



Gdańsk dla Seniorów

INFORMATOR 2022



Spis treści

Budowanie polityki senioralnej w Gdańsku.....	4
Rada Seniorów w Gdańsku	6
Gdańscy seniorzy w liczbach	9
Kalendarz wydarzeń cyklicznych.....	14
Świętowanie z miastem.....	15
100 lat! Setne urodziny z Miastem Gdańsk.....	17

AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW.....18

Projekty dla seniorów realizowane przez organizacje pozarządowe	20
Gdański Fundusz Senioralny – minigranty.....	24
Centrum Pracy Seniorek i Seniorów Gdańskiego Urzędu Pracy.....	26
Gdańska Karta Mieszkańca i Karta Seniora	28
Kluby i koła seniora jako grupy wspierające integrację i aktywizację osób starszych.....	31
Domy i Kluby Sąsiedzkie	38
Wolontariat	42
Parada i Piknik Seniorów!	44
Konkurs Aktywni Seniorzy	46
Benefis Dojrzałości	48
Harcerski Krąg Seniorów <i>Korzenie</i>	52
Rady dzielnic	54
Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie, czyli aktywność sędziwych seniorów	56
Gdański Archipelag Kultury	59
Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia	64
Gdański Teatr Szekspirowski.....	68
Cappella Gedanensis.....	70
Gdańska Galeria Miejska.....	72
Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel” 2022/2023.....	74
Spotkania liderów klubów i kół seniora oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych	76
Budżet Obywatelski w Gdańsku.....	78
HEVELIANUM.....	80

EDUKACJA PRZEZ CAŁE ŻYCIE84

Edukacja Trzeciego Wieku.....	86
-------------------------------	----

Gdańska Biblioteka Mobilna.....	88
Biblioteka dostępna dla wszystkich	90

ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW94

Trzeci Wiek w Zdrowiu.....	96
Programy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego.....	98
Gdański Ośrodek Sportu – Program Aktywuj się!	101
Gdańska Koperta Życia	106
Bezpieczny Senior na Drodze.....	108

POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW110

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku	112
Hospicja w Gdańsku	124
Gdańskie Centrum Świadczeń.....	125
Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku	128
Teleopieka domowa w Gdańsku.....	130
Portal opiekunów rodzinnych	132
Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych.....	133
Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych	135
Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej, poradnictwa obywatelskiego wraz z mediacją	136
Złota Rączka dla seniora	139
Sklep charytatywny „Z dobrej ręki”	140
Gdańskie Centrum Kontaktu	142
Urząd Miejski w Gdańsku – jak załatwić sprawę w czasie pandemii	144
NIEZBĘDNIK zniżki i ulgi dla seniorów.....	146
Przydatne kontakty.....	151
Jestem EKO – segreguję odpady ściągą dla seniorów	154
Słowniczek skrótów	160



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).

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

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

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



Kluczowe daty w budowaniu polityki senioralnej w Gdańsku



Rada Seniorów w Gdańsku

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

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

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

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

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



Źródło: fot. Grzegorz Merling/www.gdansk.pl

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	432 036
60 lat i więcej	72 950	49 280	122 230
65 lat i więcej	58 507	37 869	96 376
100 lat i więcej	59	14	73

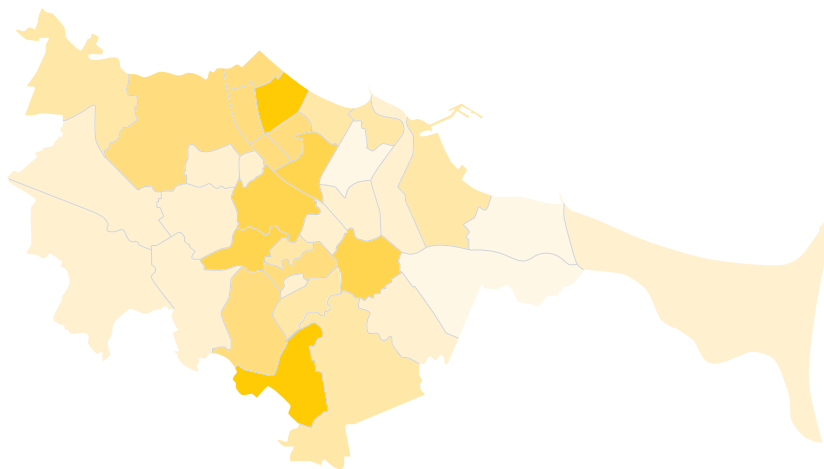
*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2021 r.

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

2017	2018	2019	2020	2021
75 lat – 1 para				
70 lat – 3 pary	70 lat – 1 para	70 lat – 3 pary	70 lat – 1 para	70 lat – 4 pary
65 lat – 12 par	65 lat – 8 par	65 lat – 13 par		65 lat – 13 par
60 lat – 67 par	60 lat – 45 pary	60 lat – 68 par	60 lat – 14 par	60 lat – 38 par
55 lat – 40 par	55 lat – 36 par	55 lat – 83 pary	55 lat – 5 par	55 lat – 18 par
50 lat – 185 par	50 lat – 195 par	50 lat – 211 par	50 lat – 182 pary	50 lat – 150 par
Razem – 308 par	Razem – 285 par	Razem – 378 par	Razem – 202 pary	Razem – 223 pary
100-latkowie 6 osób	100-latkowie 3 osoby	100-latkowie 8 osób	100-latkowie 14 osób	100-latkowie 24 osoby

**Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Urząd Stanu Cywilnego, dane z dnia z dnia 16 maja 2022 r.

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

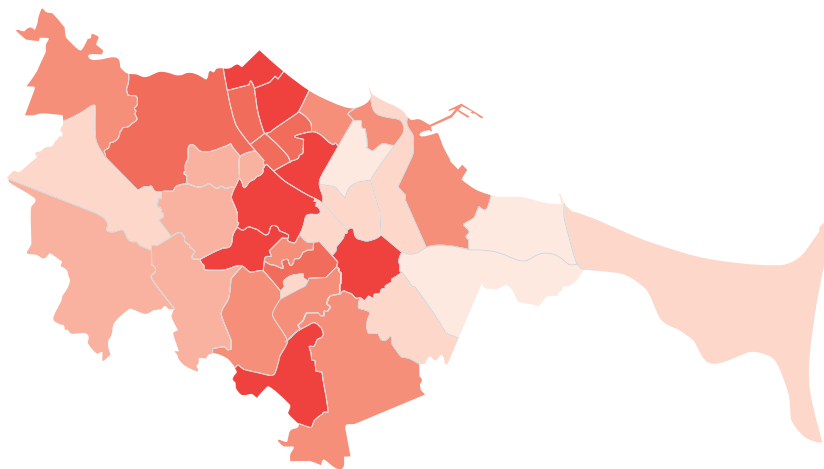


Dzielnica	liczba osób
ANIOŁKI	1 233
BRĘTOWO	2 265
BRZEŻNO	3 845
CHEŁM	9 071
JASIEŃ	2 508
KOKOSZKI	1 780
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	456
LETNICA	319
MATARNIA	1 474
MŁYNISKA	850
NOWY PORT	2 817
OLIWA	5 052
OLSZYŃKA	813
ORUNIA GÓRNA-GDAŃSK POŁUDNIE	3 312
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	3 760
OSOWA	3 473
PIECKI-MIGOWO	7 348

PRZERÓBKA	1 272
PRZYMORZE MAŁE	4 906
PRZYMORZE WIELKIE	9 400
RUDNIKI	306
SIEDLCE	4 058
STOGI	3 145
STRZYŻA	1 675
SUCHANINO	3 437
ŚRÓDMIEŚCIE	7 676
UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	4 218
VII DWÓR	1 243
WRZESZCZ DOLNY	6 949
WRZESZCZ GÓRNY	6 715
WYSPA SOBIESZEWSKA	922
WZGÓRZE MICKIEWICZA	866
ZASPA MŁYNIEC	4 817
ZASPA ROZSTAJE	4 354
ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO TYSIĄCLECIA	5 895

*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31.12.2021 r.

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

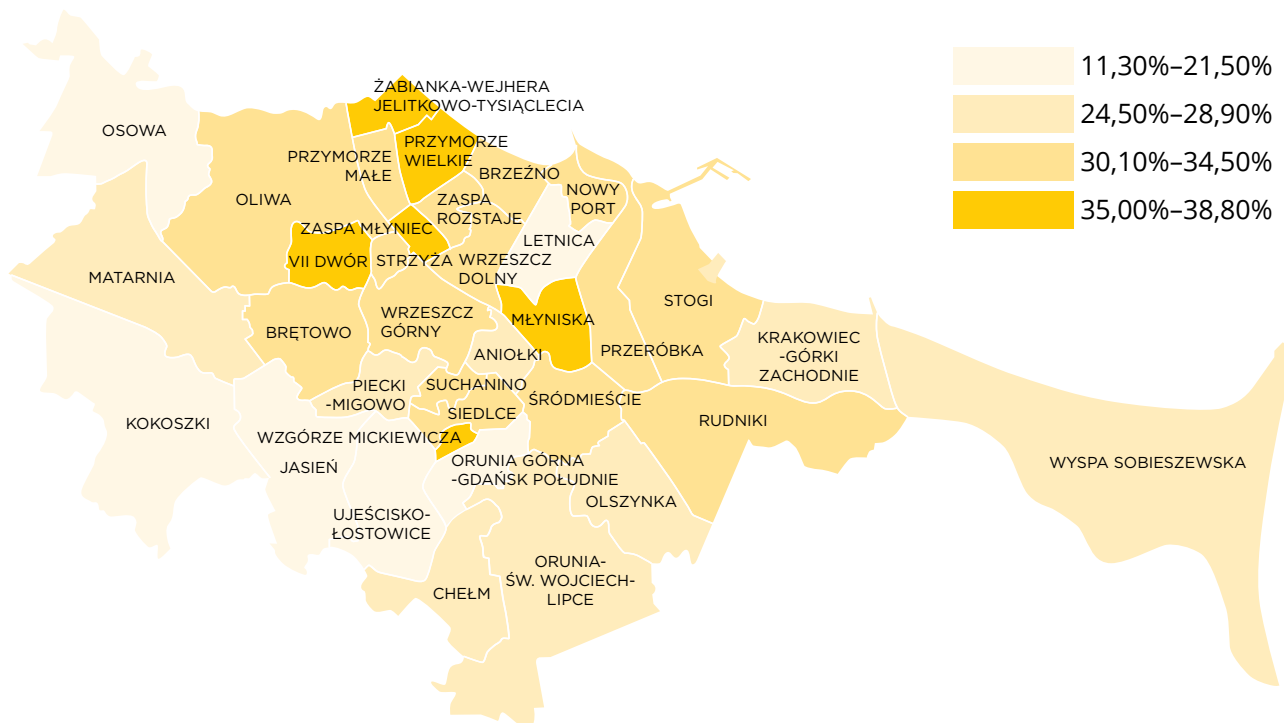


Dzielnica	liczba osób
ANIOŁKI	867
BRĘTOWO	1 871
BRZEŻNO	2 969
CHEŁM	7 230
JASIEŃ	1 747
KOKOSZKI	1 219
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	319
LETNICA	223
MATARNIA	982
MŁYNISKA	692
NOWY PORT	2 192
OLIWA	4 052
OLSZYŃKA	591
ORUNIA GÓRNA-GDAŃSK POŁUDNIE	2 297
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	2 834
OSOWA	2 624
PIECKI-MIGOWO	6 255

PRZERÓBKA	981
PRZYMORZE MAŁE	3 907
PRZYMORZE WIELKIE	8 056
RUDNIKI	209
SIEDLCE	3 114
STOGI	2 299
STRZYŻA	1 329
SUCHANINO	2 833
ŚRÓDMIEŚCIE	5 765
UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	2 950
VII DWÓR	1 054
WRZESZCZ DOLNY	5 257
WRZESZCZ GÓRNY	5 181
WYSPA SOBIESZEWSKA	659
WZGÓRZE MICKIEWICZA	698
ZASPA MŁYNIEC	4 331
ZASPA ROZSTAJE	3 797
ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO TYSIĄCLECIA	5 065

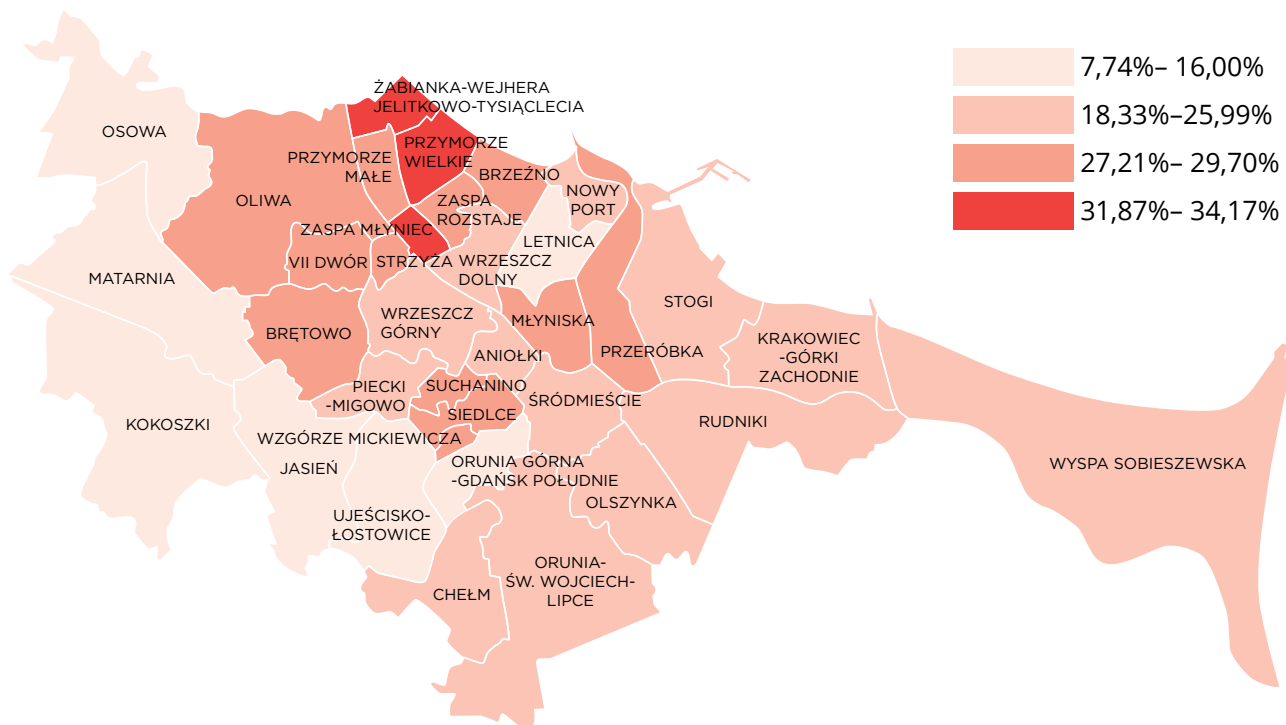
*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31.12.2021 r.

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 31.12.2021 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 31.12.2021 r.

Kalendarz wydarzeń cyklicznych*

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

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 kilka razy w roku w Dworze Artusa przy ul. Długiej 44 lub 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,
- wnioski są przekazywane za pośrednictwem Wojewody Pomorskiego do Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej.

- udział w uroczystości jest bezpłatny,
- zgłoszenia jubileuszu można dokonać:
 - osobiście w Urzędzie Miejskim w Gdańsku (ul. Nowe Ogrody 8/12, ul. Partyzantów 74)
 - za pośrednictwem tradycyjnej poczty
 - za pośrednictwem skrzynki elektronicznej e-PUAP.

Rezerwacja terminu wizyty możliwa za pośrednictwem strony internetowej www.gdansk.pl. Informacja telefoniczna dotycząca procedury tel. 58 778 62 23, 58 778 62 26.

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.





Fot. Dominik Paszliński / www.gdansk.pl

100 lat!

Setne urodziny z Miastem Gdańsk

Rocznica setnych urodzin to dostojny jubileusz. Jest to szczególna i podniosła uroczystość. W tak wyjątkowym święcie, poza rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, może również wziąć udział Prezydent miasta Gdańska.

W tym szczególnym 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. Zgłoszenia uroczystości jubileuszowej można dokonać:

- osobiście w Urzędzie Miejskim w Gdańsku, przy ul. Nowe Ogrody 8/12 lub ul. Partyzantów 74
- za pośrednictwem tradycyjnej poczty
- za pośrednictwem skrzynki elektronicznej E-Puap.

Rezerwacja terminu wizyty za pośrednictwem strony internetowej www.gdansk.pl.
Informacja telefoniczna dotycząca procedury tel. 58 778 62 23, 58 778 62 26.

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





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.



Projekty dla seniorów realizowane przez organizacje pozarządowe



Gdański Fundusz Senioralny



Centrum Pracy Seniorek i Seniorów



Karta Mieszkańca / Karta Seniora



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



Domy i Kluby Sąsiedzkie



Wolontariat Senioralny



Parada i Piknik Seniorów



Konkurs Aktywni Seniorzy



Benefis Dojrzałości



Harcerski Krąg Seniorów „Korzenie”



Rady Dzielnic



Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie



Gdański Archipelag Kultury – propozycje kulturalne dla seniorów



Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia



Gdański Teatr Szekspirowski



Cappella Gedanensis



Gdańska Galeria Miejska



Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel”



Spotkania liderów klubów i kół senior oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych



Budżet Obywatelski w Gdańsku



Hevelianum

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 2022 operatorem konkursu: pn. Gdański Fundusz Senioralny 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 2022 r.*

Nazwa grupy NGO	Tytuł inicjatywy
Klub Sportowy Qumple	Aktywny senior – zajęcia ruchowe i kreatywne dla osób od 60 rż. jako element aktywizacji społecznej i rozwoju pasji oraz zainteresowań
Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki	Muzyczny wtorek
Związek Byłych Więźniów Politycznych	Aktywni mimo wieku
Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Kokoszki	Aktywny umysł 60+
Gdańskie Stowarzyszenie Jaś i Małgosia	Zapatrzeni w stronę słońca :)
Fundacja Wspólnota Gdańska	Sztuka ze smakiem
Fundacja Generacja	Leśni ludzie: spacerzy przyrodnicze dla seniorów (edycja II)
Stowarzyszenie INNE jest piękne	Aktywny senior
Nazwa grupy – inicjatywy senioralne	Tytuł inicjatywy
Aktywne Seniorki	Czapki z sercem
Babki z Przymorza	Sercem malowane
Bractwo Integracyjne WWW	Poznaj swój telefon
Gimnastyczki	Gimnastyka ciała i umysłu
Grupa Artystyczna	Mydlane inspiracje – lawendowe pola
Klub Bursztynek	Chojnice zwane bramą Kaszub
Klub Bursztynek + sympatycy	Gdańskie Żuławy
Klub Seniora Aktywny Jasieniak	Gimnastyka w parku
Klub Seniora Delfin	Ruch to zdrowie
Klub Seniora Moreniacy	Atrakcje Kościerzyny

Klub Seniora Moreniacy	W wiosennym blasku
Klub Seniora Promyk	Zwiedzamy Gdańsk - podróż sentymentalna do wybranych miejsc
Klub Seniora Przymorze	Wolontariat na rzecz osób mniej sprawnych
Klub Seniora Rajska Panorama	Wyjazd do Oceanarium w Gdyni
Klub Seniora Tęcza	Złoto Bałtyku wczoraj i dziś
Klub Seniora Tęcza	Ciągnie nas do gdańskich wodociągów
Klub Seniora w DK Młyniec	Sprzątanie terenu wokół zoo ze zwiedzaniem
Klub Seniorcy	Seniorzy poznają średniowieczny Gdańsk
Koło Bursztynek nr 6	Warsztaty jubilerskie – artystyczna biżuteria z filcu
Koło Gospodyń Miejskich Małgości	Malowanie tuszami alkoholowymi na ceramice
Krąg Seniorów Korzenie	Odkrywamy uroki Brzeźna - Dom Zdrojowy
Mróweczki z Oruńskiego Ratusza	Wymień książkę przy muzyce i przekąsce
Perłęki	Nowe życie starej biżuterii
Perspektywa-LIT	Pokaż to innym. Twórczość literacka i plastyczna seniorów.
Sąsiedzi z Przymorza	Wielkanocne zajęcia
Senior aktorem	I każdy może być gwiazdą
Seniorki na 11	Zatopione w żywicy
Seniorcy	Seniorzy na sportowo
Sprawne Ręce	Malowane dzbanki
Sympatycy Cafe Albert	Kwiatki dla Matki
Zdolna Orunia	Oruński Dzień Dziecka

*Szczegółowe informacje na temat projektów w Regionalnym Centrum Wolontariatu.

2. Gdański Fundusz Senioralny – minigranty

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 założeniami, a następnie dostarczyć faktury i krótkie sprawozdanie

do biura operatora Funduszu, czyli Regionalnego Centrum Wolontariatu w Gdańsku.

Regulamin Konkursu nie ogranicza pomysłowości 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 nieznaną 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 **16 edycji**, w których dofinansowanie otrzymało **588** inicjatyw senioralne. Twórcami inicjatyw było **2669** seniorów, a ich uczestnikami ok. **12 500 osób**.

Projekt finansowany jest ze środków publicznych Gminy Miasta Gdańska. Operatorem 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



Źródło: archiwum Regionalnego Centrum Wolontariatu.

3. Centrum Pracy Seniorek i Seniorów Gdańskiego Urzędu Pracy

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 tu liczyć na profesjonalne wsparcie w poszukiwaniu dedykowanej oferty pracy, zarówno w pełnym, jak i częściowym wymiarze czasu pracy. Ambicją doradców jest nie tylko dobór atrakcyjnych finansowo propozycji, ale i ich selekcja, tak aby wykonywana praca nie stanowiła poważnego obciążenia, a zatrudnienie było możliwie blisko miejsca zamieszkania.

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

macje o edukacyjnej, kulturalnej i społecznej ofercie Gdańska dla seniorów.

Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów w Gdańsku

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

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 2020/2021 r. bezpośrednia obsługa klientów w siedzibie Centrum została czasowo zawieszona. W okre-

się tym usługą poradnictwa zawodowego prowadzona była w formie telefonicznej.

Mając na względzie dynamikę sytuacji epidemicznej, doradcy Centrum zachęcają do regu-

larneho odwiedzania serwisu internetowego www.pracadlaseniorow.pl, na którym zamieszczane są aktualne informacje związane z obowiązującymi obecnie zasadami działalności Centrum Pracy Seniorek i Seniorów.



Gdański
Urząd Pracy



**PRACA DLA
SENIOREK I SENIORÓW**

Kontakt:

Gdański Urząd Pracy
Centrum Pracy
Seniorek i Seniorów
al. Grunwaldzka 30/32,
80-229 Gdańsk
tel.: 58 500 56 35,
58 500 56 36,
58 500 56 37
www.pracadlaseniorow.pl
fb.me/centrum.seniora.gdansk

4. Gdańska Karta Mieszkańca i 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 2022:

- Gdański Ogród Zoologiczny,
- Mecz piłkarzy Lechii Gdańsk,
- Mecz siatkarzy Trefla Gdańsk,
- Mecz koszykarzy Trefla Sopot,
- Gdańskie Lodowisko na Placu Zebrań Ludowych,
- Wieża widokowa Bazyliki Mariackiej (bez przewodnika),
- Hevelianum,
- Zwiedzanie Stadionu Gdańsk
- Europejskie Centrum Solidarności,
- Muzeum II Wojny Światowej,
- Pływalnie Gdańskiego Ośrodka Sportu (jedno bezpłatne wejście na jeden basen spośród czterech dostępnych: Stogi, Chełm, Osowa lub Orunia),

■ Muzeum Narodowe

(jedno bezpłatne wejście do każdego oddziału)

- Oddział Zielona Brama/
Gdańska Galeria Fotografii,
- Oddział Sztuki Nowoczesnej,
- Oddział Sztuki Dawnej,
- NOMUS – Nowe Muzeum Sztuki,

■ Muzeum Archeologiczne

(jedno bezpłatne wejście do każdego oddziału)

- Piwnica Romańska,
- Grodzisko w Sopocie,
- Spichlerz Błękitny Baranek,

■ 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,
- Kuźnia Wodna w Oliwie.

Z bezpłatnego wejścia do każdego z obiektów można skorzystać raz w roku kalendarzowym. Należy pamiętać o konieczności dodania pakietu mieszkańca na dany rok kalendarzowy, aby Karta Mieszkańca była ważna i aktywna. Można to zrobić na www.jestemzgdanska.pl lub w Centrum Obsługi Gdańskiej Karty Mieszkańca.

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.jestemzgdanska.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 funkcjonuje około 80 klubów i kół seniora.

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 towarzy-

skich, 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 PZERiI nr 1	ul. Sobótki 5, 80-264 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 2	ul. Sobótki 5, 80-264 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 3	ul. Sobótki 5, 80-264 Gdańsk Koło Pracowników Prokuratury i Środowisk Prawniczych	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 4	ul. Sobótki 5, 80-264 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 6 „Bursztynek”	Dom Kultury Wyspa Skarbów ul. Turystyczna 3, 80-680 Gdańsk	Wyspa Sobieszewska
Koło PZERiI nr 7	Winda GAK ul. Raclawicka 17, 80-406 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Koło PZERiI nr 8/ Klub Seniora Ostoja	DPS Ostoja ul. Hoża 4, 80-628 Gdańsk	Stogi
Koło PZERiI nr 9 „Sasanka”	ul. Stajenna 1, 80-826 Gdańsk	Śródmieście
Koło PZERiI nr 11	Scena Muzyczna GAK ul. Nowiny 2B, 80-020 Gdańsk	Orunia
Koło PZERiI nr 12	al. Grunwaldzka 131A, 80-264 Gdańsk	Wrzeszcz Górny

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

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

Koło Seniora „Wzgórze Mickiewicza”		ul. J. Soplidy 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 Brętowanie		ul. Podkarpacka 11	80-473 Gdańsk	Brętowo

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

Klub Inicjatyw Seniora przy Centrum Zdrowia Swissmed		ul. Wileńska 44	80-215 Gdańsk	Piecki-Migowo
Gdański Klub Seniora	przy Stowarzyszeniu Klub Przyjaciół Strzyży	ul. Miszewskiego 17	80-239 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Klub Seniora Orły	Fundacja European Forsight Institute oraz Rada Osiedla	ul. Poniatowskiego 13	80-156 Gdańsk	Aniołki
Klub Seniora Kreatywni	Fundacja European Forsight Institute	al. Grunwaldzka 5	80-236 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
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 Bieglych 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



Domy i Kluby Sąsiedzkie powstały z myślą o tym, aby mieszkańcy i mieszkanki w swoim najbliższym otoczeniu mieli miejsce, w którym mogą się integrować, realizować swoje hobby, rozwijać się i nabywać nowe umiejętności. W niektórych z nich odbywają się darmowe porady specjalistów np. porady prawne, spotkania z dietetykami, psychologiem, ponadto organizowane są potańcówki, koncerty, wystawy, zajęcia z rękodzieła. Domy i Kluby Sąsiedzkie to także miejsca spotkań mieszkańców w ramach klubów seniora, klubów rodzica czy kół samokształceniowych. 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 uczestniczyli np. w rozdawaniu paczek żywnościowych, szyciu maseczek, czy pomocy sąsiadom w codziennych czynnościach. Obecnie wiele domów i klubów zaangażowało się w pomoc uchodźcom z Ukrainy organizując zbiórki żywności i ubrań, a także naukę języka polskiego.

Każdy Dom i Klub Sąsiedzki posiada własną specyfikę, klimat i ofertę. Warto pamiętać, że są to miejsca, które mieszkańcy mogą współtworzyć i realizować w nich własne inicjatywy sąsiedzkie.

Większość oferty Domów i Klubów Sąsiedzkich jest bezpłatna dla mieszkańców i mieszanek Gdańska.

W Gdańsku Domy i Kluby Sąsiedzkie prowadzone są przez organizacje pozarządowe w różnych dzielnicach miasta.



DOMY SĄSIEDZKIE

1. **Dom Sąsiedzki „Gościnna Przystań” na Oruni;** Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej;
ul. Gościnna 14, Gdańsk Orunia;
tel. 58 304 99 56, e-mail: biuro@gfis.pl; p.kluz@gfis.pl;  
2. **Dom Sąsiedzki na Osieku;** Fundacja Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych Forum;
ul. Stajenna 3, Gdańsk Śródmieście;
tel. 58 765 19 76; email: fundacja.forum@wp.pl;  
3. **Biblioteka Społeczna – Dom Sąsiedzki na Stogach;** Stowarzyszenie Przyjazne Pomorze;
ul. Hoża 14, Gdańsk Stogi;
tel. 58 303 37 96; e-mail: biblioteka@bibliotekapp.pl;  
4. **Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie;** Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki;
ul. Wyzwolenia 49 (budynek Bursy Gdańskiej), Gdańsk Nowy Port;
tel. 507 705 970; e-mail: nowyportsztuki@o2.pl;   
5. **Dom Sąsiedzki na Biskupiej Górze;** Stowarzyszenie Waga;
ul. Biskupia 4, Gdańsk Śródmieście;
tel. 513 767 866; e-mail: stowarzyszenie.waga@gmail.com;   
6. **Dom Sąsiedzki przy Północnej;** Fundacja Sprawni Inaczej; ul. Północna 5, Gdańsk Brzeźno;
tel. 58 344 42 56; e-mail: biuro@fsi.gda.pl;  
7. **Dom Sąsiedzki – Inkubator Sąsiedzkiej Energii Dolne Miasto**
Opowiadacze Historii Dolnego Miasta w Gdańsku;
ul. Reduta Wyskok 4 / 8, Gdańsk Śródmieście;
tel. 58 716 31 59; e-mail: opowiadaczehistorii@gmail.com;  
8. **Dom Sąsiedzki w Lipcach i Św. Wojciechu;** Gdańska Fundacja Integracji Społecznej
Ośrodek Sportów Konnych Lipce;
ul. Trakt św. Wojciecha 264, Gdańsk Orunia-Św. Wojciech-Lipce;
tel. 500 358 163; e-mail: m.iglikowski@wp.pl; 
9. **Dom Sąsiedzki Nasze Ujeścisko z Biblioteką;**
Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Ujeścisko-Łostowice „Nasze Ujeścisko”;
ul. Piotrkowska 41 A, Gdańsk Ujeścisko-Łostowice; e-mail: kontakt@naszeujescisko.pl;  
10. **Oliwski Dom Sąsiedzki;** Fundacja „Wspólnota Gdańska”; ul. Opata Jacka Rybińskiego 25,
Gdańsk Oliwa; tel. 58 345 29 67; e-mail: m.majchrzakowska@wspolnotagdanska.pl;  

- 11. Dom Sąsiedzki w Domu Zarazy;** Stowarzyszenie „Stara Oliwa”;
ul. Stary Rynek Oliwski 15, Gdańsk Oliwa;
tel. 517 305 983; e-mail: danuta.poczman@wp.pl; 📞
- 12. Dom Sąsiedzki Jaśkowa 7;** Stowarzyszenie Morena;
ul. Jaśkowa Dolina 7, Gdańsk Wrzeszcz Górny;
tel. 515 151 802; e-mail: morena@morena.org.pl; 🌐 📞
- 13. Dom Sąsiedzki w Pałacu;** Regionalne Centrum Wspomagania i Organizacji Pozarządowych;
Al. Grunwaldzka 5, Gdańsk Wrzeszcz Górny;
tel. 58 344 40 39; e-mail: dom.sasiedzki@fundacjarc.org.pl; 🌐 📞
- 14. Dom Sąsiedzki na Przeróbce – Bajkowy Świat;** Fundacja Obudź Nadzieję;
ul. Bajki 8, Gdańsk Przeróbka; tel. 794 181 801; e-mail: obudznadzieje@wp.pl; 🌐 📞
- 15. Dom Sąsiedzki „Garaż”;** Stowarzyszenie „INNE Jest Piękne”; ul. Kielnieńska 128, Gdańsk Osowa;
tel. 606 419 239; e-mail: aneta@pasjonaci.com.pl; 🌐 📞
- 16. Cafe Albert – Dom Sąsiedzki;** Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Gdańskie;
ul. Waryńskiego 21, Gdańsk Wrzeszcz Dolny; e-mail: tpba.gda@ab.org.pl; 🌐 📞
- 17. Dom Sąsiedzki „Zakopianka”;** Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku;
ul. Zakopiańska 40, Gdańsk Siedlce; tel. 690 365 889; e-mail: dszakopianka@gmail.com; 📞

KLUBY SĄSIEDZKIE

- 18. Klub Sąsiedzki na Strzyży;** Klub Przyjaciół Strzyży;
ul. Sychty 12/14, 80-276 Gdańsk Strzyża; tel. 58 341 82 55; e-mail: klub@strzyza.pl; 🌐
- 19. Klub Mieszkańca na Hallera;** Projekt Pełni Szczęścia;
Al. Gen. Hallera 239, Gdańsk Brzeźno;
tel. 609 273 270; e-mail: projektpelniszczescia@gmail.com; 📞
- 20. Fundacja NOVA – Klub Sąsiedzki;** Fundacja NOVA; ul. Styp Rekowskiego, Gdańsk Chełm;
e-mail: isechelm@fundacjanova.org.pl; 🌐 📞
- 21. Klub Sąsiedzki Kokoszki;** Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Kokoszki; ul. Azaliowa 18
Gdańsk Kokoszki; tel. 880 291 976; e-mail: StowarzyszenieKokoszki@gmail.com; 📞
- 22. Klub Sąsiedzki we Wrzeszczaku;** Fundacja Generacja;
ul. Wajdeloty, Gdańsk Wrzeszcz Dolny; tel. 504 450 334; e-mail: generacjafundacja@gmail.com; 🌐 📞

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 odmalowywaniu ścian młodsze pokolenie. Prace wykonywane były na rzecz domu środowiskowego.

WOLONTARIAT SENIORÓW

bezpłatne, dobrowolne działanie na rzecz organizacji
pozarządowych i instytucji

WEJDŹ NA:

WOLONTARIATGDANSK.PL

W kontakcie z Centrum Wolontariatu – można odwiedzić
biuro, zadzwonić, wysłać email, lub przejść portal internetowy

Najbardziej skuteczną i wygodną formą jest

zarejestrowanie i zgłoszenie się online – w tym celu
uczestniczyć jako wolontariusz

Wolontariusz może również uczestniczyć
w spotkaniach

Wolontariuszami i Wolontariuszkami

CO DAJE WOLONTARIAT?

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

RODZAJE WOLONTARIATU:



AKTYWNY

to rodzaj wolontariatu,
podczas którego
się to robi, konkretnie
realizując zadanie, projekt
operacyjny, inicjatywę



SYSTEMATYCZNY

to rodzaj wolontariatu,
podczas którego
uczestniczy się w regularnym
wykonywaniu zadań



ZDALNY

to rodzaj wolontariatu,
podczas którego
uczestniczy się w regularnym
wykonywaniu zadań z
użyciem technologii
informatycznych

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

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Centrum Wolontariatu w Gdańsku
Pl. Solidarności 1
(Bil. odrocz. - budynek Europejskiego Centrum Solidarności)
58 772 42 18, 19
gdansk@wolontariat.org.pl
www.wolontariatgdansk.pl
FB: @wolontariatgdansk



Wolontariat seniorów z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie

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

Kontakt i więcej informacji:

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
w Gdańsku
ul. K. Leczkowa 1A
tel. 797 909 119
e-mail: wolontariat-mopr@gdansk.gda.pl



8. Parada i Piknik Seniorów!



15 czerwca to Światowy Dzień Praw Osób Starszych. Dzień ten poświęcony jest osobom starszym, źle traktowanym, zaniedbanym i wykorzystywanym przez swoje otoczenie. Celem i głównym założeniem organizowanego od 2012 r. przez miasto Gdańsk wydarzenia jest propagowanie wiedzy na temat dostępnych form pomocy w sytuacjach kryzysowych oraz zwrócenie uwagi na problem pozbawiania godności i należytego szacunku ze względu na wiek. Seniorki i Seniorzy w Gdańsku świętują ten dzień podczas pełnego atrakcji pikniku oraz barwnej parady ulicami miasta.

Wydarzenie organizowane jest cyklicznie, zawsze w okolicach 15 czerwca. Serdecznie zapraszamy do udziału zarówno grupy zorganizowane, jak i indywidualnych uczestników. Podczas pikniku, oprócz atrakcji i ciekawych propozycji spędzenia wolnego czasu, można

uzyskać wiele cennych informacji z zakresu funkcjonowania miasta, profilaktyki zdrowia, ochrony prawnej, oferty edukacyjnej i działań społecznych.

Wydarzenie jest również szansą dla wielu grup reprezentujących środowiska senioralne, np. klubów i kół seniora, do zaprezentowania swojej aktywności i spędzenia czasu w miłej oraz radosnej atmosferze.

Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału!





Szczegółowe informacje:

strona internetowa miasta Gdańska
www.gdansk.gda.pl
www.gdansk.gda.pl/seniorzy

Koordynatorem wydarzenia w 2022 r. jest:

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

9. Konkurs Aktywni Seniorzy



W swoim otoczeniu widzisz aktywnych seniorów? A może uważasz, że warto docenić grupę seniorów realizującą ciekawe inicjatywy? Zgłoś je do konkursu!

Od 2012 r. Konkurs Aktywni Seniorzy organizowany jest przez Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku i Miasto Gdańsk.

Celem konkursu jest nagradzanie najaktywniejszych seniorów, ciekawych grup i klubów senioralnych oraz przedsięwzięć organizowanych z myślą o społeczności lokalnej Gdańska. Konkurs ma promować działania

i inwestycje na rzecz poprawy jakości życia gdańskich seniorów.

W ramach konkursu zostaną wręczone nagrody w 4 kategoriach:

- Aktywny senior,
- Aktywna seniorka,
- Grupa seniorów / klub seniora,
- Miejsce przyjazne seniorom*.

*Kategoria „miejsce przyjazne seniorom” jest okazją, aby docenić miejsca, podmioty, które dostosowane są zarówno pod względem architektonicznym do potrzeby osób w starszym wieku, ale także te, które przewidują specjalną ofertę czy zniżki dla osób w wieku senioralnym.

W ramach konkursu przyznawane są nagrody główne oraz niekiedy wyróżnienia, a laureaci konkursu otrzymują statuetkę oraz nagrodę rzeczową.



Konkurs ten to przede wszystkim promocja aktywności osób w wieku senioralnym. Prezentując sylwetki aktywnych seniorów pragniemy pokazać, że warto działać i żyć aktywnie. Zgłoszenie do konkursu, nagrody i wyróżnienia są formułą docenienia osób najbardziej aktywnych, a także ich działań wolontariackich oraz społecznych, na które przeznaczają do kilkunastu godzin tygodniowo, działając na rzecz miasta i swojej społeczności.

Jak zgłosić kandydatów?

Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy albo on-line albo pobrać wersję papierową w Regionalnym Centrum Wolontariatu w Gdańsku, Pl. Solidarności 1/3.28, 80-863 Gdańsk.

Termin składania wniosków w edycji 2022 upływa 19 września 2022 r. o godz. 14:00. Laureatów poznamy w październiku podczas obchodów Gdańskich Dni Seniora.

Szczegółowe informacje znajdą Państwo w regulaminie konkursu.
Serdecznie zapraszamy do udziału!

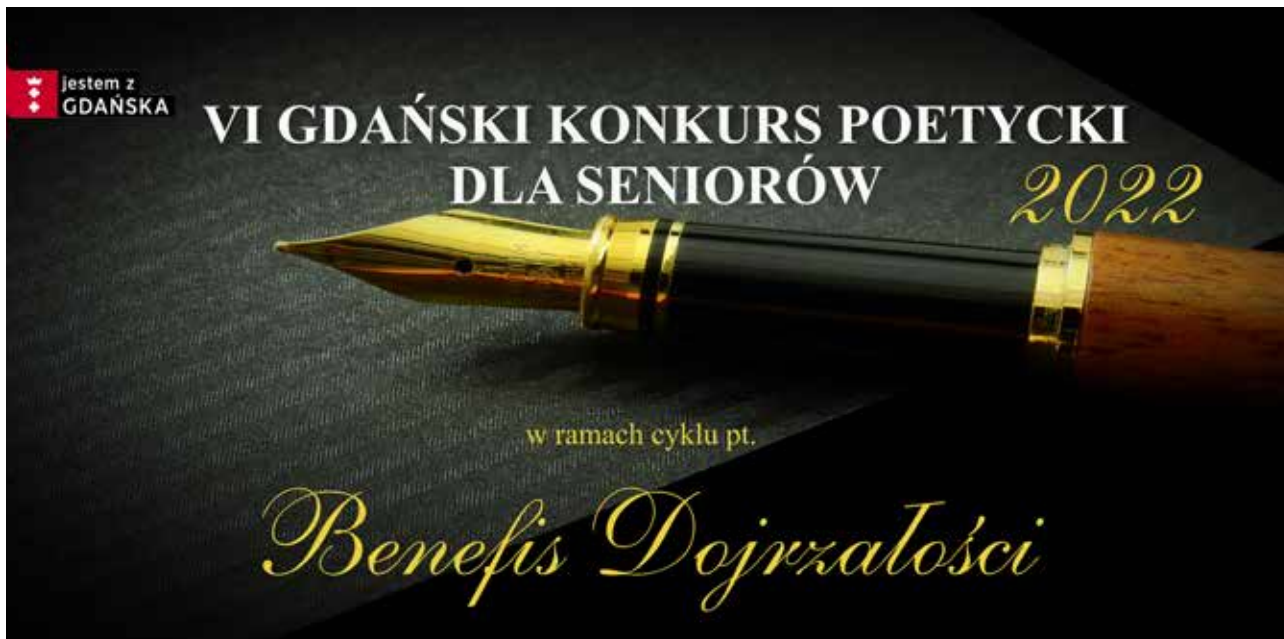
Konkurs współfinansowany jest ze środków Gminy Miasta Gdańsk.



Szczegółowe informacje:

Szczegółowe informacje o konkursie można uzyskać korzystając z adresu e-mail: gfs@wolontariatgdansk.pl bądź telefonicznie nr 58 772 42 21 lub 58 772 42 18.

10. Benefis Dojrzałości



**VI GDAŃSKI KONKURS POETYCKI
DLA SENIORÓW 2022**

jestem z
GDAŃSKA

w ramach cyklu pt.
Benefis Dojrzałości

ORGANIZATORZY

GDANSK

PRMEDICINE
FUNDACJA

więcej informacji: www.benefisdojrzalosci.pl, tel.: 506 314 278

Główną inspiracją do realizacji projektu jest twórczość poetycka gdańskich seniorów.

Podczas corocznego Gdańskiego Konkursu Poetyckiego wybranych zostaje 7 utworów poetyckich napisanych i nadesłanych przez gdańskich seniorów.

„To wiersze wyciągnięte z szuflady; może napisane specjalnie na tę okazję; a może nadesłany wiersz to czyjś pierwszy wiersz w życiu.”*

W kolejnym etapie młodzi kompozytorzy piszą muzykę do wyłonionych w konkursie wierszy.

Wyjątkową nagrodą dla laureatów konkursu poetyckiego jest wykonanie tych utworów w formie piosenek przez kilkudziesięcioosobową formację muzyczną złożoną z instrumentalistów i wokalistów podczas koncertu galowego, który z całą pewnością jest świętem międzypokoleniowej radości tworzenia!

„Benefis Dojrzałości to przygoda z poezją i muzyką; międzypokoleniowe spotkanie osobowości, wrażliwości i talentów, młodości i dojrzałości; spotkanie osób i instytucji...

SPOTKANIE LUDZI – po prostu ...”*

Organizatorzy:

- Miasto Gdańsk
- Fundacja Promedicine

Partnerzy:

- Akademia Muzyczna im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku
- Polska Filharmonia Bałtycka im. Fryderyka Chopina
- Swissmed Centrum Zdrowia

Patronat Medialny:

- Radio Gdańsk

Osoby odpowiedzialne:

- Jarosław Polański – Dyrektor wydarzenia (Dyrektor ds. projektów senioralnych Fundacji Promedicine), *cytaty

- Kamil Cieślik – Dyrektor Artystyczny wydarzenia (Prodziekan Wydziału Dyrygentury Chóralnej, Muzyki Kościelnej, Edukacji Artystycznej, Rytmiki i Jazzu)



Źródło: archiwum Benefisu Dojrzałości.



Źródło: archiwum Benefisu Dojrzałości.



Kontakt:

www.benefisdojrzalosci.pl
e-mail: biuro@benefisdojrzalosci.pl
tel. 506 314 278

Źródło: archiwum Benefisu Dojrzałości.

11. 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

12. Rady dzielnic

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

W Gdańsku mamy 35 jednostki pomocnicze Miasta Gdańska, którymi są dzielnice. Funkcjono-

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



Od 2011 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 ramach których Rada Dzielnic Ujeścisko-Łostowice i Rada Dzielnic 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, Olszynka, Letnica, Orunia Górna-Gdańsk Południe i Oliwa zrealizowały projekty zakupów dla seniorów dotyczące paczek żywnościowych oraz środków ochrony osobistej.

Rada Dzielnic Wrzeszcz Górny zrealizowała Bal Seniora.

Warto odnotować, że poza przeznaczaniem środków finansowych, współpraca pomiędzy Radami Dzielnic a Seniorami polega również na **udostępnieniu siedziby, udziale w sprzęcie**, 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 ds. Rad Dzielnic
i Współpracy z Mieszkańcami
Referat ds. Rad Dzielnic
80-803 Gdańsk, ul. Nowe Ogrody 8/12
pokoje 33 i 34

Paweł Kordowski Kierownik Referatu

e-mail: pawel.kordowski@gdansk.gda.pl
tel. 58 323 60 34

Małgorzata Rajch-Skuza

e-mail: malgorzata.rajch-skuza@gdansk.gda.pl
tel. 58 3236084

Roksana Siwa

e-mail: roksana.siwa@gdansk.gda.pl
tel. 58 3236033

Karolina Busz

e-mail: karolina.busz@gdansk.gda.pl
tel. 58 3236083

13. 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 prezydent Gdańska w roku 2022.

Data i godzina	Nazwa wydarzenia	Miejsce
22 marca godz. 12:00	82. rocznica egzekucji polskich działaczy w Wolnym Mieście Gdańsku	Cmentarz Ofiar Hitleryzmu na gdańskiej Zaspie przy Pomniku Bojownikom o wolność Gdańska
28 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. 14:30	Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej Rocznica Zbrodni Katyńskiej	pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowickim
2 maja	Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej	
8 maja godz. 14:00	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

Data i godzina	Nazwa wydarzenia	Miejsce
1 września godz. 12:00	Rocznica wybuchu II wojny światowej	Pomnik Obrońców Poczty Polskiej;
Wrzesień	Koncert z okazji Dnia Weterana	Europejskie Centrum Solidarności
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 wszystkich powyższych zaplanowanych uroczystości uzależniona jest od sytuacji w kraju związanej z rozwojem pandemii koronawirusa. Organizator, w tym przypadku Urząd Miejski w Gdańsku musi bezwzględnie stosować się do wymogów i zapisów zawartych z bierzącym Rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii.

*** Kontakt i więcej informacji:**

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

14. Gdański Archipelag Kultury



Oferta jednostek GAK dla seniorów

GAK Gama

ul. Starowiejska 15/16,
80-534 Gdańsk
(58) 346-41-05
gama@gak.gda.pl

- **Spotkania grupy TworzyMy** – czwartkowe spotkania Seniorek podczas których wspólnie wykonują robótki ręczne.
- **Dzień Seniora** – wydarzenie dedykowane Seniorom z okazji Miesiąca Seniora. W planach występ artystyczny (październik).
- **Warsztaty artystyczne i spotkania sąsiedzkie**, wspólne dekorowanie podwórka.

GAK Projektornia

ul. Dworska 29a,
80-506 Gdańsk
(58) 343-46-91
projektornia@gak.gda.pl

- **Projekt My!** – W każdym miesiącu odbywają się cztery wydarzenia, które zakładają aktywizację i uczestnictwo mieszkańców Brzeźna, w tym seniorów. Wydarzenia są różne, ale w każdym miesiącu pojawiają się te same cztery bloki tematyczne, czyli: warsztaty z odpoczywania, warsztaty wyobraźni, archiwum społeczne i raz na dwa miesiące spotkanie z podróżnikiem. Wydarzenia są różnorodne, zawsze zakładają udział seniorów, raz są to warsztaty z tworzenia rękodzieła, a raz słuchowisko relaksacyjne, innym razem wspólne morsowanie, albo improwizacje taneczne. Wszystkie informacje dotyczące poszczególnych wydarzeń zawsze umieszczone są na naszej stronie internetowej oraz Facebook'u.
- Na każdy czwartek marca o godz. 10:00 zaplanowaliśmy **treningi nordic walking**. Każdy trening będzie trwał godzinę i będzie dostosowany do chęci i możliwości grupy, która weźmie udział w zajęciach.
- Z okazji początku lata, prawdopodobnie w czerwcu odbędzie się u nas **potaćcówka dla seniorów**.

- W czerwcu również zapraszamy na mini **festiwal filmów krótkometrażowych Grand OFF**.
- We wrześniu (prawdopodobnie w każdy piątek) odbędzie się kolejna edycja **Kina w Blokowisku**, na którą już serdecznie zapraszamy.

GAK Scena Muzyczna

ul. Nowiny 2b,
80-020 Gdańsk
515-394-696
scenamuzyczna@gak.gda.pl

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

- **spotkania Klubu Seniora – Koła nr 11 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów**. W ramach spotkań Klubu odbywają się działania integracyjne, koncerty oraz warsztaty twórcze. Koło spotyka się w każdy poniedziałek o godzinie 11:00;
- **taniec towarzyski 50+**. Zajęcia tańca towarzyskiego odbywają się w poniedziałki w godzinach 10:00-11:00 (I grupa) i we wtorki 17:40-18:40 (II grupa). Na zajęciach uczestnicy

nie muszą posiadać pary, a tematyka kursu jest bardzo różnorodna – od tanga poprzez rumbę, quickstep czy taniec country. Miesięczny koszt zajęć to 100 zł.

- język angielski dla seniorów. Na zajęcia j. angielskiego dla seniorów, kurs nauki tego języka prowadzony jest od podstaw. Zajęcia odbywają się w środy od 16:30 do 18:00. Miesięczny koszt zajęć to 100 zł.

Oprócz tego seniorzy chętnie uczestniczą w cyklicznych spotkaniach „Pasji szytej na miarę”, letnich koncertach w Amfiteatrze Orana, w wydarzeniach w placówce Sceny Muzycznej GAK lub przy niej. Szczegółne zainteresowanie seniorów widoczne jest podczas spotkań Klubu Filmowego Kosmos, podczas którego w miłej atmosferze prezentowane i omawiane są interesujące produkcje filmowe.

Emeryci i renciści z chęcią uczestniczą także w zajęciach ogólnodostępnych, z języka hiszpańskiego, zumbi, jogi, rysunku i fotografii.

GAK Stacja Orunia

ul. Dworcowa 9,
80-026 Gdańsk
(58) 306-66-76 (wew. 36, 37)
stacjaorunia@gak.gda.pl

- **ZDolna Orunia.** Projekt dla Seniorów i Seniorek, ale także międzypokoleniowy, realizowany od kilku lat w Stacji Orunia GAK.

Skierowany do ZDolnych mieszkańców Oruni – mieszkańców z pasją lub poszukujących własnej pasji, zainicjowany przez Seniorki z Oruni. Klub mieszkańców ZDolna Orunia ma stałe miejsce – „siedzibę” w Stacji Orunia GAK, a także wsparcie merytoryczne, organizacyjne i finansowe. Zapraszamy twórcze Seniorki i Seniorów w każdą środę o 16:30. Spotkania są otwarte. Zajmujemy się pasjami, rozwijaniem twórczości i poznawaniem sąsiadów. Czekamy na WAS!

- **Klub SENIORA ORUNIA.** Stałe spotkania w każdy piątek od 10:00 w Stacji Orunia GAK.

Klub zajmuje się organizacją czasu wolnego, spotkaniami sąsiedzkimi, organizuje wspólne wyjazdy i imprezy. Służy wsparciem, pomocą, jest miejscem spotkań i rozmów przy kawie i ciastku.

GAK Wyspa Skarbów

ul. Turystyczna 3,
80-680 Gdańsk
(58) 323-91-15
wypaskarbow@gak.gda.pl

- 12.03.2022 – **Marsz, marsz.** – Wydarzenie dedykowane obchodom Roku Józefa Wybickiego, we współpracy z Dworkiem Wybickich w Sikorzynie (Kaszuby).
- 02.04.2022 – **215.lecie urodzin i 150.lecie śmierci Wincentego Pola, 15.lecia**

wznowionej działalności Izby Pamięci Wincentego Pola. – Otwarcie wystawy czasowej oraz warsztaty ze specjalistami (tyflo-mezeum i muzeum włączające) z Marcinem Szelągim, przeznaczone dla pracowników oraz odbiorców gdańskich muzeów.

- 28-29.05.2022 – **Kultura bliskości** – Festiwal wokół „kultury dostępnej” (wiedza, praktyka, wymiana, spotkania): debata, koncert, pokaz filmów, wernisaż, salon poezji.
- 19.06.2022 – **Dzień leniwych spacerów** – Spacer do lasu z botanikiem Łukaszem Łuczajem, warsztaty „dzika kuchnia” oraz film edukacyjny.
- 24.06.2022 – **18. Urodziny Wyspy Skarbów GAK** – Koncert oraz prezentacje całorocznych osiągnięć uczestników zajęć stałych Wyspy Skarbów GAK.
- 03.07.2022 – **Międzynarodowy Dzień bez Toreb Foliowych** – Warsztaty szycia toreb i woreczków wielorazowego użytku.
- 06.08.2022 – **Grand Off** – przegląd filmów.
- 17.08.2022 – **Dzień lumpeksu** – Spotkanie z kolektywem „Mamywenę” na temat tego czy warto ratować ubrania i świadomie podchodzić do mody?
- 10.09-13.12.2022 – **Europejskie Dni Dziedzictwa** – Wystawa czasowa, film i warsztaty edukacyjne w Izbie Pamięci Wincentego Pola.
- 01.10.2022 – **Dzień Wegetarianina** – Warsztaty kulinarne dla „surojadków” (witarian) oraz wegetarian.

- 15.10.2022, 22.10.2022 – **Warsztaty okazjonalne Święto Światła „Diwali”** – „Viren gotuje” (Kuzyn Hindus) – warsztaty kuchni indyjskiej (wariant wegetariański) oraz spotkanie z edukatorami Akademii Witalności (w ramach Światowego Dnia Owoców i Warzyw).

- 19.11.2022 – **Koncert muzyki poważnej dla seniorów.**

GAK Dom Sztuki

ul. Stryjewskiego 25,
80-625 Gdańsk

(58) 307 31 44

domsztuki@gak.gda.pl

- W ramach Domu Sztuki Seniora, podobnie jak w ubiegłym roku, proponujemy **warsztaty tematyczne** w tym filcowanie na moko i sucho, spotkania dla początkujących i zaawansowanych – robótki na drutach i szydełku, florystyka (wymiany roślin), biżuteria artystyczna, warsztaty okołoświąteczne, spotkania z ciekawymi ludźmi itp.
- **Gimnastyka dedykowana osobom 60+** prowadzona przez certyfikowaną instruktorkę.
- **Dzień Seniora** 29 października – otwarte pracownie artystyczne, kreatywne warsztaty, wystawa.

GAK Winda

ul. Raclawicka 17,
80-406 Gdańsk
(58) 344 90 53
winda@gak.gda.pl

- **Mój wymarzony ogród sztuki**, czyli kontynuacja projektu z ubiegłych lat. Seniorzy będą projektować ogród przed Windą GAK. Projekt realizowany z klubem Seniora działającym przy Windzie GAK. Termin czerwiec 2022 r.

- **Warsztaty kreatywne dla seniora**, czyli cotygodniowe spotkania w Windzie GAK, w trakcie których seniorzy kreatywnie spędzają czas. Wszystkim materiałom niezbędno do realizacji zajęć seniorzy otrzymują od Windy GAK. Zajęcia odbywają się co tydzień, w każdą środę.
- **Chór Seniora**, spotkania przypisane razem z Windą GAK (spotkania przez cały rok).



15. Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia



Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia zaprasza na do skorzystania z oferty bezpłatnych warsztatów i spacerów.

1. Tworzenie pater

“zONTYKujemy sobie paterę!”

Na pierwszych warsztatach dla seniorów w 2022 proponujemy uczestnikom stworzenie własnych, wyjątkowych dzieł sztuki, które mogą posłużyć jako dekoracja, ale także jako forma użytkowa mająca wiele zastosowań. Warsztaty odlewania form z gipsu polimerowego prowadzone przez twórców firmy Ontyk podzielone będą na kilka etapów, rozłożonych na dwa spotkania. Podczas wprowadzenia uczestnicy zapoznają się z materiałem, jakim jest gips polimerowy, jego historią, zastosowaniem i specyfikacją. Następnie uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób stworzyć formę z silikonu formierskiego. W kolejnym etapie warsztatowicze przygotują własne lastryko, po czym przejdą przez cały proces wyrobienia masy

polimerowej, tworząc swoją paletę kolorów i wylewając formę. Ostatnim etapem pracy będzie szlifowanie odlewów oraz ich impregnowanie.

Prowadzenie: Adam Żygas,
Agata Ołubowicz

Grupa wiekowa: seniorzy

Ilość spotkań: 2 po 4 godziny

Termin: 23.02.2022., 2.03.2022 r.

w CSW Łaźnia 2, ul. Strajku Dokerów 5

Zapisy: g.trepanowska@laznia.pl,
tel. 505 653 504



2. Uszyjmy sobie fartuch!

Prosty, kolorowy, pełen falbanek, do pasa lub na cały tułów – niezależnie od tego, jaki wybierzemy, dobrej jakości fartuch kuchenny służy przez lata. Ten skrojony na miarę jest wygodniejszy niż te dostępne w sklepach. Każda osoba, która uwielbia spędzać czas w kuchni go potrzebuje! Nasze warsztaty zaczniemy od wybrania materiału i wzoru oraz zrobienia wykroju. Następnie zrobimy dokładne pomiary i stworzymy własny indywidualny projekt. Później przygotujemy się do szycia i starannie wytniemy wszystkie potrzebne elementy. Na koniec zszyjemy wszystko, aby nadać naszemu dziełu ostateczny kształt. Po warsztatach możemy cieszyć się spersonalizowanym fartuszkami i już żadna kuchenna rewolucja nie będzie nam straszna!

Prowadzenie: Karolina Tatarczuk

Grupa wiekowa: seniorzy

Ilość spotkań: 1 po 4 godziny

Terminy:

6.04.22 r. CSW Łaźnia 2,
ul. Strajku Dockerów 5,
zapisy: g.trepanowska@laznia.pl,
tel. 505 653 504

7.04.22 r. w CSW Łaźnia 1,
ul. Jaskółcza 1,
zapisy: d.jastrzebska@laznia.pl

3. Stwórzmy własną szklarnię!

W szklanym pojemniku można wyhodować niejedną magiczną wszechświat! Wszystkim miłośnikom roślin proponujemy stworzenie miniaturowego, roślinnego krajobrazu w domowej mini szklarni. Będzie ona doskonałą i ciekawszą alternatywą do domu niż zwykła doniczka czy pojemnik lub wazon z kwiatami. Jej wygląd można dopasować stylistycznie do pomieszczenia, w którym zostanie ustawiona, co sprawia, że będzie pasowała do każdego wnętrza. Nowoporcjanin, Marek Rejmer, prowadzący kanał na YouTube Marek i Rośliny, pokaże, w jaki sposób stworzyć własną szklarnię tak, aby móc uprawiać w niej wymarzone rośliny. Zwróci też uwagę na potrzeby poszczególnych gatunków i poinstruuje uczestników jak dbać o nie prawidłowo tak, aby jak najdłużej mogły cieszyć oko pięknym wyglądem.

Prowadzenie: Marek Rejmer

Grupa wiekowa: seniorzy

Ilość spotkań: 1 po 4 godziny

Termin: 4.05.2022 r. w CSW Łaźnia 2,
ul. Strajku Dockerów 5
Zapisy: g.trepanowska@laznia.pl,
tel. 505 653 504

4. Zróbmy sobie biżuterię!

Zajęcia są idealną okazją do zapoznania się z prostymi technikami obróbki metalu oraz do stworzenia unikalnej biżuterii. Warsztaty

będą składały się z dwóch spotkań. Na pierwszym uczestnicy zostaną zaznajomieni z krótką historią samego materiału, a także będą mieli okazję poznać metale w formie gliny, z których w późniejszym etapie stworzą biżuterię i nadadzą jej dowolną fakturę oraz kształt. Metale zostaną wysuszone, aby następnie poddać je dalszej obróbce. Na drugim spotkaniu uczestnicy warsztatów będą pracować na wypalonych formach, które w zależności od wybranego schematu, zostaną poddane obróbce chemicznej. Każdy z uczestników będzie miał możliwość zabrania ze sobą stworzonych przez siebie form.



Prowadzenie: Michał Skierka,
Danuta Szczebiot

Grupa wiekowa: seniorzy

Ilość spotkań: 2 po 4 godziny

Termin: 2.11.2022 r., 7.12.2022 r.

w CSW Łaźnia 2,

ul. Strajku Dockerów 5

Zapisy: g.trepanowska@laznia.pl,

tel. 505 653 504

5. Mikołajki

Podczas warsztatów uczestnicy zapoznają się z pojęciem cyrkularności mody oraz możliwościami wplecenia własnego zaprojektowanego wzoru w ubrania lub w inną rzecz służącą do ozdoby, w taki sposób, aby przedłużyć jej żywotność. Ponadto wzory skomponowane podczas zajęć będą wpisywać w aktualne trendy dizajnu oraz współczesnego wzornictwa. Umiejętności nabyte podczas warsztatów wzbogacą gamę zdolności uczestników, zmieniając ich myślenie na temat recyklingu. Każdy z uczestników wyjdzie z warsztatu z własnoręcznie ozdobionym przedmiotem, ubraniem lub ozdobą choinkową.

Prowadzenie: Joanna Sekulska

Grupa wiekowa: dorośli, seniorzy.

Ilość spotkań: 1 spotkania x 4 h,

Termin: 3.12.2022 r.

w CSW Łaźnia 1, ul. Jaskółcza 1

Zapisy: d.jastrzebska@laznia.pl

6. Rodzinne spacery po Dolnym Mieście

Spacer po Dolnym Mieście od lat cieszą się ogromnym zainteresowaniem odbiorców. Głównie dlatego, że Dolne Miasto zmienia się co roku. Powstają nowe budynki lub rewitalizowane są kolejne kamienice. Zielone tereny Opłwy Motławy dają wytchnienie przy upale i są miejscem odpoczynku nie tylko dla ludzi, ale i miejscem przelotowym dla ptaków. Każdy z trzech spacerów będzie subiektywną trasą po dzielnicy Dolne Miasto. W spacerze zaangażowani będą Opowiadacze Historii i ich goście – entuzjaści dzielnicy, lokalni znawcy historii i dziejów miejsc, z którymi związane są ich dziecięce i dorosłe wspomnienia. Opowiedzą o terenach zielonych i ornitologicznych aspektach dzielnicy, o wędrówkach i miejscach odpoczynku rzadkich gatunków ptaków, które upodobały sobie szczególnie Opływ Motławy. Przejdziemy szlakiem metalowych ozdób umieszczonych na XIX-wiecznych kamienicach.

Prowadzenie: Stowarzyszenie

Opowiadacze Historii

wraz z zaproszonymi gośćmi

Grupa wiekowa: dzieci, dorośli, młodzież, seniorzy

Ilość spotkań: 3 spotkania x 2 h

Termin: kwiecień – październik 2022 r.
dzielnica Dolne Miasto

Zapisy: d.jastrzebska@laznia.pl

7. Wykład na temat badań archeologicznych przeprowadzonych na Dolnym Mieście

Myśląc o archeologach mamy w głowie kultową postać Indiany Jones'a. Ale jak naprawdę wygląda praca archeologa? Co można znaleźć pod ziemią? Jakich informacji dostarczają nam wszystkie znalezione przedmioty? Na te i inne pytania odpowie nam Patryk Muntowski – archeolog. Zabierze nas w fantastyczną podróż w przeszłość. Podczas swojej prelekcji opowie nam o pracach archeologicznych wykonywanych w dzielnicy Dolne Miasto. Dowiemy się co kryło się pod warstwą ziemi, jakie skarby i artefakty zostały przez niego odnalezione. W czasie wykładu archeolog podzieli się z nami wiedzą o tych wszystkich fascynujących odkryciach podczas badań wykopaliskowych.

Prowadzenie: Fundacja Scientia et Arte /

Patryk Muntowski, Opowiadacze Historii

Grupa wiekowa: młodzież, dorośli, seniorzy

Ilość spotkań: 1 spotkanie x 2 h

Zapisy: d.jastrzebska@laznia.pl

Terminy spacerów i wykładu zostaną podane na stronie www.laznia.pl.

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

16. Gdański Teatr Szekspirowski

Teatralny Pasjans 2021/2022

Autorski projekt Działu Edukacji GTS, integrujący i aktywizujący artystycznie różne grupy społeczne z województwa pomorskiego. W swoich lokalnych ośrodkach/miejscowościach, pod opieką profesjonalnych reżyserów teatralnych, uczestnicy projektu przygotowują własną adaptację sceniczną jednego z danych dzieł. Nad tym samym tekstem pracuje jednocześnie jedna grupa seniorów, jedna uczniów i jedna grupa osób z niepełnosprawnościami. Finał projektu odbywa się na scenie GTS, z udziałem publiczności.

Edycja ta będzie realizowana łącznie dla 6 grup, w tym dla 2 grup seniorów. Grupy będą przygotowywać spektakle inspirowane 2 dziełami Szekspira: tragedią „Ryszard III” oraz komedią „Wiele hałasu o nic”. Finał zaplanowany jest na scenie GTS w dniach 6-7 czerwca 2022. Wstęp na spektakle będzie bezpłatny, po odebraniu wejściówki w kasie.

Teatralny Pasjans 2022

W roku 2022 również planowana jest kontynuacja projektu. Realizacja jego kolejnych edycji zależna jest od wyników konkursów

grantowych, rozstrzyganych w poszczególnych latach. W przypadku uzyskania dotacji ze środków MKDNIŚ na rok 2022 w ramach programu „Edukacja kulturalna”, GTS będzie realizować kolejną edycję, tj. projekt „Teatralny Pasjans 2022” dla 9 grup odbiorców, w tym 3 grup seniorów z Pomorza. Finał tej edycji planowany jest na przełomie listopada/grudnia 2022.

Udział w projekcie jest bezpłatny.

„Bezradność filozofa. Rozmowy o współczesności z Szekspirem w tle”

Zainteresowaniem seniorów cieszy się również cykl „Bezradność filozofa. Rozmowy o współczesności z Szekspirem w tle”, który został zainaugurowany w Gdańskim Teatrze Szekspirowskim 23 kwietnia 2021 roku, w 457. rocznicę Urodzin Williama Szekspira. Pierwsza odsłona cyklu, inspirowana szekspirowskimi postaciami Prospera i Hamleta, poświęcona była życiu i twórczości zmarłego w marcu bieżącego roku Profesora Jerzego Limona.

Rozmowy w ramach cyklu organizowane są raz w miesiącu. Kuratorem cyklu jest Piotr Augustyniak – filozof, pisarz, dramaturg, ese-

ista, tłumacz, profesor w Katedrze Filozofii Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie.

Seniorom (emerytom i rencistom) przysługują bilety ulgowe na wydarzenia dostępne w ofercie instytucji.

Z Metropolitarną Kartą do Kultury przysługuje rabat w wysokości 5 zł na wydarzenia organizowane przez GTS (zniżka nie obowią-

zuje na wejściówki oraz bilety w cenie równej lub niższej niż 15 zł).

Karta mieszkańca

W ramach karty mieszkańca przysługuje jedno bezpłatne zwiedzanie Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego rocznie.



17. Cappella Gedanensis

**Na wszystkie koncerty wstęp wolny,
po wcześniejszej rezerwacji miejsc:
e-mail cappella@gedanensis.pl
lub tel. 58 302 26 58**

LUTY 2022

**13.02.2022, niedziela, 17:00,
sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**

Koncert karnawałowy
„Sposób na udane oświadczyń,
czyli miłość w karnawale”

Paulina Araśniewicz, sopran
Maciej Naczek, baryton
Ekaterina Stepanidina, fortepian

**27.02.2022, niedziela, 17:00,
sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**

Koncert karnawałowy „Tango z Cappellą”
Ewa Marciniak, mezzosopran
Paweł Zagańczyk, akordeon, bandoneon
Maciej Gański, fortepian
Cappella Gedanensis
Agnieszka Franków-Żelazny – dyrygent

MARZEC 2022

**06.03.2022, niedziela, 18:00,
sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**

Koncert na Dzień Kobiet
Cappella Gedanensis

KWIECIEŃ 2022

**24.04.2022, niedziela
Bazylika Archikatedralna, Gdańsk-Oliwa**

G. F. Händel: Mesjasz
Cappella Gedanensis
Młodzieżowa Cappella Gedanensis
Agnieszka Franków-Żelazny, dyrygent

CZERWIEC 2022

**05.06.2022, niedziela, 18:00,
sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**

Inauguracja cyklu koncertów
„Letnie wieczory u Mennonitów”

**23.06.2022, czwartek, 18:00,
sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**

Koncert z cyklu
„Letnie wieczory u Mennonitów”

LIPIEC 2022

**05.07.2022, wtorek, 18:00,
sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**

Koncert z cyklu
„Letnie wieczory u Mennonitów”

14.07.2022, czwartek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert z cyklu „Letnie wieczory u Mennonitów”

19.07.2022, wtorek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert z cyklu „Letnie wieczory u Mennonitów”

28.07.2022, czwartek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert z cyklu „Letnie wieczory u Mennonitów”

SIERPIEŃ 2022

04.08.2022, czwartek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert z cyklu „Letnie wieczory u Mennonitów”

11.08.2022, czwartek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert z cyklu „Letnie wieczory u Mennonitów”

25.08.2022, czwartek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert z cyklu „Letnie wieczory u Mennonitów”

WRZESIEŃ 2022

06.08.2022, wtorek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**

Koncert z cyklu
„Letnie wieczory u Mennonitów”

08.08.2022, czwartek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert z cyklu „Letnie wieczory u Mennonitów”

15.08.2022, czwartek, 18:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert finałowy cyklu
„Letnie wieczory u Mennonitów”

PAŹDZIERNIK 2022

02.10.2022, niedziela, 17:00,
**sala koncertowa Cappelli Gedanensis/
Kościół Zielonoświątkowy, Gdańsk**
Koncert dla Seniorów w ramach akcji
Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego
i Sportu „Weekend seniora z kulturą”
Cappella Gedanensis

LISTOPAD 2022

11.11.2022, piątek, 12:00,
Bazylika Mariacka, Gdańsk
Koncert z okazji Święta Niepodległości
Cappella Gedanensis

18. Gdańska Galeria Miejska

WARSZTATY STAŁE / CERAMIKA I GRAFIKA

Gdańska Galeria Güntera Grassa |
ul. Szeroka 34/35-37, wejście od ul. Grobla I ½
prowadząca pracownię i zajęcia:
Grażyna Tomaszewska-Sobko
telefon: 665 770 551 |
e-mail: gtomaszewska@ggm.gda.pl

Pracownia ceramiczna i graficzna w Gdańskiej Galerii Güntera Grassa powstała w 2011 roku. Jej celem jest przybliżenie uczestnikom warsztatów technik bliskich jej patronowi. Günter Grass, noblista w dziedzinie literatury był również uznanym rzeźbiarzem i grafikiem. Propozycja zajęć jest skierowana do różnych grup odbiorców – w tym również dla seniorów. Uczestnicy warsztatów ceramicznych w grupach realizują indywidualne zadania zgodne z własnymi preferencjami i możliwościami – od garncarstwa po realizacje rzeźbiarskie. W każdym sezonie (zajęcia odbywają się od września do lipca) proponujemy kilka stałych tematów prac, takich jak na przykład wykonywanie miseczek z kuli gliny, odlewanie form negatywowych z gipsu, czy technika nerikomi (mieszanie różnokolorowych glin). Zapraszamy do przeprowadzenia zajęć również ceramików ze specjalistyczną wiedzą na temat samodzielnego sporządzania szklów czy alterna-

tywnych form wypału. Pracownia dysponuje kołem garncarskim i piecami ceramicznymi. Grafikę natomiast realizujemy w technice linorytu. Uczymy projektowania i wykonywania matryc, które następnie są odbijane na prasie graficznej.

WYSTAWY

Zapraszamy do trzech oddziałów
Gdańskiej Galerii Miejskiej:

GGM1 (ul. Piwna 27/29),

GGM2 (ul. Powroźnicza 13/15)

i **4G** (ul. Szeroka 37)

na wystawy sztuki współczesnej.

Aktualne wystawy: **www.ggm.gda.pl**



19. Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel” 2022/2023

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 uzmysłować sobie co to jest społeczeństwo obywatelskie, dostrzec rolę każdego obywatela w partycypacji obywatelskiej

oraz możliwości wpływu na swoje otoczenie. Uczestnicy wszystkich Olimpiad założyli Klub Olimpijczyka „Srebrni Obywatele”, kontynuując tym samym spotkania i wspólne działania.

Pomysłodawcą i realizatorem Olimpiady jest Fundacja Barbary Średniawy.

Kolejne edycje realizowane były we współpracy z Samorządem Pomorza przy wsparciu i dużym zaangażowaniu Miasta Gdańska, Klubu Olimpijczyka, Pomorskiej Delegatury OPS, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Rady Seniorów, organizacji senioralnych, Zespołu Szkół Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 1 w Gdańsku. Kolejna, już czwarta Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel”, organizowana jest w trudnych czasach. W związku z obecnie trwającym konfliktem za wschodnią granicą organizatorzy podjęli decyzję o włączeniu do materiałów szkoleniowych i wykładów tematyki związanej z wojną na Ukrainie i jej znaczeniu dla Polski oraz życiu w pocovidowym czasie. Każdy mieszkaniec Gdańska, który ukończył 60 lat może wziąć udział w tym ciekawym sposobie na poszerzanie wiedzy obywatelskiej.



Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej
„Senior Obywatel” 2022/2023

Przewidywane terminy:

- eliminacje gdańskie wrzesień 2022 r.,
- eliminacje wojewódzkie kwiecień 2023,
- eliminacje ogólnopolskie październik 2023.



Kontakt i więcej informacji:

Tomasz Zgliński,
Koordynator eliminacji gdańskich
Regionalne Centrum Wolontariatu
tel. 58 7724217

20. 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 80 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

21. Budżet Obywatelski w Gdańsku

Budżet Obywatelski GDAŃSK

Jubileuszowy Budżet Obywatelski 2023 w Gdańsku!

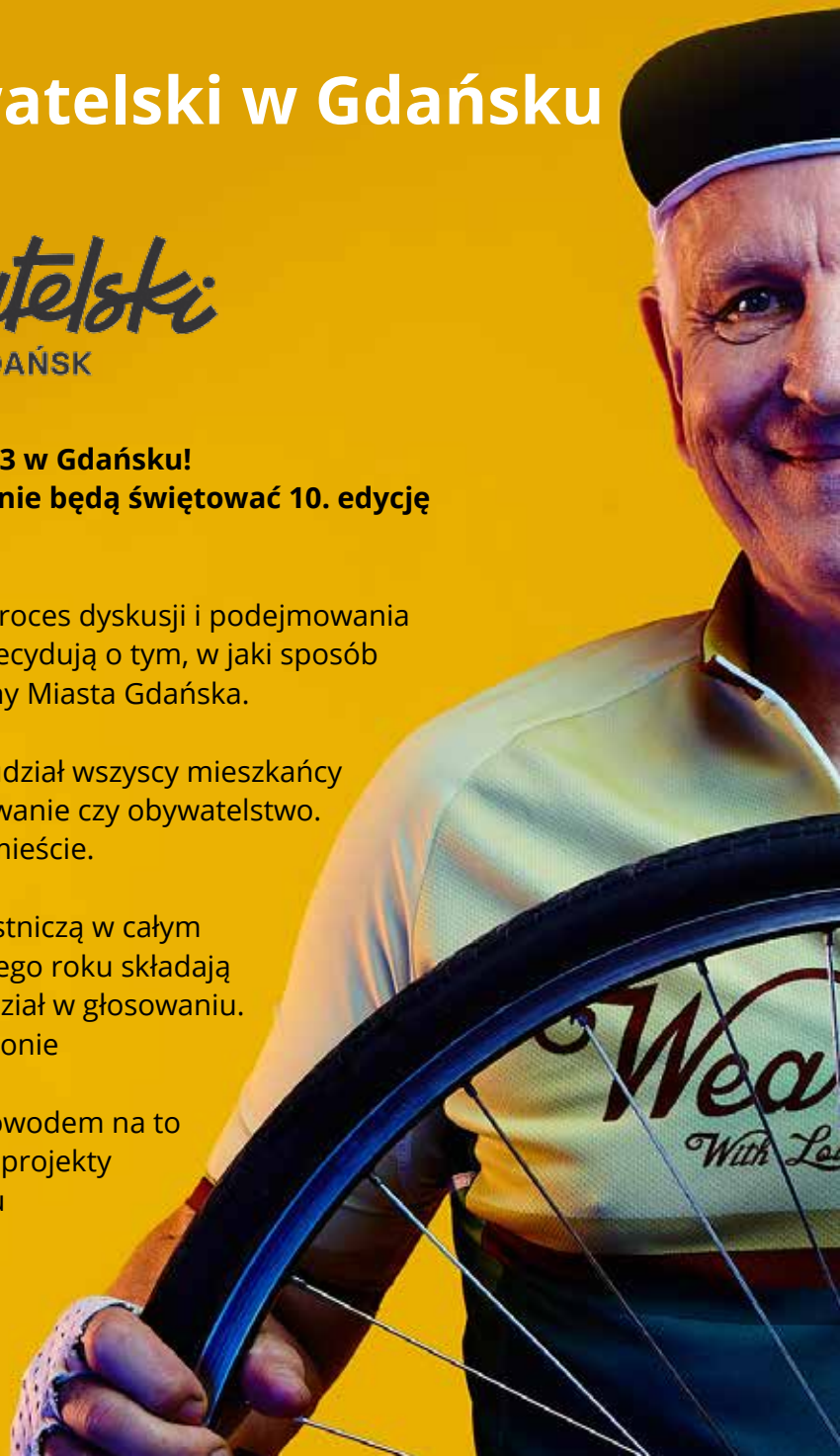
W tym roku gdańszczanki i gdańszczanie będą świętować 10. edycję Budżetu Obywatelskiego w Gdańsku.

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

Budżet Obywatelski naprawdę działa, dowodem na to są wszystkie zrealizowane od 2014 roku projekty na terenie całego Gdańska. Dzięki niemu mieszkańcy mają realny wpływ na to, jak zmienia się ich okolica.





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.

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:

Koordinacja Budżetu Obywatelskiego:
Urząd Miejski w Gdańsku / **Biuro ds. Rad Dzielnic i Współpracy z Mieszkańcami/**
Referat ds. Współpracy z Mieszkańcami
tel.: 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

22. HEVELIANUM



HEVELIANUM. GÓRA GRADOWA

[zdjęcie GG z lotu ptaka]

fot. ze zbiorów Hevellianum

Hevelianum to nowoczesna przestrzeń spotkania z nauką, historią i kulturą mieszcząca się w samym centrum Gdańska, powyżej dworca kolejowego i autobusowego. Można tu nie tylko zdobywać wiedzę i rozwijać zainteresowania, ale też po prostu miło spędzić czas w otoczeniu zieleni okalającej historyczną zabudowę. Hevelianum zajmuje obszar ponad 20 ha na Górze Gradowej. Jest to ufortyfikowane wzgórze o wysokości ok. 50 m n.p.m.

Już na początku XVI wieku historycy uważali, że to właśnie tu znajdował się najstarszy

gdański gród, który z czasem przeobraził się w miasto. Cały obszar nazywany Grodziem został jednak głęboko przekształcony podczas budowy fortyfikacji i jednoznaczna odpowiedź na pytanie o pierwotny charakter terenu wydaje się już dziś niemożliwa.

Zachowane zabytkowe obiekty obronne – których wnętrza zostały przystosowane na potrzeby m.in. nowoczesnych, interaktywnych wystaw i przestrzeni konferencyjnych – pochodzą głównie z lat 1867–1874.

Przez większą część roku Hevelianum tonie w zieleni. Park i rozległe trawniki sprawiają, że to ulubione miejsce relaksu wielu gdańszczyzan.

Góra Gradowa to także miejsce licznie odwiedzane przez turystów, podziwiających panoramę, obejmującą stocznię i zabytki Głównego Miasta. Stojący na szczycie pomnik – Krzyż Milenijny – stał się nieodłącznym elementem miejskiego krajobrazu.

Recepcja, czyli główny punkt informacyjny Hevelianum, znajduje się w Koszarach Schronowych, budynku z 1870 roku, obok głównego placu fortu nazywanego majdanem.

Wystawy Hevelianum:

	Dookoła Świata	Bilet ulgowy przysługuje m.in. osobom powyżej 60 roku życia
	Dookoła Świata Łamigłówka Z Energią!	
	Dzieje Fortu	Wstęp wolny

Godziny otwarcia:

wakacje i ferie		wrzesień-czerwiec	
pon.-pt.	8:00-17:00	pon.	nieczynne
sob.-niedz.	9:00-17:00	wt.-pt.	8:00-16:00
		sob.-niedz.	10:00-18:00

W 2022 roku Hevelianum będzie nieczynne:

- 15 kwietnia
- 16 kwietnia
- 17 kwietnia
- 18 kwietnia

- 1 listopada

- 24 grudnia
- 25 grudnia
- 26 grudnia
- 31 grudnia



HEVELIANUM. DOM ZDROJOWY

[zdjęcie Domu Zdrojowego]

fot. Grzegorz Mehring/gdansk.pl

Dom Zdrojowy w Brzeźnie to nadmorska filia Hevelianum otwarta w grudniu 2021 roku. XIX-wieczny Kurhaus po rewitalizacji stał się miejscem szeroko rozumianej edukacji ekologicznej oraz wydarzeń kulturalnych. W obiekcie znajdują się również miejsca noclegowe i restauracja.

Dom Zdrojowy zbudowany został w Parku Brzeźnieńskim w roku 1893, w miejsce dawnego Kurhausu, który uległ spaleni rok wcześniej. Powstał jako trójbryłowy budynek na planie prostokąta, z reprezentacyjną częścią centralną, dwoma symetrycznymi skrzydłami bocznymi oraz drewnianymi werandami.

W 1899 roku powiększono bryłę Domu Zdrojowego, dobudowując od jego wschodniej

strony, eklektyczny murowany budynek, znacznie różniący się architektonicznie od jednorodnego wystroju głównego budynku. Ta część Domu Zdrojowego posiada wejście bezpośrednio z ulicy Zdrojowej prowadzącej w kierunku plaży.

Opowieści z Brzeźna. Teatr ze społecznością marzec – czerwiec 2022

I Ty możesz zostać aktorką, aktorem i stworzyć z nami spektakl! Od 7 marca 2022 roku zapraszamy na spotkania grupy otwartej w Domu Zdrojowym. *Opowieści z Brzeźna* to cykl 16 spotkań z teatrem, na których każdy uczestnik będzie mógł podzielić się swoją historią związaną z Brzeźnem, zapoznać się z tajnikami warsztatu teatralnego, a zwieńczeniem tych spotkań będzie spektakl plenerowy wystawiony na otwarcie sezonu letniego 25 czerwca! Spotkania poprowadzi edukator dramy, działacz społeczny i reżyser Jarek Rebeliński. Dołącz, nawet jeśli nie chcesz występować, ale chciałbyś podzielić się swoimi wspomnieniami z Brzeźna!

Kiedy: poniedziałki
(7 marca – 20 czerwca 2022 r.) 17:00 – 19:00

Miejsce: Dom Zdrojowy,
ul. Zdrojowa 2, Gdańsk-Brzeźno

Wstęp wolny! Do grupy można dołączyć w każdej chwili.

Szczegóły: hevelianum.pl/domzdrojowy
dorota.bielska@hevelianum.pl,
tel. 691 133 125

HEVELIANUM

CAŁA PRZJEMNOŚĆ W ODKRYWANIU

Informacja o ofercie Hevelianum:
recepca@hevelianum.pl
(+48) 58 742 33 52, 504 325 609
www.hevelianum.pl



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.*



Edukacja Trzeciego Wieku



Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna



Gdańska Biblioteka Mobilna

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, rozwoju osobistego), lektoraty językowe, gimnastykę usprawniającą, zajęcia artystyczne (malarstwo, kreatywne, chóralne, taneczne, teatralne), wykłady tematyczne. Zadaniem Gdańskiej Akademii Seniora jest rozwijanie sprawności intelektualnej, fizycznej i kulturalnej seniorów, a także budowanie więzi międzyludzkich.

Gdańska Akademia Seniora wszystkie zadania realizuje bezpośrednio w swojej siedzibie oraz za pośrednictwem trzech filii – Gdańsk – Osowa, Gdańsk – Chełm, Gdańsk Orunia Górna – Gdańsk Południe. 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

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

się w działania społeczne, nawiązywania znajomości, dbania o kondycję fizyczną.

Najdłużej działający Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gdańsku ma już 43 lat.



Uniwersytet Trzeciego Wieku

Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

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

Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku **Uniwersytetu Gdańskiego**

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

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

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

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

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

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku

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

Uniwersytet Trzeciego Wieku

Pozytywnych Inicjatyw

(przy Pozytywnej Szkole Podstawowej)

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

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

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

Akademia III Wieku TEB Edukacja

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

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

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

2. 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 Spół-

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



GDAŃSKA
BIBLIOTEKA
MOBILNA

Gdańska Biblioteka Mobilna

ul. Solec 4, 80-564, Gdańsk

tel/fax: 58 341 33 78

NIP: 584-271-69-19

REGON: 221242976

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

Kontakt i więcej informacji:

Gdańska Spółdzielnia Socjalna

80-564 Gdańsk, ul. Solec 4

tel. 58 341 33 78

www.gss.org.pl

LUBISZ CZYTAĆ



A NIE MASZ MOŻLIWOŚCI
SKORZYSTANIA
Z BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ? *

ZAPISZ SIĘ DO GDAŃSKIEJ
BIBLIOTEKI MOBILNEJ

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

NASZ ADRES:

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



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

GDAŃSKA BIBLIOTEKA MOBILNA

Partner projektu:



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

3. Biblioteka dostępna dla wszystkich

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Josepha Conrada-Korzeniowskiego w Gdańsku dzięki dotacji Samorządu Województwa Pomorskiego zakupiła sprzęt ułatwiający korzystanie ze zbiorów przez osoby z dysfunkcjami wzroku, słuchu i uniemożliwiającymi samodzielne poruszanie się.

W sierpniu ubiegłego roku w Bibliotece zainaugurowano bezpłatną usługę „Książka do domu” dla posiadaczy Metropolitalnej Karty do Kultury, gdzie zamówienia czytelników dostarczane są pojazdem elektrycznym. Osoby, które nie są jeszcze czytelnikami biblioteki, a chcą korzystać z możliwości dostarczania książek do ich domów, mogą zgłosić koordynatorowi ds. dostępności pod numerem telefonu 731 420 900 chęć zapisania się.

W Bibliotece Głównej na Targu Rakowym przy stanowisku portierni została zainstalowana **pętla indukcyjna okienkowa** przeznaczona do miejsca obsługi bezpośredniej. To ogromne wsparcie dla osób niedosłyszących. Czytelnik, podchodząc do okienka, włącza w aparacie słuchowym program do odbioru sygnału z pętli. System jest bezobsługowy i automatycznie wysyła sygnał do aparatu

słuchowego. Pętla wzmacnia odbiór komunikatów, ułatwia poruszanie się po budynku oraz usprawnia poszukiwania przez czytelnika interesujących go pozycji książkowych.

Ponadto w Czytelni Biblioteki Głównej zostało zainstalowane urządzenie lektorskie Clear Reader. Jest to proste w obsłudze urządzenie lektorskie, które przy pomocy skanowania, przetwarza tekst na mowę i odczytuje przetworzone dokumenty. Seniorzy, będący częstymi gośćmi filii oraz czytelnicy z niepełnosprawnością wzrokową mogą dyskretnie odsłuchać zapisany tekst przy pomocy słuchawek lub zobaczyć go na ekranie w powiększeniu. **W Bibliotece Babie Lato na Przymorzu stanął natomiast Powiększalnik, którego główną funkcją jest wyświetlanie powiększonego tekstu książek czy gazet na dużym ekranie.** Posiada on prosty w obsłudze panel kontrolny umożliwiający regulację ostrości oraz kontrastu według potrzeb czytelnika.

Warto wspomnieć o funkcjonującej od 1991 roku Bibliotece bez Barrier. Filia zajmuje się obsługą osób ze specjalnymi potrzebami czytelniczymi, w tym z osobami z niepełnosprawnościami wzroku, dysleksją czy spektrum autyzmu.

Bibliotekarze zatrudnieni w naszej filii mają niezbędną wiedzę w zakresie potrzeb takich osób. Nasza Filia oferuje czytelnikom bogaty, liczący ok. 5 tysięcy zbiór audiobooków na płytach mp3 – mówi Dorota Domeracka, kierowniczka Biblioteki bez Barrier.

Dzięki Gdańskiej Fundacji Rozwoju Gospodarczego w 2021 roku filia rozszerzyła księgozbiór o 28 książek, wydanych w 108 tomach, w druku Braille'a. **Natomiast od stycznia 2022 roku osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą bezpłatnie wypożyczyć do domu Czytaki, czyli cyfrowe odtwarzacze do osłuchiwania dźwięków.**



BIBLIOTEKA DOSTĘPNA

Szanowna Czytelniczko, Czytelniku!

Wojewódzka i Miejska Biblioteka w Gdańsku posiada sprzęt ułatwiający korzystanie ze zbiorów przez osoby z dysfunkcjami wzroku i słuchu. **Przyjdź i skorzystaj!**

Biblioteka bez Barrier, ul. Czerwony Dwór 21
Czytaki

Biblioteka Główna, ul. Targ Rakowy 5/6
Pętla indukcyjna

Biblioteka Babie Lato, ul. Opolska 3
Powiększalnik

BG Czytelnia, ul. Targ Rakowy 5/6
Urządzenie lektorskie



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 Babie Lato	ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk	ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk	ul. Opolska 3 80-395 Gdańsk
Biblioteka Bez Barrier	ul. Czerwony Dwór 21 80-376 Gdańsk	bibliotekabezbarrier@wbpg.org.pl	557-46-84
Biblioteka Brzeźno	ul. Dworska 27 80-506 Gdańsk	bibliotekabrzezno@wbpg.org.pl	343-40-07
Biblioteka Chełm	ul. Dragana 26 80-807 Gdańsk	bibliotekachelm@wbpg.org.pl	302-84-92
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 Kokoszki	ul. Azaliowa 18 80-177 Gdańsk	bibliotekakokoszki@wbpg.org.pl	500-00-86
Biblioteka Kolonia	ul. Manifestu Połanieckiego 32/34 80-406 Gdańsk	bibliotekakolonia@wbpg.org.pl	344-02-59
Biblioteka Lawendowa	ul. Lawendowe Wzgórze 5	bibliotekalawendowa@wbpg.org.pl	506-56-73
Biblioteka Manhattan	Al. Grunwaldzka 82 80-244 Gdańsk	bibliotekamanhattan@wbpg.org.pl	biblioteka 500-00-80 kierownik 500-00-81
Biblioteka Morenowa	ul. Wyróbka 5A 80-288 Gdańsk	bibliotekamorenowa@wbpg.org.pl	348-70-06
Biblioteka Na Fali	ul. Jagiellońska 8 80-371 Gdańsk	bibliotekanafali@wbpg.org.pl	553-05-51
Biblioteka Na Grobli	ul. Ang. Grobla 8/10 80-756 Gdańsk	bibliotekanagrobli@wbpg.org.pl	305-65-46
Biblioteka Na Stogach	ul. Stryjewskiego 29 80-609 Gdańsk	bibliotekanastogach@wbpg.org.pl	324-59-43

Filia	Adres	Adres e-mail placówki	Tel. bezpośr.
Biblioteka na Strzyży	ul. Chopina 40 80-272 Gdańsk	bibliotekanastrzyzy@wbpg.org.pl	341-40-19
Biblioteka Na Wyspie	ul. Turystyczna 3 80-680 Gdańsk	bibliotekanawyspie@wbpg.org.pl	323-94-03
Biblioteka Niedźwiednik	ul. Podkarpacka 1 80-292 Gdańsk	bibliotekaniedzwiednik@wbpg.org.pl	342-57-86 524-00-28
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 pod Żółwiem	ul. Świętego Ducha 111/113 80-834 Gdańsk	bibliotekapodzolwiem@wbpg.org.pl	301-10-28
Biblioteka Portowa	ul. Strajku Dokerów 5 80-544 Gdańsk	bibliotekaportowa@wbpg.org.pl	500-00-85
Biblioteka Przeróbka	ul. Kryniczna 20 80-708 Gdańsk	bibliotekaprzerobka@wbpg.org.pl	304-32-15
Biblioteka Przy Rynku	ul. Czerwony Dwór 21 80-376 Gdańsk	bibliotekaprzyryнку@wbpg.org.pl	553-20-12
Biblioteka Ratuszowa	ul. Gościńska 1 80-032 Gdańsk	bibliotekaratuszowa@wbpg.org.pl	309-41-16
Biblioteka Suchanino	ul. Paderewskiego 11 80-169 Gdańsk	bibliotekasuchanino@wbpg.org.pl	306-17-37
Biblioteka Żabianka	ul. Gospody 3B 80-344 Gdańsk	bibliotekazabianka@wbpg.org.pl	556-18-13
Filia Gdańska	ul. Mariacka 42 80-833 Gdańsk	filia_gdanska@wbpg.org.pl	301-03-62
Filia Naukowa	ul. Obr. Wybrzeża 2 80-389 Gdańsk	filianaukowa@wbpg.org.pl	553-10-22



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.*



Trzeci Wiek w Zdrowiu



Programy z zakresu zdrowia psychicznego



„Aktywuj się! – Program Gdańskiego Ośrodka Sportu



Gdańska Koperta Życia



Bezpieczny Senior na Drodze

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. +48 320 02 56
kom. +48 530 824 707
email: twz@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,
- **„Seniorada” – wydarzenie wspólne dla wszystkich uczestników programu, organizowane w następnym roku**

kalendarzowym od zakończenia udziału w programie,

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



2. 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





3. Gdański Ośrodek Sportu – Program Aktywuj się!

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

stronie programu www.aktwywsiewgdansku.pl. Zachęcamy do odwiedzania strony internetowej programu, gdyż w trakcie roku mogą pojawić się inne aktywności skierowane do seniorów. Współpracujemy z różnymi podmiotami, które w różnych terminach zgłaszają chęć uczestnictwa w programie.

Wszystkie zajęcia są nieodpłatne.

Pływalnie

Gdański Ośrodek Sportu do końca bieżącego roku szkolnego udostępnia seniorom wybrane godziny na pływalniach miejskich i jednocześnie umożliwia wstęp w promocyjnej, obniżonej cenie. Seniorzy będą mogli popływać na Pływalni Stogi, Orunia oraz Osowa płacąc za wstęp zaledwie 5 PLN.

Oferta Gdańskiego Ośrodka Sportu jest skierowana do osób, które ukończyły 60 lat. Jest zachętą dla gdańszczan do podjęcia aktywności i skorzystania z oferty miejskich pływalni. Zakupu biletu można dokonać wyłącznie w kasie danego obiektu. Wejścia są możliwe w ramach dostępnych wolnych miejsc. Informację na ten temat można uzyskać w kasach poszczególnych obiektów.

Pływalnia Orunia – tel. 511 179 865

Każdy poniedziałek
w godzinach godz. 15:15 – 16:00 (4 tory)

Pływalnia Osowa – tel. 519 709 363

Od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-7.40

Pływalnia Stogi – tel. 501 025 476

Niecka duża:

Każdy czwartek w godz. 13.45-14.30

Każdy piątek w godz. 10.00-10.45

Wypływanie niecki dużej:

Każdy poniedziałek w godz. 7.45-8.30

Każdy wtorek w godz. 15.15-16.00

Każdy piątek w godz. 7.45-8.30, 12.15-14.30

Niecka mała:

Każdy poniedziałek w godz. 15.15-16.00

Każdy wtorek w godz. 15.15-16.00

Każdy środa w godz. 13.00-13.45

Każdy piątek w godz. 15.15-16.00

Informacje o nowych terminach na rok szkolny 2022/23 od września będą dostępne na stornie www.plywalniegdansk.pl



Joga na zdrowie

Opis zajęć	Zajęcia pełnią funkcję rekreacji ruchowej polegającej na stosowaniu połączenia zasad różnych rodzajów Jogi. Zajęcia dostosowane do wieku i poziomu zaawansowania uczestników zajęć.
Liczba godzin/ częstotliwość zajęć	Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w Miejskiej Hali Sportowej – każdy wtorek za wyjątkiem miesięcy, w których hala jest nieczynna (połowa czerwca, lipiec i sierpień), w których zajęcia będą odbywały się (online) Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 38 zajęć w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od marca do listopada 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia odbywają się w Miejskiej Hali Sportowej, ul. Kołobrzeska 61 Gdańsk - Przymorze lub online

Piesze wędrówki z rodziną

Opis zajęć	Zajęcia pełniące funkcje rekreacji ruchowej, integracji rodziny oraz zapoznania się z terenami zielonymi miasta Gdańsk. Podczas zajęć uczestnicy wędrówki mają zapoznać się z podstawowymi umiejętnościami posługiwania się mapą, nazewnictwem szlaków i otaczającej natury, oraz ciekawymi miejscami w Nadleśnictwie Gdańsk. Wędrówki skierowane do osób dorosłych, seniorów i dzieci o różnym stopniu kondycji fizycznej.
Liczba godzin/ częstotliwość zajęć	Zajęcia odbywać się będą raz w miesiącu, w niedzielę o godzinie 10:00. (za wyjątkiem miesięcy czerwiec, lipiec, sierpień, grudzień) Każde zajęcia trwać powinny nie mniej niż 3 godziny. Łącznie 6 zajęć w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od marca do listopada 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć	Nadleśnictwo Gdańsk, z miejscem startu i końca wędrówki w obrębie Miasta Gdańsk.



Gimnastyka dla seniora

Opis zajęć	Gimnastyka dla Seniora to zajęcia o średnim stopniu intensywności, skierowane głównie do osób w wieku 50+. Obejmują trening zdrowotny z elementami pilatesu, jogi, tai chi, aerobiku, szkoły zdrowych pleców, gimnastyki ogólnorozwojowej i relaksacji. Zadaniem zajęć będzie redukcja bólu poprzez wzmacnianie mięśni wokół kręgosłupa i wszystkich stawów. Zajęcia i wykonywane na nich ćwiczenia będą wskazane dla wszystkich w wieku 50 lat i starszych.
Liczba godzin/ częstotliwość zajęć	Zajęcia prowadzi jeden instruktor. Zajęcia raz w tygodniu: Środa (online) Każde zajęcia trwają nie mniej niż 60 minut. Łącznie 38 zajęć w ciągu roku
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od marca do listopada 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć	Online

Rowery elektryczne dla seniorów

Opis zajęć	Zajęcia rekreacyjne polegające na przeprowadzeniu instruktażu jazdy na rowerach elektrycznych (leżących i siedzących) oraz poprowadzeniu wycieczki na rowerach elektrycznych. Program skierowany do seniorów 60+. Zajęcia będą skierowane przede wszystkim do osób rozpoczynających swoją przygodę z jazdą na rowerach elektrycznych. Zajęcia będą składać się z instruktażu jazdy na rowerach elektrycznych zapewnionych przez Gdański Ośrodek Sportu trwającego ok. 30 minut, rozgrzewki ok. 15 minut, jazdy trwającej ok. 60 minut (decyzja prowadzącego zajęcia).
Liczba godzin/ częstotliwość zajęć	Zajęcia odbywać się będą raz w miesiącu w miesiącach maj, czerwiec, lipiec, sierpień, wrzesień. Każde zajęcia trwają nie mniej niż 90 minut. Łącznie 5 zajęć w ciągu roku.
Termin realizacji zajęć Harmonogram	Od 02 maja do września 2022 roku.
Miejsce realizacji zajęć	Zajęcia będą odbywać się będą: Gdański Stadion Lekkoatletyczny i Rugby, al. Grunwaldzka 244 w Gdańsku.

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



4. Gdańska Koperta Życia



Gdańska Koperta Życia – kampania społeczna, której celem jest trwała zmiana postaw społecznych mieszkańców Gdańska dotyczących odpowiedzialności za własne zdrowie, między innymi poprzez upowszechnienie idei Koperty Życia oraz promowanie prawidłowego gromadzenia i przechowywania informacji o zdrowiu.

Czym jest Koperta Życia?

To krótka informacja o zdrowiu w formie prostej, skondensowanej notatki, przechowywana w domu w określonym (lodówka) i oznakowanym miejscu. Zawiera podstawowe informacje o naszych chorobach, przyjmowanych lekach, niepełnosprawnościach, alergiach oraz kontakt do osoby bliskiej.

Gdy stan naszego zdrowia ulega nagłemu pogorszeniu i konieczne jest wezwanie pogotowia ratunkowego Koperta znaleziona w domu przez ratownika medycznego pomaga w szybkim zdobyciu podstawowych informacji na temat naszego stanu zdrowia, a to ułatwia szybkie i trafne postawienie wstępnej diagnozy oraz włączenie skutecznego leczenia. Jest to szczególnie ważne gdy właściciel Koperty nie jest w stanie samodzielnie udzielić informacji o swoim stanie zdrowia (utrata przytomności, duży stres, kłopoty z pamięcią, bardzo złe samopoczucie, splątanie).

Obecność Koperty w domu znacznie usprawnia pracę zespołów ratownictwa medycznego oraz podnosi poziom poczucia bezpieczeństwa osoby posiadającej Kopertę.

Kampania to również szereg działań edukacyjnych kierowanych do mieszkańców Gdańska – podstawy I pomocy, przygotowanie się na przyjazd pogotowia ratunkowego, obsługa defibrylatorów AED obecnych w wielu miejscach publicznych w naszej przestrzeni miejskiej.

W ramach kampanii promujemy również korzystanie z darmowych aplikacji Karty Medycznej w telefonie.

Koperta Życia dedykowana jest wszystkim mieszkańcom Gdańska, szczególnie seniorom, osobom z chorobami przewlekłymi, mieszkającym w pojedynkę, osobom z niepełnosprawnościami.

Chcielibyśmy, aby Gdańska Koperta Życia na stałe zagościła w naszych domach i stała się stałym elementem zachowań zdrowotnych 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

5. Bezpieczny Senior na Drodze



BEZPIECZNY
SENIOR
NA DRODZE



Projekt „Bezpieczny Senior na Drodze” to inicjatywa psychologów Transportu i Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Gdańsku, mgr Barbary Kaletka-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 środowisk ludzi starszych, ale także Urzędów: Marszałkowskiego i Wojewódzkiego, miast Gdańska, Gdyni, Sopotu, Komendy Wojewódzkiej Policji, Straży Miejskich w Gdyni i w Sopocie,

Pomorskiego Ośrodka Ruchu Drogowego oraz Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy.



Po wielu staraniach w Gdańsku w 2022 r. swoje podwoje dla seniorów otwiera Pracownia Psychologiczna LOK, przy ulicy Kopernika 16 w Gdańsku. Seniorzy będą mieli swoje miejsce, aby przyjść porozmawiać z psychologami, zbadać swoje predyspozycje niezbędne do bezpiecznego kierowania pojazdami. Na prośbę samych seniorów badania zostaną rozszerzone o widzenie w mroku, wrażliwość na olśnienie, jazdę w trudnych warunkach atmosferycznych.

Pracownia psychologiczna obejmie również seniorów opieką pod względem rozwijania procesów pamięci i uwagi.

Wszystkie badania odbywają się pod okiem psychologów – specjalistów w zakresie psychologii transportu i bezpieczeństwa ruchu drogowego.

Badania są odpłatne, a ich cena uzależniona jest od wybranego wariantu.

Zapisy pod numerami telefonów:

601 644 175 lub 696 283 648
od 1 czerwca 2022 r.



Kontakt i więcej informacji:

Poradnia Psychologiczna LOK,
ul. Kopernika 16, Gdańsk

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%), synowie/zięciowie (25,2%), wnuki (23,2%) oraz współmałżonkowie (12,9%).*

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



Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie



Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku



Hospicja w Gdańsku



Gdańskie Centrum Świadczeń



Teleopieka Domowa w Gdańsku



Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych



Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych



Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej



Złota rączka dla seniora



Sklep charytatywny „Z dobrej ręki”



Portal opiekunów rodzinnych



Gdańskie Centrum Kontaktu

1. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku



Miejski Ośrodek
Pomocy Rodzinie
w Gdańsku

Każda potrzebująca seniorka i każdy potrzebujący senior w Gdańsku znajdzie kompleksowe wsparcie w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie. A już szczególną opieką otaczane są osoby starsze, które nie mogą samodzielnie funkcjonować. Zazwyczaj są to seniorzy schorowani, często także osoby z niepełnosprawnością, bywa, że nie mają rodziny czy innych bliskich ludzi wokół, którzy mogą im pomóc. Pracownik socjalny po rozeznaniu sytuacji i potrzeb seniorki czy seniora, proponuje adekwatne wsparcie. Może ono obejmować m.in. pomoc: finansową; żywnościową; rzeczową; opiekuńczą – usługi opiekuńcze lub umieszczenie w domu pomocy społecznej; specjalistyczną – psychologiczną, prawną; aktywizującą przede wszystkim społecznie. Osobom starszym, które nie mogą samodzielnie funkcjonować proponujemy też np. wsparcie wolontariusza. Pracownicy

socjalni starają się też włączać w pomoc osobom starszym, zależnym lokalną społeczność np. sąsiadów, przedstawicieli biznesu. Jak ważne to wsparcie pokazał zwłaszcza czas epidemii. Wspólnie z biznesem odpowiedzialnie społecznym MOPR prowadzi projekty i akcje pomocowe na rzecz samotnych, schorowanych, sędziwych podopiecznych – to inicjatywy, dzięki którym osoby 60+ otrzymują np. pomoc świąteczną, paczki, wymarzone prezenty, ale i zyskują przyjaciół.

Działania Ośrodka służą też aktywizacji senierek i seniorów. Uczestnictwo i zaangażowanie osób starszych w nasze projekty, programy społeczne jest bardzo istotne. Cieszymy się, że włączacie się Państwo coraz chętniej w różne aspekty życia miejskiego i również wspieracie działania MOPR na rzecz gdańszczanek i gdańszczan.



I. Kluby samopomocy

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

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, realizują swoje pasje, nawiązują przyjaźnie. Placówki te są jednostkami publicznymi lub prowadzonymi na zlecenie Miasta, przez organizacje pozarządowe. Głównym zadaniem dziennych domów pomocy 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. 58 718 65 65	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

To placówki dziennego pobytu, które świadczą usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu 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	889 560 322 889 560 322	sds@psoni.gda.pl	Zofia Nawrot
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 drugih, jak również dla posiadających rodzinę, której członkowie nie są w stanie takiej pomocy zapewnić. Głównym celem usług jest zaspokojenie codziennych, podstawowych potrzeb, a przez to umożliwienie pozostania w środowisku domowym. Dodatkowo usługi mogą zapewnić osobom wsparcie w:

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

Usługi opiekuńcze przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu

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

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

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi dostosowane

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

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

Uwaga!

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

Podmiot realizujący	Adres	Kontakt telefoniczny/e-mailowy
*Usługi opiekuńcze realizują na zlecenie MOPR w 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. Złota 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 Intelktualną Koło w Gdańsku	ul. Jagiellońska 11, 80-371 Gdańsk	tel. 58 553 02 61 e-mail: biuro@psou.gda.pl

*** UWAGA!**

Umowy z powyższymi podmiotami obowiązują w 2022 r. Podmioty realizujące zadania w kolejnym okresie znane będą po rozstrzygnięciu konkursu ofert.

V. Domy pomocy społecznej

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, pradiadkowie),
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. Informacja i wsparcie m.in. dla osób starszych

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

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

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

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

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

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

**Konsultacje odbywają się w dni robocze:
od poniedziałku do czwartku**

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

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

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

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

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

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

VII. 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.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku zachęca mieszkanki i mieszkańców z niepełnosprawnością, do składania wniosków o dofinansowanie różnych form wsparcia i aktywizacji, najlepiej elektronicznie **za pośrednictwem platformy SOW (System Obsługi Wsparcia)**. To wygodne narzędzie komunikacji. Dostęp do SOW jest bezpłatny. Korzystanie z niego wymaga posiadania profilu zaufanego lub podpisu elektronicznego. Szczegółowe informacje o uzyskaniu wsparcia ze środków PFRON **dostępne są na stronie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie**.

Skorzystaj z oferty wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego!



W Gdańsku miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego została uruchomiona kilkanaście lat temu. Obecnie, na zlecenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, prowadzi ją Stowarzyszenie „Wspólnota Serc”.

Mieści się ona przy al. Gen. J. Hallera 115 (tel. 58/301 30 16).

Jest otwarta w poniedziałki i wtorki w godz. 7.30 – 15.30,
w środy w godz. 10.00 – 18.00,
w czwartki i piątki w godz. 7.30 – 15.30.

W ofercie ma m.in.:

- wózki inwalidzkie zwykłe i aktywne;
- zestawy pionizujące, balkoniki, trójnogi, chodziki, laski, ławki nawannowe;
- łóżka rehabilitacyjne zwykłe i elektryczne;

- krążki, poduszki oraz materace przeciwdleżynowe;
- kule inwalidzkie łokciowe i pachowe;
- ortezy, stabilizatory elastyczne;
- kolumny do ćwiczeń, PUR;
- zestawy do ćwiczeń manualnych;
- inhalatory, glukometry, ciśnieniomierze;
- temblaki na kończyny górne, stabilizatory stawów skokowych;
- rowery, steppery rehabilitacyjne, piłki, aparaty do masażu.

Z oferty wypożyczalni sprzętu mogą skorzystać mieszkańcy Gdańska, posiadający aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub w przypadku jego braku, wykazujący zasadność używania danego sprzętu. Zawsze muszą posiadać pisemne wskazanie od lekarza o konieczności używania danego urządzenia. Wypożyczający wpłaca tylko kaucję za pobrany sprzęt (jej wysokość zawsze zależy od wartości urządzenia). Otrzymuje ją z powrotem zwracając urządzenie. Jednorazowo sprzęt można wypożyczyć na okres do pół roku.

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 z niepełnosprawnością 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.



VIII. Inne działania na rzecz senierek i seniorów

Gdański MOPR, wraz z partnerami m.in. Policją, Stowarzyszeniem Przedsiębiorczości i Rehabilitacji, ośrodkami wsparcia dla osób starszych co roku organizuje spotkania aktywizujące, imprezy profilaktyczne, edukacyjne, rozrywkowe dla osób 60+. To wszystko w ramach projektu

„Seniorze zadbaj o słoneczną jesień”. Spotkania poświęcone są m.in. zdrowiu, bezpieczeństwu społecznemu i życiowemu sędziwych 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. Kartuska 32/34, 80-104 Gdańsk

Telefonicznie: 58 326 79 89

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

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

Gdzie można pobrać formularze?

Punkt informacyjny
Gdańskiego Centrum Świadczeń
ul. Kartuska 32/34, 80-104 Gdańsk,
strona internetowa: www.gcs.gda.pl

Gdzie należy składać wnioski?

Osobiście:

Gdańskie Centrum Świadczeń,
Dział Obsługi Mieszkańców,
ul. Kartuska 32/34,
80-104 Gdańsk

Za pośrednictwem poczty na adres:

Gdańskie Centrum Świadczeń,
ul. Kartuska 32/34,
80-104 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.

W roku 2022 Dodatek energetyczny – zastąpiony jest Dodatkiem osłonowym

- celem dodatku osłonowego jest częściowa rekompensata, wzrostu energii elektrycznej i gazu ziemnego jak również wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych,
- wniosek należy złożyć w Gdańskim Centrum Świadczeń tylko do 31.10.2022 r.,
- wymagane dokumenty:
wniosek o wypłatę dodatku osłonowego,
- wysokość świadczenia uzależniona jest od liczby osób w gospodarstwie oraz rodzaju stosowanego w nieruchomości źródła ogrzewania,
- obowiązuje kryterium dochodowe w gospodarstwie **jednoosobowym** – dochód na osobę nie może przekroczyć 2 100 zł/m-c, **wielooosobowym** dochód na osobę nie może przekroczyć 1 500 zł m-c,
- w przypadku przekroczenia kryterium, dodatek przysługuje wysokości różnicy między kwotą dodatku a kwotą przekroczenia dochodu.

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, oświadczeni 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 2 119 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

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 pielęgniarstwa 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 pielęgniarstwa 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 pielęgniarstwo 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	al. Jana Pawła II 50	58 768 46 84
Podmiot Lecznicy w Gdańsku	ul. Nowe Ogrody 1–6, wejście A	58 764 06 40
Szpital Dziecięcy Polanki im. Macieja Płazyńskiego w Gdańsku	ul. Polanki 117 dla pacjentów powyżej 18 r.ż. ul. Polanki 119 pacjenci do 18 r.ż.	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 1 lutego 2022 r.

5. Teleopieka domowa w Gdańsku

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

Dla kogo przeznaczony jest program Teleopieki Domowej w Gdańsku?

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

Na czym polega program?

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

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

Co wyróżnia program Teleopieki Domowej w Gdańsku?

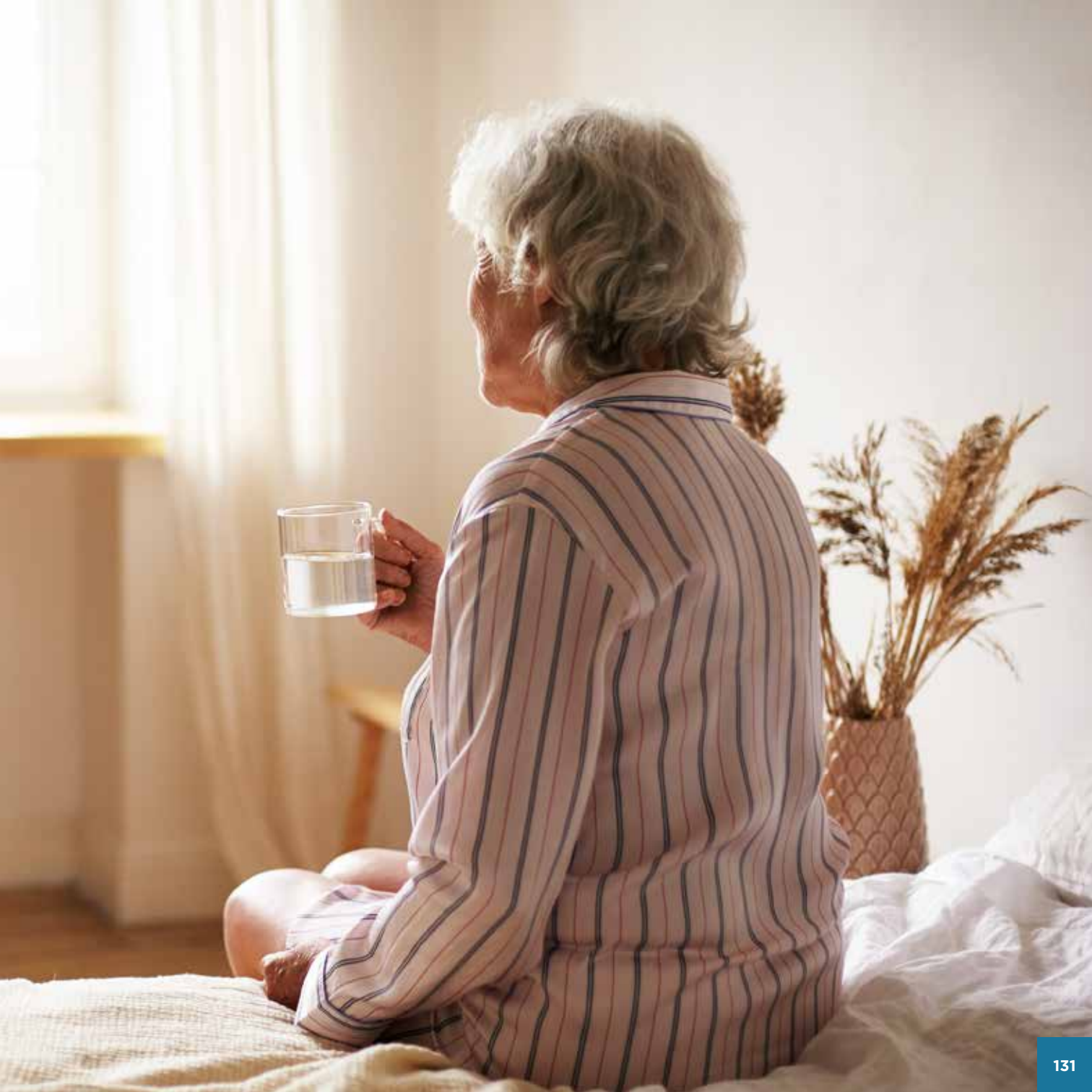
- Udział w pilotażu teleopieki domowej w Gdańsku jest darmowy.

- 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



**Portal
opiekunów
rodzinnych**

www.opiekunrodzinny.pl

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 (ofiar przestępstw i nadużyć ekonomicznych) oraz osób znajdujących się w otoczeniu tych osób, środowisk lokalnych oraz członków grup zawodowych świadczących szeroko rozumianą pomoc. Jednym z priorytetowych obszarów działań jest zapobieganie i rozwiązywanie problemów nadużyć ekonomicznych wobec seniorów.

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

Kontakt i więcej informacji o programie:

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5, 80-103 Gdańsk
tel. 58 323 67 08
e-mail: magdalena.malczewska@gdansk.gda.pl

10 ZASAD

RACJONALNEGO DZIAŁANIA

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

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ POMOCY



Jestem czujny

Zachowuję ostrożność
w kontaktach
z nieznanymi.

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

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

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



Jesteśmy odpowiedzialni

Weryfikujemy wszystkie
koszty kredytu.



Jestem rozsądna

Sprawdzam, komu powierzam
dane personalne
lub pieniądze.

Zanim powierzysz instytucji
finansowej swoje dane osobowe
lub pieniądze sprawdź:

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

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

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



Jestem przeznorny

Spokojnie analizuję,
co podpisuję.



Jestem oszczędna

Samodzielnie zarządzam
moim kieszonkowym.

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

ATY?

JAK POSTĘPUJESZ?

Kontakt i więcej informacji:

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



8. Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych

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

**W siedzibie Centrum
przy al. Grunwaldzkiej 8 w Gdańsku
z bezpłatnych porad można korzystać:**

**poniedziałek i wtorek od 11:00 do 17:00
środa, czwartek i piątek od 8.30 do 14.30.**

**Kontakt: tel. 728 590 288,
fb:gdanskbezdlugow**

Centrum jest punktem wspierającym dla osób zadłużonych oraz ośrodkiem koordynującym i wspierającym dla podmiotów świadczących usługi w obszarze zadłużeń i edukacji ekonomicznej. Działania podejmowane w ramach poradnictwa prawnego gwarantują przygotowanie indywidualizowanego 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 wraz z mediacją

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku zachęca do korzystania z nieodpłatnego poradnictwa prawnego, obywatelskiego wraz z mediacją także w 2022 roku. To usługa świadczona przez MOPR i organizacje pozarządowe na terenie miasta. Lista punktów, z adresami i kontaktami do prawników oraz doradców obywatelskich, **dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej Ośrodka.**

Obowiązują zapisy

Wsparcie jest dostępne dla osób, których nie stać na odpłatną wizytę u prawnika, także dla potrzebujących spoza Gdańska. Na porady obowiązują zapisy, w dni powszednie w godzinach pracy Ośrodka pod numerem tel.: 58 342 31 88 (gdański MOPR) lub email: **mopr-pomocprawna@gdansk.gda.pl.**

Na konsultację z prawnikiem lub doradcą obywatelskim można się też zarejestrować online, poprzez link **na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości.** Osoby potrzebujące mogą skorzystać z porady bezpośrednio, w punkcie świadczącym tę usługę. Możliwa jest też konsultacja telefoniczna lub w formie

zdalnej – to istotne udogodnienie zwłaszcza w czasie epidemii.

Specjaliści nieodpłatnej pomocy prawnej doradzają m.in. w zakresie spraw rodzinnych, ubezpieczeniowych, spadkowych, a także dotyczących np. wypłaty różnych świadczeń. Pomagają w załagodzeniu konfliktów rodzinnych i sąsiedzkich. Świadczą pomoc w sporządzeniu pism urzędowych, wszczynających postępowanie sądowe oraz zwalniających z kosztów sądowych. Z kolei doradcy obywatelscy w szczególności wspierają klientów w zakresie spraw dotyczących zadłużenia, zabezpieczenia społecznego, spraw mieszkaniowych i rodzinnych. W ramach oferty dostępna jest też mediacja.



Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku informuje, że nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie, w tym mediacja są udzielane stacjonarnie, jak również za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

Obowiązują zapisy na poradę:

- **internet:** <https://np.ms.gov.pl>
- **e-mail:** mopr-pomocprawna@gdansk.gda.pl
- **w punktach prowadzących porady, w godzinach otwarcia:** pod podanym dla punktu numerem telefonu lub adresem e-mail
- **telefon:** 58 342 31 88
w godzinach pracy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku

(poniedziałek, wtorek, czwartek: 7.30–15.30, środa: 8.00–17.00, piątek 7.30–14.30)

W dniu 1 stycznia 2022 roku w ramach systemu nieodpłatnej pomocy uruchomiony został projekt punktów specjalistycznych, w których odbywają się dyżury specjalistyczne w dedykowanych punktach w całej Polsce. Jeżeli potrzebujesz porady specjalisty z jednej ze wskazanych na liście dziedzin, możesz zarejestrować się na wybrany dyżur specjalistyczny – niezależnie od swojego miejsca zamieszkania.

Aktualna lista dyżurów specjalistycznych znajduje się pod adresem: <https://np.ms.gov.pl/aktualnosci/Komunikat,54>

PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ w Gdańsku		
Adres punktu	Dni i godziny funkcjonowania	Informacje dodatkowe
ul. Dyrekcyjna 5, pok. 112	poniedziałek–piątek 8.00-12.00	
ul. Dyrekcyjna 5, pok. 113	poniedziałek–piątek 8.00-12.00	Mediacja dostępna w czwartek
ul. Dyrekcyjna 5, pok. 112	poniedziałek–piątek 13.00-17.00	
ul. Dyrekcyjna 5, pok. 113	poniedziałek–piątek 13.00-17.00	Mediacja dostępna w środę i piątek
ul. Modrzewskiego 2a (przy Centrum Pracy Socjalnej 1 MOPR)	poniedziałek–piątek 10.00-14.00	Mediacja dostępna we wtorek
Pl. Ks. J. Gustkowicza 13 (przy Centrum Pracy Socjalnej 2 MOPR)	poniedziałek–piątek 9.00-13.00	
ul. Wadowicka 5 (przy centrum Pracy Socjalnej 6 MOPR)	poniedziałek–piątek 8.00-12.00	

ul. Marynarki Polskiej 134 a (przy Centrum Pracy Socjalnej 7 MOPR)	poniedziałek-piątek 8.00-12.00	
ul. Reduta Wyskok 6 (przy Centrum Pracy Socjalnej 8 MOPR)	poniedziałek-piątek 8.00-12.00	Mediacja dostępna w poniedziałek
ul. Gościnną 10, tel. 504 871 478, e-mail: prawo@fundacjarc.org.pl	poniedziałek 14.00-18.00 wtorek-piątek 9.00-13.00	Mediacja dostępna w piątek
ul. Grunwaldzka 5, tel. 504 871 478, e-mail: prawo@fundacjarc.org.pl	poniedziałek 08.30-12.30, wtorek 14.30-18.30, środa 14.00-18.00, czwartek, piątek 9.00-13.00	Mediacja dostępna w poniedziałek
ul. Jagiellońska 11 tel. 690 074 609, e-mail: klinikaprawa@teneo.org.pl	poniedziałek, wtorek, środa 16.00-20.00, czwartek, piątek 8.00-12.00	Mediacja dostępna w czwartek
Pl. Ks. J. Gustkowicza 13 (przy Ośrodku Interwencji Kryzysowej) tel. 690 074 609, e-mail: klinikaprawa@teneo.org.pl	poniedziałek, czwartek 16.00-20.00, wtorek, piątek 8.00-12.00, środa 10.00-14.00	Punkt specjalistyczny dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, doświadczających przemocy i dyskryminacji. Mediacja dostępna w piątek
ul. Hoża 4 (przy Domu Pomocy Społecznej „Ostoja”) tel. 577 120 203, e-mail: pomoc.prawna.fosa@gmail.com	poniedziałek-piątek 15:30-19:30	Mediacja dostępna w czwartek

PUNKTY NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO w Gdańsku

Adres punktu	Dni i godziny funkcjonowania	Informacje dodatkowe
ul. Wajdeloty 28 A, tel. 690 074 609, e-mail: klinikaprawa@teneo.org.pl	poniedziałek-piątek 15.00-19.00	Mediacja dostępna w poniedziałek i środę
ul. Kisielewskiego 12, tel. 58 350 15 15, e-mail: biuro@ovum.org.pl	poniedziałek, czwartek 8:00-12:00 wtorek, środa, piątek 15.00-19.00,	Mediacja dostępna w piątek
ul. Opata J. Rybińskiego 10, tel. 58 350 15 15, e-mail: biuro@ovum.org.pl	poniedziałek, środa 13.00-17.00 wtorek 7.30-11.30 czwartek, piątek 16.30-20.30	Mediacja dostępna w środę
ul. Wyzwolenia 49, tel. 517 939 716, e-mail: nowyport.sas@o2.pl	poniedziałek, środa, piątek 8:00-12:00, wtorek, czwartek 16.30-20.30	Mediacja dostępna we wtorek
ul. Sternicza 2, tel. 517 939 716, e-mail: porady.sas@o2.pl	poniedziałek, wtorek, środa, piątek 15.00-19.00 czwartek 8.00-12.00	Mediacja dostępna we wtorek

10. Złota rączka dla seniora



Dla samotnej, schorowanej, starszej osoby wymiana zepsutej żarówki w łazience czy naprawa ciekącego kranu mogą stanowić poważny problem. W takich życiowych sytuacjach gdańszczanki i gdańszczan 70+ wesprze nieodpłatnie fachowiec.

To oferta wsparcia zwłaszcza dla samotnych seniorów i seniorów, mniej sprawnych fizycznie, dysponujących skromnym budżetem. Pomoc świadczona jest w ramach projektu „Złota rączka dla seniora”. Na zlecenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku zadanie prowadzi Gdańska Spółdzielnia Socjalna.

Zgłoszenia dotyczące napraw przyjmowane są w dni powszednie, w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerem tel.: 881 703 096.

Pracownik GSS umówi się z potrzebującą seniorką lub seniorem na zakres i wykonanie usługi, ustali termin wizyty w mieszkaniu. W czasie epidemii naprawa odbywa się z zachowaniem zasad bezpieczeństwa sanitarnego. W ramach usługi „złota rączka” w mieszkaniu starszej osoby np. uszczelnia ciekącą armaturę w kuchni czy łazience. Bez problemu wymieni też m.in. przepalone żarówki czy zepsuty zamek w drzwiach, dokręci poluzowane zawiasy lub wymieni „żabki” do zasłon w oknach.

Usługa jest bezpłatna, jeśli koszt materiałów potrzebnych do jej wykonania nie przekracza 80 zł brutto. Jeśli jest on wyższy, wówczas różnicę pokrywa osoba starsza – wcześniej jednak kwestia jest uzgadniana z GSS, by nie narazić beneficjenta na duży wydatek.

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

11. Sklep charytatywny „Z dobrej ręki”

Sklep charytatywny „Z dobrej ręki” to prospołeczny 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 próbkę 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? Zauważysz 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), mapę zgłoszeń (www.zglos.gdansk.pl), aplikację na urządzeniach mobilnych



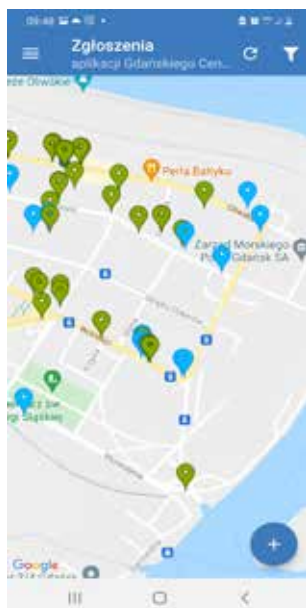
(Gdańskie Centrum Kontaktu do pobrania w Google Play oraz App Store).

Co mogę zgłosić?

Niedziałająca sygnalizacja świetlna, wyrwa w jezdni, nieodebrane odpady komunalne, uszkodzony znak drogowy, martwe lub ranne zwierzę na terenie miejskim itp.

Jakie informacje uzyskam?

Jak zarezerwować wizytę w urzędzie? Gdzie mogę się przemeldować? Czy muszę zgłosić sprzedaż samochodu? Gdzie można potwierdzić Profil Zaufany? Czy w Gdańsku prowadzone są zajęcia dla seniorów? itp.



#kontaktgdansk

aplikacja GCK

Gdańskie Centrum Kontakt

**pobierz bezpłatną aplikację
Gdańskiego Centrum Kontakt**

**aplikacja dostępna jest
w Google Play i App Store**

możesz zgłosić nam:



**uszkodzony biletomat
lub przystanek**



**awarie oświetlenia,
uszkodzenia znaków**



**bariery architektoniczne,
dewastacje**



**uszkodzenia dróg
lub ścieżek rowerowych**

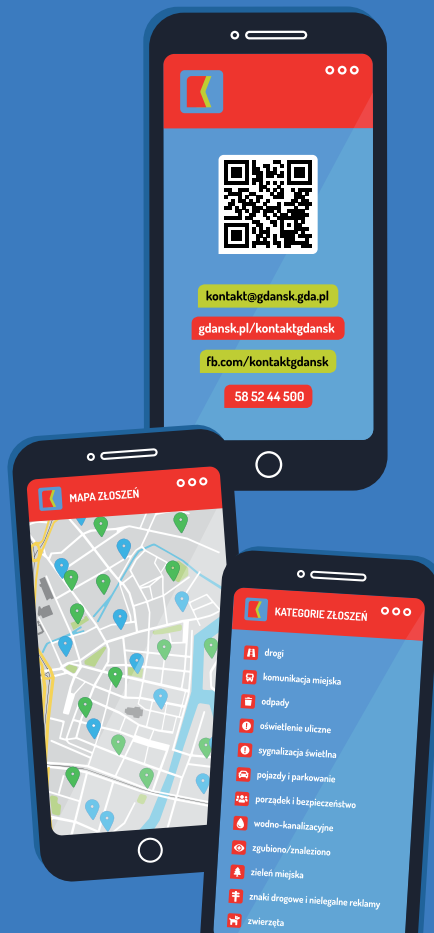


**zaśmiecanie,
nielegalne reklamy**



**porzucony samochód,
niesprawny parkomat**

i wiele innych





GDAŃSK

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, sprawy mieszkaniowe, gospodarowanie odpadami komunalnymi, podatek od nieruchomości – osoby fizyczne): <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 04, (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 60 52
- 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 (lokali, terenów): (58) 323 63 32, (58) 323 66 82, (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 78, (58) 323 66 63, (58) 323 62 28, (58) 323 65 28
- 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) 778 62 31, (58) 778 62 32, (58) 778 62 33; 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 04, (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 60 52; wbmp@gdansk.gda.pl (os. fizyczne)
- podatek od nieruchomości: (58) 323 62 47; wbmp@gdansk.gda.pl (os. prawne)
- 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 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 78, (58) 323 62 28, (58) 323 65 28, (58) 323 66 63; ws@gdansk.gda.pl
- użytkowanie wieczyste: (58) 323 65 25, (58) 323 62 75, (58) 323 66 63, (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, wf@gdansk.gda.pl
(58) 323 62 60 nazwiska zaczynające się na literę: C, Ka-Kę, Kl, B, Ry
(58) 323 65 60 nazwiska zaczynające się na literę: G, Ć, F, Rz-Rz, V, Q, X, Y, Ż
(58) 323 62 61 nazwiska zaczynające się na literę: H, Ł, O, P, Se, Wa-Wh, Wp-Wż
(58) 323 65 61 nazwiska zaczynające się na literę: Sa-Sd, Sę-Sy
(58) 323 65 63 nazwiska zaczynające się na literę: J, N, Kr
(58) 323 62 63 nazwiska zaczynające się na literę: A, Ra-Ru, T, U
(58) 323 66 18 nazwiska zaczynające się na literę: E, L, Sz, Ź
(58) 323 63 91 nazwiska zaczynające się na literę: D, Wi-Wó
(58) 323 65 43 nazwiska zaczynające się na literę: M, I
(58) 323 65 70 nazwiska zaczynające się na literę: Ś, Ź
(58) 323 62 71 nazwiska zaczynające się na literę: Kf-Kk, Kl-Kp, Ks-Kż

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	Kasa biletowa w Gdańsku: Stara Apteka ul. Teatralna 2 tel. 519 155 636 e-mail: bilety@teatrwybrzeze.pl	Bilety ulgowe przysługują emerytom i rencistom po okazaniu legitymacji Informacje o rabatach dla grup: aleksandra.weber@teatrwybrzeze.pl
Muzeum Gdańska	ul. Długa 46/47, 80-831 Gdańsk tel. +48 514 222 205 e-mail: kontakt@muzeumgdansk.pl	Bilety ulgowe: Emeryci i renciści na podstawie ważnej legitymacji
Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Josepha Conrada Korzeniowskiego w Gdańsku	Adres: Targ Rakowy 5/6, 80-806 Gdańsk Kontakt: Sekretariat tel.: 58 301 96 18, 301 48 11 wew. 220 fax: 58 305 66 21 e-mail: wbp@wbpg.org.pl www.wbpg.org.pl/	Metropolitalna Karta do Kultury Karta biblioteczna – dostęp do kultury, nauki oraz rozrywki w Trójmieście i w okolicach! Czytasz książki? Interesuję cię teatr, muzyka, sztuka? Już dziś odbierz swoją KARTĘ BIBLIOTECZNĄ, A WRAZ Z NIĄ ZNIŻKI na koncerty, przedstawienia, wystawy, do kawiarni, do kina, a nawet na różnego rodzaju kursy! tel. 58 301 07 22 (wew. 228) mail: marketing@wbpg.org.pl



Opera Bałtycka
w Gdańsku

aleja Zwycięstwa 15, 80-219 Gdańsk

Centrala:

tel.: 58 763 49 12/13

fax.: 58 763 49 14

e-mail: sekretariat@operabaaltycka.pl

Kasa biletowa:

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

58 763 49 06

e-mail: kasabiletowa@operabaaltycka.pl

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@pfb.gda.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

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:

- kombatanom 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
---------------------------	--	---

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	

* Oferta specjalna, patrz strona 101.

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

Zarząd Transportu
Miejskiego
w Gdańsku

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

<https://ztm.gda.pl/>

Bieżąca informacja komunikacyjna
tel. 58 520 57 75

Bilety ulgowe:

- kombatancki
(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
- inwalidzi wojenni i wojskowi oraz opiekunowie osób z I grupą inwalidzką
(dokument: książeczka inwalidy wojennego/wojskowego wystawiona przez właściwy organ ZUS lub legitymacja Związku Inwalidów RP, legitymacja osoby niepełnosprawnej wydana przez Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności z wpisem o znacznym stopniu niepełnosprawności)

Wszystkie osoby wymienione wyżej uprawnione do korzystania z Gdańskiej Karty Mieszkańca mogą korzystać z przejazdów bezpłatnych również na podstawie Gdańskiej Karty Mieszkańca lub zastępującej ją aplikacji mobilnej ze zweryfikowanym i ważnym Pakietem Bezpłatnych Przejazdów.

Pełny wykaz ulg i bezpłatnych przejazdów: <https://ztm.gda.pl/bilety/ulgi-w-oplatach,a,3022>

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 przerejestrować 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

**Od poniedziałku, 16 maja br.
w głównym budynku MOPR
przy ul. K. Leczkowa 1A w Gdańsku działać będą:**

**Wydział Integracji i Rehabilitacji,
tel. 58 320 53 40**

**oraz Samodzielny Referat Usług,
tel. 58 320 53 40.**

**Ich lokalizacja przy ul. Dyrekcyjnej 5
będzie już nieaktualna.**



Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

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

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. 58 511 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, Ujeścisko-Łostowice,
Chełm, Orunia Górna - Gdańsk Południe)**
ul. Wadowicka 5
tel. 58 322 40 00

**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
(Siedlce, 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

Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimer

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

Gdański Telefon Zaufania

„Anonimowy Przyjaciel”

tel. 58 301 00 00
w godzinach od 16:00 do 6:00
Internetowy Telefon Zaufania
„Anonimowy Przyjaciel” – 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 Interesantów: 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), 24h na dobę, 7 dni w tygodniu wspólna ogólnopolska bezpłatna Infolinia Rzecznika Praw Pacjenta oraz Narodowego Funduszu Zdrowia, gdzie można uzyskać informacje, m.in. o nocnej i świątecznej opiece lekarskiej, o aptece, w której można znaleźć poszukiwany lek, 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 skończyć z leczenia uzdrowiskowego.

tip@nfz.gov.pl

Całodobowe Apteki w Gdańsku

Apteka Dr.Max Gdańsk

ul. Kołobrzeska 32, tel. 58 511 85 58
al. Grunwaldzka 104/106, 58 342 42 30

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

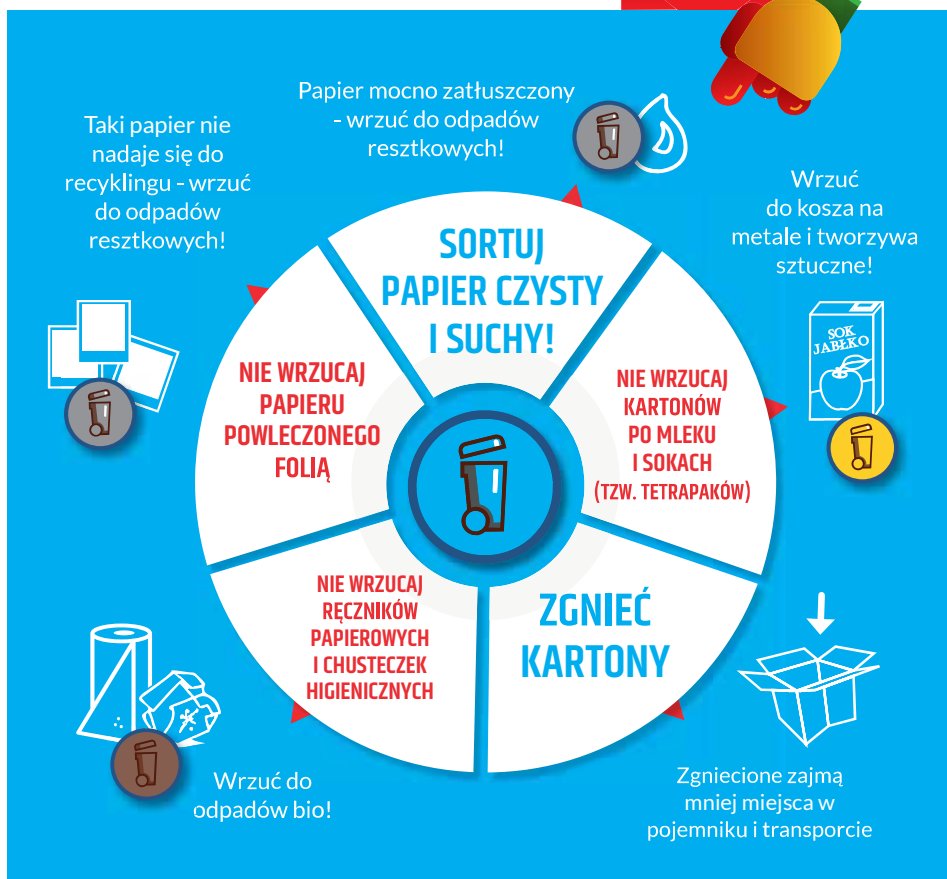
ul. Kartuska 5, 80-001 Gdańsk
tel. 58 682 00 41

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?



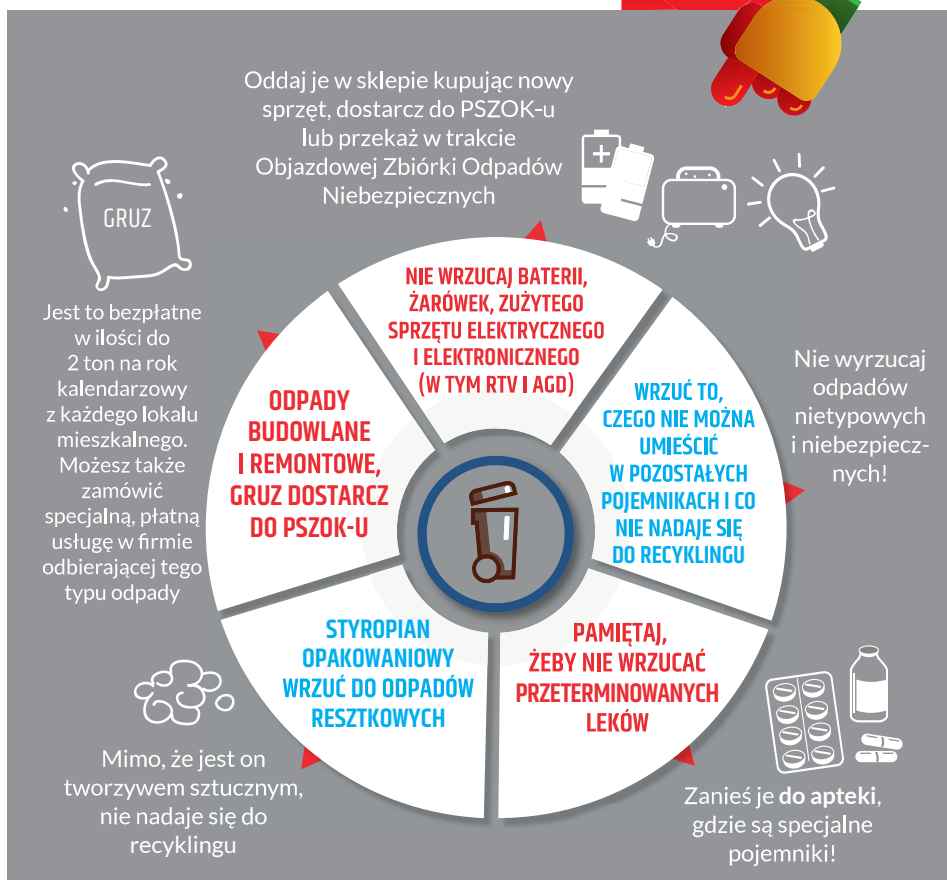
Wskazówki Super Sortera!

Czy wiesz jak prawidłowo segregować ODPADY BIO?



Wskazówki Super Sortera!

Czy wiesz jak prawidłowo segregować ODPADY RESZTKOWE?



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 – zadłużenia czynszowe”.



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

Notatki

Notatki

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

