

PRZEPIS NA SOPOT

Pomagamy niesamodzielnym i ich opiekunom

Opieka wytchnieniowa, asystent osoby z niepełnosprawnością i wolontariat sąsiedzki str. 5

Fot. Tomasz Bergmann

ZIELONY SOPOT /

RADA MIASTA W OBRONIE LASÓW

Radni uchwalili rezolucję w sprawie utworzenia rezerwatów przyrody i ochrony lasów Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Zwracają uwagę na duże wycinki prowadzone w ostatnich latach na terenie trójmiejskich lasów. Wystosowali też do prezydenta miasta wnioski o wystąpienie do odpowiednich organów o utworzenie rezerwatu krajobrazowego „Lasy Sopotkie”.

str. 3

W MIĘŚCIE /

RUSZYŁA BUDOWA WOONERFU

Prace w kwartale ulic: Parkowa – Kordeckiego – al. Wojska Polskiego – Kilińskiego to realizacja pierwszej strefy woonerf w Sopocie. Ulice i chodniki zostaną przebudowane tak, aby były bardziej przyjazne dla pieszych, nowe oświetlenie i zieleń poprawią walory estetyczne okolicy. W związku z pracami zmieniła się organizacja ruchu w tym rejonie.

str. 4

KULTURALNY SOPOT /

PGS I MUZEUM ZNÓW DZIAŁAJĄ

Sale Państwowej Galerii Sztuki ponownie czekają na odwiedzających. Do obejrzenia są cztery wystawy, które są również dostępne online. W swoje progi, do obejrzenia czasowej ekspozycji „Odzyskane. Detale sopockich wnętrz”, zaprasza także Muzeum Sopotu. Zwiedzanie możliwe jest przy zachowaniu obowiązujących zasad bezpieczeństwa.

str. 7



Zieleń na pl. Przyjaciół Sopotu – spotkanie dla mieszkańców

Dobiegła końca praca nad koncepcją architektoniczną nowego zagospodarowania pl. Przyjaciół Sopotu. Miejsce wzbogaci się o prawie 500 m kw. zieleni, planowane jest także dosadzenie 17 drzew. Plac zyska nowe ławki i oświetlenie, które podkreślać będą bujną zieleń. Cały projekt jest realizacją wybranego przez mieszkańców w ramach budżetu obywatelskiego projektu „Zieleń na placu Przyjaciół”.



Wizualizacja zagospodarowania pl. Przyjaciół Sopotu. Restudio Racaszek Architekti / Gzowski Architekti

Zapraszamy mieszkańców na prezentację projektu. Podczas spotkania online projektanci przedstawią koncepcję zmian na placu. **Spotkanie odbędzie się w formie telekonferencji przez internetową platformę we wtorek, 23 lutego, o godz. 17.00.** By wziąć udział w spotkaniu, należy do 21 lutego wypełnić formularz zgłoszeniowy, który znajduje się na stronie sopot.pl.

#nieschlebiajmi, bo szkodzisz! Jak mądrze pomagać ptakom

Ptaki, jak każde inne dziko żyjące zwierzęta, są przystosowane do samodzielnego zdobywania pokarmu. Radzą sobie w ciepłe miesiące, jak również podczas tych zimowych. Nawet ptaki żyjące w mieście same znajdują sobie pożywienie. W opinii ornitologów nie powinno się ich dokarmiać, ponieważ zaburza to naturalny popęd ptaków do odbywania migracji.

**Nigdy nie dokarmiaj ptaków chlebem.
Chleb może stać się przyczyną ich śmierci.**

Dowiedz się więcej:
www.sopot.pl/nieschlebiajmi

#nieschlebiajmi



Podjęcie wędrowek to mechanizm przystosowania zwierząt do radzenia sobie z niedostatkiem zimy. Dokarmiając ptaki, zachęcamy je do pozostania w naszym klimacie i warunkach, do których ewolucyjnie nie są przystosowane. Ptaki mają dobrą pamięć – po pokarm wrócą w to miejsce, do którego się przyzwyczyły. Może się zdarzyć, że jeśli nie znajdą tam pokarmu, do następnego nie odlecą.

Zdrowy dorosły łabędź zimą może przetrwać bez pożywienia nawet 4 tygodnie. Zwykle siedzi w tym czasie nieruchomo, aby oszczędzać energię zgromadzoną w grubej warstwie tłuszczu. Jedną z przyczyn osłabienia, które może prowadzić do śmierci ptaka, jest dokarmianie np. chlebem. Pieczywo powoduje schorzenia przewodu pokarmowego. Chleb, posiadający niewiele wartości odżywczych, nie pokrywa strat energetycznych u ptaków karmionych przez ludzi. Zanim zdecydujemy się na dokarmianie, zadajmy sobie pytanie, czy nasza pomoc nie okaże się jednak szkodliwa.

Obecnie, w wyjątkowej sytuacji ze względu na ekstremalnie trudne warunki pogodowe, miasto kupiło specjalistyczną karmę i będzie dokarmiać sopockie łabędzie.

Sopockie Spotkania Kobiet

Po przerwie wracają Sopockie Spotkania Kobiet, tym razem w wersji online. Tematem rozmowy – jak zawsze z perspektywy kobiet – będzie zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

23 lutego o godz. 18.00, spotkają się dr n.med. Agata Cichoń-Chojnacka, specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży, terapeuta systemowy, dr Dorota Kalka, psycholog, seksuolog, kierownik



Zakładu Psychologii Wspomagania Rozwoju na Uniwersytecie SWPS oraz Martyna Kozdra, uczennica II Liceum Ogólnokształcącego w Sopocie, jedna z inicjatorek kampanii „Idź pobeć” zwracającej uwagę na problem depresji wśród młodzieży, wiceprzewodnicząca Młodzieżowej Rady Miasta w Sopocie. Rozmowę poprowadzi Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydentka Sopotu.

Transmisja: [FB/SopockieSpotkaniaKobiet](https://www.facebook.com/SopockieSpotkaniaKobiet) oraz www.facebook.com/JachimSopot

Dyktando Sopockie z prof. Bralczykiem

Biblioteka Sopocka zaprasza 21 lutego do wspólnych obchodów Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego, a będzie to czwarte Dyktando Sopockie. Tegoroczne wydarzenia odbędą się online.



prof. Bralczyk, fot. materiały promocyjne Biblioteki

Na fanpage'u Biblioteki Sopockiej ([facebook.com/BibliotekaSopocka](https://www.facebook.com/BibliotekaSopocka)), o godz. 16.00, bibliotekarze będą dyktować usiany ortograficzno-interpunkcyjnymi trudnościami tekst, a w domowych zaciszach zmierzają z nim wszyscy, którzy chcą podjąć językowe wyzwanie.

W tym roku nie zostanie wyłoniony Sopocki Mistrz Ortografii, ale organizatorzy liczą na dzielenie się swoimi zapisami dyktanda.

Po Dyktandzie, o godz. 17.30, wirtualnym gościem Biblioteki będzie prof. Jerzy Bralczyk.

Stypendia dla twórców kultury przyznane

Jedną z form wsparcia działalności kulturalnej w mieście są stypendia artystyczne dla osób zajmujących się twórczością artystyczną i upowszechnianiem kultury. W I zimowej turze stypendia przyznano 21 artystom.

Do końca grudnia można było składać wnioski o stypendia, które będą wypłacane w 2021 r. Wnioski w ramach drugiej tury będzie można składać do końca kwietnia. Do podziału na obie tury jest 100 tys. zł.

W pierwszej turze stypendia otrzymują: Michał Grubman, Magdalena Jankowska, Michał Sołtan, Iga Wasilewska-Demmer, Liliana Fabisińska, Ignacy Wiśniewski, Maciej Piotr Cieślak, Magdalena Mucha, Anna Magdalena Jędra, Elżbieta Kinowska, Piotr Misztela, Jakub Zubrzycki, Agnieszka Babicz-Stasierowska, Piotr Kosewski, Dawid Jung, Maciej Jung, Joanna Zastróżna, Paweł Stankiewicz, Agnieszka Ewa Żelewska, Ewa Małgorzata Poklewska-Koziello i Agnieszka Sylwia Ossowska.

**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: Izabela Heidrich, Anetta Konopacka, Katarzyna Alesionek, Marek Niziołek, Jolanta Kownacka



Apel o równe traktowanie gmin turystycznych w Polsce

Turystyka zimowa to nie tylko wyjazdy w góry na narty – cała branża i wszystkie gminy turystyczne w Polsce zasługują na takie samo systemowe wsparcie – samorządowcy zrzeszeni w Koalicji Nadmorskiej wciąż apelują do rządu o pomoc zgodnie z równym traktowaniem.



Fot. Fotobank.PL / UMS

O konieczności rewizji zasad przyznawania pomocy gminom turystycznym, niezależnie od tego, czy leżą w górach czy nad morzem, przedstawiciele Koalicji zrzeszającej 27 samorządów, mówili podczas Senackiej Komisji Samorządu Terytorialnego i Administracji Publicznej (28 stycznia) oraz w Sejmie, na Komisji Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki (10 lutego).

– Kryterium pomocy powinien być spadek dochodów z turystyki, a nie położenie. Bez rządowej pomocy będzie nam coraz trudniej wspierać naszych przedsiębiorców – mówiła między innymi uczestnicząca w obu spotkaniach Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydentka Sopotu.

Brak dialogu i ciągle przywoływana argumentacja o statystykach turystyki górskiej i nadmorskiej, nie jest żadnym wyjaśnieniem ani odpowiedzią na potrzeby przedsiębiorców. Jak na razie jednak na samorządowe apele o rozszerzenie pomocy na wszystkie gminy turystyczne w Polsce odpowiedzi ze strony rządowej nie ma.

Zwolnienie z opłat za prowadzenie sprzedaży napojów alkoholowych

Rada Miasta podjęła uchwałę, która zwalnia z opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych, przeznaczonych do spożycia w miejscu sprzedaży. To kolejna forma pomocy dotkniętym lockdownem przedsiębiorcom.

Zwolnienie dotyczyć będzie następnej raty opłaty za zezwolenie, wpłacanej do 31 maja za miesiące od maja do końca sierpnia. Jeśli zamkniecie tego sektora gospodarki będzie się przedłużać, rozważane jest zwolnienie przedsiębiorców z opłat do końca roku.

Zamknięcie punktów gastronomicznych w 2020 r., jak również zwolnienie z opłat za zezwolenie na sprzedaż alkoholu, ma bezpośredni związek ze zmniejszeniem wpływu do budżetu miasta, a choć rząd nie zadeklarował pokrycia tych strat. Jednocześnie na gminie leży obowiązek realizacji programów przeciwdziałania uzależnieniom, finansowanych m.in. z tych opłat.

Rada Miasta w obronie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego

Podczas lutowej sesji radni uchwalili rezolucję w sprawie utworzenia rezerwatów przyrody i ochrony lasów Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. W dokumencie zwracają uwagę na duże wycinki prowadzone w ostatnich latach na terenie trójmiejskich lasów. Treść rezolucji:

REZOLUCJA RADY MIASTA SOPOTU Z 4.02.2021 R.

Na podstawie § 17 ust.8 i § 18 ust. 1 i 2 Regulaminu Rady Miasta stanowiącego Załącznik Nr 1 do Statutu Miasta Sopotu (tj. UCHWAŁA NR XII/216/2019 Rady Miasta Sopotu z dnia 19 grudnia 2019 r. w sprawie ogłoszenia tekstu jednolitego Statutu Miasta Sopotu).

W ciągu ostatnich kilku lat obserwujemy narastający sprzeciw znacznej grupy mieszkańców Sopotu wobec aktualnie prowadzonej gospodarki leśnej. Dotyczy to lasów wokół Sopotu, wchodzących w skład Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Mieszkańcy wyrażają swój sprzeciw, zwłaszcza wobec wycinania starszych i okazałych drzew oraz związanej z wycinką dewastacji dróg leśnych. Przeważająca część sopocian uważa, że lasy Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego, mające dla miasta ważne znaczenie ochronne i retencyjne, powinny pełnić również funkcje przyrodnicze oraz społeczne wobec całej przylegającej do nich aglomeracji gdańskiej. Wycinka drzew powinna być tam zupełnie wyeliminowana bądź ograniczona do minimum. Rada Miasta Sopotu, jako reprezentant społeczności lokalnej, w znacznym stopniu podziela te poglądy. Niestety, obowiązujące przepisy dotyczące zasad gospodarki leśnej na terenie Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego stoją w wyraźnej sprzeczności z ochroną lasów. Będzie to w najbliższych latach skutkowało nie ograniczeniem, a nasileniem wycinki starodrzewu.

Rada Miasta Sopotu uważa, że najskuteczniejszą prawną formą zapewnienia dominacji funkcji przyrodniczej lasu jest jego ochrona rezerwatowa. Dlatego stanowczo domagamy się utworzenia rezerwatu krajobrazowego „Lasy Sopockie” dla zachowania krajobrazu starodrzewu w strefie krawędziowej. Proponujemy, aby jego powierzchnia była nie mniejsza niż 400 ha. Postulujemy, by na terenie rezerwatu dopuszczalny był ruch pieszki i rowerowy po istniejących ścieżkach oraz dozwolone było zbieranie grzybów. Ponieważ mieszkańcy Sopotu masowo korzystają

także z lasów TPK na terenie Gdańska, popieramy również utworzenie na tym terenie rezerwatu krajobrazowego „Lasy Oliwskie”.

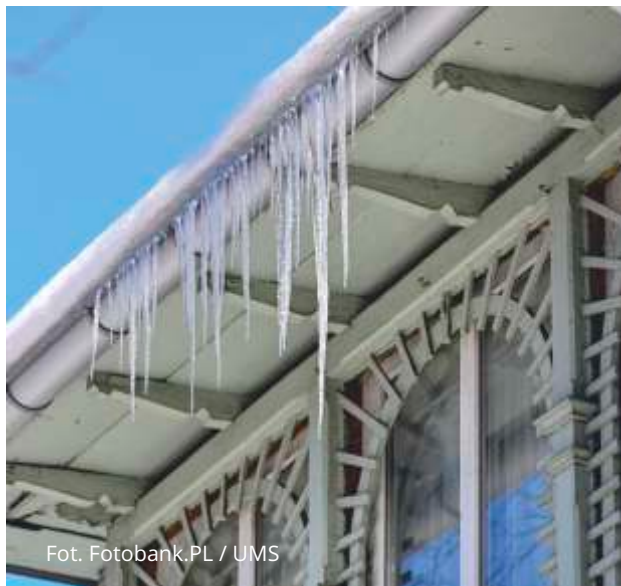
W związku z tym Rada Miasta Sopotu wnioskuję do Prezydenta Miasta Sopotu o:

1. wystąpienie do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska, jako organu, w kompetencji którego jest ustanawianie ochrony rezerwatowej, o jak najpilniejsze utworzenie rezerwatów krajobrazowych „Lasy Sopockie” oraz „Lasy Oliwskie”;
2. opracowanie opinii Gminy Miasta Sopotu do planu ochrony Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. W opinii tej, oprócz postulatu utworzenia dwóch rezerwatów krajobrazowych, powinny być uwzględnione również inne formy ochrony drzewostanu przed wycinką, takie jak: zwiększenie powierzchni referencyjnych, rozszerzenie zasady pozostawiania przy każdej wycince 10-15% drzew, ochrona drzew biocenotycznych itp.;
3. nawiązanie ścisłej współpracy z Gminą Miasta Gdańska i Gminą Miasta Gdyni w dążeniu do utworzenia dwóch rezerwatów przyrody, jak również opiniowania planu ochrony Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego.



Fot. Fotobank.PL / UMS

Odśnieżajmy dachy i balkony, usuwajmy sople



Fot. Fotobank.PL / UMS

Apelujemy do mieszkańców, a zwłaszcza do zarządców budynków, o usuwanie śniegu zalegającego na dachach – śnieg jest dużym obciążeniem dla konstrukcji budynku, a nagle osuwający się może być niebezpieczny dla ludzi i pojazdów znajdujących się pod dachem. Śnieg powinniśmy także usuwać z wysuniętych balkonów.

Groźne są też sople zwisające z dachów i balkonów. Spadając mogą zranić człowieka lub uszkodzić rynny czy samochody. Do obowiązków właścicieli budynków należy też odśnieżanie chodników przed ogrodzeniem posesji.

Straż Miejska będzie zwracać uwagę na duże sople zwisające z dachów nad chodnikami oraz upominać zarządców, administratorów i właścicieli nieruchomości. W przypadku bezpośredniego zagrożenia strażnicy będą zawiadamiać straż pożarną, która usunie groźne nawisy.

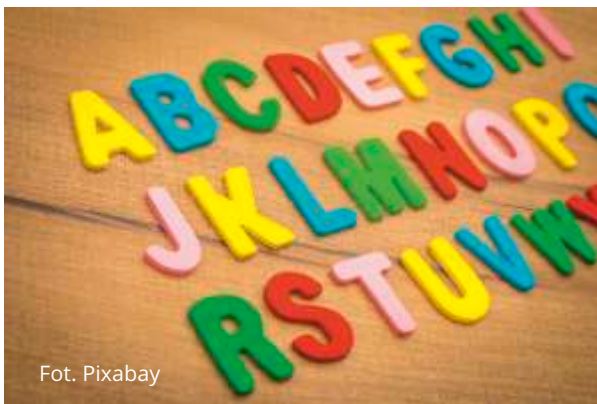


Rekrutacja do przedszkoli i klas I w szkołach podstawowych

W Sopocie, od wielu już lat, każdy chętny maluch ma zapewnione miejsce w przedszkolu. Na rok szkolny 2021/2022 przygotowanych jest ok. 720 miejsc, co powinno zagwarantować pełną dostępność do edukacji przedszkolnej dzieciom w wieku 3 do 6 lat.

Wniosek o przyjęcie dziecka do wybranego przedszkola można będzie składać od 1 do 31 marca. Ogłoszenie wyników rekrutacji nastąpi 23 kwietnia. Rodzice mają możliwość wyboru 3 przedszkoli ze wskazaniem preferowanej kolejności. Formularz zgłoszeniowy będzie można pobrać ze stron internetowych przedszkoli i wypełniony wysłać na adres mailowy placówki lub złożyć w formie papierowej bezpośrednio w przedszkolu.

Wniosek o przyjęcie dziecka do klasy I należy bezpośrednio składać w szkole podstawowej, od 1 marca do 30 kwietnia. Ogłoszenie wyników rekrutacji nastąpi 21 maja. Kandydaci mieszkający w obwodzie szkoły podstawowej przyjmowani są z urzędu na podstawie zgłoszenia



Fot. Pixabay

rodziców, prawnych opiekunów. Kandydaci spoza obwodu szkoły biorą udział w postępowaniu rekrutacyjnym. Harmonogramy czynności w postępowaniu rekrutacyjnym i więcej informacji na stronie www.sopot.pl.

Zielona Przystań, czyli wyjątkowy plac zabaw z BO

Przy Szkole Podstawowej nr 1 powstał m.in. domek wzniesiony wśród drzew, z dwoma zjeżdżalniami, ścieżki z edukacyjnymi totemami, tunel wierzbowy, siłownia do ćwiczeń oraz podwyższone ławki.

Zielona Przystań wygrała w Sopotkim Budżecie Obywatelskim 2019. Pomysł zapoczątkowali rodzice w porozumieniu ze szkołą, składając wniosek do BO. W projektowaniu zabawek i innych elementów wyposażenia brali udział uczniowie szkoły.



Fot. materiały UMS

Największym marzeniem dzieci był domek na drzewie. Ze względów bezpieczeństwa i w trosce o kondycję drzew powstał domek na podwyższeniu, który sprawia nie mniej frajdy. Zabawki i elementy wyposażenia są gotowe, ale ze względu na pogodę obiekt nie jest udostępniony. Najpóźniej wiosną uczniowie i okoliczni mieszkańcy

będą mogli korzystać z nietypowego placu zabaw.

Pojawia się tu również ogrody deszczowe. Będą to donice ustawione wzdłuż szkoły, do których spływać będzie woda z dachu budynku. Wewnątrz znajdują się rośliny, które chętnie wykorzystują wodę. Podczas ulewnego deszczu woda w pierwszej kolejności zasilać będzie donice, jej nadmiar przekierowany zaś zostanie do instalacji deszczowej.

INFORMACJE MIEJSKIE /



Ruszyła budowa woonerfu – zmiany organizacji ruchu

Prace w kwartale ulic: Parkowa – Kordeckiego – al. Wojska Polskiego – Kilińskiego to realizacja pierwszej strefy woonerf w Sopocie.

Ulice i chodniki zostaną przebudowane tak, aby były bardziej przyjazne dla pieszych, nowe oświetlenie i zielen poprawią walory estetyczne okolicy. Ważną częścią robót będzie także budowa systemu odprowadzenia wody deszczowej, przebudowa sieci gazowej oraz uporządkowanie pozostałej infrastruktury podziemnej.



Fot. Fotobank.PL / UMS

W związku z pracami zmieniała się organizacja ruchu w tym rejonie. Ul. Chrobrego jest zamknięta na odcinku od ul. Parkowej do ul. Grunwaldzkiej, zwężone jest skrzyżowanie ul. Grunwaldzkiej z ul. Chrobrego. Na odcinku ul. Parkowej od ul. Traugutta do ul. Chrobrego wdrożony został ruch w obu kierunkach z obustronnym zakazem zatrzymywania się. **Organizacja ruchu będzie zmieniała się w zależności od postępu prac.** Więcej informacji na stronie www.sopot.pl.

Pracowity rok Straży Miejskiej

Ze statystyk wynika, że strażnicy w 2020 r. pracowali intensywniej, niż w roku poprzednim. Dodatkowo, wspierając działania sopockiego MOPS, dowozili posiłki starszym mieszkańcom, przekazywali także ciepłe ubrania osobom w kryzysie bezdomności.

Interwencji było niemal 39 tys., 11 665 więcej niż w 2019 r. Strażnicy wystawili 2890 mandatów karnych, aż 1674 dotyczyło wykroczeń popełnianych przez kierowców, w 1/3 przypadków zastosowano pouczenie zamiast mandatu. Łączna kwota kar to ponad 330 tys. zł (o niemal 25 tys. zł więcej niż rok wcześniej).

Mieszkańcy bardzo często zgłaszają źle zaparkowane samochody: na chodnikach, zieleni miejskiej lub wjazdach na posesje. W 2020 r. Straż Miejska założyła 1571 blokad na koła, wydała 115 dyspozycji do usunięcia pojazdów.

Szczególnie intensywnym czasem dla strażników był okres letni. Aby sprostać oczekiwaniom mieszkańców, w ubiegłym roku strażników wsparli pracownicy ZDiZ, dzięki czemu było dwa razy więcej patroli. Również w tym roku planowana jest letnia współpraca obu służb.

– Pozbawienie kurortu, jakim jest Sopot, możliwości pobierania opłat za parkowanie w weekendy jest bardzo złą decyzją rządu, również niekorzystną dla mieszkańców – mówi prezydent Jacek Karnowski. – Samorząd powinien mieć również możliwość podwyższenia tych opłat. Wówczas istniałby realny mechanizm motywujący kierowców do krótszych postojów w centrum – dodaje prezydent Jacek Karnowski.

Sopocky strażnicy uratowali zwierzęta

19 kotów i dwa psy przetrzymywane w fatalnych warunkach na jednej z sopockich posesji uratowali strażnicy miejscy. Zwierzęta trafiły do Sopotkowa, konieczna była konsultacja weterynaryjna. Po rekonwalescencji zwierzęta bardzo będą potrzebowały kochających ludzi, którzy dadzą im domy.

– O sprawie poinformowali nas przechodnie, którzy zauważyli przywiązane do stołu na podwórku psa – mówi Tomasz Dusza, komendant SM w Sopocie. – Kilka razy strażnicy próbowali skontrolować to miejsce, jednak mieszkająca tam kobieta unikała strażników. W końcu wolontariuszowi OTOZ Animals wraz ze Strażą Miejską udało się uwolnić zwierzęta. Służby nadal odwiedzają posesję. Sprawdzają, czy nie pojawiają się tam kolejne zwierzęta.



Opieka wytchnieniowa, asystent osoby z niepełnosprawnością i wolontariat sąsiedzki. Sopot wspiera osoby niesamodzielne oraz ich opiekunów

Jesteś osobą z niepełnosprawnością, niesamodzielną lub samotną? Opiekujesz się niepełnosprawnym dzieckiem lub bliskim, który w wyniku choroby, nieszczęśliwego wypadku bądź zaawansowanego wieku wymaga często całodobowej specjalistycznej opieki? Zobacz, z jakich form wsparcia przygotowanych przez miasto możesz skorzystać.

Pomagamy niesamodzielnym

W zależności od stanu zdrowia, osoby które wymagają pomocy w codziennym funkcjonowaniu, mogą skorzystać m.in. ze wsparcia:

- opiekunki środowiskowej, która przychodzi do domu;
- zajęć, które usprawniają i uczą samodzielności, prowadzonych w Dziennym Domu Pobytu, Środowiskowym Domu Samopomocy typu B dla osób z niepełnosprawnością intelektualną czy Środowiskowym Domu Samopomocy dla osób starszych z zaburzeniami pamięci;
- ciepłego posiłku, który za pośrednictwem Caritas jest dowożony do domu;
- bezpłatnej teleopieki – systemu przywoławczego, który wzmacnia bezpieczeństwo osób niesamodzielnych;
- zasiłku na zakup żywności, pomocy przy zakupie leków czy dograniu mieszkania;
- dofinansowania na turnusy rehabilitacyjne, zakup sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, likwidację barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, rehabilitacji w warsztatach terapii zajęciowej;
- transportu dla osób z niepełnosprawnościami i pomocy w dotarciu np. do lekarza;
- Centrum Opieki Geriatrycznej – wielospecjalistycznego ośrodka geriatryczno-rehabilitacyjnego;

Osoby, które wymagają całodobowej opieki kierowane są do Domu Pomocy Społecznej w Sopocie lub do DPS-ów innego typu w zależności od sytuacji zdrowotnej.

Wolontariat sąsiedzki

Ciekawym pomysłem jest wolontariat sąsiedzki, który łączy osoby starsze, mieszkające samotnie z sąsiadami – wolontariuszami, którzy spędzają wspólnie czas. Czasem trzeba coś załatwić, pomóc w ogródku, nauczyć nowej funkcji telefonu, ale przede wszystkim seniorom potrzebny jest ktoś, kto po prostu ich wysłucha, odwróci uwagę od chorób i samotności.

Koordynacją działań wolontariatu sąsiedzkiego zajmuje się Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu. Zbiera informacje o osobach chętnych do udzielania pomocy oraz o osobach jej potrzebujących, a następnie łączy osoby w potrzebie z wolontariuszami.

Opiekujesz się bliskim w domu? Możesz otrzymać pomoc

Wieloletnia opieka nad osobą przewlekle chorą jest dużym obciążeniem psychicznym dla członków rodziny. Czasem brakuje wiedzy na temat pielęgnacji w warunkach domowych, opiekunowie nie wiedzą, gdzie szukać pomocy. W Sopocie dbamy, by wzmocnić opiekunów rodzinnych w pełnieniu ich trudnej roli, bowiem to umożliwia pozostanie osób niesamodzielnych w ich miejscach zamieszkania.

Telefon Wsparcia Opiekuna

Jeżeli opiekujesz się swoim niesamodzielnym krewnym, możesz skorzystać z Telefonu Wsparcia Opiekuna, który prowadzi MOPS. Można porozmawiać z psychologiem na ważne dla opiekunów tematy, otrzymać kompleksowe informacje o różnych formach wsparcia, a także pomoc psychologiczną.

Opieka wytchnieniowa

Od marca tego roku, po raz kolejny, osoby, które opiekują się dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności lub dorosłą osobą ze znacznym stopniem niepełnosprawności będą mogły skorzystać z programu „Opieka wytchnieniowa”. To odciążenie członków rodzin lub opiekunów poprzez wsparcie ich w codziennych obowiązkach lub zapewnienie czasowego zastępstwa.

Dzięki temu wsparciu osoby zaangażowane na co dzień w sprawowanie opieki dysponować będą czasem dla siebie, który będą mogły przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, jak również na załatwienie niezbędnych spraw. Usługa opieki wytchnieniowej to również czasowe zapewnienie opieki osobie z niepełnosprawnością, gdy nie może jej sprawować opiekun, np. z uwagi na zdarzenie losowe.

Opieka wytchnieniowa może odbywać się w ramach pobytu dziennego lub całodobowego w miejscu zamieszkania osoby z niepełnosprawnością, w ośrodku wsparcia /placówce zapewniającej całodobową opiekę osobom z niepełnosprawnością lub innym miejscu wskazanym przez uczestnika programu.

Opiekunowie będą mogli również skorzystać ze **specjalistycznego poradnictwa (psychologicznego lub terapeutycznego) oraz nauki pielęgnacji, rehabilitacji czy diety.**

W ramach opieki wytchnieniowej będzie można skorzystać **bezpłatnie** z:

- 240 godzin opieki wytchnieniowej w ramach pobytu dziennego,
- 14 dni opieki wytchnieniowej w ramach pobytu całodobowego,
- 20 godzin specjalistycznego poradnictwa (psychologicznego lub terapeutycznego) oraz nauki pielęgnacji, rehabilitacji, diety.

Asystent Osoby z Niepełnosprawnością/Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej

Dla osób mniej samodzielnych ważnym wsparciem w codziennych czynnościach jest pomoc Asystenta Osoby z Niepełnosprawnością. Usługa asystenta zwiększa szansę osób niepełnosprawnych na prowadzenie bardziej samodzielnego i aktywnego życia. W zależności od potrzeb oraz indywidualnej sytuacji asystent pomaga m.in. w rozwijaniu umiejętności samodzielnego dbania o swoje otoczenie oraz zaspokajania własnych potrzeb, w załatwianiu spraw urzędowych czy podczas wizyt u lekarza. Wspiera również w nawiązywaniu kontaktów społecznych, a także w aktywizacji zawodowej. Asystent pomoże m.in. przy dojeździe na rehabilitację i zajęcia terapeutyczne do instytucji, załatwianiu spraw urzędowych czy w robieniu zakupów.

Dla kogo? Z usług asystenta skorzystały do tej pory osoby dorosłe, od marca wsparciem objąć będziemy mogli kolejne osoby dorosłe, a także dzieci i młodzież. Z usług asystenta mogą skorzystać osoby posiadające aktualne orzeczenie o niepełnosprawności, w tym osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi i trudnościami związanymi z mobilnością i komunikacją.

Asystent Rodziny

To osoba, która wpiera w codziennym funkcjonowaniu rodziny z dziećmi, w których pojawiają się problemy opiekuńczo-wychowawcze. Asystent wspólnie z rodziną podejmuje działania, których celem jest zapewnienie dzieciom prawidłowego rozwoju. Udziela pomocy w rozwiązaniu problemów socjalnych i psychologicznych.

Plan pracy Asystenta Rodziny jest opracowany we współpracy z członkami rodziny i dostosowany do indywidualnej sytuacji oraz występujących problemów. To np. nauka sprawowania prawidłowej opieki nad dziećmi, dbałości o higienę czy zarządzania domowym budżetem. Jeśli w rodzinie objętej wsparciem Asystenta Rodziny jest dziecko z niepełnosprawnością, które wymaga dodatkowego wsparcia, możliwa jest również pomoc Asystenta Osobistego Osoby Niepełnosprawnej.

Potrzebujesz pomocy, informacji – zadzwoń:

- **Całodobowy pomocowy numer MOPS w Sopocie, tel. 58 551 17 10;** można także pisać na adres e-mail: mops@mopssopot.pl
- **Telefon Wsparcia Opiekuna**, który prowadzi sopocki MOPS, **tel. 58 341 83 18**, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-15.00
- **Informacje w sprawie opieki wytchnieniowej, Asystenta Osoby z Niepełnosprawnością, ośrodków wsparcia** – MOPS Sopot, Dział Pomocy Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym, **tel. 58 551 17 10 wew. 236 lub 232**, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-15.00
- **Asystent Rodziny** – MOPS Sopot, Zespole ds. Rodzin, **tel. 58 551 17 10 wew. 334 lub 332**, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-15.00
- **Wsparcie psychologiczne**, w ramach Punktu Interwencji Kryzysowej MOPS Sopot, **tel. 609 680 115**, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-20.00
- **Pomoc sąsiedzka i wolontariat sąsiedzki** – Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu, Patrycja Szczepańska, **tel. 729 863 777**, od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00-17.00 lub mailowo: p.szczepanska@wolontariat.sopot.pl

Pamiętaj!

Nie wstydź się prosić o pomoc. Wieloletnia opieka jest dużym obciążeniem, dlatego warto zadbać o siebie i skorzystać z różnych form wsparcia, jakie oferują instytucje i organizacje pomocowe.

Do PZON w Sopocie w nowych godzinach

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności informuje, że w tymczasowej siedzibie w Domu Towarowym „Monte” przy ul. Monte Cassino 25/26 (III piętro) mieszkańcy Sopotu będą obsługiwani w poniedziałki i czwartki w godz. 10.00-14.30.

Kontakt z pracownikami PZON:

- telefonicznie pod numerem tel. 58 880 83 77, 58 880 83 23
- poprzez e-mail: pzon@gcz.gdynia.pl

Standard Minimum na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami

W co czwartej pomorskiej rodzinie żyje osoba z niepełnosprawnością. Te osoby oraz ich opiekunowie doświadczają różnych form wykluczenia. Aby te ograniczenia w różnych obszarach życia minimalizować oraz włączać w życie społeczne każdego mieszkańca, 59 gmin skupionych w Obszarze Metropolitalnym Gdańsk – Gdynia – Sopot, jako pierwsza metropolia w kraju, przyjęło Standard Minimum na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami.

Szkolenia dla przedstawicieli służby zdrowia, nauczycieli i urzędników, działania edukacyjne, zamówienia publiczne z klauzulami społecznymi, bezpłatne punkty porad prawnych, doradztwo zawodowe, metropolitalna baza danych obejmująca np. gabinety lekarskie ze specjalnym wyposażeniem i procedurami – to tylko niektóre z rozwiązań mających ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością w metropolii.

Obszar Metropolitalny Gdańsk – Gdynia – Sopot wprowadza zakrojone na szeroką skalę rozwiązania systemowe dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów, ujęte w Standardzie Minimum na Rzecz Osób z Niepełnosprawnościami i Otoczenia.



Fot. Pixabay

– Standard to pierwszy krok w kierunku jak najszerzego włączenia osób o szczególnych potrzebach w każdy aspekt życia społecznego – mówi Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydentka Sopotu. – Niestety wykluczenie – czy to z życia zawodowego, społecznego, towarzyskiego, finansowego czy zdrowotnego, z którym się stykają, często jest podwójne – dotyczy zarówno samej osoby z niepełnosprawnością, jak i jej opiekunów, rodzeństwa. Chcemy budować system, którego głównym celem jest nie tylko wsparcie osób w ich niepełnosprawności, ale włączenie ich w życie naszych gmin – dodaje wiceprezydentka Magdalena Czarzyńska-Jachim.

Standard Minimum wypracowany został przez grupę ponad 80 ekspertów i praktyków, m.in. przedstawicieli samorządów, osób niepełnosprawnych i ich opiekunów, reprezentantów służby zdrowia, placówek edukacyjnych i terapeutycznych oraz poradni psychologiczno-pedagogicznych.

To zbiór działań, które zostaną wdrożone w 59 samorządach OMGGG. Są to dokładne wytyczne dla włodarzy, jak wprowadzać w metropolitalnych miastach, gminach i powiatach działania na rzecz poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami i ich otoczenia. Standard obejmuje 30 konkretnych zadań dla samorządów, stawiając w pierwszej kolejności na świadomość i edukację.

Standard zakłada także kompleksowe wsparcie od urodzenia, a nawet od informacji o niepełnosprawności dziecka jeszcze przed urodzeniem, do śmierci osoby z niepełnosprawnością lub jej opiekuna.

Wśród głównych działań zapisanych w Standardzie znalazły się m.in.: zwiększenie świadomości społecznej, edukacja, opieka medyczna i rehabilitacja, niezależne życie, dostępność i mobilność, czas wolny oraz praca.

Z treścią dokumentu oraz prezentacją na jego temat można się zapoznać na stronie www.sopot.pl.

Powstał integracyjny ośrodek rehabilitacji

Ośrodek znalazł miejsce w budynku I Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Książąt Pomorskich 16/18. Przekazane przez miasto wyremontowane pomieszczenia, przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami, zajmują prawie 300 m kw. Prowadzenie ośrodka powierzono Stowarzyszeniu Pomocy Osobom Niepełnosprawnym.

– Dziennie ośrodek będzie mógł przyjąć 30-40 osób. Oferta przygotowana jest dla osób o różnym stopniu niepełnosprawności, również tych bez orzeczenia oraz ich rodziców i opiekunów – mówi Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydentka Sopotu. – Niektóre zabiegi, np. kinezyterapii, przeprowadzane będą z udziałem opiekuna osoby rehabilitowanej, by mógł on potem pewne ćwiczenia wykonywać również w domu. Ośrodek ma integrować, więc znajdują się tu m.in. pomieszczenia do wspólnych zajęć, spotkań z psychologami, gabinety do rehabilitacji, masażu, lasero- czy hydroterapii – dodaje wiceprezydentka Magdalena Czarzyńska-Jachim.



Fot. Fotobank.PL / UMS

Przewidzane są też zajęcia dla dzieci, podczas których będą one bez rodziców. Nauczą się prawidłowych relacji rówieśniczych, otrzymają wsparcie w nauce. Na zajęcia terapii zajęciowej będą przychodzić osoby z niepełnosprawnościami, często z opiekunami i rodzicami, którzy będą mogli obserwować pracę terapeutów, by kontynuować ją w domu.

Koszt prac adaptacyjnych i remontowych to 2,5 mln zł, dofinansowanie ze środków PFRON wyniosło 976 tys. zł. Środki na działalność będą pochodzić z NFZ i m.in. z budżetu Sopotu, Gdyni i UMWP. Ośrodek będzie gotowy na przyjęcie pierwszych pacjentów najpóźniej do końca marca 2021 r.

Więcej informacji dotyczących działalności ośrodka na stronie Stowarzyszenia SPON www.sponsopot.pl

Sopot Aktywni Mieszkańcy – skorzystaj z konsultacji

Masz problemy ze znalezieniem pracy, chcesz bezpłatnie skonsultować swoje CV, dowiedzieć się, na co zwracać uwagę podczas aplikowania i jak zachować się na rozmowie o pracę? Zapraszamy do rozmowy z doradcą. 22 lutego będzie możliwość spotkania osobistego lub online.

Projekt Sopot Aktywni Mieszkańcy ma na celu aktywizację zawodową osób w trudnej sytuacji życiowej. Już ponad dwadzieścia osób skorzystało z indywidualnie dobranego wsparcia.

Podczas Dnia Otwartych Konsultacji będzie szansa na spotkanie osobiste lub online z doradcą zawodowym, psychologiem i asystentem odbiorcy projektu.

Podczas Dnia Otwartych Konsultacji obowiązują zapisy, istnieje możliwość spotkania „na żywo” lub online. Wystarczy kliknąć przycisk „Zarezerwuj teraz” na głównej stronie naszego Facebooka bądź umówić się telefonicznie: 729 863 879 lub mailowo: ekspresja.org@gmail.com

Projekt „Sopot – Aktywni Mieszkańcy (etap 2)” realizowany przez Gminę miasta Sopotu/Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie w partnerstwie ze Stowarzyszeniem na Drodze Ekspresji, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.



Zajrzyj w siebie, zachowaj zdrowie i aktywność

„Zajrzyj w siebie” to tytuł publikacji, którą dla seniorów przygotował Sopotki Uniwersytet Trzeciego Wieku. Znalazły się tam ciekawe artykuły, propozycje ćwiczeń i zdjęć przygotowane przez wykładowców SUTW.

Wspólne wykłady, warsztaty i spotkania w murach szkoły nie są teraz możliwe, dlatego Uniwersytet przygotował dla seniorów prezent – to publikacja „Zajrzyj w siebie”. Studenci Sopotkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku mogą bezpłatnie odebrać publikację w holu placówki, a wszystkich pozostałych zachęcamy do zapoznania się z wersją elektroniczną, dostępną na stronie www.sopot.pl.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom studentów, którzy tęsknią za zajęciami na uniwersytecie, SUTW zaproponował nową formę zajęć – wirtualnych. Na stronie www.ckusopot.pl/sutwonline można tam oglądać wykłady przygotowane przez naszych prowadzących, uczestniczyć w zajęciach językowych, komputerowych i gimnastycznych – wszystko online. Wykłady są dostępne dla wszystkich i każdy zainteresowany może je oglądać bez ograniczeń.



Ptasie opowieści

Zapraszamy do odsłuchania pierwszego odcinka podcastu, w którym Jacek Karczewski, autor bestsellerowego cyklu książek przyrodniczych, opisuje przestrzeń parku przy Goyki z perspektywy ptasich mieszkańców.

Park przy Goyki, w którym już niedługo swoje siedziby znajdą Miejska Biblioteka Publiczna i Goyki 3 Art Inkubator, to także przestrzeń bogatego ekosystemu. Podcast „O czym szumi park”, odc. 1 Zima, można znaleźć na stronie www.goyki3.pl.

Partnerem odcinka jest Miejska Biblioteka Publiczna w Sopocie, która zaprasza do obejrzenia filmiku nagranych w ogrodzie Biblioteki Sopotkiej przy ul. Obrońców Westerplatte. Filmik jest uzupełnieniem podcastu Art Inkubatora i dotyczy dokarmiania ptaków.

Premiera filmu „Czy ptaki jedzą rodzynek?” 16 lutego o godz. 9.00 w mediach społecznościowych Biblioteki.

Państwowa Galeria Sztuki i Muzeum Sopotu znów zapraszają

Po zniesieniu części obostrzeń, dla zwiedzających dostępne są Państwowa Galeria Sztuki i Muzeum Sopotu.

Odwiedzający PGS mogą zobaczyć cztery wystawy, które są również dostępne online: „Słowa nasycone doświadczeniem. Andrzej Szewczyk z kolekcji Simulart” (do 28 lutego), „Bliscy nieznajomi – SOPOT '70” Erazm Wojciech Felcyn (do 14 marca), „Życie przemija, a sztuka trwa. Kolekcja Marii i Marka Pileckich” (do 4 kwietnia) i „Władysław Hasior. Prace z kolekcji Galerii Starmach” (do 2 maja).

W czasie zwiedzania konieczne jest zachowanie 1,5-metrowego dystansu, zasłanianie ust i nosa, dezynfekcja rąk. Na sali wystawienniczej może przebywać maksymalnie 10 osób.



Fot. materiały MS

Muzeum Sopotu obchodzi w tym roku 20-lecie powstania. Na zwiedzających do 18 kwietnia czeka ekspozycja pt. „Odzyskane. Detale sopockich wnętrz”. Sztukaterie, witraże, tapety, ozdobne kafle z dawnych pieców – to tylko niektóre obiekty, które można oglądać na wystawie.

W każdą niedzielę wstęp wolny.

Podczas zwiedzania konieczne jest zakrywanie ust i nosa, dezynfekcja rąk i zachowanie 1,5-metrowego odstępu od innych osób.

BrassWoodFest w sierpniu

Po entuzjastycznie przyjętej „zerowej” edycji akustyczno-elektronicznego festiwalu, czas na odsłonę 0.1, która odbędzie się 7 sierpnia na scenie Lasy Opery Leśnej w Sopocie.

Już teraz można kupować specjalne bilety kolekcjonerskie – 221 takich biletów trafiło do sprzedaży na stronie ebilet.pl, w zakładce Koncerty.

Bonusem jest nie tylko numerowany bilet z pierwszej puli, ale także ręcznie wykonany drewniany breloczek.



Fot. materiały promocyjne



Bieg Inki i Sopotka Zima

W sobotę, 27 lutego, odbędzie się bieg Sopotka Zima, którego uczestnicy rywalizować będą na dystansach 4 i 8 km. Tego samego dnia będzie można również pobiec w Biegu Inki na dystansie 2021 metrów.



Impreza ze względu na obostrzenia będzie miała charakter hybrydowy, bez wspólnego startu. Wystartować można w dowolnej godzinie między 11.00 a 15.00, z wyznaczonego punktu na plaży przy wejściu nr 43. Trasa biegu zostanie wytyczona na plaży. Uczestnicy po biegu otrzymają pamiątkowe medale. Wyniki rywalizacji zostaną opublikowane na stronie www.mosir.sopot.pl.

Zgłoszenia do biegu: formularz zgłoszeniowy na www.mosir.sopot.pl oraz elektronicznezapisy.pl, do 21 lutego do godz. 22.00 lub do wyczerpania limitu miejsc.

Wraca Ekstraliga Rugby

Po pięciu miesiącach przerwy wznowione zostaną rozgrywki rugby na najwyższym krajowym poziomie.

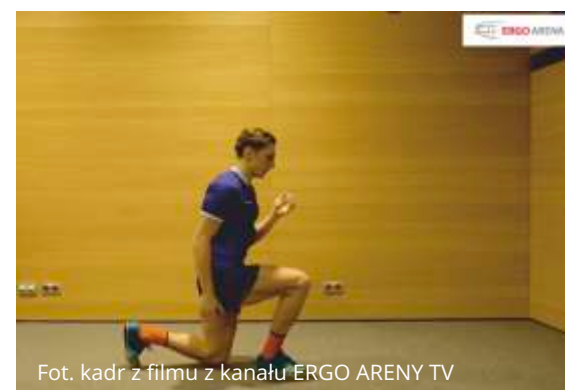
27 lutego o godz. 16.00 sopocianie na własnym stadionie przystąpią do pojedynku z Edach Budowlanymi Lublin. Również w Sopocie, 6 marca o godz. 16.00, przeciwnikiem Ognia będzie zespół Orkana Sochaczew. Mecze rozegrane zostaną bez udziału publiczności. Klub zaprasza kibiców do oglądania bezpośredniej transmisji, szczególnie na stronie www.ogniwosopot i na profilach klubowych w mediach społecznościowych.

Sportowa ERGO ARENA zaprasza do treningów online

Myślisz o treningach z profesjonalistami, ale wciąż szukasz odpowiedniej motywacji? Dołącz do ekipy i ćwicz w domu. Cykl Sportowa ERGO ARENA można śledzić online w soboty o godz. 10.00. Premierowe odcinki publikowane są na kanałach ERGO ARENY na Facebooku i YouTube.

Treningi prowadzą reprezentanci sopockich i gdańskich klubów sportowych. Dzieli się wiedzą na temat przygotowania fizycznego oraz treningu funkcjonalnego, zachęcają do poprawy kondycji, zwłaszcza zimą i w czasie pandemii. Dostęp do filmów z ćwiczeniami jest bezpłatny, a ćwiczyć może każdy.

Gościem pierwszego odcinka był Mateusz Plichta, rugbista, łącznik młyna w Ogniu Sopot i student AWFIS. Zajęcia z Mateuszem można zobaczyć na profilu Fb @ERGOARENA lub subskrybując kanał ERGO ARENA TV w serwisie YouTube.



Fot. kadr z filmu z kanału ERGO ARENA TV



Fot. Fotobank.PL / UMS

„Na całej pościeli śnieg”...

Tej zimy Sopot jak ulał pasuje do słów nastrojowej piosenki autorstwa Jeremiego Przybory i Jerzego Wasowskiego. Dawno nie widzieliśmy tak pięknego miasta!



Fot. Fotobank.PL / UMS

Sopot zagrał w Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy i zebrał 47 239, 78 zł + walutę obcą, jak donosi sopocki sztab WOŚP. 31 stycznia kwestowali i duzi, i mali.



Fot. Fotobank.PL / UMS

Jakub Szymański, zawodnik SKLA, rekordzista Polski w biegu na 60 m przez plotki, z czasem 7.60 s. trafił na czołowe miejsce na listach światowych. Na zdjęciu z trenerem Bernardem Wernerem.



Fot. materiały UMS

Do 10 marca do tej skrzynki w kształcie domu, ustawionej w budynku Urzędu, składać można wnioski o przydzielenie mieszkania komunalnego. Miasto przekaże sopocianom 49 mieszkań.



Fot. Aleksandra Ziętak

Wprawdzie bez publiczności, ale Hipodrom tętni życiem. Lutowe Halowe Zawody Ogólnopolskie Dzieci i Młodzieży były też pierwszą kwalifikacją do zawodów CSIO Sopot Young Stars.

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