

PRZEPIS NA SOPOT



Zajrzyj na Brodwin
Polecamy nową wystawę w Muzeum Sopotu

str. 6

Fot. Anna Bobrowska/KFP/UMS

W MIEŚCIE /

SOPOT OSZCZĘDZA ENERGIĘ ELEKTRYCZNĄ

Kryzys energetyczny, a zwłaszcza gwałtowny wzrost cen energii elektrycznej i bałagan legislacyjny zmuszają do szukania oszczędności również w Sopocie. W mieście zaplanowano wyłączenie części oświetlenia ulicznego, ale w taki sposób, by mieszkańcy jak najmniej to odczuli. Skromniejsze będą również tegoroczne iluminacje świąteczne.

str. 3

SOPOT POMAGA /

WOLONTARIAT SĄSIEDZKI

Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu zaprasza wolontariuszy_szki do długoterminowego zaangażowania się w wolontariat sąsiedzki. „Wolontariat Sąsiedzki – wsparcie sopockich Seniorów” zakłada łączenie seniorów potrzebujących wsparcia z wolontariuszem – sąsiadem, tak by mogli wspólne spędzać czas.

str. 5

KULTURALNY SOPOT /

MUNDUS CANTAT W DRODZE DO IZRAELA

Chór Festiwalowy Sopockiej Akademii Nauk Stosowanych Mundus Cantat w styczniu 2023 r. weźmie udział w The Sea Of Galilee International Choir Festival, który odbędzie się na północy Izraela. Zespół przygotował na tę okazję repertuar polskich kompozytorów współczesnych. A w Sopocie będzie go można usłyszeć na koncercie 25 listopada o godz.18.30 w Sopotyce.

str. 6



#nieschlebiajmi, bo szkodzisz!

W zimniejsze dni wielu z nas chce pomóc ptakom, które można spotkać przy sopockiej plaży. Ale pamiętajmy, że nie wolno ich dokarmiać chlebem. Pieczywo bardzo szkodzi ptakom. Konsekwencją na przykład u łabędzi jest często występujące schorzenie, tzw. anielskie skrzydło.

Jeżeli chcemy dać ptakom jedzenie, mogą to być ziarna zbóż (słonecznik pastewny, proso, kasze, kukurydza, płatki owsiane) oraz gotowane, niesolone, drobno pokrojone warzywa (marchew, ziemniaki, buraki, kapusta).



Fot. Anna Bobrowska/KFP/UMS

Zanim wyrzucisz, pomyśl. Wykorzystanie żywności bez marnowania

Wyrzucając jedzenie, wyrzucamy pieniądze, ale także przyczyniamy się do degradacji środowiska. Marnotrawstwo żywności to bardzo poważny problem XXI wieku. W ten sposób marnowana jest również woda, energia i surowce wykorzystane we wszystkich etapach produkcji i dystrybucji żywności.

Zdarza Ci się wyrzucać jedzenie? Oto kilka sposobów na efektywne wykorzystanie żywności bez marnotrawstwa:

- **kontrola zawartości lodówki i częstsze porządki** – warto wprowadzić w lodówce nowe porządki, tak, aby nie wyrzucać jedzenia, które przeleżało na dolnych półkach. Kontrola zawartości lodówki obejmuje również pilnowanie terminów ważności;
- **planowanie zakupów** – warto przygotować listę zakupów z produktami, które na pewno wykorzystamy w ciągu najbliższego tygodnia;
- **jadłospis**, który będzie obejmował przynajmniej 2-3 najbliższe dni;
- **mniej porcje z opcją dokładki** – warto nakładać na talerz mniejsze porcje, a gdy się nie najemy, wtedy możemy nałożyć sobie dokładkę;
- **przechowywanie żywności na dłużej** – dostępne jedzenie można zamrozić, wysuszyć, a także przeznaczyć na przetwory;
- **udział w akcjach charytatywnych** – żywność, której nie wykorzystamy (makarony, kasze, płatki oraz inne produkty zbożowe) możemy przekazać potrzebującym na zbiórkach żywności;
- **rozwijanie wiedzy kulinarnej** – warto poznawać nowe przepisy przy użyciu produktów, które często zostają nam na zapas;
- **dzień posiłków w koncepcji „zero waste”** – przynajmniej raz w tygodniu przygotujmy posiłek z pozostałych składników dostępnych w lodówce. To prosty sposób na to, aby uniknąć niepotrzebnego wyrzucania jedzenia.

Jeśli musisz już wyrzucić żywność, pamiętaj o właściwej segregacji. Resztki pochodzenia roślinnego, np. obierki z warzyw i owoców, przetwory mączne: pizza, makaron, pierogi, pieczywo, nabiał i jego przetwory, słodycze, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie możesz wyrzucić do pojemnika z napisem „BIO KUCHENNE”. Z odpadów kuchennych możesz uzyskać bardzo dobry nawóz. Jeśli masz przydomowy ogródek, możesz kompostować odpady kuchenne.

Zachęcamy, aby przynajmniej przez tydzień spróbować wdrożyć powyższe zasady. Niemarnowanie jedzenia przyczynia się do czystszej środowiska, ale również przynosi określone profity. Oto niektóre z korzyści:

- ograniczasz wydatki na jedzenie,
- prowadzisz zdrowszą i lepiej zbilansowaną dietę,
- masz lepsze samopoczucie,
- starania zostają docenione przez obserwujące Cię otoczenie,
- posiadasz większy porządek w lodówce i szafkach kuchennych.

Zachęcamy do zapoznania się z komiksem z serii „EKO-Pamiętnik. Ucieczka” dostępnym na stronie www.kzg.pl.



Najlepsze prace magisterskie i licencjackie

Rozpoczęła się XXVI edycja Konkursu Prac Magisterskich im. prof. Lucjana Hofmana oraz XIX edycja Konkursu Prac Licencjackich im. prof. Witolda Andruszkiewicza. Do udziału zaproszeni są absolwenci pomorskich uczelni, których prace dyplomowe dotyczyły współczesnych problemów ekonomicznych i innowacyjności w gospodarce.

XXVI edycja
Konkursu Prac
Magisterskich
im. prof. Lucjana Hofmana

Współczesne problemy ekonomiczne
i innowacyjność w gospodarce.

XIX edycja
Konkursu Prac
Licencjackich
im. prof. Witolda Andruszkiewicza



Organizatorem konkursów jest Polskie Towarzystwo Ekonomiczne Oddział w Gdańsku. Celem jest popieranie badań w zakresie współczesnych problemów ekonomicznych i innowacyjności w gospodarce, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju regionu gdańskiego. Promuje on szczególnie uzdolnionych młodych dyplomantów w dziedzinie ekonomii oraz propaguje wiedzę ekonomiczną i działalność Towarzystwa wśród młodzieży akademickiej.

Do Konkursów mogą być zgłaszane prace magisterskie i licencjackie oraz inżynierskie napisane w języku polskim i angielskim, poświęcone problematyce ekonomicznej i innowacyjności w gospodarce, które stanowiły przedmiot egzaminu dyplomowego w uczelniach publicznych i niepublicznych z terenu województwa pomorskiego wypromowane w roku kalendarzowym, w którym została ogłoszona edycja Konkursów. Prace wraz z rekomendacją recenzenta składać można od października do końca grudnia 2022 r.

Więcej informacji na temat udziału w konkursie na stronie www.gdansk.pte.pl w zakładce Konkursy Olimpiada.

Dzień Otwarty Notariatu

Z bezpłatnych porad prawnych udzielanych przez notariuszy skorzystać będzie można 26 listopada w godz. 10.00-16.00, podczas Dnia Otwartego Notariatu. Porady udzielane będą telefonicznie pod numerem tel. 58 727 35 99 oraz za pośrednictwem mediów społecznościowych – na czacie oraz podczas streamingu.

Temat tegorocznej edycji brzmi: „Porozmawiaj z notariuszem, jak ochronić majątek rodziny i firmy w czasie kryzysu”. Nie ogranicza on wachlarza pytań, jakie można zadać notariuszom. W ostatnią sobotę listopada będą oni służyć wsparciem we wszystkich sprawach, jakie na co dzień można załatwić w kancelarii notarialnej.



Fot. Freepik

Szczegóły na stronie: www.porozmawiajnotariuszem.pl

PRZEPIS
NA
SOPOT

BEZPŁATNY INFORMATOR MIASTA SOPOTU

Wydawca:

Urząd Miasta Sopotu, ul. Kościuszki 25/27
81-704 Sopot, tel. (+48) 58 52 13 633
e-mail: przepisnasopot@sopot.pl



Przygotowanie materiałów, redakcja i skład: Biuro Promocji i Komunikacji Społecznej UMS: Izabela Heidrich, Anetta Konopacka, Marek Niziołek, Jolanta Kownacka



Zaciskamy pasa. Sopot oszczędza energię elektryczną

Kryzys energetyczny, a zwłaszcza gwałtowny wzrost cen energii elektrycznej i bałagan legislacyjny zmuszają do szukania oszczędności również w Sopocie. W mieście zaplanowano wyłączenie części oświetlenia ulicznego. Skromniejsze będą również tegoroczne iluminacje świąteczne.

Spore oszczędności jakie przyniosły przeprowadzone w mieście modernizacje, np. wymiana niemal 800 latarni ulicznych w dolnym Sopocie na nowoczesne i energooszczędne czy wdrożenie inteligentnego systemu zarządzania energią w budynkach użyteczności publicznej, niestety nie pokryją horrendalnych cen energii. Rosnące ceny, a także galopująca inflacja spowodowały konieczność wdrożenia planu oszczędnościowego. W niektórych obszarach miasta zaplanowane zostały wyłączenia latarni ulicznych. Przyniesie to oszczędności, choć nie kosztem bezpieczeństwa mieszkańców.

– Presja ma sens. Dzięki naszym protestom udało się wywalczyć, by prąd dla samorządów nie kosztował więcej niż 785 zł za MWh – mówi **Jacek Karnowski, prezydent Sopotu**. – Jednak nie mamy pewności, czy od nowego roku rząd nie doda do tej ceny VAT-u, a więc czy nie będzie jeszcze drożej. Dlatego zdecydowaliśmy o oszczędzaniu energii, ale w taki sposób, by mieszkańcy jak najmniej to odczuli.

W Sopocie mamy 4250 latarni ulicznych. Planowane wyłączenia w ramach oszczędności obejmą blisko 550 z nich. Łączny koszt opłat ponoszonych przez Gminę na zakup energii elektrycznej oraz prace związane z utrzymaniem i konserwacją systemu oświetlenia ulicznego w 2022 r. zamknie się w kwocie 2,9 mln zł (z czego koszt samego prądu to 2 mln zł).

Zarząd Dróg i Zieleni zmienił ustawienia parametrów oświetlenia parkowego i ulicznego na terenie Sopotu. **Spis miejsc, w których latarnie miejskie będą wygaszane w godz. 22.00-5.00 znajduje się na stronie www.sopot.pl.**

Skromniejsze niż w latach ubiegłych będą również tegoroczne uliczne iluminacje świąteczne. Zrezygnowaliśmy z zawieszania świecących żagli na lampach w ciągu al. Niepodległości i na ul. Malczewskiego, nie będzie świetlistych przewieszek nad ul. Kościuszki (na wysokości poczty),

kuł w parku Herbstów i lampek oświetlających drzewa na molo.

Iluminacje będą wieszane na przełomie listopada i grudnia, a rozbłysną 6 grudnia br. Będzie je można podziwiać do 16 stycznia 2023 r. Koszt montażu i uruchomienia instalacji świątecznych oraz ich demontaż powinien się zamknąć w kwocie około 200 tys. zł. Rezygnując z części świątecznego oświetlenia zaoszczędzimy blisko 250 tys. zł.



Fot. Fotobank.PL/UMS

Można już składać wnioski o tańszy węgiel

Zgodnie z ustawą o dystrybucji węgla przez samorządy, w Sopocie można już składać wnioski o zakup węgla w preferencyjnej cenie. Gmina, by móc zgodnie z zapisami ustawy dystrybuować węgiel wnioskującym o to mieszkańcom, podpisze umowę z przedsiębiorstwem prowadzącym skład węgla w Gdańsku. Dostawa pod sopockie adresy będzie bezpłatna.

Węgiel w cenie preferencyjnej, 2 tys. zł brutto za tonę, można będzie w Sopocie kupić po złożeniu wniosku o zakup. Można je składać najpóźniej do 31 grudnia br. Wraz z wnioskiem należy złożyć oświadczenie, że w związku z zakupem preferencyjnym węgla w terminie do 31 grudnia 2022 r., wnioskodawca ani żaden członek jego gospodarstwa domowego nie kupił paliwa stałego na sezon

grzewczy 2022-2023 po cenie niższej niż 2 tys. zł brutto za tonę, w ilości maksymalnej 1500 kg.

Zakup i dostawa węgla będą możliwe po pozytywnym zweryfikowaniu wniosku przez Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska UM Sopotu i wniesieniu opłaty na konto gminy.

– Chcemy pomóc mieszkańcom w zakupie węgla, ale nie będziemy tworzyć konkurencji dla przedsiębiorców, którzy się tym zajmują – mówi

Marcin Skwierawski, wiceprezydent Sopotu. – Mam nadzieję, że zgodnie z rządowymi zapowiedziami węgla nie zabraknie i że będzie to paliwo dobrej jakości, nie chcemy sopocianom sprzedać kota w worku. Czekamy na przedstawienie odpowiednich certyfikatów, ale wnioski już przyjmujemy.

Wniosek i oświadczenie są dostępne w siedzibie Urzędu Miasta, w BIP Sopot, a także na stronie sopot.pl. Wnioski w formie papierowej można składać w kancelarii głównej UMS, ul. Kościuszki 25/27 lub przesłać pocztą do Wydziału Inżynierii i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Sopotu, na powyższy adres.

Informacji udziela Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Sopotu, pok. 88, nr tel.: 58 52 13 794.

Sopockie wody opadowe będą monitorowane

Miasto podpisało list intencyjny inicjujący współpracę z Politechniką Gdańską. Uczelnia, w ramach prowadzonego projektu, wykona prototyp systemu monitoringu wód opadowych, który następnie zostanie zainstalowany na jednym z sopockich zbiorników retencyjnych. Będzie to system pomiarowy mierzący wiele parametrów fizykochemicznych oraz biologicznych i udostępniający wyniki na bieżąco w aplikacji online.

Realizacja projektu pozwoli na bezpieczne wykorzystanie wód opadowych w Sopocie, m.in. do podlewania, zasilania fontann czy mycia ulic. Jednak, by było to możliwe, woda musi być wolna od zanieczyszczeń takich jak bakterie E.coli, cyjanobakterie, pestycydy czy węglowodory aromatyczne obecne w spalinach samochodowych. W ramach współpracy Sopot otrzyma bezpłatny dostęp do wszystkich mierzonych parametrów oraz szkolenie i konsultacje w kwestii interpretacji danych pomiarowych i ewentualnych zagrożeń dla mieszkańców. W projekcie pod nazwą Morelogg uczestniczy konsorcjum Politechniki Gdańskiej i Politechniki Łódzkiej, Akademii Górniczo-Hutniczej i firma PM Ecology Sp. z o.o.



Na zdjęciu: prof. Sylwia Fudala-Książek z Katedry Inżynierii Sanitarnej Wydziału Inżynierii Lądowej i Środowiska PG i Marcin Skwierawski, wiceprezydent Sopotu. Fot. materiały UMS

W ostatnich latach miasto wydało niemal 200 mln zł na modernizację sopockiego systemu gospodarowania wodami opadowymi. Efektem jest zredukowanie podtopień w dolnym Sopocie i poprawa retencji w górnych obszarach miasta.



Gdzie wyrobić Kartę Sopocką?

Od 20 listopada Karta Sopocka będzie wydawana w punkcie Informacji Turystycznej przy ul. Dworcowej 4 w każdy poniedziałek od 10.00 do 18.00, a od wtorku do piątku w godz. 8.30-16.30.

Dodatkowo od 1 grudnia, od wtorku do piątku w godz. 9.00-16.00, będzie można składać wnioski i odbierać nowe Karty również w punkcie Informacji Turystycznej przy pl. Zdrojowym 2.

Karta Sopocka – zobacz, gdzie skorzystasz z rabatów

Trefl Sopot SA

Trefl Sopot to drużyna koszykarska, która od ponad 26 lat nieprzerwanie występuje na parkietach ekstraklasy osiągając liczne sukcesy na arenie krajowej i międzynarodowej. Trefl dba również o szkolenie młodzieży, w każdym roku zajmując czołowe miejsca w mistrzostwach Polski i wychowując zawodników, którzy później stanowią o sile reprezentacji Polski. Pełne emocji i atrakcji dla całych rodzin mecze Trefla Sopot rozgrywane są w ERGO ARENIE lub w Hali 100-lecia w Sopocie.

Adres: pl. Dwóch Miast 1, 81-732 Sopot, oferuje 10% rabatu na każdy kolejny mecz, 1 darmowy bilet w sezonie



Koliba

Urokliwe położenie karczmy, kilka kroków od brzegów morza, w parku północnym, zachęca do rozpoczynania i kończenia wędrówek w Kolibie. Gościom serwowane są dania kuchni góralskiej i regionalnej wraz z doskonałymi góralskimi napitkami.

Adres: ul. Powstańców Warszawy 90, 81-712 Sopot, wysokość i rodzaj zniżki uzależnione są od rodzaju Pakietu

Kryta pływalnia MOSiR

Basen pływacki ma wymiary 25 metrów na 12,5 metrów i głębokość od 60 cm do 160 cm, posiada 6 torów. Głębokość basenu umożliwia swobodne pływanie, nawroty oraz naukę pływania dla dzieci i młodzieży.

Adres: ul. Haffnera 57, 81-715 Sopot, z Kartą Sopocką bilet normalny w cenie 12 zł, ulgowy w cenie 9 zł

Wyższa Szkoła Zdrowia w Gdańsku

Uczelnia z ponad 22 letnim doświadczeniem, która od lat identyfikowana jest jako organizacja o silnej i stabilnej pozycji na mapie trójmiejskich oraz pomorskich szkół wyższych. Uczelnia kształci specjalistów z zakresu dietetyki, kosmologii, fizjoterapii i zdrowia publicznego na poziomie studiów I i II stopnia.

Adres: ul. Pelplińska 7, 80-335 Gdańsk, studenci WSZ mogą korzystać z Pakietu Studenta w ramach Karty Sopockiej

Wszystkie informacje na temat Karty Sopockiej znajdują się na stronie: www.karta.sopot.pl

Blżej siebie. X Sopoockie Sympozjum

„Blżej siebie – dalej od uzależnień. O znaczeniu tożsamości, podmiotowości i więzi w zapobieganiu uzależnieniom i kryzysom psychicznym” to tytuł X Sopoockiego Sympozjum, które odbędzie się 2 grudnia 2022 r. w salach Uniwersytetu SWPS w Sopocie. Zapraszamy do udziału w wykładach oraz warsztatach.

Główne zagadnienia tegorocznego Sympozjum:

- rola rodziców i opiekunów w budowaniu tożsamości i podmiotowości oraz wspieranie autentyczności dzieci,



Fot. Freepik

- złożona trauma relacyjna i proces psychoterapii jako szansy odzyskania podmiotowości i bycia bliżej siebie,
- szerokie spojrzenie na uzależnienia – zewnętrzne i wewnętrzne czynniki ryzyka oraz temperamentalne czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia,

- kryzys psychiczny jako szansa powrotu do równowagi, „odzyskania siebie” i siły.

W programie znalazły się prezentacje i wykłady, które poprowadzą specjaliści. Ważną częścią będą też warsztaty.

– W tym roku są one tak przygotowane, by nie tylko rozwijały kompetencje zawodowe, ale dały także możliwość bycia bliżej siebie i pomogły w rozwijaniu różnych sposobów dbania o siebie na co dzień, wspierania kontaktu ze sobą, własną kreatywnością – zachęca **Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydentka Sopotu**. – Mają dać umiejętność wytnienia od obciążeń psychicznych.

Wydarzenie skierowane jest do przedstawicieli samorządów lokalnych, pracujących w obszarze zdrowia, spraw społecznych, profilaktyki uzależnień. Zapraszamy pracowników socjalnych, kuratorów sądowych, psychoterapeutów, psychologów i pedagogów szkolnych, wychowawców, pracowników placówek opiekuńczych i wychowawczych, członków gminnych komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, strażników miejskich, funkcjonariuszy policji.

Udział w Sympozjum jest bezpłatny dla pracowników sopoockich instytucji, placówek i organizacji. Dla pozostałych osób koszt wynosi 200 zł. Program oraz formularz zgłoszeniowy znajdują się na stronie www.sopot.pl.

Organizatorzy: Urząd Miasta Sopotu, Uniwersytet SWPS oraz Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Uzdrawisko Sopot i Polskie Towarzystwo Psychotraumatologii.

Więcej informacji: Joanna Mielewczyk, tel. 609 250 301, uzaleznienia@zozsopot.pl, Dorota Kamola-Bohuszewicz, tel. 505 091 160, uzaleznienia@zozsopot.pl.

Nowy wzór wniosku o świadczenie za zakwaterowanie z wyżywieniem za obywateli Ukrainy

Od 1 listopada 2022 r. obowiązuje nowy wniosek o świadczenie pieniężne za zapewnienie zakwaterowania i wyżywienia obywatelom Ukrainy przybywającym na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, w związku z działaniami wojennymi prowadzonymi na terytorium Ukrainy.

Wzór wniosku można otrzymać także w Wydziale Lokalowym Urzędu Miasta Sopotu, przy ul. Kościuszki 25/27, pokój nr 13. Wypełnione dokumenty należy składać w godzinach pracy urzędu w pokoju nr 13. Wszelkich informacji dotyczących wypełniania i składania wniosków udzielają pracownicy Wydziału Lokalowego Urzędu Miasta Sopotu, pod nr tel.: 58 52 13 783.

Wzór wniosku dostępny jest również na stronie www.sopot.pl.



Fot. Pixabay

Dodatki do ogrzewania – wnioski do końca miesiąca

Do 30 listopada 2022 r. można składać wnioski o dodatek węglowy oraz dodatek do innych źródeł ciepła – zakup peletu drzewnego, drewna kawałkowego i innych rodzajów biomasy, gazu skroplonego LPG lub oleju opałowego.

Wnioski o dodatek elektryczny – dopłatę do ogrzewania elektrycznego, będzie można składać od 1 grudnia 2022. Dodatki do ogrzewania przysługują bez względu na osiągnięte dochody. Ważne - można otrzymać tylko jeden dodatek.

W Sopocie obsługą dodatków grzewczych dla gospodarstw domowych zajmuje się Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Tzw. podmioty wrażliwe składają wnioski o dofinansowanie do ogrzewania w Urzędzie Miasta Sopotu.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Dziale Świadczeń Rodzinnych i Funduszu Alimentacyjnego MOPS Sopot, tel. 58 551 61 63.

Więcej na stronie www.mopssopot.pl.



Sąsiedzki wolontariat

Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu zaprasza wolontariuszy_szki do długoterminowego zaangażowania się w wolontariat sąsiedzki.

„Wolontariat Sąsiedzki – wsparcie sopockich Seniorów” zakłada łączenie seniorów potrzebujących wsparcia z wolontariuszem – sąsiadem, tak by mogli wspólne spędzać czas. Wolontariat Sąsiedzki jest nie tylko formą samopomocy sąsiedzkiej, to także dobry sposób na zacieśnianie więzi między seniorami a młodszym pokoleniem.

Wystarczy tak naprawdę rozmowa, spacer, aby senior poczuł się ważny i potrzebny. Może po sąsiedzku mieszka samotny Senior, który z przyjemnością spędziłby z kimś godzinę w tygodniu? Czasem z takich zwykłych spotkań rodzą się prawdziwe przyjaźnie, a wolontariusze stają się tak bliscy, jak przyjaciele czy nawet członkowie rodzin.

Obecnie Sopocki Wolontariat szuka wolontariuszy_szek dla trzech Senierek:

- pani Marii – przesympatycznej i otwartej na ludzi mieszkanki Górnego Sopotu,
- pani Krysi – kochającej poezję mieszkanki Kamiennego Potoku,
- pani Lusi – pełnej humoru i dobrej energii mieszkanki centrum Sopotu.

Więcej informacji: tel. 729 863 777, p.szczepanska@wolontariat.sopot.pl, www.wolontariat.sopot.pl – zakładka Wolontariat Sąsiedzki.



Fot. Freepik

Nominuj swojego kandydata w konkursie „Wolontariat. Aktywni w Sopocie 2022”

Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu zaprasza do udziału w konkursie „Wolontariat. Aktywni w Sopocie 2022”. Do 28 listopada można nominować zaangażowanych wolontariuszy i koordynatorów wolontariatu działających w Sopocie w różnych obszarach życia społecznego, jak również miejsca, które wzorcowo współpracują z wolontariuszami w naszym mieście.

Pandemiczna rzeczywistość, a od niespełna roku wojna w Ukrainie wciąż pokazują, jak ogromną wartością jest praca wolontariuszek i wolontariuszy, którzy służą wsparciem potrzebującym. Pamiętajmy o tych odważnych, wytrwałych ludziach, którzy chcą więcej i robią więcej dla innych, ale też dla środowiska, lokalnej społeczności, czy zwierząt.

Kapituła Konkursowa spośród nadesłanych nominacji przyzna 3 tytuły w czterech kategoriach konkursowych:

- **Sopocki Wolontariusz/ka Roku 2022, w kategorii indywidualnej i grupowej**
- **Sopocki/a Koordynator/ka Wolontariatu Roku 2022**
- **Otwarcia na Wolontariat 2022**

Prawo zgłaszania kandydatów do konkursu mają wszyscy mieszkańcy Sopotu, sopockie organizacje pozarządowe i instytucje publiczne współpracujące z wolontariuszami, wolontariusze współpracujący z organizacjami i instytucjami działającymi na rzecz mieszkańców Sopotu oraz firmy działające na terenie Sopotu, organizujące w swoich strukturach wolontariat pracowniczy. Termin nadsyłania nominacji mija 28 listopada.

Pamiętajmy także, by doceniać bardzo ważną rolę koordynatorów wolontariatu, instytucji/organizacji, które tworząc atmosferę życzliwości i przyjaźni troszczą się o wolontariuszy, inspirować ich i motywują do działania.

Laureatów Konkursu „Wolontariat. Aktywni w Sopocie 2022” poznamy podczas Gali Sopockiego Wolontariatu.

Regulamin konkursu oraz karty zgłoszenia online znajdują się na www.wolontariat.sopot.pl.

Więcej informacji: p.szczepanska@wolontariat.sopot.pl, tel. 729 863 777 lub osobiście w Sopockim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu (ul. Marynarzy 4, pokój nr 3)

Konkurs organizowany jest przez Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji w ramach zadania publicznego „Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu” współfinansowanego ze środków Gminy Miasta Sopotu.

Wsparcie seniorów wciąż działa

Seniorze, Seniorko! Przypominamy, że możesz korzystać z pomocy w ramach projektu „Wspieraj Seniora! – usługa wsparcia seniorów w Sopocie”. Pomoc wolontariuszy jest bezpłatna.

Wolontariusze oferują:

- rozmowę, towarzyszenie, wspólne spacery,
- umówienie na wizytę lekarską, asystowanie w drodze do przychodni,



Fot. Freepik

- zrobienie zakupów i przyniesienie ich do domu,
- realizację recept w aptece,
- pomoc w załatwieniu drobnych spraw urzędowych,
- wsparcie w szukaniu specjalistycznej pomocy w Sopocie (np. psychologicznej).

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego na wybrany numer:

- 22 505 11 11 Infolinia Ogólnopolska Programu Wspieraj Seniora
- 58 551 17 10 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
- 692 006 223 Sopocki Wolontariat – Wsparcie Seniorów

Jeśli chcesz zostać naszym wolontariusz_em_szką:

zadzwoń pod numer 692 006 223 lub napisz wspieraj.seniora@ekspresja.org

Szczegóły na www.wolontariat.sopot.pl.

ZDROWIE /



Zadbaj o stawy!

Pomorskie Centrum Reumatologiczne realizuje program wczesnego wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów. RZS to przewlekła, układowa choroba tkanki łącznej. Jest najczęstszą zapalną chorobą reumatyczną.



Wczesne Wykrywanie
Reumatoidalnego
Zapalenia Stawów

Postępujący proces zapalny błony maziowej prowadzi do zniszczenia, a także do występowania zmian pozastawowych oraz powikłań wielonarządowych. Jeśli:

- jesteś w wieku od 18 do 65 lat,
- odczuwasz dolegliwości bólowe ze strony stawów, które nie są spowodowane urazem,
- ból i obrzęk najbardziej nasilone są w godzinach porannych i towarzyszy im sztywność poranna trwająca powyżej godziny,
- Twoje stawy były lub są obrzęknięte

to skorzystaj z programu i zadbaj o swoje zdrowie.

Więcej informacji pod numerem telefonu 503 803 334. Zapraszamy do kontaktu.



Zajrzyj na Brodwinno

Nowa wystawa w Muzeum Sopotu pt. „Brodwinno. Najpiękniejsza dzielnica Sopotu” już podczas wernisażu wzbudziła ogromne zainteresowanie.

Zapraszamy do jej odwiedzenia i dosłownie „zajrzenia” w historię osiedla Brodwinno. Ekspozycja prezentowana będzie w Muzeum Sopotu (ul. Poniatowskiego 8) do 29 stycznia 2023 r.



Fot. Anna Bobrowska/KFP/UMS

Zajęcia edukacyjne w Muzeum Sopotu

Zajęcia przeznaczone są dla dzieci i młodzieży. Odbywają się w Muzeum Sopotu po wcześniejszym umówieniu pod numerem tel. 58 551 22 66 w godz. 9.00-15.00 lub pod adresem e-mailowym iwona.zajac@muzeumsopotu.pl. Koszt lekcji muzealnej to 5 zł od osoby.

Tematy zajęć:

1. Willa Ernsta Claaszena i jej mieszkańcy
2. O architekturze Sopotu
3. Krótka historia kurortu
4. Modna pani u wód – zwyczaje kąpielowe XIX i XX w.
5. Dobry burmistrz Johannes Kollath
6. Polacy w Sopocie w okresie Wolnego Miasta Gdańska
7. Sopocka społeczność żydowska do 1945 r.
8. Historia sopockiej gminy ewangelickiej
9. Dzieje Opery Leśnej
10. Genealogia – poznaj losy swojej rodziny

Pokazy filmów: „Polonia sopocka”, reż. Joanna Cichocka-Gula (2009), „Sopocianie”, reż. Justyna Mazur (2011).



Mundus Cantat w drodze do Izraela

Chór Festiwalowy Sopockiej Akademii Nauk Stosowanych Mundus Cantat w styczniu 2023 r. weźmie udział w The Sea Of Galilee International Choir Festival, który odbędzie się na północy Izraela w dolinie Jordanu. Chór wystąpi w kilku koncertach w teatrach, salach koncertowych i kościołach wokół Jeziora Galilejskiego.

Zespół przygotował na tę okazję repertuar pieśni polskich kompozytorów współczesnych – od energicznej „Ceciliady” Marcina Wawruka po melodie ludowe z Czarska i Wieruszowa w opracowaniu Anny Barszcz, jak i przeboje chóralistyki światowej („Besame Mucho”, „Prende la Vella”) oraz znane i lubiane utwory izraelskie.

Chór Mundus Cantat zaprezentuje nowy repertuar podczas koncertów, pt.: „W drodze do Izraela”, które odbędą się **25 listopada o godz. 18.30 w Sopotce** (u. Kościuszki 14) oraz **27 listopada o godz. 12.15 w Domu Pomocy Społecznej** (ul. Mickiewicza 49). Serdecznie zapraszamy.



Fot. materiały prasowe



Biblioteka Sopocka zaprasza

Spotkanie autorskie z Maciejem Siembiedą wokół jego najnowszej książki „Kołysanka” odbędzie się 17 listopada o godz. 18.00 w Sopotce.

Maciej Siembieda to pisarz, który należy do grona autorów książek najczęściej wypożyczanych przez naszych czytelników. Jest absolwentem polonistyki Uniwersytetu Opolskiego, uzyskał doktorat z politologii na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Publikował m.in. w „Polityce” i paryskiej „Kulturze”. Jest autorem czterech zbiorów reportaży i prywatnej książki o ich pisaniu. Trzykrotnie otrzymał tzw. „polskiego Pulitzera”, czyli Nagrodę Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich. Jest autorem m.in. powieści z cyklu „Jakub Kania”: „444”, „Miejsce i imię”, „Wotum” oraz „Kukły”.

Teatr przy Stole: „Poniżej pasa” to kolejna propozycja Sopoteki. Czytanie odbędzie się 18 listopada o godz. 18.00.

Do tajemniczej fabryki na pustyni przyjeżdża nowy kontroler jakości – Dobek. Jest młody, naiwny i pozytywnie nastawiony, ale jedyny kolega z działu i jednocześnie współlokator – Hanran – wita go z otwartą wrogością. Fabryka jest ogrodzona drutem kolczastym, otoczona przez strażę, a za płotem czają się groźne zwierzęta...

Szkoła przyszłości. Jakich zmian potrzebujemy w edukacji? To temat spotkania autorskiego z Katarzyną Hall. Sopoteka zaprasza 23 listopada o godz. 18.00.

Katarzyna Hall przedstawia swoje spojrzenie na szkołę i system edukacji. Wskazuje, jakie zmiany są potrzebne i możliwe do wprowadzenia.

Książka napisana jest z osobistej perspektywy autorki i jej doświadczeń: uczennicy i nauczycielki, matki i babci, dyrektorki szkoły i działaczki organizacji pozarządowej, a także osoby mającej doświadczenie w pełnieniu służby publicznej.

„Mam pełne przekonanie, że im więcej wolności i samodzielności w swojej pracy mają nauczyciel i dyrektor szkoły, tym bardziej czują się odpowiedzialni za efekty tej pracy i tym częściej stosują ciekawe i efektywne rozwiązania dydaktyczne i organizacyjne”.



Katarzyna Hall
Fot. materiały Biblioteki Sopockiej



Premierowo w Sopocie, a teraz w Berlinie. Wystawa Patryka Bułhaka

Wystawa fotografii „Porzucone córki tygrysa” autorstwa Patryka Bułhaka zostanie niebawem pokazana w Berlinie. Wernisaż odbędzie się 19 listopada w galerii KIT Schowroom. Zdjęcia Bułhaka, przedstawiające tamilskie wojowniczkom ze Sri Lanki, były prezentowane premierowo we wrześniu, podczas 8. edycji festiwalu fotografii „W ramach Sopotu”. W Berlinie będzie można je oglądać do 19 grudnia.



Fot. Anna Bobrowska/KFP/UMS

„Porzucone córki Tygrysa” („Abandoned Daughters of The Tiger”) to fotograficzna opowieść o Tamilkach, wojowniczkach walczących na froncie i poza nim – odrzuconych, zapchniętych na margines przez państwo i system. To kobiety, którym nie dane było doświadczyć młodości, naznaczone piętnem konfliktu, pomijane, niechciane, niewygodne, żyjące w ciągłym strachu i mimo traumy pozostawione samym sobie. Kobiety, które dalej walczą o swoje prawo do godnego istnienia, zrozumienia i o lepsze życie dla swoich dzieci. To historia Tygrysic – kobiet wojny.



Randki grantowe i koncert na #Goyki3

Jesteś artystą/twórcą/czynią/animatorem/ką kultury i przygotowujesz się do złożenia wniosków grantowych na 2023 rok? Weź udział w szybkich randkach z grantodawcami. 16 listopada w Goyki 3 Art Inkubatorze można będzie spotkać się z przedstawicielkami urzędów miejskich Trójmiasta (Sopot, Gdynia, Gdańsk), Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego oraz konsultantką wniosków ministerialnych.



Fot. Bogna Kociumbas

Podczas indywidualnych rozmów będzie możliwość omówienia pomysłów, rozwiania wątpliwości, by złożyć kompletny wniosek grantowy. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy przez stronę internetową www.goyki3.pl.

Koncert wieńczący rezydencję twórczą SOMA, François & The Atlas Mountains i Joseph Schiano di Lombo odbędzie się 17 listopada o godz. 20.00 w Teatrze Boto. Bilety do nabycia na www.gout.net/pl.

Po raz czwarty Narodowe Centrum Muzyki Francji (CNM) we współpracy z Goyki 3 Art Inkubator w Sopocie oraz Instytutem Francuskim w Polsce wybrało artystów/twórców/kompozytorów do udziału w rezydencji twórczej. Trwająca trzy tygodnie rezydencja „Klawisze” jest okazją dla SOMA, François & The Atlas Mountains i Joseph Schiano di Lombo do pracy nad nowymi projektami muzycznymi. Mają dostęp do świetnie wyposażonych Hotdog Studio, DPT ZAİKS, Sali Koncertowej Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot oraz Goyki 3 Art Inkubatora, a także okazję współpracy z polskimi twórcami.



Listopad w Teatrze Atelier

Najbliższe wydarzenia w położonym przy samej plaży teatrze zapowiadają się niezwykle ciekawie.

Teatr:

19 listopada, godz. 19.00, „Medea, moja sympatia” – premiera, Teatr Nieduży. Kolejny spektakl 20 listopada o godz. 19.00. Bilety: kupbilecik.pl.

26 listopada, godz. 15.00 i 17.00, „Rodzina Adamsów” – Sopotki Teatr Musicalowy Baabus Musicalis. Bilety: bilety.baabusmusicalis.com.

Kino:

„Nowe horyzonty edukacji filmowej”, zgłoszenia: nhf.pl/dla-nauczycieli.

21 listopada, godz. 10.00, Świat wartości: „Młodzieżowa Liga Mistrzów” – reż. L. Hatland, Holandia 2021; dla grup zorganizowanych z klas VII-VIII.

28 listopada, godz. 10.00, Ważne tematy: „Green book” – reż. P. Farelly, Polska 2018; dla grup zorganizowanych ze szkół ponadpodstawowych.

Warsztaty/spotkania:

poniedziałek, godz. 17.00-18.30 – joga, Klub Animus 60+

środa, godz. 15.00-16.30 – O sztuce komunikacji przez taniec i słowa, Klub Animus 60+



Sopocianie w czołówce mistrzostw świata w Breście

Pod koniec października we francuskim Breście zakończyły się mistrzostwa świata w windsurfingowej, olimpijskiej klasie IQ Foil. Najlepsi Polacy, Paweł Tarnowski i Maja Dziarnowska, wywalczyli odpowiednio siódme i dziesiąte miejsce. W kategorii do lat 21 o podium otarł się Kamil Manowiecki, który zajął wysoką, piątą pozycję. Cała trójka reprezentowała Sopotki Klub Żeglarski ERGO Hestia Sopot.

W klasyfikacji generalnej siódme i dziesiąte miejsca **Pawła Tarnowskiego** i **Mai Dziarnowskiej** to najwyższe pozycje jakie udało się wywalczyć Polakom. Kamil Manowiecki zajął w tym zestawieniu miejsce 41., ale w kategorii wiekowej do lat 21 był już piąty. Pozostali sopocianie startujący na MŚ w Breście to **Maja Kuchta**, która regaty ukończyła na miejscu 29. i **Antonii Siwek**, który był 99. W Breście wystartowało łącznie 162 zawodników i 102 zawodniczki, w tym 13 reprezentantów Polski.



Fot. FB Kamil Manowiecki POL72

Klasa IQ Foil stała się konkurencją olimpijską niecałe trzy lata temu, i cały czas prężnie się rozwija, przyciągając zawodników z innych windsurfingowych klas. Pływanie na desce z hydro skrzydłem (foil) jest bardzo emocjonujące dla zawodników i bardzo widowiskowe.



40. derby Trójmiasta dla Trefla Sopot

Po raz trzeci z rzędu koszykarze Trefla Sopot triumfowali w Gdyni. W 40. derbach Trójmiasta żółto-czarni pokonali Suzuki Arkę 82:75. Bardzo dobre zawody rozegrał Garrett Nevels, który zanotował 21 punktów, 6 zbiórek, 4 asysty oraz 2 przechwyty. Przed meczem z kibicami pożegnał się Filip Dylewicz, który z drużyną Trefla pięciokrotnie sięgnął po mistrzostwo kraju.

Tuż przed rozpoczęciem meczu po raz ostatni na koszykarski parkiet wyszedł Filip Dylewicz, który oficjalnie zakończył swoją karierę sportową. Zawodnik trafił do sopockiego Trefla w 1997 r. i grał w drużynie, z krótką przerwą, do sezonu 2008/2009. Z zespołem Trefla Sopot pięciokrotnie zdobywał tytuł mistrza Polski, a łącznie w Polskiej Lidze Koszykówki sięgnął po tytuł mistrzowski aż siedem razy. Zawodowo związany był również z Asseco Arką Gdynia. Popularny „Dylu” otrzymał tego derbowego wieczora wiele gratulacji i podziękowań.



Fot. Krzysztof Mystkowski/KFP/GWS

FOTOSTORY, CZYLI CO WYDARZYŁO SIĘ W SOPOCIE



Młodzieżowi radni gotowi do działania

Młodzi radni wyłonieni w wyborach na drugą kadencję Młodzieżowej Rady Miasta Sopotu spotkali się na pierwszej sesji. Mają głowy pełne pomysłów i dużo zapału do pracy!

Fot. Anna Bobrowska/KFP/UMS



Fot. Aleksandra Komendarek-Tymendorf

Wizytę na Sopotkim Rynku mieszkańcy łączą z zasięgnięciem informacji o programie „Czyste powietrze” i możliwościach dofinansowania wymiany urządzeń grzewczych na ekologiczne.



Fot. Wojciech Stróżyk/KFP/UMS

Rugbiści Ogniw Sopot i Arki Gdynia zmierzili się w kolejnym meczu derbowym. Wygrana 43:3 dała Ogniwu awans na pozycję lidera tabeli.



Fot. Krzysztof Mystkowski/KFP/UMS

Sopocianie uczli 104. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. 11 listopada była białoczerwona parada, pięknie odtąńczony polonez, a w południe wspólne odśpiewanie hymnu.



Fot. Anna Rezulak/KFP/UMS

Plenerowa kolekcja rzeźbiarska Państwowej Galerii Sztuki rozrasta się. W parku Północnym stanęły rzeźby Stanisława Horno-Popławskiego, Janiny Stefanowicz-Schmidt i Hanny Brzuszkiewicz.

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