

PRZEPIS NA SOPOT

SOPOT SOLIDARNY Z UKRAINĄ

Fot. materiały UMS

Wojna na Ukrainie
Wsparcie dla ukraińskich sąsiadów

str. 3

SOPOT POMAGA /

1% DLA SOPOTKOWA

Od 1 marca 2022 r. Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt Sopotkowo zarządzane będzie przez Gminę Miasta Sopotu, a w imieniu Gminy – Zarząd Dróg i Zieleni. Wiąże się to również z zakończeniem współpracy z Towarzystwem Opieki nad Zwierzętami w Warszawie, które do tej pory prowadziło schronisko oraz przyjmowało darowizny z tytułu 1% z podatku.

str. 2

SOPOT NA ZDROWIE /

BEZPŁATNE PROGRAMY DLA CAŁEJ RODZINY

Zdrowie to jeden z priorytetów w działaniach zmierzających do podniesienia jakości życia sopocian. Z budżetu miasta na programy, świadczenia i inne działania dotyczące zdrowia mieszkańców w tym roku przeznaczonych zostanie ponad 2 mln zł. Są programy dla osób z różnymi dolegliwościami, z różnych grup wiekowych. Zachęcamy do skorzystania.

str. 4

SPORTOWY SOPOT /

DERBY TRÓJMIASTA W RUGBY

Derbowy pojedynek pomiędzy Ogniwem Sopot i Lechią Gdańsk rozegrany zostanie w sobotę, 5 marca o godz. 16.00, na stadionie Edwarda Hodury w Sopocie. Nazywany przez kibiców „Świątą Wojną” mecz będzie zarazem hitem VI kolejki Ekstraligi Rugby, w którym lider spotka się z trzecią drużyną tabeli.

str. 7



Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego – zapraszamy mieszkańców do dyskusji

Prezydent Sopotu informuje o wyłożeniu do publicznego wglądu projektów miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko:

1. obszaru położonego u **zbiegu ulic Jana Sobieskiego i Bolesława Chrobrego** w Sopocie (symbol planu M-7/05a),
2. dla obszaru **ograniczonego ulicami al. Niepodległości, Marynarzy, 3 Maja i wschodnią granicą terenów kolejowych w Sopocie** (symbol planu P-1/01),
3. rejonu **ulicy Podgórnej** w mieście Sopocie, (symbol planu M-2/02b),

Projekty dostępne będą do 25 marca 2022 r. w siedzibie Urzędu Miasta Sopotu, przy ul. Kościuszki 25/27, 81-704 Sopot, w pokoju nr 107, w poniedziałki od 10.00 do 18.00, od wtorku do piątku od 10.00 do 14.00. Dostępne są także w formie elektronicznej na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Sopotu (bip.sopot.pl), w zakładce Plany zagospodarowania

Więcej informacji na temat składania uwag do planów na stronie www.sopot.pl

Dyskusja dla mieszkańców

Zapraszamy do udziału w dyskusji publicznej nad rozwiązaniami przyjętymi w projektach miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, która odbędzie się z wykorzystaniem środków porozumiewania się na odległość:

- **4 marca** w godz. 12.00-13.00 dla obszaru nr 1 i w godz. 14.00-15.00 dla obszaru nr 2,
- **18 marca** w godz. 14.00-15.00 dla rejonu nr 3.

Szczegółowe informacje dotyczące zasad udziału w dyskusji publicznej znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej Miasta Sopotu (bip.sopot.pl), w zakładce planowanie przestrzenne/obwieszczenia oraz na stronie sopot.pl.

1% dla Sopotkowa

Od 1 marca 2022 r. **Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt Sopotkowo** zarządzane będzie przez **Gminę Miasta Sopotu**, a w imieniu Gminy – **Zarząd Dróg i Zieleni**. **Wiąże się to również z zakończeniem współpracy z Towarzystwem Opieki nad Zwierzętami w Warszawie, które do tej pory prowadziło schronisko oraz przyjmowało darowizny z tytułu 1% z podatku.**

W dalszym ciągu będzie można przy rozliczeniu PIT-u przekazywać 1% podatku na bezdomne zwierzęta. Gmina podpisała porozumienie z Pomorską Fundacją Bracia Mniejsi, przez którą darowizna trafi do Sopotkowa. W tym celu należy wpisać KRS fundacji: 0000705942 i podać cel szczegółowy: Schronisko Sopotkowo. Osoby, które dotychczas wpłacały 1% na Sopotkowo prosimy o aktualizację numeru KRS w swoim zeznaniu rocznym.

Wpłaty z tytułu 1% są zawsze istotnym wsparciem dla zwierząt mieszkających w schronisku. Zebrane w ten sposób środki zostaną wykorzystane przez Fundację na potrzeby zwierząt, m.in. na karmę weterynaryjną, specjalistyczne leczenie i akcesoria.

Poza środkami zbieranymi w ramach 1% podatku, z inicjatywy wolontariuszy schroniska utworzono stowarzyszenie Sopot Zwierzętom. Stowarzyszeniu, które również współpracuje z miastem na rzecz Sopotkowa, od tego roku darczyńcy mogą przekazywać darowizny na sopotkie schronisko na kilka sposobów:

- wpłata na konto stowarzyszenia Sopot Zwierzętom, nr rachunku bankowego: **58160014621887843360000001**; ważne, aby w opisie przelewu dodać „**darowizna Sopotkowo**”;
- dedykowana darowizna przez PayPal;
- wpłata na pomagam.pl/sopotkowo;
- wystawienie charytatywnie przedmiotu na rzecz Sopotkowa w serwisie Charytatywni Allegro.



Fot. Fotobank.PL / UMS



Chroń środowisko. Objazdowa zbiórka odpadów niebezpiecznych

Mieszkańcy Sopotu 18 marca będą mogli oddać do specjalnego samochodu niebezpieczne odpady, które powstały w ich gospodarstwach domowych. Zbiórkę prowadzi Komunalny Związek Gmin „Dolina Redy i Chylonki”.

Zbierany będzie:

- zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny,
- baterie i akumulatory,
- termometry rtęciowe, żarówki energooszczędne,
- środki ochrony roślin i owadobójcze,
- farby, oleje, lakiery i rozpuszczalniki (pustych opakowań nie przyjmujemy),
- przeterminowane lub tylko częściowo wykorzystane leki bez opakowań i ulotek.

Odpady należy przekazać osobiście obsłudze samochodu.



Fot. Pixabay

Przystanki:

- godz. 8.30 Szkoła Podstawowa nr 9, ul. Kolberga 15
- godz. 9.00 Zespół Szkół Handlowych, ul. Wejherowska 1
- godz. 9.40 Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Haffnera 55
- godz. 10.20 Centrum Kształcenia Ustawicznego, ul. Kościuszki 22/24 lub Zespół Szkół Handlowych, ul. Kościuszki 18/20
- godz. 11.00 Zespół Szkół Specjalnych nr 5, ul. Kazimierza Wielkiego 14
- godz. 11.40 Szkoła Podstawowa nr 8, ul. Józefa Golca 3
- godz. 12.30-13.00 Szkoła Podstawowa nr 1, ul. Armii Krajowej 50/54

Poza terminem zbiórki wszystkie te odpady oddać można również w Punkcie Zbiórki Odpadów Niebezpiecznych (PZON) siedziba Zakładu Oczyszczania Miasta, al. Niepodległości 723 A.

Pamiętaj!

Kupujesz z dostawą do domu – przy odbiorze nowego sprzętu możesz oddać za darmo stary sprzęt tego samego rodzaju (1 za 1).

Kupujesz online – koniecznie zaznacz w formularzu zamówienia opcję darmowego odbioru starego sprzętu.

Kupujesz w sklepie – zgłoś taką potrzebę w kasie lub u sprzedawcy.

W innym przypadku możesz zgłosić odbiór bezpośrednio z Twojego domu lub mieszkania pod nr tel. 609 045 410 lub 58 624 66 11. Nie wystawiaj sprzętu na zewnątrz, grozi to nielegalnym demontażem przez osoby niepowołane.

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



Sopot solidarny z Ukrainą! Wsparcie i pomoc

Wobec bezprecedensowego ataku rosyjskiego na Ukrainę, do którego doszło 24 lutego rano, Polska przygotowuje się do przyjęcia fali uchodźców z terenów ogarniętych wojną. Także do Sopotu trafiły już pierwsze osoby uciekające z ogarniętej wojną Ukrainy. Miasto koordynuje różnorodne działania pomocowe od początku rosyjskiej agresji.

Pierwsi uchodźcy wojenni z Ukrainy są już w Sopocie. Trafili do mieszkań swoich rodzin i znajomych już tu mieszkających. W związku z trwającymi na terytorium Ukrainy działaniami zbrojnymi spodziewamy się napływu większej liczby uciekinierów, głównie kobiet i dzieci. Wiele z tych osób jest kierowanych przez punkty recepcyjne utworzone w przygranicznych miejscowościach, niektórzy natomiast przyjeżdżają na własną rękę do rodzin już mieszkających na terenie Polski, również naszego miasta.

– Sopot jest solidarny, sopocianie są solidarni. Kiedy tylko była taka potrzeba, zawsze nieśliśmy pomoc pokrzywdzonym – mówi **Jacek Karnowski, prezydent Sopotu**. – Swoją nową dom znalazły u nas rodziny polskich repatriantów, uchodźcy polityczni z Białorusi, a także rodzina uciekająca z Donbasu podczas pierwszej agresji

Rosji na Ukrainę. Teraz naszego wsparcia pilnie potrzebują Ukraińcy. Barbarzyńska, rozpęta przez Rosję wojna trwa i nie możemy zostawić naszych sąsiadów bez pomocy – dodaje prezydent Sopotu.

Sopot jest przygotowany na przyjęcie natychmiast kilkudziesięciu osób. Miasto zgłosiło do wojewody **50 miejsc hotelowych z wyżywieniem**. W przypadku większej liczby uchodźców możliwe będzie zakwaterowanie ich w większych salach. Tworzymy bazę tłumaczy i psychologów posługujących się językiem ukraińskim. W szkołach sopockich pracują asystentki międzykulturowe. Również szkoły, przedszkola i żłobki w Sopocie przygotowują się do przyjęcia większej liczby dzieci cudzoziemskich.

Zbiórka darów

Miasto Sopot prowadzi zbiórkę najpotrzebniejszych rzeczy. Potrzebne przede wszystkim są:

- **środki opatrunkowe** – bandaże, plastry, gaza, środki do dezynfekcji itp.,
- **leki** – przeciwbólowe, przeciwgorączkowe dla dorosłych,
- **latarki i baterie**,
- **środki higieniczne** (np. podpaski, tampony) i środki czystości (np. szczoteczki i pasta do zębów, mydło, szampon),
- **rzeczy dla dzieci** – pieluchy we wszystkich rozmiarach, mokre chusteczki, kremy pielęgnacyjne dla niemowląt, dziecięce płyny do kąpeli, leki przeciwgorączkowe i przeciwbólowe; mleko w proszku, kaszki, słoiczki,
- **żywność** z długim terminem przydatności do spożycia,
- TYLKO NOWA odzież dla dorosłych (rzeczy dla najmłodszych mogą być używane).

Część z zebranych rzeczy otrzymają uchodźcy, którzy pojawią się w Sopocie, natomiast część, jak środki opatrunkowe, a także środki czystości i żywność zostanie dołączona do transportów humanitarnych, które pojadą do Lwowa oraz do miasta, z którym Sopot współpracuje.

Zobacz, jak możesz pomóc – wypełnij ankietę

Na stronie internetowej miasta www.sopot.pl podajemy też link do **ankiety**, w której mieszkańcy Sopotu mogą **deklarować swoją chęć pomocy i różne jej formy**, jak np. możliwość przyjęcia osób pod swój dach, zapewnienia pracy, pomoc przy tłumaczeniach czy wsparcie psychologiczne. Ankieta pomoże w koordynowaniu działań pomocowych miasta.

Mieszkańcy Sopotu mogą także deklarować np. chęć **bezpłatnego** odstąpienia uchodźcom mieszkania czy przyjęcia do siebie rodzin z Ukrainy. Można to zgłaszać do kancelarii Urzędu Miasta Sopotu, tel.: 58 52 13 751.

Ponadto **Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu** zaprasza do kontaktu osoby chcące pomagać jako **wolontariusze**. Biuro SCOPiW jest czynne od poniedziałku do piątku, od 8.30 do 16.30. Kontakt e-mail: p.szczepanska@wolontariat.sopot.pl, tel.: 729 863 777, 58 341 83 52.

Na stronie www.scop.sopot.pl znaleźć można także wiele informacji na temat akcji pomocowych organizowanych w mieście.

Całodobowy telefon wsparcia dla Ukraińców

Miasto uruchomiło numer telefonu pod którym przybywający do Sopotu uchodźcy z Ukrainy otrzymają informacje na temat dostępnych form pomocy, uzyskania noclegu, posiłków, wsparcia psychologicznego czy finansowego. **Numer telefonu Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej czynny całą dobę to: +48 58 551 17 10.**

Телефон цілодобової підтримки

Ви біженець з України і потребуєте допомоги? Зателефонуйте за цілодобовим телефоном Міського центру соціальної допомоги у Сопоті:

тел. +48 58 551 17 10



Fot. materiały biurowe

Koncert Urodziny Sopotu, czyli Smolik i goście

Nosowska, Brodka, Daria Zawiałow, Miuosh, Kev Fox, Laboratorium Pieśni zagrają w Ergo Arenie 1 kwietnia z okazji urodzin Sopotu. Dyrektorem artystycznym wydarzenia jest Smolik, orkiestracje wybranych utworów przygotowuje Jan Stokłosa. Podczas koncertu usłyszymy również utwór skomponowany na tę okazję przez Jana A.P. Kaczmarka. „Fantazję dla Sopotu” wykona Polska Filharmonia Kameralna Sopot pod dykcją Wojciecha Rajskiego. Bilety są w sprzedaży.

Koncert Urodziny Sopotu będzie zwieńczeniem całego cyklu wydarzeń z okazji obchodów jubileuszu 120-lecia miasta, które odbywały się od wiosny ubiegłego roku. Koncert odbędzie się 1 kwietnia o godzinie 20.30 w hali ERGO ARENA. Data wydarzenia nawiązuje do rozpoczęcia w 1902 r. urzędowania burmistrza Sopotu oraz zarządu miasta.

– Koncert finałowy będzie miał charakter współczesny, ale też chcemy ukłonić się tradycji. Mamy na pokładzie super artystów. Jak wiadomo każdy z nich ma ogromny własny dorobek, z którego oczywiście skorzystamy, i na pewno usłyszycie ich flagowe piosenki. Postaramy się również wyjść nieco poza strefę komfortu i zagrać utwory, których jeszcze nie słyszeliście w wykonaniu naszych gwiazd.



Pojawią się covery utworów polskich i światowych artystów w specjalnie przygotowanych na ten wieczór formach. Będą też spotkania i duety, które wcześniej nie miały miejsca i być może wydarzą się tylko ten jeden raz – informuje Smolik, dyrektor artystyczny koncertu Urodziny Sopotu.

Podczas koncertu usłyszymy również „Fantazję dla Sopotu”, utwór napisany specjalnie na 120-lecie miasta przez Jana A.P. Kaczmarka, kompozytora muzyki filmowej, który w 2005 roku otrzymał statuetkę za muzykę do filmu „Marzyciel”. Dzieło wykona Polska Filharmonia Kameralna Sopot pod batutą Wojciecha Rajskiego.

Bilety na koncert Urodziny Sopotu można nabyć elektronicznie: <https://tiny.pl/91kth>. Kosztują: 130 zł, 150 zł i 170 złotych. Organizatorzy przygotowali specjalną, limitowaną pulę biletów dla Sopocian, które można kupić na Kartę Sopocką w cenie 69 złotych. Miejsca dostępne są w sektorach 320 oraz 321.

Osoby z niepełnosprawnością planujące zakup biletu proszone są o kontakt bezpośredni z Biurem Obsługi Widza, tel. 58 555 84 07, e-mail: bilety@bart.sopot.pl. Biuro czynne jest pon.-pt., w godz. 9.00-17.00.



Sopot na zdrowie: bezpłatne programy dla całej rodziny

Zdrowie to jeden z priorytetów w działaniach zmierzających do podniesienia jakości życia sopocian. Z budżetu miasta na programy, świadczenia i inne działania dotyczące zdrowia mieszkańców w tym roku przeznaczonych zostanie ponad 2 mln zł. Są programy dla osób z różnymi dolegliwościami, z różnych grup wiekowych: dzieci, osób w średnim wieku, seniorów, dla kobiet i mężczyzn.

Program Zapobiegania Niepełnosprawności Osób w Podeszłym Wieku (80 000 zł)

Celem programu jest opóźnienie skutków starzenia się, szczególnie przywracanie zdolności do samodzielnego zajmowania się sobą osób starszych. Z 10-dniowych turnusów rehabilitacyjnych w systemie dziennym korzystają mieszkańcy Sopotu, którzy ukończyli 70. rok życia. Kwalifikacje do programu odbywają się na podstawie skierowania od lekarza POZ. Realizator: SPZOZ „Uzdrowisko Sopot” – w Sanatorium „Leśnik” ul. 23 Marca 105, tel. 58 551 72 63, wew. 65.

Program Profilaktyki Nowotworu Gruczołu Krokowego (20 000 zł)

Skierowany do mężczyzn mieszkających w Sopocie, którzy ukończyli 50 rok życia. Obejmuje badanie per rectum oraz oznaczenie poziomu PSA, USG prostaty. Skierowanie nie jest wymagane. Rejestracja osobiście lub telefonicznie. Realizator: Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego z Przychodnią. Poradnia Urologiczna ul. Chrobrego 10, tel. 58 555 81 13.

Program szczepień przeciwko grypie dla osób powyżej 65. roku życia (56 500 zł)

Trzeba wcześniej zgłosić się do jednego z dwóch punktów szczepień: ul. Małopolska 11, tel. 58 550 55 66, 58 550 66 55 lub al. Niepodległości 748, tel. 58 555 04 15, 58 555 04 16. Nie jest wymagane skierowanie ani wcześniejsza wizyta u lekarza POZ. Szczepienie poprzedzone jest badaniem, ostateczna kwalifikacja należy do lekarza. Realizator: A.B.C. FAMILY MED Spółka z o.o.

Program Rehabilitacji Domowej (60 000 zł)

Dla osób z niepełnosprawnością ruchową, wymagających stałej rehabilitacji. Dobór do programu oparty będzie o zgłoszenia lekarzy rodzinnych oraz zgłoszenia organizacji zajmujących się osobami z niepełnosprawnościami. Realizator: Sopotkie Centrum Fizykoterapii i Rehabilitacji. Sopot ul. Kościuszki 38, tel. 58 551 15 12.



Fot. Pixabay

Profilaktyka Próchnicy Zębów (180 000 zł)

Program obejmuje dzieci i młodzież z sopockich szkół, przyjmowane są także dzieci poniżej 7. roku życia. Program obejmuje: przeglądy jamy ustnej oraz leczenie zębów mlecznych i stałych z użyciem nowoczesnych materiałów, zabiegi lakowania i lakierowania bez ograniczeń wiekowych. Realizator: Międzyszkolna Przychodnia Stomatologiczna Sopot, ul. Haffnera 55, tel. 503 081 463.

Świadczenia zdrowotne pielęgniarki lub higienistki szkolnej dla uczniów sopockich szkół publicznych (212 000 zł)

Założeniem jest kształtowanie i utrwalanie zachowań sprzyjających zdrowiu, kształtowanie zainteresowania zdrowiem i odpowiedzialności za zdrowia własne i innych, kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia, kształtowanie sprzyjającego zdrowiu środowiska w szkole. Realizator: „Vita – Med” Sopot ul. Kazimierza Wielkiego 14, tel. 607 384 297.

Zakup świadczeń zdrowotnych z zakresu ambulatorium chirurgicznego (1 000 000 zł)

Do ambulatorium mogą zgłaszać się pacjenci tylko w przypadkach ostrych, pon.-pt. w godz. 19.00-23.30 oraz w weekendy 9.00-21.00. Nie jest potrzebne skierowanie, rejestracja odbywa się na miejscu. Realizator: Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego z Przychodnią w Sopocie, ul. Chrobrego 10, tel. 58 555 81 13.

Zakup świadczeń z zakresu opieki długoterminowej (50 000 zł)

Zwiększenie dostępności do pielęgniarskiej opieki długoterminowej dla sopocian, poprawa jakości i skuteczności opieki nad osobami chorymi, niepełnosprawnymi, samotnymi i starszymi oraz wydłużenie do maksimum ich pobytu w domu.

Realizator: „Vita – Med” Sopot ul. Kazimierza Wielkiego 14, tel. 607 384 297.

Zakup świadczeń z zakresu urologii (90 000 zł)

Leczenie i diagnostyka pacjentów z problemami urologicznymi. Realizator: Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego z Przychodnią w Sopocie, ul. Chrobrego 10, tel. 58 555 81 13.

Zakup świadczeń zdrowotnych z zakresu okulistyki (20 000 zł)

Świadczenia obejmują sopocian, którzy ukończyli 50 r.ż. Rejestracja osobiście lub telefonicznie. Zgłaszający się do programu pacjent będzie miał podstawowe badania okulistyczne. W razie potrzeby lekarz skieruje pacjenta na badanie specjalistyczne. Realizator: OKOMED Lekarze Okuliści, tel. 58 582 30 05.

Program Wczesnego Wykrywania Czynników Ryzyka Chorób Cywilizacyjnych SOPKARD (70 000 zł)

Program do realizacji od września 2022 r. w szkołach podstawowych. Przeprowadzone będą kompleksowe badania, ze szczególnym uwzględnieniem czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych, tj. chorób niedokrwienia serca, zespół metaboliczny, przewlekła choroba nerek, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca. Program obejmuje wszystkich uczniów klas V.

Sport na zdrowie: dla dzieci z niepełnosprawnościami (29 050 zł)

Fundacja Sport na Zdrowie prowadzi bezpłatny projekt dla mieszkających w Sopocie dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności w wieku 6-18 lat. Zajęcia rozpoczną się w kwietniu: w basenie solankowym, na plaży w wodzie i w terenie, do października zajęcia 2 razy w tygodniu na obiektach SKŻ ERGO Hestia. Szczegóły na: sportnazdrowie.org.

Sopot wystąpi o środki dla gmin uzdrowiskowych

Rządowy program Polskie Uzdrowiska uruchomiony został 18 lutego. Jest to program wsparcia w ramach Polskiego Ładu, skierowany do uzdrowisk oraz gmin, na terenie których znajdują się obszary ochrony uzdrowiskowej. Aplikację do programu złoży także Sopot.

Wnioski na realizację inwestycji z zakresu infrastruktury uzdrowiskowej i turystycznej można składać do 4 marca. Łączna pula dotacji wynosi 250 mln zł.

Gminy mogą złożyć maksymalnie dwa wnioski, których wartość nie może przekroczyć 5 mln zł i 2 mln zł. Sopot będzie starał się o środki na modernizację placu Przyjaciół Sopotu oraz Stadionu Lekkoatletycznego.



Fot. materiały UMS

Nowe kierunki leczenia uzdrowiskowego

Sukcesem zakończyły się starania Sopotu o zatwierdzenie nowych kierunków leczniczych dla Uzdrowiska Sopot.

Decyzją Ministra Zdrowia z 25 stycznia w Sopocie można teraz dodatkowo leczyć: choroby górnych dróg oddechowych, otyłości oraz choroby skóry.

Do tej pory w uzdrowisku prowadzone było leczenie uzdrowiskowe: chorób ortopedyczno-urazowych, chorób reumatologicznych, chorób kardiologicznych i nadciśnienia, chorób dolnych dróg oddechowych, osteoporozy i chorób układu nerwowego.

W Sopocie przez cały rok można też korzystać z czystego powietrza. Dobroczynny wpływ na nasze zdrowie przyniosą więc regularne spacerki. Warto korzystać również z naturalnego bogactwa Sopotu, jakim jest woda solankowa, dostępna między innymi w Pijalni Wód Solankowych.



Światowy Dzień Pracy Socjalnej – dowiedz się, jak pomóc sobie i innym w trudnej sytuacji

15 marca 2022 r. obchodzimy Światowy Dzień Pracy Socjalnej. Z tej okazji Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie zachęca mieszkańców do bliższego poznania oferty ośrodka. Indywidualne spotkania ze specjalistami (pracownikiem socjalnym, asystentem rodziny, psychologiem, prawnikiem) odbędą się w dniach 14-18 marca.

Każdy z nas może znaleźć się w trudnej sytuacji i potrzebować pomocy. Może jej potrzebować Twoja rodzina, sąsiedzi, przyjaciele czy osoby, które znasz. Czasem sytuacje kryzysowe, brak pracy, niepełnosprawność, uzależnienie czy przemoc powodują zagubienie, uratę nadziei i poczucie osamotnienia. Osoby czy rodziny, które stają przed takim wyzwaniem czasem nie wiedzą gdzie szukać pomocy. Jedną z możliwości uzyskania wsparcia jest skorzystanie z pracy socjalnej, którą oferuje MOPS. To może być pierwszy krok do zmiany sytuacji życiowej.

Czym jest praca socjalna?

To pomoc osobom i rodzinom we wzmacnianiu lub odzyskiwaniu zdolności do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie. Innymi słowy to współpraca z pracownikiem socjalnym, której celem jest znalezienie rozwiązania problemu, przezwyciężenie trudności i polepszenie jakości życia.

Pracownik socjalny to nie tylko zawód, który wymaga dużych kwalifikacji, to także misja, indywidualne podejście do klientów, nieszablonowe rozwiązywanie problemów, wymagające dużej kreatywności. Pracownik socjalny pomaga w uzyskaniu poradnictwa psychologicznego, prawnego czy rodzinnego.

– Zgłaszając się do MOPS możesz liczyć na indywidualne podejście do każdej, nawet najtrudniejszej sprawy – podkreśla Andrzej Czekaj, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie. – Pracownicy Ośrodka, w swojej pracy kierują się dobrem rodzin i osób oraz ich prawem do samostanowienia i poszanowaniem godności. Bezpośredni kontakt oparty jest na zaufaniu, empatii i szacunku. W naszej pracy ważne jest pochylenie się nad problemem konkretnej osoby, obudzenie w niej nadziei na zmianę, wzmocnienie aktywności i samodzielności życiowej.



Fot. Pixabay

Realna szansa na zmianę

Pracę socjalną cechuje interdyscyplinarność, co oznacza współpracę z wieloma instytucjami i specjalistami. Formy i metody wsparcia dostosowywane są do indywidualnych potrzeb i sytuacji danej osoby. Sopotki MOPS oprócz pracy socjalnej oraz wsparcia finansowego, prowadzi działania aktywizujące, poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne, prawne, grupy wsparcia, grupy psychoedukacyjne, terapię indywidualną i grupową.

– Szeroko rozumiana praca socjalna przynosi ogromną satysfakcję, gdy podejmowane działania mają odzwierciedlenie w zmianie i rozwoju, który dokonuje się w rodzinach i osobach. Przywrócenie umiejętności samodzielnego życia i świadomość, że dzięki naszej pracy ktoś poradził sobie z problemami i „stał na nogi”, to najpiękniejsza nagroda – podkreśla Marlena Jasnoch, zastępca dyrektora MOPS Sopot.

Wszelkie sygnały o osobach potrzebujących wsparcia można zgłaszać do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie, tel. 58 551 17 10, całodobowo, 7 dni w tygodniu lub na adres e-mail: mops@mopssopot.pl.

Spotkania online z okazji Dnia Pracy Socjalnej

W dniach 14-18 marca, w godz. 8.00-15.00, sopotki MOPS zaprasza na indywidualne spotkania online ze specjalistami (pracownikiem socjalnym, asystentem rodziny, psychologiem, prawnikiem). Prześlij swoje zgłoszenie na adres: mops@mopssopot.pl i umów się na konsultację. W temacie maila wpisz „Spotkanie online”, w treści wiadomości podaj temat rozmowy lub zadaj pytanie, napisz proponowany dzień i godzinę spotkania. Po przesłaniu zgłoszenia otrzymasz informację zwrotną z zaproszeniem na spotkanie oraz linkiem.

Depresja i sytuacje kryzysowe – skorzystaj ze wsparcia specjalistów

23 lutego obchodzony był Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją, Choroba może dotknąć każdego, bez względu na płeć, status społeczny, wiek. Dlatego ważna jest możliwość spotkania się ze specjalistami, którzy służą pomocą. Taką pomoc mieszkańcom Sopotu oferuje m.in. Punkt Interwencji Kryzysowej MOPS Sopot, a także Stowarzyszenie Wsparcia i Interwencji „Support”.

Zmiany nastroju przybierające charakter depresyjny, a trwające dłużej niż dwa tygodnie powinny skłonić nas do szukania pomocy u lekarza pierwszego kontaktu, psychologa lub psychiatry. Niestety, chorzy na depresję najczęściej nie chcą o niej mówić. A najmłodszy mogą nawet nie zdawać sobie sprawy z tego, co się z nimi dzieje.

– Zaburzenia psychiczne wśród dzieci i młodzieży to problem wielkiej wagi. Podczas pandemii, przymusowej izolacji i braku kontaktu z rówieśnikami, zjawisko się nasiliło – mówi Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydentka Sopotu. – Od lat mierzymy się też z niewydolnością czy wręcz brakiem systemu pomocy młodym ludziom dotkniętym takim kryzysem. Depresja to nie chwilowe przygnębienie czy nostalgia, to podstępna i wyniszczająca choroba. Dlatego zachęcam do korzystania z pomocy specjalistów – dodaje wiceprezydentka Magdalena Czarzyńska-Jachim.

Oferta Punktu Interwencji Kryzysowej MOPS w Sopocie

Jeżeli znalazłeś się w sytuacji kryzysowej, doświadczasz przemocy ze strony bliskich, czujesz się bezradny, zagubiony, straciłeś bliską osobę, potrzebujesz wsparcia i zrozumienia, możesz otrzymać je bezpłatnie od specjalistów PIK. Kontakt: pon.-pt. w godz. 8.00-19.00, tel. 58 550 14 14.

Oferta Stowarzyszenia Wsparcia i Interwencji „Support”

Sopotki Telefon Wsparcia dla Dzieci i Młodzieży

W razie gwałtownego pogorszenia stanu zdrowia psychicznego, obniżonego nastroju, problemów życia codziennego dzieci i młodzieży pedagogzy i psychologowie oferują pomoc. Kontakt: pon.-pt. w godz. 16.00-18.00, tel. 690 538 228.

Wsparcie osób w sytuacjach kryzysowych oraz dotkniętych przemocą w rodzinie

Specjalistyczne poradnictwo i wsparcie dla osób mieszkających lub przebywających w Sopocie. Są to działania interwencyjne, dyżury telefoniczne oraz konsultacje wyjazdowe. Kontakt: tel. 690 538 228, pon.-pt. od 20.00-8.00 oraz w soboty, niedziele i święta całodobowo.

Grupa socjoterapeutyczna dzieci i młodzieży w nurcie psychodynamicznym

Trening interpersonalny dotyczący poradzenia sobie z budowaniem dorosłej tożsamości, z konfliktami interpersonalnymi, intensywnymi emocjami, dylematami związanymi z wchodzeniem w nowe role społeczne.

Grupa Treningu Umiejętności Społecznych

Trening konkretnych zachowań stosowanych do zaistniałej sytuacji, oduczanie zachowań nieadekwatnych. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, z zaburzeniami psychicznymi, rozwojowymi, lękowymi, zaburzeniami nastroju, zaburzeń osobowości oraz osób długotrwale bezrobotnych, dzieci i młodzieży zagrożonej niedostosowaniem społecznym.

Wysłuchajmy i usłyszmy seniora

To wsparcie psychologiczne dotyczące komunikacji i wyrażania swoich potrzeb. Psychologowie prowadzą indywidualne rozmowy z osobami z niepełnosprawnością (w szczególności ruchową), seniorami z trudnościami ruchowymi oraz osobami przewlekle chorującymi.

Szczegóły rekrutacji na stronie www.sopot.pl.



Spotkania autorskie w Sopotece

Sopoteka zaprasza na marcowe spotkania autorskie i dyskusje – nie tylko o książkach – z Maciejem Świerkockim, Krystyną Lars Chwin i Ewą Winnicką.

2 marca, godz. 18.00, spotkanie z Maciejem Świerkockim, tłumaczem, autorem nowego przekładu „Ulissesa”, które ukazało się w setną rocznicę pierwszego wydania powieści Joyce’a.

Maciej Świerkocki – pisarz, scenarzysta, krytyk i tłumacz literatury anglojęzycznej. Powieść Joyce’a tłumaczył 7 lat.

8 marca, 18.00, spotkanie z Krystyną Lars Chwin

Krystyna Lars Chwin – pisarka, wydawczyni, redaktorka. Autorka tomów poezji: „Ja, Gustaw”, „Umieranki i inne wiersze” czy „Proste wiersze o szczęściu”. Data spotkania, 8 marca, jest nieprzypadkowa. Z Krystyną Lars Chwin porozmawiamy nie tylko o poezji, prozie i pisaniu w ogóle, ale również – a może przede wszystkim – o kobietach!



Krystyna Chwin
fot. Renata Dąbrowska

10 marca, 18.00, spotkanie z Ewą Winnicką wokół książki „Grenpoint. Kroniki małej Polski”.

Pierwszym gościem w ramach cyklu „Czarne fakty” będzie Ewa Winnicka, dziennikarka, reporterka, do 2014 r. związana z tygodnikiem „Polityka” i działem reportażu „Gazety Wyborczej”.



Muzyczne misterium. Solidarni z Ukrainą

Na koncert będący wyrazem solidarności z narodem ukraińskim zapraszają Chór Politechniki Gdańskiej i Polska Filharmonia Kameralna Sopot pod dyrekcją Mariusza Mroza. Koncertu będzie można wysłuchać 12 marca o godz. 19.00 w kościele pw. św. Jerzego. Wstęp wolny.



Fot. Fotobank.PL / UMS

Koncert rozpocznie się wykonaniem „Melodii”, duchowego hymnu Ukrainy, autorstwa Myrosława Skoryka. Następnie zabrzmie „Rapsodia karpacka” Skoryka. W obu utworach solistą będzie utalentowany ukraiński skrzypek Nazar Plyska. Trzeci utwór to „Bogorodice Diewo” ukraińskiej kompozytorki Jeleny Junek. W dalszej części

koncertu usłyszymy „Miserere Mei, Deus”, najsłynniejszą 9 głosową kompozycję Gregorio Allegriego, która wykonywana była tylko raz do roku, w okresie Wielkiego Tygodnia w Kaplicy Sykstyńskiej. 14-letni Wolfgang Amadeus Mozart zastąpił sporządzeniem „ze słuchu” kompletnej partytury tego utworu po jego jedynokrotnym wysłuchaniu. Poza tym usłyszymy „Agnus Dei” Samuela Barbera, „Hymn” Alfreda Schnittke, a na finał „Sunrise Mass” norweskiego kompozytora Ola Gjeilo. O dobór programu, a także wysoką wartość artystyczną całego koncertu zadbał Mariusz Mróz, który będzie dyrygentem koncertu. Wstęp wolny.



Sopocki Teatr Tańca – dodatkowe warsztaty

Zapraszamy na nowe wydarzenia oferujące rozwój taneczny i osobisty:

- **6 marca**, godz. 12.00-15.00 – Włącz energię – technika i repertuar z Magdaleną Agatą Wójcik
- **Od marca** można zapisywać się na drugą edycję warsztatu Poruszenie. Pierwsze spotkanie drugiej edycji odbędzie się 17 kwietnia, godz. 18.00-20.00

Warsztaty odbywają się w sali prób w Teatrze Atelier, pierwsze wejście od strony Gdyni, na domofonie 2 (ostatnie piętro).



Marzec w Teatrze Atelier

Przedstawienia Sopockiego Teatru Tańca i Teatru Baabus Musicalis, koncert muzyki pop, a także winyl party z jazzmanami. Teatr Atelier zaprasza wydarzenia w marcu.

W sobotę, **5 marca**, o godz. 19.00 widzowie Teatru Atelier zobaczą „Domówkę” – przedstawienie przygotowane przez Sopocki Teatr Tańca. Natomiast **8 marca** o godz. 17.00 i 19.00 będzie okazja do obejrzenia spektaklu „Polka Niepodległa” Sopockiego Teatru Muzycznego Baabus Musicalis.

W środę **9 marca** o godz. 20.00 wystąpi grupa Navi – białoruski zespół indie popowy, założony na początku 2013, reprezentant Białorusi w 62. Konkursie Piosenki Eurowizji w 2017 roku. W skład zespołu wchodzi wokalista i gitarzysta Arciom Łukianienka oraz wokalistka i klawiszowiec Ksienija Żuk. Duet współpracuje także z basistą Uładzislauem Czaszczawikiem, gitarzystą Alaksandrem Tabolskim i bębniarzem Uładzimirem Biehierem.

12 marca o godz. 20.00 **Jazz Nojz Project**, czyli Koncert – improwizacja aranżowana i winyl party z jazzmanami. Projekt rozpocznie koncert na scenie Teatru a następnie o godz. 22.00 Vinyl Party w Klubie Atelier. Wystąpią muzycy jazzowi: Michał Jan Ciesielski, Szymon Burnos, Adam Skorczewski, Ziemowit Klimek, a także DJ-e i VJ-e, m.in.: Romero, Porro, Gary Garnowski.

W sobotę **19 marca**, o godz. 18.00 widzowie Teatru Atelier zobaczą „Jaskółeczkę”, spektakl Fundacji „Feta” Beaty Kawki. Prosta historia dwóch odległych z pozoru światów, kota – drapieźnika i Jaskółki – jego potencjalnej ofiary, których połączyła miłość. Przedstawienie grane było na wielu scenach w Polsce.



Fot. materiały prasowe do spektaklu Jaskółeczka

Bilety na wszystkie wydarzenia dostępne na www.interticket.pl/city/sopot

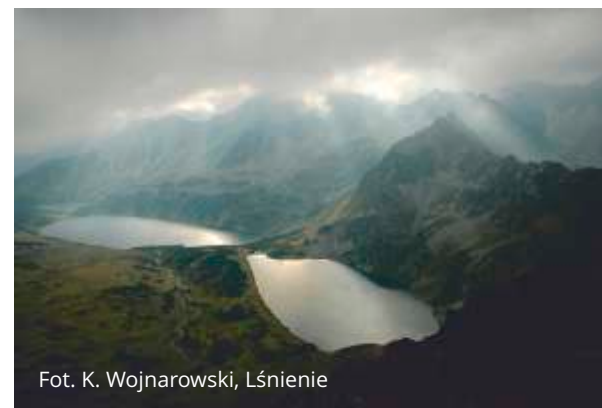
Więcej informacji pod numerem telefonu 58 555 22 35



Zdjęcia Tatr i Uśmiech meduzy

Państwowa Galeria sztuki w Sopocie zaprasza do oglądania nowych wystaw. Od czwartku, **10 marca**, dostępna będzie wystawa fotografii „Tatry – Przestrzenie ulotne”, natomiast od **13 marca** zobaczymy prace Teresy Tyszkiewicz „Uśmiech meduzy”.

Wystawa fotografii „Tatry” to dwa spojrzenia na ten sam temat. Wystawa prezentuje fotografie Konrada K. Pollescha i Krzysztofa Wojnarowskiego. Została pomyślana jako dyskurs dwóch dojrzałych twórców o nieprzemijalności i ulotności przestrzeni Tatr, a także jako zderzenie dwóch języków fotografii,



Fot. K. Wojnarowski, Lśnienie

w którym współczesna technika cyfrowa spotyka się ze starymi, szlachetnymi technikami fotograficznymi. Punktem wyjścia dla obu fotografów i przyjaciół stały się „pierwotne kadry” Krzysztofa Wojnarowskiego. Koncepcja ta pozwoliła twórcom prześledzić sposoby mierzenia się z zapisaną fotograficznie rzeczywistością i przyjrzeć się odmienności interpretacji. Wystawa jest dialogiem dwóch twórców, dwóch pokoleń i dwóch różnych technik.

Inna wystawa, prezentująca działania artystyczne Teresy Tyszkiewicz, dostępna będzie od początku kwietnia. Tyszkiewicz swoją sztuką w intuicyjny, niezwykle śmiały i zarazem sensualny sposób dawała wyraz kobiecemu doświadczeniu świata. Wystawa „Uśmiech meduzy” wydobywająca procesualność, cielesność i organiczność jej sztuki, oferuje wgląd w twórczość artystki od końca lata 70. do jej śmierci w 2020 roku. Zestaw obrazów, fotografii i obiektów przestrzennych pokazuje emancypacyjny potencjał jej sztuki i radykalnie subiektywną wyobraźnię. Emocjonalna i intuicyjna, oparta na psychofizycznym przeżyciu, często wręcz ekstatyczna sztuka Tyszkiewicz realizowana była w zespoleniu ciała z substancjalną realnością natury. Niekonwencjonalne tworzyła jej kompozycji łączą mięsistość skłębionych tkanin i stępszą farbę z niemal fizycznie odczuwalną ostrością metalowych szpilek i drutów. Obrazy malowane, spawane, nabijane a nawet wyrąbywane siekierą noszą w sobie ślady fizycznego wysiłku, zmagania z ich materią.



Derby Trójmiasta

Derbowy pojedynek pomiędzy Ogniwem Sopot i Lechią Gdańsk rozegrany zostanie w sobotę, 5 marca o godz. 16.00, na stadionie Edwarda Hodury w Sopocie. Nazywany przez kibiców „Świątą Wojną” mecz będzie zarazem hitem VI kolejki Ekstraligi Rugby, w którym lider spotka się z trzecią drużyną tabeli.

Ogniwo, które od kilku lat jest najlepszym polskim zespołem, podejmie na własnym boisku odradzającą się Lechię Gdańsk. Oprócz wielu reprezentantów Polski na boisku zobaczymy prezentujących bardzo wysoki poziom zawodników z Republiki Południowej Afryki, Nowej Zelandii, Gruzji i Ukrainy.

Derby Ogniwo – Lechia, bez względu na formę zespołów, zawsze dostarczają ogromnych emocji i tak samo będzie tym razem. Mistrzowie Polski liczą na mocne wsparcie z trybun, które może okazać się kluczowe dla losów meczu. Bilety: 15 zł (normalny) i 5 zł (ulgowy).

Dołącz do Akademii Ognia Sopot

Ogniwo Sopot zaprasza również na marcowy **nabór do Akademii Ognia Sopot!** Treningi są organizowane dla dzieci i młodzieży we wszystkich kategoriach wiekowych: od 3-letnich mikrusów po juniorów (18 lat). Mile widziani są sportowcy z innych dyscyplin. Pierwszy miesiąc jest darmowy, w kolejnych składka wynosi 80 zł. Trening otwarty prowadzony jest w każdą środę o 17.00 na stadionie przy ul. Jana z Kolna 18 w Sopocie.

Więcej informacji pod numerem telefonu: 505 984 895 lub e-mail: akademia@ogniwosopot.pl



Trefl Sopot podejmie WKS Śląsk Wrocław

Koszykarze Trefla Sopot wracają do ligowych zmagania. W sobotę, 5 marca o godz. 17.30 w ERGO ARENIE rywalem naszej drużyny będzie WKS Śląsk Wrocław. Mecz będzie miał szczególne znaczenie dla dwóch zawodników – po raz pierwszy w hali na granicy Sopotu i Gdańska przeciwko sobie zagrają Michał i Łukasz Kolendowie, którzy przez ostatnie 10 lat występowali w sopockim zespole.

Mecz z WKS Śląsk Wrocław będzie dla żółto-czarnych szansą na rewanż za zeszłoroczne ćwierćfinały Energa Basket Ligi, w których to wrocławianie wyeliminowali sopocian w stosunku 3:1. Dodatkowym smaczkiem będzie rywalizacja braci Kolendów. Do ERGO ARENY przyjedzie Łukasz Kolenda, obecnie gracz WKS Śląska Wrocław, który w barwach Trefla Sopot spędził aż dziewięć sezonów. W zespole seniorskim Łukasz rozegrał 126 meczów, w czasie których zanotował 1051 punktów i 331 asyst.

Przed zespołem Marcina Stefańskiego kluczowe mecze w walce o udział w fazie play-off Energa Basket Ligi 2021/2022. W marcu żółto-czarni podejmą na własnym parkiecie czołowe drużyny koszykarskiej ekstraklasy, czyli WKS Śląsk Wrocław, Anwil Włocławek (11 marca), Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski (17 marca) oraz Grupa Sierleccy Czarnych Słupsk (20 marca). Ponadto na sopocian czekają wyjazdy do Zielonej Góry i Szczecina.

Bilety na spotkania w ERGO ARENIE są dostępne na stronie internetowej www.sercesopotu.pl.



Fot. materiały Trefla Sopot

Sukcesy koszykarskiej młodzieży

Bardzo dobrze poradziła sobie na parkiecie również koszykarska młodzież. W Młodzieżowych Mistrzostwach Polski drużyna Trefla 1 LO Sopot U19 awansowała do finałów mistrzostw. Zespół Michaela Łydkowskiego zajął drugie miejsce w turnieju, który w dniach 18-20 lutego został rozegrany w sopockiej Hali 100-lecia. Finały Młodzieżowych Mistrzostw Polski odbędą się w dniach 16-20 marca. Żółto-czarni rozpoczną zmagania od rywalizacji w grupie A, gdzie zmierzą się z Exact System Śląskiem Wrocław, Eneq Basket Junior Poznań oraz Asseco Arką U19 Gdynia.



Lekkoatleci SKLA ciągle w formie

Podczas halowego mityngu w Birmingham Angelika Cichocka wybiegała rekord życiowy. Bardzo dobrze zaprezentowali się również młodzi lekkoatleci SKLA startujący na Mistrzostwach Polski w Rzeszowie.

Reprezentująca Sopocki Klub Lekkoatletyczny **Angelika Cichocka**, na mityngu w Birmingham, w biegu na 1000 m, osiągając czas 2:38,57 min. zajęła drugie miejsce, bijąc przy tym swój rekord życiowy. Ten wynik jest drugim w historii polskiej lekkiej atletyki. Szybciej biegała tylko Lidia Chojecka, która 19 lat temu osiągnęła czas 2:36,97 min. Dwa dni wcześniej Cichocka w biegu na 800 m uzyskała bardzo dobry wynik 2:01,52 min. Kolejny dobry start ze światową czołówką płotkarzy w Birmingham zaliczył **Jakub Szymański**, który tym razem był czwarty z wynikiem 7,62 sek.

Na Mistrzostwach Polski U18 i U20 w Rzeszowie bardzo dobrze spisali się lekkoatletyczna młodzież. Zawodnicy SKLA rozpoczęli od wysokich lotów tyczek. Złoto zdobyła **Natalia Lewandowska**, a srebro **Lilly Nichols**. Obie osiągnęły 3,80 m. Drugi dzień przyniósł srebrny krążek **Dominika Janickiej** w biegu na 1000 m dziewcząt. Na zakończenie mistrzostw doszły jeszcze dwa medale. Złoto na 1000 m zdobył **Jory Teixeira**, a dzieło zwyciężyła sztafeta 4x400 m mix, która w składzie: **Marta Królak, Dominika Janicka, Mikołaj Fijałkowski i Jory Teixeira**, zdobyła srebrne medale. Sopocianie zakończyli mistrzostwa na 4 miejscu w klasyfikacji medalowej spośród prawie 500 klubów.



Fot. materiały SKLA

Bieg „Inki” wokół Łysej Góry

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sopocie zaprasza na kolejny Bieg „Inki”. Rywalizacja zostanie rozegrana 5 marca na stoku Łysej Góry. Do przebiegnięcia będzie trasa o długości 2022 metrów. Na uczestników czekają pamiątkowe medale, a także kuchnia polowa i wspólne śpiewanie żołnierskich pieśni.

Start biegu zaplanowano na godz. 12.00. Trasa przebiegać będzie drogami leśnymi wokół szczytu Łysej Góry. Około godz. 12.45, po biegu, zaproszeni goście w asyście pocztów sztandarowych przemaszerują z Łysej Góry pod pomnik żołnierzy AK i pomnik sanitariuszki „Inki”, gdzie złożą wieńce i wiązanki kwiatów.



Fot. Fotobank.PL/UMS

Zgłoszenia do biegu są przyjmowane do 3 marca 2022 r. do godz. 23.59 lub do wyczerpania limitu miejsc poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronach internetowych mosir.sopot.pl i elektronicznezapisy.pl. Po tym terminie zgłoszenie będzie możliwe jedynie w Biurze Zawodów na Łysej Górze, 5 marca, w godz. 10.00-11.45. Obowiązuje limit 500 uczestników. Każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal i numer startowy z wizerunkiem sanitariuszki „Inki”.

Organizatorami Sopockiego Biegu im. „Inki” są Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sopocie, Koliba Sopot i PTTK Sopot. Bieg został objęty honorowym patronatem prezydenta Sopotu.



Fot. Krzysztof Mystkowski/KFP

Solidarnie z Ukrainą

Wiec poparcia i solidarności z narodem ukraińskim zgromadził na pl. Przyjaciół Sopotu bardzo wielu mieszkańców naszego miasta, Polaków i cudzoziemców.



Fot. Maciej Wróblewski

W siedzibie Art Inkubatora otwarte zostało Muzeum Miejsca. Ekspozycja w piwnicach willi pokazuje historię zabytkowego zespołu willowo-parkowego przy ul. Goyki 1-3.



Fot. materiały MDK

Młodzieżowy Dom Kultury dla dzieci i młodzieży spędzającej ferie w mieście przygotował ciekawe, różnorodne zajęcia. Dzieciaki bawiły się twórczo i sportowo.



Fot. Aleksandra Ziętak

Przez trzy dni na Hali Pomarańczowej Hipodromu zawodnicy rywalizowali w Halowych Mistrzostwach Pomorza w skokach przez przeszkody.



Fot. Krzysztof Mystkowski/KFP

Z okazji 100. rocznicy urodzin Wł. Bartoszewskiego pod jego pomnikiem złożone zostały kwiaty. To część sopockich obchodów urodzin Profesora. Na kwiecień zaplanowano debatę i koncert.