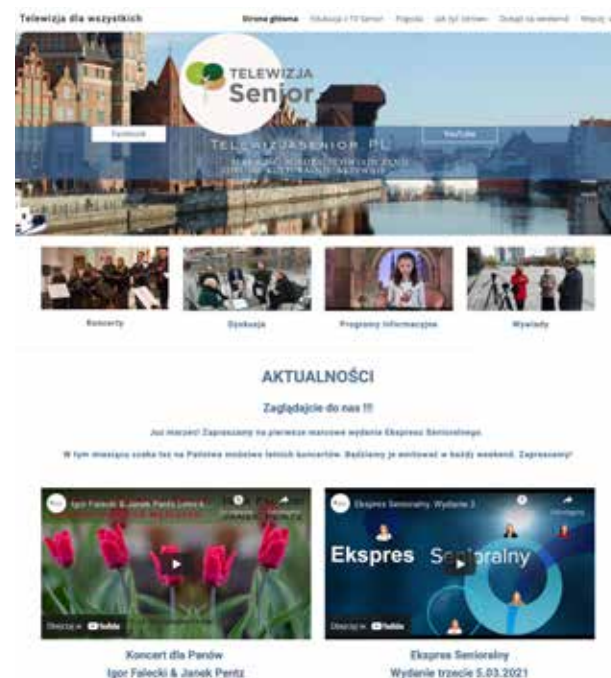
Telewizja Senior do projekt otwarty na współpracę z instytucjami i organizacjami. Zapraszamy do współtworzenia wszystkie organizacje, które chcą pomagać osobom starszym w edukacji senioralnej, podnoszeniu kompetencji z zakresu kultury, aktywizacji, zdrowia

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.

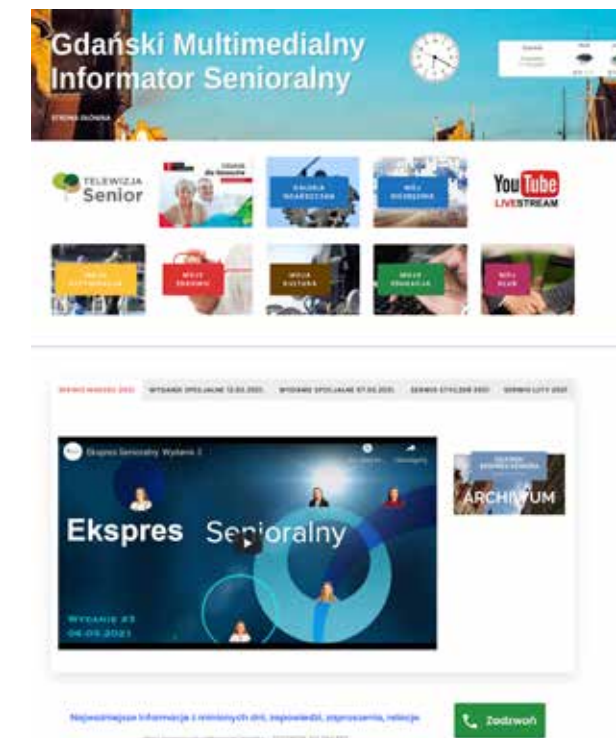
W ramach tej platformy przygotowujemy wydania Ekspresu Senioralnego. Są to krótkie 15 minutowe informacje wideo prowadzone przez naszych najmłodszych wolontariuszy.

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



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
ul. Solec 4, 80-564, Gdańsk
tel/fax: 58 341 33 78
NIP: 584-271-69-19
REGON: 221242976
gdagss@wp.pl, www.gss.org.pl

Kontakt i więcej informacji:

Gdańska Spółdzielnia Socjalna
80-564 Gdańsk, ul. Solec 4
tel. 58 341 33 78
www.gss.org.pl

LUBISZ CZYTAĆ

GDAŃSKA BIBLIOTEKA MOBILNA

A NIE MASZ MOŻLIWOŚCI SKORZYSTANIA Z BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ? *

ZAPISZ SIĘ DO GDAŃSKIEJ BIBLIOTEKI MOBILNEJ

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

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

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

GDAŃSKA BIBLIOTEKA MOBILNA

Partner projektu: **EDF**

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

5. Książka do domu. Jeszcze bliżej mieszkańców

Bogaty księgozbiór na wyciągnięcie ręki. Od sierpnia możesz zadzwonić do biblioteki i poprosić o dostarczenie Ci wybranej lektury. To nowa usługa Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku.

Prawie 700 tysięcy książek dostępnych w filiach Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku będzie jeszcze bardziej dostępna dla mieszkańców Gdańska. A to za sprawą **bezpłatnej usługi „Książka do domu”**.

Propozycja skierowana jest do gdańszczanek i gdańszczan, którzy ze względu na stan zdrowia, wiek, stopień niepełnosprawności, uniemożliwiający przemieszczanie się, nie mają innej możliwości wypożyczenia zbiorów bibliotecznych.

Z „**Książki do domu**” mogą korzystać mieszkańcy, posiadający **Metropolitalną Kartę do Kultury**. Osoby, które nie są jeszcze czytelnikami biblioteki, a chcą przystąpić do tej usługi, mogą (osobiście lub za pośrednictwem filii) zgłosić koordynatorowi chęć zapisania się. Podczas pierwszej wizyty pracownika zostaną załatwione wszystkie niezbędne formalności, a czytelnik otrzyma swoją kartę.

Usługa „**Książka do domu**” ruszy **2 sierpnia 2021 r.** i zakłada pomoc osobom z ograniczoną mobilnością. Ponieważ nie mogą one osobiście odwiedzić biblioteki, nie mają też nikogo, kto mógłby wypożyczyć dla nich książki, dostarczyć je, a następnie w terminie oddać, bibliotekarz przywiezie im książki pod wskazany adres. Podczas tej wizyty można także dokonać zwrotu wcześniej wypożyczonych pozycji.

Zbiory biblioteczne będzie można zamawiać telefonicznie lub mailowo **w poniedziałki i wtorki** w najbliższej miejsca zamieszkania filii Biblioteki w Gdańsku, w godzinach ich otwarcia (adresy mailowe i nr telefonów dostępne są na stronie internetowej Biblioteki www.wbpg.org.pl

Jeśli brakuje ci kontaktu z kulturą, „**Książka do domu**” jest właśnie dla ciebie. Doradzimy, co warto poczytać, dobierzemy lektury do Twojego gustu.

Sprawdź jaka biblioteka jest najbliższej Twojego domu

Książka do domu

Mieszkasz w Gdańsku i chcesz wypożyczyć książkę z biblioteki, ale stan zdrowia nie pozwala Ci na wyjście z domu?

Skorzystaj z usługi „Książka do domu” Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku. Dostarczymy Ci lekturę pod drzwi!



Zadzwoń lub napisz maila do najbliższej biblioteki w poniedziałek lub wtorek.

Jeśli masz Kartę do Kultury, zamów wybrane przez siebie książki. Jeżeli jej nie masz, zapytaj w bibliotece, jak możesz ją założyć.



Książki dostarczymy do Twojego domu w umówiony dzień tygodnia.

Regulamin i szczegółowe informacje na stronie www.wbpg.org.pl/ksiazka_do_domu

#GDANSKCZYTA

WM
BP
WOJEWÓDZKA I MIEJSKA
BIBLIOTEKA PUBLICZNA
IM. JOSEFPA KONRADA
KORZENIOWSKIEGO
W GDAŃSKU

INSTYTUCJA KULTURY
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
POMORSKIEGO

GDĄŃSK

Chodź
doBiblioteki!

WYKAZ NUMERÓW TELEFONÓW WiMBP W GDAŃSKU – FILIE

Filia	Adres	Adres e-mail placówki	Tel. bezpośr.
AMERICAN CORNER	Targ Rakowy 5/6 80-806 Gdańsk	american_corner@wbpg.org.pl	301-08-00
Biblioteka Główna	Targ Rakowy 5/6 80-806 Gdańsk	bibliotekaglowna@wbpg.org.pl audioteka@wbpg.org.pl bibliotekadladzieci@wbpg.org.pl	301-48-11 Kierownik 243 Wypożyczalnia 226 Audioteka 248 Biblioteka dla Dzieci 242
Biblioteka Manhattan	Al. Grunwaldzka 82 80-244 Gdańsk	bibliotekamanhattan@wbpg.org.pl	biblioteka 500-00-80 kierownik 500-00-81
Biblioteka Oliwska	ul. Opata Rybińskiego 9 80-637 Gdańsk	bibliotekaoliwska@wbpg.org.pl	552-03-83
Biblioteka Pilotów	ul. Pilotów 3 80-460 Gdańsk	bibliotekapilotow@wbpg.org.pl	556-57-02
Biblioteka pod Kotem i Myszą	ul. Lelewela 21/22 80-442 Gdańsk	kotimysz@wbpg.org.pl	341-27-21
Biblioteka na Strzyży	ul. Chopina 40 80-272 Gdańsk	bibliotekanastrzyzy@wbpg.org.pl	341-40-19
Biblioteka Na Fali	ul. Jagiellońska 8 80-371 Gdańsk	bibliotekanafali@wbpg.org.pl	553-05-51
Biblioteka Przy Rynku	ul. Czerwony Dwór 21 80-376 Gdańsk	bibliotekaprzyryнку@wbpg.org.pl	553-20-12
Biblioteka pod Żółwiem	ul. Świętego Ducha 111/113 80-834 Gdańsk	bibliotekapodzolwiem@wbpg.org.pl	301-10-28
Biblioteka Babie Lato	ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk	bibliotekababielato@wbpg.org.pl	556-38-27
Biblioteka Brzeźno	ul. Dworska 27 80-506 Gdańsk	bibliotekabrzezno@wbpg.org.pl	343-40-07
Biblioteka Kolonia	ul. Manifestu Połanieckiego 32/34 80-406 Gdańsk	bibliotekakolonia@wbpg.org.pl	344-02-59

Biblioteka Chełm	ul. Dragana 26 80-807 Gdańsk	bibliotekachelm@wbpg.org.pl	302-84-92
Biblioteka Żabianka	ul. Gospody 3B 80-344 Gdańsk	bibliotekazabianka@wbpg.org.pl	556-18-13
Filia Naukowa	ul. Obr. Wybrzeża 2 80-389 Gdańsk	filianaukowa@wbpg.org.pl	553-10-22
Filia nr 33	ul. Diamentowa 10 80-028 Gdańsk	filia_33@wbpg.org.pl	309-41-16
Biblioteka Portowa	ul. Strajku Dokerów 5 80-544 Gdańsk	bibliotekaportowa@wbpg.org.pl	500-00-85
Biblioteka Na Grobli	ul. Ang. Grobla 8/10 80-756 Gdańsk	bibliotekanagrobli@wbpg.org.pl	305-65-46
Biblioteka Morenowa	ul. WYROBKA 5A 80-288 Gdańsk	bibliotekamorenowa@wbpg.org.pl	348-70-06
Filia nr 46	ul. E. Hoene 6 80-041 Gdańsk	filia_46@wbpg.org.pl	503-011-517
Biblioteka Na Wyspie	ul. Turystyczna 3 80-680 Gdańsk	bibliotekanawyspie@wbpg.org.pl	323-94-03
Biblioteka Suchanino	ul. Paderewskiego 11 80-169 Gdańsk	bibliotekasuchanino@wbpg.org.pl	306-17-37
Biblioteka Przeróbka	ul. Kryniczna 20 80-708 Gdańsk	bibliotekaprzerobka@wbpg.org.pl	304-32-15
Biblioteka Bez Barrier	ul. Czerwony Dwór 21 80-376 Gdańsk	bibliotekabezbarier@wbpg.org.pl	557-46-84
Biblioteka Niedzwiednik	ul. Podkarpacka 1 80-292 Gdańsk	bibliotekaniedzwiednik@wbpg.org.pl	342-57-86 524-00-28
Biblioteka Na Stogach	ul. Stryjewskiego 29 80-609 Gdańsk	bibliotekanastogach@wbpg.org.pl	324-59-43
Filia Gdańska	ul. Mariacka 42 80-833 Gdańsk	filia_gdanska@wbpg.org.pl	301-03-62
Biblioteka Kokoszki	ul. Azaliowa 18 80-177 Gdańsk	bibliotekakokoszki@wbpg.org.pl	500-00-86
Biblioteka Lawendowa	ul. Lawendowe Wzgórze 5	bibliotekalawendowa@wbpg.org.pl	506-56-73



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

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 Gdańsk Ośrodek Sportu, zawieszając zajęcia stacjonarne dla seniorów, proponuje skorzystanie z akcji, dzięki której wirtualnie, za pośrednictwem Internetu, można wziąć udział w następujących zajęciach: Zumba Gold, Joga na zdrowie, gimnastyka dla seniora, Zumba.

Transmisje na www.gdansk.pl oraz na facebook.com/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
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 (lodówka).

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 Generatora 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;
tel. +48 58 320 02 56
www.opz.gdansk.pl

6. 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

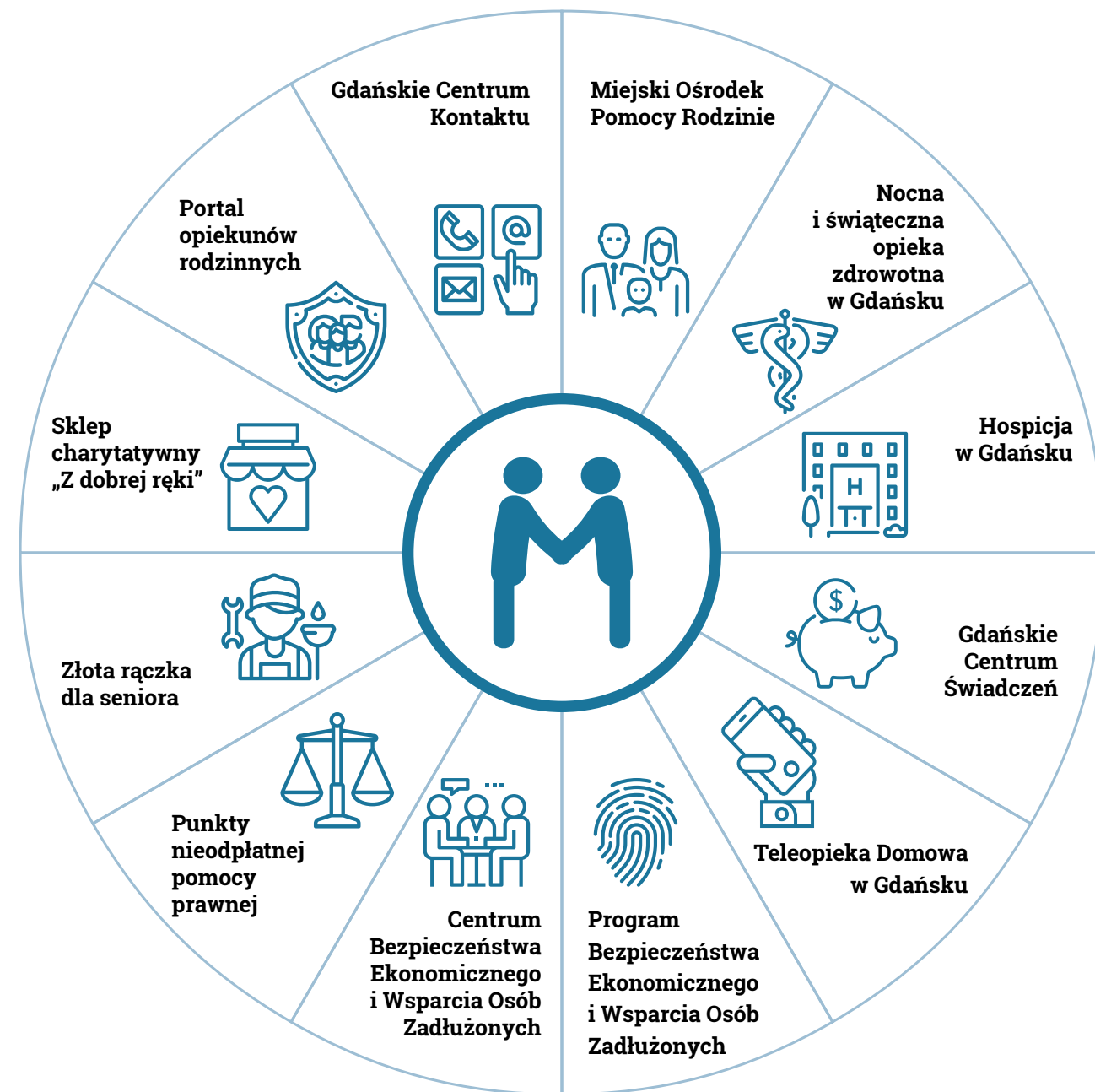
Krystyna Wysocka
tel. 728 490 501



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

II. 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 tel. 58 341 42 48	Gdańska Fundacja „I Ty Możesz Wszystko”
DDP	20	ul. Kisielewskiego 12 tel. 58 341 82 55	Stowarzyszenie „Klub Przyjaciół Strzyży”
DDP „Złota Jesień”	40	ul. Hynka 12 tel. 58 559 21 32	Stowarzyszenie Domu Opieki „Złota Jesień”
DDP	50	ul. Hoża 4 tel. 58 307 09 22 wew. 149	Dom Pomocy Społecznej „Ostoja”
DDP „Gdański Wigor”	30	ul. Dolna 4 tel. 58 302 30 37	Caritas Archidiecezji Gdańskiej
DDP „Senior-WIGOR Świętej Barbary”	15	ul. Św. Barbary 3 tel. 58 324 94 71	Stowarzyszenie Kulturalno-Sportowe „Perfekt”

III. Środowiskowe domy samopomocy (ŚDS)

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

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

Adres	Telefon	E-mail	Kierownik placówki
80-803 Gdańsk ul. Nowe Ogrody 35	533 995 797	anna.jackowska-oleszczak@przyjaznadlon.pl	Anna Jackowska-Oleszczak
80-272 Gdańsk ul. Chopina 42	58 341 10 83	anna.strojna@przyjaznadlon.pl	Anna Strojna
80-020 Gdańsk ul. Nowiny 7	58 309 45 81	fundacja.akces@wp.pl	Maciej Pazera
80-437 Gdańsk ul. Wajdeloty 28A	58 380 27 84	gfitmw@wp.pl	Dariusz Chamera
80-371 Gdańsk ul. Jagiellońska 11 Filia: 80-351 Gdańsk ul. Tysiąclecia 24	502 891 605 502 891 607	sds@psoni.gda.pl	Małgorzata Grzegorzczak
80-741 Gdańsk ul. Reduta Wyskok 6	58 380 22 02	f.marcus@wp.pl	Aleksandra Jarocka
80-117 Gdańsk ul. Kościelna 3 (dla osób z chorobą Alzheimera)	58 351 46 80	f.marcus@wp.pl	Hanna Szczodrowska
80-058 Gdańsk ul. Starogardzka 20	58 309 47 31	sds@dpsorunia.pl	Joanna Wąsowicz
80-298 Gdańsk ul. Biologiczna 1	533 174 123	fundacjamaja@onet.pl	Ewelina Tobolska
80-286 Gdańsk ul. Nałkowskiej 6C	58 347 60 63	zagiel@fsi.gda.pl	Magda Sobczak-Nagy
80-870 Gdańsk ul. Reja 34B	531 338 744	sds@spir.org.pl	Kamila Mrówka
80-523 Gdańsk ul. Sternicza 2	58 343 44 72	biuro@spir.org.pl	Iwona Krasowska

IV. Usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania

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

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

Usługi opiekuńcze przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu

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

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

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi dostosowane

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

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

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

Podmiot realizujący	Adres	Kontakt telefoniczny/e-mailowy
*Usługi opiekuńcze realizują na zlecenie MOPR w 2021 roku:		
Polski Komitet Pomocy Społecznej Pomorski Zarząd Wojewódzki	ul. Garbary 12/13, 80-827 Gdańsk	tel. 58 301 32 73 e-mail: pkps.gdansk@gmail.com
Gdańska Spółdzielnia Socjalna	ul. Solec 4, 80-564 Gdańsk	tel. 58 341 33 78 e-mail: gdagss@wp.pl
*Specjalistyczne usługi opiekuńcze (rehabilitacja) realizuje na zlecenie MOPR w 2021 roku:		
Gdańska Fundacja Rehabilitacyjno-Szkoleniowa „ACTIV”,	ul. Żłota Karczma 5/1, 80-298 Gdańsk	e-mail: activ.fundacja.gfrs@gmail.com
*Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi realizują na zlecenie MOPR w 2021 roku:		
Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń”,	ul. Chrobrego 56, 80-423 Gdańsk	tel. 58 341 10 83 e-mail: przyjazna_dlon@onet.pl
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Gdańsku	ul. Jagiellońska 11, 80-371 Gdańsk	tel. 58 553 02 61 e-mail: biuro@psou.gda.pl

*** UWAGA!**
Umowy z powyższymi podmiotami obowiązują do 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 (w zakładce: seniorzy).

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

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

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

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



VI. Miejsca czasowego pobytu całodobowej opieki

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

Zadanie to (na zlecenie) realizuje do 31.05.2021 r.:

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

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

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

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

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

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

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

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

Konsultacje odbywają się w dni robocze: od poniedziałku do czwartku

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

Kontakt:
Środowiskowy Dom Samopomocy
„Młodzieżowy Szopen”
ul. Chopina 42, Gdańsk
tel/fax. 058 345 27 64
e-mail: 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 (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”) korzystają mieszkańcy Gdańska, posiadający aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub w przypadku jego braku, wykazujący zasadność używania danego sprzętu lub urządzenia. W ofercie są m.in.: wózki inwalidzkie, balkoniki, chodziki, łóżka rehabilitacyjne, kule, stabilizatory, temblaki, rowery rehabilitacyjne, kołnierze, gorsety, rotory, materace gimnastyczne, inhalatory dyszowe i ultradźwiękowe, ciśnieniomierze oraz inny niezbędny sprzęt.

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

Posiłki dla osób starszych dostarczane do miejsca zamieszkania

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



Przewóz mikrobusami osób niepełnosprawnych dla korzystających z ośrodków wsparcia

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

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

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

IX. Inne działania na rzecz seniorek 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 „Senio-rze zadbaj o słoneczną jesień”. Spotkania poświęcone są m.in. zdrowiu, bezpieczeństwu społecznemu i życiowemu sędziwych mieszkanek i mieszkańców Gdańska. Imprezy zawsze mają charakter otwarty i służą integracji oraz aktywizacji. Szczegółowe wiadomości o cyklu projektowym są zamieszczane na bieżąco i dostępne w zakładce: aktualności, na stronie: www.mopr.gda.pl

2. 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

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 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 im. Macieja Płazyńskiego w Gdańsku	ul. Polanki 117 ul. Polanki 119	58 552 62 65, 58 520 93 02
Nadmorskie Centrum Medyczne w Gdańsku	ul. Świętokrzyska 4	58 763 98 90
Medica Plus Przychodnia Rodzinna Sp. z .o. o.	ul. Stanisława Lema 21	58 340 54 70

* Źródło: <https://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 ręku. Bransoletka wyposażona jest w trzy proste przyciski dołączenia 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



6. Portal opiekunów rodzinnych



Sprawowanie opieki w domu nad osobą chorą wymaga wielu umiejętności i wiedzy, często nowych. Dostarcza ich portal 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**, 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 (ofiara 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 nieznanymi.**
- 5. Nie podawaj danych osobowych tym, których nie znasz.**
- 6. Nie zawieraj umów przez telefon, sprawdź wiarygodność firmy.**
- 7. Zapisz imię i nazwisko osoby, z którą rozmawiasz.**
- 8. Uważnie sprawdzaj „wyjątkowe oferty”, „specjalne okazje”, „cudowne produkty”.**
- 9. Pożyczaj pieniądze tylko w sprawdzonych instytucjach finansowych.**
- 10. Planuj rozsądnie swoje wydatki.**



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 korzystać od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 13:30 .

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

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

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
- 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
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](mailto:kliniikaprawa@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. Gościńska 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, doświadczyających 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 – zapewniane 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
Gdańska Spółdzielnia Socjalna
ul. Solec 4, 80-564 Gdańsk
tel. 881 703 096
e-mail: 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

GDĄŃSK
Dofinansowano ze środków
miasta Gdańska.

Gdańska
Spółdzielnia
Socjalna

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 wypracowywanie zysków w całości przeznaczanych na aktywizację zawodową osób oddalonych od rynku pracy, w tym przede wszystkim osób w wieku senioralnym. W ramach wspomnianej aktywizacji organizowane są między innymi szkolenia, warsztaty i próbki pracy, które mają podnieść kwalifikacje oraz pomóc osobom wykluczonym zawodowo znaleźć zatrudnienie.

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

Na czym to polega?

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

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

Kontakt i więcej informacji:

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



Godziny otwarcia

sklepu:

poniedziałek–piątek:

9:00–17:00

sobota:

09:00–15:00

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



Z DOBREJ RĘKI – SKLEP CHARYTATYWNY –

GDAŃSKIEJ SPÓŁDZIELNI SOCJALNEJ

GODZINY OTWARCIA:

PN-PT: 09:00 - 17:00

SB: 09:00 - 15:00

**KUP BĄDŹ ODDAJ
NA CZYM TO POLEGA?**

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

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

UL. WOLNOŚCI 11
Polub nas na Facebooku: /SklepZDobrejReki
sklep-charytatywny@gss.org.pl



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:

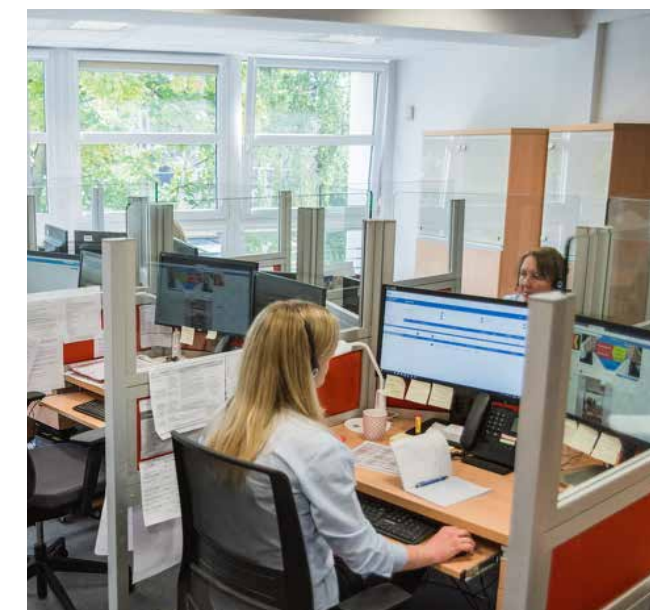
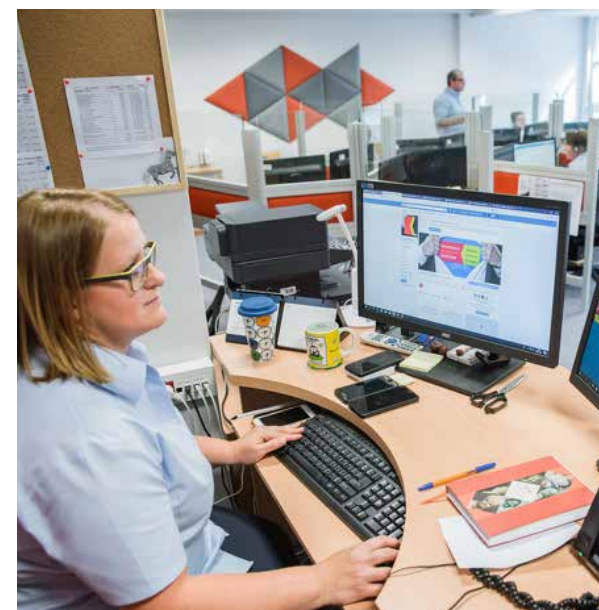
Dostępne przez telefon (58 52 44 500), e-mail (kontakt@gdansk.gda.pl), formularz zgłoszeniowy (www.gdansk.pl/kontaktgdansk/zglos), Facebooka (KontaktGdansk).

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

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo

Załatwiał sprawy urzędowe elektronicznie: <https://www.epuap.gov.pl/>
lub e-mailem: 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) 778 62 28
- wpisy zagranicznych aktów stanu cywilnego: (58) 778 62 03; usc@gdansk.gda.pl
- zaświadczenia do ślubu konkordatowego i ustalenie terminu ślubu: (58) 778 62 07, (58) 778 62 08, (58) 778 62 16; usc@gdansk.gda.pl
- uznanie ojcostwa: (58) 778 62 17, (58) 778 62 26
- podatek od nieruchomości (osoby fizyczne): (58) 323 62 53, (58) 323 65 53
- podatek od nieruchomości (osoby prawne): (58) 323 62 58
- 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 (lokal, terenów): (58) 323 63 32, (58) 323 66 82, (58) 323 63 99, (58) 323 63 34, (58) 323 66 34, (58) 323 63 35, (58) 323 66 35
- regulacje stanu prawnego nieruchomości: (58) 323 66 29, (58) 323 66 48
- przekształcenie prawa użytkowania wieczystego w prawo własności (grunty Gminy i Skarbu Państwa): (58) 323 62 18, (58) 323 66 17, (58) 323 62 17, (58) 323 62 78, (58) 323 66 63
- 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.:

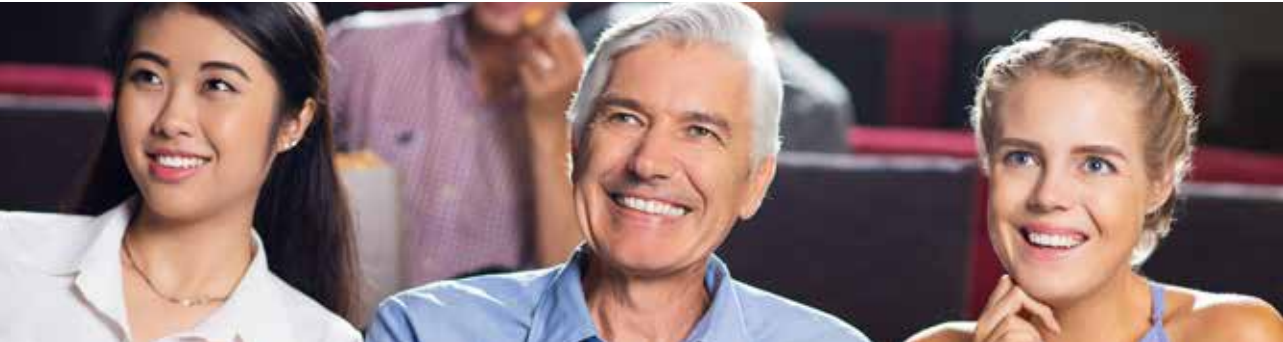
- rejestracja pojazdów: (58) 323 71 70; wk@gdansk.gda.pl
- prawa jazdy: (58) 323 71 52; wk@gdansk.gda.pl
- transport drogowy: (58) 323 71 95; wk@gdansk.gda.pl
- z zakresu wydziału środowiska: (58) 768 82 00; wosr@gdansk.gda.pl
- Urząd Stanu Cywilnego: (58) 778 62 09, (58) 778 62 10; usc@gdansk.gda.pl
- rejestracja zgonów: (58) 323 70 03; usc@gdansk.gda.pl
- zmiana nazwiska: (58) 778 62 28; usc@gdansk.gda.pl
- wpisy zagranicznych aktów stanu cywilnego: (58) 778 62 03; usc@gdansk.gda.pl
- zaświadczenia do ślubu konkordatowego i ustalenie terminu ślubu: (58) 778 62 07, (58) 778 62 08, (58) 778 62 16; usc@gdansk.gda.pl
- rejestracja urodzeń: (58) 778 62 17, (58) 778 62 26; usc@gdansk.gda.pl
- odpisy aktów stanu cywilnego: (58) 778 62 02, (58) 778 62 13; usc@gdansk.gda.pl
- podatek od nieruchomości: (58) 323 65 53; wbmp@gdansk.gda.pl (os. fiz.)
- podatek od nieruchomości: (58) 323 62 47, (58) 323 65 48; wbmp@gdansk.gda.pl (os. pr.)
- podatek od środków transportowych: (58) 323 65 86; wbmp@gdansk.gda.pl
- podatek rolny i leśny: (58) 323 62 50; wbmp@gdansk.gda.pl
- opłata skarbową: (58) 323 62 36; wbmp@gdansk.gda.pl
- ulgi podatkowe: (58) 323 62 48, (58) 323 62 50; wbmp@gdansk.gda.pl
- gospodarka odpadami: (58) 731 64 64; bok@czystemiasto.gdansk.pl
- mieszkania komunalne: (58) 323 69 09; wgk@gdansk.gda.pl
- referat handlu w tym zezwolenia na sprzedaż alkoholu: (58) 526 80 90; wgk@gdansk.gda.pl
- sprzedaż nieruchomości (lokal, terenów): (58) 323 63 32, (58) 323 66 82, (58) 323 63 99, (58) 323 63 34, (58) 323 66 34, (58) 323 63 35, (58) 323 66 35; ws@gdansk.gda.pl
- regulacje stanu prawnego nieruchomości: (58) 323 66 29, (58) 323 66 48; ws@gdansk.gda.pl
- przekształcenie prawa użytkowania wieczystego w prawo własności (grunty Gminy i Skarbu Państwa): (58) 323 62 18, (58) 323 66 17, (58) 323 62 17, (58) 323 62 78, (58) 323 66 63; 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
- zaległości i nadpłaty w podatku od nieruchomości, wfgdansk.gda.pl:
(58) 323 62 60 nazwiska rozpoczynające się na literę: B, Ka-Kd, Kl, Ś, V, Z
(58) 323 65 60 nazwiska rozpoczynające się na literę: C, Ra-Ru
(58) 323 62 61 nazwiska rozpoczynające się na literę: I, P, Sa-So, Sp-St, Sw-Sy
(58) 323 65 61 nazwiska rozpoczynające się na literę: H, L, O, Wa-Wd, Wó-Wż
(58) 323 62 63 nazwiska rozpoczynające się na literę: Kó, Ku, Kw, Ry-Rz, Sól, Su, We-Wh, T, U
(58) 323 65 63 nazwiska rozpoczynające się na literę: G, Ć, F, Q, X, Y, Ż
(58) 323 66 18 nazwiska rozpoczynające się na literę: A, E, J, L, N, Sz, Ź
(58) 323 62 64 nazwiska rozpoczynające się na literę: D, Ke-Kk, Kł-Ko, Kp-Kt, Kv-Kż, Wi-Wo
(58) 323 65 43 nazwiska rozpoczynające się na literę: M

w pozostałych sprawach dzwoń całodobowo przez 7 dni w tygodniu:
do Gdańskiego Centrum Kontakt (58) 52 44 500 lub napisz na
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 tel. 58 300 08 42 fax: 58 742 15 13	Bilet ulgowy dla osób 60+ wstęp bezpłatny przysługuje osobie niepełnosprawnej w stopniu znacznym oraz jednej osobie sprawującej nad nią opiekę, za okazaniem stosownego dokumentu
Europejskie Centrum Solidarności	Plac Solidarności 1, 80-863 Gdańsk Kasy: tel. 58 772 41 12 rezerwacje: e-mail: zwiedzanie@ecs.gda.pl	Bilet ulgowy dla osób 65+
Gdańska Galeria Miejska	ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk tel. 58 682 00 93 fax: 58 682 00 93 e-mail: office@ggm.gda.pl www: www.ggm.gda.pl	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska 1	ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk tel. 58 682 00 93	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska 2	ul. Powroźnicza 13/15, 80-828 Gdańsk tel. 58 305 70 35	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska Guntera Grassa	ul. Szeroka 34/35, 36, 37 • Grobla I 1/2 80-825 Gdańsk tel.: 58 304 98 54	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdański Teatr Szekspirowski	ul. Bogusławskiego 1, 80-818 Gdańsk, tel. 58 351 01 51 fax: 58 351 01 50 kasa: 58 351 01 01 e-mail: sekretariat@teatrszekspirowski.pl www.teatrszekspirowski.pl	Bilety ulgowe przysługują emerytom i rencistom z ważnymi legitymacjami, które należy okazać wraz z biletem przy wejściu na widownię. W przypadku braku owych dokumentów, należy zwrócić się do kas biletowych, aby uiścić dopłatę

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



Opera Bałtycka w Gdańsku	aleja Zwycięstwa 15, 80-219 Gdańsk Centrala: tel.: 58 763 49 12/13 fax.: 58 763 49 14 e-mail: sekretariat@operabałtycka.pl Kasa biletowa: tel.: 58 763 49 12/13 w. 342; 58 763 49 06 e-mail: kasabiletowa@operabałtycka.pl	Bilet specjalny przysługuje m.in. rencistom i emerytom na podstawie okazanego dokumentu potwierdzającego pobieranie świadczenia – emerytalnego lub rentowego – wraz z dokumentem tożsamości. Bilet specjalny nie obejmuje sektora A. Osobie niepełnosprawnej, poruszającej się na wózku inwalidzkim przysługuje wejściówka w cenie 30 zł, a opiekunowi tej osoby – bilet bezpłatny
Polska Filharmonia Bałtycka im. Fryderyka Chopina w Gdańsku	ul. Ołowianka 1, 80-751 Gdańsk, Kasy biletowe: 58 320 62 62, 58 323 83 62, 664 71 00 23 e-mail: bilety@filharmonia.gda.pl	Bilety ulgowe: • emeryci i renciści. Osoby niepełnosprawne, które wymagają opiekuna, za okazaniem odpowiedniego dokumentu mają wstęp wolny na wszystkie wydarzenia, których organizatorem jest Polska Filharmonia Bałtycka*. Opiekunowi osoby niepełnosprawnej przysługuje bilet ulgowy. *Oferta nie obejmuje koncertów sylwestrowych, balowych i wydarzeń impresaryjnych.
Muzeum II Wojny Światowej	pl. W. Bartoszewskiego 1 80-862 Gdańsk tel. 58 760 09 60 e-mail: info@muzeum1939.pl www.muzeum1939.pl	Bilet ulgowy przysługuje: • seniorom powyżej 65 roku życia – po okazaniu dokumentu potwierdzającego wiek • emerytom, rencistom i osobom niepełnosprawnym wraz z opiekunem – na podstawie legitymacji Bilet bezpłatny przysługuje: • kombatantom II wojny światowej – na podstawie zaświadczenia • inwalidom wojennym, weteranom – na podstawie legitymacji bądź zaświadczenia

Gdański Ogród Zoologiczny	ul. Karwieńska 3, 80-328 Gdańsk tel./fax: 58 552 17 51 tel.: 58 552 00 41, 58 552 00 42 www: www.zoo.gda.pl	Bilet ulgowy: • emerytom, rencistom i kombatantom, za okazaniem legitymacji, • osobom niepełnosprawnym w stopniu umiarkowanym i lekkim, za okazaniem stosownego dokumentu Wstęp wolny przysługuje: • osobom powyżej 70 roku życia, za okazaniem stosownego dokumentu, • osobom niepełnosprawnym w stopniu znacznym, za okazaniem stosownego dokumentu, oraz towarzyszącemu im jednemu przewodnikowi
Zarząd Transportu Miejskiego w Gdańsku	ul. Na Stoku 49, 80-874 Gdańsk, tel./fax: 58 520 57 00 e-mail: ztm@ztm.gda.pl Bieżąca informacja komunikacyjna tel. 58 520 57 75	Bilety ulgowe: • kombatanci (Legitymacja kombatanta) • weterani (Legitymacja weterana poszkodowanego wraz z legitymacją emeryta-rencisty) • emeryci po ukończeniu odpowiednio: 55lat w przypadku kobiet i 60 lat w przypadku mężczyzn i renciści (Legitymacja emeryta-rencisty i dokument ze zdjęciem) Uprawnieni do bezpłatnych przejazdów: • osoby, które ukończyły 70 lat (dokument stwierdzający tożsamość i wiek osoby)
Multikino	al. Zwycięstwa 14, 80-219 Gdańsk tel. 58 765 93 10	Bilet senior – dla osób 60+

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

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

PRZYDATNE KONTAKTY

Telefony Alarmowe



Miejskie Centrum Powiadamiania Ratunkowego (europejski numer alarmowy)

112

Straż Miejska

986

Policja

997

Straż Pożarna

998

Pogotowie Ratunkowe

999

Pogotowie Energetyczne

991

Pogotowie Ciepłownicze

993

Pogotowie Gazowe

992

Pogotowie Wodociągowo-Kanalizacyjne

994

Pomoc Drogowa

981

Urząd Miejski w Gdańsku
ul. Nowe Ogrody 8/12
80-803 Gdańsk
Informacja/Gdańskie Centrum Kontaktu
tel. 58 524 45 00, fax: 58 302 39 41
e-mail: umg@gdansk.gda.pl

Gdańskie Centrum Kontaktu
zgłaszanie nieprawidłowego funkcjonowania infrastruktury miejskiej (np. brak pokrywy studzienki, awaria oświetlenia ulicznego, uszkodzona ławka w parku) oraz informacje na temat procedur Urzędu Miejskiego i jego jednostek (np. jak zarejestrować samochód, gdzie wyrobić kartę wędkarską, gdzie uzyskać bezpłatną pomoc prawną)
całodobowo tel. 58 52 44 500
e-mail: kontakt@gdansk.gda.pl
formularze zgłoszeniowe na stronie www.gdansk.pl/kontaktgdansk
Facebook: [kontaktgdansk](https://www.facebook.com/kontaktgdansk)

Miejski Rzecznik Konsumentów
ul. Wały Jagiellońskie 1, 80-853 Gdańsk
Pokój nr 103 A (parter)
tel. 58 323 70 11, fax: 58 305 34 52
e-mail: mrk@gdansk.gda.pl
Adres korespondencyjny:
ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk

Ogólnopolska Infolinia Konsumentka
801 440 220 – Infolinia czynna w dni powszednie w godz. 8:00-18:00.
Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora osoby dzwoniącej.
tel. 22 290 89 16

Budżet Obywatelski
Urząd Miejski w Gdańsku
Biuro Prezydenta
Referat Partycypacji Społecznej i Rad Dzielnic
tel.: 58 323 65 97, 58 323-66-51,
58 323 66 37, 58 323 63 37,
e-mail: budzetobywatelski@gdansk.gda.pl

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
ul. K. Leczkowa 1A, 80-432 Gdańsk
tel. 58 342 31 50
fax: 58 342 31 51
e-mail: mopr@mopr.gda.pl
www.mopr.gda.pl

Wydział Integracji i Rehabilitacji MOPR
(w sprawach dotyczących placówek dziennych),
ul. Dyrekcyjna 5, 80-852 Gdańsk,
tel.: 58 320 53 41, 58 320 53 47,
58 320 53 45, 58 320 53 44

Samodzielny Referat Usług MOPR
(w sprawach dotyczących domów pomocy społecznej, usług opiekuńczych),
ul. Dyrekcyjna 5, 80-852 Gdańsk
tel.: 58 320 53 57, 58 320 53 54

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: alzheimer.gdansk@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: ptpt@vp.pl

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

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich Pełnomocnik Terenowy w Gdańsku
ul. Chmielna 54/57, 80-748 Gdańsk
sekretariat: tel. 58 76 47 302
fax: 58 76 47 303
Przyjęcia Interessantów: tel. 58 764 73 06

Aktualny wykaz leków bezpłatnych dla pacjentów 75+
Możliwy do pobrania ze strony internetowej: <http://www.mz.gov.pl/>
lub <http://75plus.mz.gov.pl/>

Informator o Terminach Leczenia
www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

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

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?



jestem z GDAŃSKA

jestem eko

ELEKTROODPADY

nowe usługi dla mieszkańców!

1

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

Nie wystawiaj elektroodpadów:

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

Grozi za to mandat do 500 zł!

2

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, łódkówkę, gólarke elektryczną, instrumenty muzyczne, kamerę, sprzęt wideo, radio, sprzęt hi-fi, elektroniczny sprzęt sportowy, maszyny 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.

segreguję odpady

ALTANA ŚMIETNIKOWA

JAKIE ODPADY MOŻESZ PRZY NIEJ ZOSTAWIĆ?

MOŻESZ ZOSTAWIĆ

NIE WOLNO ZOSTAWIAĆ

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.

ODPADY BUDOWLANE I REMONTOWE
np. muszle klozetowe, wanny, brodziki, umywalki, gruz, drzwi, okna, panele podłogowe, kasetony styropianowe, duże palety

ODPADY NIEBEZPIECZNE
np. świetlówki, akumulatory, farby

DROBNY SPRZĘT RTV/AGO
np. baterie, telefony, kable, aparaty, ładowarki, łódkówki

DUŻY SPRZĘT RTV/AGO
np. telewizory, lodówki, pralki, zmywarki

CZĘŚCI SAMOCHODOWE

bezpłatnie do 2 ton na rok

zamów komercyjnie torbę typu Big-Bag

oddaj w sklepie przy zakupie nowego sprzętu

wrzuc do pojemnika na drobne elektroodpady

pozostałe opcje w aplikacji "Czyste Miasto Gdańsk"

oddaj w sklepie przy zakupie nowego sprzętu

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

stacja demontażu pojazdów

OZON - Objazdowa Zbiórka Odpadów Niebezpiecznych

PSZOK - Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych

Pobierz bezpłatną aplikację Czyste Miasto Gdańsk!
www.czystemiasto.gdansk.pl

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

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

144

145

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.

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
4. Metoda uzupełniająca dla osób, które nie mają dostępu do Internetu lub mają trudności z dokonaniem samodzielnego 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;
- skorzystania z pomocy rachmistrza, który może do nas zadzwonić (telefon od rachmistrza może się pojawić od poniedziałku do soboty w godz. 8:00-20:00, a jako numer dzwoniący wyświetli się 22 828 88 88 lub 22 279 99 99);
- skorzystania z pomocy rachmistrza, **który może odwiedzić nas w mieszkaniu** od poniedziałku do soboty w godz. 8:00-20:00
- skorzystania ze specjalnie przygotowanych stanowisk w Urzędzie Miejskim w Gdańsku przy ul. Nowe Ogrody 8/12 lub przy ul. Partyzantów 74 (stanowiska czynne w godzinach pracy Urzędu, rezerwacji wizyty można dokonać samodzielnie na stronie <https://www.gdansk.pl/rezerwacja> lub dzwoniąc do Gdańskiego Centrum Kontaktu pod całodobowy numer telefonu 58 52 44 500) lub w Urzędzie Statystycznym w Gdańsku przy ul. Danusi 4 (ze stanowiska można skorzystać od poniedziałku do piątku w godz. 7:00-15:00, wizyta nie wymaga wcześniejszego umówienia).

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.

Zachęcamy do samodzielnego zweryfikowania rachmistrza spisowego. Rachmistrz musi posiadać przy sobie identyfikator. Dlatego możemy poprosić rachmistrza o jego okazanie i podanie imienia, nazwiska oraz numeru identyfikatora. Weryfikacji możemy dokonać jedną z poniższych metod:

- samodzielnie na stronie <https://rachmistrz.stat.gov.pl/formularz/>;
- kontaktując się z infolinią spisową pod numerem telefonu 22 279 99 99 w godz. 8:00-18:00;
- dzwoniąc do Gdańskiego Centrum Kontaktu pod całodobowy numer telefonu 58 52 44 500.

Egzemplarz bezpłatny

Opracowanie, kontakt:

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

tel.: +48 58 323 67 27

fax: +48 58 323 67 57

e-mail: wrs@gdansk.gda.pl



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

