

PRZEPIS NA SOPOT



Domy Sąsiedzkie w Sopocie

Sprawdź co się dzieje w twoim sąsiedztwie

str. 5

Fot. Fotobank.PL / UMS

SOPOT NATURALNIE /

WIELKI EKO PIKNIK I GŁOSOWANIE NA BO

Zapraszamy 21 września, w godz. 11-15 na Sopotki Rynek na wielki eko piknik inicjujący projekt Sopot naturalnie. W programie m.in. bezpłatne eko warsztaty, targ zero waste, wykłady i dyskusje na temat segregacji, ekologicznej żywności oraz ekoodpowiedzialności, instalacja artystyczna „RE:USE” autorstwa Gosi Golińskiej i Grażyny Rigall, gadzety eko na start, a także punkt głosowania na BO.

str. 2

SOPOT MOJE MIASTO /

BEZ BANERÓW WIELKOFORMATOWYCH

Realizując zapisy uchwały krajobrazowej, miasto konsekwentnie i skutecznie usuwa z przestrzeni szpecące reklamy. Zupełnie inny wygląd zyskała dzięki temu al. Niepodległości, z której zniknął ostatni wielkoformatowy baner. Udało się usunąć z obszaru al. Niepodległości ok. 50 reklam, w tym ponad 14 banerów wielkoformatowych, zlokalizowanych głównie na elewacjach budynków.

str. 3

KULTURALNY SOPOT /

10. FESTIWAL POEZJI

Towarzystwo Przyjaciół Sopotu oraz dwumiesięcznik literacki „Topos” zapraszają na 10. Festiwal Poezji. Festiwal odbędzie się w Dworku Sierakowskich, w dniach od 2 do 5 października, pod hasłem „Metaf czyli powrót poezji metafizycznej”. W programie wydarzenia są m.in. wykłady, debaty literackie, pokaz filmowy, spotkania autorskie, wieczory poetycko-muzyczne i koncerty.

str. 6



Sopocki Dzień Solanki

Sopocka woda do zadań specjalnych obchodzić będzie swoje święto po raz drugi. 5 października, w godz. 12.00-15.00, na pl. Zdrojowym będzie się dużo o solance mówić, a także ją pić. W programie m. in. prezentacja oferty solankowej w Sopocie, zwiedzanie Zakładu Balneologicznego, degustacja solanki, konkursy i quizy z nagrodami oraz warsztaty z masy solnej dla dzieci.



Fot. Fotobank.PL / UMS

Solanka oddziałuje na cały organizm, dając nieocenione wsparcie w leczeniu chorób skóry, jest znakomitym lekarstwem na wszelkiego typu zmiany zwyrodnieniowe, leczący złoży w drogach żółciowych, płucze przewód pokarmowy. Sopocka solanka to potężny sprzymierzeniec naszego zdrowia.

Podczas Sopockiego Dnia Solanki będzie się można dowiedzieć, gdzie w Sopocie solanki można się napić, gdzie wdychać, a także z jakich i gdzie zabiegów solankowych można skorzystać.

W Sopocie solanka wypływa samoczynnie ze Zdroju św. Wojciecha z głębokości 800 m. Jest to 4,3% solanka bromkowo-jodkowa, zawierająca również duże ilości potasu, magnezu i jodu. Odwiert studni solankowej wykonano w 1973 r.

Sopocka solanka jest dostępna w fontannie przed Zakładem Balneologicznym i w grzybku inhalacyjnym w Parku im. Marii i Lecha Kaczyńskich w postaci nierozcieńczonej (4,3%), a także w Pijalni Wód Solankowych w Domu Zdrojowym w postaci rozcieńczonej.

Miejski Rzecznik Konsumentów

RADZI

Sprzedaż bezpośrednia – nie dajmy się oszukać

Wrzesień to czas, kiedy znowu różnego rodzaju firmy organizują pokazy dla konsumentów, zwłaszcza tych starszych. Należy bardzo ostrożnie do tego podchodzić. Często jakość produktu czy usługi nie tłumaczy bardzo wysokiej ceny, którą konsumenci muszą zapłacić po podpisaniu umowy. Przykładem są ostatnio bardzo popularne zaproszenia na badania profilaktyczne.

Praktyki firm sprzedaży bezpośredniej są szczególnie szkodliwe, bo uderzają w seniorów. Ponad 90 proc. umów dotyczy osób po 60. roku życia. Handlowcy bez skrupułów wykorzystują np. ich problemy ze zdrowiem i bardzo drogo sprzedają produkty czy usługi, które często nie poprawią ich kondycji. Dochodzi do manipulowania seniorami, wywierania na nich presji, nie ma znaczenia, że senior nie będzie w stanie spłacać rat kredytu.

Na podstawie mało wiarygodnych badań handlowcy diagnozują ciężkie choroby, naciskają na błyskawiczną decyzję w sprawie zakupu pakietów medycznych – przecież państwowa służba zdrowia jest nieskuteczna. Są tak mili, że nawet zawożą seniora do banku po kredyt. Potem okazuje się, że usług medycznych, za które klient zapłacił, nie ma wcale lub dostęp do nich jest bardzo utrudniony, a cudowne i drogie urządzenia nie pomagają (dobrze jak nie szkodzą...).

Jeśli jednak podpisaliśmy umowę, to i tak mamy 14 dni na odstąpienie od niej bez żadnych konsekwencji – jeśli sprzedawca o tym prawie nas poinformował. Jeśli tego nie zrobił – możemy odstąpić od umowy w ciągu roku. Jeżeli już jesteśmy na pokazie, nie podejmujemy pochopnej decyzji, nawet jak druga strona na nas mocno naciska.

ZAPRASZAMY

SOPOT NATURALNIE

21 września (sobota)
w godz. 11-15

**WIELKI EKO PIKNIK
BUDŻETU OBYWATELSKIEGO**

na Sopockim Rynku
Sopot Wyścigi, ul. Polna 8-10

Bezpłatne warsztaty:

- naturalne detergenty
- szycie woreczków na warzywa
- gotowanie bez marnowania
- jak być eko w praktyce



targ zero waste - produkty pomagające wdrażać zachowania proekologiczne

wykłady i dyskusje na temat: ruchu zero waste, segregacji, ekologicznej żywności i ekoodpowiedzialności

instalacja artystyczna „RE:USE”
autorstwa Gosi Golińskiej i Grażyny Rigall

strefa gastronomiczna

kącik dla dzieci

punkt do głosowania na budżet obywatelski



Podczas pikniku odbierzesz **zestaw startowy Sopot naturalnie:**

- torbę bawełnianą na zakupy
- bidon na wodę z tritanu
- wielorazowy woreczek na warzywa i owoce
- poradnik mieszkańca

Więcej na www.sopot.pl



PRZEPIS NA SOPOT

BEZPŁATNY INFORMATOR MIASTA SOPOTU

Wydawca:

Urząd Miasta Sopotu, ul. Kościuszki 25/27
81-704 Sopot, tel. (+48) 58 5213 633
e-mail: przepisnasopot@sopot.pl



Przygotowanie materiałów, redakcja i skład: Biuro Promocji i Komunikacji Społecznej UMS: Magdalena Czarzyńska-Jachim, Anna Dyksińska, Anetta Konopacka, Marek Niziołek, Jolanta Kownacka

PRZEPIS NA SOPOT W MEDIACH

Czytaj w Gazecie Wyborczej Trójmiasto
– raz na dwa tygodnie w piątek



Czytaj w Dzienniku Bałtyckim
– raz na miesiąc w piątek





Sopot bez banerów wielkoformatowych!

Realizując zapisy uchwały krajobrazowej z dnia 26.03.2018 r., miasto konsekwentnie i skutecznie usuwa z przestrzeni szpecące reklamy. Zupełnie inny wygląd zyskała dzięki temu al. Niepodległości, z której zniknął ostatni wielkoformatowy baner.

7 czerwca br. minął termin na dostosowanie tablic i urządzeń reklamowych do wymogów uchwały. Miasto wysłało ponad 100 pism do wspólnot mieszkaniowych i agencji reklamowych, wszczęto ponad 20 postępowań wstępnych.

Sprawną współpracę pozwoliła jak dotąd uniknąć wymierzania kar pieniężnych dla właścicieli nośników reklamowych niezgodnych z zapisami uchwały krajobrazowej. Podjęte przez miasto działania skupiały się na ustaleniu właściciela nośnika reklamowego, informowaniu tego właściciela o niezgodności reklam z uchwałą oraz wspólnych rozmowach dążących do najkorzystniejszego rozwiązania kwestii. Dobrowolne działania świadczą o istnieniu w społeczeństwie potrzeby oczyszczenia przestrzeni miejskiej.

który wyjaśnienia procedury dotyczące umieszczania reklam w Sopocie. Katalog w sposób skrócony obrazuje zapisy uchwały krajobrazowej oraz prezentuje ogólne standardy umieszczania reklam w Sopocie. Poruszone są w nim zagadnienia mówiące m.in. o tym, w którym obszarze miasta dozwolone są dane rodzaje reklam. Katalog jest do pobrania na stronie sopot.pl pod artykułem „Sopot bez banerów wielkoformatowych!”.

Wszelkie dodatkowe informacje można uzyskać w Biurze Konserwatora Zabytków, a także w Wydziale Urbanistyki i Architektury w UMS oraz w Zarządzie Dróg i Zieleni w Sopocie.

Al. Niepodległości 697-701



Przed



Po

W efekcie tych działań udało się usunąć z obszaru al. Niepodległości ok. 50 reklam, w tym ponad 14 banerów wielkoformatowych, zlokalizowanych głównie na elewacjach budynków.

Sopot to chyba pierwsze miasto w Polsce, na terenie którego nie ma już żadnego wielkoformatowego banera na zabytkowej kamienicy!

– Warto zauważyć, że dotychczasowe sukcesy są efektem współpracy między Urzędem Miasta Sopotu a właścicielami nośników reklamowych, wspólnotami mieszkaniowymi oraz właścicielami firm – komentuje Marcin Skwierawski, wiceprezydent Sopotu.

Otrzymujemy wiele wiadomości dotyczących reklam zaburzających porządek przestrzeni naszego miasta. Niejednokrotnie zgłaszają się do nas także właściciele firm, którzy w trosce o wizerunek są chętni dostosować się do zapisów uchwały krajobrazowej.

Chociaż usunięcie banerów wielkoformatowych jest krokiem odczuwalnym w przestrzeni miejskiej, to stanowi przedsmak zmian, jakie czekają nasze miasto. Przed nami stoi wyzwanie w postaci bilbordów reklamowych oraz wielu pomniejszych reklam niezgodnych z uchwałą krajobrazową.

W celu lepszego zrozumienia zapisów uchwały krajobrazowej, miasto przygotowało „Katalog dobrych praktyk dla Sopotu”,

Al. Niepodległości 962



Przed



Po

Nowy wygląd al. Niepodległości

Dzięki usunięciu wielkoformatowych reklam zupełnie inny wygląd zyskuje al. Niepodległości. W ciągu ostatnich 5 lat na rewitalizację tej głównej ulicy Sopotu miasto wydatkowało ponad 3 mln zł, głównie na remonty chodników, nowe oświetlenie oraz nasadzenia zieleni. Odtwarzane są także szpalery drzew – w latach 2018-2019 posadzono 220 drzew. Koszt wraz z całą infrastrukturą zieleni to 1,1 mln zł.

Kary za reklamę niezgodną z uchwałą krajobrazową

Ok. 1000 zł za 100 m kw. reklamy / za 1 dzień niezgodności reklamy z uchwałą krajobrazową.

Samorząd siłą państwa – debata

Miasto Sopot i tygodnik „Polityka” zapraszają czytelników na debatę, która odbędzie się 24 września o godz. 17.00 w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie. Dyskusję z udziałem prezydenta Jacka Karnowskiego, przedstawicieli miast oraz organizacji pozarządowych poprowadzi Edwin Bendyk, dziennikarz „Polityki”. Spotkanie można będzie śledzić na profilu tygodnika na Facebooku.

Samorządność terytorialna to jedna z najważniejszych zasad ustroju Polski. Zgodnie z Konstytucją Rzeczypospolitej samorząd tworzą mieszkańcy i mieszkanki danego terytorium, a jednostki samorządu odpowiedzialne są za realizację rozlicznych zadań publicznych na rzecz swojej wspólnoty.

Trzydzieści lat polskiej samorządności pokazało, że samorząd terytorialny to nie tylko abstrakcyjna konstrukcja ustrojowa, ale realna rzeczywistość i niezbędny element struktury państwa o kluczowym znaczeniu dla sprawności jego funkcjonowania. Niemniej istotne jest uznanie i wysokie oceny, jakimi mieszkańcy i mieszkanki polskich miast i gmin darzą ideę samorządności i jakość pracy swoich samorządów.

Wiemy jednak, że przed polskim samorządem stają wyzwania. Część z nich ma wymiar polityczny i wynika z coraz bardziej niepokojących relacji rządu z samorządem. Inne mają charakter obiektywny, niezależny od polityki, jak wyzwania demograficzne, ekologiczne, migracyjne, technologiczne, ekonomiczne.

Z wyzwaniami tymi nie poradzimy sobie bez sprawnego i podmiotowego samorządu. Przekonanie to oparte jest nie tylko na historycznym doświadczeniu ale także na argumentacji rzesz ekspertów z kraju i zagranicy. Nie można jednak zapominać, że źródłem siły samorządu są nie tylko kompetencje burmistrzów, prezydentów, wójtów i pracowników administracji lokalnej, ale także podmiotowe społeczeństwo obywatelskie angażujące się w sprawy swojej wspólnoty.

W debacie udział wezmą: Bogusław Kośmider, wiceprezydent Krakowa; Michał Olszewski, wiceprezydent Warszawy; Jacek Karnowski, prezydent Sopotu; Katarzyna Szczepańska, Kongres Ruchów Miejskich; Izabela Plur, Ogólnopolska Federacja Organizacji Pozarządowych oraz Edwin Bendyk, tygodnik „Polityka” – prowadzenie.

Europejskie Forum Nowych Idei – Zatoki Dialogu i koncert

Sopot już po raz dziewiąty jest gospodarzem Europejskiego Forum Nowych Idei, które współorganizuje razem z Konfederacją Lewiatan i BusinessEurope. Tegoroczna edycja odbędzie się w dniach 25-27 września 2019.



Fot. Fotobank.PL / UMS

W tym roku, podobnie jak w latach ubiegłych, w muszli koncertowej przy molo, Forum towarzyszyć będzie wiele wydarzeń otwartych dla mieszkańców Trójmiasta oraz odwiedzających Sopot turystów.

Forum w ciągu ostatnich lat stało się jednym z ważniejszych wydarzeń

biznesowych na mapie Europy Środkowej, goszcząc takie znakomitości, jak: José Manuel Barroso, Zbigniew Brzeziński, Norman Davies czy George Friedman.

Będą to pokazy filmów Millenium Docs Against Gravity oraz spotkania w Zatokach Dialogu z między innymi: byłym premierem Jerzym Buzkiem, podróżnikiem Markiem Kamińskim, polityczkami Barbarą Nowacką i Małgorzatą Kidawą-Błońską oraz prezydentem Sopotu Jackiem Karnowskim. **Na zakończenie EFNI, w piątek, 27 września, o godz. 20.30 odbędzie się koncert jazzowego trio Mikołaja Trzaski.**



Sopocki basen bardziej dostępny

Osoby z niepełnosprawnościami chcące skorzystać z kąpielni na Pływalni Krytej Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sopocie od dziś będą miały łatwiej. Na basenie przy ul. Haffnera 57 pojawiły się nowe urządzenia i udogodnienia. Są to:

- dwa specjalne wózki basenowe dla osób niepełnosprawnych do przemieszczania się po terenie pływalni,
- dwie przebieralnie dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Może tam wejść/wjechać osoba niepełnosprawna i opiekun do pomocy,
- dwie toalety przystosowane do tego, by można było tam wjechać wózkiem inwalidzkim; w toaletach zamontowane zostały specjalne uchwyty, takie same znalazły się również pod prysznicami,
- podnośnik w hali basenowej; umożliwia on opuszczenie do basenu osoby niepełnosprawnej (głębokość wody w tym miejscu to 120 cm), która może następnie samodzielnie pływać lub przebywać w wodzie pod nadzorem opiekuna.

Z oddanych do użytku udogodnień skorzystają m.in. uczniowie sopockiego Zespołu Szkół Specjalnych nr 5, którzy odwiedzają basen MOSiR-u w poniedziałki i czwartki, a także indywidualnie osoby niepełnosprawne i ich opiekunowie. Modernizacja na basenie przy ul. Haffnera jest kontynuacją tego, co zostało zrobione wcześniej. W 2018 r. wykonano m.in. hydroizolację „plaży” przy niecce basenowej i położono nowe płytki podłogowe i ściennie, wymieniono nośniki ciepła przy basenie, ciągi wentylacyjne w podbaseniu, zmodernizowano stację uzdatniania wody, wyremontowano także szatnie. W planach jest także remont dachu nad niecką basenową, z wykonaniem termomodernizacji i wymianą wszystkich instalacji. Planowane jest również pełna

modernizacja instalacji do uzdatniania wody z filtrami a także wydzielenie specjalnego pomieszczenia przeznaczonego tylko dla osób niepełnosprawnych.



Fot. Fotobank.PL/UMS

Za bilet na krytą pływalnię MOSiR-u w Sopocie osoba z niepełnosprawnością zapłaci 5 zł za 60 minut, opiekun wejdzie za darmo.



Widzę zamiast nienawidzę. Świat bez nienawiści

Jak od słów pełnych złych emocji przejść do dostrzegania drugiego człowieka? Nic trudnego. Wystarczy ze słów „Nienawidzę cię” wykreślić kilka zbędnych liter. O to chodzi Fundacji im. ks. Jana Kaczkowskiego – o zmianę perspektywy. 19 września w Oliwskim Ratuszu Kultury w Gdańsku odbędzie się debata pod hasłem „Widzę zamiast nienawidzę. O sposobach na świat bez nienawiści”.



Podczas spotkania goście opowiedzą o swojej walce z wszechobecnym hejtem. Wśród prelegentów znaleźli się: Aleksandra Dulciewicz, Przemek Staroń, Zofia Lisiecka, Patrycja Tempka oraz ksiądz Mieczysław Puzewicz.

Celem debaty jest poszukiwanie rozwiązań sprawdzających się w walce z nienawiścią, brakiem empatii. To dyskusja o tym, jak budować nowe pokolenia bez nienawiści, jak razem stworzyć społeczeństwo pełne szacunku i otwartości.

Spotkanie poprzedza przypadająca na następny dzień pierwszą galę wręczenia nagrody „Okulary ks. Kaczkowskiego – Nie widzę przeszkód”. Trafi ona do osób, które działają na rzecz innych.

Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. Więcej na stronie: www.okularykaczkowskiego.org



Kolejne udogodnienia dla rowerzystów

Na początku września rozpoczęła się przebudowa ścieżki rowerowej w ciągu al. Niepodległości, na odcinku od granicy z miastem Gdynia, do ul. Haffnera.

W pierwszym etapie prace prowadzone są na odcinku od granicy miasta do ul. Zamkowa Góra. Organizacja ruchu zakłada utrzymanie zarówno ruchu pieszego, jak i rowerowego w remontowanym obszarze. Podczas prac może wystąpić zwężenie prawego pasa al. Niepodległości w kierunku Gdyni. Przewidywany termin wykonywania prac wynosi 2 miesiące.



Fot. Fotobank.PL/UMS

Łączna długość remontowanych odcinków to 950 m.

Najważniejszą zmianą będzie zastąpienie dotychczasowej wysłużonej nawierzchni z kostki betonowej asfaltem. Przebieg trasy nie zmieni się znacznie. Koszt robót wyniesie 1,4 mln zł.

Przebudowa wspomnianych odcinków prowadzona jest w ramach projektów: „Budowa węzła integracyjnego Sopot Kamienny Potok wraz z trasami dojazdowymi” oraz „Pomorskie Trasy Rowerowe o znaczeniu międzynarodowym R-10 i Wiślana Trasa Rowerowa R-9 – odcinek Sopot”, finansowanych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.



Miasto wybudowało już **ponad 20 km dróg rowerowych**, co stanowi ponad 30 proc. ogółu sopockich ulic. Sopot dwukrotnie otrzymał certyfikat **Gmina Przyjazna Rowerzystom**.



Odbierz wejściówkę na Sopocką Muzę

Zbliża się gala rozdania Nagród Prezydenta Sopotu w dziedzinie kultury i nauki Sopocka Muza 2019. Na uroczystość, która odbędzie się w niedzielę, 6 października o godz. 18.00 w Hotelu Sheraton, można odbierać bezpłatne wejściówki.

Podczas uroczystości usłyszeć będzie można jazzowy kwartet – Aleksandra Tomaszewska Wonder Band.



Fot. Fotobank.PL/UMS

Bezpłatne wejściówki można odbierać:

- od 23 do 30 września w Punkcie Informacji Kulturalnej na pl. Przyjaciół Sopotu (w godz. 12.00-18.00)
- od 1 października w kasie Bałtyckiej Agencji Artystycznej BART (ul. Kościuszki 61, I piętro, w godz. 10.00-17.00).



Sopockie domy sąsiedzkie

DS przy Filii „Koc i Książka” Biblioteki Sopockiej

Sopot, ul. Kazimierza Wielkiego 14, tel. 58 551 51 12

18, 25 września; 2, 9, 16, 23, 30 października; 6, 13, 20, 27 listopada; 4, 11, 18 grudnia (środy) o godz. 12.15 – **Joga dla seniorów I grupa (kontynuacja)***.

19, 26 września; 3, 10, 17, 24, 31 października; 7, 14, 21, 28 listopada; 5, 12, 19 grudnia (czwartki) o godz. 10.30 – **Joga dla seniorów II grupa (kontynuacja)***.

Prowadzenie: Justyna Borkowska *liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy pod nr tel. 58 551 51 12

17 września; 1, 15, 29 października; 12, 26 listopada; 10 grudnia (wtorki) o godz. 17.30 – **Wieczór baśni. Warsztaty gawędziarsko-twórcze dla dzieci (3-10 lat)***. Prowadzenie: Agata Półtorak

24 września; 8, 22 października; 5, 19 listopada; 3, 17 grudnia (wtorki) o godz. 17.30 **Samodzielna – warsztaty plastyczne-rękodzielnicze dla dzieci (7-13 l)***. Prowadzenie: Agata Półtorak

*liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy pod adresem mailowym: filia5@mbp.sopot.pl

Spotkania z dietetykiem, poniedziałki o godz. 17.00.

Prowadzenie: Aleksandra Spychalska

- 23 września „Wegetarianizm – co warto wiedzieć”
- 7 października „Nabiał w diecie cz.1”
- 4 listopada „Nabiał w diecie cz.2”
- 2 grudnia „Spotkanie przy zimowych naparach. Pokaz produktowy i otwarta sesja pytań”

DS przy Filii „Broadway” Biblioteki Sopockiej

Sopot Brodwinno, ul. Kolberga 9 (wejście obok Nauczycielskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Brodwinno) piętro (windy), tel. 58 551 98 40

27 września; 4, 11, 25 października; 8, 15, 22, 29 listopada; 6, 13, 20 grudnia (piątki) oraz 28 października; 25 listopada; 9, 30 grudnia (poniedziałki) o godz. 14.30 – **Treningi pamięci dla seniorów**. Prowadzenie: Agnieszka Małecka - Jagła.

12, 19, 26 września; 3, 10, 17, 24, 31 października; 7, 14, 21, 28 listopada; 5, 12, 19 grudnia (czwartki) I grupa o godz. 13.00, II grupa o godz. 14.15 – **Zajęcia taneczne dla seniorów***. Prowadzenie: Tomasz Bień *liczba miejsc ograniczona. Więcej informacji pod nr tel. 58 551 98 40

9, 23 września; 7, 21 października; 4, 18 listopada; 2, 16 grudnia (poniedziałki) o godz. 15.00 – **„Radość tworzenia” – warsztaty plastyczne dla seniorów**. Prowadzenie: Krystyna Skowron.

Spotkania z dietetykiem, poniedziałki o godz. 17.00.

Prowadzenie: Aleksandra Spychalska

- 30 września „Cukier we krwi – dobra dieta, dobre samopoczucie”
- 21 października „Owsianka”
- 25 listopada „Zimowe napary – spotkanie otwarte – zapytaj dietetyka. Testowanie naparów rozgrzewających”
- 9 grudnia „Dieta ludów długowiecznych, jak ją stosować w polskich warunkach”

10, 17, 24 września; 1, 8, 15, 22, 29 października; 5, 12, 19, 26 listopada; 3, 10, 17, 24, 31 grudnia (wtorki) I grupa godz.12.30, II grupa godz. 13.45 – **Zdrowy kręgosłup – gimnastyka dla dorosłych***. Prowadzenie: Katarzyna Syp * liczba miejsc ograniczona. Więcej informacji pod nr tel. 58 551 98 40

Bezpłatne wykłady i zajęcia dla mieszkańców Sopotu

Harmonogram spotkań wrzesień - grudzień 2019

DS Centrum - Filia „Dwie Zmiany”

Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 31, tel. 58 380 21 27

25 września, 2, 9, 16, 23 października, 4, 11, 18 grudnia (środy) o godz. 12.00 – **Warsztaty sensoryczne dla malucha**. Prowadzenie: Tatiana Kamieniecka

19 października, 7 grudnia (soboty), o godz. 12.00 – **Warsztaty plastyczne dla dzieci** Prowadzenie: Ewa Poklewska-Koziółko i Agnieszka Żelewska

29 września, 27 października, 17 listopada, 1 grudnia (niedziele) o godz. 12.00 – **Warsztaty „Robótki ręczne, haft” dla młodzieży i dorosłych**. Prowadzenie: Natalia Kovalyshyna

13 października, 10, 24 listopada (niedziele) o godz.12.00 – **Eko-kosmetyki. Warsztaty międzypokoleniowe dla dzieci i dorosłych**. Prowadzenie: Magda Jędra

DS „Alternatywy 5”

Sopot, ul. Mazowiecka 26 (w pomieszczeniu dawnego Meblexu)

28 września; 12, 26 października; 16, 30 listopada; 14 grudnia (soboty) w godz. 10.00-13.00 – **Warsztaty artystyczne (międzypokoleniowe zajęcia dla dzieci i dorosłych)**.

Prowadzenie i zapisy: Klaudyna Rozborska, e-mail: k.rozborska@wp.pl

21 września; 5, 19 października; 9, 23 listopada; 7, 21 grudnia (soboty) w godz. 10.00-13.00 – **Warsztaty stołarskie (międzypokoleniowe zajęcia dla dzieci i dorosłych)**. Prowadzenie i zapisy: Adam Radomski, e-mail: namedal@vp.pl

30 września; 14, 28 października; 18 listopada; 2, 16 grudnia (poniedziałki) w godz. 18.30-20.00 – **Warsztaty muzyczne - bęben afrykański djembe (międzypokoleniowe zajęcia dla dzieci i dorosłych)**. Prowadzenie i zapisy: Ksawery Kuligowski, e-mail: kuligowskiksawery@gmail.com

Liczba miejsc na warsztatach ograniczona. Obowiązują zapisy. Chcesz dołączyć do warsztatów wyślij e-mail z imieniem i nazwiskiem do prowadzącego zajęcia.

Jeżeli jesteś osobą z niepełnosprawnością i masz problemy z samodzielnym poruszaniem się i dotarciem na zajęcia! Zadzwoń: tel. Centrum STER: 513 74 3810

DS Centrum - Filia „Dworek Sierakowskich”

Sopot, ul. Czyżewskiego 12, tel. 58 551 07 56, tps-dworek.pl

Prawo w życiu codziennym - Prelekcje prawne prowadzone przez notariusza i wieloletniego wykładowcę Uniwersytetu Trzeciego Wieku we wtorki o godz.17.00

8 października – „Testamenty i rejestr testamentów”

22 października – „Zachówek i wydziedziczenie”

29 października – „Rozporządzenie unijne dotyczące dziedziczenia; oświadczenia o przyjęciu i odrzuceniu spadku”

12 listopada – „Odpowiedzialność za długie spadkowe; umowy dotyczące spadku”

Akademia dobrych relacji „Bądź autorem swego życia!”

Wykłady na temat psychologii relacji, które odbywają się we wtorki o godz.18.00. Prowadzenie: Ewa Kuczkowska

17 września – „Zmiana – pożądana i niechciana”

15 października – „Wdzięczność – drogą do szczęścia”

19 listopada – „Niewola krzywdy, wolność przebaczenia”

10 grudnia – „Stres – sprzymierzeniec czy wróg”

„DS Potok” - Filia „Klub Potok”

Sopot, ul. Kraszewskiego 31 (S.M. im. Kraszewskiego) tel. 58 550 68 34

7, 14, 21, 28 października; 4, 18, 25 listopada; 2, 9, 16 grudnia (poniedziałki) o godz. 17.00 – **Warsztaty plastyczne dla dzieci z językiem angielskim***. Prowadzenie: Modesta Miazek

2, 9, 16, 23, 30 października; 6, 13, 20, 27 listopada; 4, 11 grudnia (środy) o godz. 16.30 – **Zajęcia taneczno-ruchowe dla dzieci***. Prowadzenie: Tomasz Chocianowski

17, 24 września; 1, 8, 15, 22, 29 października; 5, 12, 19, 26 listopada; 3, 10, 17 grudnia – **I grupa (wtorki)** o godz. 17.00 oraz 19, 26 września; 3, 10, 17, 24, 31 października; 7, 14, 21, 28 listopada; 5, 12, 19 grudnia – **II grupa (czwartki)** o godz. 17.00 – **Zdrowy kręgosłup – gimnastyka dla dorosłych***. Prowadzenie: Katarzyna Syp

7, 14, 21, 28 października; 4, 18, 25 listopada; 2, 9, 16 grudnia (poniedziałki) o godz. 17.30 – **Qigong gimnastyka dla duszy i ciała***. Prowadzenie: Aleksandra Ptak

4, 25 października, 8, 22 listopada, 13 grudnia (piątki) o godz. 15.00 – **Warsztaty dla seniorów „Kreatywność poprzez techniki rzemieślnicze i artystyczne. Terapia sztuką”***. Prowadzenie zajęć: Modesta Miazek

16 października, 27 listopada, 14 grudnia (środy) o godz. 17.00 – **Warsztaty florystyczne***. Prowadzenie zajęć: Aurelia Kruszyńska-Tuz

1, 15, 29 października; 5, 19 listopada; 3, 17 grudnia – **I grupa (wtorki)** o godz. 16.00 oraz 10, 24 października; 14, 28 listopada; 12 grudnia – **II grupa (czwartki)** o godz. 16.00 – **Treningi dla kobiet - wzmacnianie dna macy***. Prowadzenie zajęć: Katarzyna Syp.

15 listopada, godz. 16.00- 20.00 **Warsztaty pilatesu „Bądź świadoma swojego wnętrza, wzmocnij się od środka”***. Prowadzenie zajęć: Katarzyna Syp.

Nauka gry w szachy* - zapisy na zajęcia w poniedziałki w godz. 16.00-17.00 pod nr tel. 58 550 68 34

20 września w godz. 16.00-19.00 **Festyn na zakończenie lata wraz z głosowaniem na Budżet Obywatelski**

18 października w godz. 16.00-19.00 **Dzień Seniora - w programie wiele atrakcji***

29 listopada w godz. 17.00-20.00 **Wieczór taneczny dla seniorów***

5 grudnia w godz. 17.00-19.00 **Przedstawienie teatralne dla dzieci i wizyta Św. Mikołaja***

*Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy - w poniedziałki w godz. 16.00-17.00 pod nr tel. 58 550 68 34.

DS Kawiarnia „Miejsce”

Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 11a

29 września, 27 października, 24 listopada, 15 grudnia (niedziele) o godz. 11.00 – **Czytanie na dywanie - spotkania z literaturą dziecięcą**

21 września; 19 października, 16 listopada; 14 grudnia (soboty) o godz. 11.00 – **Warsztaty tworzenia komiksów (dla młodzieży i dorosłych)**

Projekt SOPOCKIE DOMY SĄSIEDZKIE w całości finansowany jest z budżetu miasta Sopotu.



W Sopotece we wrześniu

Miłośnicy literatury i historii miasta będą mieli co robić we wrześniowe popołudnia. Sopoteka zaprasza na dyskusje o książkach, historyczny spacer i warsztaty rysunku.

18 września godz. 17.00 – Słowoteka, czyli słowem o książkach. Spotkanie w ramach **Dyskusyjnego Klubu Książki**. Słowoteka, czyli słowami o książce, to cykl comiesięcznych spotkań, podczas których omawiane będą wybrane tytuły. Niezależnie od zainteresowań, mile widziany jest każdy, kto lubi mówić, opowiadać, gadać, rozmawiać, dyskutować. „Wszystkie śmiernie dziadka Jurka” autorstwa Matthiasa Nawrata to książka, która będzie przedmiotem dyskusji w Sopotece w środę, 18 września. Początek spotkania o 17.00.



21 września – Spacer śladami Marii Skłodowskiej-Curie. Wydarzenie odbywa się w ramach projektu Pod ręką z Bohaterem, finansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z Funduszu Promocji Kultury.

Co łączyło z Sopotem Marię Skłodowską-Curie? Przyszła noblistka pojawiła się w kurorcie latem 1889 r., w wieku 22 lat. Przyjęła posadę domowej nauczycielki u rodziny F. z Warszawy, która akurat spędzała wakacje nad morzem. Jak wynika z pisanych wówczas listów, Maria była w nienajlepszym nastroju, choć odnotowała, że „morze piękne, kąpiele rozkoszne, warunki w Schulz-Hotelu dobre, państwo F. bardzo uprzejmi”. Wszystkie miejsca, z którymi podczas rocznego pobytu w Sopocie była związana Skłodowska-Curie, podczas spaceru pokaże i **omówi Tomasz Kot, autor „Spacerownika sopockiego”.** **Zbiórka chętnych na spacer o godz. 15.00** pod Sopoteką. Obowiązują zapisy. Więcej informacji na stronie mbp.sopot.pl.

28 września, godz. 16.00 Jednąkreską – warsztaty rysunku (Sopoteka). Jednąkreską, czyli warsztaty z szybkiego, minimalistycznego rysowania dla wszystkich, którzy szukają kreatywnej pasji. Uczestnicy używając jedynie czarnego cienkopisu, będą skupieni na prostym wyrażeniu emocji i uspokojeniu umysłu. Nauka rysunku (line drawing) będzie zawierała w sobie elementy stylu Zentangle, polegającego na wypełnianiu rysunku przeróżnymi wzorami. Sztuka rysowania tym sposobem poprawia koncentrację, pozwala się zrelaksować i odprężyć. Rysowanie łączące obie te techniki jest zabawne i proste, ale przede wszystkim intuicyjne. Dzieła nie mają przedstawiać niczego konkretnego, dzięki czemu mogą być czytane na wiele sposobów. Myślą przewodnią zajęć będzie zdanie Tomasza Manna: „Mieć fantazję nie znaczy coś sobie wymyślać. To znaczy tworzyć coś z tego, co istnieje”.



10. Festiwal Poezji w Sopocie

Towarzystwo Przyjaciół Sopotu oraz dwumiesięcznik literacki „Topos” zapraszają na 10. Festiwal Poezji. Festiwal odbędzie się w Dworcu Sierakowskich, w dniach od 2 do 5 października, pod hasłem „Metaf czyli powrót poezji metafizycznej”.

W programie wydarzenia są m.in. wykłady, debaty literackie, pokaz filmowy, spotkania autorskie, wieczory poetycko-muzyczne i koncerty. Ponadto rozstrzygnięcie XII. Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. R. M. Rilke i 5. edycji Konkursu poetycko-plastycznego Wiersz+Obraz.

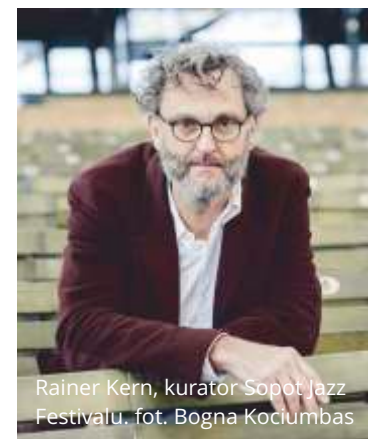
W 20-lecie debiutu książkowego Wojciecha Kassa, członka redakcji „Toposu”, jego twórczość zaprezentuje niezrównany interpretator poezji Włodzimierz Galicki z towarzyszeniem Artura Modrzejewskiego (klarnet basowy). Usłyszymy także poezję T. Różewicza i J. Polkowskiego w aktorskiej interpretacji Krzysztofa Gordona i Jarosława Tyrańskiego, z muzyką Irka Wojtczaka. W koncercie kameralnym wystąpią Justyna Kantorowicz (sopran), Iwona Cender (gitara) oraz trio: Anna Prabuca-Firlej (fortepian), Adam Bruderek (skrzypce) i Krzysztof Sperski (wiolonczela). Natomiast w koncercie finałowym pt. „Dziwny jest ten świat” zaśpiewa Joanna Knitter z zespołem. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny.



Światowej sławy jazzmani w Sopocie

W październiku w Sopocie znów zabrzmie muzyka jazzowa. Na publiczność Sopot Jazz Festivalu czekać będzie ambitny program i świetni muzycy. Nowością tej edycji będą warsztaty dla dzieci i dorosłych, które rozpoczną się już pod koniec września.

Sopot Jazz Festival, jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Polsce, **rozpocznie się 10 i potrwa do 13 października.** Tegoroczną edycję otworzy koncert jednej z najwybitniejszych i najbardziej unikatowych formacji jazzowych – **Marcin Wasilewski Trio feat. Adam Pierończyk.** Tego samego dnia sopockiej publiczności zaprezentuje się **Mołr Drammaz**, zespół stworzony przez **Wojtkę Kucharczykę i Asię Bronisławską.** W kolejnych dniach festiwalu zobaczymy i posłuchamy **Bibi Tang i Professeur Inlassable z zespołem The Selenites, formację NES, trio Angeliki Niescier.** Na koniec zagrają legendy jazzu: **Archie Shepp i Joachim Kühn.**



Rainer Kern, kurator Sopot Jazz Festivalu. fot. Bogna Kociumbas

Nowością tegorocznego Sopot Jazz Festival są **warsztaty dla najmłodszych i dorosłych.** Warsztaty rodzinne „Spacer dźwiękowy” rozpoczną się już w sobotę, 21 września. Poprowadzi je Marcin Dymiter. 28 września Agata Królak i Anna Witkowska zaproszą do wspólnego robienia t-shirtów z wykorzystaniem szablonów inspirowanych ilustracjami z książki „Brzdęk. Jak złapać dźwięk”. 5 października warsztaty rodzinne dla dzieci od 4 roku życia i opiekunów, pt. „Z okładki”, poprowadzi Natalia Fiedorczyk-Cieślak. 12 października Mołr Drammaz, Wojciech Kucharczyk i Joanna Bronisławska pokażą jak tworzyć wizualizacje do muzyki a następnego dnia, 13 października, Joanna Bronisławska zaprosi do programu „Żywe książki/Grające książki”, będącego finałem programu edukacyjnego. Podczas całego festiwalu odbywać będzie się również prowadzony przez Joannę Bronisławską warsztat pt. „Dostępność, kobiety, ekologia”.

Bilety i zapisy na warsztaty na www.sopotjazz.pl.



Fot. Szymon Brodziak i czerwień w PGS

Państwowa Galeria sztuki w Sopocie zaprasza na najbliższe wydarzenia. 19 września odbędzie się wernisaż wystawy fotografii Szymona Brodziaka. „Jesteś tym, co widzisz”, a 27 września wystartuje wystawa „Nazywam się czerwień” – kilkadziesiąt prac różnych artystów, których wspólnym mianownikiem jest tytułowa czerwień.



Bohaterkami prac Brodziaka, wirtuoza czarno-białej fotografii, najczęściej są kobiety, których piękno i moc artysta podkreśla poprzez wpisanie modelek w wyszukane, nieoczywiste sceny. Ekspozycja w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie przekrojowo prezentuje całą twórczość Brodziaka. Wystawa poprzedza premierę nowego albumu artysty, pod tytułem „Jesteś tym, co widzisz”.

„Nazywam się czerwień” to kilkadziesiąt prac, zarówno realistycznych, jak i abstrakcyjnych, powstałych w różnym czasie, przy użyciu różnych technik, w odmiennych stylizacjach i rozmaitych malarskich konwencjach. Ograniczeniem jest sprowadzenie całej wystawy do opowieści o jednym kolorze.

Na dwóch poziomach galerii zobaczymy kilkadziesiąt prac – zarówno realistycznych, jak i abstrakcyjnych – powstałych w różnym czasie, przy użyciu różnych technik, w odmiennych stylizacjach i rozmaitych malarskich konwencjach. Ograniczeniem jest sprowadzenie całej wystawy do opowieści o jednym kolorze.



Trefl Sopot rozpoczyna sezon

Koszykarski sezon 2019/2020 czas zacząć! W inauguracyjnej kolejce Trefl Sopot podejmie w ERGO ARENIE drużynę King Szczecin.

Zespół ze stolicy województwa zachodniopomorskiego ostatni sezon zakończył na pierwszej rundzie fazy play-off, przegrywając 0:3 w serii z przyszłym wicemistrzem kraju, Polskim Cukrem Toruń. Rywalizacja ze szczecińską ekipą będzie z pewnością wyjątkowa dla Carlosa Medlocka i Pawła Leończyka. Amerykański rozgrywający reprezentował barwy Kinga w rozgrywkach 2017/2018, zaś popularny „Leon” grał dla przeciwnika Trefla w sezonie 2015/2016. Z kolei kapitan szczecińskiego zespołu Paweł Kikowski grał dla Trefla w sezonie 2010/2011, a Adam Łapeta zdobywał punkty dla sopockiej drużyny w latach 2005-2008.



Trzymamy kciuki za dobry start żółto-czarnych w tym sezonie. Zapraszamy do ERGO ARENY! Mecz inauguracyjny sezonu 2019/2020 odbędzie się w sobotę, 28 września. Początek o 18.00. Bilety do kupienia w kasach i na stronie sercesopotu.pl.



Sopocka Jesień w rocznicę nadania praw miejskich

W cyklu Sopockie Cztery Pory Roku przyszedł czas na jesień. Bieg Sopocka Jesień odbędzie się 12 października na trasie po alejkach nadmorskich i plaży. Uczestnicy będą mieli do pokonania 10 km. Oprócz promocji biegania i aktywności fizycznej, impreza będzie także upamiętnieniem 118. rocznicy nadania Sopotowi praw miejskich. Start biegu o godzinie 12.00 z placu Kuracyjnego.

Formularz zgłoszeniowy znaleźć można na stronie www.mosir.sopot.pl i www.elektronicznezapisy.pl. Zgłoszenia on-line będą przyjmowane do 10 października, do godz. 22.00. Po tym terminie zgłosić się będzie można jedynie w biurze zawodów na placu Kuracyjnym w dniu biegu, w godz. od 9.00 do 11.30.



Fot. materiały promocyjne

Medale dla sopockich lekkoatletów

Młodzi sportowcy Sopockiego Klubu Lekkoatletycznego zdobyli aż siedem medali na Mistrzostwach Województwa Pomorskiego Młodzików U16, które odbyły się 28 sierpnia br. Sopoccy lekkoatleci walczyli u siebie – mistrzostwa rozegrano na Stadionie Leśnym.



Na zdjęciu: trener Ryszard Urbanek z jednym z medalistów, Karolem Wdowiakiem. Fot. materiały SKLA

Siedmiorgo wspaniałych to: **Monika Urban**, zdobywczyni złotego medalu w biegu na 1000 m, **Natalia Lewandowska**, złoto za skok o tyczce, **Liliana Lemke**, srebrny medal za 200 m przez płotki, **Weronika Oryl**, srebro za bieg na 2000 m, **Karol Wdowiak**, brąz (1000 m), **Małgorzata Górka**, brąz (1000 m), **Kamil Pietrzak**, brąz (600 m). Cała siódemka ma duże szanse na wyjazd na Mistrzostwa Polski U16, tzw. mały Memoriał Janusza Kusocińskiego.

Na sopockim stadionie lekkoatletycznym odbyły się również Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików U16. Sopocianie wywalczyli tam cztery krążki: **Monika Lewandowska**, srebrny za skok o tyczce, **Monika Urban**, brązowy za bieg na 1000 m, **Karol Wdowiak**, brązowy za bieg na 1000 m, **Dominika Janicka**, brązowy za bieg na 600 m.



Helena Wąsowska

Sopocianka pod koniec sierpnia wygrała finał prestiżowego cyklu turniejów golfowych Audi Junior Tour Masters.

Zawody rozgrywane były od kwietnia na ośmiu polach golfowych w Polsce. Wzięło w nich udział ponad 1200 młodych golfistów z kraju i zagranicy. Helena Wąsowska triumfowała w turnieju i w swojej kategorii. Młoda sopocianka zdobyła I miejsce w stroke play brutto Audi Junior Tour Masters 2019 a także III miejsce klasyfikacji generalnej w kategorii łącznej (HCP 37-54) i III m-ce stroke play netto w kat. HCP 37-54.



Fot. materiały promocyjne

Audi Junior Tour Masters to najważniejszy cykl golfowych turniejów juniorskich, w randze mistrzostw Polski. Warszawski finał zorganizował Polski Związek Golfa. Młodzi golfiści i golfistki rywalizowali na polu golfowym First Warsaw Golf & CC. W tym roku w finale wystartowało aż 167 uczestników.

Helena Wąsowska ma 11 lat. Jest mieszkanką Sopotu. Uczy się w Szkole Podstawowej z Oddziałami Sportowymi nr 7. Oprócz golfa trenuje pływanie w Uczniowskim Klubie Sportowym 7.



Fot. Fotobank.PL / UMS

XVII Sopotki Festyn Organizacji Pozarządowych

Na skwerze Kuracyjnym swoją działalność zaprezentowało ponad 60 podmiotów działających na rzecz sopocian. Były warsztaty, konsultacje, porady, gry, konkursy i zabawy, występy i koncerty.



Fot. Fotobank.PL / UMS

Widzowie corocznego Koncertu dla Mieszkańców wypełnili Operę Leśną po brzegi. Tym razem inspiracją stała się 110-letnia historia unikatowego sopockiego amfiteatru.



Fot. Fotobank.PL / UMS

Głosowanie w 9. edycji Sopotkiego Budżetu Obywatelskiego trwa do 23 września. Wybierać można spośród 59 inwestycji lokalnych oraz 36 ogólnomiejskich. Pula to aż 4 mln zł.



Fot. Fotobank.PL / UMS

Mimo zaciętej walki Ogniwo Sopot uległo na stadionie przy ul. Jana z Kolna Master Pharm Rugby Łódź 11:13 (8:10).



Fot. Fotobank.PL / UMS

5. Festiwal fotografii W ramach Sopotu po raz pierwszy miał charakter międzynarodowy. Prace artystów prezentowane były w Państwowej Galerii Sztuki oraz w Sopot Centrum.

Więcej relacji z sopockich wydarzeń do obejrzenia na stronie www.sopot.fotobank.pl