



jestem z
GDAŃSKA

Gdańsk dla Seniorów

INFORMATOR 2017/2019



Spis treści

Wstęp.....	3
Budowanie polityki senioralnej w Gdańsku	4
Gdańscy seniorzy w liczbach	7
Świętowanie z miastem	13
Kalendarz cyklicznych wydarzeń.....	15
AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW	16
1. Projekty dla seniorów realizowane przez organizacje pozarządowe.....	18
2. Gdański Fundusz Senioralny	20
3. Karta Mieszkańca.....	22
4. Kluby i koła seniora jako grupy wspierające integrację i aktywizację osób starszych.....	23
5. Domy i kluby sąsiedzkie	28
6. Świetlica Krytyki Politycznej.....	31
7. Wolontariat	32
8. Harcerski Krąg Seniorów <i>Korzenie</i>	35
9. Rady dzielnic.....	36
10. Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie, czyli aktywność sędziwych seniorów	38
11. Gdański Archipelag Kultury	41
EDUKACJA PRZEZ CAŁE ŻYCIE	44
1. Edukacja Trzeciego Wieku.....	46
2. Projekty o profilu edukacyjnym	48
3. Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku.....	50
4. Gdańska Biblioteka Mobilna.....	52
ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW	54
1. Trzeci Wiek w Zdrowiu.....	56
2. Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora.....	58
3. Programy profilaktyczne	59
4. Projekty o profilu zdrowotnym.....	60
5. Aktywuj się!	62
6. Gdańska Koperta Życia.....	64
POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW	66
1. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku.....	68
2. Dzienny Dom Opieki Medycznej.....	82
3. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku.....	84
4. Hospicja w Gdańsku.....	86
5. Gdańskie Centrum Świadczeń	87
6. Projekty o profilu wspierającym	90
7. Teleopieka dla seniorów	91
8. Program Bezpieczeństwa Ekonomicznego i Wsparcia Osób Zadłużonych.....	92
9. Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej.....	94
NIEZBĘDNIK. Zniżki i ulgi dla seniorów	96
PRZYDATNE KONTAKTY	101
Słowniczek skrótów	106



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

Wstęp

Gdańsk, miasto wolności i solidarności, chce być miejscem, w którym szeroko rozumianą solidarność doświadczać można w najróżniejszych obszarach życia. Chcielibyśmy, aby nasze miasto było miejscem gdzie szacunek do dokonań i doświadczeń dojrzałych pokoleń, przenika się z odpowiedzialnością osób decydujących oraz entuzjazmem i spontanicznością towarzyszącą młodości. To wszystko składa się na mocne podstawy, tworzące międzypokoleniową więź, przejawiającą się we wzajemnym szacunku, odpowiedzialności i zachowaniu zasad solidaryzmu społecznego.

W roku 2018 otwarty zostanie Punkt Informacji dla Seniora, który umożliwi bezpośrednio, osobiste pozyskiwanie informacji dotyczące oferty dla osób dojrzałych i seniorów w Gdańsku. Nie będziemy tworzyć jednego centralnego organu – instytucji dedykowanej seniorom, gdyż zgodnie z wynikami badań „nasi Srebrni” oczekują zróżnicowanej i rozproszonej oferty na terenie całego Miasta. Dzięki temu będzie ona bogatsza i bliższa mieszkańcom.

Fakt, że żyjemy dłużej jest bardzo istotnym i pozytywnym zjawiskiem. Wymaga ono jednak nowego spojrzenia na człowieka, szczególnie zaawansowanego wiekiem, w kontekście wyzwań i potrzeb, ale również potencjału i możliwości, które daje ta sytuacja. Kluczową kwestią w działaniach miasta Gdańska jest zatem zachowanie równowagi pomiędzy działaniami aktywizującymi, a zapewnieniem wsparcia i pomocy osobom starszym.

Ta publikacja dostarcza mieszkańcom Gdańska wiedzy o ofertach, możliwościach oraz potencjale podmiotów działających na rzecz i dla dobra osób starszych, jak również źródeł wsparcia i pomocy na terenie naszego miasta. Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z przedstawionymi propozycjami, skorzystania z tych informacji i dzielenia się nimi z wszystkimi zainteresowanymi.



Paweł Holak

Prezydent Miasta Gdańska

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% (zblizonetendencjedemograficzne dadzą się również zaobserwować w odniesieniu zarówno do ludności województwa pomorskiego, jak i mieszkańców samego Gdańska)”¹.

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

Polityka senioralna realizowana jest w oparciu o przyjęte dokumenty stra-

tegiczne i operacyjne. Mając na względzie jak najlepsze jej realizowanie, już w roku 2007 powołano Gdańską Radę ds. Seniorów jako organ konsultacyjno-doradczy Prezydenta Miasta Gdańska. Rada jest 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.

Gdańska Rada ds. Seniorów

Obecnie trwa III Kadencja (2015-2019) na mocy Zarządzenia Nr 1830/15 Prezydenta Miasta Gdańska z dnia 15 grudnia 2015 r. oraz zarządzenia zmieniającego Nr 1961/15 PMG z dnia 31 grudnia 2015 r.

Kontakt:

Sekretarz Gdańskiej Rady ds. Seniorów

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

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

W celu zintensyfikowania i koordynacji współpracy na rzecz osób starszych, w 2011 r. Prezydent powołał, na wniosek Rady, Pełnomocnika ds. Seniorów.

Kontakt:

Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów

Gabriela Dudziak

Urząd Miejski w Gdańsku

Wydział Rozwoju Społecznego

ul. Kartuska 5, Gdańsk

tel. 58 526 80 71

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

Gdańsk może poszczycić się przeprowadzeniem badań socjologicznych, które były zakrojoną na szeroką skalę dokładną diagnozą populacji gdańskich seniorów. Badania zostały zainicjowane i prze-

prowadzone 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



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



Aktywność



Edukacja



**Zdrowie
i profilaktyka**



**Pomoc
i wsparcie**

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

Gdańscy seniorzy w liczbach

Dane demograficzne*

Mieszkańcy Gdańska	Kobiety	Mężczyźni	Suma
Ogółem mieszkańców	231 789	202 818	434 607
60 lat i więcej	71 324	48 979	120 303
65 lat i więcej	52 638	34 597	87 235
100 lat i więcej	45	7	52

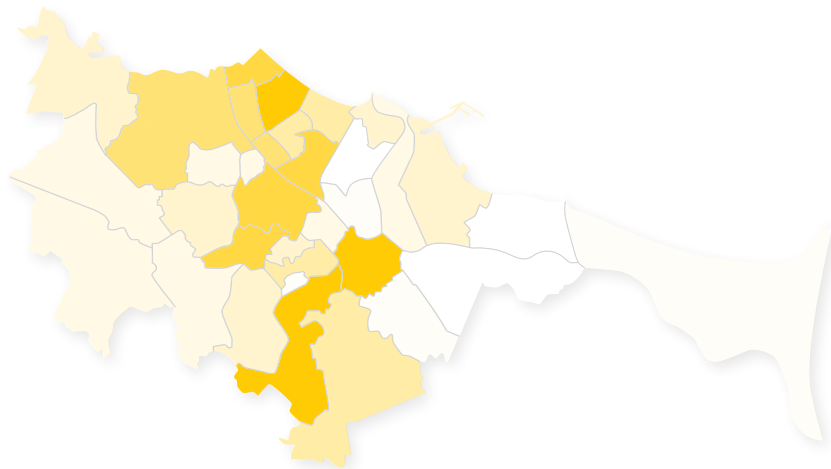
*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 marca 2017 r.

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

2015	2016	2017
		75 lat – 1 para
70 lat – 2 pary	70 lat – 2 pary	70 lat – 2 pary
65 lat – 7 par	65 lat – 11 par	65 lat – 9 par
60 lat – 55 par	60 lat – 72 pary	60 lat – 46 par
55 lat – 67 par	55 lat – 76 par	55 lat – 29 par
50 lat – 150 par	50 lat – 223 pary	50 lat – 165 par
Razem – 281 par	Razem - 384 par	Razem – 324 par
100-latkowie – 9 osób	100-latkowie – 17 osób	100-latkowie – 5 osób

**Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Urząd Stanu Cywilnego, dane z dnia 26 października 2017 r.

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

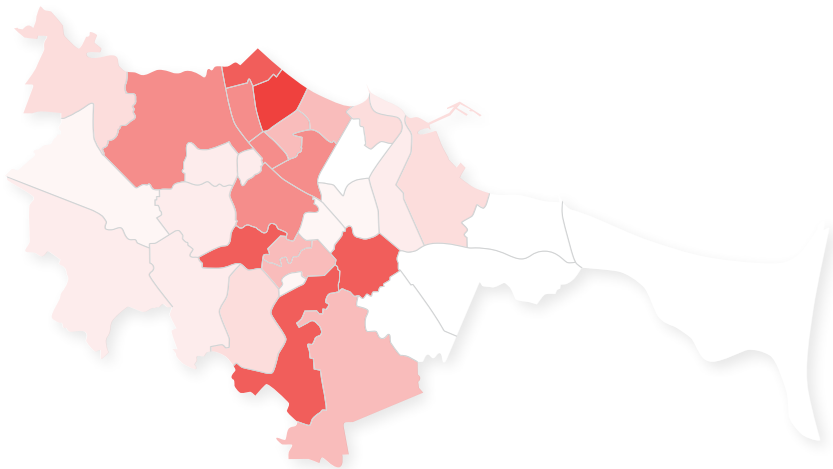


Dzielnica	liczba osób
ZASPA MŁYNIEC	5259
ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO-TYSIĄCLECIA	6464
PRZYMORZE WIELKIE	10477
VII DWÓR	1381
WZGÓRZE MICKIEWICZA	872
ZASPA ROZSTAJE	4485
MŁYNISKA	980
PRZYMORZE MAŁE	5080
OLIWA	5341
SUCHANINO	3488
STRZYŻA	1739
PRZERÓBKA	1294
SIEDLCE	4078
BRZEŻNO	3829
ŚRÓDMIEŚCIE	8093
BRĘTOWO	2232
WRZESZCZ GÓRNY	6821

Dzielnica	liczba osób
WRZESZCZ DOLNY	6871
NOWY PORT	2822
STOGI	3104
PIECKI-MIGOWO	7165
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	3895
RUDNIKI	310
OLSZYŃKA	759
WYSPA SOBIESZEWSKA	810
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	440
ANIOŁKI	1129
LETNICA	285
CHEŁM	10853
MATARNIA	1163
OSOWA	2923
KOKOSZKI	1425
UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	2825
JASIEŃ	1611

*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 marca 2017 r.

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

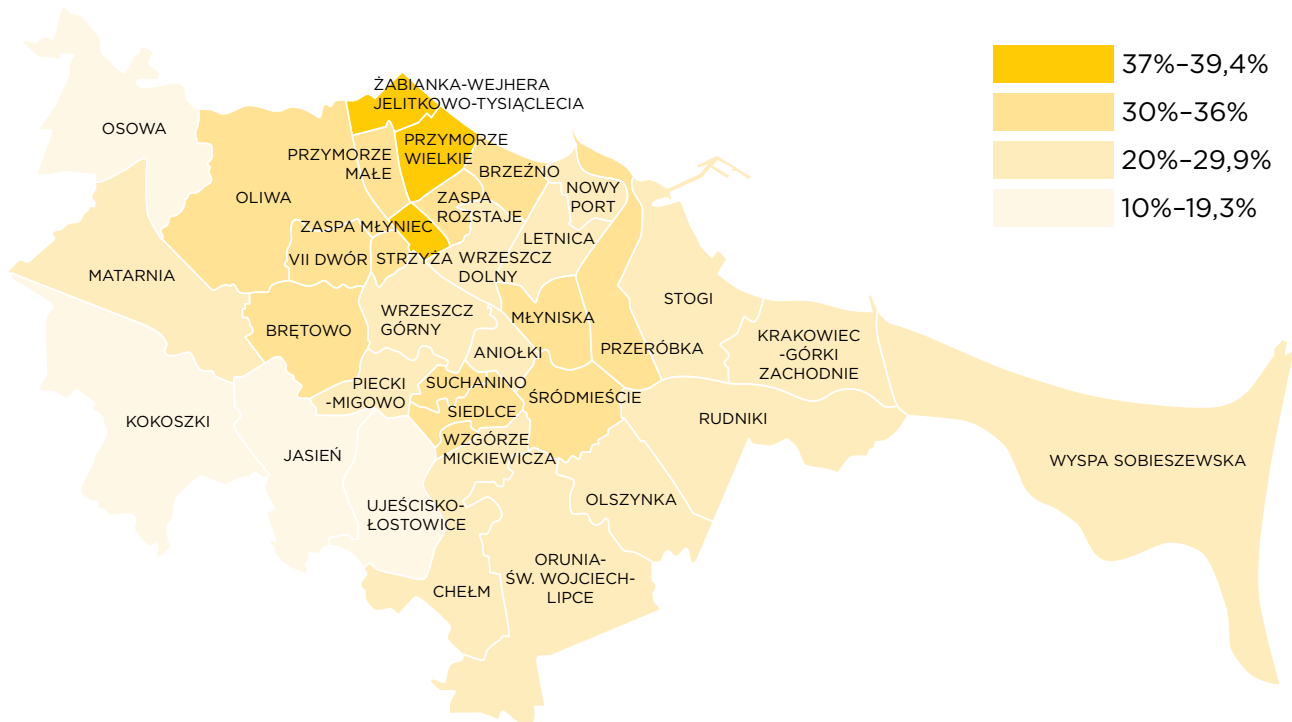


Dzielnica	liczba osób
ZASPA MŁYNIEC	4386
ŻABIANKA-WEJHERA-JELITKOWO-TYSIĄCLECIA	5479
PRZYMORZE WIELKIE	9087
VII DWÓR	1132
WZGÓRZE MICKIEWICZA	636
ZASPA ROZSTAJE	3367
MŁYNISKA	752
PRZYMORZE MAŁE	4088
OLIWA	4029
SUCHANINO	2700
STRZYŻA	1242
PRZERÓBKA	899
SIEDLCE	2780
BRZEŻNO	2788
ŚRÓDMIEŚCIE	5695
BRĘTOWO	1437
WRZESZCZ GÓRNY	4838

Dzielnica	liczba osób
WRZESZCZ DOLNY	4639
NOWY PORT	1802
STOGI	2289
PIECKI-MIGOWO	5251
ORUNIA-ŚW.WOJCIECH-LIPCE	2773
RUDNIKI	186
OLSZYŃKA	464
WYSPA SOBIESZEWSKA	499
KRAKOWIEC-GÓRKI ZACHODNIE	253
ANIOŁKI	734
LETNICA	179
CHEŁM	6472
MATARNIA	679
OSOWA	2025
KOKOSZKI	888
UJEŚCISKO-ŁOSTOWICE	1757
JASIEŃ	1010

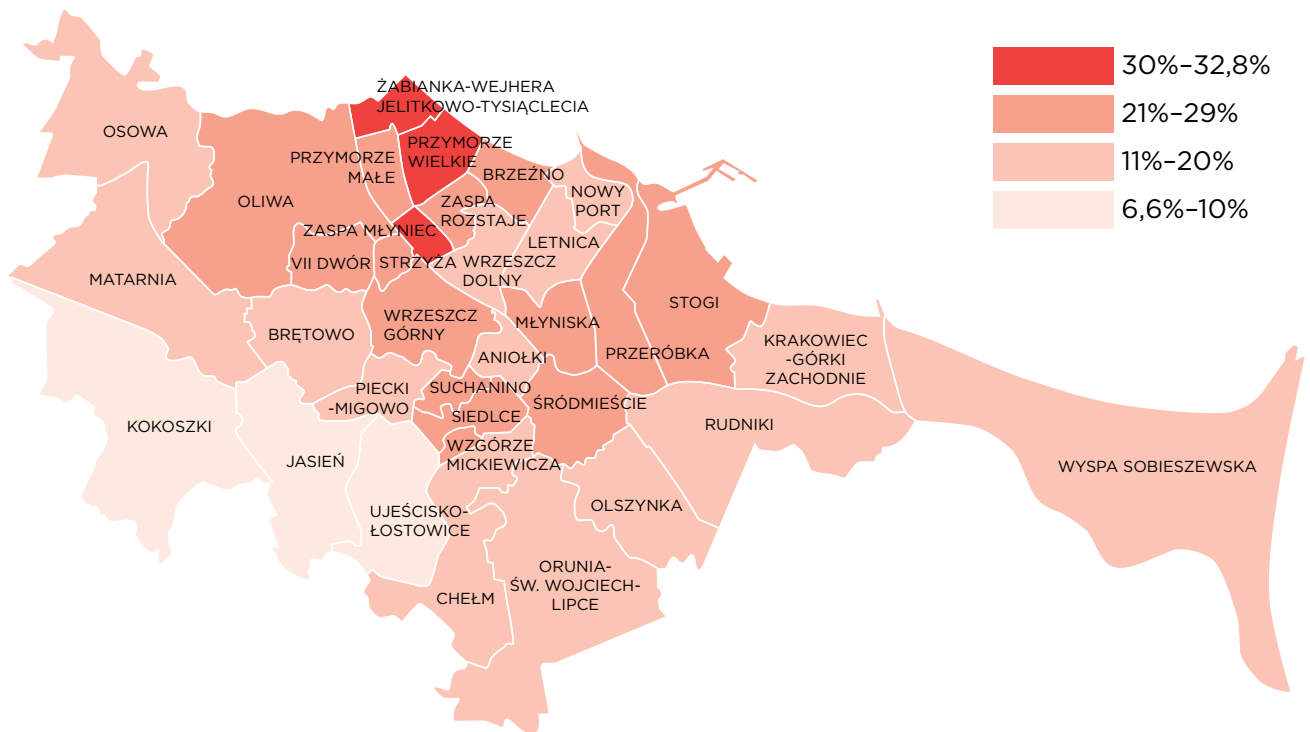
*Źródło: Urząd Miejski w Gdańsku, Wydział Spraw Obywatelskich, dane według stanu na dzień 31 marca 2017 r.

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 marca 2017 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 marca 2017 r.



Świętowanie z miastem

Złote gody

Jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego „Złote Gody” to uroczyste spotkanie par małżeńskich, które przeżyły 50 lat w jednym związku małżeńskim.

Ceremonie wręczenia medali odbywają się średnio raz w miesiącu, podczas uroczystości w Ratuszu Głównomiejskim. Prezydent Miasta Gdańska gratuluje Jubilatów w imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej i wręcza medale Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

Prezydent Miasta Gdańska honoruje również Jubilatów obchodzących 55-tą, 60-tą, 65-tą i 70-tą rocznicę pożycia małżeńskiego przyznając Medal Prezydenta Miasta Gdańska.

Uroczyste świętowanie – czyli formalności krok po kroku

Zgłoszenia można dokonać w przypadku Jubilatów obchodzących 50-tą rocznicę pożycia małżeńskiego, zgłoszenia dokonuje się w tym samym roku co jubileusz, a w przypadku gdy jubileusz

przypada w styczniu lub lutym, wniosek można składać od listopada w poprzedzającym roku.

Zgłoszenia jubileuszu przyjmuje:

Urząd Miejski w Gdańsku
Urząd Stanu Cywilnego
ul. Nowe Ogrody 8/12
pokój 151 lub 152, I piętro
tel.: 58 323 61 51, 58 323 61 52,
58 323 65 05, 58 323 65 09

Wymagane dokumenty to:

■ dokument tożsamości wnioskodawcy.



100 lat! Setne urodziny z Miastem Gdańsk

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

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 Jubilata lub jego najbliższych.

Miejscem złożenia wniosku jest:

Urząd Miejski w Gdańsku
ul. Nowe Ogrody 8/12
Urząd Stanu Cywilnego
I piętro, pokój 142
tel.: 58 323 61 51,
58 323 61 52,
58 323 61 53

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



Kalendarz cyklicznych wydarzeń

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





AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA SENIORÓW

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

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



1. Projekty dla seniorów realizowane przez organizacje pozarządowe

Jakość życia uwarunkowana jest wieloma czynnikami, do których należą przede wszystkim warunki bytowe, stan zdrowia, a także aktywność i kontakty społeczne. Aktywność uważana jest za naturalną potrzebę każdego człowieka i stanowi warunek prawidłowego rozwoju. W odniesieniu do osób starszych, to właśnie aktywność przyczynia się do zaspokajania wielu potrzeb i umożliwia pokonywanie licznych codziennych problemów. Aktywność intelektualna, fizyczna i społeczna powinna przede wszystkim dotyczyć przedsięwzięć i działań, które lubimy i jesteśmy w stanie zrealizować. Podejmowanie szeroko rozumianej ak-

tywności 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 umożliwiać 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).

Miasto Gdańsk organizuje konkursy grantowe na działania na rzecz osób w wieku emerytalnym. W ten sposób każdego roku dofinansowywanych jest ok. 40 projektów adresowanych do osób starszych.

Więcej informacji o konkursach na realizację zadań publicznych z zakresu aktywności obywatelskiej pn. **Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym:**

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
Referat Współpracy Lokalnej
i Innowacji Społecznych
ul. Kartuska 5; tel. 58 323 67 29, 58 323 67 38

Projekty o charakterze aktywizująco-integracyjnym dofinansowane przez Miasto w ramach konkursu pn. „Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym” realizowane w roku 2017*

Tytuł zadania	Nazwa realizatora zadania	Adres siedziby	telefon, e-mail
Integracja środowiska kombatanckiego i rodzin kombatanatów	Związek Byłych Więźniów Politycznych Zarząd Główny w Gdańsku	ul. Śląska 66 B, 80-396 Gdańsk	601 629 615 phumex@poczta.onet.pl
Aktywizacja osób w wieku emerytalnym – Polaków poszkodowanych przez III Rzeszę	Stowarzyszenie Polaków Poszkodowanych przez III Rzeszę Zarząd Okręgowy w Gdańsku	ul. Podwale Przedmiejskie 30, 80-824 Gdańsk	502 556 607, 58 320 36 01 spp@op.pl
Twórcze Poranki	Stowarzyszenie Inne Jest Piękne	ul. Kielnieńska 128, 80-299 Gdańsk	606 419 239 aneta@innejestpiekne.org
Rocznik seniora a energia juniora	Projekt Pełni Szczęścia	al. Gen. Hallera 239, 80-502 Gdańsk	609 273 270 malgorzata.kuszaj@wp.pl
Aktywny Senior	Fundacja Droga	al. Wojska Polskiego 52/6, 80-268 Gdańsk	606 177 477 fdroga@op.pl
Gdańsk w szkicach i obrazach seniorów	Stowarzyszenie Plastyków Danfel	ul. Wegi 25 B/3, 80-299 Gdańsk	504 056 623 jolka.lukowicz@gmail.com
Twórczo, aktywnie i kreatywnie – warsztaty rękodzieła artystycznego	Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych “Bliżej Centrum”	ul. Łąkowa 34 A, 80-743 Gdańsk	58 301 45 46 szkola@sp65.edu.pl
Otwarte drzwi dla seniora – kontynuacja 2017	Gdańskie Stowarzyszenie Epileptyków	ul. Bora Komorowskiego 15, 80-377 Gdańsk	606 752 221 epileptycygdanscy@wp.pl
Klub Seniora w Gościnnej Przystani 2017	Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej	ul. Gościnną 14, 80-032 Gdańsk	519 459 059 k.wroblewska@gfis.pl
Prowadzenie zajęć aktywizujących „Czwartkowe spotkania edukacyjne”	Towarzystwo Polska-Niemcy w Gdańsku	ul. Starowiejska 15/16, 80-534 Gdańsk	510 222 337 towarzystwopolska-niemcy@wp.pl
Sięgaj gdzie wzrok nie sięga – współpraca międzynarodowa gdańskich seniorów – zajęcia aktywizujące	Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Gdańska	ul. Za Murami 2-10, 80-823 Gdańsk	58 301 13 27 sekretariat@gdanska.zhp.pl
Piosenkę zanućmy społem	Stowarzyszenie Przyjazne Pomorze	ul. Hoża 14, 80-628 Gdańsk	605 172 935 biblioteka@bibliotekapp.pl
Klub Seniora – Biskupia 6	Fundacja Życia i Pasja	ul. Menonitów 2 A/1, 80-805 Gdańsk	660 000 554 kontakt@zycieipasja.org
Teatr gdańskiego seniora	Towarzystwo Edukacyjne Wiedza Powszechna	ul. Grunwaldzka 137, lok. 7, 80-264 Gdańsk	58 345 11 66 wiedza.powszechna@gmail.com
Gdański Fundusz Senioralny	Regionalne Centrum Wolontariatu	pl. Solidarności 1/3.28, 80-863 Gdańsk	58 772 42 19 buczynska@wolontariat.org.pl

*oferta projektów na rok 2018 po rozstrzygnięciu konkursów grantowych.

Szczegółowe informacje na stronie: www.gdansk.pl/seniorzy pod koniec stycznia 2018 r.

2. Gdański Fundusz Senioralny

To wsparcie finansowe inicjatyw i wydarzeń tworzonych przez seniorów, których odbiorcami mogą być sami seniorzy, jak i wszyscy mieszkańcy Gdańska. Pomysł funduszu związany jest z koncepcją, wykorzystania nieformalnego potencjału społecznego gdańskich seniorów. Każda edycja cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Środki finansowe wykorzystują seniorzy, którzy chcą zrobić coś na rzecz innych, mają ochotę aktywnie i kreatywnie spędzać wolny czas poznając nowych ludzi.

Kontakt i więcej informacji:

Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku

pl. Solidarności 1
(III piętro, budynek Europejskiego Centrum Solidarności)
tel. 58 772 42 18
tel. 58 772 42 19
e-mail: gfs@wolontariatgdansk.pl
www.wolontariatgdansk.pl
FB: @wolontariatgdansk

Seniorzy przychodzą ze swoim pomysłem, który spisują w formie prostego podania.

Wybrane przez kapitułę najlepsze pomysły otrzymują dofinansowanie w ustalonej kwocie 500 zł. Podczas całego procesu od złożenia pomysłu, po jego realizację i zakończenie seniorzy mają możliwość indywidualnego doradztwa.

Pomysłodawcy inicjatyw odbywają szkolenie z zakresu wolontariatu, aktywności społecznej, jak i zasad funduszu.

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

Odbyło się już 9 edycji, w których dofinansowanie otrzymało 248 inicjatyw senioralnych, w tym: 215 inicjatyw dzielnicowych oraz 33 inicjatywy ogólnomiejskie. Twórcami inicjatyw było 1195 seniorów, a ich uczestnikami ok. 4100 osób.

Gdański Fundusz Senioralny nie ogranicza pomysłów – seniorzy wykorzystują tę możliwość do organizacji imprez integracyjnych dla mieszkańców dzielnicy, plenerów malarskich, warsztatów artystycznych czy spacerów z kijkami.

W ostatniej edycji Gdańskiego Funduszu Senioralnego zrealizowano m.in. takie inicjatywy jak:

■ SZYBIE ZABAWEK SENSORYCZNYCH

– spotkania, podczas których seniorzy szyli zabawki sensoryczne dla dzieci z Hospicjum; projekt międzypokoleniowy łączący seniorów i dzieci

■ DZIEWCZYNA I MASZYNA

– otwarte zajęcia dla szyjących kobiet, połączenie pasji krawieckiej i wymiany międzypokoleniowej

■ REDAKTORZY

– wsparcie wydawania i dystrybucji gazetki lokalnej „Drużyna Aktywnego Seniora”

■ METAMORFOZY

– cykl spotkań dotyczących zdrowego stylu życia oraz poprawy wizerunku, w tym spotkania z dietetykiem, wizażystką oraz fryzjerem

GDĄSKI FUNDUSZ SENIORALNY

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

Czym jest Gdański Fundusz Senioralny?

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

CELE FUNDUSZA:

- ŚRODOWISKO
- ZŁOŻE POMYSŁÓW
- CZKAJĄCA WYCIĘKA
- PRZEDSIĘWZIENIA
- WYPRACOWANIE SIŁY
- PRZEDSIĘWZIENIA

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

PRZYKŁADOWE INICJATYWY

- #ZAJĘCIA SPORTOWE
- #WARSZTATY FOTOGRAFICZNE
- #GRY PODWÓRKOWE

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

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

f e m

3. Karta Mieszkańca

Co to jest Karta Mieszkańca?

Karta Mieszkańca to praktyczne narzędzie, dzięki któremu można uzyskać pakiet korzyści takich jak darmowe wejścia do obiektów i na wydarzenia oraz liczne rabaty na zakupy, usługi i rozrywkę. Karta Mieszkańca to również bezpłatne wejścia do 10 najciekawszych miejsc w Gdańsku:

- Gdański Ogród Zoologiczny
- Wieża Bazyliki Mariackiej
- Centrum Hewelianum
- Muzeum Bursztynu
- Mecz Lechii Gdańsk
- Pływalnia „Osowa” lub „Chełm”
- Europejskie Centrum Solidarności
- Dom Przyrodników
- Oddział Sztuki Nowoczesnej Muzeum Narodowego w Gdańsku
- Lodowisko Miejskie

Dla kogo?

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

- są zameldowane w Gdańsku
- rozliczają się z podatku dochodowego w Urzędach Skarbowych w Gdańsku
- płacą w Gdańsku podatek od nieruchomości
- opłacają media związane z nieruchomościami w Gdańsku

Kartę można zamówić na www.jestemzgdanska.pl lub nabyć w jednym z Autoryzowanych Punktów

Sprzedaży, w których możliwe jest złożenie wniosku w formie papierowej i uiszczenie płatności gotówką.

Koszt wydania Karty Mieszkańca to 1 zł.

Lista Autoryzowanych Punktów Sprzedaży:

Gdańskie Centrum Informacji Turystycznej

ul. Długi Targ 28/29, Gdańsk

tel.: +48 58 301 43 55

czynne:

maj-sierpień: 09:00-19:00 / 7 dni w tygodniu

wrzesień-kwiecień: 09:00-17:00 / 7 dni w tygodniu

Informacja Turystyczna w tunelu przy Dworcu Głównym PKP

ul. Podwale Grodzkie 8, Gdańsk

tel.: +48 58 721 32 77

czynne:

lipiec-sierpień:

09:00-19:00 / 7 dni w tygodniu

wrzesień-czerwiec:

09:00-17:00 / 7 dni w tygodniu

Informacja Turystyczna i Lotniskowa w Porcie Lotniczym im. Lecha Wałęsy w Gdańsku-Rębiechowie

adres: ul. Słowackiego 210, Gdańsk

tel.: +48 58 348 13 68

czynne: 24 h/dobę

7 dni w tygodniu



Kontakt i więcej informacji:

tel. 58 305 70 80

(infolinia czynna pon.-pt. od 8:00 do 16:00)

e-mail: karta@jestemzgdanska.pl

www.jestemzgdanska.pl

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

W Gdańsku istnieje około 45 klubów i kół seniora oraz 11 kół seniora Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

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

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

Kluby i koła seniora są doskonałą propozycją dla osób zainteresowanych nawiązywaniem bądź podtrzymywaniem kontaktów towarzyskich, a pomagając w tworzeniu więzi społecznych przeciwdziałają osamotnieniu, poczuciu pustki i nudy.

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

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

Nazwa Koła	Miejsce spotkań	Dzielnica
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Okręgowy w Gdańsku	Biuro: al. Grunwaldzka 131A, 80-264 Gdańsk tel. 58 341 07 07	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 1	ul. Sobótki 8, 80-264 Gdańsk poniedziałek: 12:00–16:00	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 2	ul. Sobótki 8, 80-264 Gdańsk środa: 12:00–16:00	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 3	ul. Sobótki 8, 80-264 Gdańsk Koło Pracowników Prokuratury i Środowisk Prawniczych Czwartek: 11:00–13:00	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 4	ul. Sobótki 8, 80-264 Gdańsk wtorek: 11:00–13:00	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 5	Centrum Aktywności i Wsparcia Osób Starszych „Pod Cisem” ul. Sternicza 2, 80-523 Gdańsk poniedziałek: 15:00–18:00	Brzeźno
Koło PZERiI nr 6 „Bursztynek”	Dom Kultury Wyspa Skarbów ul. Turystyczna 3, 80-680 Gdańsk Co drugi czwartek: 17:00–19:00	Wyspa Sobieszewska
Koło PZERiI nr 7	Winda GAK ul. Racławicka 17, 80-405 Gdańsk poniedziałek: 11:00–13:00	Wrzeszcz Dolny
Koło PZERiI nr 8	DPS Ostoja ul. Hoża 4, 80-628 Gdańsk środa: 16:00–18:00	Stogi
Koło PZERiI nr 9 „Sasanka”	ul. Stajenna 1, 80-826 Gdańsk środa: 16:00–20:00	Śródmieście
Koło PZERiI nr 10	ul. Miszewskiego 17, 80-239 Gdańsk; pok. 101 wtorek: 14:00–20:00	Wrzeszcz Górny
Koło PZERiI nr 11	Scena Muzyczna GAK ul. Powstańców Warszawskich 25, 80-152 Gdańsk poniedziałek: 14:00	Siedlce

Klub/Koło	Miejsce	Ulica	Miasto	Dzielnica
Klub Seniora „Delfin”	Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie	ul. Wyzwolenia 49	80-537 Gdańsk	Nowy Port
Koło Seniorów nr 1 i 2 Orunia	Dom Sąsiedzki “Gościńska Przystań”	ul. Gościńska 14	80-032 Gdańsk	Orunia-Św. Wojciech-Lipce
Klub Seniora „Promyk”	Dzienny Dom Pomocy	ul. Kisielewskiego 12	80-275 Gdańsk	Strzyża
Klub Seniora „Orania”	Stacja Orunia GAK	ul. Dworcowa 9	80-026 Gdańsk	Orunia-Św. Wojciech-Lipce
Klub Seniora „Moreniacy”	Centrum Kultury im. Jana Pawła II na Morenie	ul. Nałkowskiej 3	80-286 Gdańsk	Piecki-Migowo
Klub Seniora „Orlen”	Fundacja Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych (Fundacja RC)	al. Grunwaldzka 5	80-236 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Klub Seniora „Wrzos”	Dzienny Dom Pomocy	ul. Wajdeloty 28	80-437 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Kolpingowski Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Rodzina Kolpinga	Parafia Św. Piotr i Pawła	ul. Żabi Kruk 3	80-822 Gdańsk	Śródmieście
Klub Seniora „Senioryci”		ul. Biskupia Górka 4	80-815 Gdańsk	Śródmieście
Klub Seniora „Feluka”	Osiedlowy Klub Kultury “FELUKA” przy Spółdzielni Mieszkaniowej „Żabianka”	ul. Gospody 10	80-344 Gdańsk	Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia
Klub Seniora „Motława”		ul. Ogarna 29/30	80-826 Gdańsk	Śródmieście
Klub Seniora przy Klubie Osiedlowym „Alf” Spółdzielni Mieszkaniowej Chełm		ul. Dragana 25/26	80-807 Gdańsk	Chełm
Klub Seniora „Przymorze”	Dom Kultury PSM Przymorze	ul. Śląska 66 B	80-389 Gdańsk	Przymorze Małe
Klub Seniora przy Klubie Bolek i Lolek	Administracja Osiedla nr 4	ul. Kołobrzeska 16	80-346 Gdańsk	Przymorze Małe
Klub Seniora „Letnica”	GAMA Gdański Archipelag Kultury	ul. Starowiejska 15/16	80-534 Gdańsk	Letnica

Klub/Koło	Miejsce	Ulica	Miasto	Dzielnica
Koło Seniora przy Radzie Dzielnicy Wzgórze Mickiewicza		ul. Jacka Soplicy 15	80-119 Gdańsk	Wzgórze Mickiewicza
Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Księgowych Oddział Gdańsk		ul. Jaśkowa Dolina 93	80-286 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Klub Seniora przy Radzie Dzielnicy Jasień	Kontakt przez Radę Dzielnicy Jasień	ul. Damroki 63	80-177 Gdańsk	Jasień
Klub Seniora przy Klubie Osiedlowym S.M. „Rozstaje”		ul. Leszczyńskich 3	80-464 Gdańsk	Zaspa-Rozstaje
Klub Seniora „Wspólny Dom”		ul. Biologiczna 1	80-298 Gdańsk	Kokoszki
Klub Seniora „Rajska Panorama”	Dzienny Dom Pomocy i Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Wajdeloty 28A	80-437 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Klub Seniora „Rada Starszych”		ul. Św. Ducha 129/131	80-834 Gdańsk	Śródmieście
Klub Seniora przy Parafii Archikatedralnej Gdańsk Oliwa		ul. Biskupa Ed. Nowickiego 5	80-330 Gdańsk	Oliwa
Klub Seniora Uniwersytetu Gdańskiego		ul. Wita Stwosza 63	80-308 Gdańsk	Oliwa
Klub Seniora „Jarzębina”	XX Liceum Ogólnokształcące	ul. Dobrowolskiego 6	80-287 Gdańsk	Piecki-Migowo
Klub Seniora przy Stowarzyszeniu „Nasze Siedlce”	Dom Sąsiedzki „Zakopianka”	ul. Zakopiańska 40	80-122 Gdańsk	Siedlce
Klub Seniora przy Radzie Dzielnicy Siedlce	Dom Sąsiedzki „Zakopianka”	ul. Zakopiańska 40	80-122 Gdańsk	Siedlce
Klub Seniora przy Stowarzyszeniu „Dla Siedlec”	Dom Sąsiedzki „Zakopianka”	ul. Zakopiańska 40	80-122 Gdańsk	Siedlce
Klub Seniora przy Radzie Dzielnicy Brętowo		ul. Podkarpacka 17	80-473 Gdańsk	Brętowo
Klub Seniora „Spokojna Przystań”		ul. Konrada Leczkowa 3/9B	80-432 Gdańsk	Wrzeszcz Dolny
Klub Seniora „Prometeusz” przy Domu Pomocy Społecznej Polanki		ul. Polanki 121	80-308 Gdańsk	Oliwa

Klub/Koło	Miejsce	Ulica	Miasto	Dzielnica
Koło Seniora „Pogodna Jesień” przy Klubie Osiedlowym Maciuś I	Administracja Osiedla nr 1	ul. Opolska 2	80-395 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Koło Seniora „Jagiellonka”	Administracja Osiedla nr 3	ul. Jagiellońska 4	80-371 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Klub Seniora „Złota Jesień” przy Spółdzielni Mieszkaniowej Zaspą-Młyniec		ul. Pilotów 3	80-460 Gdańsk	Zaspą-Młyniec
Klub Seniora przy Spółdzielni Mieszkaniowej Południe		ul. Strzelców Karpackich 1	80-041 Gdańsk	Chełm
Klub Seniora „Nadzieja” przy parafii Niepokalanego Poczęcia NMP		ul. Łąkowa 34A	80-769 Gdańsk	Śródmieście
Klub Seniora „Młodość” przy Klubie Sezamek SM Brzeźno		ul. Korzeniowskiego 22	80-508 Gdańsk	Brzeźno
Koło Seniora „Pinezka”	Administracja Osiedla nr 3	ul. Jagiellońska 4	80-371 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Koło Seniora „Piaśtuś”	Administracja Osiedla nr 2	ul. Piastowska 98A	80-352 Gdańsk	Przymorze Wielkie
Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Dobre Wiadomości		ul. Władysławowska 1	80-388 Gdańsk	Przymorze Małe
Koło Grodzkie PTTK	Oddział Gdański PTTK	ul. Św. Ducha 45	80-827 Gdańsk	Śródmieście
Sekcja Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego Oddział Gdańsk		ul. Uphagena 26	80-237 Gdańsk	Wrzeszcz Górny
Klub „Seniorzy 55+” przy Stowarzyszeniu MIKI Centrum Rehabilitacji		ul. Wita Stwosza 73 lok. 19	80-312 Gdańsk	Strzyża
Koło Terenowe Polskiego Związku Głuchych		ul. Pniewskiego 8	80-246 Gdańsk	Wrzeszcz Górny

5. Domy i kluby sąsiedzkie



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

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

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

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

Tytuł zadania	Nazwa oferenta(-tów)	adres klubu/domu sąsiedzkiego	Dzielnica
DOMY TRZYLETNI 2017-2019			
Dom Sąsiedzki „Gościnna Przystań” na Oruni	Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej	ul. Gościnna 14, 80-032 Gdańsk tel. biuro 58 304 99 56 fax: 58 735 00 05	Orunia
Dom Sąsiedzki na Osieku	Fundacja Inicjatyw Społeczno Kulturalnych Forum	ul. Stajenna 3 Kontakt: ul. Ogarna 26, 80-826 Gdańsk tel. 58 765 19 76 e-mail: fundacja.forum@wp.pl	Śródmieście
Biblioteka Społeczna – domem sąsiedzkim na Stogach	Stowarzyszenie Przyjazne Pomorze	ul. Hoża 14, 80-628 Gdańsk (pawilon), tel.: 58 303 37 96; 605 172 935 e-mail: biblioteka@bibliotekapp.pl	Stogi
Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie	Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki	ul. Marynarki Polskiej 15 (Dawny Morski Dom Kultury pomieszczenie nr 6) Kontakt: Marcin Bildziuk tel. 507 705 970 e-mail: nowyportsztuki@o2.pl e-mail: domsasiedzki@op.pl www.nps.org.pl	Nowy Port
Dom Sąsiedzki na Biskupiej Górze	Stowarzyszenie Waga	ul. Biskupia 4, 80-875 Gdańsk tel. 513 767 866 www.stowarzyszeniewaga.pl e-mail: stowarzyszenie.waga@gmail.com www.facebook.com/Klub-Seniorcy www.facebook.com/Stowarzyszenie-WAGA	Śródmieście
Dom Sąsiedzki przy Północnej	Fundacja Sprawni Inaczej	ul. Północna 5, 80-512 Gdańsk Menager: Justyna Rogińska tel. 58 344 42 56	Brzeźno
DOMY ROCZNE 2017*			
Dom Sąsiedzki „Zakopianka”	Stowarzyszenie „Dla Siedlec”; Stowarzyszenie Nasze Siedlce; Fundacja Wsparcia i Inicjatyw Społecznych	ul. Zakopiańska 40, 80-139 Gdańsk e-mail: dszakopianka@gmail.com	Siedlce
Dom Sąsiedzki w Dolnym Wrzeszczu	Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania Organizacji Pozarządowych	al. Grunwaldzka 5 80-236 Gdańsk e-mail: biuro@fundacjarc.org.pl lub menadzer@fundacjarc.org.pl	Dolny Wrzeszcz
Mały Dom Sąsiedzki Piecki-Migowo	Fundacja Cudów Szafa; Stowarzyszenie Przyjaciół Piecki-Migowa w Gdańsku Dom Sąsiedzki; Stowarzyszenie „Na prosta”	ul. Jaśkowa Dolina 105, lokal 10 80-826 GDAŃSK /budynek przychodni/ Kontakt: Florian Wojciechowski tel. 501 187 457 e-mail: florianokrent@wp.pl	Piecki-Migowo

DOMY ROCZNE 2017*

ISE- Dolne Miasto	Fundacja Gdańska	ul. Reduta Wysok 2, 80-741 Gdańsk e-mail: ise@fundacjagdanska.pl tel. 58 716 31 59	Śródmieście
Dom Sąsiedzki na Ujeścisku	Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych im. Św. O. Pio	ul. Przemyska 21, 80-180 Gdańsk e-mail: sil.padrepio@wp.pl	Ujeścisko-Łostowickie
Prowadzenie Domu Sąsiedzkiego w Bibliotece „Nasze Ujeścisko”	Stowarzyszenie Przyjaciół Dzielnicy Ujeścisko- Łostowice „Nasze Ujeścisko”	Dom Sąsiedzki Nasze Ujeścisko ul. Piotrkowska 41 A, 80-180 Gdańsk tel. 601 915 823 e-mail: kontakt@naszeujescisko.pl	Ujeścisko-Łostowickie
KLUBY ROCZNE 2017*			
Dom Sąsiedzki Jaśkowa 7	Stowarzyszenie Morena	ul. Jaśkowa Dolina 7, 80-252 Gdańsk www.facebook.com/jaskowa7 tel. 58 344 41 11	Wrzeszcz Górny
Klub Sąsiedzki – Świetlica Krytyki Politycznej w Trójmieście	Stowarzyszenie im. Stanisława Brzozowskiego	ul. Nowe Ogrody 35, 80-802 Gdańsk II piętro e-mail: trojmiasto@poczta.krytykapolityczna.pl	Śródmieście
„Włóczkowe Rewolucje”- Strzyża vol.2	Pomorska Fundacja na Rzecz Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego Nasza Przestrzeń	ul. Moniuszki 34 Gdańsk Strzyża – Hostel Wolna ul. Ks. Sychty 12/14 (siedziba Rady Dzielnicy Strzyża) tel. 694 597 187 e-mail: fundacja@naszaprzestrzen.org	Strzyża
Sąsiedzkie Czwartki	Fundacja Dr Clown	ul. Kartuska 96-98, 80-104 Gdańsk Zapisy: agata.chruszcz@drclown.pl tel. 519 130 356	Siedlce
Klub sąsiedzki „13”	Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Gdańsku	ul. Tysiąclecia 13 A, 80-351 Gdańsk tel. 58 553 20 15 e-mail: wtz@psoni.gda.pl	Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia
Cafe Albert – Klub Sąsiedzki	Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Gdańskie, Fundacja Społecznie Bezpieczni	ul. Waryńskiego 21 80-433 Gdańsk tel. 509 785 844	Wrzeszcz Dolny

*Aktualizacja informacji dotycząca domów i klubów sąsiedzkich na stronie miasta
<http://www.gdansk.pl/urząd-miejski/wydział-rozwoju-społecznego/Kluby-i-domy-sasiedzkie,a,2785>

6. Świetlica Krytyki Politycznej

Świetlica Krytyki Politycznej w Trójmieście to miejsce wydarzeń kulturalnych i społecznych, powstała w 2009 roku. Podejmuje działania na rzecz kształtowania otwartego i różnorodnego Trójmiasta zarówno w sferze kultury, jak i życiu społecznym, działając na rzecz partycypacji i poszerzenia udziału obywateli w życiu publicznym oraz długotrwałej zmiany społecznej.

Świetlica Krytyki Politycznej zaprasza chętnych do prowadzonego Klubu Sąsiedzkiego, gdzie można rozmawiać o książkach, oglądać filmy, prowadzić ciekawe dyskusje oraz uczestniczyć w zajęciach amatorskiego Chóru TAK. W ofercie proponowanych zajęć są również joga oraz nordic walking.

Świetlica czynna jest od poniedziałku do piątku, od 13:00 do 17.00, a także podczas wydarzeń. W godzinach jej otwarcia organizatorzy zachęcają do skorzystania z oferty księgarni, jak również z komfortowej przestrzeni czytelnicy, gdzie można napić się kawy, poczytać książki różnych wydawnictw, czy zagrać w dostępne na miejscu gry planszowe.



Kontakt i więcej informacji:

Krytyka Polityczna –
Świetlica w Trójmieście
ul. Nowe Ogrody 35, II piętro
80-802 Gdańsk
tel. 58 716 22 65
Facebook: [www.facebook.com/
swietlicakpwtrojmiestcie/](https://www.facebook.com/swietlicakpwtrojmiestcie/)

7. Wolontariat

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

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

Wolontariat seniorów

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

Kontakt i więcej informacji:

Regionalne Centrum Wolontariatu
w Gdańsku

pl. Solidarności 1/3.28

(III piętro, budynek Europejskiego
Centrum Solidarności)

tel. 58 772 42 17 lub 58 772 42 18

e-mail: gdansk@wolontariat.org.pl

www.wolontariatgdansk.pl

Jak zostać wolontariuszem?

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

Przykładowe działania wolontariuszy seniorów:

3. Gdańsk Maraton

wolontariat na punktach odżywczych podczas maratonu

Recital Fortepianowy

jednodniowa inicjatywa, podczas której wolontariusze wspierali rejestrację uczestników

Wolontariat w Klubie Mam

prowadzenie nauki szydełkowania przez seniorki

WOŁONTARIAT SENIORÓW

bezpłatne, dobrowolne działanie na rzecz organizacji
pożytkowych i instytucji

WEJDŹ NA:

WOŁONTARIATGDANSK.PL

• Kontaktujemy się z Centrum Wołontariatu - osobą odpowiedzialną za kontakt, mail, lub poprzez portal internetowy

• Zaproponujemy spotkanie i wypełnimy formularz

• Wyklastujemy i udzielimy na uśmiech - wczujmy chęć uczestniczyć jako wolontariusz

• Wypełnimy prośbę o wolontariat i zaczniemy działać

• Pracujemy WOŁONTARIUSZAMI I WOŁONTARIUSZKAMI

CO DAJE WOŁONTARIAT?

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

RODZAJ WOŁONTARIATU:



AKTYWNY

to najpopularniejszy rodzaj wolontariatu, podczas którego uczestnicy wykonują konkretne zadania, np. sprzątanie, malowanie, itp.



SYSTEMATYCZNY

to rodzaj wolontariatu, podczas którego uczestnicy wykonują regularne zadania, np. sprzątanie, malowanie, itp.



ZDALNY

to rodzaj wolontariatu, podczas którego uczestnicy wykonują zadania, np. sprzątanie, malowanie, itp.

DLA KOGO?

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

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Centrum Wołontariatu w Gdańsku
Pl. Solidarności 1
(II piętro, budynek Europejskiego Centrum Solidarności)
58 712 42 18, 19
gdansk@wolontariat.org.pl
www.wolontariatgdansk.pl
FB: @wolontariatgdansk





Wolontariat na rzecz seniorów

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku zbiera oferty miejsc pracy dla wolontariuszy, którzy mogą wspomóc osoby starsze przez odwiedziny, robienie zakupów, pomoc w dotarciu do placówek służby zdrowia, kina, teatru, biblioteki czy towarzyszenia na spacerze.

Dodatkowo Ośrodek prowadzi akcję „Każda szkoła wspiera seniora – łączymy pokolenia”. W ramach działań szkoły wspierają samotne lub niepełnosprawne osoby w wieku 60+ mieszkające w ich najbliższej okolicy.

Kontakt i więcej informacji:

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

8. Harcerski Krąg Seniorów *Korzenie*

Krąg, to instruktorzy i sympatycy harcerstwa po 55 roku życia, którzy kontynuują swoją harcerską służbę. W ramach działań harcerskich spotykają się w kręgu przyjaciół, wspólnie organizują i spędzają czas wolny, dzielą się doświadczeniem i radością życia oraz współpracują z młodym pokoleniem instruktorów i harcerzy. Członkami Kręgu mogą zostać wszyscy, którzy lubią harcerski styl życia,

wędrowanie, ruch i aktywność, harcerską piosenkę i uśmiech.

Kontakt i więcej informacji:

Dom Harcerza w Gdańsku

80-823 Gdańsk, ul. Za Murami 2-10

tel.: 501 505 024, 606 494 503, 662 242 182

e-mail: bradys@op.pl,

danutaparys@wp.eu,

edwarda.serszen@wp.pl



9. Rady dzielnic

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

W Gdańsku mamy 34 jednostki pomocnicze Miasta Gdańska, popularnie nazywane dzielnicami i 34 Rady Dzielnic. Funkcjonowanie Rad Dzielnic to możli-

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

Coraz więcej Rad Dzielnic dostrzega potrzeby starszych mieszkańców swojej dzielnicy realizując szereg inicjatyw na ich rzecz.



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

 Liczba dzielnic podejmujących inicjatywy na rzecz seniorów w 2012 r.

 Liczba zgłoszonych inicjatyw w 2012 r.

Łączna kwota wydatków na inicjatywy w 2012 r. - 21 176,90 zł

 Liczba dzielnic podejmujących inicjatywy na rzecz seniorów w 2013 r.

 Liczba zgłoszonych inicjatyw w 2013 r.

Łączna kwota wydatków na inicjatywy w 2013 r. - 27 542,40 zł

 Liczba dzielnic podejmujących inicjatywy na rzecz seniorów w 2014 r.

 Liczba zgłoszonych inicjatyw w 2014 r.

Łączna kwota wydatków na inicjatywy w 2014 r. - 18 049,29 zł

 Liczba dzielnic podejmujących inicjatywy na rzecz seniorów w 2015 r.

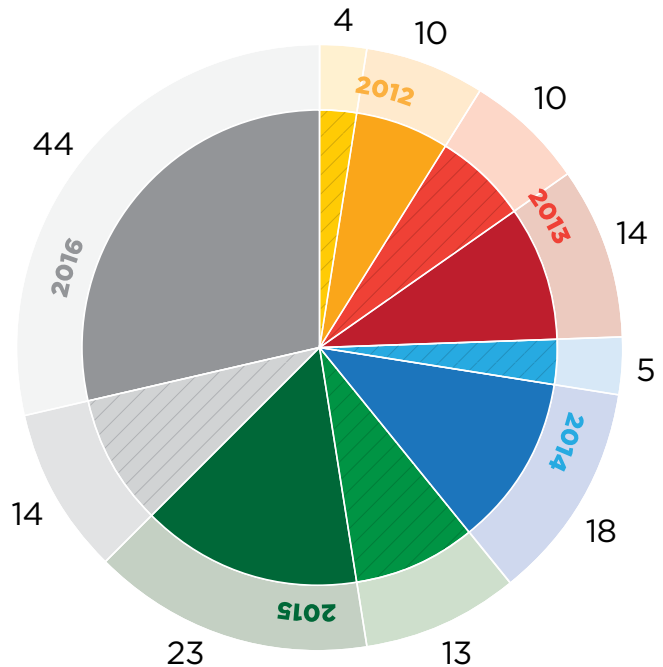
 Liczba zgłoszonych inicjatyw w 2015 r.

Łączna kwota wydatków na inicjatywy w 2015 r. - 68 408,00 zł

 Liczba dzielnic podejmujących inicjatywy na rzecz seniorów w 2016 r.

 Liczba zgłoszonych inicjatyw w 2016 r.

Łączna kwota wydatków na inicjatywy w 2016 r. - 96 688,00 zł



Kontakt i więcej informacji:

Biuro Rady Miasta Gdańska

Obsługa Jednostek Pomocniczych

Paweł Kordowski

80-853 Gdańsk, ul. Wały Jagiellońskie 1
pokój nr 113

tel. 58 323 70 33, fax: 58 305 34 52

e-mail: pawel.kordowski@gdansk.gda.pl

Zadania: obsługa organizacyjno-merytoryczna
Rad i Zarządów dzielnic Miasta.

Pełnomocnik Prezydenta Miasta Gdańska

ds. Rad Dzielnic

Aleksandra Stefańska

Urząd Miejski w Gdańsku

Wydział Rozwoju Społecznego

80-103 Gdańsk, ul. Kartuska 5

III piętro, pokój nr 303

tel. 58 323 67 13, fax: 58 526 80 74

e-mail: aleksandra.stefanska@gdansk.gda.pl

Zadania: realizacja polityki Miasta w zakresie szerokiego
rozwoju idei i funkcjonowania Rad Dzielnic.

10. Związki i Stowarzyszenia Kombatanckie, czyli aktywność sędziwych seniorów

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

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



Uroczystości patriotyczne i rocznicowe organizowane lub współorganizowane przez Prezydenta Miasta Gdańska

Lp.	Data i godzina	Nazwa wydarzenia	Miejsce
1.	marzec*	Rocznica powrotu Gdańska do Macierzy	Cmentarz Żołnierzy Radzieckich, ul. Giełguda, na zapleczu Placu Zebrań Ludowych; pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie; Długi Targ Maszt Dworu Artusa
2.	13 kwietnia	Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej Rocznica Zbrodni Katyńskiej	pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowickim
3.	8 maja	Rocznica zakończenia II wojny światowej	pomnik „Tym, co za polskość Gdańska”, ul. Podwale Staromiejskie
4.	12 maja	Rocznica śmierci marszałka Józefa Piłsudskiego	pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego na pl. Piłsudskiego
5.	18 maja	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
6.	1 sierpnia godz. 17:00	Rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego	na cmentarzu Łostowickim przy ścianie pamięci w kwaterze AK
7.	1 września godz. 4:45 godz. 10:00 godz. 12:00	Rocznica wybuchu II wojny światowej	Pomnik Obrońców Wybrzeża na Westerplatte; Victoriaschule, ul. Kładki Pomnik Obrońców Poczty Polskiej, pl. Obrońców Poczty Polskiej

Lp.	Data i godzina	Nazwa wydarzenia	Miejsce
8.	wrzesień	Koncert z okazji Dnia Weterana	Teatr Wybrzeże
9.	17 września	Obchody Dnia Sybiraka w Rocnicę agresji ZSRR na Polskę	pomnik Golgoty Wschodu na Cmentarzu Łostowickim
10.	27 września	Rocznica utworzenia Polskiego Państwa Podziemnego oraz Szarych Szeregów	pomnik Polskiego Państwa Podziemnego, Targ Rakowy
11.	5 października godz. 10:00 Msza Święta godz. 12:00 uroczystości	Rocznica rozstrzelania przez Niemców Obrońców Poczty Polskiej w Gdańsku	Parafia rzymskokatolicka pw. Św. Brygidy, 80-856 Gdańsk, ul. Profesorska 17; Cmentarz na Zaspie, grobowiec Pocztowców, ul. Bolesława Chrobrego 80
12.	1 listopada	Dzień Wszystkich Świętych – Modlitwa międzywyznaniowa	Cmentarz Nieistniejących Cmentarzy, ul. 3 Maja
13.	10 listopada	Uroczystość w przeddzień Święta Niepodległości	pomnik marszałka Józefa Piłsudskiego na pl. Piłsudskiego

*** Kontakt i więcej informacji:**

Wydział Promocji i Komunikacji Społecznej, Urząd Miejski w Gdańsku
ul. Nowe Ogrody 8/12, tel. 58 323 63 74

11. Gdański Archipelag Kultury



Dom Sztuki Gdański Archipelag Kultury

Od marca 2016 roku w Domu Sztuki GAK działa Dom Sztuki Seniora, który powstał za sprawą działań animacyjnych skierowanych na rozwój artystyczny i społeczny seniorów. Spotykający się seniorzy samodzielnie decydują jaki profil warsztatów ich interesuje, czego chcą się uczyć, co rozwijać oraz jakich umiejętności chcieliby i mogą nauczyć innych. Cotygodniowe warsztaty naprzemiennie prowadzą animatorzy z Domu Sztuki GAK oraz seniorki.

W ofercie m.in. decoupage, malarstwo, filcowanie, warsztaty szablonowe, muzyczne, spotkania integracyjne itp.

Zajęcia są nieodpłatne i nie są wymagane zapisy!

Kontakt i więcej informacji:
Dom Sztuki Gdański Archipelag Kultury
80-625 Gdańsk,
ul. Stryjewskiego 25
tel. 58 307 31 44
e-mail: domsztuki@gak.gda.pl
www.domsztuki.gak.gda.pl

Projektornia **Gdański Archipelag Kultury**

Projektornia proponuje seniorom:

- Teatr Seniora pod przewodnictwem pani Eweliny Damps,
- spotkania koła krawieckiego, o charakterze międzypokoleniowym, dającym szansę na wspólne szycie i dyskusje z młodszymi uczestniczkami zajęć,
- seniorzy mogą uczestniczyć także w koncertach, wernisażach oraz spotkaniach organizowanych w Projektornii GAK.

Kontakt i więcej informacji:

Projektornia Gdański Archipelag Kultury
ul. Dworska 29a, 80-506 Gdańsk Brzeźno
tel. 58 343 46 91
e-mail: projektornia@gak.gda.pl
www.projektornia.gak.gda.pl

Scena Muzyczna **Gdański Archipelag Kultury**

Scena Muzyczna Gdańskiego Archipelagu Kultury realizuje szereg projektów, których odbiorcami są seniorzy, wśród nich znajdują się imprezy i wydarzenia jednorazowe jak i cykliczne.

Działania stałe:

- poniedziałkowe spotkania Koła nr 11 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów,

- zajęcia taneczno-ruchowe
(koszt zajęć to: 15 zł za 1 zajęcia, 35 zł za 4 zajęcia).

Kontakt i więcej informacji:

Scena Muzyczna Gdański Archipelag Kultury
ul. Powstańców Warszawskich 25,
80-152 Gdańsk
tel. 58 300 00 32
e-mail: scenamuzyczna@gak.gda.pl
www.scenamuzyczna.gak.gda.pl

Stacja Orunia **Gdański Archipelag Kultury**

Stacja Orunia GAK od września 2016 realizuje projekt „ZDolna Orunia”. Projekt ma charakter międzypokoleniowy, ale jego głównymi odbiorcami są seniorzy. Celem projektu „ZDolna Orunia” jest stworzenie okazji do spotkań, wymiany doświadczeń i wzajemnych inspiracji dla mieszkańców Oruni. Stacja Orunia GAK współpracuje również z Klubem Seniora Orania.

Obecnie trwają prace nad stworzeniem grupy teatralnej dla seniorów.

Kontakt i więcej informacji:

Stacja Orunia Gdański Archipelag Kultury
ul. Dworcowa 9, 80-026 Gdańsk Orunia
tel. 58 306 66 76
e-mail: dworekartura@gak.gda.pl
www.gak.gda.pl

Winda Gdański Archipelag Kultury

Winda Gdański Archipelag Kultury proponuje:

- Senioriadę, czyli dwudniowe bezpłatne warsztaty artystyczne dla seniorów: rysunek i malarstwo, rzeźba i ceramika, rękodzieło artystyczne, taniec towarzyski, warsztaty wokalne. Każdy dzień kończy się też koncertem lub spektaklem – również bezpłatnym dla seniorów,
- działalność zespołu seniorów, który przygotował już drugi program artystyczny pt. „Gdy mi Ciebie zabraknie – piosenki lat 50-tych”.

Winda GAK to również miejsce spotkań Klubu Seniora.

Kontakt i więcej informacji:

Winda Gdański Archipelag Kultury
ul. Raclawicka 17, 80-406 Gdańsk Wrzeszcz
tel.: 58 344 90 53, 58 344 77 93
e-mail: winda@gak.gda.pl
www.winda.gak.gda.pl

Wyspa Skarbów Gdański Archipelag Kultury

Wyspa Skarbów to miejsce realizacji warsztatów, imprez, koncertów i innych wydarzeń o charakterze kulturalnym. W roku 2017 odbyły się m.in.:

- Wystawa czasowa w Izbie Pamięci Wincentego Pola „Jedziemy na kurort”,

- Wystawa „Spotkania z historią i przyrodą Wyspy Sobieszewskiej”,
- Europejskie Dni Dziedzictwa „Krajobraz dziedzictwa – dziedzictwo krajobrazu” Wystawa/Dyskusja,
- „Wiersze łódzkie żartobliwe” – spotkanie poetyckie z Wandą Neuman.

W Wyspie Skarbów działa również Koło Seniorów „Bursztynek”.

Kontakt i więcej informacji:

Wyspa Skarbów Gdański Archipelag Kultury
ul. Turystyczna 3,
80-680 Gdańsk Sobieszewo
tel. 58 323 91 15,
e-mail: wyspaskarbow@gak.gda.pl
www.wyspaskarbow.gak.gda.pl

Zespół Pieśni i Tańca Gdański Archipelag Kultury

Zespół Pieśni i Tańca GAK planuje utworzenie sekcji dla seniorów.

Informacje oraz zapisy pod numerem telefonu: 504 671 753 oraz na adres email: zespolgdansk@gak.gda.pl

Kontakt i więcej informacji:

Zespół Pieśni i Tańca
Gdański Archipelag Kultury
ul. Dworcowa 9, 80-026 Gdańsk
tel. 58 306 66 76
e-mail: zespolgdansk@gak.gda.pl
www.zpt.gak.gda.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.*



1. Edukacja Trzeciego Wieku

Gdańska Akademia Seniora

Akademia jest samorządową, publiczną placówką kształcenia ustawicznego. Akademia została powołana w 2017 r. i jest prowadzona przez Miasto Gdańsk. W ramach oferty edukacyjnej proponuje zajęcia komputerowe, językowe, gimnastyczne, plastyczne i trening rozwoju osobistego.

Słuchaczem Akademii może zostać każda osoba w wieku 50+, która pragnie zdobywać nową wiedzę i umiejętności oraz złożyć pisemną deklarację o przystąpieniu.

Uniwersytety i Akademie Trzeciego Wieku

Placówki edukacyjne, których celem działania jest aktywizowanie osób starszych. W ramach działalności uniwersytetów/akademii prowadzone są: wykłady, seminaria, koła zainteresowań, kluby tematyczne, warsztaty, wydarzenia kulturalne. Obok możliwości ciągłego poszerzania wiedzy UTW dają także możliwość angażowania się w działania społeczne, nawiązywania znajomości, dbania o kondycję fizyczną.

Kontakt i więcej informacji:

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

Najdłużej działający Uniwersytet Trzeciego Wieku w Gdańsku ma już 38 lat.



**Gdański Uniwersytet Trzeciego Wieku
Uniwersytetu Gdańskiego**

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

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

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

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

dr Monika Wiech
Gdańsk, ul. Kazimierza Górskiego 1
tel. 609 161 879
e-mail: utw.awfis.gda@gmail.com
www.awf.gda

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku

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

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

Gdańsk, ul. Azaliowa 18
tel. 663 742 041
e-mail: utw@pozytywneinicjatywy.pl
http://utw.pozytywneinicjatywy.pl/o-nas/

**Uniwersytet Trzeciego Wieku
Archidiecezji Gdańskiej**

Dom parafialny przy kościele Św. Jerzego w Sopocie
Sopot, ul. Kościuszki 1
Kontakt: Rektor Ks. dr hab. Zdzisław Kropidłowski
tel. +48 608 358 244
e-mail: u.otwarty@wp.pl

Akademia Seniora SWISSMED

Gdańsk, ul. Wileńska 44
tel. 58 524 15 04
e-mail: cas@swissmed.com.pl
www.klubinicjatywseniora.blogspot.com/p/akademia-seniora-wykady.html

Akademia III Wieku TEB Edukacja

Gdańsk, ul. Dmowskiego 16A
tel.: 58 765 96 90, 58 770 05 08
e-mail: gdansk@teb.pl
www.teb.pl/oferta-edukacyjna/
akademia-trzeciego-wieku

Gdańska Akademia Dojrzałości Fundacji Wiem i Umiem

Kontakt: Biuro Fundacji
Gdańsk, ul. Penelopy 4
tel.: 696 796 068, 58 552 52 85
www.wiemiumiem.pl/akademia
Miejsce: Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 2
ul. Wodnika 57

**Akademia III Wieku
Osiedlowego Klubu Kultury Feluka**

Gdańsk, ul. Gospody 10
e-mail: aga.pos@poczta.fm
www.facebook.com/klub.feluka

**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

2. Projekty o profilu edukacyjnym

Każdego roku Miasto Gdańsk udziela dotacji na sfinansowanie działań edukacyjnych dla osób starszych. Działania te

realizowane są przede wszystkim przez organizacje pozarządowe.



Projekty realizowane w 2017 r.*

Nazwa projektu	Nazwa realizatora	Adres siedziby	telefon, e-mail
Dawne pasje – nowe możliwości trzecia edycja	Fundacja 50 Aleja	al. Grunwaldzka 5 80-236 Gdańsk	508 334 569 beata@wolkanowska.pl
Akademia Seniora – “Rozwijamy Kompetencje Językowe”	Stowarzyszenie Morena	ul. Jaśkowa Dolina 7 80-252 Gdańsk	515 151 777
Dziadkowie i Wnuki – międzypokoleniowe warsztaty komputerowe dla seniorów	Towarzystwo Naukowe Organizacji I Kierownictwa	ul. Górska 6/10, lok. 71 00-740 Warszawa	694 257 257 tonik@tnoik.gda.pl

*oferta projektów na rok 2018 po rozstrzygnięciu konkursów grantowych.
Szczegółowe informacje na stronie: www.gdansk.pl/seniorzy pod koniec stycznia 2018 r.



3. Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna popularyzując czytelnictwo wśród wszystkich grup wiekowych mieszkańców województwa pomorskiego, podejmuje szerokie działania na rzecz osób starszych.

Należą do nich liczne zajęcia i warsztaty prowadzone w filiach na terenie Gdańska. Jako instytucja kultury zachowuje dziedzictwo narodowe, zaspokaja i rozwija potrzeby czytelnicze, edukacyjne, informacyjne i kulturalne.

Nazwa zajęć	Termin	Miejsce	Jak się przygotować
Warsztaty komputerowe dla seniorów	wtorek, piątek	Biblioteka Manhattan al. Grunwaldzka 82, tel. 58 500 00 80	zajęcia są bezpłatne, obowiązują zapisy (osobiście, telefonicznie lub e-mail) – liczba miejsc jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń
Komputer bez tajemnic		Filia nr 6 WMBP ul. Pilotów 3, tel. 58 556 57 02	uczestnicy przychodzą z własnym sprzętem komputerowym (np.: laptop, tablet)
Klub Twórczej Inspiracji – rękodzieło	piątek, godz. 17:00	Filia nr 6 WMBP ul. Pilotów 3, tel. 58 556 57 02	
W samo południe – Literackie Czwartki		Filia nr 6 WMBP ul. Pilotów 3, tel. 58 556 57 02	
Warsztaty Kreatywności dla Seniorów – malarstwo, rysunek	wtorek, godz. 18:30	Filia nr 6 WMBP ul. Pilotów 3, tel. 58 556 57 02	Obowiązują zapisy – liczba miejsc ograniczona
Warsztaty komputerowe dla seniorów	piątek, godz. 11:00	Biblioteka Pod Kotem i Myszą ul. Lelewela 21/22, tel. 58 341 27 21	Obowiązują zapisy
Klub Rękodzieła Twórczego	poniedziałek, godz. 17:00	Biblioteka Pod Kotem i Myszą ul. Lelewela 21/22, tel. 58 341 27 21	
Konsultacje dla seniorów w zakresie podstaw obsługi komputera	poniedziałek	Filia nr 8 WMBP Biblioteka na Strzyży ul. Chopina 40	Zgłoszenia: filia_8@wbpg.org.pl lub tel. 58 341 40 19
Warsztaty komputerowe		Filia nr 14 WMBP ul. Opolska 3, tel. 58 556 38 27	uczestnicy przychodzą z własnym sprzętem komputerowym (np.: laptop, tablet)

Pomysł na popołudnie -warsztaty plastyczne		Filia nr 18 WMBP ul. Manifestu Połanieckiego 32-34, tel. 58 344 02 59	
Indywidualne konsultacje w zakresie umiejętności poruszania się w Internecie oraz edytorze tekstu Microsoft Word		Biblioteka Główna Gdańsk, Targ Rakowy 5/6 tel.: 58 301 48 11, 58 301 48 12, 58 301 48 13, 58 301 48 14	
Warsztaty Senior w Sieci		Filia Naukowa WMBP ul. Obrońców Wybrzeża 2, tel. 58 553 10 22	
Zajęcia z podstaw obsługi komputera	terminy i godziny zajęć są ustalane indywidualnie	Filia nr 44 WMBP ul. Wyróbka 5A	zgłoszenia osobiście lub telefonicznie: 58 348 70 06
Kurs z podstaw obsługi komputera		Filia nr 50 WMBP ul. Paderewskiego 11, tel. 58 306 17 37	Obowiązują zapisy – liczba miejsc ograniczona
Koło szachowe	piątek, godz. 16:00–19:00	Filia nr 50 WMBP ul. Paderewskiego 11, tel. 58 306 17 37	
Obsługa komputera i bezpiecznego korzystania z Internetu	terminy i godziny zajęć są ustalane indywidualnie	Filia nr 57 WMBP ul. Kryniczna 20, tel. 58 304 32 15	
Spotkania dyskusyjne pt. Literackie środy	każda ostatnia środa miesiąca, godz. 15:30	Filia nr 62 WMBP ul. Podkarpacka 1, tel. 58 342 57 86	
Klub „pod Kogutem” – zajęcia plastyczne, komputerowe i wykłady tematyczne		Biblioteka Kokoszki ul. Azaliowa 18, tel. 58 500 00 86	

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

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

Kontakt i więcej informacji: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku

Gdańsk, Targ Rakowy 5/6

tel.: 58 301 48 11, 58 301 48 12, 58 301 48 13, 58 301 48 14

e-mail: wbp@wbpg.org.pl; www.wbpg.org.pl

4. Gdańska Biblioteka Mobilna

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

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

Gdańska Spółdzielnia Socjalna jest podmiotem ekonomii społecznej zajmującym się aktywizacją osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i zawodowym. Działalność Spółdzielni opiera się głównie na świadczeniu usług o charakterze społecznym, takich jak usługi opiekuńcze bądź usługi asystenta osób starszych czy niepełnosprawnych. Dodatkowo Spółdzielnia świadczy m.in.: usługi porządkowe, zajmuje się dystrybucją gazet czy realizuje szkolenia. Gdańska Spółdzielnia Socjalna podejmuje szereg działań na rzecz integracji społeczności lokalnej, przede wszystkim podejmuje działania na rzecz aktywizacji i integracji seniorów.

Kontakt i więcej informacji:

Gdańska Spółdzielnia Socjalna
80-564 Gdańsk, ul. Solec 4
tel. 58 341 33 78
e-mail: gdagss@wp.pl
www.gss.org.pl

LUBISZ CZYTAĆ



GDAŃSKA
BIBLIOTEKA
MOBILNA

A NIE MASZ MOŻLIWOŚCI
SKORZYSTANIA
Z BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ? *

ZAPISZ SIĘ DO GDAŃSKIEJ
BIBLIOTEKI MOBILNEJ

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

NASZ ADRES:

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



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

GDAŃSKA BIBLIOTEKA MOBILNA

Partner projektu:



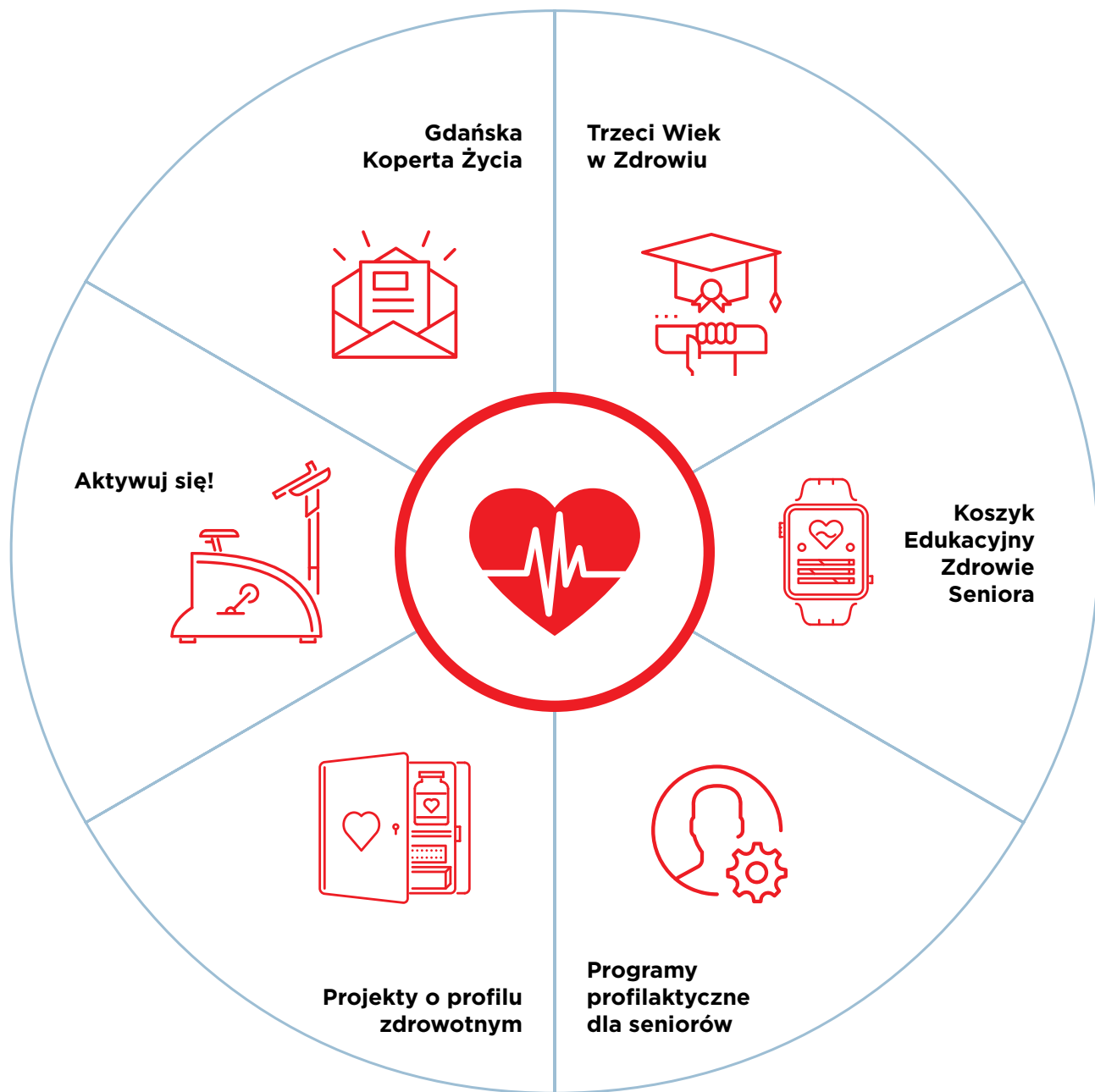
Oferta skierowana
do mieszkańców
Gdańska – seniorów
i osób
niepełnosprawnych,
które nie mają
możliwości dotarcia
do bibliotek
publicznych.



ZDROWIE I PROFILAKTYKA SENIORÓW

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

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



1. Trzeci Wiek w Zdrowiu

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

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

W 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
dr Agnieszka Wojtecka
Gdańsk, ul. Kołobrzeska 61
tel.: 530 824 707, 58 553 43 11
e-mail: agnieszka.wojtecka@opz.gdansk.pl
www.opz.gdansk.pl

Jak zostać uczestnikiem programu?

Udział w programie to kilka etapów:

- **rekrutacja**
(na podstawie skierowań od lekarza POZ lub 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,**

■ **spotkanie po 3-ech i 9-ciu
miesiącach od zakończenia
programu,**

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



2. Koszyk Edukacyjny Zdrowie Seniora



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

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

Realizacja programu obejmuje spotkania edukacyjne z gdańskimi seniorami. Wykładowcy dojeżdżają do miejsc, w których spotykają się seniorzy – od małych klubów seniora, klubów osiedlowych po

przez domy sąsiedzkie aż do uniwersytetów trzeciego wieku.

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

Uczestnictwo w programie jest bezpłatne.

Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia

Małgorzata Kaźmierczak

Gdańsk, ul. Kołobrzeska 61

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

e-mail: malgorzata.kazmierczak@opz.gdansk.pl

www.opz.gdansk.pl

3. Programy profilaktyczne

Zaszczep się przeciwko grypie, a będziesz cieszył się jesienią życia

Celem programu jest zmniejszenie liczby zachorowań na gripę wśród seniorów, zapobieganie występowaniu powikłań pogrypowych oraz edukacja w zakresie zdrowego i higienicznego stylu życia. Uczestnikami programu mogą być mieszkańcy Gdańska od 65 roku życia.

Placówki realizujące szczepienia przeciwko grypie dla mieszkańców Gdańska w wieku 65 lat i więcej w latach 2017–2020:

1. Przychodnia BRZEŻNO” sp. z o.o.,
ul. Gałczyńskiego 6, 80-524 Gdańsk
2. Centrum Medyczne Zaspą
Przychodnia Św. Ojca Pio,
ul. Burzyńskiego 1, 80-461 Gdańsk
3. Przychodnia Lekarska Nowy Chełm,
ul. Chałubińskiego 23, 80-807 Gdańsk
4. Przychodnia Lekarska Nowy Chełm
Filia Suchanino,
ul. Beethovena 22a, 80-807 Gdańsk
5. Przychodnia Lekarska Nowy Chełm
Filia Wilanowska,
ul. Rogalińska 3D, 80-809 Gdańsk

6. Przychodnia Lekarska Nowy Chełm
Filia Reformacka,
ul. Reformacka 22, 80-808 Gdańsk
7. NZOZ „Przychodnia MORENA” sp. z o.o.,
ul. Jaśkowa Dolina 105, 80-286 Gdańsk
8. Przychodnia KARTUSKA sp. z o.o.,
ul. Kartuska 63-65, 80-141 Gdańsk
9. Przychodnia Lekarska „JASIEŃ” sp. z o.o.,
ul. Kartuska 404, 80-125 Gdańsk

Daj sobie szansę

Program terapeutyczny „Daj sobie szansę” adresowany jest do osób starszych uzależnionych od alkoholu. W ramach programu oferowana jest pomoc psychologiczna, terapia, socjoterapia, farmakoterapia, pomoc medyczna i rehabilitacja.

Kontakt i więcej informacji:

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

4. Projekty o profilu zdrowotnym

Każdego roku Miasto Gdańsk udziela dotacji na sfinansowanie działań prozdrowotnych dla osób starszych. Dzia-

łania te realizowane są przede wszystkim przez organizacje pozarządowe.

Projekty realizowane w 2017 r.*

Nazwa projektu	Nazwa realizatora	Adres siedziby	telefon, e-mail
Zdrowo na sportowo	Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Spartanka	ul. Gen. De Gaulle'a 11/6, 80-261 Gdańsk	504 678 727 czerwinskaewka@wp.pl
Akademia Zdrowego Seniora	Fundacja Mango	ul. Grunwaldzka 5, 80-236 Gdańsk	668 869 633 fundacjamango@gmail.com
Włóczykije-spacery z kijkami dla seniorów	Fundacja Generacja	ul. Chełmońskiego 11/18, 80-301 Gdańsk	504 450 334 generacjafundacja@gmail.com
Prozdrowotne zajęcia ruchowe dla seniorów „Ruch to zdrowie”	Stowarzyszenie Kreatywnie dla Kiełpina	ul. Otomińska 72, 80-178 Gdańsk	606 346 186 w.bobinska@gmail.com
Trening pamięci	Stowarzyszenie im. Stanisława Brzozowskiego	ul. Nowe Ogrody 35, 80-802 Gdańsk	58 716 22 65 elzbieta.rutkowska@poczta.krytykapolityczna.pl
Uśmiech dla seniora	Fundacja Dr Clown	ul. Jagiellońska 58/128 a, 03-468 Warszawa	519 130 35 natalia.budzynska@drclown.pl
Aktywny Gdańszczanin 60+. Cykl seminariów tematycznych dla seniorów	Stowarzyszenie Praktyków Profilaktyki Społecznej	ul. Słonimskiego 4/6, 80-280 Gdańsk	608 632 669 anna.jarzabek@onet.eu
Aktywni 60+	Fundacja Cudów Szafa	ul. Arctowskiego 8 D/1, 80-288 Gdańsk	696 694 231 k.peplinska@fundacjaszafa.pl
Aktywny Senior	Fundacja im. Św. Jana de La Salle	ul. Słowackiego 101, 80-281 Gdańsk	507 759 720 fundacja@lasalle.gda.pl

*oferta projektów na rok 2018 po rozstrzygnięciu konkursów grantowych.

Szczegółowe informacje na stronie: www.gdansk.pl/seniorzy pod koniec stycznia 2018 r.



5. Aktywuj się!

Program bezpłatnych zajęć sportowych i rekreacyjnych w dzielnicach Gdańska. Zajęcia prowadzą trenerzy i instruktorzy Gdańskiego Ośrodka Sportu.

Udział w programie jest bezpłatny i można przystąpić do niego w każdej chwili.



Kontakt i więcej informacji:

Gdański Ośrodek Sportu
ul. Traugutta 29, 80-221 Gdańsk
Dział Imprez
tel.: 58 511 01 09, 517 806 524
www.aktywujsiwgdansku.pl

Nazwa zajęć	Termin	Miejsce	Jak się przygotować
Gimnastyka dla seniora	poniedziałek godz. 10:30 wtorek, godz. 9:00	sala do aerobiku przy pływalni krytej Gdańskiego Ośrodka Sportu, ul. Chałubińskiego 13	konieczne jest potwierdzenie wolnych miejsc u prowadzącego pod numerem telefonu 504 275 838, należy zabrać ze sobą wygodne buty, sportowy strój, mały ręcznik, wodę
Nordic walking	wtorek, godz. 18:00	park im. Ronalda Reagana, polana przy parkingu na ul. Dąbrowszczaków	należy zabrać ze sobą wygodne buty sportowe, strój sportowy, mały ręcznik, wodę
Joga na Zdrowie	wtorek, godz. 20:00	hala sportowa, ul. Kołobrzeska 61	należy zabrać ze sobą wygodne buty sportowe, strój sportowy, mały ręcznik, wodę
Zumba gold	poniedziałek, godz. 20:30	Miejska Hala Sportu, ul. Kołobrzeska 61	należy zabrać ze sobą wygodne buty sportowe, strój sportowy, mały ręcznik, wodę
Zumba	czwartek, godz. 18:30	Miejska Hala Sportu, ul. Kołobrzeska 61	należy zabrać ze sobą wygodne buty sportowe, strój sportowy, mały ręcznik, wodę
Gdańskie Boule	czwartek, godz. 17:30	Bulodrom w Parku Nadmorskim im. R. Reagana, wejście B	ewentualne posiadanie własnego kompletu kul lecz na początek nie jest to konieczne
Dojrzałe kobiety ćwiczą (dla kobiet 35+)	sobota, godz. 9:00	Hala Judo, ul. Traugutta 29	należy zabrać wygodny strój sportowy, zmienne obuwie, ręcznik i wodę; zapisy prowadzone są na bieżąco, można dołączyć w dowolnym momencie

Biegi w dzielnicach: Oliwa, Wrzeszcz, Jasień

Dzielnica	Gdzie?	Kiedy	Dla Kogo?	Jak to zrobić?
Oliwa	Trójmiejski Park Krajobrazowy (wejście przy skrzyżowaniu ul. Czyżewskiego i ul. Jeleniej)	poniedziałek godz. 18:00	Zajęcia adresowane są do osób w każdym wieku dla początkujących oraz zaawansowanych	- należy zabrać ze sobą wygodne buty sportowe, sportowy strój dający swobodę ruchu oraz wodę, - zajęcia odbywają się niezależnie od pogody, - zajęcia trwają 90 minut - do każdej z nich przydzielony jest minimum jeden trener, opiekujący się grupą i realizujący z nią program treningów
Wrzeszcz	Gdański Stadion Lekkoatletyczny i Rugby (al. Grunwaldzka 244)	wtorek, czwartek godz. 18:00		
Jasień	pętla wokół zbiornika przy stacji PKM	sobota godz. 9:00		

6. Gdańska Koperta Życia



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

Co to jest Koperta Życia?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Koordinator kampanii:
Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia
lek. med. Anna Cieplińska
Koordinator programów zdrowotnych
Kołobrzeska 61, 80-397 Gdańsk
tel. 58 553 43 11
anna.cieplinska@opz.gdansk.pl; www.opz.gdansk.pl

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



POMOC I WSPARCIE DLA SENIORÓW

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

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



1. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku



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



I. Kluby Samopomocy (KS)

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

kulturalne, spotkania świąteczne, zajęcia sportowo-rehabilitacyjne dla sędziwych gdańszczan. W mieście działa siedem takich placówek:

Klub Samopomocy	Adres/Telefon	Podmiot realizujący
KS Śródmieście	ul. Stajenna 3 tel. 58 765 19 76	Fundacja Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych FORUM
KS Ujeścisko	ul. Przemyska 21 tel. 58 765 19 76	Fundacja Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych FORUM
KS Strzyża	ul. Kisielewskiego 12 tel. 58 341 82 55	Stowarzyszenie Klub Przyjaciół Strzyży
KS Młyniska	ul. Marynarki Polskiej 134a tel. 58 765 06 43	Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji
KS Zaspa-Rozstaje	ul. Kombatantów 4 tel. 58 351 27 23	Fundacja Marcus
KS Brzeźno	ul. Sternicza 2 tel. 58 343 44 72	Centrum Aktywności i Wsparcia Osób Starszych przy MOPR w Gdańsku
KS Oliwa	ul. Polanki 121 tel. 58 343 33 32; 58 343 33 32	przy Domu Pomocy Społecznej

II. Dienne Domy Pomocy (DDP)

Dienne domy pomocy to miejsca dziennej opieki, w których osoby starsze m.in. wspólnie spędzają czas, mają zapewnione wyżywienie, rozwijają zainteresowania, organizują koncerty, prelekcje, uczestniczą w wycieczkach do muzeów, teatrów, realizują swoje pasje, nawiązują przyjaźnie. Miasto dysponuje 245 miejscami w DDP (wszyst-

kie służą klientom MOPR w Gdańsku). Placówki te są jednostkami publicznymi lub prowadzonymi na zlecenie Miasta, przez organizacje pozarządowe. Głównym zadaniem DDP jest jak najdłuższe utrzymywanie sprawności fizycznej i aktywności społecznej osób starszych w ich środowisku zamieszkania. W mieście działa siedem placówek tego typu:

Dzienny Dom Pomocy/Adres /Telefon	Podmiot realizujący
DDP, ul. Hynka 12, tel. 58 559 21 32	Stowarzyszenie Domu Opieki Złota Jesień
DDP, ul. Dolna 4, tel. 58 302 30 37	Caritas – Gdański Wigor
DDP, ul. Wajdeloty 28a, tel. 58 341 42 48	Gdańska Fundacja „I TY MOŻESZ WSZYSTKO”
DDP, ul. Kisielewskiego 12, tel. 58 341 82 55	Stowarzyszenie Klub Przyjaciół Strzyży
DDP, ul. Św. Barbary 3, tel. 58 324 94 71	Stowarzyszenie Kulturalno-Sportowe PERFECT
DDP, ul. Sternicza 2, tel. 58 343 44 72	Centrum Aktywności i Wsparcia Osób Starszych przy MOPR w Gdańsku
DDP, ul. Hoża 4, tel. 58 307 09 22	przy Domu Pomocy Społecznej „Ostoja”

III. Środowiskowe Domy Samopomocy (ŚDS)

To placówki dziennego pobytu, które świadczą usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym. Do placówki mogą być kierowane osoby, które w wyniku upo-

śledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają wsparcia w środowisku rodzinnym i społecznym. Na terenie Gdańska funkcjonuje jedenaście środowiskowych domów samopomocy:

Środowiskowy Dom Samopomocy	Adres/Telefon	Podmiot realizujący
ŚDS dla osób z chorobą Alzheimera	ul. Kościelna 3 tel. 58 351 46 80	Fundacja „MARCUS”
ŚDS dla osób z zaburzeniami psychicznymi	ul. Chopina 42 tel. 58 341 10 83	Stowarzyszenie na rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń”
ŚDS dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	ul. Nowiny 7 tel. 58 309 45 81	Fundacja Rozwoju Integracji Społecznej „AKCES”
ŚDS dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	ul. Wajdeloty 28a tel. 58 380 27 84	Gdańska Fundacja „I TY MOŻESZ WSZYSTKO”
ŚDS dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	ul. Jagiellońska 11 tel. 502 891 605 Filia: ul. Tysiąclecia 24 tel. 502 891 607	Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Gdańsku
ŚDS dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	ul. Burzyńskiego 1 tel. 58 761 54 65/66	Fundacja „MARCUS”
ŚDS dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	ul. Starogardzka 20 tel. 58 309 47 31	przy Domu Pomocy Społecznej
ŚDS dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	ul. Nałkowskiej 6c tel. 58 347 60 63	Fundacja „Sprawni Inaczej”
ŚDS dla osób z niepełnosprawnością intelektualną	ul. Biologiczna 2 tel. 533 174 123	Fundacja „MAJA” na Rzecz Osób Niepełnosprawnych
ŚDS dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami psychicznymi	ul. Reja 34b tel. 793 811 294	Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji
ŚDS dla osób od 13 do 21 roku życia dotkniętych chorobami i zaburzeniami psychicznymi)	ul. Chopina 42 tel. 58 344 96 00	Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry „FOSA”

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 osób 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 usług 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 miejsca 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 szczegól-

nych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia i mają m.in. na celu uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, kształtowanie umiejętności niezbędnych do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i społecznego funkcjonowania, motywowanie do leczenia i aktywności.

Podmiot realizujący	Adres	Kontakt telefoniczny/ e-mailowy
Usługi opiekuńcze*		
Polski Komitet Pomocy Społecznej Pomorski Zarząd Wojewódzki	ul. Garbary 12/13, 80-827 Gdańsk	58 301 32 73 e-mail: pkps.gdansk@gmail.com
Gdańska Spółdzielnia Socjalna	ul. Solec 4, 80-564 Gdańsk	58 341 33 78 e-mail: gdagss@wp.pl
Pomorski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża	ul. Kurkowa 8, 80-803 Gdańsk	58 323 41 32 e-mail: gdansk.punktopieki@pck.org.pl
Specjalistyczne usługi opiekuńcze – rehabilitacja*		
Pomorski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża	ul. Kurkowa 8, 80-803 Gdańsk	58 323 41 32 e-mail: gdansk.punktopieki@pck.org.pl
Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi*		
Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Kryzysami Psychicznymi „Przyjazna Dłoń”	ul. Chrobrego 56, 80-423 Gdańsk	58 341 10 83 e-mail: przyjazna_dlon@onet.pl
Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Gdańsku	ul. Jagiellońska 11, 80-371 Gdańsk	58 553 02 61 e-mail: biuro@psou.gda.pl

*Umowy obowiązują do 31.12.2017 r.

Podmioty realizujące zadanie w roku kolejnym znane będą po rozstrzygnięciu konkursu ofer na 2018 r. Uaktualnione zestawienie placówek umieszczone będzie na stronie internetowej MOPR w styczniu 2018 r.

V. Domy Pomocy Społecznej (DPS)

Podstawę prawną do skierowania do domu pomocy społecznej stanowi ustawa o pomocy społecznej z 12 marca 2004 (tj. Dz.U z 2017 poz.1257), 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 właściwego dla miejsca zamieszkania (w tym przypadku brane jest pod uwagę miejsce faktycznego pobytu osoby, a nie miejsca zameldowania).

Dokumenty wymagane w sprawie skierowania do domu:

- 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.

Opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej wnoszą:

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

Podopieczni Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku mają do dyspozycji 6 domów pomocy społecznej dla osób starszych i przewlekłe somatycznie chorych (w tym jeden poza miastem):

Domy Pomocy Społecznej	Adres	Podmiot realizujący
	ul. Hynka 12	Stowarzyszenie Domu Opieki „Złota Jesień”
	ul. Fromborska 24	Caritas Archidiecezji Gdańskiej
	ul. Hallera 227a	Fundacja Domus Vitae
	ul. Hoża 4	Jednostka organizacyjna Miasta Gdańska
	ul. Polanki 121	Jednostka organizacyjna Miasta Gdańska
	Stawiska 41	Gdańska Fundacja Dobroczynności



Rejestry domów pomocy społecznej oraz placówek zapewniających całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekłe chorym oraz osobom w podeszłym wieku, będących pod nadzorem wojewody znajdują się na stronie internetowej PUW: <http://www.gdansk.um.gov.pl/urzed/wydzialy/25-wydzial-polityki-spoecznej/56-rejestry-i-wykazy-prowadzone-w-wydziale-polityki-spoecznej>

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

Kontakt i więcej informacji:

Pomorski Urząd Wojewódzki w Gdańsku
Wydział Polityki Społecznej
tel. 58 307 72 87
e-mail: wps@gdansk.um.gov.pl

VI. Rodzinne Domy Pomocy (RDP)

W przypadku braku możliwości zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, osoba wymagająca wsparcia z powodu wieku, może również korzystać z usług opiekuńczych i bytowych rodzinnego domu pomocy. Jest to forma całodobowych usług, świadczonych przez osoby lub rodziny w ich miejscu zamieszkania. Zadaniem rodzinnych domów pomocy jest zapewnienie całodobowej opieki nie mniej niż trzem i nie więcej niż ośmiu seniorom.

Służyć mają one pomocą osobom wymagającym wzmożonej opieki ze względu na znaczne ograniczenie w codziennym funkcjonowaniu, wynikające z podeszłego wieku. Sposób świadczenia usług opiekuńczych oraz bytowych winien uwzględniać stan zdrowia, sprawność fizyczną i intelektualną seniora oraz jego indywidualne potrzeby.

Seniorowi, który zostanie skierowany do RDP zostaną zapewnione:

- miejsce zamieszkania w jedno lub dwuosobowym pokoju wyposażonym w niezbędny sprzęt,



- całodzienne wyżywienie składające się z co najmniej trzech posiłków, z uwzględnieniem diety, jeśli wymagają tego wskazania lekarskie,
- pomoc w podstawowych codziennych czynnościach, np. przygotowanie i podanie posiłków, pranie odzieży, porządkowanie pokoju,

- opieka higieniczna i pielęgnacja w czasie choroby, pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych, w zakupach.

Całodobowe usługi opiekuńcze przyznaje się na wniosek osoby zainteresowanej, zaświadczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań zdrowotnych do umieszczenia w rodzinnym domu pomocy, uzupełnionego wskazaniem pielęgniarzem co do zakresu wymaganych usług opiekuńczych. Osoba ubiegająca się o przyjęcie do domu pomocy społecznej powinna zgłosić się do Cen-

trum Pracy Socjalnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, właściwego dla miejsca zamieszkania, gdzie zostanie przeprowadzony wywiad środowiskowy. Odpłatność za pobyt w rodzinnym domu pomocy wynosi 70 % miesięcznego dochodu mieszkańca, nie może jednak przekroczyć wysokości pełnej kwoty miesięcznego utrzymania w rodzinnym domu.

W Gdańsku funkcjonują dwie takie placówki:

Podmiot realizujący	Adres
Rodzinny Dom Pomocy „Barka”	ul. Hebanowskiego 79
Rodzinny Dom Pomocy „Norida”	ul. Maszynowa 2c

VII. Miejsca czasowego pobytu całodobowej opieki

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

Podmiot realizujący	Adres
Stowarzyszenie na Rzecz Bezdomnych Dom Modlitwy „Agape”	Miejsca czasowego pobytu: Nowy Staw, ul. Mickiewicza 31 Siedziba Stowarzyszenia: Borowy Młyn 22

VIII. Informacja i wsparcie dla osób starszych

Centrum Informacji i Wsparcia dla Niewidomych i Słabowidzących Mieszkańców Gdańska (Polski Związek Niewidomych)

Centrum m.in. udziela informacji o przysługujących ulgach i uprawnieniach oraz prowadzi bibliotekę książki mówionej.

Kontakt:

**ul. Jesionowa 10
80-261 Gdańsk Wrzeszcz
tel. 58 341 26 83**

Centrum Wielofunkcyjnej Pomocy Osobom Starszym (budynek Domu Pomocy Społecznej „Ostoja”)

Specjalista udziela kompleksowej informacji o możliwości skorzystania z oferty pomocy społecznej, kieruje do odpowiednich instytucji oraz pomaga wypełnić wnioski i formularze.

Kontakt:

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

Punkt Informacji i Wsparcia dla Osób z Chorobą Alzheimera (siedziba Centrum Aktywności i Wsparcia Osób Starszych „Pod Cisem”)

Punkt ma na celu integrowanie podmiotów działających na rzecz pomocy osobom z chorobą Alzheimera oraz koordynację świadczeń i usług w systemie ochrony zdrowia i pomocy społecznej.

Kontakt:

**Dzienny Dom Pomocy „Pod Cisem”
ul. Sternicza 2, 80-523 Gdańsk Brzeźno
tel. 58 343 44 72**

Punkt Wsparcia Środowiskowego „Przy Szopenie”, prowadzony przez Fundację Oparcia Społecznego Aleksandry FOSA (budynek Środowiskowego Domu Samopomocy)

Świadczy wsparcie psychologiczne, prawne, socjalne oraz doradztwo zawodowe osobom zaburzonym psychicznie i ich rodzinom.

Kontakt:

**Środowiskowy Dom Samopomocy „Młodzieżowy Szopen”
ul. Chopina 42, 80-272 Gdańsk Strzyża
tel./fax: 58 345 27 64**

IX. Zadania z zakresu rehabilitacji społecznej

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

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

Składanie wniosków i ich realizacja odbywa się w danym roku kalendarzowym – wnioski niezrealizowane nie przechodzą na rok następny. Warunkiem koniecznym ubiegania się o dofinansowanie ze środków PFRON jest posiadanie aktualnego dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność (orzeczenie).

Osoby starsze mogą także uzyskać pomoc ze środków PFRON w ramach pilotażowego programu „Aktywny samorząd”: szczegóły na stronie: <http://mopr.gda.pl/wsparcie-dla/osoby-niepelnosprawne/>

dofinansowanie-ze-srodkow-pfron/program-aktywny-samorzad/

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego



Z wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego (prowadzonej obecnie przez Stowarzyszenie „Wspólnota Serc”) mogą skorzystać mieszkańcy Gdańska, posiadający aktualne orzeczenie o niepełnosprawności lub w przypadku jego braku, wykazujący zasadność używania danego sprzętu lub urządzenia. W ofercie są m.in.: wózki inwalidzkie, balkoniki, chodziki, łóżka rehabilitacyjne, kule, stabilizatory, temblaki, rowery rehabilitacyjne, kołnierze, gorse-ty, rotory, materace gimnastyczne, kabiny do ćwiczeń i zawieszń wraz z osprzętem, lampy Biotron, inhalatory dyszowe i ultradźwiękowe, ciśnieniomierze.

Kontakt:

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
al. Gen. J. Hallera 115, 80-416 Gdańsk
tel. 58 301 30 16

Posiłki dla osób starszych dostarczane do miejsca zamieszkania

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



Przewóz mikrobusami osób niepełnosprawnych dla korzystających z ośrodków wsparcia

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

Miejsce składania wniosków:

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

Kontakt:

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

*Lista teleadresowa Centrów Pracy Socjalnej w Gdańsku znajduje się w rozdziale Przydatne Kontakty – strona 102.

Inne działania na rzecz seniorów

PROJEKTY I IMPREZY NA RZECZ ŚRODOWISKA OSÓB STARSZYCH

Informacje na temat aktualnych projektów i imprez organizowanych na rzecz środowiska osób starszych można uzyskać w Centrach Pracy Socjalnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku oraz na stronie: www.mopr.gda.pl

GDAŃSKIE SENIORÓW SPOTKANIA

Oferta skierowana jest do klientów MOPR oraz mieszkańców Gdańska. Ma na celu aktywizację i integrację społeczną. Organizatorzy zapraszają seniorów na planowane wydarzenia przynajmniej raz w miesiącu, proponując wyjścia do ośrodków kultury, udział w zabawach czy aktywnościach sportowych.

PROJEKT „GPS GOTOWOŚĆ – SAMODZIELNOŚĆ – PRACA”

„Spotkania przy kawie” – inicjatywa senioralna dla osób starszych z obszaru Długich Ogrodów i Angielskiej Grobli, w ramach działań animatorów lokalnych projektu „GPS”. Spotkania odbywają się co około 2 tygodnie lub częściej – zwłaszcza w okresie letnim. Grupę stanowią sąsiedzi

z okolic Długich Ogrodów – około 15 osób. Celem spotkań jest integracja międzysąsiedzka oraz budowanie sieci samopomocy i wsparcia dla starszych, a często także samotnych. Uczestnicy angażują się także w lokalne inicjatywy i projekty na rzecz swojej dzielnicy. Spotkania odbywają się na świeżym powietrzu w parku św. Barbary lub w Dzielnicowym Domu Kultury „Gedanus”, ul. Św. Barbary 3. Grupa ma charakter otwarty.

„Książka bez barier” to projekt dotyczący dostarczania książek z biblioteki (Filia nr 43 przy ul. Angielska Grobla) osobom, które mają problem z poruszaniem się i nie mogą samodzielnie ich wypożyczyć. Z inicjatywy tej korzystają również klienci MOPR – Centrum Pracy Socjalnej nr 8.

Więcej kontaktów związanych z działalnością Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w rozdziale Przydatne Kontakty – strona 102.

2. Dzienny Dom Opieki Medycznej

Dom, w którym zapewniana jest opieka medyczna w warunkach zbliżonych do domowych.

Dodatkowo w ramach wsparcia realizowane są działania edukacyjne skierowane do rodzin i opiekunów pacjenta przebywającego w Domu, przygotowujące do kontynuacji opieki nad osobą niesamodzielną.

Pacjentami Domu mogą być:

- osoby bezpośrednio po hospitalizacji, których stan zdrowia wymaga wzmożonej opieki pielęgniarstwa, opiekuńczej, rehabilitacyjnej oraz wsparcia i edukacji zdrowotnej,
- osoby, które w okresie ostatnich 12 miesięcy korzystały ze świadczeń zdrowotnych z zakresu leczenia szpitalnego.

Wszyscy pacjenci w ocenie skali poziomu samodzielności Barthel muszą mieścić się w granicach 40-65 punktów oraz posiadać prawo do korzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej, finansowanej ze środków publicznych.



Kontakt i więcej informacji:

Centrum Pomocowe Caritas
im. Jana Pawła II
Gdańsk, ul. Fromborska 24
tel. 58 511 35 91
e-mail: centrumjip2@caritas.pl

Jak skorzystać z pomocy?

Poproś o skierowanie lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza udzielającego świadczeń w szpitalu.

Zgłoś się do Centrum Pomocowego Caritas im. Jana Pawła II.

Pobyt w Dziennym Domu Opieki Medycznej może trwać od 30 do 120 dni. Pacjent jest pod opieką 5 dni w tygodniu (pon.-pt.) od 4 do 8 godzin.

W czasie pobytu realizowane są następujące usługi:

- opieka pielęgniarska, w tym edukacja pacjenta dotycząca samoopieki i samopielęgnacji,
- konsultacje z lekarzami specjalistami w dziedzinie rehabilitacji medycznej oraz geriatрії,
- doradztwo w doborze odpowiednich wyrobów medycznych,
- usprawnianie ruchowe,
- stymulacja procesów poznawczych,

- terapia zajęciowa,
- działania edukacyjne dla rodzin,
- wsparcie psychologiczne,
- gorący posiłek.

Pobyt w Domu jest bezpłatny.



3. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna w Gdańsku*

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

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

W razie nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia pacjent może się udać po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (nie obowiązuje

rejonizacja), niezależnie od tego, gdzie mieszka i do którego lekarza lub pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) złożył swoją deklarację.

Dyżurujący w przychodni lekarz udziela porad w warunkach ambulatoryjnych, telefonicznie, a w przypadkach medycznie uzasadnionych w domu pacjenta. W razie konieczności lekarz lub pielęgniarka udzielają pomocy w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej w domu chorego. Pomoc wyjazdowa udzielana jest jednak przez właściwy punkt nocnej i świątecznej pomocy, przypisany do konkretnego obszaru. Lekarz udzielający pomocy w ramach opieki wyjazdowej może, jeśli zajdzie taka potrzeba, skierować pacjenta do szpitala lub wezwać karetkę pogotowia ratunkowego. W punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej pacjent ma prawo do zaświadczenia, które związane jest z zakresem udzielanych w tym miejscu świadczeń, a wynika ze stanu zdrowia pacjenta stwierdzonego przez lekarza w trakcie przeprowadzonego

osobiście badania. Obowiązek wystawienia zaświadczenia o niezdolności do pracy lub kontynuowania nauki, lub uczestnictwa w zajęciach sportowych, spoczywa na lekarzu, który taką niezdolność stwierdzi. Każdy świadczeniodawca podstawowej opieki zdrowotnej (lekarz rodzinny) ma obowiązek umieścić wewnątrz przychodni (widoczne

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

Telefon informacyjny dotyczący nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej:

58 350 16 24



Podmiot realizujący	Adres	numer telefonu
COPERNICUS Podmiot Leczniczy w Gdańsku	al. Jana Pawła II 50 ul. Powstańców Warszawskich 1/2	58 768 46 84 58 764 06 40
Szpital Dziecięcy Polanki im. Macieja Płażyńskiego w Gdańsku	7 Szpital Marynarki Wojennej ul. Polanki 117	58 552 62 65, 58 520 93 02
Nadmorskie Centrum Medyczne w Gdańsku	ul. Świętokrzyska 4	58 763 98 80
Przychodnia Rodzinna MEDICA PLUS w Gdańsku	ul. Stanisława Lema 21	58 340 54 70

*Źródło: <http://nfz-gdansk.pl/aktualnosci/dla-pacjenta/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna,5976> z 2 października 2017 r.

4. 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 do-

mowe (opieka hospicyjna prowadzona w domu chorego).

Fundacja Hospicyjna

ul. Chodowieckiego 10, 80-208 Gdańsk
tel./fax: 58 345 90 60
e-mail: fundacja@hospicja.pl

Hospicjum Gdańskie

im. Matki Teresy z Kalkuty

ul. Fieldorfa 23, 80-041 Gdańsk
tel./fax: 58 344 09 93
e-mail: biuro@hospicjum.net

Hospicjum im. św. Judy Tadeusza

i Fundacja Hospicyjna

im. św. Judy Tadeusza

ul. Aksamitna 1, 80-001 Gdańsk
tel./fax: 58 305 25 45
telefon kom.: 607 503 226
e-mail: hospicjum.sw.judy@onet.pl

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

Sekretariat

tel./fax: 58 340 61 32
e-mail: biuro@hospicjum.info

5. Gdańskie Centrum Świadczeń

Centrum jest jednostką, która wspiera mieszkańców Gdańska przez:

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

Gdzie można uzyskać szczegółowe informacje?

Osobiście:

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

Telefonicznie: 58 326 79 89

Za pośrednictwem poczty elektronicznej:

info@gcs.gda.pl

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

Gdzie można pobrać formularze?

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

Gdzie należy składać wnioski?

Osobiście:

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

Za pośrednictwem poczty na adres:

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



O jakie świadczenia można się ubiegać?

POMOC MIESZKANIOWA

Obniżka dochodowa czynszu

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

Dodatek mieszkaniowy

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

Dodatek energetyczny

- przysługuje osobie zamieszkującej w lokalu, na utrzymanie którego przyznany został dodatek mieszkaniowy,
- wymagane dokumenty: wniosek ze wskazaniem konta osobistego lub konta dostawcy energii, umowa sprzedaży energii elektrycznej zawarta z jej dostawcą, faktura za energię (jeżeli wskazane będzie we wniosku konto dostawcy energii).

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: 153 zł miesięcznie,
- wymagane dokumenty: wniosek, kopia orzeczenia o niepełnosprawności, oświadczenie o sposobie wypłaty zasiłku pielęgnacyjnego, dowód osobisty do wglądu.

Specjalny zasiłek opiekuńczy

- przysługuje osobie, która zrezygnowała z pracy lub jej nie podejmuje, aby stale opiekować się seniorem, posiadającym orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- przysługuje, gdy dochód w rodzinie nie przekracza kwoty 764 zł na osobę,
- nie przysługuje, gdy osoba sprawująca opiekę pobiera emeryturę, rentę, zasiłek stały, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne, zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne, legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub na osobę wymagającą opieki (seniora) inna osoba ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury,
- wysokość świadczenia: 520 zł miesięcznie,
- wymagane dokumenty:
 - wniosek,
 - kopia orzeczenia o niepełnosprawności osoby wymagającej opieki,
 - oświadczenie o innym dochodzie niż podlegający opodatkowaniu,
 - oświadczenie o sposobie wypłaty specjalnego zasiłku opiekuńczego,
 - dowód osobisty do wglądu,
 - inne dokumenty w zależności od indywidualnej sytuacji.

Świadczenie pielęgnacyjne

- przysługuje, gdy niepełnosprawność seniora powstała nie później niż do ukończenia 18 roku życia, w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej, jednak nie później niż do ukończenia 25 roku życia,
- nie zależy od dochodu,
- nie przysługuje, gdy osoba sprawująca opiekę pobiera emeryturę, rentę, zasiłek stały, nauczycielskie świadczenie kompensacyjne, zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne, legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub na osobę wymagającą opieki (seniora) inna osoba ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury lub osoba wymagająca opieki (senior) pozostaje w związku małżeńskim, chyba że współmałżonek legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- wysokość świadczenia: 1 406 zł miesięcznie,
- wymagane dokumenty:
 - wniosek,
 - kopia orzeczenia o niepełnosprawności osoby wymagającej opieki,
 - oświadczenie o sposobie wypłaty świadczenia pielęgnacyjnego,
 - dowód osobisty do wglądu,
 - inne dokumenty w zależności od indywidualnej sytuacji.

6. Projekty o profilu wspierającym

Każdego roku Miasto Gdańsk udziela dotacji na sfinansowanie działań wspierających dla osób starszych. Działania te

realizowane są przede wszystkim przez organizacje pozarządowe.

Projekty realizowane w 2017 r.*

Tytuł zadania	Nazwa realizatora	Adres siedziby	telefon, e-mail
Działalność aktywizująca emerytów i rencistów Związku Inwalidów Wojennych na terenie Miasta Gdańska	Związek Inwalidów Wojennych RP Oddział w Gdańsku	al. Grunwaldzka 20, 80-236 Gdańsk	58 341 29 17 ziwrrp.oddzialgdansk@op.pl
"Ostoja pomocy" – wsparcie dla osób starszych. Kontynuacja od 2016	Fundacja Pomóż Sobie i Innym	ul. Wrzosey 21, 80-628 Gdańsk	693 316 660 b.rydlewska@op.pl

*oferta projektów na rok 2018
po rozstrzygnięciu konkursów grantowych.
Szczegółowe informacje na stronie:
www.gdansk.pl/seniorzy pod koniec stycznia 2018 r.



7. Teleopieka dla seniorów

W roku 2017 rozpoczął się pilotaż usługi elektronicznego całodobowego monitoringu w miejscu zamieszkania, w ramach projektu pn. Inkubator Sąsiedzkiej Energii na Dolnym Mieście w Gdańsku.

Zadania, m.in.:

- opracowanie koncepcji modelu, założeń do jego implementacji oraz metodyki badania jego efektywności,
- rozszerzenie systemu o tzw. zielony przycisk – zabezpieczenia wsparcia osobistego opartego na relacjach sąsiedzkich, wolontaryjnych itd.

Czas trwania pilotażu:
czerwiec-grudzień 2017 r.

Grupa 50 osób objętych projektem – zróżnicowana pod kątem wieku, płci i stopnia samodzielności, w tym 40 osób to osoby starsze i 10 osób to osoby niesamodzielne.



Kontakt i więcej informacji o pilotażu na Dolnym Mieście:

Inkubator Sąsiedzkiej Energii (ISE)
ul. Reduta Wyskok 2
tel. 58 716 31 59
e-mail: ise@fundacjagdanska.pl

Więcej informacji na temat kontynuacji projektu:

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów
ul. Kartuska 5
80-103 Gdańsk
tel. 58 526 80 71
e-mail: seniorzy@gdansk.gda.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 27, 323 70 70
e-mail: piotr.olech@gdansk.gda.pl
anna.gaj-sokolowska@gdansk.gda.pl

10 ZASAD

RACJONALNEGO DZIAŁANIA

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

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ POMOCY



Jestem czujny

Zachowuję ostrożność
w kontaktach
z nieznajomymi.

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

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



Jesteśmy odpowiedzialni

Weryfikujemy wszystkie
koszty kredytu.



Jestem rozsądna

Sprawdzam, komu powierzam
dane personalne
lub pieniądze.

**Zanim powierzysz instytucji
finansowej swoje dane osobowe
lub pieniądze sprawdź:**

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

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

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



Jestem przeznorny

Spokojnie analizuję,
co podpisuję.



Jestem oszczędna

Samodzielnie zarządzam
moim kieszonkowym.

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

A TY? JAK POSTĘPUJESZ?

9. Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej

W 19 punktach w mieście osoby uprawnione dowiedzą się o obowiązujących przepisach, przysługujących prawach m.in. w zakresie spraw rodzinnych, świadczeń dla seniorów, osób niepełnosprawnych, prawa pracy, bezpieczeństwa itd. Adwokaci, radcy prawni i doradcy wskażą m.in. sposób rozwiązania problemu, pomogą sporządzić niezbędny projekt pisma dot. sprawy.

Z tego darmowego wsparcia skorzystać mogą osoby:

- z ważną Kartą Dużej Rodziny lub
- którym w okresie 12 miesięcy poprzedzających zwrócenie się o poradę, przyznano świadczenie z pomocy społecznej (i jednocześnie, nie wydano w tym okresie decyzji o zwrocie nienależnie pobranego świadczenia) lub
- osoby do ukończenia 26 lat tudzież po ukończeniu 65 lat lub
- posiadające ważną legitymację weterana i weterana poszkodowanego lub
- kombatan ci oraz będący ofiarami represji wojennych i okresu powojennego lub

Informacje o punktach nieodpłatnej pomocy prawnej, działających na terenie Gdańska wraz z aktualizacjami dostępne są na stronie gdańskiego MOPR: www.mopr.gda.pl



- które poniosły straty bądź są zagrożone w wyniku wystąpienia klęski żywiołowej, katastrofy, awarii technicznej tudzież
- kobiety w ciąży.

W każdym wypadku należy przedłożyć dokumenty, potwierdzające uprawnienia do skorzystania z porad.

Kontakt i więcej informacji:

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku
Dział Doradztwa
Gdańsk, ul. Leczkowa 1A
tel. 58 320 53 55

Punkty świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej przez adwokatów i radców prawnych (MOPR)

Gdańsk ul. Dyrekcyjna 5 (I piętro),
poniedziałek–piątek: 8:00–18:00,
tel. 58 342 31 88
(kontakt w godz. 7:30–15:30).

Punkty świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzone przez organizacje pozarządowe w 2017 r. w Gdańsku:

- 1) Stowarzyszenie Jasień, ul. Elbląska 66,
od poniedziałku do piątku w godz.: 14:00–18:00,
- 2) Stowarzyszenie Jasień, ul. Zakopiańska 40,
od poniedziałku do piątku w godz.: 9:00–13:00,
- 3) Fundacja Regionalne Centrum Informacji
i Wspomagania Organizacji Pozarządowych,
ul. Gościnną 10,
poniedziałek: 16:00–20:00,
wtorek: 8:30–12:30, środa: 13:00– 17:00,
czwartek i piątek: od 15:00–19:00,
- 4) Fundacja Regionalne Centrum Informacji
i Wspomagania Organizacji Pozarządowych,
ul. Grunwaldzka 5,
poniedziałek, czwartek i piątek: 10:00–14:00,
wtorek: 15:30–19:30, środa: 8:30–12:30,
- 5) Stowarzyszenie Akcja Społeczna, ul. Hoża 4,
poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek: 15:00–19:00,
środa: 11:30–15:30,
- 6) Stowarzyszenie Akcja Społeczna, ul. Północna 5,
poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 13:00–17:00,
wtorek: 12:00–16:00,
- 7) Fundacja Teneo, ul. Kisielewskiego 12,
poniedziałek: 15:30–19:30,
wtorek, czwartek, piątek: 16:00–20:00, środa: 8:00 –12:00,
- 8) Fundacja Teneo, ul. Jagiellońska 11,
poniedziałek, środa: 15:30–19:30, wtorek: 8:00–13:00,
czwartek, piątek: 8:00–12:00,
- 9) Instytut Aktywizacji Regionów, ul. Polanki 121,
poniedziałek, środa: 14:00–18:00,
wtorek, czwartek, piątek: 10:00–14:00.

Punkty świadczenia nieodpłatnej pomocy prawnej prowadzone przez organizacje pozarządowe w 2018 r. w Gdańsku:

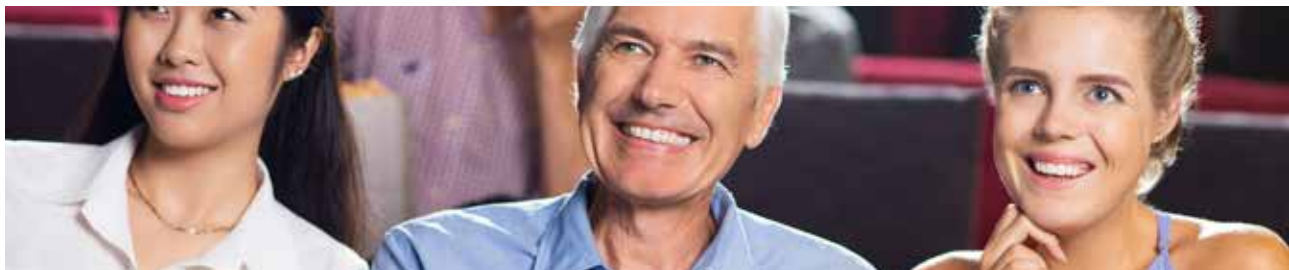
- I. w dzielnicy Wrzeszcz Górny,
lokal przy ul. Grunwaldzkiej 5
Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania
Organizacji Pozarządowych
- II. w dzielnicy Oliwa,
lokal przy ul. Opata Jacka Rybińskiego 10
Instytut Metropolitalny „Oliwa Sprawiedliwa”
- III. w dzielnicy Stogi, lokal przy ul. Hożej 4
Stowarzyszenie „Akcja Społeczna”
- IV. w dzielnicy Orunia-Święty Wojciech-Lipce,
lokal przy ul. Gościnniej 10
Regionalne Centrum Informacji i Wspomagania
Organizacji Pozarządowych
- V. w dzielnicy Przymorze Wielkie,
lokal przy ul. Jagiellońskiej 11
Fundacja „Teneo”
- VI. w dzielnicy Brzeźno,
lokal przy ul. Północnej 5
Stowarzyszenie na Rzecz Poradnictwa
Obywatelskiego „Dogma”
- VII. w dzielnicy Strzyża,
lokal przy ul. Kisielewskiego 12
Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry „Fosa”
- VIII. w dzielnicy Piecki - Migowo,
lokal przy ul. Jaśkowa Dolina 105
Fundacja „Teneo”
- IX. w dzielnicy Siedlce,
lokal przy ul. Zakopiańskiej 40
Stowarzyszenie „Jasień”
- X. w dzielnicy Śródmieście,
lokal przy ul. Reduta Wyskok 2
Fundacja Oparcia Społecznego Aleksandry „Fosa”

NIEZBĘDNIK

zniżki i ulgi dla seniorów

Nazwa	Adres/Telefon	Odpłatność/Zniżki
Centrum Hewelianum	ul. Gradowa 6, 80-802 Gdańsk tel. 58 300 08 42 fax: 58 742 15 13	Bilet ulgowy dla osób 60+
Europejskie Centrum Solidarności	Plac Solidarności 1, 80-863 Gdańsk Kasy: tel. 58 772 41 12 rezerwacje: e-mail: zwiedzanie@ecs.gda.pl	Bilet ulgowy dla osób 65+
Gdańska Galeria Miejska	ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk tel. 58 682 00 93 fax: 58 682 00 93 e-mail: office@ggm.gda.pl www: www.ggm.gda.pl	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska 1	ul. Piwna 27/29, 80-831 Gdańsk tel. 58 682 00 93	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska 2	ul. Powroźnicza 13/15, 80-828 Gdańsk tel. 58 305 70 35	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdańska Galeria Miejska Guntera Grassa	ul. Szeroka 34/35, 36, 37 • Grobla I 1/2 80-825 Gdańsk tel.: 58 304 98 54; 304 70 40	Na większość wystaw i wydarzeń GGM wstęp jest bezpłatny
Gdański Teatr Szekspirowski	ul. Bogusławskiego 1, 80-818 Gdańsk, tel. 58 351 01 51 fax: 58 351 01 50 kasa: 58 351 01 01 e-mail: sekretariat@teatrszekspirowski.pl www.teatrszekspirowski.pl	Bilety ulgowe przysługują emerytom i rencistom z ważnymi legitymacjami, które należy okazać wraz z biletem przy wejściu na widowię. W przypadku braku owych dokumentów, należy zwrócić się do kas biletowych, aby uiścić dopłatę

Teatr Wybrzeże	ul. Św. Ducha 2, 80-834 Gdańsk Kasy biletowe: Gdańsk, Targ Węglowy Scena Kameralna: Sopot, ul. Monte Cassino 30 e-mail: bilety@teatrwybrzeze.pl tel.: 58 551 50 40, 301 13 28	Bilety ulgowe przysługują emerytom i rencistom po okazaniu legitymacji Informacje o rabatach dla grup: aleksandra.weber@teatrwybrzeze.pl
Instytut Kultury Miejskiej	ul. Długi Targ 39/40, 80-830 Gdańsk tel. (sekretariat): 58 760 72 16 e-mail: ikm@ikm.gda.pl Zapisy na warsztaty, szkolenia i alternatywne spacerzy: tel. 58 301 2016 e-mail: kontakt@ikm.gda.pl pon.-pt., godz. 10:00-18:00 sob.-niedz., godz. 12:00-16:00	Zapisy na warsztaty, szkolenia i alternatywne spacerzy
Muzeum Historyczne Miasta Gdańska	ul. Długa 46/47, 80-831 Gdańsk tel. 58 573 31 28 www.mhmg.pl, e-mail: kancelaria@mhmg.pl	Poniedziałki to dni wolnego wstępu
Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Josepha Conrada Korzeniowskiego w Gdańsku	Adres: Targ Rakowy 5/6, 80-806 Gdańsk Kontakt: Sekretariat tel.: 58 301 96 18, 301 48 11 wew. 220 fax: 58 305 66 21 e-mail: wbp@wbpg.org.pl www.wbpg.org.pl/	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 BIBLIOTECZNĄ, A WRAZ Z NIĄ ZNIŻKI na koncerty, przedstawienia, wystawy, do kawiarni, do kina, a nawet na różnego rodzaju kursy! tel. 58 301 07 22 mail: marketing@wbpg.org.pl



Opera Bałtycka
w Gdańsku

aleja Zwycięstwa 15, 80-219 Gdańsk

Centrala:

tel.: 58 763 49 12/13

fax.: 58 763 49 14

e-mail: sekretariat@operabaaltycka.pl

Kasa biletowa:

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

58 763 49 06

e-mail: kasabiletowa@operabaaltycka.pl

Bilet specjalny przysługuje m.in. rencistom i emerytom na podstawie okazanego dokumentu potwierdzającego pobieranie świadczenia – emerytalnego lub rentowego – wraz z dokumentem tożsamości. Nie dotyczy grup. Bilet specjalny nie obejmuje sektora A. Osobie niepełnosprawnej, poruszającej się na wózku inwalidzkim przysługuje wejściówka w cenie 25 zł., a opiekunowi tej osoby – bilet bezpłatny

Polska Filharmonia
Bałtycka
im. Fryderyka
Chopina w Gdańsku

ul. Ołowianka 1, 80-751 Gdańsk,

Kasy biletowe:

58 320 62 62,

58 323 83 62,

664 71 00 23

e-mail: bilety@filharmonia.gda.pl

Bilety ulgowe:

- emeryci i renciści.

Osoby niepełnosprawne, które wymagają opiekuna, za okazaniem odpowiedniego dokumentu mają wstęp wolny na wszystkie wydarzenia, których organizatorem jest Polska Filharmonia Bałtycka*. Opiekunowi osoby niepełnosprawnej przysługuje bilet ulgowy.

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

Muzeum II Wojny
Światowej

pl. W. Bartoszewskiego 1

80-862 Gdańsk

tel. 58 760 09 60

e-mail: info@muzeum1939.pl

www.muzeum1939.pl

Bilet ulgowy przysługuje:

- seniorom powyżej 65 roku życia - po okazaniu dokumentu uprawniającego do zniżki.

Bilet bezpłatny przysługuje:

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

Gdański Ogród
Zoologiczny

ul. Karwieńska 3, 80-328 Gdańsk
tel./fax: 58 552 17 51
tel.: 58 552 00 41/42
www: [www: www.zoo.gda.pl](http://www.zoo.gda.pl)
e-mail: zoo@zoo.gda.pl

Bilet ulgowy:

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

Wstęp wolny przysługuje:

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

Zarząd Transportu
Miejskiego
w Gdańsku

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

Bilety ulgowe:

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

Uprawnieni do bezpłatnych przejazdów:

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

Kino Studyjne Żak

al. Grunwaldzka 195/197,
80-266 Gdańsk
e-mail: kasa@klubzak.com.pl
tel. 58 344 05 73
tel. 58 345 15 90 w. 117

Bilety ulgowe:

- seniorzy

Kino Helios	Alfa Centrum ul. Kołobrzeska 41c tel. 58 767 99 82	Bilet senior – dla osób 60+
Multikino	al. Zwycięstwa 14, 80-219 Gdańsk tel. 58 765 93 10	Bilet senior – dla osób 60+
Cinema City Krewetka	ul. Karmelicka 1, 80-001 Gdańsk tel. 58 769 31 00	Bilet senior – dla osób 60+ oraz tańsze środy
Pływalnia Osowa – Pływalnia Gdańskiego Ośrodka Sportu	ul. Siedleckiego 14 Gdańsk Osowa tel. 519 709 363	Ulgowy: renciści i emeryci oraz weterani* Uwaga! Bilety indywidualne są sprzedawane w przypadku nie wykorzystania miejsc na basenie przez osoby wykupujące karnety
Pływalnia Chełm – Pływalnia Gdańskiego Ośrodka Sportu	ul. Chałubińskiego 13 Gdańsk Chełm tel. 58 320 74 31	Ulgowy: renciści i emeryci oraz weterani* Uwaga! Bilety indywidualne są sprzedawane w przypadku niewykorzystania miejsc na basenie przez osoby wykupujące karnety

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

PRZYDATNE KONTAKTY

Telefony Alarmowe



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

Straż Miejska	986
----------------------	------------

Policja	997
----------------	------------

Straż Pożarna	998
----------------------	------------

Pogotowie Ratunkowe	999
----------------------------	------------

Pogotowie Energetyczne	991
-------------------------------	------------

Pogotowie Ciepłownicze	993
-------------------------------	------------

Pogotowie Gazowe	992
-------------------------	------------

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

Pomoc Drogowa	981
----------------------	------------

Urząd Miejski w Gdańsku

80-803 Gdańsk
tel. centrala: 58 323 60 00
tel. informacja: 58 323 60 68
fax: 58 302 39 41,
e-mail: umg@gdansk.gda.pl
<http://bip.gdansk.pl/>
www.gdansk.pl

Dyżurny Inżynier Miasta

(przyjmuje zgłoszenia dotyczące wszelkich nieprawidłowości funkcjonowania elementów infrastruktury miasta i przekazuje dyspozycje odpowiednim służbom, np. brak pokrywy studzienki, awarii oświetlenia ulicy, zerwaniu trakcji tramwajowej itp.).
całodobowo tel. 58 524 45 00
e-mail: dim@zdiz.gda.pl

Miejski Rzecznik Konsumentów

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

Ogólnopolska Infolinia Konsumentka

801 440 220
Infolinia czynna w dni powszednie
w godz. 8:00-18:00.
Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora osoby dzwoniącej.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

ul. K. Leczkowa 1A, 80-432 Gdańsk
tel.: 58 342 31 50; 58 342 31 79
fax: 58 342 31 51
e-mail: mopr@mopr.gda.pl
www.mopr.gda.pl

Wydział Integracji i Rehabilitacji MOPR

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

Samodzielny Referat Usług MOPR

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

Wydział Doradztwa MOPR

(w sprawach dotyczących bezpłatnych porad prawnych)
ul. Leczkowa 1 A, 80-432 Gdańsk
tel. 58 342 31 88

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

(Zaspa-Rozstaje, Zaspa-Młyniec, Wrzeszcz Dolny)
ul. Modrzewskiego 2A, 80-405 Gdańsk
tel. 58 347 86 00, fax: 58 347 86 10

Centrum Pracy Socjalnej 2

(Brzeźno, Nowy Port, Letnica, Młyniska)
pl. Ks. Gustkowicza 13
tel. 58 522 01 80, fax: 58 522 01 82

Centrum Pracy Socjalnej 3

(Orunia-Św. Wojciech-Lipce)
ul. Dyrekcyjna 5 (parter)
tel. 58 691 94 12, fax: 58 691 94 11

Centrum Pracy Socjalnej 4

(Żabianka-Wejhera-Jelitkowo-Tysiąclecia,
Przymorze Wielkie, Przymorze Małe)
ul. Lecha 1
tel.: 58 511 46 04 do 10, fax: 58 511 46 00

Centrum Pracy Socjalnej 5

(Przeróbka, Stogi, Olszynka, Rudniki,
Krakowiec-Górki Zachodnie,
Wyspa Sobieszewska)
ul. Siennicka 25
tel./fax: 58 320 53 00, 58 320 53 10

Centrum Pracy Socjalnej 6

(Wzgórze Mickiewicza, Siedlce,
Ujeścisko-Łostowice, Chełm)
ul. Powstańców Warszawskich 2
tel. 58 326 50 74, fax: 58 326 50 49

Centrum Pracy Socjalnej 7

(Osowa, Oliwa, Strzyża, VII Dwór,
Wrzeszcz Górny)
ul. Marynarki Polskiej 134 A
tel. 58 520 70 06, fax: 58 520 70 09

Centrum Pracy Socjalnej 8

(Śródmieście)
ul. Elbląska 66 D
tel. 58 304 58 10

Centrum Pracy Socjalnej 9

(Aniołki, Suchanino, Matarnia, Kokoszki,
Brętowo, Jasień, Piecki-Migowo)
ul. Piekarnicza 16
tel. 58 304 36 50, tel./fax: 58 304 36 51

**Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom
z Chorobą Alzheimera**

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

**Gdański Telefon Zaufania
„Anonimowy Przyjaciel”**

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

**Internetowy Telefon Zaufania
„Anonimowy Przyjaciel” – całą dobę**
e-mail: telefon.zaufania@onet.eu

**Miejski Zespół ds. Orzekania
o Niepełnosprawności**

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

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

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

**Pomorska Delegatura Obywatelskiego
Parlamentu Seniorów**

Skupia seniorów reprezentujących województwo
pomorskie w składzie OPS,
działa od stycznia 2017 r.
Przewodnicząca Pomorskiej Delegatury:
Barbara Badowska-Średniawa
Dyżur: poniedziałek 11:00-14:00,
Europejskie Centrum Solidarności,
III piętro pok. 3.34, pl. Solidarności 1
tel. 883 703 713

Informacja telefoniczna o lekach refundowanych

Infolinia Ministerstwa Zdrowia
(7 dni w tygodniu w godz. 8:00-20:00
farmaceuci udzielają informacji o możliwości
zamiany leków refundowanych przepisanych
przez lekarzy na ich tańsze, bezpieczne i skuteczne
odpowiedniki); tel. 22 123 98 00

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

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

**Ogólnopolski Informator o Czasie Oczekiwania
na Świadczenia Medyczne**

(sprawdzanie dostępności lekarzy)
www.kolejki.nfz.gov.pl

Całodobowe Apteki w Gdańsku

Apteka Dr.Max Gdańsk

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

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

ul. Kołobrzeska 32, 80-394 Gdańsk
tel. 58 511 85 58, 58 511 88 99

Apteka „DYŻURNA” Gdańsk

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

Apteka „DOM LEKÓW” Gdańsk

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

MOJE WAŻNE KONTAKTY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOJE WAŻNE KONTAKTY:

[illegible]

Słowniczek skrótów:

UMG – Urząd Miejski w Gdańsku

PMG – Prezydent Miasta Gdańska

RMG – Rada Miasta Gdańska

UTW – Uniwersytet Trzeciego Wieku

NGO – Organizacja pozarządowa

MOPR – Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

CPS – Centrum Pracy Socjalnej

DDP – Dzienny Dom Pomocy

DPS – Dom Pomocy Społecznej

RDP – Rodzinny Dom Pomocy

ŚDS – Środowiskowy Dom Samopomocy

KS – Klub Samopomocy

OPS – Obywatelski Parlament Seniorów

PUW – Pomorski Urząd Wojewódzki

POZ – Podstawowa Opieka Zdrowotna

MZO – Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

PFRON – Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Jeśli chcesz wiedzieć więcej:

**o tym jak działa Miasto Gdańsk
i jak zaangażować się w inicjatywy lokalne –**

zapoznaj się z informacjami w publikacjach
„Od samorządu do samorządności.
Rola i zadania samorządu terytorialnego”
oraz „Aktywator Obywatelski.
Szybka pomoc techniczna”

o zdrowym stylu życia –

zerknij do publikacji „Zdrowie na okrągło.
Codzienna instrukcja obsługi”

**o zadłużeniach i profesjonalnym wsparciu
w sytuacjach trudnych –**

skorzystaj z publikacji
„Pocieszek – poradnik dłużnika”.



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

Egzemplarz bezpłatny

Opracowanie, kontakt:

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

tel.: +48 58 323 67 27

fax: +48 58 323 67 57

e-mail: wrs@gdansk.gda.pl



GDAŃSK

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

