



# Gdańsk dla Seniorów

**INFORMATOR  
2023/2024**



# 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
<b>AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW.....</b>	<b>18</b>
Projekty dla seniorów realizowane przez organizacje pozarządowe .....	20
Gdański Fundusz Senioralny – minigranty.....	24
Centrum Dolna Brama .....	26
Centrum Pracy Seniorek i Seniorów Gdańskiego Urzędu Pracy .....	28
Gdańska Karta Mieszkańca / Karta Seniora jest dla Ciebie! .....	30
Kluby i koła seniora jako grupy wspierające integrację i aktywizację osób starszych.....	33
Domy i Kluby Sąsiedzkie .....	39
Wolontariat .....	44
Parada i Piknik Seniorów! .....	46
Konkurs Aktywni Seniorzy .....	48
Benefis Dojrzałości .....	50
Harcerski Krąg Seniorów <i>Korzenie</i> .....	54
Rady dzielnic.....	56
Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie, czyli aktywność sędziwych seniorów .....	58
Gdański Archipelag Kultury .....	61
Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia .....	63
Muzeum Gdańska .....	67
Gdański Teatr Szekspirowski.....	68
Cappella Gedanensis.....	69
Gdańska Galeria Miejska.....	70
Spotkania liderów klubów i kół seniora oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych .....	71
Budżet Obywatelski w Gdańsku.....	73
HEVELIANUM.....	76
<b>EDUKACJA PRZEZ CAŁE ŻYCIE .....</b>	<b>80</b>
Edukacja Trzeciego Wieku.....	82

Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel” 2022/2023.....	84
Biblioteka dostępna dla wszystkich.....	86
Gdański Ogród Zoologiczny – oferta edukacyjna .....	90
<b>ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW .....</b>	<b>92</b>
Trzeci Wiek w Zdrowiu.....	94
Programy z zakresu ochrony zdrowia psychicznego.....	96
Gdański Ośrodek Sportu – Program Aktywuj się! .....	98
Gdański Zespół Schronisk i Sportu Szkolnego .....	101
Gdańska Koperta Życia .....	102
Bezpieczny Senior na Drodze.....	104
<b>POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW.....</b>	<b>106</b>
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku .....	108
Hospicja w Gdańsku .....	120
Gdańskie Centrum Świadczeń.....	121
Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku .....	124
Teleopieka domowa w Gdańsku .....	126
Portal opiekunów rodzinnych .....	128
Centrum Opieki Wytchnieniowej .....	129
Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych.....	131
Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych .....	133
Złota Rączka dla seniora .....	134
Nieodpłatna pomoc prawna oraz nieodpłatne poradnictwo obywatelskie wraz z mediacją.....	135
Meble od serca.....	139
Gdańskie Centrum Kontaktów .....	140
NIEZBĘDNIK zniżki i ulgi dla seniorów.....	142
Przydatne kontakty.....	147
Wszystko o segregacji odpadów .....	150
Słowniczek skrótów .....	164



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

# Budowanie polityki senioralnej w Gdańsku

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

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

Polityka senioralna realizowana jest w oparciu o przyjęte dokumenty strategiczne i operacyjne. Mając na względzie jak najlepsze jej realizowanie, już w roku 2007 powoła-

no 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 Współpracy Lokalnej i Inicjatyw Społecznych

**od 28 sierpnia 2023 r. zmiana miejsca na:**

Centrum Dolna Brama, ul. Dolna Brama 8

tel. 58 526 80 71

e-mail: gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl

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

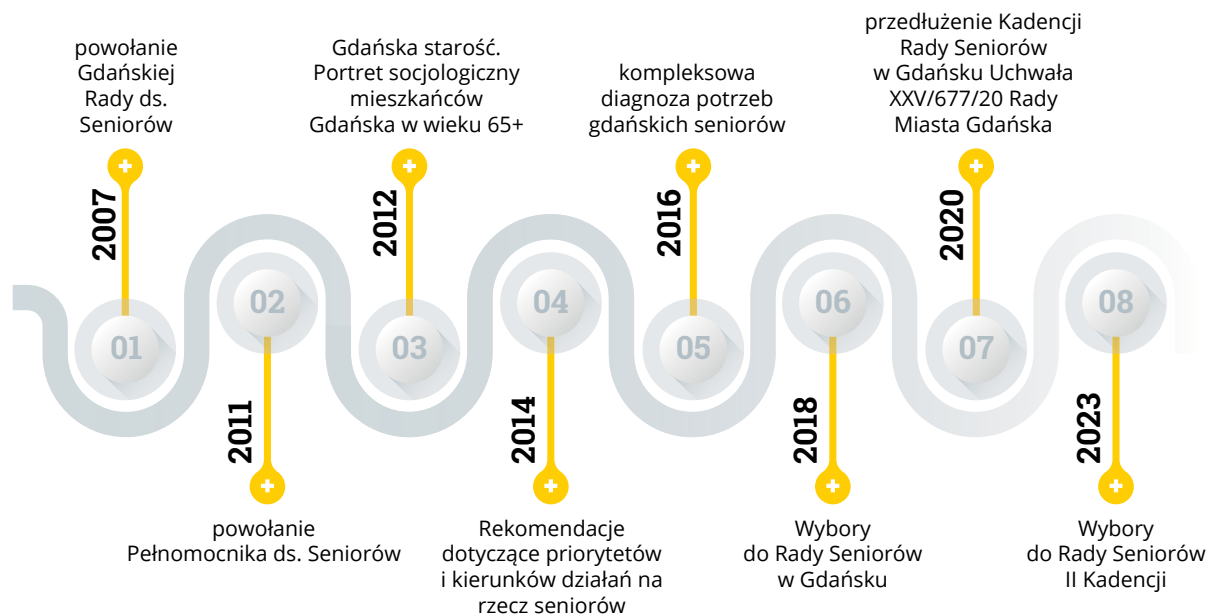
<sup>1</sup> P. Czekanowski, J. Załęcki, M. Brosz, *Gdańska starość. Portret socjologiczny mieszkańców Gdańska w wieku 65+, Gdańsk 2013*

Gdańsk może poszczycić się przeprowadzeniem badań socjologicznych, które były zakrojoną na szeroką skalę dokładną diagnozą populacji gdańskich seniorów. Badania zostały zainicjowane i przeprowadzone przy współpracy z Gdańską Radą ds. Seniorów (współfinansowane przez Urząd Miejski w Gdańsku i Uniwersytet Gdański) w 2012 r. na reprezentatywnej próbie 1500 mieszkańców Gdańska. Były pierwszym w historii Gdańska badaniem o tak szerokim zakresie tematycznym i obejmującym tak liczną próbę badawczą osób w wieku 65 i więcej lat. W ich wyniku zidentyfikowano sytuację i warunki życia 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 składa się z 31 gdańskich senierek i seniorów, pracujących w 7 komisjach tematycznych.

Rada Seniorów w Gdańsku rozpoczęła swoją działalność w 2018 r.

Wybory na II kadencję Rady Seniorów w Gdańsku planowane są na jesień 2023 r. Informacje dotyczące wyborów będą zamieszczane na bieżąco na stronie internetowej: <https://bip.gdansk.pl/rada-miasta>



Fot. Dominik Paszliński / [www.gdansk.pl](http://www.gdansk.pl)



fot. Dominik Paszliński / [www.gdansk.pl](http://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](mailto:natalia.strzelec@gdansk.gda.pl)  
lub [brmg@gdansk.gda.pl](mailto:brmg@gdansk.gda.pl)

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



**Aktywność**



**Edukacja**



**Zdrowie  
i profilaktyka**



**Pomoc  
i wsparcie**

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





# Gdańscy seniorzy w liczbach

## Dane demograficzne\*

Mieszkańcy Gdańska	Kobiety	Mężczyźni	Suma
<b>Ogółem mieszkańców</b>	230 577	201 023	<b>431 600</b>
<b>60 lat i więcej</b>	72 569	48 869	<b>121 438</b>
<b>65 lat i więcej</b>	59 280	38 197	<b>97 477</b>
<b>100 lat i więcej</b>	68	19	<b>87</b>

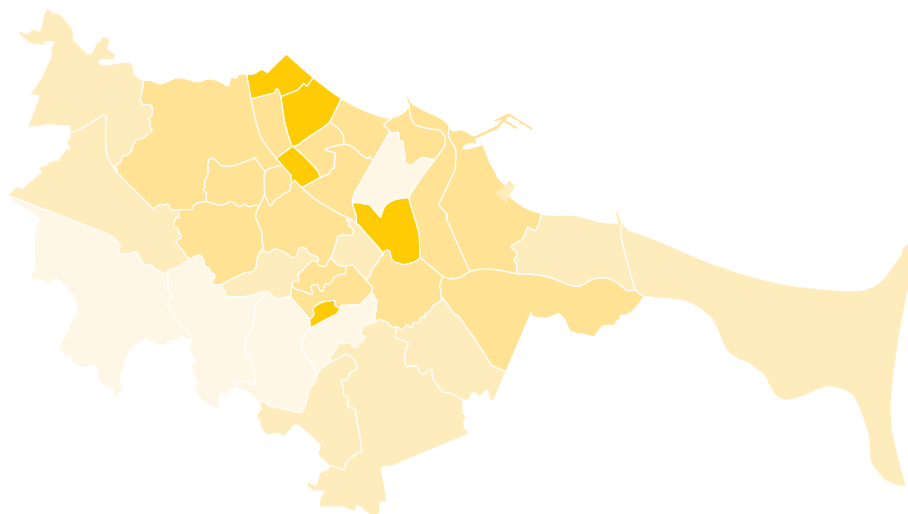
\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2022 r.

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

2019	2020	2021	2022	2023 (do czerwca)
70 lat – 3 pary	70 lat – 1 para	70 lat – 4 pary	70 lat – 4 pary	70 lat – 1 para
65 lat – 13 par		65 lat – 13 par	65 lat – 7 par	65 lat – 5 par
60 lat – 68 par	60 lat – 14 par	60 lat – 38 par	60 lat – 37 par	60 lat – 21 par
55 lat – 83 pary	55 lat – 5 par	55 lat – 18 par	55 lat – 34 pary	55 lat – 26 par
50 lat – 211 par	50 lat – 182 pary	50 lat – 150 par	50 lat – 188 par	50 lat – 95 par
<b>Razem – 308 par</b>	<b>Razem – 285 par</b>	<b>Razem – 378 par</b>	<b>Razem – 270 par</b>	<b>Razem – 148 par</b>
100-latkowie 6 osób	100-latkowie 3 osoby	100-latkowie 8 osób	100-latkowie 18 osób	100-latkowie 7 osób

\*\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Urząd Stanu Cywilnego, dane z dnia z dnia 17 lipca 2023 r.

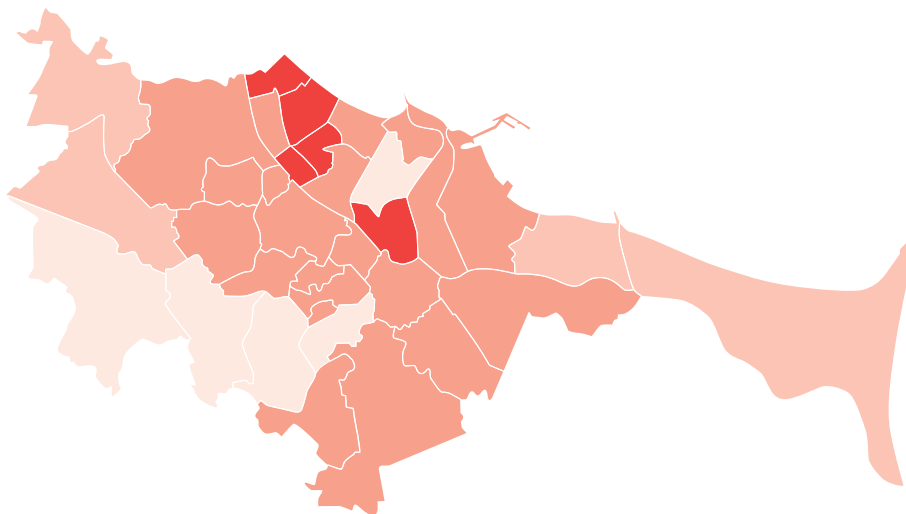
**Liczba osób  
w wieku 60 lat i więcej  
w podziale  
na jednostki pomocnicze  
miasta Gdańska**



Dzielnica	liczba osób		
ANIOŁKI	1 233	PRZERÓBKA	1 244
BRĘTOWO	2 268	PRZYMORZE MAŁE	4 828
BRZEŻNO	3 822	PRZYMORZE WIELKIE	9 245
CHEŁM	9 034	RUDNIKI	300
JASIEŃ	2 660	SIEDLCE	3 969
KOKOSZKI	1 850	STOGI	3 119
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	442	STRZYŻA	1 664
LETNICA	329	SUCHANINO	3 392
MATARNIA	1 518	ŚRÓDMIEŚCIE	7 573
MŁYNISKA	850	UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	4 384
NOWY PORT	2 753	VII DWÓR	1 207
OLIWA	4 936	WRZESZCZ DOLNY	6 899
OLSZYŃKA	806	WRZESZCZ GÓRNY	6 561
ORUNIA GÓRNA-GDAŃSK POŁUDNIE	3 449	WYSPA SOBIESZEWSKA	929
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	3 738	WZGÓRZE MICKIEWICZA	852
OSOWA	3 539	ZASPA MŁYNIEC	4 716
PIECKI-MIGOWO	7 298	ZASPA ROZSTAJE	4 283
		ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO	5 748
		TYSIĄCŁECIA	

\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2022 r.

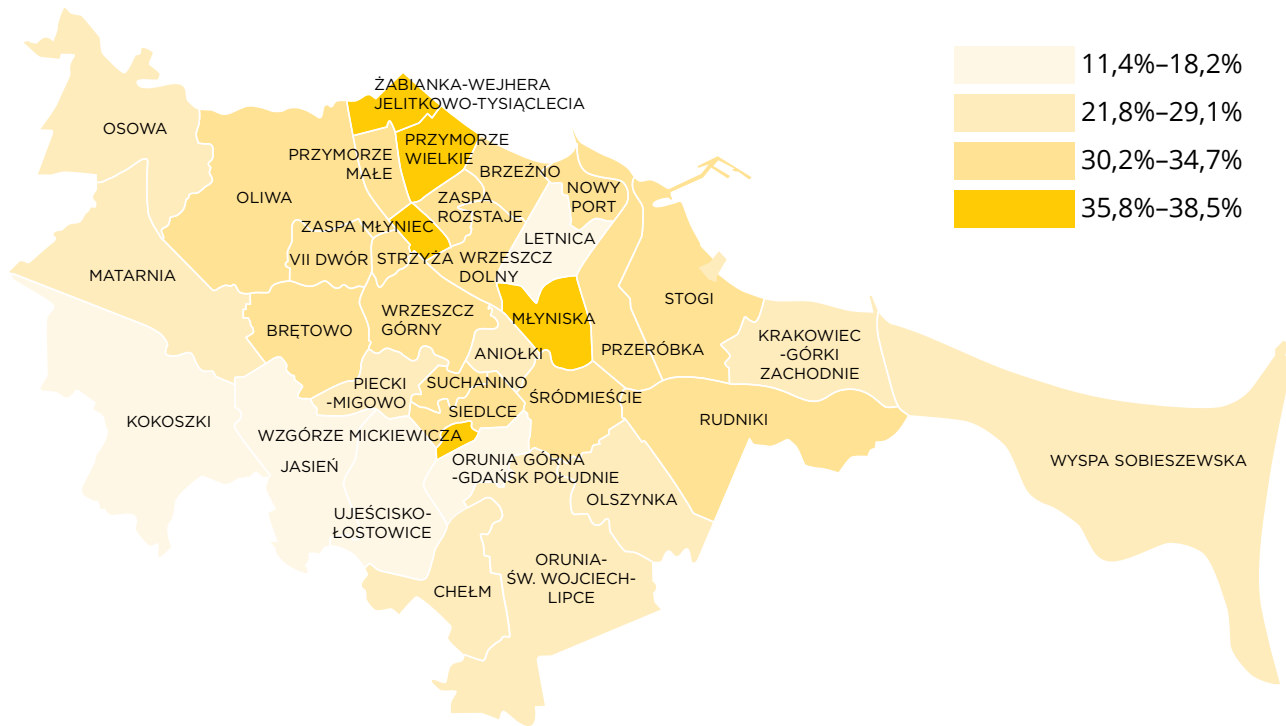
**Liczba osób  
w wieku 65 lat i więcej  
w podziale  
na jednostki pomocnicze  
miasta Gdańska**



Dzielnica	liczba osób		
ANIOŁKI	906	PRZERÓBKA	978
BRĘTOWO	1 898	PRZYMORZE MAŁE	3 853
BRZEŻNO	2 979	PRZYMORZE WIELKIE	7 924
CHEŁM	7 467	RUDNIKI	212
JASIEŃ	1 906	SIEDLCE	3 148
KOKOSZKI	1314	STOGI	2 303
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	325	STRZYŻA	1 344
LETNICA	226	SUCHANINO	2 832
MATARNIA	1 032	ŚRÓDMIEŚCIE	5 852
MŁYNISKA	708	UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	3 165
NOWY PORT	2 235	VII DWÓR	1 024
OLIWA	4 013	WRZESZCZ DOLNY	5 381
OLSZYNKA	606	WRZESZCZ GÓRNY	5 196
ORUNIA GÓRNA-GDAŃSK POŁUDNIE	2 487	WYSPA SOBIESZEWSKA	676
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	2 828	WZGÓRZE MICKIEWICZA	704
OSOWA	2 736	ZASPA MŁYNIEC	4 260
PIECKI-MIGOWO	6 304	ZASPA ROZSTAJE	3 774
		ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO	4 968
		TYSIĄCŁECIA	

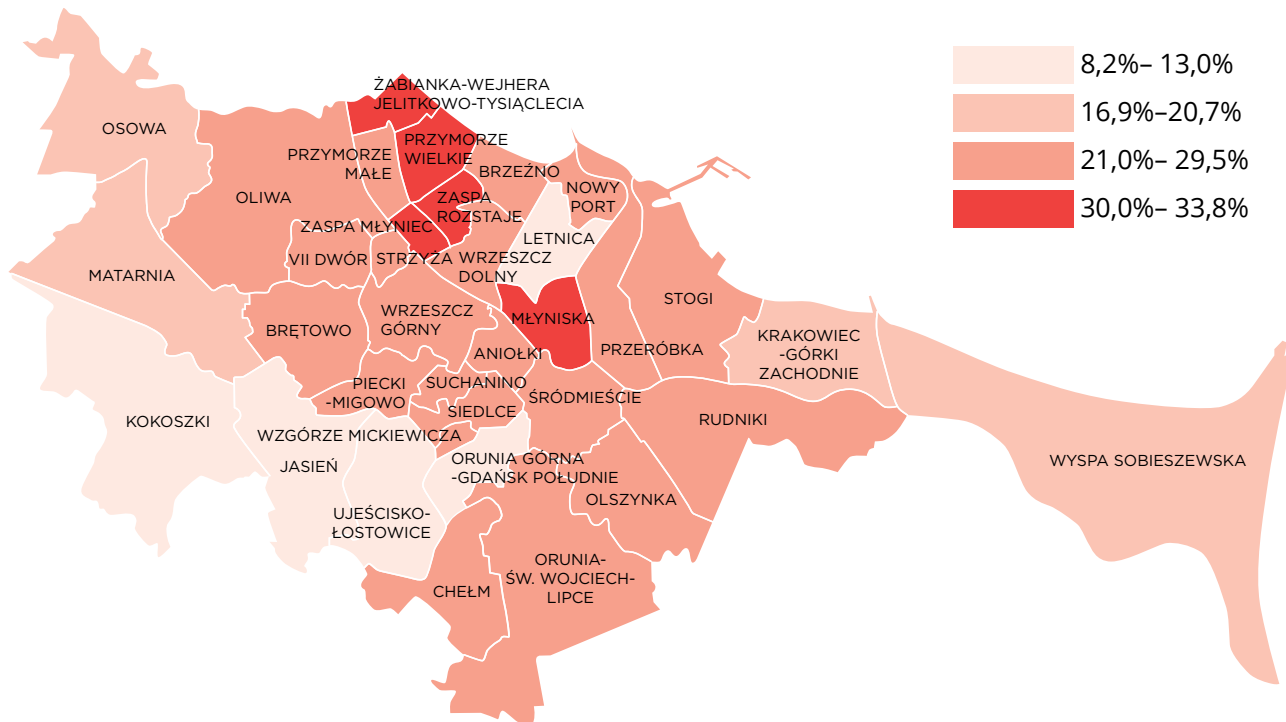
\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2022 r.

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



\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2022 r.

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



\*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 grudnia 2022 r.

# Kalendarz wydarzeń cyklicznych

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



Szczegóły i aktualne informacje nt. wydarzeń na [www.gdansk.pl/seniorzy](http://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. Długi Targ 44 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 obchodzą 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. Partyzantów 74, stanowiska 22 i 23
  - za pośrednictwem tradycyjnej poczty
  - za pośrednictwem skrzynki elektronicznej e-PUAP.

Rezerwacja terminu wizyty możliwa za pośrednictwem strony internetowej [www.gdansk.pl/rezerwacje](http://www.gdansk.pl/rezerwacje).

Informacja telefoniczna dotycząca procedury tel. 58 778 62 23, 58 778 62 26, 58 778 62 07, 58 778 62 14.

### 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](http://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. Partyzantów 74, stanowiska 22, 23 oraz w Biurze Prezydenta przy ul. Nowe Ogrody 8/12
- za pośrednictwem poczty tradycyjnej
- 58 778 62 07, 58 778 62 14.

Rezerwacja terminu wizyty za pośrednictwem strony internetowej [www.gdansk.pl](http://www.gdansk.pl).  
Informacja telefoniczna dotycząca procedury tel. 58 778 62 23, 58 778 62 26, 58 778 62 07, 58 778 62 14.

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 uczestniczą 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 Dolna Brama**



**Centrum Pracy Seniorek i Seniorów Gdańskiego Urzędu Pracy**



**Gdańska Karta Mieszkańca / Karta Seniora**



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



**Domy i Kluby Sąsiedzkie**



**Wolontariat**



**Parada i Piknik Seniorów!**



**Konkurs Aktywni Seniorzy**



**Benefis Dojrzałości**



**Harcerski Krąg Seniorów *Korzenie***



**Rady dzielnic**



**Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie, czyli aktywność sędziwych seniorów**



**Gdański Archipelag Kultury**



**Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia**



**Muzeum Gdańska**



**Gdański Teatr Szekspirowski**



**Cappella Gedanensis**



**Gdańska Galeria Miejska**



**Spotkania liderów klubów i kół seniora 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 przeznaczają środki na konkursy grantowe na działania na rzecz osób w wieku emerytalnym.

W roku 2023 operatorem konkursu: pn. Gdański Fundusz Senioralny jest Regionalne Centrum Wolontariatu.

## **Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku**

pl. Solidarności 1/3.27  
tel. 58 772 42 19  
e-mail: gfs@wolontariatgdansk.pl  
www.wolontariatgdansk.pl  
FB: @wolontariatgdansk



**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 2023 r.\***

### **GDAŃSKI FUNDUSZ SENIORALNY Granty 2023**

<b>NAZWA ORGANIZACJI</b>	<b>Tytuł projektu</b>
Związek Byłych Więźniów Politycznych	Jesteśmy aktywni
Gdańska Fundacja Zdrowie Przez Ruch	III OGÓLNOPOLSKI ZŁOT SENIORÓW GDAŃSK NA SPORTOWO
Klub Pzyjaciół Strzyży	Jubileusz XX-Lecia Lokalnego Centrum Wsparcia dla Seniorów
Stowarzyszenie Kulturalno-Sportowe PERFECT	Senior zawsze w formie
Caritas Archidiecezji Gdańskiej	Aktywność nie przechodzi na emeryturę
Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji	W TAŃCU I RUCHU WRÓCIĆ DO AKTYWNOŚCI III
Fundacja Droga	Młodzi duchem – Aktywizacja seniorów
Brzostek Top Team	„BOKS 60” Bezpłatne zajęcia usprawniające dla seniorów z elementami boksu
Spółdzielnia Socjalna Zeroban	Patchworkowa Mapa Gdańska
Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki	Muzyczny Wtorek
Fundacja Generacja	Leśni ludzie: spacerzy przyrodnicze dla seniorów
Morski Robotniczy Klub Sportowy „Gdańsk”	Aktywny senior – rekreacyjne zajęcia tenisa stołowego
Stowarzyszenie „Zawsze w Formie”	Gdańszczanie Zawsze w Formie
Stowarzyszenie Inicjatyw Międzypokoleniowych	Kwiaty dla nas i od nas
Stowarzyszenie dla Osób z Chorobą Parkinsona i Chorobami Zwrotnymi Mózgu oraz Opiekunów Park On	Wariacje na temat czasu
Fundacja „Przystań Dobra”	Przystań Dobra dla Seniora

### **GDAŃSKI FUNDUSZ SENIORALNY Minigranty I Edycja 2023**

<b>NAZWA GRUPY</b>	<b>Tytuł projektu</b>
Klub Seniora „Bursztynek” Dzielnica Aniołki	„Ogrodowe fantazje” Ekologiczne warsztaty Seniorzy-Dzieciom
Sekcja brydżowa	Brydż to nasza nowa pasja

<b>Pozytywnie zakręcone seniorki</b>	Kwiaty w różnych odsłonach
<b>Kawiarenka Literacka</b>	„Nic dwa razy się nie zdarza” – Spotkanie z poezją Wisławy Szymborskiej
<b>Koło PZERil nr 11 „Muza”</b>	Trener psychologii pozytywnej
<b>Klub Seniora „Moreniacy”</b>	Warsztaty w Aniołowie i nie tylko
<b>Sprawne Ręce</b>	Mydełka i bukiety mydlane
<b>Babki z Przymorza</b>	Przyjazne Litery
<b>Senioralny Klub Brydżowy Gd-Siedlce</b>	Brydż łączy seniorów
<b>Oliwianie</b>	Dbamy o przyrodę
<b>Niezlomni</b>	Światowid „Niezlomny”
<b>Optymistki</b>	Wsparcie w starcie
<b>Sentymentalne seniorki</b>	Na fali wspomnień
<b>Gdańskie Patrycjuszki</b>	Patrycjuszki w epoce baroku
<b>Starzy Odkrywcy</b>	Jak nam umysł figle płata?
<b>Robótki ręczne Klub „Motława”</b>	Kreatywne szycie nakryć głowy i kołnierzy na „Paradę Seniorów”
<b>Nieźle Kwiatki</b>	(Nieźle Kwiatki) Kwiatostany
<b>Tęcza</b>	Poznajemy serce Kaszub
<b>Klub Samopomocy Silver, grupa inicjatywa: aktywiści</b>	Rękodzieło z wikliny papierowej i decoupage
<b>Seniorzy z Ujeściska</b>	Zabytki przedstawiające dzieje Gdańska
<b>Eko Seniorki</b>	Eko Ogródek
<b>Klub Seniora Ambasador</b>	Poezja jest dobra na wszystko
<b>Sympatycy cafe Albert</b>	Letnie klimaty wyrażone w obrazach – plener malarski
<b>Koło PZERil nr 6 „Bursztynek”</b>	Teatr amatorski seniorów
<b>Klub Seniora w DK „Młyniec”</b>	Akademia z okazji Dnia Matki
<b>Klub Seniora „Wzgórze Radości”</b>	Międzypokoleniowe świętowanie – Dzień Dziecka w Przedszkolu Hula-Hop
<b>Kredki</b>	Święta Wasze i Nasze
<b>70+</b>	Rękodzieło z muzyką w tle
<b>Koło PZERil nr 6 „Bursztynek”</b>	Współpraca z dziećmi z Ukrainy
<b>Grupa nieformalna „Babki z Żabianki”</b>	Międzypokoleniowy Decoupage

\*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. Dzięki realizowanym pomysłom uczą się nowych rzeczy, zdobywają nową wiedzę, doskonałą umiejętność, pogłębiają zainteresowania czy poznają nieznaną dotąd zakątki miasta lub 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.

Do końca 2022 r. odbyło się już **19 edycji**, w których dofinansowanie otrzymało **662** inicjatyw senioralne. Twórcami inicjatyw było **2965** seniorów, a ich uczestnikami ok. **15 161 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](mailto:gfs@wolontariatgdansk.pl)  
[www.wolontariatgdansk.pl](http://www.wolontariatgdansk.pl)  
FB: @wolontariatgdansk



Źródło: archiwum Regionalnego Centrum Wolontariatu.

# 3. Centrum Dolna Brama

**Centrum Dolna Brama to nowa przestrzeń, do której Miasto Gdańsk zaprasza:**

animatorów/animatorki, działaczy/działaczki społeczne, NGO i wszystkich, którzy przygotowują lub realizują projekty społeczne w naszym mieście.

Zaproszenie otwarte skierowane jest także do tych, którzy poszukują partnerów do realizacji projektów m.in. rad i zespołów społecznych, gremiów eksperckich, sąsiadów/sąsiadki i sympatyków/sympatyczki oraz osoby otwarte na innych.

W tym miejscu znajdzie swoją lokalizację **Centrum informacji i animacji senioralnej oraz Centrum Weterana i Edukacji Patriotycznej.**

Centrum Dolna Brama to również miejsce bezpłatnego udostępniania przestrzeni na cele społeczne.

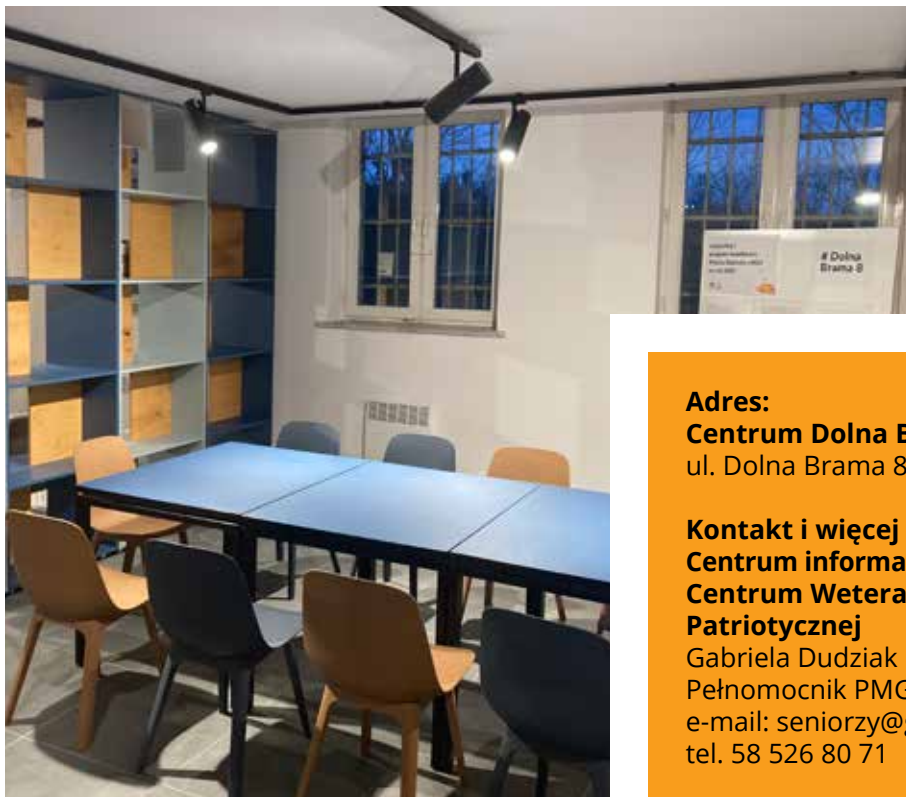
Zapraszamy wszystkie osoby poszukujące informacji na temat spraw obywatelskich, młodzieżowych, senioralnych czy kombatanckich.

**Naszym celem jest budowanie współpracy różnych lokalnych środowisk przez:**

- animację środowiska lokalnego, w tym domów i klubów sąsiedzkich
- animację środowisk senioralnych i młodzieżowych
- wsparcie rozwoju wolontariatu
- współpracę z organizacjami pozarządowymi i grupami nieformalnymi
- dialog obywatelski i partycypację społeczną
- inkubację innowacji społecznych i rozwój ekonomii społecznej
- koordynację punktu informacji obywatelskiej, senioralnej, młodzieżowej, kombatanckiej
- sieciowanie międzysektorowe
- projekty europejskie w sferze innowacji społecznych.

**W Centrum Dolna Brama znajdziesz:**

- **4 sale warsztatowe** do organizacji spotkań lub pracy cichej
- **1 salę konferencyjną** na 60 osób
- **1 salę do pracy wspólnej**, organizacji eventów, warsztatów, spotkań
- **kuchnię z funkcją kawiarenki**
- **podwórko** do odpoczynku, wspólnego gotowania, integracji oraz prac ogrodniczych
- **5 pokoi dla 12 organizacji kombatanckich**
- **punkt informacji** obywatelskiej, młodzieżowej, senioralnej i kombatanckiej.



**Adres:**

**Centrum Dolna Brama**

ul. Dolna Brama 8, 80-821 Gdańsk

**Kontakt i więcej informacji:**

**Centrum informacji i animacji senioralnej**

**Centrum Weterana i Edukacji  
Patriotycznej**

Gabriela Dudziak

Pełnomocnik PMG ds. Seniorów

e-mail: [seniorzy@gdansk.gda.pl](mailto:seniorzy@gdansk.gda.pl)

tel. 58 526 80 71

## 4. 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 osób dojrzałych. Gdańscy seniorzy i seniorki, którzy pomimo przejścia na emeryturę nie chcą kończyć aktywności zawodowej mogą liczyć na profesjonalne wsparcie w poszukiwaniu dedykowanej im oferty pracy, zarówno w pełnym, jak i częściowym wymiarze czasu pracy. Ambicją doradców w Centrum jest nie tylko dobór atrakcyjnych finansowo propozycji, ale 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). W punkcie dostępne są oferty pracy dla seniorów, a także możliwość zapisania na organizowane warsztaty oraz spotkania z pracodawcami. Doradcy klienta pomagają również w tworzeniu dokumentów aplikacyjnych oraz przekazują bieżące informacje o edukacyjnej, kulturalnej i społecznej ofercie Gdańska dla seniorów.

### Festiwal Pracy i Aktywności Seniorów w Gdańsku

Ważną częścią działalności Centrum jest coroczna 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 prawnikami, wizażystami, fryzjerami. Festiwalowi towarzyszą liczne atrakcje, w tym m.in.: koncert muzyczny, spotkania z gwiazdami, a także spektakularne pokazy gotowania na żywo.

### Jak podjąć współpracę z Centrum?

Doradcy klienta w Centrum czekają na Państwa od poniedziałku do piątku, w godzinach: 8.30 – 14.30.

Zapraszamy również do kontaktu telefonicznego lub za pośrednictwem formularza kontaktowego na stronie [www.pracadlaseniorow.pl](http://www.pracadlaseniorow.pl).



## 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 34,  
58 500 56 35,  
58 500 56 36,  
[www.pracadlaseniorow.pl](http://www.pracadlaseniorow.pl)  
[fb.me/centrum.seniora.gdansk](https://fb.me/centrum.seniora.gdansk)

## 5. Gdańska Karta Mieszkańca / Karta Seniora jest dla Ciebie!



### 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 2023:

- 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,
- Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia,
- Gdańska Galeria Miejska,
- Gdański Teatr Szekspirowski (zwiedzanie obiektu),
- 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](http://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](http://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 w całej Polsce.

## 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 lub na [www.jestemzgdanska.pl](http://www.jestemzgdanska.pl)

### Kontakt i więcej informacji:

Centrum Obsługi  
Gdańskiej Karty Mieszkańca,  
al. Grunwaldzka 148,

poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek  
08:00 - 18:00,  
środa 09:00 - 18:00,  
sobota 10:00 - 16:00.

Zachęcamy do rezerwacji terminu wizyty  
na [www.gdansk.pl/rezerwacja](http://www.gdansk.pl/rezerwacja)  
lub telefonicznie pod numerem  
+48 58 300 06 59  
(infolinia czynna od poniedziałku do piątku  
w godzinach 09:00–17:00),  
zgłoszenia reklamacyjne:  
[karta@jestemzgdanska.pl](mailto:karta@jestemzgdanska.pl)





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

W Gdańsku funkcjonuje około 70 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 towarzyskich, a pomagając w tworzeniu więzi społecz-

nych przeciwdziałają osamotnieniu, poczuciu pustki i nudy.

Obecnie trwają prace mające na celu aktualizację listy klubów i kół seniora w Gdańsku po okresie pandemii. Wszystkie kluby i koła, które chciałyby współpracować z miastem Gdańsk, prosimy o kontakt z Pełnomocnik PMG ds. Seniorów (kontakt patrz str. 4)

*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\**

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

Klub/Koło	Miejsce	Ulica	Miasto	Dzielnica
<b>Klub Ambasador</b>	przy Domu Sąsiedzkim w Domu Zarazy	ul. Stary Rynek Oliwski 15	80-300 Gdańsk	<b>Oliwa</b>
<b>Klub Seniora Pracowników Prokuratury i Środowisk Prawniczych</b>	przy Prokuraturze Rejonowej w Gdańsku	ul. Wały Jagiellońskie 38	80-853 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>
<b>Klub Seniora „Suchanke”</b>	przy SM Suchanino oraz WMBP Filia Suchanino	ul. Paderewskiego 11	80-170 Gdańsk	<b>Suchanino</b>
<b>Klub Seniora “TĘCZA”</b>	przy Domu Sąsiedzkim Nasze Ujeścisko z Biblioteką	ul. Wadowicka 5	80-180 Gdańsk	<b>Ujeścisko - Łostowice</b>
<b>Klub Seniora “Delfin”</b>	przy Domu Sąsiedzkim w Nowym Porcie	ul. Wyzwolenia 49	80-537 Gdańsk	<b>Nowy Port</b>
<b>Klub Seniora</b>	Dom Sąsiedzki “Gościnną Przystań”	ul. Gościnną 14	80-032 Gdańsk	<b>Orunia-Św. Wojciech-Lipce</b>
<b>Klub Seniora Promyk</b>	Stowarzyszenie Klub Przyjaciół Strzyży i Dzienny Dom Pomocy	ul. Kisielewskiego 12	80-275 Gdańsk	<b>Wrzeszcz</b>
<b>Klub Seniora Orania</b>	GAK Stacja Orunia	ul. Dworcowa 9	80-026 Gdańsk	<b>Orunia-Św. Wojciech-Lipce</b>
<b>Klub Seniora “Moreniacy”</b>	Centrum Kultury im. Jana Pawła II na Morenie	ul. Nałkowskiej 3	80-286 Gdańsk	<b>Piecki-Migowo</b>
<b>Klub Seniora Orlen</b>	Fundacja Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych (Fundacja RC)	al. Grunwaldzka 5	80-236 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Górny</b>

<b>Klub Seniora Wrzos</b>	Dzienny Dom Pomocy, Fundacja i Ty Możesz Wszystko	ul. Wajdeloty 28	80-437 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Dolny</b>
<b>Klub Seniora "Senioryci"</b>	Dom Sąsiedzki na Biskupiej	ul. Biskupia Górka 4	80-815 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>
<b>Klub Seniora Motława</b>		ul. Ogarna 29/30	80-826 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>
<b>Klub Seniora</b>	przy SM Chełm Klub Osiedlowy "Alf "	ul. Dragana 25/26	80-807 Gdańsk	<b>Chełm</b>
<b>Koło Seniora „Wzgórze Mickiewicza”</b>	Przy Radzie Dzielnicy Wzgórze Mickiewicza	ul. J. Soplisy 15	80-119 Gdańsk	<b>Wzgórze Mickiewicza</b>
<b>Klub Seniora</b>	przy Stowarzyszeniu Księgowych w Polsce Oddział Gdańsk	ul. Jaškowa Dolina 93	80-286 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Górny</b>
<b>Klub Seniora</b>	przy Klubie Osiedlowym SM "Rozstaje"	ul. Leszczyńskich 3	80-464 Gdańsk	<b>Zaspa-Rozstaje</b>
<b>Klub Seniora "Rajska Panorama"</b>	Dzienny Dom Pomocy, Fundacja i Ty Możesz Wszystko	ul. Wajdeloty 28A	80-437 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Dolny</b>
<b>Klub Seniora "WZGÓRZE RADOŚCI"</b>	przy Radzie Dzielnicy Chełm	ul. Cebertowicza 3-5	80-809 Gdańsk	<b>Chełm</b>
<b>Koło "Rada Starszych"</b>	przy Klubie Seniora "WZGÓRZE RADOŚCI"	ul. Cebertowicza 3-5	80-809 Gdańsk	<b>Chełm</b>
<b>Klub Seniora</b>	przy Parafii Archikatedralnej Gdańsk Oliwa	ul. Biskupa Ed. Nowickiego 5	80-330 Gdańsk	<b>Oliwa</b>

<b>Klub Seniora Uniwersytetu Gdańskiego</b>		ul. Wita Stwosza 63	80-308 Gdańsk	<b>Oliwa</b>
<b>Klub Seniora "Jarzębina"</b>	XX LO w Gdańsku	ul. Dobrowolskiego 6	80-286 Gdańsk	<b>Piecki-Migowo</b>
<b>Klub Seniora</b>	przy Stowarzyszeniu „Nasze Siedlce”, Dom Sąsiedzki "Zakopianka"	ul. Zakopiańska 40	80-122 Gdańsk	<b>Siedlce</b>
<b>Klub brydżowy</b>	przy Stowarzyszeniu „Dla Siedlec”, Dom Sąsiedzki "Zakopianka"	ul. Zakopiańska 40	80-122 Gdańsk	<b>Siedlce</b>
<b>Klub Seniora „Brętowianie” oraz Klub Brydżowy</b>	Kluby przy Radzie Dzielnicy Brętowo	ul. Podkarpacka 11	80-292 Gdańsk	<b>Brętowo</b>
<b>Klub Seniora "Prometeusz"</b>	przy Domu Pomocy Społecznej Polanki	ul. Polanki 121	80-308 Gdańsk	<b>Oliwa</b>
<b>Klub Seniora "Pogodna Jesień"</b>	przy Klubie Osiedlowym Maciuś I, Administracja Osiedla nr 1	ul. Opolska 2	80-395 Gdańsk	<b>Przymorze Wielkie</b>
<b>Klub Seniora przy Klubie Bolek i Lolek</b>	przy PSM Przymorze	ul. Kołobrzeska 57	80-397 Gdańsk	<b>Przymorze Wielkie</b>
<b>Koło Seniora "Pinezka"</b>	Administracja Osiedla nr 3	ul. Jagiellońska 4	80-371 Gdańsk	<b>Przymorze Wielkie</b>
<b>Klub Seniora „Przymorze”</b>	Dom Kultury PSM Przymorze	ul. Śląska 66 B	80-389 Gdańsk	<b>Przymorze Wielkie</b>
<b>Klub Seniora</b>	przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Południe”	ul. Strzelców Karpackich 1	80-041 Gdańsk	<b>Orunia Górna</b>
<b>Klub Seniora</b>	przy Stowarzyszeniu Dobre Wiadomości	ul. Władysławowska 1	80-388 Gdańsk	<b>Przymorze Małe</b>

<b>Sekcja Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego Oddział Gdańsk</b>		ul. Uphagena 26	80-237 Gdańsk	<b>Wrzeszcz</b>
<b>Koło Gospodyń Miejskich „Małgośki”</b>	przy Gdańskim Stowarzyszeniu „Jaś i Małgosia”	ul. Gdyńskich Kosynierów 11 a	80-866 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>
<b>Klub Inicjatyw Seniora</b>	przy Domu Sąsiedzkim Cafe Albert	ul. Waryńskiego 21	80-433 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Dolny</b>
<b>Gdański Klub Seniora</b>	przy Stowarzyszeniu Klub Przyjaciół Strzyży	ul. Miszewskiego 17	80-239 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Górny</b>
<b>Naftolub na Szańcu</b>	przy ZMPG S.A.	ul. Zamknięta 18	80-955 Gdańsk	<b>Nowy Port</b>
<b>Klub Seniora</b>	w Domu Kultury Młyniec	ul. Pilotów 3	80-460 Gdańsk	<b>Zaspa-Młyniec</b>
<b>Grupa seniorów – Klub Silver</b>	przy Fundacji Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych FORUM	ul. Przemyska 21	80-180 Gdańsk	<b>Ujeścisko-Łostowice</b>
<b>Oliwski Klub Seniora "Czyżyk"</b>	w klubie "AD-REM"	ul. Czyżewskiego 12	80-336 Gdańsk	<b>Oliwa</b>
<b>Klub Seniora „Bursztynek”</b>	przy Radzie Dzielnicy Aniołki	ul. Kopernika 8/4	80-208 Gdańsk	<b>Aniołki</b>
<b>Klub Olimpijczyka „Srebrni Obywatele”</b>	przy Fundacji Barbary Średniawy	pl. Solidarności 1	80-863 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>
<b>Klub Seniora „Pod Cisem - Północna 5”</b>	przy Środowiskowym Domu Samopomocy	ul. Północna 5	80-523 Gdańsk	<b>Brzeźno</b>
<b>Harcerski Krąg Seniorów „Korzenie”</b>	Dom Harcerza w Gdańsku	ul. Za Murami 2-10	80-823 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>

<b>Stowarzyszenie Aktywny Senior</b>	przy Domu Kultury Młyniec	ul. Pilotów 3	80-460 Gdańsk	<b>Zaspa Młyniec</b>
<b>Patrycjuszki</b>	przy Stowarzyszeniu Nasz Gdańsk	ul. Świętego Ducha 119/121	80-834 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>
<b>Klub Seniora – taneczna grupa senioralna</b>	Fundacja Świat Wrażliwy	ul. Kartuska 108/112	80-104 Gdańsk	<b>Siedlce</b>
<b>Koło Grodzkie</b>	przy Polskim Towarzystwie Turystyczno-Krajoznawczym w Gdańsku	ul. Długa 45	80-827 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>
<b>Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów O/Okręgowy w Gdańsku</b>	tel. 58 341 07 07	al. Grunwaldzka 131A	80-264 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Górny</b>
<b>Koło PZERiI nr 1</b>		al. Grunwaldzka 131A	80-264 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Górny</b>
<b>Koło PZERiI nr 2</b>	Winda GAK	ul. Raclawicka 17	80-406 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Dolny</b>
<b>Koło PZERiI nr 4</b>	Dom Kultury Wyspa Skarbów GAK	ul. Turystyczna 3	80-680 Gdańsk	<b>Wyspa Sobieszewska</b>
<b>Koło PZERiI nr 6 „Bursztynek” Koło PZERiI nr 8</b>	Dom Pomocy Społecznej Ostoja	ul. Hoża 4	80-628 Gdańsk	<b>Stogi</b>
<b>Koło PZERiI nr 9 „Sasanka”</b>		ul. Stajenna 1	80-826 Gdańsk	<b>Śródmieście</b>
<b>Koło PZERiI nr 10</b>		ul. J. Soplicy 15	80-119 Gdańsk	<b>Wzgórze Mickiewicza</b>
<b>Koło PZERiI nr 11 „Muza”</b>	Scena Muzyczna GAK	ul. Nowiny 2b	80-020 Gdańsk	<b>Orunia</b>
<b>Koło PZERiI nr 12</b>		al. Grunwaldzka 131A	80-264 Gdańsk	<b>Wrzeszcz Górny</b>

## 7. 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 i znaleźć miejsce na własne działania.

Każdy Dom i Klub Sąsiedzki posiada własną specyfikę, klimat i ofertę. 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 Nasze Ujeścisko z Biblioteką**  
ul. Wadowicka 5, Łostowice - Ujeścisko 🌐 📍
- 2. Dom Sąsiedzki przy Północnej**  
ul. Północna 5, Brzeźno 🌐 📍
- 3. Dom Sąsiedzki Garaż**  
ul. Kielnieńska 128, Osowa 🌐 📍
- 4. Dom Sąsiedzki na Stogach**  
ul. Hoża 14, Stogi 🌐 📍
- 5. Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie**  
ul. Wyzwolenia 49 (budynek Bursy Gdańskiej), Nowy Port 🌐 📍
- 6. Dom Sąsiedzki Jaškowa 7**  
ul. Jaškowa Dolina 7, Wrzeszcz Górny 🌐 📍
- 7. Oliwski Dom Sąsiedzki**  
ul. Opata Jacka Rybińskiego 25, Oliwa 🌐 📍
- 8. Inkubator Sąsiedzkiej Energii Dolne Miasto**  
ul. Reduta Wyskok 4 / 8, Dolne Miasto 🌐 📍
- 9. Dom Sąsiedzki na Biskupiej Górcie**  
ul. Biskupia 4, Biskupia Górcza 🌐 📍
- 10. Dom Sąsiedzki w Domu Zarazy**  
ul. Stary Rynek Oliwski 15, Oliwa 📍
- 11. Dom Sąsiedzki w Pałacu**  
Al. Grunwaldzka 5, Wrzeszcz Górny 🌐 📍
- 12. Cafe Albert**  
ul. Waryńskiego 21, Wrzeszcz Dolny 🌐 📍
- 13. Dom Sąsiedzki „Gościnną Przystań”**  
ul. Gościnną 14, Orunia 🌐 📍
- 14. Dom Sąsiedzki w Lipcach i Św. Wojciechu**  
ul. Trakt św. Wojciecha 264, Orunia - Św. Wojciech-Lipce 📍
- 15. Dom Sąsiedzki na Przeróbce**  
ul. Bajki 8, Przeróbka 📍

**16. Dom Sąsiedzki Zakopianka**

ul. Zakopiańska 40, Siedlce 🌐 📍

**17. Dom Sąsiedzki Piecki - Migowo**

ul. Jaśkowa Dolina 105, Piecki - Migowo 🌐 📍

## KLUBY SĄSIEDZKIE

**18. Klub Mieszkańca na Hallera**

Al. Gen. Hallera 239, Brzeźno 📍

**19. Klub Sąsiedzki we Wrzeszczaku**

ul. Wajdeloty 14/2, Wrzeszcz Dolny 🌐 📍

**20. Klub Sąsiedzki na Aniołkach**

ul. Kopernika 8, Rada Dzielnicy Aniołki, Aniołki 🌐 📍

**21. Klub Sąsiedzki Letnica**

ul. Sucha 29, Publiczna Szkoła Podstawowa Hevelius, Letnica 🌐 📍

**22. Klub Sąsiedzki Chełm**

ul. Władysława Biegańskiego 10/12, Chełm 🌐 📍

**23. Klub Sąsiedzki na Strzyży 2 lokalizacje**

ul. Kisielewskiego 12, ul. Ks. Sychty 12/14, Strzyża 📍

**24. Klub Sąsiedzki Kokoszki 3 lokalizacje**

ul. Azaliowa 18, ul. Osiedlowej 5B, ul. Św. Brata Alberta 22, Kokoszki 📍

**25. Klub Sąsiedzki Przymorze Małe**

ul. Beniowskiego 32/1, Przymorze Małe 🌐

**26. Klub Sąsiedzki Słoneczna Wyspa**

ul. Żwirki i Wigury 6, Zaspą - Rozstaje 🌐

**27. Klub Sąsiedzki VII Dwór**

ul. Norblina 23, VII Dwór 🌐



## 8. 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  
e-mail: gdansk@wolontariatgdansk.pl  
www.wolontariatgdansk.pl

### **Jak zostać wolontariuszem?**

- skontaktuj się z Centrum Wolontariatu (odwiedzić biuro / zadzwoń / napisz e-mail / odwiedź portal internetowy)
- przejdź szkolenie stacjonarne lub wypełnij formularz na portalu w zakładce „ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM”
- wybierz interesującą Ciebie ofertę i aplikuj
- następnie zawrzyj porozumienie wolontariackie z organizatorem wolontariatu i działaj!

### **Przykładowe działania wolontariuszy seniorów:**

#### **„NGOSYszyjąMaski3Miasto”**

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

#### **„Zielony zakątek”**

wolontariusze przygotowali hotele i domki dla owadów z dzielnicy Przymorze. Następnie zostały rozstawione i służyły schronieniem przed zimą i mrozami.

#### **„Malowanie Ścian w domu środowiskowym”**

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

## Bieg Westerplatte

seniorzy od lat wspierają biegaczy podczas wydarzeń sportowych m.in. na punktach odżywczych, depozycie, mecie a nawet w biurze zawodów!

## Gdańsk Pomaga Ukrainie

wolontariusze od pierwszych dni wojny udzielali swojego wsparcia przez m.in. znajomość j. ukraińskiego i rosyjskiego, obsługi magazynu, pomocy w odnalezieniu się w mieście.

**WOLONTARIAT SENIORÓW**

bezpłatne, dobrowolne działanie na rzecz organizacji pozarządowych i instytucji

WEJDŹ NA:  
**WOLONTARIATGDANSK.PL**

- Kontaktujemy się z Centrum Wolontariatu – można telefonować, skontaktować się przez email, lub poprzez portal internetowy
- Rozpatrujemy aplikacje i wyznaczamy harmonogram
- Wykluczamy i aplikujemy na ofertę – w czym chcemy uczestniczyć jako wolontariusz
- Planujemy porządki wolontariackie i ustalamy lokalizację
- Wpisujemy WOLONTARIATZAMIA I WOLONTARIATZAMIA

**CO DAJE WOLONTARIAT?**

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

**KORZYŚCI WOLONTARIACKIE:**

- AKTYWNY**  
to nie oznacza pomiaru tylko lat, ale przede wszystkim, że możemy, kreujemy, festiwale, festiwale, imprezy sportowe, koncerty
- SYSTEMATYCZNY**  
to nie oznacza marzenia. Przeważnie w projekcie i realizacji, wdrażaniu i organizowaniu w wypracowanym celu
- ZDALNY**  
wykonujemy prace społeczne dzięki sieci i organizacji z reguły zapracowane na kompetencje

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

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!**

Centrum Wolontariatu w Gdańsku  
Pl. Solidarności 1  
(III piętro, budynek Europejskiego Centrum Solidarności)  
58 772 42 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: mopr-wolontariat@gdansk.gda.pl



## 9. Parada i Piknik Seniorów!



14 czerwca 2023 r. spod Fontanny Neptuna w Gdańsku wystartowała Parada Seniorów 2023, organizowana przez Miasto Gdańsk i Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku. Paradę otworzyła Prezydent Miasta Gdańska - Aleksandra Dulciewicz, przekazując klucze do miasta Annie Butrym - wiceprzewodniczącej Rady Seniorów w Gdańsku.

Radosny pochód w asyście Harcerskiej Orkiestry z Tczewa przeszedł ulicami Gdańska do parku św. Barbary, gdzie odbył się Piknik Senioralny. Na Seniorów czekało wiele atrakcji m.in. scena aktywności senioralnych, senioralny dancing w hali namiotowej z muzyką na żywo oraz stanowiska informacyjne m.in. Komendy Miejskiej Policji w Gdańsku, Pomorskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, Gdańskiego Centrum Świadczeń, Gdań-

skich Nieruchomości, Centrum Pracy Seniorek i Seniorów, Centrum Informacji Konsumenckiej oraz Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych.

**Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w przyszłym roku!**





### **Szczegółowe informacje:**

strona internetowa miasta Gdańska  
[www.gdansk.gda.pl](http://www.gdansk.gda.pl)  
[www.gdansk.gda.pl/seniorzy](http://www.gdansk.gda.pl/seniorzy)

### **Koordynatorem wydarzenia w 2023 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](mailto:gdansk@wolontariatgdansk.pl)  
[www.wolontariatgdansk.pl](http://www.wolontariatgdansk.pl)

# 10. 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 Woltariatu 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 2023: od 1.09 do 27.09.2023 r.**

**Laureatów poznamy w październiku podczas Balu 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 wchodząc na portal [wolontariatgdansk.pl](http://wolontariatgdansk.pl), korzystając z adresu e-mail: [gfs@wolontariatgdansk.pl](mailto:gfs@wolontariatgdansk.pl), telefonicznie nr. tel. 58 772 42 19 lub odwiedzając biuro operatora

# 11. Benefis Dojrzałości

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.

VII GDAŃSKI KONKURS POETYCKI DLA SENIORÓW

oraz

KONCERT GALOWY

w ramach cyklu

*Benefis Dojrzałości 2023*

31 października w Polskiej Filharmonii Bałtyckiej im. Fryderyka Chopina w Gdańsku

**Uroczysta Gala** z wykonaniem utworów wybranych w VII Gdańskim Konkursie Poetyckim dla Seniorów



**W** FUNDACJA  
WSPARCIA I INTEGRACJI  
SPOŁECZNEJ

więcej informacji: [www.benefisdojrzalosci.pl](http://www.benefisdojrzalosci.pl), tel.: 506 314 278



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, mło-**

**dości i dojrzałości; spotkanie osób i instytucji...**

**SPOTKANIE LUDZI – po prostu ...”\***

**Kontakt:**

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



Źródło: archiwum Benefisu Dojrzałości.



Źródło: archiwum Benefisu Dojrzałości.



Źródło: archiwum Benefisu Dojrzałości.

### **Organizatorzy:**

- Miasto Gdańsk
- Fundacja Wsparcia i Integracji Społecznej

### **Partnerzy:**

- Akademia Muzyczna im. Stanisława Moniuszki w Gdańsku
- Polska Filharmonia Bałtycka im. Fryderyka Chopina
- Lux Med

### **Patronat Medialny:**

- Radio Gdańsk

### **Osoby odpowiedzialne:**

- Jarosław Polański – Dyrektor wydarzenia (Dyrektor Fundacji Wsparcia i Integracji Społecznej) \* cytaty
- Kamil Cieślik – Dyrektor Artystyczny wydarzenia (Prodziekan Wydziału Dyrygentury Chóralnej, Muzyki Kościelnej, Edukacji Artystycznej, Rytmiki i Jazzu)

### **Kontakt:**

[www.benefisdojrzalosci.pl](http://www.benefisdojrzalosci.pl)  
e-mail: [biuro@benefisdojrzalosci.pl](mailto:biuro@benefisdojrzalosci.pl)  
tel. 506 314 278



Źródło: archiwum Benefisu Dojrzałości.



Źródło: archiwum Benefisu Dojrzałości.

## 12. 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 interesującymi przedstawicielami nauki, kultury lub wyjeżdżają na ciekawe harcerskie imprezy w formie biwaków, zjazdów lub wycieczek.

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

Ponadto, współpracują z młodszą bracią harcerską, dzieląc się swoim doświadczeniem.

Członkami Kręgu mogą zostać wszyscy, którzy byli lub są harcerzami, lubią harcerski styl życia, wędrowanie, ruch i aktywność, harcerską piosenkę i uśmiech.

Zapraszamy.





### **Kontakt i więcej informacji:**

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

## 13. Rady dzielnic





Rady Dzielnic działają Działają na rzecz mieszkańców dzielnic, reprezentując interesy mieszkańców i wpływając na ogólnomiejską politykę. W Gdańsku mamy 35 jednostki pomocnicze Miasta Gdańska, którymi są dzielnice. Radni dzielnic reprezentują mieszkańców poprzez współpracę z Prezydentem i Radnymi Miasta Gdańska. Rady mają do dyspozycji środki finansowe, które mogą przeznaczać corocznie na działania poprawiające jakość życia w dzielnicach. 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.

Rady dzielnic wspierają seniorów poprzez organizowanie cyklicznych spotkań w dzielnicach. Seniorzy biorą udział w warsztatach, wycieczkach zarówno po Trójmieście jak i tych

wyjazdowych np. na grzybobranie. Rady przygotowują również występy zespołów muzycznych, potańcówki, festyny i paradę seniorów. Oprócz zajęć wspierających sprawność fizyczną, takich jak joga, nordic-walking czy gimnastyka, seniorzy mogą również skorzystać z pomocy psychologa, radcy prawnego oraz dietetyka. Warto odnotować, że poza przeznaczaniem środków finansowych np. na zakup ławek czy budowaniu siłowni pod chmurką, współpraca pomiędzy Radami Dzielnic a Seniorami polega również na udostępnieniu siedziby, użyczeniu sprzętu, wsparciu w poruszaniu się po jednostkach miejskich i wydziałach Urzędu Miejskiego, przekazywaniu informacji o aktualnych działaniach miejskich. Ponadto, Gdańscy seniorzy, nie tylko są obiorcami działań Rad Dzielnic, ale w wielu przypadkach wykazują swoją aktywność w działaniu samych Rad Dzielnic, będąc ich członkami.

### **Kontakt i więcej informacji:**

Biuro 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

### **Weronika Mieczkowska**

e-mail: weronika.mieczkowska@gdansk.gda.pl  
tel. 58 3236810

### **Roksana Siwa**

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

### **Karolina Busz**

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

## 14. 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 – Aleksandrę Dulciewicz w latach 2023-2024

Data i godzina	Nazwa wydarzenia	Miejsce
22 marca godz. 12:00	Rocznica egzekucji polskich działaczy w Wolnym Mieście Gdańsku	Cmentarz Ofiar Hitleryzmu na gdańskiej Zaspie przy Pomniku Bojownikom o wolność Gdańska
28 marca godz. 12:00	Powrót Gdańska w granice Polski – rocznica podniesienia flagi państwowej RP na Dworze Artusa	ul. Podwale Staromiejskie; Długi Targ Maszt Dworu Artusa
13 kwietnia godz. 9:00	Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej Rocznica Zbrodni Katyńskiej	pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowickim
1-2 maja	Rocznica przystąpienia Polski do UE; Dzień Flagi RP; Święto Narodowe 3 Maja	Hevelianum - Góra Gradowa, pomnik Króla Jana III Sobieskiego
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
<b>1 września godz. 12:00</b>	<b>Rocznica wybuchu II wojny światowej</b>	Pomnik Obrońców Poczty Polskiej;
<b>Październik</b>	<b>Koncert z okazji Dnia Weterana</b>	Europejskie Centrum Solidarności
<b>17 września godz. 10:00</b>	<b>Obchody Dnia Sybiraka w rocznicę agresji ZSRR na Polskę</b>	pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowickim
<b>27 września godz. 17:00</b>	<b>Rocznica utworzenia Polskiego Państwa Podziemnego oraz Szarych Szeregów</b>	pomnik Polskiego Państwa Podziemnego, Targ Rakowy
<b>5 października godz. 17:00</b>	<b>Rocznica rozstrzelania przez Niemców Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku</b>	Cmentarz na Zaspie, grobowiec Pocztców, ul. Bolesława Chrobrego
<b>12 października godz. 11:00</b>	<b>Czyn bojowy Polskich Sił Zbrojnych na froncie wschodnim podczas II wojny światowej</b>	pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie
<b>1 listopada, godz. 12:00</b>	<b>Dzień Wszystkich Świętych - Modlitwa Międzywyznaniowa</b>	Cmentarz Nieistniejących Cmentarzy przy ulicy 3 Maja
<b>10 listopada godz. 11:00</b>	<b>Uroczystość w przeddzień Narodowego Święta Niepodległości</b>	pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego na pl. Piłsudskiego

Więcej aktualnych informacji na temat wydarzeń rocznicowych i patriotycznych dostępnych jest na: [www.gdansk.pl/gdansk-patriotyczny](http://www.gdansk.pl/gdansk-patriotyczny).

Od jesieni 2023 r. dwanaście gdańskich organizacji kombatanckich znajdzie swoją siedzibę w budynku przy ul. Dolna Brama 8. Szczegółowy wykaz związków kombatanckich wraz z godzinami dyżurów dostępny będzie na: [www.gdansk.pl/gdansk-patriotyczny](http://www.gdansk.pl/gdansk-patriotyczny).

**\* Kontakt i więcej informacji:**

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

# 15. Gdański Archipelag Kultury

## Oferta jednostek GAK dla seniorów



### AK Gama

**ul. Starowiejska 15/16, 80-534 Gdańsk**  
**58 346 41 05**  
**Fb/GAK Gama**  
**gama@gak.gda.pl**

**Grupa „TworzyMy”** – cotygodniowe spotkania senierek podczas których, tworzą wyłącznie rękodzieło.

### Projektornia GAK

**ul. Dworska 29a, 80-506 Gdańsk**  
**58 343 46 91**  
**Fb/GAK Projektornia**  
**projektornia@gak.gda.pl**

W ramach projektu partycypacyjnego Kurs na Brzeźno raz w tygodniu przez dwie godziny odbywają się spotkania senierek i seniorów. Podczas tych zajęć realizuje się różne aktyw-

ności, które uczestnicy sami proponują. Do tej pory odbyły się m.in. karaoke, warsztaty malarskie, warsztaty florystyczne, spotkania planszówkowe, wspólne granie w quizy.

### Plama GAK

**ul. Pilotów 11, 80-460 Gdańsk**  
**58 557 42 47**  
**Fb/GAK Plama**  
**plama@gak.gda.pl**

Zajęcia tkackie – Grupa tkacka- działająca przy Plamie GAK od 20 lat. Obecnie składająca się z pięciu senierek, od 2022 roku grupa samo-realizująca bez instruktora prowadzącego. Panie spotykają się raz w tygodniu na 3 godziny.

### Scena Muzyczna GAK

**ul. Nowiny 2b, 80-020 Gdańsk**  
**515 394 696**  
**Fb/GAK Scena Muzyczna**  
**scenamuzyczna@gak.gda.pl**

Klub Seniora „Muza” Koło nr 11 Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów - spotkania raz w tygodniu. W ramach koła organizowane są spotkania, warsztaty, przedstawienia, a także wycieczki. Misją organizacji jest integrowanie i aktywizowanie senierek i seniorów poprzez organizowanie różnych form życia kulturalnego, artystycznego, sportowego i turystycznego.

### **Stacja Orunia GAK**

**ul. Dworcowa 9, 80-026 Gdańsk**

**58 306 66 76 w. 36, 37**

**Fb/GAK Stacja Orunia**

**stacjaorunia@gak.gda.pl**

Spotkania Klubu seniorów „Orania” - Klub seniora „Orania” spotyka się w Sali klubowej Stacji Orunia GAK raz w tygodniu. Seniorzy i seniorzy organizują czas sami, spotykają się na rozmowach przy kawie i ciastku, zwiedzają i wyjeżdżają na wycieczki.

Zdolna Orunia – projekt realizowany od kilku lat, spotkania przeznaczone dla mieszkańców z pasją i szukających pasji. Twórcze seniorzy i seniorzy spotykają się raz w tygodniu i zajmują się głównie rękodziełem, teatrem i ogródkiem.

### **Winda GAK**

**ul. Raławicka 17, 80-406 Gdańsk**

**58 344 90 53**

**Fb/GAK Winda**

**winda@gak.gda.pl**



Spotkania Koła nr 3 PZERiI w Windzie GAK – Raz w tygodniu seniorzy i seniorzy spotykają się w Windzie GAK, aby porozmawiać przy herbatce, śpiewać, czytać poezję i miło spędzać czas. Spotkania mają charakter otwarty.

Cotygodniowe spotkania rękodzielniczek – raz w tygodniu przez dwie godziny spotykają się seniorzy uprawiające różne rodzaje rękodzieła, spotkania otwarte.

### **Wyspa Skarbów GAK**

**ul. Turystyczna 3, 80-680 Gdańsk**

**58 323 91 15**

**Fb/GAK Wyspa Skarbów**

**wyspaskarbow@gak.gda.pl**

Spotkania Koła nr 6 PZERiI „Bursztynek” działającego przy filii Wyspa Skarbów GAK na Wyspie Sobieszewskiej. Koło zrzesza seniorzy i seniorzy mieszkających na Wyspie jak i w okolicznych miejscowościach. Spotkania odbywają się 2 razy w miesiącu.

Ponadto filie Gdańskiego Archipelagu Kultury realizują projekty, których odbiorcami są seniorzy i seniorzy. Spośród wielu bezpłatnych wydarzeń należy wymienić: wystawy, koncerty, spotkania, spektakle i warsztaty. Zachęcamy do kontaktu telefonicznego, odwiedzania naszej strony internetowej [www.gak.gda.pl](http://www.gak.gda.pl), mediów społecznościowych i filii GAK.

## 16. Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia



CENTRUM  
SZTUKI  
WSPÓŁCZESNEJ  
ŁAŹNIA

### Centrum Sztuki Współczesnej ŁAŹNIA

w Gdańsku to jedna instytucja działająca w dwóch budynkach – na Dolnym Mieście (ul. Jaskółcza 1) i w Nowym Porcie (ul. Strajku Dokerów 5). W obu ŁAŹNIACH prowadzimy szereg różnych aktywności dla wszystkich grup wiekowych. Zapraszamy Państwa na wystawy, warsztaty artystyczne, dostępne oprowadzania po ekspozycjach oraz na seanse do kina studyjnego.

W CSW ŁAŹNIA prezentowane są wystawy czasowe polskich i zagranicznych artystów i artystek, dlatego przed zaplanowaniem wizyty warto sprawdzić informacje na temat aktualnie trwających ekspozycji: [www.laznia.pl/wystawy/](http://www.laznia.pl/wystawy/)

W obu ŁAŹNIACH prowadzone są również działania edukacyjne: warsztaty, spotkania, szkolenia i dostępne oprowadzania. Więcej informacji o bieżących działaniach edukacyjnych można znaleźć tutaj: [www.laznia.pl/edukacja/](http://www.laznia.pl/edukacja/)

W budynku CSW ŁAŹNIA 2 w Nowym Porcie znajduje się również kino studyjne KinoPort oraz oddział Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej - Biblioteka Portowa. Informacje na temat filmów, biletów i aktualnego repertuaru w KinoPorcie znajdują się tutaj: [www.laznia.pl/kinoport/](http://www.laznia.pl/kinoport/)

Rok 2023 jest ważnym czasem dla **Centrum Sztuki Współczesnej ŁAŹNIA** w Gdańsku, ze względu na obchody 25-lecia działalności. W związku z tym przygotowaliśmy dla naszych odwiedzających mnóstwo ciekawych wydarzeń i innych atrakcji.

Tegoroczna oferta warsztatowa dla seniorów i senierek:

### Środa z tkaniną!

**19.04.2023, godz. 17.00-21.00**

**Centrum Sztuki Współczesnej ŁAŹNIA 2 w Nowym Porcie,**

**ul. Strajku Dokerów 5**

**sala warsztatowa nr 24**

**Prowadzenie: Karolina Tatarczuk**

**! obowiązują zapisy – informacje na temat zapisów pojawią się w ogłoszeniu na stronie oraz edukacyjnym Facebooku**

Podczas warsztatów uczestnicy uszyją obiekty, które posłużą jako przedmioty codziennego



użytku. Poznają zaawansowane metody szycia przy użyciu maszyny, dzięki czemu będą mogli rozwinąć nie tylko swoją kreatywność, a także odkryć nowe możliwości twórcze.

### **Środa z ludowymi mazidłami!**

**06.09.2023, godz. 17.00-21.00**

**Centrum Sztuki Współczesnej ŁAŹNIA 2  
w Nowym Porcie,  
ul. Strajku Dokerów 5  
sala warsztatowa nr 24**

**Prowadzenie: Natalia Załęska-Pyć**

**! obowiązują zapisy – informacje na temat zapisów pojawiają się w ogłoszeniu na stronie oraz edukacyjnym Facebooku**

Przy aromacie polnych ziół uczestnicy porozmawiają o tym, jak niegdyś nasze babki dbały o swoją urodę. Jakich produktów używały, jak z otaczających ich roślin i składników z kuchennej półki czarowały maseczką na



twarz, zdrowotną sól do kąpieli lub odżywkę do włosów?

Na spotkaniu zostaną omówione skuteczne ludowe sposoby upiększające i cudowne receptury na codzienne dolegliwości. Warsztaty zostaną uzupełnione o opowieści o roślinach kosmetycznych, ich właściwościach, miejscach występowania i sposobach przetwarzania.







### Środa z ceramiką!

4 i 18.10.2023, godz. 17.00-21.00

Centrum Sztuki Współczesnej ŁAŹNIA 2  
w Nowym Porcie,  
ul. Strajku Dokerów 5  
sala warsztatowa nr 24

Prowadzenie: IDZIE LUTY  
(Bartosz Częścik-Szalewski)

**! obowiązują zapisy - informacje na temat zapisów pojawiają się w ogłoszeniu na stronie oraz edukacyjnym Facebooku**

W październiku z okazji dni Seniora odbędą się warsztaty z tworzenia ceramiki użytkowej prowadzone przez Bartosza Częścik-Szalewskiego z IDZIE LUTY. Podczas zajęć uczestniczki i uczestnicy stworzą własne, wyjątkowe dzieła sztuki, które dodatkowo posłużą zarówno jako dekoracja i forma użytkowa mająca wiele zastosowań.

Warsztaty podzielone będą na kilka etapów. Prowadzący opowie o materiale, sposobach pracy oraz technikach wypalania i zdobienia. Następnie uczestnicy i uczestniczki będą tworzyć własne formy, które zostaną etapowo ozdobione i poddane obróbce termicznej. Inspiracją do tworzenia obiektów, będą obiekty prezentowane na wystawie odbywającej się w czasie trwania warsztatu w CSW ŁAŹNIA 2 w Nowym Porcie.

**Szczegółowe informacje o wymienionych warsztatach dla seniorów pojawią się na miesiąc przed wydarzeniem. Szukaj ich na stronie:**

[www.laznia.pl/edukacja/](http://www.laznia.pl/edukacja/)

[www.facebook.com/cswlazniak](https://www.facebook.com/cswlazniak)



### Kontakt i więcej informacji:

Centrum Sztuki Współczesnej Łażnia

ul. Jaskółcza 1, 80-767 Gdańsk

tel. 58 3054050

e-mail: [office@laznia.pl](mailto:office@laznia.pl); [www.laznia.pl](http://www.laznia.pl)



# 17. Muzeum Gdańska

W 2023 r. Muzeum Gdańska kontynuuje cykl spotkań „Seniorzy do Muzeum!”.

Gdańszczan i gdańszczanki w wieku 60+ zapraszamy w każdy ostatni czwartek miesiąca na nieodpłatne spotkania w oddziałach Muzeum.

Tematyka spotkań jest bardzo zróżnicowana. Inspiracją może być nowa wystawa albo obiekt pozyskany do muzealnej kolekcji.

Zmieniać się będzie też lokalizacja, gdyż chcielibyśmy, aby Uczestnicy poznali wszystkie nasze oddziały.

Na każde zajęcia obowiązują zapisy, a liczba miejsc jest ograniczona, szczegółowe informacje dotyczące oferty i harmonogramu spotkań można znaleźć na stronie internetowej muzeum.



**Strona internetowa poświęcona programowi znajduje się pod linkiem:**

<https://muzeumgdansk.pl/edukacja/szczegoly/news/strefa-seniora/>

## **Kiedy?**

Spotkania w ramach „Seniorzy do Muzeum!” odbywają się w ostatni czwartek miesiąca o godz. 12.00.

## **Udział:**

Udział w spotkaniach jest bezpłatny. Na każde zajęcia obowiązują jednak zapisy – liczba miejsc jest ograniczona.

Prosimy o wysłanie informacji z chęcią udziału SMSem 512 418 745 lub mailowo adres e-mail: [m.kryger@muzeumgdansk.pl](mailto:m.kryger@muzeumgdansk.pl)

## **Kontakt i więcej informacji:**

### **Muzeum Gdańska**

ul. Długa 46/47, 80-831 Gdańsk

**Centrala:** nr tel. +48 58 573 31 28

### **Kancelaria**

telefon: +48 512 418 729, +48 506 703 686

e-mail: [kancelaria@muzeumgdansk.pl](mailto:kancelaria@muzeumgdansk.pl)

# 18. Gdański Teatr Szekspirowski

## Teatralny Pasjans 2023

Projekt „Teatralny Pasjans2023” kierowany jest do grup seniorów, uczniów oraz osób z niepełnosprawnościami z Trójmiasta i okolic. W swoich lokalnych ośrodkach/miejscowościach, pod opieką profesjonalnych reżyserów teatralnych, uczestnicy przygotowują własną adaptację sceniczną jednego z dzieł Szekspira. Jeden tekst jest jednocześnie przygotowywany przez jedną grupę seniorów, jedną uczniów i jedną grupę osób z niepełnosprawnościami. Obecnie realizujemy 8. edycję projektu, do której wybrano 9 grup. Sztuki Williama Szekspira będą przygotowywać następujące zespoły: „Koriolana” przygotowuje grupa teatralna „AD HOC” ze Skowarcz, Stowarzyszenie Integracja z Gdyni oraz Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii dla Chłopców z Kartuz; nad „Wesołymi kumoszками z Windsoru” pracować będzie koło teatralne „STAGE” z I LO w Rumii, grupa teatralna „Zryw” z Malborka oraz WTZ „Cisza” z Gdyni; z kolei nad „Otellem” pracować będzie zespół teatralny „BIS” z SOSW nr 2 w Gdyni, koło teatralne „Wykrzyknik” z VIII LO w Gdańsku oraz seniorzy z Dziennego Domu Pomocy i Klubu Samopomocy z Gdańska-Wrzeszcza. Obecnie trwają prace zespołów w środowiskach lokalnych, finałowe pokazy zaś odbędą się w dniach 4-6 grudnia 2023 na scenie GTS. Wstęp na finał

będzie bezpłatny, na podstawie wejściówek do odebrania w kasie GTS pod koniec listopada. Projekt realizowany jest dzięki wsparciu finansowemu MKiDN w ramach programu „Edukacja kulturalna”.

## Karta mieszkańca

Dla posiadaczy karty mieszkańca przysługuje jedno bezpłatne zwiedzanie Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego rocznie oraz liczne zniżki na koncerty oraz spektakle organizowane przez teatr.



## Kontakt i więcej informacji:

Gdański Teatr Szekspirowski  
ul. Bogusławskiego 1, 80-818 Gdańsk

Sekretariat: tel. 58 351 01 51  
e-mail: sekretariat@teatrszekspirowski.pl  
Kasa: 58 351 01 01

# 19. Cappella Gedanensis



## Cappella Gedanensis – instytucja kultury Miasta Gdańska

W swojej szerokiej ofercie wydarzeń co roku w październiku – miesiącu Seniora, Cappella Gedanensis organizuje koncerty dedykowane Seniorom. Należą do nich:

- koncert w ramach akcji „Weekend Seniora z kulturą” - program Kultura 60+ MKiDN oraz
- koncert w ramach „Gdańskich Dni Seniora”.

Szczegółowych informacji na temat wydarzeń należy szukać na stronie internetowej Cappelli Gedanensis.

Na organizowane koncerty wstęp wolny, po wcześniejszej rezerwacji miejsc.

### Kontakt i więcej informacji:

ul. Nowe Ogrody 35, 80-803 Gdańsk

tel. 58 302 26 58, [www.cappellagedanensis.pl](http://www.cappellagedanensis.pl), e-mail: [cappella@gedanensis.pl](mailto:cappella@gedanensis.pl)

## 20. Gdańska Galeria Miejska

Pomysł na warsztaty ceramiczne i graficzne zrodził się w 2011 roku. Propozycja zajęć jest skierowana do różnych grup odbiorców – dorosłych, seniorów i dzieci. Realizujemy również zajęcia dla grup zorganizowanych, głównie klas szkolnych. Uczestnicy warsztatów ceramicznych w grupach realizują indywidualne zadania zgodne z własnymi preferencjami i możliwościami – od garncarstwa po realizację rzeźbiarskie.

W każdym sezonie 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 szkliv czy alternatywnych form wpału. Pracownia Artystyczna GGM, w której odbywają się warsztaty, dysponuje kołem garncarskim i piecami ceramicznymi. Grafikę natomiast realizujemy w technice linorytu. Uczymy projektowania i wykonywania matryc, które następnie są odbijane na prasie graficznej. Na zajęciach oprócz pogłębiania znajomości technik ceramicznych i graficznych poszerzamy również wiedzę z innych dziedzin, m.in. z rysunku, historii sztuki,

chemii, biologii (w tym anatomii), w zależności od wieku uczestników i realizowanego tematu. Po zajęciach grupy oprowadzane są po aktualnych wystawach. Co roku na zakończenie sezonu, w czerwcu, organizowana jest wystawa prac ceramicznych i graficznych uczestników warsztatów wszystkich grup.

**Zapraszamy do filii  
Gdańskiej Galerii Miejskiej:**

**GGM1 ul. Piwna 27/29**

**GGM2 ul. Powroźnicza 13/15**

**4G ul. Szeroka 34/35,36,37**

**oraz ul. Grobla 1/2**



## 21. 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 70 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:**

#### **Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów**

Gabriela Dudziak

Urząd Miejski w Gdańsku

Wydział Rozwoju Społecznego

Referat Współpracy Lokalnej i Inicjatyw Społecznych

**od 28 sierpnia 2023 r. zmiana miejsca na:**

Centrum Dolna Brama, ul. Dolna Brama 8

tel. 58 526 80 71

e-mail: gabriela.dudziak@gdansk.gda.pl



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



## 22. Budżet Obywatelski w Gdańsku

# Budżet Obywatelski

GDAŃSK 2024

### Budżet Obywatelski 2024. Gdańszczanki i gdańszczanie decydują o kierunkach rozwoju naszego Miasta.

Pierwszy Budżet Obywatelski w Gdańsku został ogłoszony w 2013 roku z inicjatywy prezydenta Pawła Adamowicza i radnych Gdańska, a przeprowadzony rok później w ramach pilotażowego projektu „Budżet Obywatelski 2014 w Gdańsku”. To wówczas, po raz pierwszy część środków z miejskiego budżetu (9 mln złotych) zostało przekazanych w ręce mieszkańców.

Do zagospodarowania jest 20 441 573 złotych, które zostaną przeznaczone na realizację zwycięskich projektów w przyszłym 2024 roku.



Wszystkie 822 projekty przekazane do realizacji w przeciągu minionej dekady to wielka zasługa mieszkańców, aktywistów, urzędników. Inwestycje Budżetu Obywatelskiego można spotkać niemal w każdym zakątku naszego Miasta. Powstały nowe boiska, place zabaw, siłownie pod chmurką, zielone tereny rekreacyjne, wybiegi dla psów, trasy rowerowe, wyremontowano fragmenty dróg i chodników. Zrealizowano wiele projektów sportowych, kulturalnych i integracyjnych dla dorosłych i dzieci.

W Budżecie Obywatelskim, co warto podkreślić, mogą wziąć udział wszyscy mieszkańcy Gdańska bez względu na wiek. Dzieci i młodzież również mogą zgłaszać swoje pomysły. Gdańscy seniorzy bardzo aktywnie uczestniczą

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

**W Budżecie Obywatelskim przede wszystkim liczy się pomysł. Projekty mogą dotyczyć wielu obszarów tematycznych np.:**

- edukacja i kultura
- inwestycje drogowe
- sport i rekreacja
- bezpieczeństwo
- tereny zielone.

Z roku na rok przybywa w naszym mieście projektów, które są bezpośrednio skierowane do osób starszych.

### HARMONOGRAM BO2024

- 1) 3 lutego – 3 marca 2023 r. – zgłaszanie projektów;
- 2) 3 lutego – 3 kwietnia 2023 r. – weryfikacja formalna i wstępna projektów;
- 3) 3 lutego – 30 czerwca 2023 r. – weryfikacja projektów przez Jednostki Organizacyjne / Wydziały Urzędu Miejskiego;
- 4) do 11 sierpnia 2023 r. – weryfikacja projektów przez Zespół Konsultacyjny;
- 5) do 18 sierpnia 2023 r. – losowanie numerów projektów do głosowania;
- 6) 11 września – 25 września 2023 r. – głosowanie;
- 7) do 29 września 2023 r. – ogłoszenie wyników głosowania.





## Kontakt i więcej informacji:

### Koordynacja Budżetu Obywatelskiego:

Urząd Miejski w Gdańsku,  
Biuro ds. Rad Dzielnic  
i Współpracy z Mieszkańcami  
Referat ds. Współpracy  
z Mieszkańcami

### Sylwia Betlej, Dyrektor Biura

sekretariat – Sabina Gołombiewska  
tel.: 58 323 65 46  
e-mail:  
[budzetobywatelski@gdansk.gda.pl](mailto:budzetobywatelski@gdansk.gda.pl)  
[www.gdansk.pl/budzet-obywatelski](http://www.gdansk.pl/budzet-obywatelski)  
[www.facebook.com/gdanskBO](https://www.facebook.com/gdanskBO)

### Dawid Szot

e-mail:  
[dawid.szot@gdansk.gda.pl](mailto:dawid.szot@gdansk.gda.pl)  
tel.: 58 323 63 37

### Maciej Lewandowski

e-mail:  
[maciej.lewandowski@gdansk.gda.pl](mailto:maciej.lewandowski@gdansk.gda.pl)  
tel.: 58 323 66 51

### Marta Dzierżawska

e-mail:  
[marta.dzierzawska@gdansk.gda.pl](mailto:marta.dzierzawska@gdansk.gda.pl)  
tel.: 58 323 66 37



# 23. HEVELIANUM



## HEVELIANUM. GÓRA GRADOWA

[zdjęcie GG z lotu ptaka]

fot. ze zbiorów Hevelianum

Hevelianum to nowoczesna przestrzeń spotkań z nauką, historią i kulturą znajdująca się w samym centrum Gdańska, na wzgórzu o wysokości ok. 50 m n.p.m., tuż nad dworcem kolejowym i autobusowym. 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.

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 Grodziskiem 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:



HEVELIANUM  
**DZIECI**

Dookoła Świata

Z Energią!



HEVELIANUM  
**NAUKA**

**Pakiet wystaw:**

Dookoła Świata

Łamigłóвка

Z Energią!



HEVELIANUM  
**HISTORIA**

Dzieje Fortu

Bilet ulgowy przysługuje m.in. osobom powyżej 60 roku życia

Wstęp wolny



## HEVELIANUM. DOM ZDROJOWY

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 został zbudowany w Parku Brzeźnieńskim w 1893 roku, w miejscu 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.

---

### #HevelianumHistoria

Zapraszamy do zwiedzania zrewitalizowanego Domu Zdrojowego w Gdańsku Brzeźnie, jedyne zachowanego na całym wybrzeżu Zatoki Gdańskiej przykładu reprezentacyjnej architektury uzdrowiskowej, pochodzącej jeszcze z XIX wieku. Podczas oprowadzania przewodnik prezentuje wnętrza budynku, również te na co dzień niedostępne i opowiada o ich historii oraz nowym przeznaczeniu. Zakończeniem zwiedzania jest krótki spacer szlakiem wystawy historycznej w pobliskim parku.

Zbiórka zawsze przed wejściem głównym do Domu Zdrojowego.

Dokładne daty zwiedzania oraz ceny od września będą zamieszczone na:

**[www.hevelianum.pl](http://www.hevelianum.pl)**

HEVELIANUM  
DOM ZDROJOWY

## DOM ZDROJOWY

ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM

LUTY-CZERWIEC 2023  
PIERWSZA I TRZECIA SOBOTA MIESIĄCA | 10:00

Start przed wejściem do Domu Zdrojowego  
ul. Zdrojowa 2, Gdańsk-Brzeźno  
Dla kogo: dorośli i dzieci 12+  
Cena: 10/15 zł

[www.hevelianum.pl/domzdrojowy](http://www.hevelianum.pl/domzdrojowy)



WSPÓŁPRACOWNIK  
HISTORIA



WSPÓŁPRACOWNIK  
TRANSPORT



# HEVELIANUM

## CAŁA PRZJEMNOŚĆ W ODKRYWANIU

Informacja o ofercie Hevelianum:

[repcja@hevelianum.pl](mailto:repcja@hevelianum.pl)

(+48) 58 742 33 52, 504 325 609

[www.hevelianum.pl](http://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**



**Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej „Senior Obywatel” 2022/2023**



**Biblioteka dostępna dla wszystkich**



**Gdański Ogród Zoologiczny – oferta edukacyjna**

# 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

się w działania społeczne, nawiązywania znajomości, dbania o kondycję fizyczną. Najdłużej działający Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gdańsku ma już 44 lata.

### **Kontakt i więcej informacji:**

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





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

**Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku  
Uniwersytetu Gdańskiego**  
Biblioteka UG  
Gdańsk, ul. Wita Stwosza 53, pokój 3.31  
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 10  
(wtorek, środa, czwartek i piątek 12:00-15:00;  
w poniedziałek biuro nieczynne)  
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

**Akademia III Wieku TEB Edukacja**  
Gdańsk, ul. Dmowskiego 16A  
tel.: 58 765 96 90, e-mail: gdansk@teb.pl

**Uniwersytet Trzeciego Wieku  
przy Szkole Podstawowej  
im. św. Jana de La Salle w Gdańsku**  
Gdańsk, ul. Słowackiego 101  
tel. 58 342 59 15, e-mail: bracia@lasalle.gda.pl  
Kontakt w sprawie zajęć: tel. 512274344  
e-mail: fundacja@lasalle.gda.pl

## 2. 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. Ogółem w czterech edycjach wzięło udział ponad 2200 uczestników z 16 powiatów i miasta Gdańsk. Wiek uczestników od 60 do 88 roku życia.

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

ując tym samym spotkania i wspólne działania.

Sukcesem kolejnych edycji Olimpiady jest większe zaangażowanie uczestników w życiu społecznym, kilkoro założyło własne Kluby Seniora, kilkunastu seniorów dostało się do rad dzielnicowych, miejskich, oraz senioralnych, w tym do Pomorskiej Rady Seniorów.

Kolejne edycje realizowane były we współpracy z Samorządem Pomorza przy wsparciu i dużym zaangażowaniu Miasta Gdańsk, 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 Gdańsk, który ukończył 60 lat może się wziąć udział w tym ciekawym sposobie na poszerzanie wiedzy obywatelskiej.



Ogólnopolska Olimpiada Wiedzy Obywatelskiej  
„Senior Obywatel” 2022/2023

Pomysłodawcą i realizatorem Olimpiady jest Fundacja Barbary Średniawy.

Koordinatorem kolejnej edycji będzie Stowarzyszenie Kulturalno-Społeczne „Carpe Diem Semper” z Choczewa.



#### Kontakt i więcej informacji:

Stowarzyszenie Kulturalno-Społeczne  
„Carpe Diem Semper”  
ul. Bałtycka 13, 84-210 Choczewo  
tel. +48 730 745 747  
e-mail: [cds@choczewskiw.pl](mailto:cds@choczewskiw.pl)

### 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 2021 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 Barier.** 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 zbiorów audiobooków na płytach mp3 – mówi Dorota Domeracka, kierowniczka Biblioteki bez Barier.

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

W filiach biblioteki odbywają się liczne wydarzenia, w tym spotkania autorskie i warsztaty, które są dedykowane wszystkim osobom dorosłym. Na szczególną uwagę zasługuje działalność Biblioteki Babie Lato (ul. Opolska 3, 80-395 Gdańsk Przymorze). Przy filii działa **Gdańskie Centrum Seniora**, w ramach którego realizowane są projekty aktywizujące osoby starsze, m. in. działający od maja 2018 r. projekt **Akademia Umysłu® SENIOR EDU**, indywidualne zajęcia komputerowe, zajęcia z ćwiczenia pamięci, czy warsztaty rękodzielnicze – w tym te organizowane wolontaryjnie przez seniorów. Filia współpracuje z DPS-ami, dla których przygotowuje dobrane tematycznie zajęcia. Biblioteka Babie Lato koordynuje również Festiwal Seniora „Senior z pasją – tydzień spotkań w bibliotece”, który w tym roku będzie mieć miejsce w dniach 16.10.-20.10. w kilkunastu bibliotecznych filiach. Jest to czas spotkań i warsztatów dedykowanych seniorom. Szczegółowy program wydarzeń będzie można znaleźć na stronie biblioteki: **[www.wbpg.org.pl](http://www.wbpg.org.pl)**.



## 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 Barier, ul. Czerwony Dwór 21  
**Czytarki**  
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. Wyrobka 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



<b>Filia</b>	<b>Adres</b>	<b>Adres e-mail placówki</b>	<b>Tel. bezpośr.</b>
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	bibliotekaniemiedzwiednik@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	bibliotekaprzyrynku@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

## 4. Gdański Ogród Zoologiczny – oferta edukacyjna



Serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w zajęciach, podczas których można poznać Gdański Ogród Zoologiczny, oczami historii oraz pracowników. Odkrywamy tajemnicze zakamarki, pełne fascynujących szczegółów i opowieści kryjących się za nimi.

„Najstarsi mieszkańcy ZOO i ich historie” – spacer z edukatorem.

Zajęcia odbywają się w każdy piątek października, o godz. 11:00. Zapraszamy również osoby indywidualne po wcześniejszym zgłoszeniu.

**Terminy można rezerwować** telefonicznie pod numerem **+585520042** wewnątrz **122** lub mailowo na adres **edukacja@zoo.gda.pl**







# 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 ochrony zdrowia psychicznego**



**Gdański Ośrodek Sportu – Program Aktywuj się!**



**Gdański Zespół Schronisk i Sportu Szkolnego**



**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 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](mailto:twz@opz.gdansk.pl)  
[www.opz.gdansk.pl](http://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**

### **kalendrzowym 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

W roku 2023 w ramach Gdańskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego realizowane są dwa programy kierowane wprost do Seniorów:

### **„Kung Fu Senior – zajęcia aktywizujące i wspierające zdrowie psychiczne dla osób 55+”**

Kompleksowe wsparcie zdrowia psychicznego i aktywności fizycznej seniorów. Projekt tworzy możliwości odreagowania i uporządkowania emocji, uzyskania przez seniorów bardziej realnego spojrzenia na siebie, poznania nowych osób, zapobiegania poczuciu izolacji i osamotnienia, nauki nowych sposobów funkcjonowania we własnym środowisku i adaptacji do zmian związanych ze starzeniem się.

**Kontakt telefoniczny: 58 341 10 83**

### **„Sklej się Senior!” – warsztaty z ceramiki użytkowej**

Projekt skierowany do mieszkanek i mieszkańców Gdańska w wieku 60+, mający na celu wspieranie w rozwoju psychoruchowym, spo-

łecznym i psychicznym przez prowadzenie działań warsztatowych z ceramiki użytkowej o wartości terapeutycznej. W jego ramach zostanie zapewnione wsparcie psychoterapeutyczne/psychologiczne, które bezpośrednio przyczyni się do radzenia sobie z trudnymi emocjami i problemami z jakimi mierzyć się będzie senior na przełomie życia zawodowego i emerytalnego.

**Kontakt telefoniczny: 58 341 10 83**

Osoby w kryzysie mogą zgłosić się po wsparcie do **Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego PIK FOSY**.

### **„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 prowa-



dzenie konsultacji kierujących do właściwych form pomocy. Pracownicy PIK informują o działaniach podejmowanych przez organizacje i instytucje działające w obszarze zdrowia psychicznego na terenie miasta. 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).

PIK mieści się w Gdańsku, na ul. Chopina 42, a z koordynatorem można skontaktować się również telefonicznie pod numerem: 787 960 860. Więcej informacji: [www.wsparciewgdańsku.pl](http://www.wsparciewgdańsku.pl).

**Kontakt:**  
tel.: 787 960 860 oraz 577 772 838;  
e-mail:  
[pik@fundacjafosa.pl](mailto:pik@fundacjafosa.pl); [pik2@fundacjafosa.pl](mailto:pik2@fundacjafosa.pl)

### **„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 nie-

zbędny element terapii psychoonkologicznej skierowanej do osób w kryzysie samodzielnie zgłaszających się po wsparcie psychologiczne.

**Kontakt telefoniczny: 58 345 90 60**

### **„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: 58 345 90 60**



### 3. Gdański Ośrodek Sportu – Program Aktywuj się!

Regularne zajęcia organizowane przez Gdański Ośrodek Sportu w 2023 roku z myślą o seniorach to: „Gimnastyka dla seniora” (zajęcia skierowane wyłącznie do seniorów) oraz „Joga na zdrowie” (zajęcia skierowane do seniorów oraz wszystkich chętnych). Zajęcia są częścią programu „Aktywuj się w Gdańsku!” i odbywają się zarówno na żywo, jak i online.

Wszystkie aktualne informacje dotyczące zajęć dostępne są na facebookowej grupie „Aktywuj się w Gdańsku!”, do której każdy może dołączyć: <https://www.facebook.com/groups/aktywujsiewgdansku>

W ramach programu „Aktywuj się w Gdańsku!”, Gdański Ośrodek Sportu w 2023 roku uruchomił dedykowaną wyszukiwarkę, za pomocą której można znaleźć informacje na temat treningów, zajęć i inicjatyw z pogranicza sportu i rekreacji, odbywających się w naszym mieście.

Pod adresem <https://aktywujsiewgdansku.pl> oprócz **listy bezpłatnych treningów organizowanych przez GOS** w ramach znanej i lubianej inicjatywy **dołączyły także wydarzenia, w których do szeroko rozumianej**

**rekreacji ruchowej zachęcają m.in.: Dzielnicowe Centra Sportu, Gdański Zespół Schronisk i Sportu Szkolnego czy inne jednostki lub kluby miejskie.** Wyszukiwarka jest bazą danych, zawierającą informacje zarówno o sportowych imprezach jednodniowych jak i spotkaniach cyklicznych, a aktywności i wydarzenia można wyszukiwać według dyscypliny, terminu, bądź położenia na mapie Gdańska.



## **GIMNASTYKA DLA SENIORA**

Gimnastyka dla seniora to zajęcia o średnim stopniu intensywności, skierowane głównie do osób w wieku 50+. Stanowią element programu „Aktywuj się w Gdańsku!”. Obejmują trening zdrowotny z elementami pilatesu, jogi, tai chi, aerobiku, szkoły zdrowych pleców, gimnastyki ogólnorozwojowej i relaksacji. Duży nacisk położony jest na ćwiczenia lecznicze i przeciwbólowe. Niemal każdy z nas ma schorzenie lub uczucie bólu, w którymś z odcinków kręgosłupa, czy w stawach. Należy to uznać jako wskazanie, a nie przeszkodę do ćwiczeń. Zadaniem zajęć jest redukcja bólu poprzez wzmacnianie mięśni wokół kręgosłupa i wszystkich stawów. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich w wieku od 50 do 105 lat.

### **Lipiec - Sierpień (wakacje)**

Gimnastyka dla seniorów  
w ramach Jarmarku św. Dominika  
„Skwer Heweliusza” przy ul. Rajskiej  
**Wtorki 25.07, 1.08 i 8.08 godz. 11:00**

### **Wrzesień - Grudzień:**

Gimnastyka dla seniora  
**Pływalnia Chełm,**  
ul. Chałubińskiego 13 (salka fitness)  
Środy, godzina 11:00  
**od 6.09 do 29.11**  
**(01.11.2023 zajęcia odwołane)**

**Hala Judo,** ul. Traugutta 29  
Piątki, godzina 11:30  
**od 08.09 do 1.12.2023**

### **Gimnastyka dla seniora Online**

Grupa Aktywuj się w Gdańsku  
<https://www.facebook.com/groups/aktywujsiewgdansku>

**Poniedziałki, godzina 11:00**  
**od 04.09 do 04.12.2023**



## JOGA

Joga stanowi propozycję dla osób w każdym wieku. Kondycja fizyczna nie ma znaczenia. Jedyne, o czym trzeba pamiętać, to przygotowanie maty do ćwiczeń i swobodnego, nie krępującego ruchów stroju. Przyda się również butelka wody. Zajęcia trwają do 60 minut.

### Lipiec - Sierpień (wakacje)

Joga na zdrowie w parku  
Park im. Ronalda Reagana  
przy Arc of Freedom

**Czwartki 19:45**

**od 06.07 do 31.08.2023**

Joga na zdrowie Online  
Grupa Aktywuj się w Gdańsku <https://www.facebook.com/groups/aktywujsiewgdansku>

**Niedziela, godzina 11:00**

**od 02.07 do 27.08.2023**

### Wrzesień - Grudzień:

Joga na zdrowie  
Czwartki 19:30 Miejska Hala Sportowa  
ul. Kołobrzeska 61

**od 07.09.2023 do 21.12.2023**



Joga na zdrowie Online  
Grupa Aktywuj się w Gdańsku <https://www.facebook.com/groups/aktywujsiewgdansku>

**Niedziela, godzina 11:00 premiera  
od 03.09 do 31.12.2023**

Wszystkie aktualności będą udostępniane  
w wyszukiwarce aktywności  
([www.aktywujsiewgdansku.pl](http://www.aktywujsiewgdansku.pl))  
oraz na facebookowej grupie  
Aktywuj się w Gdańsku,  
(<https://www.facebook.com/groups/aktywujsiewgdansku>).

### Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Sportu  
ul. Traugutta 29,  
80-221 Gdańsk

Dział Imprez  
tel. 58 511 01 09  
e-mail: [imprezy@sportgdansk.pl](mailto:imprezy@sportgdansk.pl)  
[www.aktywujsiewgdansku.pl](http://www.aktywujsiewgdansku.pl)



## 4. Gdański Zespół Schronisk i Sportu Szkolnego

Gdański Zespół Schronisk i Sportu Szkolnego kierując się hasłem „podróżuj, ćwicz, żyj aktywnie!”, realizuje różne działania i projekty. Jednym z nich jest projekt pn. Dzielnicowe Centra Sportu, w ramach którego oferowane są nieodpłatne zajęcia dla wszystkich mieszkańców Gdańska, którzy chcieliby rozpocząć swoją przygodę ze sportem pod okiem trenerów. Zajęcia odbywają się w wielu lokalizacjach, dzięki czemu każdy może skorzystać z zajęć w obrębie swojej dzielnicy, a tym samym zachęcić do wspólnej aktywności człon-

ków rodziny, sąsiadów czy znajomych z okolicy. Nie zwlekaj i dołącz do Nas - <https://www.gokf.gda.pl/Home/DCS/ID=-1?D=7>

### Kontakt i więcej informacji:

Gdański Zespół Schronisk  
i Sportu Szkolnego  
al. Grunwaldzka 244 , 80-314 Gdańsk  
tel. 48 58 520 68 50  
[biuro@ssm.gda.pl](mailto:biuro@ssm.gda.pl)

## 5. 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 pierwszej 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 trwałym 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](mailto:anna.cieplinska@opz.gdansk.pl);  
tel. +48 58 320 02 56  
[www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)

## 6. Bezpieczny Senior na Drodze



BEZPIECZNY  
SENIOR  
NA DRODZE



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

#### **Kontakt i więcej informacji:**

Poradnia Psychologiczna LOK,  
ul. Kopernika 16, Gdańsk

Barbara Kaletha-Zys  
tel. 601 644 175



# POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW

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

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



**Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku**



**Hospicja w Gdańsku**



**Gdańskie Centrum Świadczeń**



**Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku**



**Teleopieka domowa w Gdańsku**



**Portal opiekunów rodzinnych**



**Centrum Opieki Wytchnieniowej**



**Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych**



**Centrum Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych**



**Złota Rączka dla seniora**



**Nieodpłatna pomoc prawna oraz nieodpłatne poradnictwo obywatelskie wraz z mediacją**



**Meble od serca**



**Gdańskie Centrum Kontakt**

# 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. Dzielne domy pomocy

Dzielne 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 dziennej 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. 58 300 07 85	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 Budzińska
80-523 Gdańsk ul. Sternicza 2	58 343 44 72	biuro@spir.org.pl	Iwona Krasowska

## IV. Usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania

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

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

**Usługi opiekuńcze** przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu

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

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

**Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi** dostosowane



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

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

## Uwaga!

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

Podmiot realizujący	Adres	Kontakt telefoniczny/e-mailowy
<b>Realizatorzy usług opiekuńczych na lata 2023-2026</b>		
Fundacja Agencji Służby Społecznej	ul. Popiełuszki 8/42, 01-501 Warszawa	tel.: 693 226 777, 603 043 174 e-mail: asskaszuby@onet.pl, biuro@fundacjafass.pl
Gdańska Spółdzielnia Socjalna	ul. Solec 4, 80-564 Gdańsk	tel.: 58 341 33 78, 607 921 140 e-mail: gdagss@wp.pl, dyrekcja@gss.org.pl
Fundacja Opieka dla Seniora	Al. Grunwaldzka 5, 80-236 Gdańsk	tel.: 501 477 884, 690 884 677 e-mail: gd.fundacja@gmail.com
Polski Komitet Pomocy Społecznej	ul. Wiejska 18/20, 00-490 Warszawa	tel.: 58 301 32 73, 691 329 58 e-mail: biuro@pkpsgdansk.pl
<b>Specjalistyczne usługi opiekuńcze (rehabilitacja)</b>		
Gdańska Fundacja Rehabilitacyjno-Szkoleniowa „AC-TIV”	ul. Złota Karczma 5/1, 80-298 Gdańsk	tel.: 693 916 795 e-mail: aneta.kaniecka@gmail.com
<b>Specjalistyczne usługi dla osób z zaburzeniami psychicznymi</b>		
Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń”	ul. B. Chrobrego 56, 80-423 Gdańsk	tel.: 609 031 478 e-mail: anna.strojna@przyjaznadlon.pl
Stowarzyszenie Pomocy Osobom Autystycznym	Plac generała Józefa Wybickiego 18, 80-440 Gdańsk	tel.: 58 557 53 41, 502 148 382 e-mail: autyzm@spoa.org.pl, violetau@wp.pl
Fundacja „Autyzm bez Tabu”	ul. Królikarnia 5/6, 80-744 Gdańsk	tel.: 660 245 779 e-mail: beztabu@op.pl
Fundacja Edukacji Nowoczesnej	ul. J. Kochanowskiego 32/60, 01-864 Warszawa	tel.: 661 020 775 e-mail: k.pawlowska@fen.net.pl

## 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, pradziadkowie),
3. gmina, z terenu której osoba została skierowana, w wysokości różnicy między średnim kosztem utrzymania, a opłatami wnoszonymi przez osoby, o których mowa w pkt. 1, 2.

Klienci Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku mogą korzystać z 5 domów pomocy społecznej dla osób starszych i przewlekle somatycznie chorych.

Domy Pomocy Społecznej	Adres	Podmiot realizujący
	ul. Hynka 12	Stowarzyszenie Domu Opieki „Złota Jesień”
	ul. Fromborska 24	Caritas Archidiecezji Gdańskiej
	ul. Przemyska 19	Fundacja Laurentius
	ul. Hoża 4	Jednostka organizacyjna Miasta Gdańska
	ul. Polanki 121	Jednostka organizacyjna Miasta Gdańska

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

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

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

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



#### **Kontakt i więcej informacji:**

Pomorski Urząd Wojewódzki w Gdańsku

Sekretariat Wydziału Polityki Społecznej

tel.: 58 307 72 87

fax: 58 301 43 37

e-mail: [wps@gdansk.uw.gov.pl](mailto:wps@gdansk.uw.gov.pl)

## VI. Informacja i wsparcie m.in. dla osób starszych

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

W punkcie pracownik 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  
lub bezpośrednio do Centrum:  
tel. 58 308 90 10  
e-mail: centrum@dpsostoja.gda.pl**

### 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, społeczne oraz doradztwo zawodowe osobom zaburzonym psychicznie i ich rodzinom.

Konsultacje odbywają się w dni robocze:  
od poniedziałku do czwartku  
w godz. 8.00–18.00,  
w piątek w godz. 8.00–16.00.

**Kontakt:  
Środowiskowy Dom Samopomocy  
„Młodzieżowy Szopen”  
ul. Chopina 42, Gdańsk  
tel.: 794 960 760  
e-mail: punktwspracia@fundacjaafosa.pl**

### 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 przeciwdoleżynowe;
- kule inwalidzkie łokciowe i pachowe;
- ortozy, 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](http://www.mopr.gda.pl)



## 2. Hospicja w Gdańsku

### Co to jest?

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

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

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

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

### Hospicjum

#### im. Ks. Eugeniusza Dutkiewicza SAC w Gdańsku

ul. Kopernika 6, 80-208 Gdańsk

Recepcja

tel. 58 340 61 00,

tel. kom.: 668 450 749

e-mail: [recepcja@hospicjum.info](mailto:recepcja@hospicjum.info)

### Fundacja Hospicyjna

ul. Chodowieckiego 10, 80-208 Gdańsk

tel./fax: 58 345 90 60

e-mail: [fundacja@hospicja.pl](mailto: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](mailto: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](mailto: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,
- 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](http://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.

### 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 2 458 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 pielęgniarskiej udzielanej w punktach nocnej i świątecznej pomocy można skorzystać w przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia:

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

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

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

adresy oraz numery telefonów podmiotów udzielających świadczeń po godzinie 18 oraz w dni ustawowo wolne od pracy.

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



Podmiot realizujący	Adres	numer telefonu
COPERNICUS Podmiot Lecznicy w Gdańsku	al. Jana Pawła II 50 ul. Nowe Ogrody 1–6, wejście A	58 768 46 84 58 764 06 40
Szpital Dziecięcy Polanki im. Macieja Płażyńskiego w Gdańsku	ul. Polanki 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 Uniwersyteckie Centrum Kliniczne ul. Smoluchowskiego 17	58 340 54 70 58 340 54 54

Źródło: <https://nfz-gdansk.pl/dla-pacjenta/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna,2287> z 12 lipca 2023 r.

# 5. Teleopieka domowa w Gdańsku

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

## **Dla kogo przeznaczony jest program Teleopieki Domowej w Gdańsku?**

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

## **Na czym polega program?**

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

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

## **Co wyróżnia program Teleopieki Domowej w Gdańsku?**

- **Udział w pilotażu teleopieki domowej w Gdańsku jest darmowy.**

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

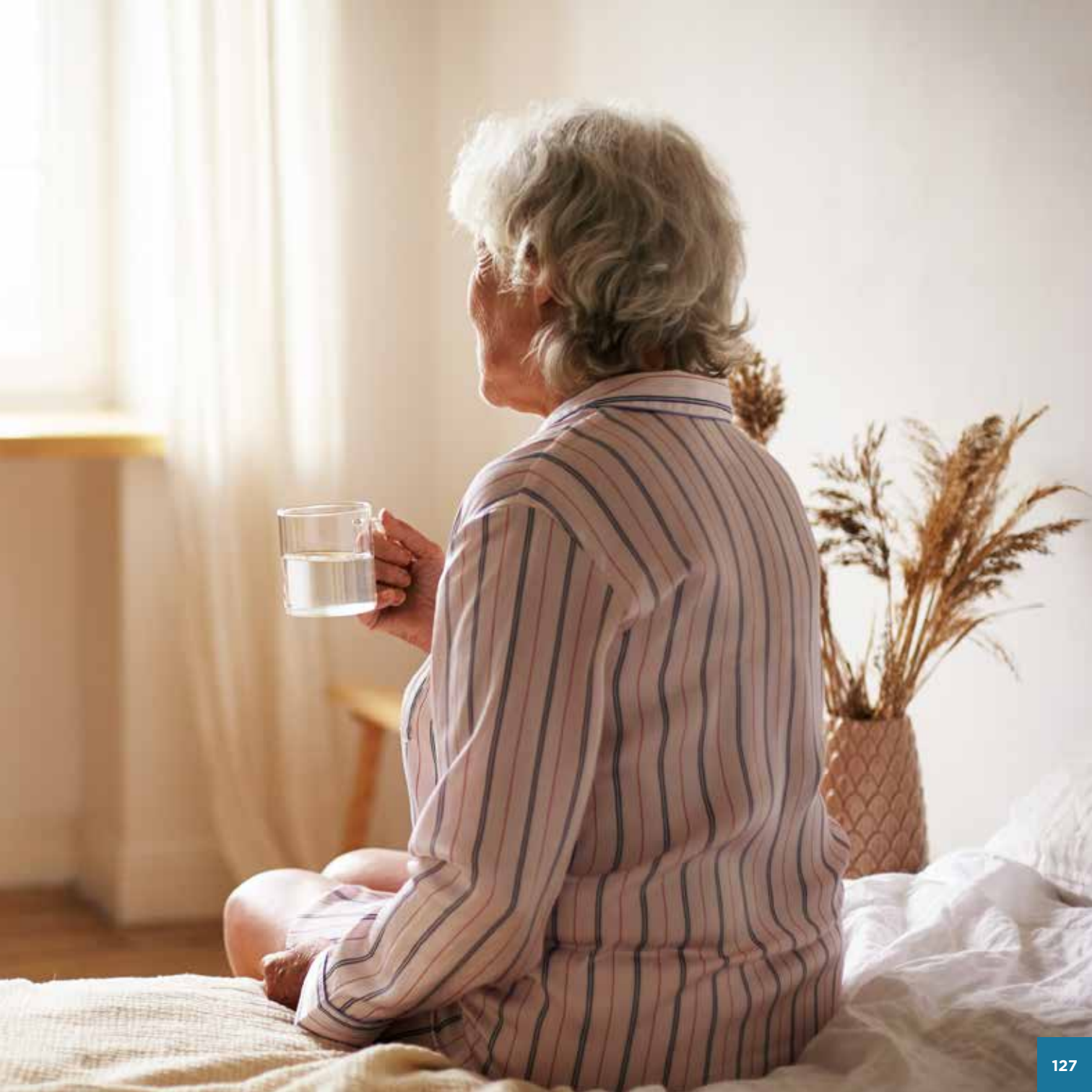


**TELEOPIEKA**



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

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



## 6. Portal opiekunów rodzinnych



**Portal  
opiekunów  
rodzinnych**

**[www.opiekunrodzinny.pl](http://www.opiekunrodzinny.pl)**

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

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

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

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

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

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



# 7. Centrum Opieki Wytchnieniowej

Centrum Opieki Wytchnieniowej powstało w 2023 z inicjatywy Fundacji Hospicyjnej i oferuje czasową opiekę dzieciom i dorosłym niesamodzielnym z powodu choroby lub niepełnosprawności, dając w ten sposób ich rodzinom szansę na wytchnienie, zadbanie o swoje zdrowie lub załatwienie spraw, na które zwykle brakuje im czasu.

Z położonego w gdańskiej dzielnicy Aniołki budynku przy ul. Kopernika 17C roztacza się widok na zielen Wroniej Górki i krajobraz gdańskiego Śródmieścia. Placówka posiada 24 dogodnie wyposażone pokoje 1- i 2-osobowe oraz wspólną przestrzeń terapeutyczną.



Centrum Opieki Wytchnieniowej oferuje pobyt dzienny w godzinach 8:00-18:00 oraz pobyt całodobowy do 14 dni w roku. Zapewnia podopiecznym profesjonalną opiekę i wsparcie w codziennych czynnościach, zajęcia fizjoterapeutyczne oraz pomoc psychologiczną zarówno dla chorych, jak i ich bliskich. Oferuje grupowe oraz indywidualne zajęcia terapeutyczne z zakresu terapii manualnej, arteterapii, muzykoterapii itp.

W Centrum Opieki Wytchnieniowej również opiekunowie mogą uzyskać różne formy wsparcia psychologicznego, prawnego, czy też edukacyjnego, dotyczącego organizacji i sprawowania opieki w domu.

Zgłoszenia i szczegółowe informacje dostępne są na stronie **[www.opiekunrodzinny.pl](http://www.opiekunrodzinny.pl)**



# 8. 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:

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

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

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



## Jestem przeczorny

Spokojnie analizuję,  
co podpisuję.



## Jestem oszczędna

Samodzielnie zarządzam  
moim kieszonkowym.

Zanim dokonasz większego  
zakupu – 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



# 9. 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 koordynująco-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.

## 10. Złota rączka dla seniora



„Złota rączka dla seniora” to inicjatywa, dzięki której mieszkańcy Gdańska w wieku 70+ mogą skorzystać z bezpłatnych, drobnych usług fachowca w swoim domu. Mowa np. o wymianie ciekącego kranu, regulacji skrzypiących drzwi, przymocowaniu lustra czy podłączeniu pralki. Projekt finansowany jest przez Miasto Gdańsk, realizuje go Spółdzielnia we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Gdańsku.

Praca fachowca jest dla Seniora bezpłatna. Jeśli naprawa usterki wymaga zakupu materiałów, koszt który pokrywa Miasto, wynosi maksymalnie 80 zł brutto. Jeśli kwota naprawy jest wyższa, różnicę (po wcześniejszej konsultacji) pokrywa Senior.

Aby skorzystać z pomocy, należy zadzwonić do Gdańskiej Spółdzielni Socjalnej pod numer tel.: 881 703 096 i zgłosić problem. Zgłoszenia są przyjmowane w dni powszednie, w godzinach od 7.30 do 15.30.

W sumie w okresie od stycznia do maja 2023 roku z usług skorzystało 368 osób, udało się usunąć 520 usterek.

**Gdańska Spółdzielnia Socjalna** jest podmiotem ekonomii społecznej zajmującym się aktywizacją zawodową osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i zawodowym. Gdańska Spółdzielnia Socjalna wspiera osoby potrzebujące pomocy w czynnościach dnia codziennego, jak również osoby mające problemy w odnalezieniu się na rynku pracy.

### Kontakt i więcej informacji o programie:

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

# 11. Nieodpłatna pomoc prawna oraz nieodpłatne poradnictwo obywatelskie wraz z mediacją

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku zachęca do korzystania z nieodpłatnego poradnictwa prawnego, obywatelskiego wraz z mediacją. 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.**

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](mailto: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: **[www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc/dyzury-specjalistyczne](http://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc/dyzury-specjalistyczne)**

**Aktualne dane kontaktowe znajdują się na BIP MOPR**

<https://www.bip.mopr.gda.pl/index.php?idg=1&id=208&x=26>



## NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA\*

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, wtorek, środa 13.00-17.00, czwartek, piątek 8.00-12.00	Punkt z dostępną mediacją
ul. Dyrekcyjna 5, pok. 112	poniedziałek–piątek 13.00-17.00	
ul. Piekarnicza 16. pok. 6 (przy Centrum Pracy Socjalnej Nr 9)	poniedziałek, wtorek, czwartek piątek 8.00–12.00 środa 13.00–17.00,	Punkt z dostępną mediacją
ul. Modrzewskiego 2a pok. 4 (przy Centrum Pracy Socjalnej Nr 1)	poniedziałek–piątek 10.00-14.00	Punkt z dostępną mediacją
Pl. Ks. J. Gustkowicza 13 pok. 15 (przy Centrum Pracy Socjalnej Nr 2)	poniedziałek–piątek 9.00-13.00	
ul. Wadowicka 5 pok. 1.27 (przy centrum Pracy Socjalnej Nr 6)	poniedziałek–piątek 8.00-12.00	
ul. Marynarki Polskiej 134 a pok. 6 (przy Centrum Pracy Socjalnej Nr 7)	poniedziałek–piątek 8.00-12.00	
ul. Reduta Wyskok 6 pok. 3 (przy Centrum Pracy Socjalnej Nr 8)	poniedziałek–piątek 8.00-12.00	Punkt z dostępną mediacją
ul. Dworcowa 11 tel.: 504 871 478, e-mail: biuro@fundacjarc.org.pl	poniedziałek 14.00-18.00 wtorek, środa, piątek 9.00-13.00, czwartek 8.00-12.00	Punkt z dostępną mediacją
ul. Kisielewskiego 12 tel.: 504 871 478, e-mail: biuro@fundacjarc.org.pl	poniedziałek 8.00-12.00, wtorek 8.00-12.00, środa 14.00-18.00, ul. Kisielewskiego 12 tel.: 504 871 478, e-mail: biuro@fundacjarc.org.pl	Punkt z dostępną mediacją
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	Punkt z dostępną mediacją

Pl. Ks. J. Gustkowicza 13 (przy Ośrodku Interwencji Kryzysowej) tel.: 690 074 609, e-mail: klinikaprawa@teneo.org.pl	poniedziałek, wtorek, środa, czwartek 16.00-20.00, piątek 8.00-12.00	Punkt specjalistyczny dla osób pokrzywdzonych przestępstwem, doświadczających przemocy i dyskryminacji. Punkt z dostępną mediacją
ul. Hoża 4 (przy Domu Pomocy Społecznej „Ostoja”) tel.: 517 939 716, e-mail: porady.sas@gmail.com	poniedziałek–piątek 15.30-19.30	Punkt z dostępną mediacją

## NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE WRAZ Z MEDIACJĄ\*

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	Punkt z dostępną mediacją
ul. Dyrekcyjna 5 tel.: 58 350 15 15, e-mail: biuro@ovum.org.pl	poniedziałek, wtorek, środa 8.00-12.00 czwartek, piątek 13.00-17.00	Punkt specjalistyczny dla cudzoziemców Punkt z dostępną mediacją
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	Punkt z dostępną mediacją
ul. Wyzwolenia 49 tel.: 517 939 716, e-mail: nowyport.sas@o2.pl	poniedziałek, wtorek, piątek 8.00-12.00, środa 15.30-19.30, czwartek 16.30-20.30	Punkt z dostępną mediacją
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	Punkt z dostępną mediacją

\* lista punktów może ulec zmianie od 1 stycznia 2024 r., aktualne informacje dostępne na stronie <https://www.bip.mopr.gda.pl>.

## 12. Meble od serca

Gdańska Spółdzielnia Socjalna od kilku lat realizuje zadanie publiczne „MEBLE OD SERCA”. Współfinansowany jest on przez Gminę Miasta Gdańska i jest realizowany we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Gdańsku.

Projekt „Meble od serca” ma dwa zasadnicze cele, z jednej strony dedykowany jest osobom oddalonym od rynku pracy, z drugiej strony ma wpłynąć na poprawę jakości życia osób wspieranych przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku, szczególnie seniorów, osób z niepełnosprawnością, samotnych matek, osób wychodzących z bezdomności. Zmiana jakościowa polega na doposażeniu mieszkań w meble, a w niektórych przypadkach na bardzo gruntownych pracach porządkowych.

Na co dzień pracownicy Spółdzielni mają stały kontakt z osobami, które potrzebują doposażenia mieszkań w meble, szczególnie w łóżka, meble kuchenne oraz drobny sprzęt AGD. Często są to osoby samotne, posiadające środki finansowe tylko i wyłącznie na zaspokojenie bieżących potrzeb.

Od dnia rozpoczęcia zadania, tj 01.01.2021 r. do 31.05.2023 r. przekazano ponad tysiąc mebli potrzebującym.

**MEBLE OD SERCA**

Oddaj nam niepotrzebne meble w dobrym stanie,  
a my prześlemy je osobom  
objętych wsparciem systemu pomocy społecznej.

Chętnie przyjmujemy również pościel, koca, ręczniki w dobrym stanie.

Zadzwoń: **881 703 096**  
lub napisz: **gdagss@wp.pl**  
**poniedziałek- piątek w godz. 7:30-15:30**

Przyjmujemy wersalki, tapczany, jednoosobowe łóżka,  
szafy, lodówki, meble kuchenne.

Realizator: Gdańska Spółdzielnia Socjalna

GDAŃSK ul. Sołec 4, 80-564 Gdańsk, Nowy Port, [www.gss.org.pl](http://www.gss.org.pl)

### Gdańska Spółdzielnia Socjalna

jest podmiotem ekonomii społecznej zajmującym się aktywizacją zawodową osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i zawodowym Gdańska Spółdzielnia Socjalna wspiera osoby potrzebujące pomocy w czynnościach dnia codziennego, jak również osoby mające problemy w odnalezieniu się na rynku pracy.

# 13. 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](mailto:kontakt@gdansk.gda.pl)), mapę zgłoszeń ([www.zglos.gdansk.pl](http://www.zglos.gdansk.pl)), aplikację na urządzeniach mobilnych



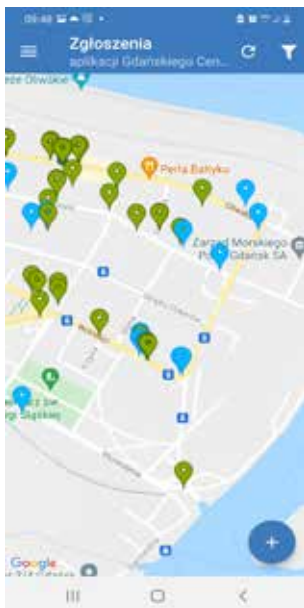
(Gdańskie Centrum Kontaktu do pobrania w Google Play oraz App Store).

## 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.



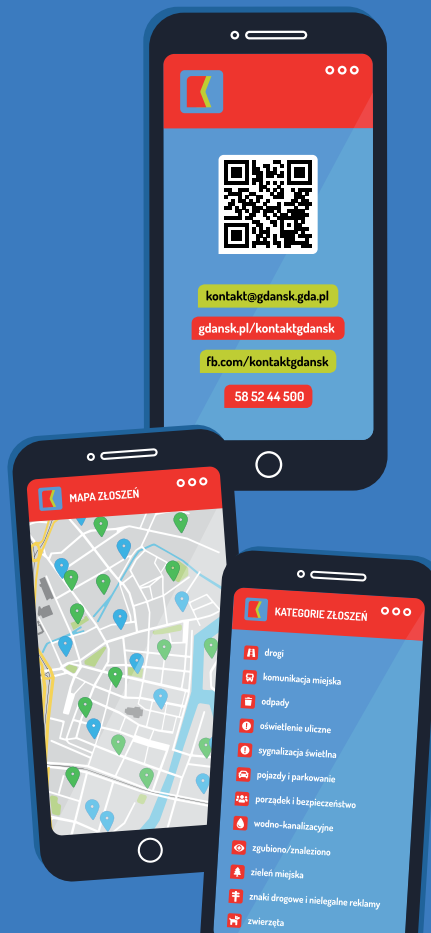
#kontaktgdansk

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

# NIEZBĘDNIK

## zniżki i ulgi dla seniorów

Zachęcamy Państwa do zapoznania się z korzyściami wynikającymi z posiadania Gdańskiej Karty Mieszkańca/Karty Seniora, szczegółowe informacje str. 30-32

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 osoba z niepełnosprawnością 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 indywidualny dla seniorów pow. 65 lat – 25 zł,  bilet grupowy ulgowy (grupa powyżej 11 osób) dla seniorów pow. 65 lat – 22 zł
Gdańska Galeria Miejska	Biuro: ul. Ogarna 27/28 (domofon 6), www.ggm.gda.pl	
Gdańska Galeria Miejska 1	ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk tel. 58 682 00 93	Bilet ulgowy dla osób 60+ (za okazaniem dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego prawo do zakupu biletu ulgowego).
Gdańska Galeria Miejska 2	ul. Powroźnicza 13/15, 80-828 Gdańsk tel. 58 305 70 35	
4G	ul. Szeroka 34/35, 36, 37 • Grobla I 1/2 80-825 Gdańsk tel.: 58 304 98 54	W czwartki oraz w dni otwarcia wystaw wstęp do wszystkich galerii jest bezpłatny.
Gdański Teatr Szekspirowski	ul. Bogusławskiego 1, 80-818 Gdańsk, kasa: 58 351 01 01 e-mail: sekretariat@teatrszekspirowski.pl tel. 58 351 01 51 fax: 58 351 01 50 www.teatrszekspirowski.pl	Bilety ulgowe przysługują emerytom i rencistom z ważnymi legitymacjami, które należy okazać wraz z biletem przy wejściu na widowieństwo. 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, 58 551 50 40 e-mail: bilety@teatrwybrzeze.pl	Bilety ulgowe przysługują emerytom i rencistom po okazaniu legitymacji
Muzeum Gdańska	ul. Długa 46/47, 80-831 Gdańsk centrala 58 573 31 28	<b>Bilety ulgowe:</b> Emeryci i renciści na podstawie ważnej legitymacji
Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Josepha Conrada Korzeniowskiego w Gdańsku	<b>Adres:</b> Targ Rakowy 5/6, 80-806 Gdańsk  <b>Kontakt:</b> 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? Interesują cię teatr, muzyka, sztuka? Już dziś odbierz swoją KARTĘ BIBLIOTECZNA, 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

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

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 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 z niepełnosprawnością, poruszającej się na wózku inwalidzkim przysługuje wejściówka w cenie 30 zł., a opiekunowi tej osoby – bilet bezpłatny

**Bilety ulgowe:**

• emeryci i renciści.

Osobie z niepełnosprawnością, która wymaga opiekuna, za okazaniem odpowiedniego dokumentu ma wstęp wolny na wszystkie wydarzenia, których organizatorem jest Polska Filharmonia Bałtycka.

Oferta nie obejmuje koncertów sylwestrowych, balowych i wydarzeń impresaryjnych.

Opiekunowi osoby z niepełnosprawnością przysługuje bilet ulgowy.

**Bilet ulgowy przysługuje:**

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

**Bilet bezpłatny przysługuje:**

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



Gdański Ogród  
Zoologiczny

ul. Karwieńska 3, 80-328 Gdańsk  
tel. 58 55200 42  
e-mail: zoo@zoo.gda.pl  
www: www.zoo.gda.pl

**Bilet ulgowy:**

- emerytom, rencistom i kombatantom, za okazaniem legitymacji,
- osobom z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym i lekkim, za okazaniem stosownego dokumentu

**Wstęp wolny przysługuje:**

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

**Pływalnie Gdańskiego Ośrodka Sportu | [www.plywalniegdansk.pl](http://www.plywalniegdansk.pl)**

Pływalnia Osowa

ul. M. Siedleckiego 14  
Gdańsk Osowa  
tel. 519 709 363

**Bilety ulgowe:**

Renciści i emeryci oraz weterani\*\*

Pływalnia Chełm

ul. T. Chałubińskiego 13  
Gdańsk Chełm  
tel. 517 806 669

**Uwaga!**

Bilety indywidualne są sprzedawane w przypadku nie wykorzystania miejsc na basenie przez osoby wykupujące karnety.

Pływalnia Stogi

ul. W. Stryjewskiego 28  
tel. 501 025 476

Pływalnia Orunia

ul. Smoleńska 6/8  
tel. 511 179 865

Bilety możliwe do zakupu nie później niż w dniu poprzedzającym usługę.

\*\*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/>

Przydatne linki  
<https://mapa.ztm.gda.pl/>  
<https://jakdojade.pl/gdansk/trasa/>



### **Bilety ulgowe:**

- Emeryci i renciści  
legitymacja emeryta – rencisty  
i dokument ze zdjęciem.
- Kombatanci – legitymacja kombatanta.
- Weterani poszkodowani  
legitymacja weterana poszkodowanego  
wraz z legitymacją emeryta – rencisty.
- Działacze opozycji antykomunistycznej  
oraz osoby represjonowane z powodów  
politycznych legitymacja dla działaczy  
opozycji antykomunistycznej lub osób  
represjonowanych z powodów  
politycznych, której wzór określa  
rozporządzenie Ministra Pracy  
i Polityki Społecznej z dnia 17 sierpnia  
2015 r. (Dz. U. z 2015 r. poz. 1252)

### **Uprawnieni do bezpłatnych przejazdów:**

- osoby, które ukończyły 70 lat życia  
dokument stwierdzający tożsamość  
i wiek osoby.
- 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-oplatkach,a,3022>

## PRZYDATNE KONTAKTY

### Telefony Alarmowe



Miejskie Centrum Powiadomienia 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 Kontakt

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

e-mail: [umg@gdansk.gda.pl](mailto:umg@gdansk.gda.pl)

### Gdańskie Centrum Kontakt

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

formularze zgłoszeniowe na stronie

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

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

### Zespół Obsługi Mieszkańców Nr 1,

ul. Partyzantów 74, 80-254 Gdańsk

### Zespół Obsługi Mieszkańców Nr 2,

ul. Miłskiego 1, 80-809 Gdańsk

### Zespół Obsługi Mieszkańców Nr 3,

ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk

### Zespół Obsługi Mieszkańców Nr 4,

ul. Wilanowska 2, 80-809 Gdańsk

### Zespół Obsługi Mieszkańców Nr 5,

ul. Żagłowa 11, 80-560 Gdańsk

### Miejski Rzecznik Konsumentów

ul. Wały Jagiellońskie 1, 80-853 Gdańsk

Pokój nr 103 A (parter)

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

e-mail: [mrk@gdansk.gda.pl](mailto:mrk@gdansk.gda.pl)

Adres korespondencyjny:

ul. Nowe Ogrody 8/12, 80-803 Gdańsk

### **Ogólnopolska Infolinia Konsumentka**

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

Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora osoby dzwoniącej.  
tel. 222 66 76 76

**Biuro Rzeczy Znalezionych** znajduje się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Gdańsku.  
e-mail: brz@gdansk.gda.pl

### **INFORMACJE BIURA RZECZY ZNALEZIONYCH**

Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego  
ul. Wypiańskiego 9A, p. 119  
poniedziałek – czwartek w godz. 8.00 – 16.00  
piątek w godz. 8.00 – 15.00  
tel. (+48 58) 778 60 39; tel. kom. 798 122 027

### **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

### **Wydział Rehabilitacji Społecznej MOPR**

ul. K. Leczkowa 1A  
tel.: 58 320 53 40

### **Centra Pracy Socjalnej MOPR:**

#### **Centrum Pracy Socjalnej 1**

**(Zaspa-Rostaje, 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 (I piętro)  
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 Wysok 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

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

pl. Gustkowicza 13,  
80-543 Gdańsk  
tel.: 58 511 01 21 lub 58 511 01 22

### **Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera**

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

### **Gdański Telefon Zaufania**

#### **„Anonimowy Przyjaciół”**

tel. 58 301 00 00 w godzinach od 16:00 do 6:00

### **Internetowy Telefon Zaufania**

#### **„Anonimowy Przyjaciół” – całą dobę**

e-mail: ptpt@vp.pl

### **Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności**

ul. Dyrekcyjna 5,  
80-852 Gdańsk  
tel./fax: 58 320 22 96  
e-mail: mzon@gdansk.gda.pl

### **Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich Pełnomocnika Terenowego RPO w Gdańsku**

ul. Chmielna 54/57,  
80-748 Gdańsk  
tel. 58 764 73 06  
e-mail: gdansk@brpo.gov.pl

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

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

### **Informator o Terminach Leczenia**

[www.terminyleczenia.nfz.gov.pl](http://www.terminyleczenia.nfz.gov.pl)

**800 190 590 – Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP), 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 skorzystać z leczenia uzdrowiskowego.

e-mail: [tip@nfz.gov.pl](mailto: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 „DOM LEKÓW” Gdańsk**

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

#### **Apteka Szpitalna UCK**

ul. M. Smoluchowskiego 17  
tel. 58 349 37 20

# Wszystko o segregacji odpadów

## 1. Zasady poprawnej segregacji odpadów komunalnych

Selektywna zbiórka odpadów komunalnych prowadzona jest z podziałem na 5 pojemników. Każdej frakcji przydzielony jest konkretny kolor pojemnika i worka.



metale  
i tworzywa  
sztuczne



papier



szkło



bio



resztkowe

## 2. Znaczenie symboli na opakowaniach



**Przydatność do recyklingu**  
znak świadczący o przydatności opakowania do recyklingu



**Recykling**  
znak świadczący o systemie czynności i procesów zmierzających do odzyskania i ponownego wykorzystania odpadów komunalnych



**Możliwość ponownego wykorzystania**  
znak znajdujący się na opakowaniach przydatnych do wielokrotnego użytku



**Selektywna zbiórka urządzeń elektrycznych i elektronicznych**  
znak przeznaczony dla sprzętów elektronicznych i elektrycznych, który informuje o zakazie wyrzucania elektroodpadów do zwykłego pojemnika na odpady komunalne



**Zielony Punkt**  
umieszczony na opakowaniu oznacza, że przedsiębiorca wsparł finansowo budowę oraz funkcjonowanie systemu odzysku i recyklingu odpadów opakowaniowych



**Znak aluminium**  
znak przeznaczony dla opakowań lub produktów, które są wykonane z aluminium i nadają się do recyklingu



**Opakowanie kompostowalne**  
znak przeznaczony dla opakowań, które rozkładają się podczas kompostowania i nie uwalniają szkodliwych substancji



**Dbaj o czystość**  
znak oznaczający, że opakowanie powinno trafić do kosza na odpady, by nie zanieczyszczało środowiska



## METALE I TWORZYWA SZTUCZNE pojemnik żółty



### WRZUCAMY

- opróżnione z zawartości, zgniecione i zakręcone plastikowe butelki
- kartony po mleku i sokach (tzw. tetrapaki) i opakowania wielomateriałowe
- opakowania plastikowe po chemii gospodarczej, kosmetykach
- plastikowe torby, worki, reklamówki i inne folie
- opróżnione puszki po żywności i napojach
- folię aluminiową
- złom żelazny i metale kolorowe
- metalowe kapsle, zakrętki od słoików



### NIE WRZUCAMY

- opakowań po lekach i zużytych artykułów medycznych
- opakowań po olejach silnikowych i chemii samochodowej
- części samochodowych
- zużytych baterii i akumulatorów
- puszek i pojemników po farbach i lakierach
- zużytego sprzętu elektronicznego i AGD
- styropianu
- zabawek



### PAMIĘTAJ

- opróżnij opakowanie przed wyrzuceniem
- oderwij wieczko od pojemnika
- używaj toreb i opakowań wielokrotnego użytku



## **PAPIER** **pojemnik niebieski**



### **WRZUCAMY**

- opakowania z papieru, kartonu i tektury
- katalogi, ulotki, prospekty
- gazety i czasopisma
- papier szkolny i biurowy, zadrukowane kartki
- zeszyty i książki
- papier pakowy
- torebki i worki papierowe
- papierowe wytłoczki z jajek



### **NIE WRZUCAMY**

- ręczników papierowych i zużytych chusteczek higienicznych
- papieru powleczonego folią
- papieru zatłuszczonego lub mocno zabrudzonego
- kartonów po mleku i napojach (tzw. tetrapaków)
- papierowych worków po nawozach, cementie i innych materiałach budowlanych
- tapet
- pieluch jednorazowych i podpasiek
- zatłuszczonych, jednorazowych opakowań z papieru i naczyń jednorazowych
- paragonów
- papierków po cukierkach



### **PAMIĘTAJ**

- papier wrzucaj bez worka
- zginiataj opakowanie przed wyrzuceniem
- odklej taśmę z kartonów
- zapisuj i drukuj dwustronnie





## SZKŁO pojemnik zielony



### WRZUCAMY

- opróżnione z zawartości, pozbawione zakrętek i kapsli butelki po napojach i żywności
- puste słoiki bez zakrętek
- szklane opakowania po kosmetykach



### NIE WRZUCAMY

- ceramiki, doniczek, porcelany, fajansu, kryształów
- szkła okularowego
- naczyń kuchennych, duraleksu i szkła żaroodpornego
- zniczy z woskiem
- żarówek, świetlówek i reflektorów
- opakowań po lekach, rozpuszczalnikach, olejach silnikowych
- luster
- szyb okiennych i zbrojonych
- monitorów i lamp telewizyjnych
- termometrów i strzykawek



### PAMIĘTAJ

- wrzucaj bez worka
- opróżnij opakowanie przed wrzuceniem
- zakrętki i kapsle wrzuć do żółtego pojemnika/worka na metale i tworzywa sztuczne
- potłuczone szkło wrzuć do czarnego/szarego pojemnika na odpady resztkowe



## **BIO** **pojemnik brązowy**



### **WRZUCAMY**

- obierki, odpadki warzywne i owocowe
- drobne gałęzie drzew i krzewów
- skoszoną trawę, liście, kwiaty
- resztki jedzenia
- zabrudzone ręczniki papierowe i zużyte chusteczki higieniczne
- skorupki jajek



### **NIE WRZUCAMY**

- kości zwierząt i surowego mięsa
- popiołu
- leków
- drewna impregnowanego
- płyt wiórowych i pilśniowych
- ziemi i kamieni
- odchodów zwierząt i materiałów nimi zanieczyszczonych (w tym żwirku dla kotów i ściółki dla gryzoni)
- zużytych artykułów higienicznych, w tym pieluch jednorazowych
- innych odpadów komunalnych (w tym niebezpiecznych)



### **PAMIĘTAJ**

- wrzucaj bez worka
- większą ilość liści lub trawy, zbierz w biodegradowalne worki i ustaw przy altanie w dniu wywozu odpadów bio



## RESZTKOWE pojemnik czarny/szary



### WRZUCAMY

- papier powleczoney folią
- papier zatłuszczony i mocno zabrudzony
- zatłuszczone jednorazowe opakowania z papieru i naczynia jednorazowe
- zużyte artykuły higieniczne, w tym pieluchy jednorazowe
- kości zwierząt i surowe mięso
- odchody zwierząt i materiały nimi zanieczyszczone (w tym żwirek dla kotów i ściólkę dla gryzoni)
- ubrania, małe zabawki
- styropian pochodzący z gospodarstw domowych (np. stanowiący opakowania sprzętu RTV i AGD oraz jednorazowe naczynia styropianowe)
- ceramikę, doniczki, porcelanę, fajans, kryształy
- szkło okularowe, lustra
- szkło żaroodporne, duraleks i naczynia kuchenne
- znicze z woskiem



### NIE WRZUCAMY

- odpadów budowlanych i rozbiórkowych
- odpadów wielkogabarytowych
- odpadów niebezpiecznych
- zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (w tym sprzętu RTV i AGD)
- części samochodowych, w tym opon
- opakowań po olejach silnikowych i smarach
- puszek i pojemników po farbach i lakierach
- baterii i akumulatorów
- leków i zużytych artykułów medycznych
- igieł i strzykawek



**Wrzucamy to, czego nie można umieścić w pozostałych pojemnikach i co nie nadaje się do recyklingu.**

### 3. Gdańskie Sorterownie

PSZOKi, czyli Punkty Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, w Gdańsku nazywane **Sorterowniami**, to specjalnie zorganizowane dla mieszkańców Gdańska miejsca, w których mogą pozostawić przede wszystkim odpady nietypowe i niebezpieczne.

Każdy mieszkaniec Gdańska może **BEZPŁATNIE** oddać do Sorterowni następujące odpady:

#### Odpady przyjmowane przez PSZOK



##### 1. Odpady przyjmowane bez limitu (pod warunkiem ich posegregowania):



papier



szkło



tworzywa sztuczne



metale



opakowania wielomateriałowe



odpady zielone



zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny



zużyte baterie i akumulatory



chemikalia



meble i inne odpady wielkogabarytowe



przeterminowane leki



termometry ręczniowe



odpady niekwalifikujące się do odpadów medycznych w szczególności igły i strzykawki, zwane odpadami o charakterze medycznym



tekstylia i odzież

# Odpady przyjmowane przez PSZOK



## 2. Odpady przyjmowane z limitem ilościowym lub wagowym:



**zużyte opony w liczbie do 8 sztuk**  
na każdy rok kalendarzowy  
z każdego lokalu mieszkalnego  
znajdującego się w budynku  
usytuowanym na nieruchomości



**odpady budowlane i rozbiórkowe w ilości do 2 ton**  
na każdy rok kalendarzowy z każdego  
lokalu mieszkalnego znajdującego się  
w budynku usytuowanym na  
nieruchomości

**usługa realizowana jedynie  
przez Sorterownię Szadółki**



### Sorterownia Szadółki

ul. Jabłoniowa 55  
80-180 Gdańsk

Obsługę telefoniczną  
Sorterowni Szadółki prowadzi  
Gdańskie Centrum Kontaktów  
tel. 58 52 44 500

e-mail: [zut@zut.com.pl](mailto:zut@zut.com.pl)

Godziny otwarcia:

Pn-Pt: 6:00-18:00

Sb: 6:00-14:00



### Sorterownia Rudniki

ul. Elbląska 66  
80-724 Gdańsk

Otwarcie już wkrótce.

Szczegółowe informacje  
na stronie <https://zut.com.pl>

## 4. Zużyte **baterie**



wrzucić do specjalnego  
czerwonego pojemnika  
na elektroodpady  
- mapa w aplikacji  
i na stronie CMG



przekazać w ramach  
**objazdowej zbiórki  
odpadów  
niebezpiecznych  
(OZON)**



dostarczyć  
bezpośrednio  
do PSZOK-u

## 5. Przeterminowane **leki**



wrzuć do **specjalnych pojemników** umieszczonych w aptekach – mapa w aplikacji i na stronie CMG



nieodpłatnie oddaj w czasie **objazdowej zbiórki odpadów niebezpiecznych (OZON)**



dostarcz bezpośrednio do **PSZOK-u**

## 6. Zużyte igły, strzykawki i inne **odpady o charakterze medycznym**



przeznacz nieodpłatnie w ramach **objazdowej zbiórki odpadów niebezpiecznych (OZON)**



dostarcz bezpośrednio do **PSZOK-u**

## 7. **Odpady wielkogabarytowe i opony**



postaw przy **altanie śmietnikowej** w dniu odbioru do godz. 6:00 lub w dniu poprzedzającym odbiór po godz. 21:00



dostarcz bezpośrednio do **PSZOK-u**  
Limit 8 sztuk opon na gospodarstwo domowe na rok

## 8. **Odpady budowlane i remontowe**



dostarcz do **PSZOK-u** bezpłatnie w ilości do 2 ton na rok kalendarzowy z każdego lokalu mieszkalnego



zamów **płatną usługę** w firmie odbierającej tego typu odpady

## 9. **Odpady zielone**



większą ilość liści lub trawy, zbierz w biodegradowalne worki i **ustaw przy altanie** w dniu wywozu odpadów bio

## 10. Elektroodpady

Zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego nie można wyrzucać z innymi odpadami. Zatem by bezpiecznie pozbyć się tego rodzaju odpadów, należy skorzystać z jednej z poniższych możliwości:

### Duże elektroodpady - zużyte sprzęty AGD dużych rozmiarów

- |  |  |  |
|--|--|--|
| →<br>dostarcz<br>bezpośrednio<br>do <b>PSZOK-u</b> | →<br>nieodpłatnie oddaj<br>w czasie <b>objazdowej<br/>zbiórki odpadów<br/>niebezpiecznych<br/>(OZON)</b> | →<br>zleć <b>odbiór</b><br>pod nr 58 722 01 00,<br>(dla mieszkańców<br>bezpłatnie) |
|--|--|--|

### Małe elektroodpady - zużyte sprzęty AGD małych rozmiarów (do 50 cm)

- |  |  |  |
|--|--|--|
| →<br>wrzuć do specjalnego <b>czerwonego<br/>pojemnika</b> w swojej okolicy – mapa w aplikacji<br>lub na stronie CMG. Można tam wrzucić m.in.:<br>żelazka, czajniki elektryczne, tostery, kuchenki mikrofalowe,<br>odkurzacze, suszarki do włosów, lokówki, golarki<br>elektryczne, instrumenty muzyczne, kamery, sprzęt wideo,<br>radio, sprzęty hi- fi, elektroniczne sprzęty sportowe,<br>maszyny do szycia, wagi elektroniczne, zegary i zegarki,<br>zabawki elektryczne i elektroniczne, drukarki, tonery do<br>drukarki, kalkulatory kieszonkowe, komputery osobiste,<br>telefony, routery, urządzenia GPS oraz inne zużyte sprzęty<br>elektryczne i elektroniczne, których żaden z zewnętrznych<br>wymiarów nie przekracza 50 cm | →<br>nieodpłatnie przekaz<br>kierowcy w ramach<br><b>objazdowej zbiórki<br/>odpadów<br/>niebezpiecznych<br/>(OZON)</b> | →<br>dostarcz<br>bezpośrednio<br>do <b>PSZOK-u</b> |
|--|--|--|

### Inne możliwości przekazania elektroodpadów

- |  |   |
|--|---|
| →<br>zużyty sprzęt elektryczny<br>i elektroniczny <b>oddaj do sklepu</b><br>przy zakupie nowego urządzenia | →<br>zepsuty sprzęt nieodpłatnie<br>zostaw w <b>punkcie serwisowym</b> -<br>w przypadku gdy obsługa punktu<br>stwierdzi, że naprawa sprzętu jest<br>niemożliwa lub nieopłacalna |
|--|---|

## 11. Odpady niebezpieczne

Do odpadów niebezpiecznych zaliczamy: rozpuszczalniki, odczynniki techniczne, farby, lakiery oraz opakowania po nich, smary, środki do konserwacji drewna i metali, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, zużyte baterie i akumulatory, przeterminowane i częściowo wykorzystane leki, igły, strzykawki i inne odpady o charakterze medycznym, przepracowane oleje, termometry i lampy rtęciowe, świetlówki, środki ochrony roślin i ich opakowania.



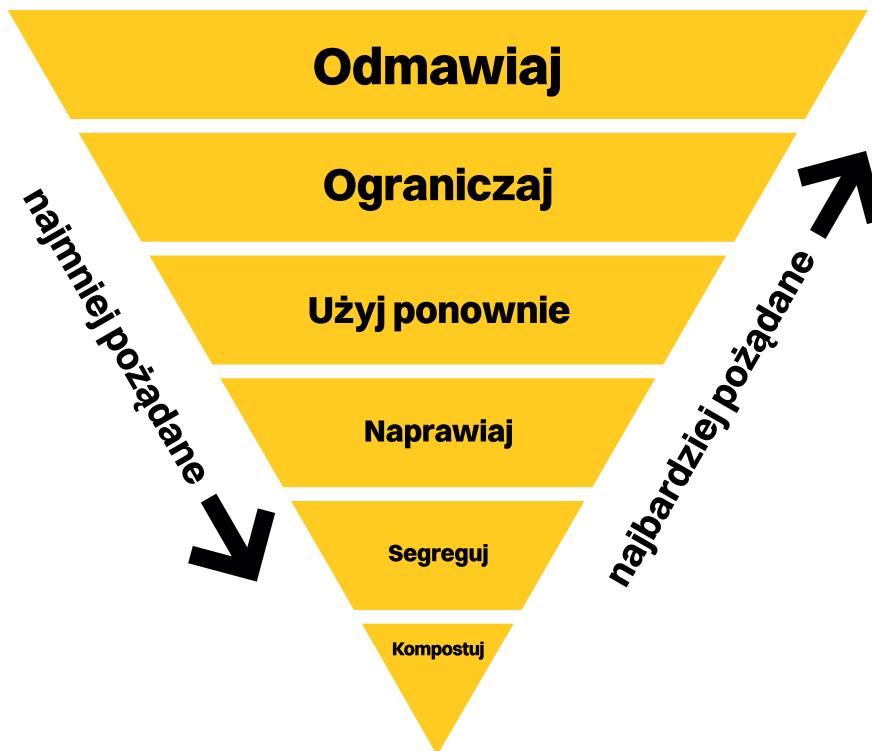
nieodpłatnie oddaj  
w czasie **objazdowej zbiórki**  
odpadów niebezpiecznych  
(OZON)



dostarcz bezpośrednio  
do PSZOK-u

## 12. Hierarchia postępowania z odpadami

Idea życia **less waste** - to styl życia, który ma na celu wytworzenie przez ludzi jak najmniejszej liczby odpadów.





## Odmawiaj



nie używaj słomek  
do napojów



owoce i warzywa  
kupuj na wagę bez  
dodatkowych opakowań



nie przyjmuj ulotek  
do skrzynki pocztowej



nie sięgaj  
po niepotrzebne  
gadżety



rezygnuj z  
papierowych biletów  
i potwierdzenia zapłaty



pij wodę z kranu  
zamiast butelkowanej



wybieraj lody  
w wafelku,  
a nie w kubeczku



nie używaj naczyń  
jednorazowych

## Ograniczaj



weź na zakupy torbę  
materiałową



woreczki śniadaniowe  
zastąp pudełkiem  
na śniadanie czy lunch



używaj wielorazowych  
pieluszek



używaj wielorazowych  
płatków  
kosmetycznych



drukuj dwustronnie



rób świadome  
zakupy - nie kupuj  
na zapas



kupuj w opakowaniach  
zbiorczych



nie kupuj ubrań  
na jeden sezon

## Użyj ponownie



zbędne ubrania,  
meble, zabawki  
przeznaczając  
potrzebującym



słoiki wykorzystaj  
na przetwory lub  
do przechowywania  
żywności



wykorzystaj ponownie  
torebki na prezenty



pudełko po butach użyj  
do przechowywania  
drobiazgów



słoik po świecy użyj  
jako doniczkę lub  
wazon



ze starej firanki zrób  
woreczki na owoce  
i warzywa



wypożyczaj narzędzia  
zamiast kupować  
własne



wypożyczaj książki  
i filmy

## Naprawiaj



korzystaj z usług  
krawca



korzystaj z usług  
szewca



popsuty zegarek  
oddaj do zegarmistrza



oddaj do naprawy  
zepsuty sprzęt  
domowy



zniszczone meble  
oddaj do naprawy  
lub renowacji



stare książki napraw  
u intrologatora



skórzaną galanterię  
odśwież u kaletnika



sklej lub napraw  
popsute zabawki

# Segreguj



wybieraj produkty, które nadają się do recyklingu



segreguj odpady do 5 pojemników



opróżniaj opakowania po żywności i napojach



nie myj słoików, butelek i innych opakowań



kapsle i nakrętki zdejmuj ze szklanych opakowań i wrzucaj do żółtego pojemnika



wrzucaj kartony bez taśmy i naklejek



zgniataj metalowe puszki, plastikowe butelki, tetrapaki, kartony



nie wrzucaj surowego mięsa i kości do pojemnika na bioodpady

# Kompostuj



wybierz osłonięte od wiatru i zacienione miejsce na lekkim wzniesieniu



kup kompostownik ogrodowy w sklepie lub wykonaj go samodzielnie



wrzucaj roślinne odpady kuchenne, gałęzie, trawę i liście



wrzucaj zużyte chusteczki higieniczne i ręczniki papierowe



nie wrzucaj mięsnych odpadów i kości



nie wrzucaj roślin porażonych przez choroby i zaatakowanych przez szkodniki



bioodpady, które źle wpływają na proces kompostowania wrzuć do pojemnika na bio



pamiętaj, że kompost to najlepszy materiał do użyźniania gleby

## 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

**MZON** – 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 spadkowy”,

„Pocieszek – długi konsumenckie”,

„Pocieszek – poradnik dłużnika.

Zadłużenia czynszowe”



Wszystkie publikacje są dostępne na stronie [www.gdansk.pl/zdrowie-i-pomoc-rodzine](http://www.gdansk.pl/zdrowie-i-pomoc-rodzine).





**Egzemplarz bezpłatny**

**Opracowanie, kontakt:**

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

tel.: +48 58 323 67 27

fax: +48 58 323 67 57

e-mail: [wrs@gdansk.gda.pl](mailto:wrs@gdansk.gda.pl)



**GDAŃSK**

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

