Sopocianie 60+

Biuletyn informacyjny
Urzędu Miasta Sopotu

Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy!

Jacek Karnowski
Prezydent Miasta Sopotu

Jesień życia z wiosną w sercu – takie słowa przychodzą mi do głowy, kiedy widzę Was spacerujących po plaży, jeżdżących rowerami po lesie czy ćwiczących w sopockich parkach i na błoniach. Jestem dumny, że nasze ukochane miasto ma takich aktywnych mieszkańców. Wielu z Was uczestniczy w programach miejskich, korzysta z nowoczesnej Sopoteki i innych filii naszej biblioteki. Uczycie się korzystania z nowych technologii albo dyskutujecie o ciekawych książkach. Na spotkaniach dotyczących spraw miejskich – budżetu obywatelskiego czy konsultacji społecznych – nigdy Was nie brakuje. A ilekroć jestem w Państwowej Galerii Sztuki, Muzeum Sopotu czy na koncercie w Operze Leśnej, mogę być pewien, że Was tam spotkam.

Po raz drugi oddajemy w Wasze ręce biuletyn informacyjny „Sopocianie 60+". Przez dwa lata, które minęły od poprzedniego wydania, sporo się w Sopocie zmieniło. Dlatego uzupełniliśmy, zaktualizowaliśmy nasze kompendium wiedzy o działaniach miasta dedykowanych osobom powyżej 60. roku życia.
W wydawnictwie zawarte są informacje dotyczące różnego rodzaju form wsparcia i najpotrzebniejsze adresy i telefony do instytucji w Sopocie. Dodatkowo biuletyn prezentuje bogatą ofertę sopockich programów zdrowotnych finansowanych przez Miasto, ofertę kulturalną i sportową oraz opis programów przygotowanych specjalnie dla seniorów, takich jak Kawiarnia dla seniora, Wolontariat Sąsiedzki czy Sopockie Dni Seniora.

Mam nadzieję, że dzięki przystępnej formie i bogatej zawartości ta publikacja odpowie na wiele pytań, które codziennie stawiają sobie Państwo, poszukując wiadomości o tym, gdzie zadzwonić, by uzyskać potrzebną pomoc, jak ciekawie spędzić czas wolny i rozwijać swoje pasje czy dokąd wybrać się na kawę, by miło spędzić czas w inspirującym towarzystwie.

Zapraszam do lektury i życzę Państwu zdrowia, pogody ducha oraz wielu życzliwych ludzi wokół.



01 Zdrowie

5 **Zdrowy styl życia**
8 **Profilaktyczne badania kontrolne i programy polityki zdrowotnej**
12 **Prawa pacjenta**
14 **Podstawowa opieka zdrowotna**
17 **Pogotowie ratunkowe**
18 **Lekarze specjaliści**
30 **Rehabilitacja**
34 **Leczenie uzdrowiskowe**

02 Aktywność

40 **Uniwersytet Trzeciego Wieku**
41 **Działania organizacji pozarządowych na rzecz aktywizacji seniorów**
44 **Aktywność obywatelska**

03 Czas wolny

48 **Kalendarz cyklicznych wydarzeń**
54 **Kultura**
Opera Leśna / Polska Filharmonia Kameralna Sopot /
Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie /
Miejska Biblioteka Publiczna w Sopocie /
Sopoteka / Muzeum Sopotu / Teatr na Plaży /
Scena Kameralna Teatru Wybrzeże / Dworek Sierakowskich /
Grodzisko w Sopocie / Kulturalny INFOBOX
64 **Sport i rekreacja**
Kryta pływalnia przy ul. Haffnera / Hipodrom /
Stadion im. Edwarda Hodury / Stadion „Leśny” SKLA /
Hala 100-lecia Sopotu / Sopockie korty tenisowe /
Ergo Arena / Błonia / Siłownie na świeżym powietrzu

04 Pomoc dla seniora

74 **Karta Sopocka**
75 **Kawiarnia dla seniora**
75 **Wolontariat sąsiedzki**
76 **Sopockie Domy Sąsiedzkie**
77 **Sopockie Dni Seniora**
78 **Sklep LukLuk**
79 **Przepis na Sopot**
80 **Sprawy urzędowe**
— Wymiana dowodu osobistego
— Dofinansowanie przebudowy systemów grzewczych
— Konkurs na najładniejszą posesję
— Dofinansowanie poprawy efektywności energetycznej w domach
— Dotacje konserwatorskie
— Wymiana lokalu na mniejszy
— Przekwalifikowanie lokalu mieszkalnego na lokal socjalny
— Dodatki mieszkaniowe
— Dodatek energetyczny
— Pomoc przy spłacie zadłużenia
94 **Wsparcie**
— Działania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie na rzecz sopockich seniorów
— Dom Pomocy Społecznej w Sopocie
— Dzienny Dom Pobytu
106 **Przydatne telefony**

01

Zdrowie

Zdrowy styl życia

Z wiekiem częściej narzekamy na złe samopoczucie i uważamy, że z tym „przywilejem” należy się pogodzić. Nic bardziej błędnego! Osoby dojrzałe muszą tylko bardziej zadbać o siebie, swoje zdrowie, zbilansowaną dietę i systematyczną rekreację ruchową. Wraz z upływem lat przemiany metaboliczne naszego organizmu zachodzą coraz wolniej, a co za tym idzie, mniej kilokalorii potrzebujemy na funkcjonowanie organizmu i mniej ich jesteśmy w stanie spalić. Te zmiany nie omijają przewodu pokarmowego – zmniejsza się nie tylko zapotrzebowanie energetyczne organizmu, ale również ilość wydzielanej śliny i soków trawiennych, zatem trudniej trawimy pokarm, następuje zwolnienie perystaltyki jelit, a kosmki jelitowe stają się krótsze, zmienia się też mikroflora jelita grubego, więc składniki odżywcze są trudniej przyswajalne. Jeśli zatem nie dostosujemy naszej codziennej diety do nowych warunków organizmu, to grożą nam dolegliwości ze strony układu pokarmowego, ale też ogólne pogorszenie samopoczucia wynikające z niedoborów żywieniowych. Powodem stosowania niepełnowartościowej diety często nie jest jedynie nieco „odchudzony portfel”, ale również brak zainteresowania komponowaniem i przygotowaniem urozmaiconych posiłków. W diecie seniora na ogół nie ma posiłków z pełnowartościowego białka (m.in. chude mięso, ryby, jajka), zdrowych węglowodanów pełnoziarnistych, świeżych warzyw i owoców będących źródłem witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego, co często jest wynikiem małej częstotliwości robienia zakupów ze względu na złe samopoczucie oraz wybierania pokarmów o przedłużonym terminie do spożycia. Seniorzy często kupują pożywienie w puszkach, wędzone produkty, zupki w proszku, rezygnują zaś ze świeżych warzyw i owoców, które szybko się psują. A często występujące u seniorów zaburzenia zmysłów smaku i powonienia czy brak apetytu powodują, że niemal nie przywiązują wagi do tego, co konsumują. Może to prowadzić nawet do niedożywienia, awitaminozy, utraty odporności, zwiększonej zachorowalności, zaniku mięśni, ogólnoustrojowego osłabienia organizmu i wielu niewydolności.

01

Najważniejsze zasady zdrowej diety seniora

Maria Fall-Ławryniuk
Dietetyk i terapeuta ruchowy
Centrum SYLWETKA, Sopot

- Duża ilość przyjmowanych płynów (o ile lekarz nie zaleci inaczej), aby nie dopuścić do odwodnienia organizmu: woda, herbata, świeże soki warzywne i owocowe, kompoty, zupy, jogurty naturalne, kefir, mleko – łącznie około 2 litrów;
- Spożywanie mniejszych objętościowo 4–5 posiłków w ciągu dnia o stałych porach – nie powinno się opuszczać posiłków;
- Należy zwiększyć w diecie spożycie wapnia do 1100 mg, najlepsze źródło wapnia to produkty mleczne, przetwory rybne, wzbogacone w wapń napoje sojowe, chude mięsa;
- Powinno się zadbać o odpowiednią dawkę witaminy D m.in. dzięki przebywaniu na słońcu i świeżym powietrzu, źródła witaminy D w pożywieniu: ryby (śledzie, makrela, szproty, tuńczyk, dorsz), mleko, żółtka jaj, masło, w przypadku niedoborów lekarz powinien zalecić suplementację;
- Wzbogacić jadłospis o antyoksydanty (witamina C, E, beta-karoten), które wzmacniają odporność organizmu, chronią przed miażdżycą, a nawet chorobami nowotworowymi, witamina E zapobiega także zmianom zwyrodnieniowym i stanom zapalnym, antyoksydanty znajdziemy w świeżych warzywach, owocach, sokach samodzielne wyciskanych, oliwie, maśle, orzechach, pestkach dyni, moreli, ziarnach słonecznika, siemieniu lnianym, ziarnach chia;
- Spożywać potrawy wysokobiałkowe nawet 2 razy dziennie: jaja, twarogi, jogurty, kefiry, mleko, mięsa drobiowe, ryby, soczewicę, cieciorkę i inne warzywa strączkowe;
- Należy uwzględnić porcję błonnika pokarmowego, aby zapobiegać często występującym zaparciom i wspomóc perystaltykę jelit;
- Posiłki muszą być urozmaicone i estetycznie podane, co ma znaczenie w pobudzeniu osłabionego apetytu;
- Potrawy smażone i ciężkostrawne nadmiernie przeciążają przewód pokarmowy, więc warto wprowadzić delikatniejsze techniki kulinarne: posiłki na parze, w foli, w piekarniku, dusić, blanszować, aby w trakcie przygotowania tracić jak najmniej wartości odżywczych;
- Słodkie przetwory owocowe, wypieki i słodycze powinny być spożywane z umiarem ze względu na obniżoną tolerancję glukozy, nadwagę, choroby przeciążeniowe;
- Obowiązkowa systematyczna aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności, która pozytywnie wpływa na wszystkie tkanki i narządy organizmu, warunkuje zachowanie dobrego zdrowia, kondycji, właściwej masy ciała, a także wspaniałego samopoczucia, pomaga niwelować stany stresowe i depresyjne, uczy relaksacji, w najnowszej piramidzie zdrowia zajmuje priorytetowe miejsce w drodze po zdrowie i długowieczność;
- Każdy dzień należy zacząć od porannej gimnastyki o umiarkowanej intensywności trwającej około 15 minut, która powinna polegać na wykonaniu kilku spokojnych ruchów, zaczynając od mniejszych stawów, zwiększając fizjologiczny zakres ruchów, przechodząc do stawów największych. W trakcie ćwiczeń nie powinno się wykonywać gwałtownych ruchów, przypadkowych szarpnięć, należy skupić się na płynności, napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych, a na koniec wykonać kilka ćwiczeń oddechowych. W ciągu dnia warto wybrać się na spacer lub maszerować z kijkami, a wieczorem wykonać kilka ćwiczeń rozciągających z elementami jogi.

m

Przykładowe menu

- **Śniadanie:** płatki jaglane, owsiane lub orkiszowe, łyżka suszonej żurawiny, 2 śliwki suszone, na wodzie, mleku lub jogurcie, herbata
- **II śniadanie:** pieczywo graham, świeże masło, plaster szynki drobiowej, jajko „w koszulce”, papryka czerwona, natka, woda z cytryną i miodem lub herbata
- **Obiad:** miseczka barszczu czerwonego z grubo pokrojonymi burakami, ziemniak z wody, dwa pulpety drobiowe, surówka z marchwi, kompot
- **Podwieczorek:** ciasto marchewkowe lub drożdżówka (wyrób własny), herbata imbirowa (świeży korzeń imbiru – 2 cm – zalać wrzątkiem, wkroić kilka plastrów cytryny, pomarańczy, dodać dwa goździki, zaparzyć)
- **Kolacja:** cukinia faszerowana warzywami, koperek, herbata

01

Profilaktyczne badania kontrolne i programy polityki zdrowotnej

Proces obniżania się sprawności ludzkiego organizmu przebiega w zróżnicowanym tempie i jest uzależniony od wielu czynników. Współczesna medycyna wciąż nie potrafi go zatrzymać, ale może znacznie spowolnić zmiany wywołane upływem lat oraz znacząco poprawić komfort życia. Aby w dojrzałym wieku prowadzić aktywny tryb życia oraz jak najdłużej zachować sprawność fizyczną, nie zaniedbuj badań profilaktycznych. Warto korzystać ze specjalnie organizowanych akcji finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, oferujących różnorodne badania profilaktyczne.



Program profilaktyki raka piersi

Jest to bezpłatne badanie mammograficzne w ramach profilaktycznych programów zdrowotnych, które są realizowane co 2 lata u kobiet w wieku 50–69 lat (przy określaniu wieku brany jest pod uwagę rok urodzenia) z grupy niskiego ryzyka, natomiast raz do roku u kobiet z grupy wysokiego ryzyka. Panie z określonej grupy wiekowej mogą zgłaszać się bez skierowania. Programem nie mogą być objęte kobiety, które już wcześniej leczyły się z powodu nowotworu piersi o charakterze złośliwym.

Czynnikami ryzyka, które mogą warunkować zachorowanie są m.in.

- rak piersi wśród członków rodziny (matka, babcia, siostra),
- wczesna pierwsza miesiączka przed 12 rokiem życia,
- późna menopauza po 55 roku życia,
- urodzenie dziecka po 35 roku życia, bezdzietność.

Program daje możliwość wykonania i oceny mammografii w podmiotach wykonujących działalność leczniczą, które zawarły umowę z Pomorskim Oddziałem Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia. Porada profilaktyczna w programie obejmuje: przeprowadzenie wywiadu i wypełnienie ankiety, badanie mammograficzne (2 x 2 zdjęcia mammograficzne wraz z opisem dokonanym przez lekarza specjalistę w dziedzinie radiodiagnostyki), sporządzenie karty badania mammograficznego w systemie informatycznym udostępnionym przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Jeśli wynik badania mammograficznego wykonanego w ramach programu wzbudzi wątpliwości lekarza, skieruje on kobietę na dalsze badania w ramach programu, a jeśli okaże się to konieczne, na leczenie w szpitalu lub przychodni specjalistycznej. W trakcie porady na etapie pogłębionej diagnostyki lekarz w zależności od wskazań medycznych decyduje, które z dostępnych w ramach programu procedur (badań diagnostycznych) należy wykonać w celu postawienia ostatecznego rozpoznania.



Program profilaktyki chorób odtytoniowych

Wszystkie osoby po 18 roku życia palące tytoń mogą wziąć udziału w programie profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc – POChP), realizowanym w dwóch etapach:

- Etap podstawowy – w ramach poradnictwa antytytoniowego – adresowany jest do osób powyżej 18 roku życia palących papierosy. Poradnictwo antytytoniowe z diagnostyką i profilaktyką POChP (z wykonaniem spirometrii) adresowane do kobiet i mężczyzn od 40 do 65 roku życia, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których nie stwierdzono wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc potwierdzonej badaniem spirometrycznym.
- Etap specjalistyczny – adresowany jest do osób powyżej 18 roku życia uzależnionych od tytoniu, skierowanych z etapu podstawowego programu lub z oddziału szpitalnego oraz zgłaszających się bez skierowania.

Aktualnie w Sopocie Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje następujące profilaktyczne badania kontrolne dla osób 60+

PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB ODTYTONIOWYCH	PROGRAM PROFILAKTYKI RAKA PIERSI
Centrum Medyczne KARDIOTEL	NZOZ Zakład Diagnostyki Obrazowej GORIS MED
ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 551 30 72**	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 08 59**

Gmina Miasta Sopotu finansuje również poniższe programy polityki zdrowotnej.

PROGRAM REHABILITACJI DOMOWEJ

Realizator: Sopockie Centrum Fizykoterapii i Rehabilitacji w Sopocie
ul. Kościuszki 38, tel. **58 551 15 12**

Program adresowany do osób z niepełnosprawnością ruchową wymagających stałej rehabilitacji (chorzy na SM, po niedowładach połowiczych, po porażeniach i niedowładach wielokończynowych itp.). Dobór pacjentów do programu oparty jest o zgłoszenia lekarzy rodzinnych oraz o zgłoszenia organizacji zajmujących się osobami z niepełnosprawnościami.

PROGRAM ZAPOBIEGANIA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI OSÓB W PODESZŁYM WIEKU

Realizator: SPZOZ Uzdrowisko Sopot w Sanatorium Leśnik
ul. 23 Marca 105, tel. **58 551 72 63–65**

Celem programu jest opóźnienie skutków starzenia się, szczególnie w zakresie przywracania zdolności do samoobsługi. Programem objęci są mieszkańcy Sopotu, którzy ukończyli 70 lat i w 2015 roku nie korzystali z programu. W ramach programu odbędą się 10-dniowe turnusy rehabilitacyjne w systemie dziennym od godz. 9.00 do 15.00. Kwalifikacje do programu odbywają się na podstawie skierowania od lekarza POZ. Po badaniu lekarskim ustalany jest indywidualny program. Są to zazwyczaj 2 zabiegi fizykoterapeutyczne, gimnastyka usprawniająca i oddechowa na tężni. Podczas pobytu w sanatorium pacjentami opiekuje się wykwalifikowana pielęgniarka. W ramach programu uczestnicy mają zapewniony obiad.

PROGRAM PROFILAKTYKI NOWOTWORU GRUCZOŁU KROKOWEGO

Realizator: Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego z Przychodnią w Sopocie, Poradnia Urologiczna, ul. B. Chrobrego 10, tel. **58 555 81 13**

Program jest skierowany do mężczyzn zamieszkałych w Sopocie, którzy ukończyli 50 lat. Program obejmuje badanie per rectum wykonane przez specjalistę oraz oznaczenie poziomu PSA, USG prostaty (TRUS), w przypadku wskazań uroflometrię oraz biopsję cienkoigłową. Skierowanie nie jest wymagane. Rejestracja osobiście lub telefonicznie na określony dzień i godzinę.

ŚWIADCZENIA OKULISTYCZNE

Realizator świadczeń wybierany jest co roku. Wszystkich zainteresowanych prosimy o kontakt z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych, tel. **58 521 36 20**, **58 521 36 87** lub zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej www.sopot.pl (zakładka: programy profilaktyczne)

Świadczenia dla mieszkańców Sopotu, rejestracja pacjentów odbywa się osobiście lub telefonicznie. Pacjenci umawiani są na wyznaczony dzień i godzinę. Każdy zgłaszający się pacjent będzie miał wykonane podstawowe badania okulistyczne:

- ostrości wzroku
- badanie komputerowe wady wzroku
- badanie ciśnienia śródgałkowego – tonometria
- badanie w lampie szczelinowej
- badanie dna oka

Po wykonaniu powyższych badań, jeżeli lekarz stwierdzi konieczność wykonania badania specjalistycznego, skieruje pacjenta na badanie komputerowe pola widzenia i/lub badanie GDX VCC.

INFORMACJA O WSZYSTKICH PROGRAMACH NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia Oddział Pomorski
Miejsce obsługi osób ubezpieczonych, ul. Podwale Staromiejskie 69, 80-844 Gdańsk
tel. **58 321 86 71**, **58 321 85 56**, całodobowa infolinia: **801 002 246**, **58 585 51 07**
www.nfz-gdansk.pl

01

Prawa pacjenta

Prawa pacjenta określone są w ustawie z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. W myśl zapisów ustawy pacjent ma prawo do:

- świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną,
- informacji o swoim stanie zdrowia,
- zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych,
- zachowania w tajemnicy informacji związanych ze swoim stanem zdrowia w stosunku do osób nieupoważnionych przez pacjenta,
- wyrażenia zgody lub braku zgody na udzielanie świadczeń zdrowotnych,
- poszanowania intymności i godności,
- wglądu w swoją dokumentację medyczną,
- zgłaszania sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza,
- poszanowania swojego życia prywatnego i rodzinnego,
- w przypadku pobytu w szpitalu do opieki duszpasterskiej,
- przy pobycie w szpitalu do przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Jeżeli pacjent uzna, że jego prawo do ochrony zdrowia nie jest realizowane w sposób zadowalający, może złożyć skargę. W przypadku, gdy:

- skarga dotyczy niewłaściwego zachowania personelu, pierwszą czynnością powinna być interwencja u bezpośredniego przełożonego pracownika (ordynator, kierownik przychodni), można również skierować skargę do dyrektora zakładu – jest to najszybsza droga do wyjaśnienia zaistniałej sytuacji;
- skarżący nie jest zadowolony ze sposobu załatwienia sprawy przez podmiot leczniczy, wówczas o pomoc może zwrócić się do Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ;
- pacjent uważa, że personel medyczny popełnił błąd w procesie leczenia lub postępuje sprzecznie z zasadami etyki zawodowej, instytucją kompetentną do rozpatrzenia sprawy jest rzecznik odpowiedzialności zawodowej Okręgowej Izby Lekarskiej (ul. Śniadeckich 33, 80-204 Gdańsk, tel. 58 524 32 00). W kwestii zastrzeżeń do pracy pielęgniarek lub położnych, skargę należy skierować do rzecznika odpowiedzialności zawodowej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych (ul. Wyczółkowskiego 17 A, 80-147 Gdańsk, tel. 58 320 06 80);
- pacjent jest niezadowolony ze sposobu pracy Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, może złożyć skargę do dyrektora oddziału:

  — osobiście: Wydział Spraw Świadczeniodawców – Dział Skarg i Wniosków,
  — ul. Podwale Staromiejskie 69, godziny przyjmowania interesantów: codziennie 8.00–15.45,
  — telefonicznie: 58 321 86 26, 58 321 86 35,
  — drogą elektroniczną: pow@nfz-gdansk.pl,
  — korespondencyjnie: ul. Marynarki Polskiej 148, 80-865 Gdańsk,
  — w Delegaturze Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, ul. Poniatowskiego 4, 76-200 Słupsk, tel. 59 321 85 40, fax 59 321 85 06, codziennie 8.00–15.45,
  — po wcześniejszym umówieniu spotkania u Dyrektora Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, ul. Marynarki Polskiej 148, 80-865 Gdańsk, tel. 58 751 25 18, fax 58 751 25 16,
  — po wcześniejszym umówieniu spotkania u Zastępcy Dyrektora Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ, ul. Marynarki Polskiej 148, 80-865 Gdańsk, tel. 58 751 25 22, fax 58 751 25 16,
  — u Prezesa NFZ: Narodowy Fundusz Zdrowia, ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa.

- zamiarem pacjenta jest uzyskanie odszkodowania, należy zwrócić się do dyrektora podmiotu leczniczego, którego pacjent uznaje za winnego wyrządzonej szkody oraz firmy ubezpieczającej tę placówkę z prośbą o uzyskanie finansowego zadośćuczynienia lub wystąpić z wnioskiem do Wojewódzkiej Komisji ds. Orzekania o Zdarzeniach Medycznych (Pomorski Urząd Wojewódzki, ul. Okopowa 21/27, 80-810 Gdańsk, tel. 58 307 75 57);
- w przypadku naruszenia praw pacjenta można złożyć skargę do Biura Rzecznika Praw Pacjenta (ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa, bezpłatna infolinia czynna w godz. 9.00–21.00 od poniedziałku do piątku: tel. 800 190 590, e-mail: sekretariat@bpp.gov.pl).

01 Podstawowa opieka zdrowotna

Pacjent ma prawo do nieodpłatnych świadczeń w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) w ramach powszechnego ubezpieczenia. Świadczenia w POZ ukierunkowane są na promocję i profilaktykę zdrowotną, zapobieganie chorobom, diagnostykę schorzeń, leczenie, zapobieganie lub ograniczanie niepełnosprawności, usprawnianie oraz pielęgnację i edukację zdrowotną. Świadczenia w POZ realizowane są poprzez:

- lekarza POZ/rodzinnego,
- pielęgniarkę środowiskowo-rodzinną,
- położną środowiskowo-rodzinną,
- pielęgniarkę w środowisku nauczania i wychowania.

Lekarz POZ decyduje o diagnostyce, sposobach leczenia, kierowaniu pacjentów do poradni specjalistycznych, a także o objęciu leczeniem szpitalnym. Do kompetencji lekarza POZ należy także wnioskowanie o leczenie uzdrowiskowe, niektóre przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze.

Do świadczeń lekarza POZ i pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej ma prawo każdy ubezpieczony, który złożył deklarację wyboru danego lekarza czy pielęgniarki. Rejestracja pacjentów do lekarza POZ oraz pielęgniarki środowiskowej może odbywać się osobiście, telefonicznie lub za pośrednictwem osób trzecich.

Lekarz POZ

- zapewnia pacjentom dostęp do świadczeń zdrowotnych w przychodni od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–18.00;
- w pozostałych godzinach w dni powszednie oraz w soboty, niedziele i święta i dni ustawowo wolne od pracy gwarantuje swoim pacjentom świadczenia w ramach opieki lekarskiej ambulatoryjnej całodobowej. Lekarz może wskazać pacjentom jednostkę, która w jego imieniu udzieli pomocy w dni wolne od pracy, po godzinach pracy przychodni. Informacja ta musi być wywieszona zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz lokalu, w widocznym miejscu. Lekarska pomoc wyjazdowa dzienna i nocna ma charakter pomocy doraźnej;
- w Sopocie nocną i świąteczną opiekę POZ sprawuje Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego przy ul. B. Chrobrego 10.

Pielęgniarka środowiskowo-rodzinna

Opieka zdrowotna sprawowana przez pielęgniarki środowiskowo-rodzinne obejmuje w szczególności:

- rozpoznanie warunków i potrzeb zdrowotnych podopiecznych,
- rozpoznanie problemów pielęgnacyjnych,
- planowanie i realizowanie opieki pielęgnacyjnej,
- realizację zleceń lekarskich,
- udzielanie pielęgniarskich świadczeń profilaktycznych, diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych wykonywanych samodzielnie,
- edukację zdrowotną, profilaktykę chorób i promocję zdrowia.

Podstawowa opieka zdrowotna, poradnia (gabinet) pielęgniarki środowiskowo-rodzinnej

Wykaz placówek realizujących świadczenia zdrowotne z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej

Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 550 08 60**
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MARMED	ul. Mokwy 7/1, 81-741 Sopot tel. **58 551 01 36**
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej MEDICUS	al. Niepodległości 747/1 81-756 Sopot tel. **58 551 26 49**
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej JEDYNKA	ul. Kolberga 7, 81-881 Sopot tel. **58 551 55 36**
Centrum Medyczne SOPMED sp. z o.o.	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 10** ul. Jana z Kolna 16, 81-746 Sopot tel. **58 551 50 35**
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej BRODWINO	ul. Kolberga 7, 81-881 Sopot tel. **58 551 96 67**
ABC FAMILY MED sp. z o.o.	ul. Małopolska 11/1, 81-813 Sopot tel. **58 550 55 66,** **58 550 54 54**
Przychodnia Lekarska NOWY CHEŁM	ul. 23 Marca 79 A, 81-820 Sopot tel. **58 551 13 18,** **58 555 98 40**

01 Pogotowie ratunkowe

Przedmiotem działania ratownictwa medycznego jest udzielanie świadczeń osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego. Należy pamiętać, żeby w nieuzasadnionych przypadkach nie wzywać karetki pogotowia.

Aby wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego, należy zadzwonić:

- z telefonu stacjonarnego: **999**
- z telefonu komórkowego: **112**

Po zgłoszeniu się dyspozytora należy podać:

- dokładne miejsce zdarzenia (adres, punkty orientacyjne),
- powód wezwania (co się stało, liczba poszkodowanych),
- kto potrzebuje pomocy (imię /nazwisko/adres/telefon),
- należy dokładnie odpowiadać na pytania dyspozytora – wezwanie przyjęte przez dyspozytora ma być potwierdzone słowami „wezwanie przyjęte”,
- NIGDY nie odkładaj pierwszy słuchawki!

SP ZZOZ Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego z Przychodnią w Sopocie nie posiada ambulatorium stacjonarnego (w tym chirurgicznego) i nie udziela pomocy pacjentom w tym zakresie. W strukturach Zakładu działa Nocna i Świąteczna Opieka Chorych, która realizuje zadania z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej w godzinach **18.00–8.00** i całodobowo w dni wolne od pracy. Działalność ta nie ma nic wspólnego z działalnością Ratownictwa Medycznego. Ponadto w Przychodni przy Pogotowiu w Sopocie działa Poradnia Urazowo-Ortopedyczna, której świadczenia są refundowane przez NFZ, a także komercyjne poradnie: Urologiczna, Dermatologiczna i Dermatochirurgiczna, jak również Pracownia USG. Kontakt do poradni: **58 555 81 13**.

01 Lekarze specjaliści

Aby skorzystać z porady lekarza specjalisty, musisz uzyskać skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (lub innego lekarza w ramach ubezpieczenia zdrowotnego).

Nie do każdego lekarza specjalisty potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu.

Skierowanie nie jest wymagane do następujących poradni:

- ginekologicznej
- wenerologicznej
- onkologicznej
- stomatologicznej
- zdrowia psychicznego

Skierowanie do specjalisty nie jest potrzebne:

- u osób chorych na gruźlicę (do specjalisty leczącego gruźlicę),
- u osób zarażonych wirusem HIV (do specjalisty leczącego AIDS),
- u inwalidów wojennych, osób represjonowanych, kombatantów i cywilnych niewidomych ofiar działań wojennych (leczących się z powodu chorób związanych z wojenną lub obozową przeszłością),
- u osób uzależnionych od alkoholu, środków odurzających i substancji psychotropowych w zakresie leczenia odwykowego.

Jeśli zapisałeś się do poradni specjalistycznej, musisz dostarczyć oryginał skierowania w ciągu 14 dni roboczych od dnia rejestracji. Jeśli tego nie zrobisz, zostaniesz skreślony z listy oczekujących.

Aktualnie w Sopocie dostępne są następujące poradnie specjalistyczne działające na podstawie umowy z NFZ

ALERGOLOGICZNA	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 555 94 15**
DIABETOLOGICZNA DLA DOROSŁYCH	SPZOZ UZDROWISKO SOPOT	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 550 00 81**
ENDOKRYNOLOGICZNA	ABC FAMILY MED sp. z o.o.	ul. Małopolska 11/1, 81-813 Sopot tel. **58 550 55 66**
GASTROENTEROLOGICZNA	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 30**
	Przychodnia lekarska NOWY CHEŁM	ul. 23 Marca 79 A, 81-820 Sopot tel. **58 551 13 18**
KARDIOLOGICZNA	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 555 94 15**
	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 35**
KARDIOLOGII DZIECIĘCEJ	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 551 96 67**
DERMATOLOGII I WENEROLOGII	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 555 94 15**
	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 48**

NEUROLOGICZNA	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 35, 81-741 Sopot tel. **58 555 94 17**
	ABC FAMILY MED sp. z o.o.	ul. Małopolska 11/1, 81-813 Sopot tel. **58 550 66 55**
LECZENIA BÓLU	CARITAS Archidiecezji Gdańskiej	al. Niepodległości 632, 81-855 Sopot tel. **58 551 19 91**
ONKOLOGICZNA	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 50**
GRUŹLICY I CHOROBY PŁUC	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 555 94 15**
REUMATOLOGICZNA	Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie	ul. Grunwaldzka 1/3, 81-759 Sopot tel. **58 555 75 55**
REUMATOLOGICZNA DLA DZIECI	Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie	ul. Grunwaldzka 1/3, 81-759 Sopot tel. **58 555 75 55**
POŁOŻNICTWA I GINEKOLOGII	ABC FAMILY MED sp. z o.o.	ul. Małopolska 11/1, 81-813 Sopot tel. **58 550 55 66**
	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 60** ul. Jana z Kolna 16, 81-746 Sopot tel. **58 551 30 61**
	Przychodnia lekarska NOWY CHEŁM	ul. 23 Marca 79 A, 81-820 Sopot tel. **58 551 13 18, 58 555 98 40**

CHIRURGII OGÓLNEJ	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot
CHIRURGII DZIECIĘCEJ	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 26**
CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ	SPZZOZ Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego z Przychodnią w Sopocie	ul. B. Chrobrego 10, 81-756 Sopot tel. **585 558 113**
OKULISTYCZNA	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 555 94 15**
	Centrum Medyczne VISUM	ul.Grunwaldzka 47, 81-754 Sopot Telefon do rejestracji: **58 550 57 71**
LECZENIA ZEZA	Centrum Medyczne VISUM	ul. Kolberga 7, 81-881 Sopot tel. **58 550 57 71**
OTOLARYNGOLOGICZNA	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16, 81-741 Sopot tel. **58 555 94 15**
LOGOPEDYCZNA	CENTRUM Logopedii, Uzależnień i Mediacji Sądowych	ul. K. Wielkiego 14, 81-780 Sopot tel. **343 285 111**
UROLOGICZNA	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 43**

Na stronie www.zip.nfz.gov.pl znajdą Państwo zawsze aktualny wykaz poradni specjalistycznych posiadający ważną umowę z NFZ.

Wyszukiwarka „Gdzie się leczyć?" to prosty sposób na uzyskanie listy miejsc, w których każdy pacjent może otrzymać pomoc medyczną w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego.

01

Badania diagnostyczne

ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO – KOLONOSKOPIA	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8 81-756 Sopot tel. **58 555 26 30**
	Przychodnia lekarska NOWY CHEŁM	ul. 23 Marca 79 A 81-820 Sopot tel. **58 551 13 18, 58 555 98 40**
ENDOSKOPOWE PRZEWODU POKARMOWEGO – GASTROSKOPIA	Centrum Medyczne SOPMED	ul. B. Chrobrego 6/8 81-756 Sopot tel. **58 555 26 30**
	Przychodnia lekarska NOWY CHEŁM	ul. 23 Marca 79 A 81-820 Sopot tel. **58 551 13 18, 58 555 98 40**

Poradnie zdrowia psychicznego

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16 81-741 Sopot tel. **58 555 94 16**
	ABC FAMILY MED sp. z o.o.	al. Niepodległości 748/2 81-840 Sopot tel. **58 555 04 15**
PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENIA I WSPÓŁUZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU	SPZOZ UZDROWISKO SOPOT	ul. 3-go Maja 67-69 81-850 Sopot tel. **58 551 48 75**
PORADNIA TERAPII UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH INNYCH NIŻ ALKOHOL	SPZOZ UZDROWISKO SOPOT	ul. 3-go Maja 67-69 81-850 Sopot tel. **58 551 48 75**
	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Młodzieżowy Ośrodek Terapeutyczny MROWISKO	al. Niepodległości 817 A 81-850 Sopot tel. **58 550 26 69**
PORADNIA REHABILITACYJNA DLA UZALEŻNIONYCH OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH, ODDZIAŁ STACJONARNY	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Młodzieżowy Ośrodek Terapeutyczny MROWISKO	al. Niepodległości 817 A 81-850 Sopot tel. **58 550 26 69**
ODDZIAŁ DZIENNY –ŚWIADCZENIA PSYCHIATRYCZNE GERIATRYCZNE	Centrum Medyczne Senior – Przychodnia	ul. Rzemieślnicza 3 81-855 Sopot tel. **58 552 31 16**
	Centrum Medyczne KARDIOTEL	ul. Jana z Kolna 16 81-741 Sopot tel. **58 551 96 67**

01

Gabinety i poradnie stomatologiczne

ŚWIADCZENIA OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE	Sopocki Zakład Opieki Stomatologicznej	ul. B. Chrobrego 6/8, 81-756 Sopot tel. **58 555 26 70** ul. Kolberga 7, 81-881 Sopot tel. **58 551 96 67**
	Medycyna Specjalistyczna Zakład Opieki Zdrowotnej	ul. Grunwaldzka 36 A, 81-754 Sopot tel. **791 966 220**
	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej AN-MED	ul. Jana z Kolna 35, 81-859 Sopot tel. **604 922 044**
	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SOPOT-DENTAL	al. Niepodległości 760/1A, 81-868 Sopot tel. **58 555 05 31**
ŚWIADCZENIA OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA	NZOZ Międzyszkolna Przychodnia Stomatologiczna (gabinety w szkołach)	ul. Kolberga 15, 81-715 Sopot ul. Wejherowska 19, 81-814 Sopot ul. 3 Maja 41, 81-735 Sopot ul. Armii Krajowej 50/54, 81-843 Sopot ul. Książąt Pomorskich, 81-749 Sopot ul. J. J. Haffnera 55, 81-715 Sopot tel. **503 081 463**

ŚWIADCZENIA CHIRURGII STOMATOLOGICZNEJ I PERIODONTOLOGII	Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Katarzyna Laskowska-Lizak	ul. B. Chrobrego 6/8 81-756 Sopot tel. **58 555 26 76**
ŚWIADCZENIA ORTODONCJI	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PRZYCHODNIA ORŁOWO	ul. B. Chrobrego 6/8 81-704 Sopot tel. **58 664 88 99**

Oddziały dzienne

ODDZIAŁ DZIENNY CHEMIOTERAPII	Centrum Medyczne SOPMED sp. z o.o.	ul. B. Chrobrego 6/8 81-756 Sopot tel. **58 555 26 50**

Hospicja, poradnie paliatywne

ŚWIADCZENIA W ODDZIALE MEDYCYNY PALIATYWNEJ/HOSPICJUM STACJONARNYM	CARITAS Archidiecezji Gdańskiej	al. Niepodległości 632 81-855 Sopot tel. **58 555 19 00**
ŚWIADCZENIA W HOSPICJUM DOMOWYM	Hospicyjny Zakład Opieki Zdrowotnej im. św. Faustyny w Sopocie	ul. Mieszka 1/1 81-785 Sopot tel. **58 555 11 86**

01

Opieka długoterminowa

może być realizowa w warunkach stacjonarnych w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w warunkach domowych.

W zakładzie opiekuńczo-leczniczym

Gdy istnieje konieczność objęcia pacjenta całodobową opieką i pielęgnacją oraz zachodzi potrzeba kontynuacji leczenia. Z opieki mogą korzystać osoby, które:

- są przewlekle chore,
- przebyły leczenie szpitalne i mają ukończony proces diagnozowania, leczenia operacyjnego lub intensywnego leczenia zachowawczego, a nie wymagają już dalszej hospitalizacji w oddziale szpitalnym, ale które powinny jednak przebywać w zakładzie opiekuńczo-leczniczym ze względu na:
  - stan zdrowia i niesprawność fizyczną,
  - brak samodzielności w samoopiece i samopielęgnacji,
  - konieczność stałej kontroli lekarskiej,
  - potrzebę profesjonalnej pielęgnacji,
  - konieczność rehabilitacji,
- które w ocenie skalą poziomu zapotrzebowania na opiekę osób trzecich (opartą na skali Barthel, tj. międzynarodowej skali służącej ocenie sprawności pacjenta i jego zapotrzebowania na opiekę) uzyskały 40 punktów lub mniej.

Pacjent ma zapewnione niezbędne leki, przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze (np. pieluchomajtki), badania diagnostyczne, żywienie dojelitowe i pozajelitowe.

NFZ finansuje świadczenia zdrowotne w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym, natomiast pacjent ponosi koszty wyżywienia i zakwaterowania.

TRÓJMIEJSKIE ZAKŁADY/ ODDZIAŁY OPIEKUŃCZO-LECZNICZE	Niepubliczny Zespół Opieki Zdrowotnej „Złota Jesień”	Zakład/Oddział Opiekuńczo-Leczniczy ul. Hynka 12, 80-465 Gdańsk tel. **58 559 21 35**
	Stacjonarna Opieka Rehabilitacyjna Podmiot Leczniczy Caritas	Zakład/Oddział Opiekuńczo-Leczniczy ul. Fromborska 24, 80-389 Gdańsk tel. **58 511 35 00**
	Szpital im. Mikołaja Kopernika Zakład/Oddział Opiekuńczo-Leczniczy	ul. Powstańców Warszawskich 1/2 80-101 Gdańsk tel. **58 764 07 20**
	NFZ Szpitale Pomorskie Zakład/Oddział Opiekuńczo-Leczniczy	ul. Mariana Smoluchowskiego 18 80-214 Gdańsk tel. **58 341 40 41** wewn. **230/231**
	Euromedicus Zakład/Oddział Opiekuńczo-Leczniczy	ul. Czechosłowacka 3, 81-969 Gdynia tel. **81 660 81 60**
	Stacjonarna Opieka Rehabilitacyjna Podmiot Leczniczy Caritas Zakład/Oddział Opiekuńczo-Leczniczy	ul. Jęczmienna 8, 81-089 Gdynia tel. **58 667 81 83**

Informację o innych zakładach opiekuńczo-leczniczych poza Trójmiastem otrzymamy w Oddziale NFZ, a także znajdziemy na stronie internetowej: zip.nfz.gov.pl

CAŁODOBOWA INFOLINIA ODDZIAŁU NFZ:
801 002 246 dla numerów stacjonarnych
58 585 51 07 dla numerów komórkowych i telefonów z zagranicy

W warunkach domowych

Gdy jest konieczność opieki nad pacjentem z niewydolnością oddechową, który nie wymaga pobytu w zakładzie opieki całodobowej, ale wymaga stosowania respiratora. Terapią oddechową za pomocą respiratora w warunkach domowych mogą być objęte osoby:

- z udokumentowanym zakończonym leczeniem przyczynowym,
- w pełni zdiagnozowane,
- które mają zapewnione odpowiednie warunki domowe i przeszkoloną rodzinę (opiekunów prawnych) w zakresie pielęgnacji, obsługi aparatury medycznej oraz udzielania pierwszej pomocy, tak aby podczas stosowania terapii mogło być zapewnione bezpieczeństwo chorego.

Opieka jest nieodpłatna, finansowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Zakres pomocy:

- wyposażenie pacjentów w niezbędny sprzęt medyczny,
- stworzenie pacjentom i ich opiekunom poczucia bezpieczeństwa przez zabezpieczenie dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej przez 24 godziny na dobę we wszystkie dni tygodnia.

PLACÓWKI REALIZUJĄCE OPIEKĘ DŁUGOTERMINOWĄ W WARUNKACH DOMOWYCH NAD PACJENTEM Z NIEWYDOLNOŚCIĄ ODDECHOWĄ	COPERNICUS Podmiot Leczniczy sp. z o.o. Zespół Opieki Długoterminowej dla pacjentów wentylowanych mechanicznie	ul. Powstańców Warszawskich 1-2 80-101 Gdańsk tel. do rejestracji **58 464 07 30** tel. **58 464 01 00** www.copernicus.gda.pl
	Szpitale Tczewskie Zespół Długoterminowej Opieki Domowej	ul. 30 Stycznia 57/58, 83-110 Tczew tel. **58 535 23 14** www.nzoztczew.pl
	Szpital Dziecięcy Polanki im. Macieja Płażyńskiego w Gdańsku sp. z o.o. Zespół Długoterminowej Opieki Domowej dla dzieci wentylowanych mechanicznie	ul. Polanki 119, 80-308 Gdańsk tel. **58 520 93 00** www.szpitalpolanki.pl

Zwróćmy uwagę, że placówki lecznicze realizują swoją ofertę na podstawie kontraktu z NFZ. Aktualną informację zawsze uzyskamy w Oddziale Pomorskim NFZ – możemy zadzwonić albo sprawdzić na stronie internetowej, kto aktualnie oferuje interesujące nas świadczenia. Zintegrowany Informator Pacjenta: zip.nfz.gov.pl

Całodobowa infolinia Oddziału:
801 002 246 dla numerów stacjonarnych
58 585 51 07 dla numerów komórkowych i telefonów z zagranicy

01 Rehabilitacja

Rehabilitacja ambulatoryjna

W ramach leczenia ambulatoryjnego lub na oddziale dziennym, dochodzący na zabiegi pacjenci mogą skorzystać z pełnego pakietu świadczeń rehabilitacyjnych w ramach umowy zawartej z Narodowym Funduszem Zdrowia. Rehabilitacja to kompleksowe postępowanie, które ma na celu przywrócenie pełnej lub możliwej do osiągnięcia sprawności fizycznej i psychicznej, zdolności do pracy i brania czynnego udziału w życiu społecznym, czyli poprawę jakości życia. Świadczenia rehabilitacji leczniczej realizowane są:

- w warunkach ambulatoryjnych,
- w warunkach domowych,
- w ośrodku lub oddziale dziennym,
- w warunkach stacjonarnych.

Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne może wystawić każdy lekarz opieki zdrowotnej, a w przypadku dysfunkcji narządu ruchu wywołanej wadami postawy – lekarz specjalista lub w trakcie specjalizacji, z poradni rehabilitacji leczniczej lub poradni ortopedii i traumatologii narządu ruchu (w tym poradni wad postawy).

Co finansuje NFZ?

NFZ finansuje do pięciu zabiegów dziennie w dziesięciodniowym cyklu terapeutycznym.
W przypadku konieczności wykonania badania TK, MRI, badań elektrofizjologicznych układu nerwowo-mięśniowego i innych badań finansowanych przez NFZ na zasadzie współfinansowania, lekarz poradni rehabilitacyjnej współpracuje z lekarzami innych poradni specjalistycznych.

Rehabilitacja w warunkach domowych

Są to świadczenia zdrowotne udzielone w miejscu zamieszkania/przebywania ubezpieczonego, których celem działania jest sprawowanie opieki nad pacjentem przebywającym w domu. Rehabilitacją w warunkach domowych powinny być objęte osoby, które ze względu na stopień niepełnosprawności nie mogą dotrzeć do placówek lecznictwa ambulatoryjnego, a wymagają rehabilitacji. Czas rehabilitacji – do 4 tygodni w cyklu usprawniania z możliwością powtarzania w zależności od stanu pacjenta 1 raz na kwartał.

Rehabilitacja ogólnoustrojowa w warunkach stacjonarnych

To świadczenia polegające na kompleksowej rehabilitacji wielonarządowej, ze szczególnym uwzględnieniem rehabilitacji ze wskazań ortopedycznych, tj. po urazach, po zabiegach operacyjnych, w przypadkach schorzeń przewlekłych, neurologicznych, reumatologicznych, onkologicznych, pulmonologicznych. W ramach świadczeń wykonywane są: kompleksowa rehabilitacja lub fizjoterapia, badania diagnostyczne oraz świadczenia towarzyszące.

Rehabilitacja ogólnoustrojowa w ośrodku/oddziale dziennym

Całodzienne świadczenie zdrowotne udzielane w ośrodku lub oddziale dziennym, obejmujące co najmniej 2 porady lekarskie, ćwiczenia, zabiegi. Czas rehabilitacji do 6 tygodni, min. 5 zabiegów dziennie. Zakres rehabilitacji obejmuje szeroko pojętą rehabilitację narządu ruchu z uwzględnieniem rehabilitacji ze wskazań ortopedycznych (pourazowych, po zabiegach operacyjnych, z przewlekłymi schorzeniami), reumatologicznych i innych, kiedy niemożliwe jest korzystanie przez pacjenta ze świadczeń w warunkach ambulatoryjnych.

Ważne! Pamiętaj, że skierowanie na zabiegi straci ważność, jeżeli nie zostanie zarejestrowane w przychodni rehabilitacyjnej, gabinecie, zakładzie rehabilitacji lub fizjoterapii w terminie 30 (trzydziestu) dni od daty wystawienia.

01

Gabinety i poradnie rehabilitacyjne

LEKARSKA AMBULATORYJNA OPIEKA REHABILITACYJNA	Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie	ul. Grunwaldzka 1/3 81- 759 Sopot tel. **58 555 76 05**
	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SOPOCKIE CENTRUM FIZYKOTERAPII I REHABILITACJI	ul. Kościuszki 38 81-702 Sopot tel. **58 551 15 12**
	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Dla Osób Niepełnosprawnych przy Stowarzyszeniu Pomocy Osobom Niepełnosprawnym SPON	al. Niepodległości 783 81-805 Sopot tel. **58 551 58 66**, **58 551 47 28**
REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA W WARUNKACH STACJONARNYCH	Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie	ul. 23 Marca 105 81-820 Sopot tel. **58 555 76 05**
	SPZOZ UZDROWISKO SOPOT	ul. 23 Marca 105 81-820 Sopot tel. **58 551 72 63**

REHABILITACJA OGÓLNOUSTROJOWA W OŚRODKU/ODDZIALE DZIENNYM	Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie	ul. Grunwaldzka 1/3 tel. **58 555 76 05**
	SPZOZ UZDROWISKO SOPOT	ul. 23 Marca 105, 81-820 Sopot tel. **58 551 72 63**
	SPZOZ Sanatorium Uzdrowiskowe Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Sopocie (Pododdział Dzienny Rehabilitacji Ogólnoustrojowej)	ul. Bitwy pod Płowcami 63/65 81-731 Sopot tel. **585 511 228**
FIZJOTERAPIA AMBULATORYJNA	Wojewódzki Zespół Reumatologiczny im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie	ul. Grunwaldzka 1/3 tel. **58 555 76 05**
	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Dla Osób Niepełnosprawnych przy Stowarzyszeniu Pomocy Osobom Niepełnosprawnym SPON	al. Niepodległości 783 81-805 Sopot tel. **58 551 58 66**
	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SOPOCKIE CENTRUM FIZYKOTERAPII I REHABILITACJI	ul. Kościuszki 38 81-702 Sopot tel. **58 551 15 12**
PUNKT NIEODPŁATNEGO UŻYCZANIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH MIESZKAŃCÓW SOPOTU	Właścicielem sprzętu jest Gmina Miasta Sopotu. Punkt prowadzi Polski Komitet Pomocy Społecznej Pomorski Zarząd Wojewódzki. W ofercie posiadamy: • wózki inwalidzkie, • chodziki, • stoliki przyłóżkowe, • toalety przenośne, • podnośniki kąpielowe wannowe.	Sopot, ul. Kolberga 7 – budynek Przychodni Lekarskiej, wejście z boku budynku. Kontakt: tel. **570 356 992** w godz. 8.00–17.00 w dni powszednie

01 Leczenie uzdrowiskowe

Zasady korzystania z uzdrowisk

Leczenie uzdrowiskowe jest kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Jeżeli w celu odzyskania sprawności po chorobie czy wypadku albo z powodu choroby zawodowej wymagasz określonych zabiegów, które wykonywane są w uzdrowiskach, możesz skorzystać z tego rodzaju leczenia.

Ważne! Na leczenie uzdrowiskowe mogą być kierowani jedynie pacjenci wystarczająco sprawni, by odbyć podróż do uzdrowiska, samodzielni, zdolni do samoobsługi i korzystania z zabiegów leczniczych.

Czas trwania leczenia uzdrowiskowego

Świadczenia są realizowane w warunkach ambulatoryjnych lub stacjonarnych. Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym trwa 21 dni i jest bezpłatny. Pobyt dziecka trwa 27 dni. Pobyt w sanatorium uzdrowiskowym trwa 21 dni. Pobyt dziecka jest bezpłatny, natomiast pobyt osoby dorosłej jest częściowo odpłatny. Pobyt w szpitalu uzdrowiskowym na rehabilitacji uzdrowiskowej trwa 28 dni i jest bezpłatny. Pobyt w sanatorium uzdrowiskowym na rehabilitacji uzdrowiskowej trwa 28 dni i jest częściowo odpłatny. Uzdrowiskowe leczenie ambulatoryjne dorosłych i dzieci trwa od 6 do 18 dni.

Skierowanie

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, biorąc pod uwagę aktualny stan zdrowia pacjenta, brak wskazań lub istniejące przeciwwskazania oraz wpływ leczenia uzdrowiskowego na stan zdrowia. Jest to o tyle ważne, że leczenie uzdrowiskowe jest leczeniem bodźcowym i niektóre schorzenia mogą ulec zaostrzeniu. Prawidłowo i czytelnie wypełnione skierowanie przesyłane jest przez lekarza lub przez pacjenta do oddziału wojewódzkiego NFZ, na terenie którego aktualnie zamieszkuje. Po zarejestrowaniu w oddziale NFZ, skierowanie jest sprawdzane przez zatrudnionego w Funduszu lekarza specjalistę w dziedzinie balneoklimatologii i medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej, który ocenia jego celowość i wskazuje rodzaj oraz miejsce leczenia uzdrowiskowego.

Jeżeli specjalista stwierdzi przeciwwskazania lub brak wskazań do leczenia – nie potwierdza skierowania. Zwracane jest ono wtedy lekarzowi, który je wystawił, a pacjent otrzymuje pisemną informację o tym fakcie. Decyzja jest ostateczna i nie przysługuje od niej odwołanie. Skierowanie podlega weryfikacji co 18 miesięcy od daty wystawienia. Jeżeli w tym czasie leczenie nie zostało rozpoczęte, NFZ odsyła skierowanie do świadczeniodawcy, który je wystawił – w celu ponownej weryfikacji. W przypadku negatywnej weryfikacji lekarz wystawiający skierowanie zawiadamia o tym fakcie zarówno pacjenta, jak i właściwy oddział NFZ (w ciągu 30 dni od dnia otrzymania skierowania). Skierowanie, które zostało pozytywnie zweryfikowane przez lekarza, powinno zostać przesłane w ciągu 30 dni od dnia otrzymania z powrotem do oddziału NFZ, gdzie zostanie ono poddane ponownej ocenie. w przypadku, kiedy jest ona pozytywna, pacjent nie traci swojego miejsca na liście oczekujących.

Jeżeli zostanie ustalony termin leczenia, oddział wojewódzki NFZ doręczy pacjentowi potwierdzone skierowanie nie później niż 14 dni przed datą rozpoczęcia leczenia. W przypadku osób dorosłych zalecane jest korzystanie z ambulatoryjnego i sanatoryjnego leczenia uzdrowiskowego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowiskowym nie częściej niż raz na 18 miesięcy. Pracownicy zakładów, które stosowały w produkcji azbest, zatrudnieni w tych zakładach w dniu 28 września 1997 roku lub przed tą datą, uprawnieni są do korzystania raz w roku z leczenia uzdrowiskowego i są zwolnieni z odpłatności związanej z leczeniem uzdrowiskowym.

Odpłatność

Każdy pacjent przebywający w sanatorium uzdrowiskowym ponosi koszt zakwaterowania i wyżywienia. Wysokość opłaty za jeden dzień pobytu pacjenta dla turnusów trwających 21 oraz 28 dni zależy od standardu pokoju. Wysokość tych opłat nie jest dowolna, ale ściśle określona przez Ministra Zdrowia w drodze rozporządzenia. Obecnie częściowa odpłatność za koszty wyżywienia i zakwaterowania za jeden dzień pobytu wynosi:

POZIOM		I SEZON ROZLICZENIOWY OD DNIA 1 PAŹDZIERNIKA DO DNIA 30 KWIETNIA	II SEZON ROZLICZENIOWY OD DNIA 1 MAJA DO DNIA 30 WRZEŚNIA
I A	**pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym**	28,80 zł	36,10 zł
I B	**pokój jednoosobowy w studiu**	23 zł	33 zł
II	**pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego**	22 zł	29,30 zł
III A	**pokój jednoosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym**	17,30 zł	24,10 zł
III B	**pokój dwuosobowy w studiu**	14,60 zł	22 zł
IV	**pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego**	12,50 zł	17,30 zł
V A	**pokój wieloosobowy z pełnym węzłem higieniczno-sanitarnym**	11 zł	13,10 zł
V B	**pokój wieloosobowy w studiu**	10,50 zł	12 zł
VI	**pokój jednoosobowy bez pełnego węzła higieniczno-sanitarnego**	9,40 zł	10,50 zł

Zabiegi realizowane w ramach potwierdzonego uzdrowiskowego leczenia ambulatoryjnego są bezpłatne. Pacjent ponosi natomiast koszty pobytu i we własnym zakresie musi zapewnić sobie zakwaterowanie i wyżywienie.

Ważne! NFZ nie ponosi:

- kosztów przejazdu na leczenie uzdrowiskowe i z leczenia uzdrowiskowego,
- kosztów częściowej odpłatności za wyżywienie i zakwaterowanie w sanatoriach uzdrowiskowych,
- kosztów wyżywienia i zakwaterowania podczas korzystania z leczenia ambulatoryjnego,
- kosztów pobytu opiekuna pacjenta,
- dodatkowych obowiązujących w miejscu położenia zakładu opłat, np. opłat klimatycznych,
- kosztów zabiegów przyrodoleczniczych i rehabilitacyjnych, niezwiązanych z chorobą podstawową, która jest bezpośrednią przyczyną skierowania na leczenie uzdrowiskowe.

Źródło: http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/leczenie-uzdrowiskowe1/

SANATORIA UZDROWISKOWE

SPZOZ UZDROWISKO SOPOT	
Sanatorium Leśnik	ul. 23 Marca 105 81-820 Sopot
Sanatorium Perła	ul. Bitwy pod Płowcami 62 81-731 Sopot, tel. **58 555 08 82**
SANATORIUM MSWiA (Helios)	ul. Bitwy pod Płowcami 63/65 81-731 Sopot tel. **58 551 12 29**

02

Aktywność

Aktywny senior

Społeczności lokalne stworzone przez aktywnych, zaangażowanych mieszkańców przyczyniają się do poczucia większej przynależności do miasta, w którym się żyje. Poprzez realizację lokalnych działań, sąsiedzkich inicjatyw i uczestnictwo w pracy grup nieformalnych realizuje się aktywizacja obywatelska, która pozwala seniorom brać udział w procesie decydowania np. o kierunkach rozwoju miasta. Współpraca mieszkańców w różnym wieku może przynieść wiele pozytywnych efektów; co więcej jest ona bardzo wartościowa także dla młodszych pokoleń, które dzięki wspólnym działaniom mogą korzystać nie tylko z wiedzy, ale i doświadczenia osób od nich starszych. Sopot jako aktywne miasto posiada szeroki wachlarz działań oraz wydarzeń dla swoich mieszkańców. Wiele z nich dedykowanych jest najstarszej grupie mieszkańców, dla których aktywność ma również dodatkowe uzasadnienie – wpływa na integrację z sąsiadami, kolegami, w spółdzielniach i kołach zainteresowań, co przekłada się na lepszą jakość życia. Warto zauważyć, że liczba organizacji pozarządowych i kościelnych w Sopocie jest znacznie wyższa od średniej w kraju. Część z nich realizuje działania na rzecz osób starszych w ramach swoich zadań statutowych. Organizacje te posiadają potencjał informacyjny, organizacyjny oraz doświadczenie mogące poszerzyć horyzonty, zachęcić do aktywności i pomocy innym. Warto pamiętać o tym, że organizacje pozarządowe, w tym spółdzielnie socjalne i Centrum Integracji Społecznej, jako dostępne podmioty na terenie miasta, mogą odegrać ważną rolę w aktywizacji zawodowej, społecznej i w organizacji wolontariatu. W tym rozdziale znajdą Państwo informacje, gdzie osoby w wieku 60+ mogą realizować swój potencjał, rozwijać zainteresowania i włączyć się w procesy, które zmieniają Sopot na lepsze.

02 Uniwersytet Trzeciego Wieku

Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku
przy Centrum Kształcenia Ustawicznego w Sopocie
ul. Kościuszki 22-24,
81-704 Sopot
tel. **58 551 56 36**
www.sutwsopot.pl
www.ckusopot.pl/utw

Informacje praktyczne
Cykl kształcenia na Sopockim Uniwersytecie Trzeciego Wieku trwa dwa lata, a słuchaczem może zostać każda osoba w wieku starszym nieczynna zawodowo. Słuchacze posiadają indeksy, w których potwierdzane jest uczestnictwo w zajęciach. Zajęcia realizowane są regularnie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 9.00–15.00 według stałego tygodniowego planu. Stała kadra prowadząca zajęcia liczy ponad 50 osób, natomiast liczba słuchaczy przekracza 840 seniorów, którzy tworzą ponad 130 grup zajęciowych.

Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku prowadzi działalność edukacyjną, kulturalną, twórczą i krajoznawczo-turystyczną, propagującą aktywny tryb życia oraz upowszechniającą profilaktykę zdrowia wśród osób starszych. Słuchacze uczęszczają na wykłady z psychologii, historii sztuki i architektury, opery, filozofii, religioznawstwa i turystyki. Uczestniczą w spotkaniach z przedstawicielami świata kultury oraz licznych zajęciach warsztatowych. Realizowane są zajęcia usprawniające i utrzymujące sprawność manualną (warsztaty plastyczno-artystyczne: malarstwo, rysunek, decoupage), zajęcia z aktywności ruchowej (gimnastyka, tai-chi, joga), warsztaty turystyczne (wycieczki piesze najpiękniejszymi szlakami turystycznymi Trójmiasta i jego okolic, wycieczki autokarowe), a także tańce świata, taniec towarzyski i zajęcia relaksacyjne. Słuchacze poznają również tajniki fotografii tradycyjnej i cyfrowej, historię sztuki, a na części zajęć prowadzona jest terapia sztuką. Projekcje słynnych arcydzieł filmowych podczas warsztatów DKF stanowią podstawę do dyskusji na spotkaniach klubu filmowego. Na warsztatach gastronomicznych „Kuchnie świata" słuchacze poznają zasady zdrowego żywienia i przygotowują typowe potrawy różnych zakątków kuli ziemskiej. Prowadzone są również lektoraty językowe na poziomie początkującym i zaawansowanym (angielski, niemiecki, francuski, włoski, hiszpański), a także cykliczne warsztaty z psychologii szczęścia i umysłu w formie. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się warsztaty komputerowe. Odbywają się również warsztaty literackie, dramatyczne i dziennikarskie. W ramach współpracy z lokalnym teatrem i kinem słuchacze uczestniczą regularnie w życiu kulturalnym. Okresowo organizowane są także imprezy okolicznościowe. Od 2005 roku funkcjonuje kawiarenka internetowa dla seniorów, w której zawsze dyżuruje opiekun służący pomocą w obsłudze komputera. W ostatnim czasie seniorzy włączyli się aktywnie w akcję promowania działań wspierających ochronę środowiska. Organizowane były liczne wykłady i warsztaty ekologiczne. Słuchacze odwiedzali miejsca zagrożone oraz rezerwaty przyrody.

Działania organizacji pozarządowych na rzecz aktywizacji seniorów

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów O/R w Sopocie
al. Niepodległości 797 B
81-810 Sopot
tel. **58 521 37 29**
Biuro czynne w każdy poniedziałek i czwartek w godz. 9.00–13.00.

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów O/R w Sopocie
Organizacja od ponad 68 lat stowarzyszająca ludzi starszych. Aktualnie związek posiada ponad 750 członków. Wszelkie oferty w postaci spotkań integracyjnych czy wycieczek są zawarte w corocznym planie pracy dostępnym w biurze związku i na stronie internetowej www.emeryci.sopot.pl. W 2019 z dotacji Urzędu miasta Sopotu organizowane sa jednodniowe wyjazdy integracyjne sopockich seniorów do miast polskich min. do Torunia, Gniewu, Pelpina.

Polski Związek Niewidomych Koło Powiatowe Sopot
ul. Armii Krajowej 94, Sopot
tel. **724 888 841**

Polski Związek Niewidomych Koło Powiatowe Sopot
Zrzesza 102 sopocian. W większości są to seniorzy, osoby samotne i/lub z poczuciem osamotnienia, a niejednokrotnie wyobcowania. Celem związku jest wzajemna pomoc, zmniejszenie poczucia samotności i integracja w grupie. Sopockie koło Polskiego Związku Niewidomych organizuje także cykliczne spotkania z okazji Wielkiej Nocy, obchodów Dnia Białej Laski i Spotkanie Wigilijne.

Związek Inwalidów Wojennych Rzeczpospolitej Polskiej,
Oddział Sopot
ul. Majkowskiego 11
tel. **605 482 141**
lub **690 556 465**

Związek Inwalidów Wojennych Rzeczpospolitej Polskiej, Oddział Sopot
Zrzesza 109 osób, w tym 24 inwalidów wojennych i wojskowych, 84 podopiecznych wdów po inwalidach wojennych oraz 1 członka wspierającego. Związek organizuje cykliczne spotkania dla swoich członków, umożliwia diagnozowanie problemów socjalnych oraz społecznych. Członkowie związku biorą udział w uroczystościach państwowych, kombatanckich, rocznicowych i kościelnych, organizują spotkania o charakterze integracyjno-informacyjnym oraz odwiedzają jubilatów: 90–95-latków. Związek ten jest najstarszą organizacją kombatancką w Sopocie. Jednym z jego celów jest opieka nad członkami organizacji poprzez wzajemne odwiedzanie się w domach. Organizacja spotkań jak również odwiedziny osób są nieodpłatne.

Związek Sybiraków,
Koło w Sopocie
ul. Armii Krajowej 94
(wejście od ul. Sikorskiego)
tel. **727 612 316**
(Tadeusz Montowtt,
prezes koła)

Związek Sybiraków, Koło w Sopocie
Liczy 100 członków w wieku 70–80 lat. Głównymi zadaniami Związku Sybiraków jest organizowanie spotkań z członkami, w ramach możliwości wzajemne wsparcie finansowe członków, spotkania z młodzieżą szkolną na temat wywózek na Sybir, uczestniczenie z pocztem sztandarowym na różnych uroczystościach patriotycznych. Ponadto czasami organizowane są wspólne wyjazdy członków związku dofinansowane przez Miasto Sopot takie jak np. pielgrzymka do Częstochowy.

Spotkania odbywają się w każdą środę w godz. 16.00–18.00 w siedzibie związku.

Stowarzyszenie
Pomocy Osobom
Niepełnosprawnym SPON
al. Niepodległości 783
tel. **58 551 12 63**
www.sponsopot.pl

Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym SPON
Istnieje w Sopocie od ponad 25 lat. Stowarzyszenie zrzesza osoby z niepełnosprawnościami, które chcą być aktywne i chcą być razem. Świetlica SPON-u czynna jest codziennie od 8.00 do 18.00. Każdy może przyjść do świetlicy, wypić herbatę, poznać nowych ludzi lub spotkać starych przyjaciół. Stowarzyszenie prowadzi szereg programów dla ludzi starszych i z niepełnosprawnościami, w ramach których odbywają się zajęcia z zakresu rehabilitacji czy organizowane są cykliczne spotkania integracyjne.

Zdrowi i aktywni
Program, którego celem jest promocja zdrowego stylu życia. W ramach programu prowadzone są zajęcia rozwijające ogólną kondycję psychofizyczną, sprawność i aktywność osób uczestniczących. Są także okazją do wspólnych spotkań, integracji, refleksji, nawiązania nowych kontaktów. W ramach programu prowadzone są m.in. zajęcia taneczne, joga relaksacyjna, ćwiczenia z elementami fitness i inne. Program prowadzony jest przez Sopockie Stowarzyszenie Zdrowi i Aktywni w ramach dotacji Gminy Miasta Sopotu. Szczegółowe informacje na temat aktualnego terminarza zajęć znaleźć można na stronie internetowej miasta (zakładka: zdrowie – programy profilaktyczne) lub w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych, tel. **58 521 36 10**.

Gdańskie Stowarzyszenie
Pomocy Osobom
z Chorobą Alzheimera
ul. Armii Krajowej 94
tel. **58 551 63 64**

Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera z siedzibą w Sopocie
Celem Stowarzyszenia jest niesienie pomocy rodzinom dotkniętym chorobą Alzheimera i pokrewnymi schorzeniami otępiennymi. Stowarzyszenie prowadzi działalność poprzez szeroki zakres poradnictwa, program grupowej i indywidualnej terapii psychologicznej i terapii psychomotorycznej, prowadzenie grup wsparcia, kształcenie opiekunów i organizację imprez integracyjnych.

Punkt informacyjno-konsultacyjny czynny we wtorki i czwartki w godz. 10.00–14.00

Polski Komitet
Pomocy Społecznej,
Zarząd Miejski w Sopocie
al. Niepodległości 797 B
tel. **58 551 17 94**
lub **604 541 516**

Polski Komitet Pomocy Społecznej, Zarząd Miejski w Sopocie
Zajmuje się udzielaniem pomocy żywnościowej PEAD na podstawie skierowania wydawanego przez pracownika socjalnego sopockiego MOPS-u (kontakt: Dział Pracy Socjalnej, al. Niepodległości 759 A, tel. 58 550 31 89, 58 550 04 23) oraz świadczeniem usług opiekuńczych dla osób starszych, niesamodzielnych, niepełnosprawnych (usługi przyznawane są na podstawie decyzji administracyjnej wydawanej przez sopocki MOPS po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego, kontakt: Dział Pomocy Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym, ul. Kolejowa 14, tel. 58 551 17 10 wew. 230, 231). Prowadzi również kluby seniora, w których odbywają się cykliczne spotkania, imprezy okolicznościowe, obchody „Dnia Seniora", spotkania opłatkowe, organizowane są wspólne wyjścia do kina i teatru.

Kluby Seniora działające w ramach PKPS
- Klub Seniora „Rodzina" działający w budynku Spółdzielni Mieszkaniowej „Kamienny Potok", ul. Kraszewskiego 31
  Spotkania odbywają się w piątki o godz. 14.30.
  tel. **888 820 723**
- Klub Seniora przy Spółdzielni Mieszkaniowej, ul. Kolberga 9
  Spotkania odbywają się we wtorki o godz. 15.00.
  tel. **58 551 93 00**
- Klub Seniora „Liga Kobiet"
  ul. Sikorskiego 7
  Spotkania odbywają się w piątki o godz. 15.00.
  tel. **535 670 925**

02 Aktywność obywatelska

Każdy mieszkaniec Sopotu ma możliwość aktywnego uczestnictwa w rozwoju lokalnym naszego miasta poprzez udział w różnego rodzaju konsultacjach społecznych lub w działaniach tzw. budżetu obywatelskiego.

Konsultacje społeczne

Odbywają się zawsze przy okazji planowanych dużych inwestycji/przedsięwzięć w mieście. Zazwyczaj odbywają się w ten sposób, że w określonym terminie w budynku Urzędu Miasta do konsultacji wyłożone zostają plany inwestycji/przedsięwzięcia. Każdy dorosły w trakcie trwania konsultacji może wnieść swoje uwagi do przedłożonych planów. Informacje na temat aktualnych konsultacji społecznych znaleźć można na stronie internetowej miasta lub w drukowanym biuletynie miejskim „Przepis na Sopot".

Budżet obywatelski

Oparty jest na formule zbliżonej do konsultacji społecznych. Każdego roku w budżecie miasta wyodrębniona zostaje określona kwota środków finansowych, z przeznaczeniem na wykorzystanie jej np. na niewielkie inwestycje, remonty dróg, chodników lub pewne działania społeczne z inicjatywy mieszkańców. Kwota pieniężna wydzielona w ramach budżetu obywatelskiego zostaje podzielona na różne projekty, które w głosowaniu mieszkańców zdobywają największą ilość głosów. Projekty do budżetu obywatelskiego można składać co roku do kwietnia. Następnie komisja składająca się z radnych miasta weryfikuje zgłoszone projekty pod kątem możliwości ich realizacji i kwalifikuje część projektów do społecznego głosowania. Głosowanie odbywa się co roku we wrześniu. Punkty do głosowań zlokalizowane są na terenie całego miasta. Wybrane w głosowaniu projekty realizowane są w kolejnym roku kalendarzowym. Szczegółowe informacje o budżecie obywatelskim można znaleźć na stronie internetowej miasta Sopotu www.sopot.pl/bosopot lub u pracowników Biura Promocji i Komunikacji Społecznej, tel. **58 521 36 82**.

Wolontariat

Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu zaprasza wszystkich chętnych do włączania się w aktywność społeczną jako wolontariusze.

Aktywność dobierana jest indywidualnie dla każdej osoby. Możliwe są działania w różnych obszarach: kultury, sportu, edukacji, pomocy osobom potrzebującym. W wolontariat można angażować się stale bądź akcyjnie.

Zapraszamy do umówienia się na spotkanie z Animatorką Wolontariatu.

Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu
ul. Marynarzy 4, parter pokój nr 3
tel. **58 341 83 52**
www.wolontariat.sopot.pl

W rozdziale 4 na stronie 75 znajdziecie Państwo informację na temat Wolontariatu Sąsiedzkiego.

03

Czas wolny

Rekreacja

Sopot to wyjątkowe miasto. Jego klimat tworzą wspólnie: niepowtarzalna architektura, morze, zieleń, ale także prestiżowe wydarzenia sportowe i bogata oferta kulturalna. Różnorodność i intensywność tej oferty wydarzeń wyróżnia Sopot na tle innych miast w kraju. Sopoccy seniorzy podczas konsultacji i spotkań często deklarowali chęć poświęcenia większej ilości czasu na aktywności w zakresie kultury, sportu i rekreacji oraz edukacji. Szeroki wachlarz zajęć realizowanych lokalnie, zróżnicowanych pod względem zaangażowania i stopnia specjalizacji umożliwia każdemu sopocianinowi płynne włączenie się w nurt życia miasta. Wyzwaniem jest włączanie w życie miasta osób najstarszych, spędzających czas głównie w domu, mieszkających samotnie, gdzie przeszkodą jest samo postrzeganie aktywności jako niemożliwej do podjęcia. Dzięki zaprezentowanym w tym rozdziale praktycznym informacjom o ofercie kulturalnej i sportowej będą Państwo mieli możliwość dokonania świadomego wyboru formy spędzania czasu wolnego najlepiej dostosowanej do Państwa oczekiwań i możliwości.

03

Kalendarz cyklicznych wydarzeń

1–3 maja

ORGANIZATOR

Bałtycka Agencja Artystyczna BART, Miasto Sopot

Sopocka Majówka

Cykl wydarzeń o charakterze kulturalnym oraz sportowo-rekreacyjnym. Dodatkowo w dniu 3 maja wydarzenia o charakterze patriotycznym. Sopocka Majówka odbywa się w różnych lokalizacjach na terenie Sopotu. Szczegółowy program wydarzenia znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie internetowej Sopotu oraz Bałtyckiej Agencji Artystycznej BART.

maj

ORGANIZATOR

Fundacja MUNDUS CANTAT

Międzynarodowy Festiwal Chóralny MUNDUS CANTAT

Wydarzenie, w którym biorą udział chóry z całego świata – akademickie, dziecięco-młodzieżowe, dorosłe i seniorów. Prezentują utwory sakralne, świeckie, gospel, jazz czy spiritual. Koncerty muzyki chóralnej odbywają się w różnych lokalizacjach miasta. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie internetowej festiwalu **www.munduscantat.pl**.

maj / czerwiec

ORGANIZATOR

Telewizja Polska, Polskie Radio, Miasto Sopot

Festiwal Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej DWA TEATRY

Wydarzenie, podczas którego prezentowane są spektakle telewizyjne i słuchowiska radiowe. Dodatkowo w trakcie festiwalu odbywają się wydarzenia towarzyszące, m.in. pokazy teatralne, spotkania z twórcami, retrospektywy, spektakle dla dzieci i młodzieży. Co roku podczas uroczystej gali otwarcia lub zakończenia festiwalu wręczane są nagrody za wybitne osiągnięcia aktorskie w teatrze telewizji i teatrze radiowym. Wydarzenie odbywa się w różnych lokalizacjach Sopotu. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście lub na stronie internetowej **www.dwateatry.tvp.pl**.

maj / czerwiec

ORGANIZATOR

Sopocki Klub Lekkoatletyczny

Tyczka na Molo

Najstarsza pozastadionowa impreza tyczkarska na świecie. Dzięki niekonwencjonalnej formie – zawodów organizowanych w przestrzeni miasta – impreza gromadzi każdego roku dużą liczbę widzów. Jest to międzynarodowe spotkanie sportowców, z których wielu jest medalistami Mistrzostw Polski, Europy, Świata czy Igrzysk Olimpijskich. Szczegółowe informacje na temat wydarzenia znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie internetowej Sopockiego Klubu Lekkoatletycznego **www.skla-sopot.pl.**

czerwiec

ORGANIZATOR

Hipodrom Sopot, Miasto Sopot

CSIO*****

Najważniejsze w Polsce zawody jeździeckie w skokach. Wydarzenie to posiada rangę międzynarodową i jest jednym z najbardziej prestiżowych sopockich wydarzeń sportowych odbywających się cyklicznie. Skoki są dyscypliną niezwykle widowiskową i ekscytującą, przyciągają szerokie rzesze miłośników jeździectwa z kraju i z zagranicy. W czasie trwania zawodów CSIO***** Hipodrom odwiedza nawet kilkanaście tysięcy widzów. Szczegółowe informacje na temat wydarzenia znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie internetowej **www.csio.sopot.pl**.

lipiec

ORGANIZATOR

Sopocki Klub
Lekkoatletyczny

Grand Prix Sopotu im. Janusza Sidły

Międzynarodowe spotkanie lekkoatletyczne, które stanowi największe w Polsce zawody będące hołdem dla jednego z najbardziej utytułowanych oszczepników w historii, rekordzisty świata, zawodnika Sopockiego Klubu Lekkoatletycznego. Zawody odbywają się każdego roku na Stadionie Leśnym. Biorą w nich udział światowego formatu sportowcy z kraju i z zagranicy. Szczegółowe informacje na temat wydarzenia znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie internetowej Sopockiego Klubu Lekkoatletycznego **www.skla-sopot.pl**.

lipiec

ORGANIZATOR

Stowarzyszenie
Hamulec Bezpieczeństwa

Sopot Film Festival

Letni międzynarodowy festiwal filmowy. W programie festiwalu znajdują się m.in. pokazy filmów fabularnych, dokumentalnych, animacji oraz form eksperymentalnych, wystawy, warsztaty, panele dyskusyjne, spotkania z twórcami, koncerty do kina niemego oraz działania filmowe w przestrzeni miejskiej. Jest to kilkudniowe wydarzenie, podczas którego zaprezentowany zostaje przekrój kina światowego i najważniejsze produkcje obecne na światowych festiwalach filmowych. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie internetowej festiwalu **www.sopotfilmfestival.pl**.

sierpień

ORGANIZATOR

Polska Filharmonia
Kameralna Sopot,
Miasto Sopot

Międzynarodowy Festiwal Muzyczny SOPOT CLASSIC

Festiwal wyrósł z tradycji koncertów prezentowanych przez Polską Filharmonię Kameralną Sopot z inicjatywy dyrektora artystycznego PFK Sopot Wojciecha Rajskiego. Celem wydarzenia jest upowszechnianie muzyki klasycznej wśród mieszkańców Sopotu oraz gości odwiedzających miasto poprzez prezentowanie muzyki kompozytorów różnych epok, stylistyk i gatunków muzycznych. Jest to wydarzenie trwające kilka dni i organizowane cyklicznie na początku sierpnia każdego roku. W trakcie trwania festiwalu odbywają się koncerty w różnych miejscach na terenie miasta. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie internetowej festiwalu **www.sopotclassic.pl**.

sierpień

ORGANIZATOR

Sopockie Stowarzyszenie
Sportowe Automobilklub
Orski

Górskie Samochodowe Mistrzostwa Polski

Spektakularne zawody samochodowe w wyścigach górskich odbywające się nad morzem. Trasa wyścigów mierzy ponad 3 kilometry. Wyścigi odbywają się na ul. Sopockiej. Zmagania mistrzów kierownicy można podziwiać bezpłatnie. Szczegóły dotyczące wydarzenia można znaleźć na stronie internetowej. **www.akorski.pl**.

sierpień

ORGANIZATOR

Miejska Biblioteka
Publiczna w Sopocie,
Miasto Sopot

Festiwal LITERACKI SOPOT

Międzynarodowe wydarzenie, którego celem jest promocja literatury i czytelnictwa wśród mieszkańców Trójmiasta oraz licznie odwiedzających Sopot turystów. Festiwal skierowany jest do wszystkich grup wiekowych. Każda jego edycja to kilkadziesiąt wydarzeń: spotkania autorskie, debaty, warsztaty dla dzieci, targi książki, działania teatralne, prezentacje projektów powstałych na styku literatury i muzyki, wystawy, projekcje filmowe, instalacje w przestrzeni miejskiej, plenerowa czytelnia. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście lub na stronie internetowej festiwalu **www.literackisopot.pl**.

wrzesień

ORGANIZATOR

Miasto Sopot, Państwowa
Galeria Sztuki w Sopocie,
Sopockie Szkoły Fotografii

Festiwal Fotografii W RAMACH SOPOTU

Festiwal oparty jest w znacznym stopniu na rezydencjach artystycznych. Pierwsza edycja Festiwalu miała miejsce w 2015 roku. Od tego czasu co roku zapraszani są znakomici, utalentowani artyści, żeby tworzyć w Sopocie nowe cykle autorskie. W 2019 roku po raz pierwszy obok polskich fotografów zostało zaproszonych dwóch artystów zagranicznych. Co roku widzowie mają okazję zobaczyć nowe projekty fotograficzne rezydentów festiwalu, prezentowane w Państwowej Galerii Sztuki, jak również premierowe i najlepsze wystawy czołowych polskich artystów i fotografów w galeriach Sopot Centrum. Wydarzeniami towarzyszącymi festiwalowi są spotkania z autorami, warsztaty, pokazy i koncerty.

wrzesień

ORGANIZATOR

Fundacja Teatru BOTO

Sopot Non-Fiction

Jedyny festiwal poświęcony przeglądowi teatrów dokumentalnych, jednego z najciekawszych zjawisk współczesnej kultury, łączącego teatr, literaturę faktu i media. Wyjątkowość tego wydarzenia polega na połączeniu prezentacji spektakli teatralnych szerokiemu gronu widzów z warsztatami twórczymi dla młodych reżyserów, dramatopisarzy i aktorów, którzy w czasie festiwalu pracują nad swoimi projektami dokumentalnych sztuk i spektakli, aby na koniec móc zaprezentować je w postaci pracy w rozwoju. Zainicjowane w Sopocie projekty są realizowane w teatrach w całej Polsce, a w roku następnym pokazywane na festiwalu. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście lub na stronie internetowej Fundacji Teatru BOTO **www.boto.art.pl**.

wrzesień

ORGANIZATOR

Bałtycka Agencja Artystyczna BART, Miasto Sopot

Koncert dla mieszkańców

Odbywa się każdego roku, zazwyczaj na terenie Opery Leśnej. Wydarzenie to dedykowane jest Sopocianom. Każdego roku tematem przewodnim koncertu jest inny rodzaj muzyki. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie internetowej Sopotu oraz Bałtyckiej Agencji Artystycznej BART.

październik

ORGANIZATOR

Bałtycka Agencja Artystyczna BART, Miasto Sopot

Sopot Jazz Festival

Jeden z najstarszych festiwali jazzowych w Polsce. Jego początki sięgają 1956 roku. Myślą przewodnią festiwalu jest wysoka jakość prezentowanej muzyki, jej autentyczność i oryginalność. Zazwyczaj wydarzenie to trwa 4 dni, podczas których prezentowane są koncerty jazzowe w różnych lokalizacjach na terenie miasta. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście oraz na stronie festiwalu **www.sopotjazz.pl**.

październik

ORGANIZATOR

Towarzystwo Przyjaciół Sopotu, Miejska Biblioteka Publiczna w Sopocie

Festiwal Poezji

To wydarzenie odbywające się cyklicznie co dwa lata. W trakcie festiwalu organizatorzy zapraszają na szereg spotkań autorskich, dyskusji, konkursów, akcji happeningowych, koncertów związanych bezpośrednio z inspirującą rolą współczesnej poezji. Szczegółowy program znaleźć można w materiałach promujących wydarzenie, na plakatach w mieście lub na stronach internetowych organizatorów: **www.tps-dworek.pl**, **www.topos.com**, FB: **TowarzystwoPrzyjaciolSopotu**

grudzień

ORGANIZATOR

Miasto Sopot

Jarmark Bożonarodzeniowy

Odbywa się w okresie poprzedzającym święta Bożego Narodzenia. Zlokalizowany jest na Placu Przyjaciół Sopotu albo na Skwerze Kuracyjnym przy Molo. Podczas jarmarku można zakupić oryginalne artykuły świąteczne, autorskie, ręcznie robione upominki, bożonarodzeniowe drzewka i świąteczne smakołyki. Na stoiskach można spróbować tradycyjnych wigilijnych potraw lub kupić aromatyczną czekoladę, „zimową" herbatę albo grzańca. W ostatnią niedzielę poprzedzającą święta tradycyjnie odbywa się Wigilia dla Sopocian oraz gości. Towarzyszy jej bogaty program artystyczny oraz warsztaty. Jest to okazja do łamania się opłatkiem przez mieszkańców i kosztowania tradycyjnych świątecznych specjałów przygotowanych przez sopockich gastronomików i przedsiębiorców.

03 Kultura

Opera Leśna

Opera Leśna
ul. Stanisława Moniuszki 12
81-829 Sopot
tel. **58 555 84 00**
www.operalesna.pl

Opera Leśna to nie tylko amfiteatr. Na terenie obiektu znajduje się Sala Koncertowa Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot oraz Klub Pod Sceną i punkt gastronomiczny Bar Pod Wiatą. W latach 2009–2012, z wykorzystaniem środków unijnych, Opera Leśna przeszła gruntowną modernizację polegającą na całkowitej wymianie konstrukcji dachu, remoncie widowni oraz zaplecza. Modernizacja obiektu nie tylko stworzyła nowe możliwości do realizacji najbardziej wymagających wydarzeń, ale także dostosowała obiekt do wymagań osób w starszym wieku oraz osób z niepełnosprawnością. Winda i podjazdy pozwalają na łatwe poruszanie się osób po terenie obiektu. Na dużej scenie Opery Leśnej organizowane są różnego rodzaju wydarzenia, m.in. koncerty muzyczne, spektakle teatralne/operowe, występy kabaretów czy spektakle taneczne. Wyjątkowe otoczenie Opery Leśnej działa relaksująco i zachęca do spędzenia czasu w tym miejscu nie tylko podczas wydarzeń na dużej scenie, ale także podczas letnich spacerów.

* godziny zwiedzania mogą ulec zmianie podczas organizacji i przygotowań do imprez

**za okazaniem stosownego dokumentu

Wstęp na teren obiektu, zwiedzanie obiektu*

maj – czerwiec	10.00–17.00
lipiec – sierpień	10.00–20.00
wrzesień	10.00–18.00
październik	10.00–17.00
listopad – kwiecień	11.00–15.00 (wstęp bezpłatny)

Cennik zwiedzania (od maja do października):
bilet normalny: 7 zł
bilet ulgowy: 4 zł
bilet rodzinny: 16 zł (2 rodziców + dziecko**)
bilet rodzinny: 18 zł (2 rodziców + dwoje dzieci**)
bilet rodzinny: 20 zł (2 rodziców + troje dzieci**)
Do biletów rodzinnych uprawnieni są rodzice z dziećmi od lat 4 do lat 16**.

UWAGA!
W trakcie trwania imprez obiekt nie jest udostępniony dla zwiedzających.

Do bezpłatnego wstępu uprawnione są:
• osoby posiadające pierwszą grupę inwalidzką
• mieszkańcy Sopotu za okazaniem Karty Sopockiej
• dzieci do lat 3

Bilety ulgowe przysługują:**
• dzieciom, młodzieży, studentom do lat 25
• seniorom od lat 65
• opiekunom osób z pierwszą grupą inwalidzką

Aktualne informacje na temat wydarzeń w Operze Leśnej i biletów wstępu można znaleźć na stronie internetowej: www.operalesna.pl lub pod nr telefonu 58 555 84 51.

Polska Filharmonia Kameralna Sopot

Biuro PFK Sopot
ul. Moniuszki 12
81-829 Sopot
tel. **58 555 84 28**
www.pfksopot.pl

Działająca w strukturach Bałtyckiej Agencji Artystycznej BART jest instytucją kultury Miasta Sopot oraz Samorządu Województwa Pomorskiego, a jej siedziba mieści się w Sopocie na terenie Opery Leśnej. Powstała w lutym 1982 roku z inicjatywy Wojciecha Rajskiego, który niezmiennie do dziś pełni funkcję jej dyrektora artystycznego. PFK Sopot jest 19-osobową orkiestrą smyczkową, występującą także w składzie powiększonym o grupę instrumentów dętych. Począwszy od 2011 roku jest organizatorem Międzynarodowego Festiwalu Muzycznego Sopot Classic, corocznie wzbogacającego letnią ofertę kulturalną Trójmiasta.

Polska Filharmonia Kameralna Sopot koncertuje przede wszystkim w malowniczej Sali Koncertowej Filharmonii, mieszczącej się na terenie Opery Leśnej. Orkiestra występuje z programem także w szkołach, obiektach sakralnych, instytucjach kultury oraz w filharmoniach za granicami kraju. Od ponad 35 lat prezentuje wymagającemu odbiorcy zróżnicowaną ofertę kulturową – zarówno koncerty cykliczne, jak i organizowane na specjalne okazje.
W ramach stałego programu należy wymienić m.in. Koncert Noworoczny, nawiązujący swoją tradycją do najsłynniejszego spektaklu muzyki klasycznej na świecie – koncertu noworocznego, organizowanego przez Filharmoników Wiedeńskich; Koncert Karnawałowy, gdzie obok PFK Sopot występują gwiazdy

muzyki rozrywkowej czy Koncert z Okazji Dnia Kobiet, cieszący się ogromną popularnością wśród trójmiejskich melomanek. Wszystkie te wydarzenia oraz wiele innych wpisały się na stałe do kalendarza sopockich imprez, przyciągając rokrocznie szereg wiernych miłośników ambitnej rozrywki. Jednak to przede wszystkim koncerty klasyczne są wizytówką Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot. PFK Sopot regularnie koncertuje ze znakomitymi artystami gościnnymi – solistami i dyrygentami, także z zagranicy.

Bilety
Wszystkie bilety na koncerty organizowane przez Polską Filharmonię Kameralną Sopot dostępne są w cenie ulgowej, przysługującej m.in. emerytom, rencistom, posiadaczom Karty Sopockiej i Karty Turysty.

Państwowa Galeria Sztuki w Sopocie

Państwowa Galeria
Sztuki w Sopocie
Plac Zdrojowy 2
81-720 Sopot
tel. **58 551 06 21**
www.pgs.pl

PGS jest instytucją samorządową finansowaną z budżetu gminy Sopot. Swój niepowtarzalny klimat zawdzięcza unikatowej lokalizacji – między plażą i sopockim molo z jednej, a deptakiem Bohaterów Monte Cassino z drugiej strony. Jest jedyną w Polsce galerią z widokiem na morze i marinę jachtową. Galeria mieści się w nowoczesnym kompleksie, razem z 5-gwiazdkowym Hotelem Sheraton, Domem Zdrojowym z pijalnią wód oraz informacją turystyczną. Nowocześnie wyposażone wnętrza to trzy zróżnicowane kondygnacje, w tym trzy sale wystawiennicze oraz przestronne hole. Łączna powierzchnia wystawiennicza to ponad 1655 m2. Każdego roku w galerii oglądać można około 20 wystaw sztuki współczesnej i klasycznej, prezentujących różnorodne zjawiska artystyczne. PGS dążąc do ukazania najważniejszych zjawisk sztuki polskiej i obcej oraz do dotarcia do możliwie szerokiego kręgu odbiorców, współpracuje z galeriami i placówkami muzealnymi w kraju i za granicą. W rankingu tygodnika „Polityka" w 2019 roku Państwowa Galeria Sztuki zajęła 4. miejsce pośród galerii sztuki współczesnej w Polsce.

Udogodnienia w obiekcie
Obiekt wyposażony jest w windę, szatnię, kanapy i fotele, toalety (także dla osób z niepełnosprawnościami).

Bilety
Cena biletu dla seniora (konieczna legitymacja emeryta lub rencisty): 7 zł
Bilet dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku (grupa min. 20 osób): 4 zł
Ceny pozostałych biletów:
bilet normalny: 10 zł
bilet ulgowy: 7 zł
bilet dla mieszkańca Sopotu (Karta Sopocka): 5 zł
bilet ulgowy szkolny (grupa min. 20 osób): 4 zł od osoby
bilet dla słuchacza Uniwersytetu Trzeciego Wieku (grupa min. 20 osób):
4 zł od osoby
W piątki wstęp wolny oprócz okresu wakacyjnego.

Godziny otwarcia PGS
11.00–19.00 w okresie wrzesień – maj czynne codziennie oprócz poniedziałków
10.00–20.00 w okresie czerwiec – wrzesień czynne codziennie

Oprowadzania kuratorskie i edukacja artystyczna

Galeria oferuje profesjonalne oprowadzania po aktualnych wystawach dla grup powyżej 10 osób. Zgłoszenia przyjmowane są drogą mailową lub telefonicznie. W ofercie galerii znajdują się także zajęcia artystyczne dla seniorów (grupy od 10 osób): technika akwareli, impresjonizm.
Poza warsztatami w galerii odbywają się wykłady i dyskusje, oprowadzania kuratorskie, spotkania literackie i muzyczne. Szczegółowe informacje na temat bieżących wydarzeń znaleźć można na stronie internetowej **www.pgs.pl**

Kontakt
Główni specjaliści ds. wystawienniczych i edukacji kulturalnej:
email: edukacja@pgs.pl, tel. **58 551 06 21** wew. 111,
email: koordynacja@pgs.pl, tel. **58 551 06 21** wew. 116,
e-mail: wystawy@pgs.pl, tel. **58 551 06 21** wew. 112.

Miejska Biblioteka Publiczna w Sopocie

Miniteka oraz Czytelnia Popularnonaukowa
ul. Obrońców Westerplatte 16

poniedziałek	12.00–19.00
wtorek	12.00–19.00
środa	12.00–15.00
czwartek	12.00–19.00
piątek	8.00–15.00

Filia 2
ul. Kraszewskiego 26
Filia 5 „Koc i Książka”
ul. Kazimierza Wielkiego 14
Filia 6
ul. 23 Marca 77c
Filia 7 „Broadway”
ul. Kolberga 9
Godziny otwarcia filii 2, 5, 6 i 7

poniedziałek	12.00–19.00
wtorek	12.00–19.00
środa	12.00–15.00
czwartek	8.00–15.00
piątek	12.00–19.00

Filia 8
ul. Mazowiecka 26
Godziny otwarcia filii 8

poniedziałek	10.00 – 18.00
wtorek	10.00 – 18.00
środa	12.00 – 15.00
czwartek	10.00 – 18.00
piątek	8.00 – 15.00

W stałej ofercie Biblioteki Sopockiej są dostępne bezpłatnie:
- biesiady literackie, spotkania z ciekawymi ludźmi ze świata kultury,
- wystawy i wernisaże prac malarskich, fotografii i rękodzieła,
- spotkania z podróżnikami,
- cykl spotkań historycznych,
- spotkania edukacyjne z różnych dziedzin nauki i kultury,
- warsztaty plastyczne,
- spotkania I warsztaty dla dzieci w każdym wieku,
- projekcje filmowe,
- audiobooki i słuchawki do odsłuchu książek czytanych,
- czytniki e-booków z możliwością powiększenia czcionki,
- kursy komputerowe dla osób starszych z zakresu podstaw obsługi korzystania z przeglądarki internetowej, poczty elektronicznej. Kursy dla zaawansowanych, nauka obróbki zdjęć w programach graficznych, nauka posługiwania się smartfonami i tabletami, obsługa portali społecznościowych,
- Dyskusyjny Klub Książki,
- koncerty muzyki poważnej i rozrywkowej,
- stanowiska komputerowe z dostępem do internetu,
- Audioteka – książki do słuchania dla dorosłych,
- Bogata oferta czasopism

Informacje o wszystkich wydarzeniach znaleźć można na stronie internetowej Biblioteki Sopockiej, na jej portalach społecznościowych (np. facebook.com/BibliotekaSopocka), we wszystkich placówkach Biblioteki na plakatach i ulotkach oraz w kalendarium wydarzeń na stronie internetowej miasta Sopotu i na **www.trojmiasto.pl**

Udogodnienia w obiekcie
Poza Czytelnią i Filią nr 6 wszystkie placówki są przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami, posiadają windy lub podjazdy. W przypadku Miniteki jest to schodołaz dla osób poruszających się na wózkach.

Sopoteka

Sopoteka
Sopot Centrum
2 piętro
ul. Kościuszki 14
tel. **58 551 27 06**
sopoteka1@mbp.sopot.pl
lub sopoteka2@mbp.sopot.pl

Galeria kultury multimedialnej to filia Biblioteki Sopockiej.
W Sopotece czytelnik ma dostep nie tylko do bogatego księgozbioru, jest to także przestrzeń dla spotkań, koncertów oraz warsztatów organizowanych przez pracowników biblioteki sopockiej i nie tylko.

Sopoteka zapewnia:
- 13 stanowisk komputerowych,
- tablety,
- konsole: Playstation 4, Playstation 3, Xbox 360,
- gry planszowe (możliwość grania na miejscu),
- płyty winylowe oraz CD (możliwość odsłuchania na miejscu: gramofon i odtwarzacze CD),
- strefę koszy plażowych: miejsca do pracy indywidualnej, relaksu i wypoczynku,
- kącik dla dzieci.

Godziny otwarcia
poniedziałek – sobota 9.00–20.00
niedziela – nieczynne

Udogodnienia w obiekcie
Sopoteka jest przystosowana dla osób z niepełnosprawnościami (windy, schody ruchome).

Informacje o wydarzeniach kulturalnych w Sopotece i ofercie w pozostałych filiach Biblioteki Sopockiej można znaleźć na ulotkach przy stanowiskach obsługi, która chętnie udzieli wszystkich informacji oraz na www.mbp.sopot.pl i na facebooku Sopoteki.

Muzeum Sopotu

Muzeum Sopotu
ul. Księcia Józefa
Poniatowskiego 8
81-724 Sopot
tel. **58 551 22 66**,
58 551 50 31
sekretariat@muzeumsopotu.pl
www.muzeumsopotu.pl

Mieści się w willi wybudowanej w 1904 roku przy nadmorskiej promenadzie Sopotu przez gdańskiego kupca Ernsta Augusta Claaszena według projektu architekta Waltera Schultza. Wystawa stała Muzeum Sopotu jest rekonstrukcją wnętrz mieszczańskich z początku XX wieku.
Muzeum organizuje wystawy poświęcone historii i kulturze kurortu oraz projekty badawcze i edukacyjne. Misją muzeum jest gromadzenie i popularyzacja wiedzy na temat Sopotu poprzez budowanie żywej relacji z mieszkańcami oraz działalność naukowo-badawczą.

Godziny otwarcia
poniedziałek – nieczynne
wtorek – piątek 10.00–17.00
sobota – niedziela 10.00–17.00

Bilety
bilet normalny: 10 zł
bilet ulgowy: 5 zł
bilet dla emerytów: 5 zł
Z Kartą Sopocką i Kartą Dużej Rodziny wstęp bezpłatny. W niedziele wstęp bezpłatny.

Udogodnienia w obiekcie
W budynku muzeum znajduje się winda, parking, toaleta dla osób z niepełnosprawnościami.

Teatr na Plaży

Teatr na Plaży
al. Franciszka Mamuszki 2
81-718 Sopot
tel. **58 555 22 34**
info@teatrnaplazy.pl
www.teatrnaplazy.pl

Teatr na Plaży jest sceną teatralną łączącą formułę teatru impresaryjnego z teatrem instytucjonalnym, która mieści się na skraju plaży, w sopockim Parku Północnym. Teatr w swojej nowej formule wystartował w 2013 roku. Do końca 2012 roku działała tu Sopocka Scena Off de Bicz, natomiast w miesiącach letnich działa tu równolegle Teatr Atelier im. Agnieszki Osieckiej.

Sam teatr to scena z widownią na 90 miejsc, ale również foyer, w którym mieści się Klub Atelier oraz sala prób, w której odbywają się zajęcia i warsztaty artystyczne.

W teatrze obok działalności impresaryjnej, realizowane są autorskie projekty kulturalne oraz spektakle, które trafiają do stałego repertuaru. I pomimo, że Teatr na Plaży nie posiada własnego zespołu aktorskiego, to spektakle są realizowane z udziałem zaproszonych gości lub w koprodukcji z innymi teatrami lub ngo'sami.

Szczegółowy program aktualnych wydarzeń można znaleźć na stronie www.teatrnaplazy.pl

Działalność teatralną uzupełnia funkcjonujące okazjonalnie kino studyjne i Dyskusyjny Klub Filmowy Kurort a także koncerty, recitale, spotkania autorskie i wystawy w foyer, gdzie przez cały rok działa Klub Atelier.

Stały repertuar Teatru na Plaży budują również jego rezydenci: od wielu lat, jeszcze zanim powstał teatr w obecnej formule, rezyduje tu **Sopocki Teatr Tańca**, jeden z najważniejszych trójmiejskich teatrów tańca, który poza spektaklami repertuarowymi, angażuje się w tak duże projekty jak inauguracja działalności Teatru Szekspirowskiego w Gdańsku, obchody Polskiej Prezydencji w UE, Sopocka Majówka oraz wiele innych.

W 2014 roku działalność zainaugurował drugi rezydent: **Sopocki Teatr Muzyczny Baabus Musicalis**, angażując do swoich spektakli najmłodszych od 3 roku życia, tworząc z ich udziałem i profesjonalnych aktorów oraz muzyków twórców spektakle muzyczne dla dzieci. Od 2018 roku organizuje również na koniec sezonu teatralnego Międzynarodowy Festiwal Teatrów dla Dzieci – ICTF Sopot.

W miesiącach letnich – lipcu i sierpniu Teatr na Plaży ma przerwę w graniach spektakli a w tym czasie salę teatralną zapełniają spektakle i recitale w ramach kolejnych edycji Lata Teatralnego Teatru Atelier im. Agnieszki Osieckiej.

Scena Kameralna Teatru Wybrzeże

Scena Kameralna
Teatru Wybrzeże w Sopocie
ul. Boh. Monte Cassino 30
81-759 Sopot
tel. **58 551 50 40**
bilety@teatrwybrzeze.pl
www.teatrwybrzeze.pl

Jedna z pięciu scen gdańskiego Teatru Wybrzeże. Scena Kameralna w Sopocie zlokalizowana jest na ul. Boh. Monte Cassino. Sala teatralna może pomieścić około 120 osób. Na deskach Sceny Kameralnej grane są nie tylko spektakle Teatru Wybrzeże, ale również prezentowane są inne gościnne wydarzenia, m.in. koncerty, pokazy filmów, spektakle taneczne.

Szczegółowy repertuar można pobrać w wersji drukowanej w kasie biletowej w budynku Sceny Kameralnej lub znaleźć na stronie internetowej Teatru Wybrzeże: www.teatrwybrzeze.pl.

Dworek Sierakowskich

Dworek Sierakowskich
ul. J. Czyżewskiego 12
81-706 Sopot
tel. **58 551 07 56**
biuro@tps-dworek.pl

Siedziba Towarzystwa Przyjaciół Sopotu, które prowadzi tam działalność kulturalną, edukacyjną i wydawniczą dla mieszkańców Sopotu i gości odwiedzających miasto. W zabytkowym obiekcie znajduje się kameralna kawiarnia artystyczna Młody Byron, czynna codziennie w godz. 12.00–23.00. We wnętrzach Dworku odbywają się cykliczne wydarzenia kulturalne:

- Galeria Sztuki – czynna codziennie w godz. 12.00–18.00. Wstęp wolny
- Czwartkowe Wieczory Muzyczne – kameralne koncerty, które odbywają się w każdy czwartek o godz. 18.00. Wstęp wolny.
- Teatr przy Stole – kameralne spektakle z udziałem aktorów Teatru Wybrzeże, które odbywają się w każdy drugi poniedziałek miesiąca o godz. 18.30 (przerwa wakacyjna w lipcu i sierpniu). Wstęp wolny.
- Wiersze na Piętrze – spotkania autorskie, wieczory poetycko-muzyczne, koncerty, prelekcje i inne wydarzenia – szczegóły dotyczące aktualnych terminów tych wydarzeń publikowane są na bieżąco na stronie internetowej TPS. Wstęp wolny.

Aktualny kalendarz imprez oraz szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej Towarzystwa Przyjaciół Sopotu www.tps-dworek.pl. FB:/TowarzystwoPrzyjaciol-Sopotu

Towarzystwo Przyjaciół Sopotu ponadto zaprasza do:

- Dyskusyjnego Klubu Filmowego Kurort – seanse filmowe w poniedziałki o godz. 20.00,
- Ogniska Muzycznego na lekcje gry na fortepianie, gitarze i skrzypcach dla dzieci, młodzieży i dorosłych (zajęcia i zapisy w Sopockiej Szkole Muzycznej, tel. 58 551 26 28).

W Dworku, siedzibie wydawcy Rocznika Sopockiego i TOPOSU, można także nabyć:

- bieżące i archiwalne numery Rocznika Sopockiego – kompendium wiedzy o historii i współczesności sopockiego kurortu;
- dwumiesięcznik literacki „Topos”;
- kolekcję poezji współczesnej wydawaną w serii Biblioteka „Toposu”.

Dworek Sierakowskich to także jedna z filii Domów Sąsiedzkich, w ramach których prowadzone są bezpłatne wykłady prawne i psychologiczne. Szczegóły dotyczące programu Domów Sąsiedzkich znajdują się w rozdziale POMOC DLA SENIORA.

Grodzisko w Sopocie

Grodzisko w Sopocie
ul. Haffnera 63
81-715 Sopot
tel. **58 340 66 00**
grodzisko@archeologia.pl

Skansen archeologiczny jest Oddziałem Muzeum Archeologicznego w Gdańsku. Powstał w wyniku wieloletnich badań archeologicznych, które stały się podstawą do rekonstrukcji grodu obejmującego palisadę, bramę i pięć chat zbudowanych dokładnie w miejscach odkrytych reliktów. W chatach prezentowane są dawne rzemiosła i uzbrojenie. Dla zwiedzających prowadzone są lekcje żywej historii. Na terenie Grodziska organizowane są imprezy kulturalne, na które składają się pokazy rzemiosł – warsztaty garncarskie, kowalskie czy tkackie, pokazy uzbrojenia, walk i musztry wojów, pokazy tańców i degustacja kuchni średniowiecznej. WPawilonie Wystawienniczo-Edukacyjnym na wystawie stałej prezentowane są pradzieje Sopotu oraz dodatkowo organizowane są wystawy czasowe lub spotkania naukowe dotyczące głównie dziejów Pomorza. Grodzisko organizuje również zajęcia edukacyjne dla grup zorganizowanych.
W ciągu roku Grodzisko organizuje liczne wydarzenia plenerowe m.in. Majówka na Grodzisku w Sopocie, Noc Muzeów, Dzień Dziecka, Powitanie Wiosny, Powitanie Lata, Urodziny Janusza Christy na Grodzisku w Sopocie, Plener Garncarski, Ostatni Mohikanin na Grodzisku, Jarmark grodowy, Święto Plonów oraz kulturalno-naukowe Dzieje Sopotu, Muzeum progresywne. Informacje o Grodzisku można odnaleźć na stronie: www.archeologia.pl

Szczegółowe informacje na temat aktualnych wydarzeń można znaleźć na stronie internetowej www.grodziskosopot.pl.

Godziny otwarcia
9.00–17.00 przez cały rok
W poniedziałki i święta
muzeum jest nieczynne.

Bilety
bilet normalny: 8 zł
bilet ulgowy: 6 zł
Ulga przysługuje posiadaczom Karty Sopockiej oraz osobom powyżej 65 roku życia

Kulturalny INFOBOX

Pawilon, w którym działa punkt informacyjny na temat bieżących wydarzeń kulturalno-rozrywkowych oraz sportowych odbywających się na terenie Sopotu. Pawilon znajduje się na Placu Przyjaciół Sopotu i czynny jest codziennie od maja do września. W punkcie tym odbywa się także sprzedaż biletów na różne wydarzenia.

03 Sport i rekreacja

Sopot posiada bogatą ofertę sportową dla mieszkańców w każdym wieku. Sopocki MOSiR przez cały rok w ramach projektu „Sopockie 4 Pory Roku" organizuje szereg imprez rekreacyjno-sportowych. Są to biegi, turnieje sportowe różnych dyscyplin, wyścigi pływackie czy marsze nordic walking. Szczegółowy harmonogram imprez rekreacyjno-sportowych na terenie Sopotu można znaleźć na stronie internetowej www.mosir.sopot.pl lub uzyskać informacje telefonicznie: **58 765 93 95**, **58 765 93 97**.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Bitwy pod Płowcami 67 C
81-731 Sopot
www.mosir.sopot.pl

Sekretariat
tel. **58 550 12 15**
Dział sportowy
tel. **58 765 93 95**, **58 765 93 97**

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sopocie w ramach swojej działalności organizuje dla mieszkańców również bezpłatne zajęcia z różnych aktywności sportowych.

- **bezpłatne zajęcia tenisa stołowego** – każda środa w godz. 19.30–20.30 w SSP 8, ul. 3-go Maja 41 (więcej informacji na www.mosir.sopot.pl),
- **bezpłatne zajęcia joggingu** – każda środa w godz. 18.30–19.30, zbiórka przy wejściu głównym na molo (więcej informacji na www.mosir.sopot.pl),
- **bezpłatne zajęcia nordic walking** (więcej informacji: www.mosir.sopot.pl).

Kryta pływalnia

Kryta Pływalnia
ul. Haffnera 57
plywalnia.mosir@use.pl
tel: **58 551 68 42**

Basen pływacki o wymiarach 25 m na 12,5 m i głębokości 60 cm do 180 cm. Basen posiada 6 torów. Głębokość basenu umożliwia swobodne pływanie, nawroty oraz naukę pływania. W budynku pływalni znajduje się zaplecze sanitarne: szatnia damska 56 szafek, szatnia męska 60 szafek.

Godziny otwarcia
poniedziałek – piątek 6.15–22.00
sobota – niedziela 8.00–22.00

Bilet normalny na 1 cykl basenowy kosztuje 15 zł. Z Kartą Sopocką bilet kosztuje 10 zł. Emerytom i rencistom przysługuje bilet ulgowy w cenie 10 zł (z Kartą Sopocką 7 zł). Szczegółowy grafik oraz informację na temat cen biletów można znaleźć na stronie internetowej www.mosir.sopot.pl lub pod nr telefonu: **58 551 68 42** lub mailowo plywalnia.mosir@use.pl.

Hipodrom

Hipodrom
ul. Polna 1
81-745 Sopot
tel. **58 551 78 96**
www.hipodrom.sopot.pl

Miejsce, w którym bogata tradycja i ponad stuletnia historia przeplatają się z nowoczesną działalnością i dynamicznym rozwojem. Na co dzień – oaza zieleni i spokoju w samym sercu Trójmiasta, na czas zawodów, wyścigów i imprez zmienia się w tętniący życiem, ludźmi, wrażeniami i atrakcjami światowy kurort jeździectwa. W grudniu 2013 roku zakończyła się inwestycja „Rewitalizacja historycznego zespołu Hipodromu w Sopocie wraz z remontem i rozbudową", dzięki której obiekt ten stał się jednym z najnowocześniejszych ośrodków jeździeckich w Polsce i w Europie.

Na sopockim Hipodromie organizowane są zawody jeździeckie – począwszy od regionalnych, wojewódzkich, krajowych – po te najbardziej prestiżowe, najważniejsze na świecie. Są to zawody z dyscyplin: skoki, ujeżdżenie, wszechstronny konkurs konia wierzchowego.

Godziny otwarcia 8.00–21.00

W godzinach otwarcia Hipodromu każdy może bezpłatnie wejść na teren obiektu.

Stadion im. Edwarda Hodury

Miejski Klub Sportowy Ogniwo Sopot
ul. Jana z Kolna 18
81-741 Sopot
tel. **58 551 26 35**
www.rugbyogniwosopot.pl

Od sierpnia 2015 roku mieszkańcy mogą korzystać z wyremontowanego stadionu, który obecnie pełni wielofunkcyjną rolę. Teren jest przystosowany do takich dyscyplin sportowych jak piłka nożna, rugby (wszystkie odmiany), football amerykański, lacrosse, frisbee, gry i zabawy ruchowe. Dodatkowo mogą tu być organizowane imprezy rekreacyjne, pikniki czy koncerty. Boisko główne ma wymiary 127 x 80 m (10.160m^2). Obiektem zarządza Miejski Klub Sportowy Ogniwo Sopot.

Stadion Leśny Sopockiego Klubu Lekkoatletycznego

Sopocki Klub Lekkoatletyczny
ul. Wybickiego 48
81-842 Sopot
tel. **58 551 23 60**
skla@sopot.pl
www.stadionlesny.pl
www.skla-sopot.pl

Jeden z najpiękniejszych stadionów lekkoatletycznych w Europie. Ten pełnowymiarowy stadion, z trybunami na 4 tysiące osób, otoczony jest z trzech stron przez lasy Trójmiejskiego Parku Krajobrazowego. Nowoczesny obiekt z profesjonalnym wyposażeniem stanowi doskonałą bazę treningowo-startową. Posiadamy również kort tenisowy i ściankę wspinaczkową, a także bazę konferencyjno-szkoleniową wraz z hotelem, siłownią i saunami. Stadion Leśny to znakomite miejsce zarówno dla czynnych sportowców, jak i osób ceniących sobie wypoczynek w zaciszu. W tym miejscu organizowane są zawody lekkoatletyczne z międzynarodowym Grand Prix Sopotu im. Janusza Sidły na czele, Dzień Dziecka, cykl pikników rodzinnych dla mieszkańców Trójmiasta oraz szereg innych inicjatyw o charakterze sportowo-rekreacyjnym.

Hala 100-lecia Sopotu

Hala 100-lecia Sopotu
ul. Jakuba Goyki 7
81-715 Sopot
tel. **58 555 92 51** (recepcja),
58 555 92 50 (kierownik)

Oddana do użytku w 2001 roku sportowa Hala 100-lecia Sopotu przy ulicy Goyki 7 znajduje się w samym centrum kurortu w odległości około 300 metrów od plaży, mola i deptaku Monte Cassino, w sąsiedztwie boiska piłkarskiego ze sztuczną nawierzchnią i oświetleniem, kortów i hali tenisowej oraz krytej pływalni. Obiekt służy głównie uczniom i młodym sportowcom Szkoły Podstawowej z Oddziałami Sportowymi nr 7 im. Tadeusza Kościuszki, a także wyczynowcom (zwłaszcza koszykarzom i siatkarkom), którzy trenują i rozgrywają spotkania ligowe, nierzadko w obecności około 2000 widzów. Swoją aktywność fizyczną mogą tu demonstrować również przedstawiciele społeczności sopockiej oraz zrzeszone grupy komercyjne. Ponadto w hali odbywają się targi seniora i inne wydarzenia, m.in. konferencje, wystawy lub okazjonalnie koncerty.

Sopockie korty tenisowe

Zlokalizowane są na dwóch obiektach dzierżawionych przez Sopot Tenis Klub.

W obiekcie przy ulicy Ceynowy 5 znajduje się 13 kortów ziemnych. Korty te czynne są w miesiącach letnich w godz. 7.00–22.00. Cena wynajmu kortu w sezonie letnim zależy od pory dnia i wynosi od 20 do 35 zł. Przy ulicy Haffnera znajduje się także 7 kortów w hali.

W skład obiektu przy ul. Haffnera 80–84 wchodzą 4 korty z nawierzchnią ceglaną „clay", 3 korty hard, w tym 2 korty hard o nawierzchni akrylowej z certyfikatem ITF i 1 hard – decotour. Na terenie obiektu znajduje się także domek z zapleczem sanitarnym i parking. Korty w tym obiekcie w sezonie letnim otwarte są w godz. 7.00–21.00.

Kort tenisowy należy wcześniej zarezerwować pod nr tel. **531 675 030**. Informacje dotyczące cennika znaleźć można na stronie **www.stksopot.pl**. Cennik wynajmu kortów uwzględnia zniżki dla seniorów z Kartą Sopocką.

ERGO ARENA

ERGO ARENA
Plac Dwóch Miast 1
81-731 Sopot
tel. **58 76 72 101**
info@ergoarena.pl

Jedna z najnowocześniejszych hal sportowo-widowiskowych w Polsce. Miejsce, w którym regularnie odbywają się m.in. wydarzenia sportowe, koncerty, spektakle teatralne i taneczne, rewie na lodzie i występy kabaretów. ERGO ARENA to także miejsce wystawiennicze, gdzie odbywają się targi, konferencje czy kongresy. ERGO ARENA udostępniona jest także do zwiedzania. Możliwe jest to w terminach, kiedy nie ma imprez. Zwiedzanie odbywa się z przewodnikiem, a trasa zwiedzania obejmuje także miejsca na co dzień niedostępne dla widza – strefę „backstage", szatnie zawodników, garderoby gwiazd czy strefę VIP.

Zwiedzanie dostępne jest w cenie od 5 zł. Szczegółowy cennik, terminy zwiedzania oraz aktualny kalendarz wydarzeń znajdują się na stronie **www.ergoarena.pl**.

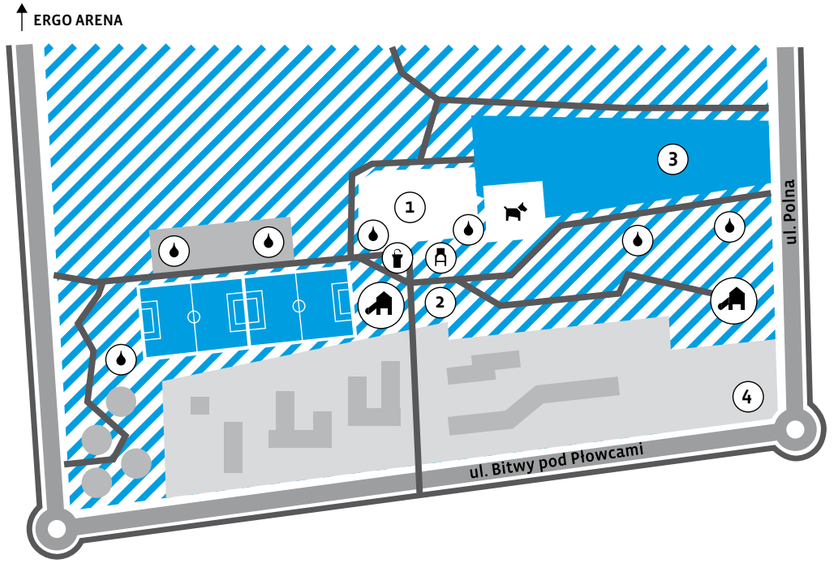
Błonia

Teren rekreacyjno-sportowy znajdujący się pomiędzy ul. Polną i Bitwy pod Płowcami. Obszar ten jest pielęgnowany i zagospodarowywany przez uczestników programu Sopocka Druga Szansa prowadzonego przez Caritas Gdańsk. Na terenie sopockich Błoni mieszczą się dwa place zabaw. Jeden z nich to ekologiczny plac zabaw, na który składają się zabawki wykonane z naturalnych materiałów i rosnących tuneli wierzbowych. Drugi plac zabaw jest ustawiony na podłożu piaskowym. Ponadto Sopockie Błonia to doskonałe miejsce do uprawiania różnego rodzaju sportów – na dużej, trawiastej i utwardzonej płycie znajdującej się przy ul. Polnej można zarówno rozłożyć koc piknikowy, jak również bawić się w różnego rodzaju gry sportowe. W dalszej części usytuowane są także dwa pełnowymiarowe boiska do piłki nożnej. Specjalnie dla właścicieli psów i ich czworonożnych przyjaciół został wyodrębniony wybieg dla psów, na którym znajdują się również zabawki dla zwierzaków. Na Sopockich Błoniach znajduje się także miejsce do grillowania. W tym celu przygotowane zostały specjalne ławy i siedziska wykonane również przez beneficjentów programu Sopocka Druga Szansa, powstałe z drzew, które w wyniku uszkodzeń lub chorób musiały zostać wycięte z terenu Sopotu.

LEGENDA

1. Stacja Uzdatniania Wody AQUA-Sopot Sp. z o.o.
2. Druga szansa
3. polana rekreacyjna
4. przepompownia ścieków

plac zabaw
studnia głębinowa
ścieżki rowerowe
wybieg dla psów
poidełko
miejsce do grillowania



Siłownie na świeżym powietrzu

Urządzenia do ćwiczeń, z których bezpłatnie może korzystać każda osoba. Siłownie zlokalizowane są w różnych miejscach na terenie Sopotu. Lista miejsc sportu i rekreacji w Sopocie Zarządu Dróg i Zieleni:

1. Park Północny – plac gier i sportów
2. Siłownia Chopina/Grunwaldzka
3. Siłownia Książąt Pomorskich/3 Maja
4. Plac gier i sportów – ul. Reja (przy pętli trolejbusowej)
5. Armii Krajowej (dawny MOSiR)
6. Ścieżka zdrowia – las komunalny ul. Abrahama
7. Teren rekreacyjny przy ul. Mickiewicza
8. Siłownia Brodwino – ul. Kolberga
9. Teren rekreacyjny przy ujęciu wody – Brodwino
10. Siłownia przy stawie Reja
11. Siłownia Morskie Oko
12. Siłownia przy ul. Obodrzyców
13. Siłownia przy ul. Okrężnej

Dodatkowo siłownie na świeżym powietrzu znajdują się na terenach spółdzielni mieszkaniowych:

- Kamienny Potok
- Kraszewskiego
- Przylesie

Amfibia

Na sopockiej plaży przygotowano miejsce, gdzie osoby poruszające się na wózku inwalidzkim mogą korzystać z kąpieli w morzu. Umożliwia to specjalny podjazd oraz amfibia pozwalająca na wjazd do wody.

Propozycja jest dostępna w sezonie letnim, od 15 czerwca do 15 września, w godzinach 10.00–16.00.

Urządzenie znajduje się przy wejściu na plażę nr 23, koniecznej jest wcześniejsze zgłoszenie zamiaru skorzystania z kąpieli, telefonicznie w godzinach 8.00–15.00. Korzystanie z amfibii jest nieodpłatne.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Bitwy pod Płowcami 67c, 81-731 Sopot
tel.**58 550 12 15**, **609 680 820**
www.mosir.sopot.pl
email: irena.mosir@use.pl

Wypożyczalnia rowerów trójkołowych

Adres wypożyczalni:
Miejski Ośrodek Sportu
i Rekreacji
ul. Bitwy pod Płowcami 67c,
81-731 Sopot
tel.**58 550 12 15**

Jazda na rowerze jest jedną z tych aktywności fizycznych, które zalecane są również seniorom i osobom niepełnosprawnym. Rowery trójkołowe to idealne rozwiązanie dla osób chcących samodzielnie poruszać się po Sopocie i zwiększyć swoją aktywność fizyczną.

Oferta i zasady działania wypożyczalni:
- oferuje modele rowerów z napędem mechanicznym od 16 do 24 cali,
- od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–15.00,
- bezpłatnie,
- wymagany jest dowód osobisty osoby wypożyczającej sprzęt,
- rower można wypożyczyć max. na 2 tygodnie.

04

Pomoc dla seniora

Oferta

Sopocki senior posiada wiele przywilejów. W ramach Karty Sopockiej w ponad stu miejscach na terenie miasta można skorzystać ze zniżek i rabatów. W Sopocie funkcjonuje również program „Kawa dla seniora”, w ramach którego istnieje możliwość wypicia pysznej kawy za symboliczną złotówkę w różnych punktach Sopotu. W tym rozdziale znajdą Państwo informacje, gdzie można dostać biuletyn informacyjny „Przepis na Sopot”, gdzie się zgłosić, żeby zostać wolontariuszem, co to są Sopockie Domy Sąsiedzkie i gdzie się znajdują.

Niestety, czasami zdarza się tak, że stan zdrowia uniemożliwia podjęcie jakiejkolwiek aktywności. Wraz z wiekiem coraz więcej osób starszych mieszka samotnie. Sytuacja zdrowotna i życiowa osób starszych jest dynamiczna i może się diametralnie zmienić w krótkim czasie. Dlatego tak ważne jest, by wszystkie informacje potrzebne przy poszukiwaniu pomocy były w zasięgu ręki. Ten rozdział to także zbiór niezbędnych informacji, które mają na celu zapewnienie Państwu potrzebnej opieki, w razie potrzeby – szybkiej interwencji czy profilaktyki negatywnych konsekwencji związanych z pogorszeniem się sytuacji życiowej czy zdrowotnej. Warto pamiętać, że nie są Państwo sami.

W ramach systemu pomocy zapewniane są usługi opiekuńcze obejmujące pomoc w podstawowych czynnościach dnia codziennego, niezbędna opieka higieniczna oraz zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Oprócz wsparcia w najcięższych pracach (np. zakupy, sprzątanie) istnieje możliwość zapewnienia dostępnych doraźnie i natychmiastowo różnorodnych usług, np. w przypadku awarii czy nagłego pogorszenia stanu zdrowia. Informacje o tych działaniach znajdziecie Państwo w tym rozdziale.

04

Karta Sopocka

Karta, którą każdy mieszkaniec kurortu może wyrobić w Urzędzie Miasta, a która upoważnia do skorzystania ze zniżek w blisko stu obiektach. Rabaty dotyczą głównie lokali gastronomicznych, hoteli, obiektów kulturalnych i sportowych oraz licznych usług, w tym usług medycznych, w wybranych sopockich placówkach.

Kartę Sopocką może otrzymać:

- Osoba zameldowana na pobyt stały lub czasowy dłużej niż rok. Przy odbiorze karty fakt ten zostanie potwierdzony w ewidencji ludności przez pracownika Urzędu Miasta.
- Osoba płacąca podatek dochodowy w Sopocie. Przy odbiorze karty prosimy o okazanie formularza PIT lub CIT za poprzedni rok rozliczeniowy.
- Osoba niepełnoletnia, której rodzic płaci podatek w Sopocie. Przy odbiorze prosimy okazać legitymację szkolną lub akt urodzenia.

Posiadanie nieruchomości w Sopocie i opłacanie z tego tytułu podatku od nieruchomości nie uprawnia do otrzymania Karty Sopockiej. Aby otrzymać Kartę Sopocką należy wypełnić wniosek na stronie www.miasto.sopot.pl lub w urzędzie miasta. Aktualny wykaz lokali oferujących zniżki w ramach programu „Karta Sopocka" znaleźć można w punkcie informacji w Urzędzie Miasta Sopotu.

Kawiarnia dla seniora

Sopocianie powyżej 60 roku życia mogą spędzić czas w miłej atmosferze przy filiżance kawy lub herbaty ufundowanej przez sopockich restauratorów za symboliczną złotówkę. Zaproszenie skierowane jest do wszystkich sopockich seniorów, bez względu na wysokość dochodu.

Projekt „Kawiarnia dla seniora" realizowany jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie oraz Miasto Sopot. Wystarczy posiadać Kartę Sopocką, którą można bezpłatnie otrzymać w Urzędzie Miasta Sopotu. Wykaz lokali biorących udział w projekcie znajduje się na stronie www. mopssopot.pl oraz jest do pobrania w wersji drukowanej w punkcie informacji, który znajduje się na parterze w budynku Urzędu Miasta Sopotu.

Wolontariat Sąsiedzki

www.wolontariat.sopot.pl

W Sopocie funkcjonuje Model Wolontariatu Sąsiedzkiego, odpowiadający na potrzeby osób starszych, opierający się na prostej idei samopomocy sąsiedzkiej. Zapraszamy osoby chętne, będące gotowe do poświęcenia swojego czasu na odwiedzenie seniora, osoby samotnej, która np. z powodów zdrowotnych nie wychodzi z domu, do włączenia się w wolontariat sąsiedzki. Czas zaangażowania zależy od możliwości wolontariusza i jest ustalany indywidualnie.

Chcesz dołączyć do wolontariuszy sąsiedzkich?
Napisz: z.ostrowska@wolontariat.sopot.pl
Zadzwoń: **58 341 83 52**
Przyjdź: Sopockie Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu,
ul. Marynarzy 4, pokój nr 3

04 Sopockie Domy Sąsiedzkie

To program, w którym mieszkańcy Sopotu mają możliwość bezpłatnego uczestniczenia w różnorodnych zajęciach. Program ten oferuje szeroki wachlarz zajęć/spotkań/warsztatów dla różnych grup wiekowych. Ideą powstania Sopockich Domów Sąsiedzkich było wykreowanie miejsc spotkań i wzajemnych inspiracji dla mieszkańców miasta. Domy Sąsiedzkie zlokalizowane są w lokalach już istniejących, które wykorzystują zasoby własne, zewnętrzne oraz zasoby społeczności lokalnej do stworzenia oferty różnorodnych zajęć. Oferta Domów Sąsiedzkich jest bardzo bogata, często podzielona na programy dedykowane poszczególnym grupom wiekowym np. dzieciom czy seniorom. Działalność Domów Sąsiedzkich ma m.in. przyczyniać się do integracji międzypokoleniowej i aktywizacji społecznej. Aktualnie funkcjonuje 7 filii Sopockich Domów Sąsiedzkich:

- Dom Sąsiedzki Centrum z filią w Dworku Sierakowskich (ul. Czyżewskiego 12)
- Dom Sąsiedzki Centrum z filią w Spółdzielni Socjalnej Dwie Zmiany (ul. Bohaterów Monte Cassino 31)
- Dom Sąsiedzki „Koc i książka” w filii nr 5 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sopocie (ul. Kazimierza Wielkiego 14)
- Dom Sąsiedzki „Broadway” w filii nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sopocie (ul. Kolberga 9)
- Dom Sąsiedzki Klub Potok (ul. Kraszewskiego 31, S.M. im. Kraszewskiego)
- Dom Sąsiedzki „Alternatywy 5” (ul. Mazowiecka 26 – w pomieszczeniu dawnego Meblexu)
- Dom Sąsiedzki Kawiarnia „Miejsce” (ul. Boh. Monte Cassino 11 a)

Szczegółowy spis zajęć odbywających się w poszczególnych filiach wraz z terminami znaleźć można na stronie internetowej miasta **www.miasto.sopot.pl** w zakładce Domy Sąsiedzkie lub w formie drukowanej w punkcie informacji na parterze Urzędu Miasta w Sopocie.

Sopockie Dni Seniora

Sopockie Dni Seniora to wydarzenie, które jest rozwinięciem formuły Sopockich Targów Seniora. Obywa się w czerwcu przez 5 dni w różnych lokalizacjach Sopotu. Każdy dzień ma charakter tematyczny, dedykowany konkretnemu obszarowi z zakresu polityki senioralnej: aktywność obywatelska, bezpieczeństwo, edukacja, aktywność fizyczna, zdrowie i kultura. Podczas Sopockich Dni Seniora organizowane są różnego rodzaju wydarzenia i atrakcje dla seniorów i ich bliskich, m.in. warsztaty, spotkania, koncerty, festyny, wystawy. Część działań ma charakter międzypokoleniowy. Udział we wszystkich atrakcjach jest bezpłatny.

W organizację Sopockich Dni Seniora zaangażowane są miejskie instytucje oraz organizacje pozarządowe.

Główni organizatorzy to: Sopockie Centrum Seniora, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie oraz Sopocki Uniwersytet Trzeciego Wieku.

04

Sklep LukLuk

Sklep LukLuk
al. Niepodległości 754 A
81-868 Sopot
730 390 221

Godziny otwarcia
poniedziałek – piątek
10.00–18.00

Spółdzielnia Socjalna Kooperacja uruchomiła w lipcu 2015 roku pierwszy w Sopocie sklep charytatywny LukLuk. Motto sklepu brzmi: „Dajemy drugą szansę ludziom i drugie życie rzeczom". Zgodnie z nim sklep charytatywny LukLuk funkcjonuje po to, aby wspierać osoby wykluczone społecznie poprzez:

- umożliwienie pracy i edukacji osobom bezrobotnym,
- dostarczanie niedrogich artykułów gospodarstwa domowego, mebli, ubrań osobom ubogim,
- przekazywanie zysków ze sprzedaży na cele społeczne.

Rzeczy sprzedawane w sklepie charytatywnym w większości pochodzą z darowizn od osób prywatnych i przedsiębiorstw. Dzięki temu ceny w sklepie charytatywnym mogą być przystępne.

Sklep LukLuk 2
ul. Wejherowska 11
81-814 Sopot

Godziny otwarcia
poniedziałek – piątek
10.00–18.00

Sklep został uruchomiony w marcu 2016r i szybko zyskał popularność wśród lokalnej społeczności, zarówno darczyńców i klientów, a także mediów. Zyskał również wielu ambasadorów wśród osób publicznych. Pracownikami sklepu charytatywnego LukLuk są osoby z niepełnosprawnościami, wykluczone społecznie lub długotrwale bezrobotne. Osoby te wymagają wsparcia w codziennej pracy i stałej motywacji. Sklep charytatywny LukLuk łączy w umiejętny sposób istot- ne wartości takie jak dobroczynność, recykling, przedsiębiorczość społeczną, aktywizację społeczną i zawodową osób wykluczonych. Jego działalność propa- guje model innowacji społecznej łączącej w sobie zarówno cele społeczne, jak i ekonomiczne.

Przepis na Sopot

„Przepis na Sopot" to bezpłatny biuletyn wydawany przez Urząd Miasta Sopotu. Skierowany jest do mieszkańców i zawiera przydatne informacje o wydarzeniach i zmianach w mieście. Opisywane są w nim nadchodzące imprezy kulturalne i sportowe. Wydawany jest średnio co 2 tygodnie. Standardowy nakład to 5 tys. egzemplarzy, które są dystrybuowane w stałych punktach w Sopocie, m.in. w Urzędzie Miejskim, miejskich instytucjach kultury, oświaty i sportu, w sklepach i innych obiektach. Kilka razy w roku, w przypadku ważnych tematów, które dotyczą wszystkich mieszkańców Sopotu, biuletyn wydawany jest w nakładzie 20 tys. egzemplarzy i dystrybuowany, oprócz stałych punktów, do wszystkich skrzynek pocztowych w Sopocie. Elektroniczne wydania „Przepisu na Sopot" wysyłane są również poprzez sopocki newsletter oraz drogą mailową przez wybrane sopockie instytucje. Stałe miejsca dystrybucji oraz archiwalne numery biuletynu „Przepis na Sopot" w wersji elektronicznej są dostępne na stronie **www.miasto.sopot.pl/strona/przepis_na_sopot**.

04 Sprawy urzędowe

Wymiana dowodu osobistego

Nazwa wydziału	Wydział Obywatelski
Nazwa sprawy	Złożenie wniosku o wydanie dowodu osobistego
Opis procedury	Potrzebne dokumenty: a) wypełniony wniosek zawierający dane osobowe, b) aktualna fotografia (en face – frontalnie). Wniosek dowodowy można złożyć w dowolnym urzędzie gminy. Dowód odbiera się osobiście w siedzibie organu gminy, w którym został złożony wniosek. Wniosek dowodowy dla osoby, która nie ukończyła 5 roku życia składa jeden rodzic, przedstawiając swój dokument tożsamości, natomiast wniosek dowodowy dla osoby w wieku od 5 do 17 lat składa jeden rodzic z dzieckiem. Osoba, która będzie kończyć 18 lat może złożyć wniosek na 30 dni przed ukończeniem 18 roku życia.
Formularze	Wniosek o wydanie dowodu osobistego (Dz.U. z 2015 poz. 212 z późn zm.)
Miejsce	UM Sopot – Wydział Obywatelski, pokój 12
Telefon	**58 521 37 11**

Godziny pracy	poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30
Okres oczekiwania	30 dni
Opłaty administracyjne	Bez opłat
Opłaty skarbowe	Bez opłat
Podstawy prawne	Ustawa o dowodach osobistych z dnia 6 sierpnia 2010 r. oraz rozporządzenie MSW w sprawie wzoru dowodu osobistego oraz sposobu i trybu postępowania w sprawach wydawania dowodów osobistych, ich utraty, uszkodzenia, unieważnienia i zwrotu z dnia 29 stycznia 2015 r.
Tryb odwoławczy	Odwołanie od decyzji o odmowie wydania dowodu osobistego wnosi się do Wojewody Pomorskiego w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia.
Uwagi	Osoba z wrodzonymi lub nabytymi wadami narządu wzroku może załączyć do wniosku fotografię przedstawiającą ją w okularach z ciemnymi szkłami. W takim przypadku do wniosku załącza się również orzeczenie o niepełnosprawności z powodu wrodzonej lub nabytej wady narządu wzroku. Osoba nosząca nakrycie głowy zgodnie z zasadami swojego wyznania może załączyć fotografię przedstawiającą ją w nakryciu głowy, o ile wizerunek twarzy jest w pełni widoczny. W takim przypadku do wniosku załącza się zaświadczenie o przynależności do wspólnoty wyznaniowej zarejestrowanej w RP.

Dofinansowanie przebudowy systemów grzewczych

Nazwa wydziału	Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska
Nazwa i opis sprawy	**Dofinansowanie inwestycji: Przebudowa systemów grzewczych lokali mieszkalnych zlokalizowanych w Sopocie, w których do tej pory wykorzystywano paliwo stałe tj. węgiel lub koks, a które w wyniku modernizacji zostaną zastąpione ogrzewaniem proekologicznym.** • Złożenie przez Wnioskodawcę do Prezydenta Miasta Sopotu za pośrednictwem Wydziału Inżynierii i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Sopotu • zgłoszenia o zamiarze ubiegania się o dotację celową. • Wpis zgłoszenia przez Organ do rejestru zgłoszeń według kolejności ich wpływu. • Zawiadomienie Wnioskodawcy o dokonaniu wpisu zgłoszenia do rejestru zgłoszeń (zgłoszenia, których dofinansowanie jest niemożliwe ze względu na brak środków finansowych w danym roku budżetowym, będą rozpatrywane w latach następnych). • **Dla mieszkań komunalnych**: uzyskanie zgody Wydziału Lokalowego Urzędu Miasta Sopotu na zmianę sposobu ogrzewania, **dla mieszkania prywatnego w budynku wielomieszkaniowym**: uzyskanie zgody wspólnoty mieszkaniowej – uchwała wspólnoty mieszkaniowej. • Wystąpienie o warunki przyłączenia do sieci (przyłącze gazowe lub elektryczne – wniosek do gestorów sieci). • Złożenie przez Wnioskodawcę poprawnie wypełnionego wniosku zawierającego wszystkie informacje wraz z wymaganymi załącznikami w określonym terminie przed rozpoczęciem realizacji inwestycji, będącej przedmiotem ubiegania się o dotację celową (rozpatrywanie wniosków następuje według daty ich wpływu i kompletności). • Wystąpienie do kominiarza o opinię kominiarską. • Zlecenie projektantowi opracowania dokumentacji technicznej. • Wystąpienie o pozwolenie na budowę do Wydziału Architektury Urzędu Miasta Sopotu. • Realizacja inwestycji. • Odbiór techniczny przez uprawnione osoby (należy pamiętać o protokołach odbioru oraz próbach szczelności instalacji).

	• Złożenie do Urzędu Miasta Sopotu materiałów odbiorowych lub do wglądu imienne oryginały faktur. • Podpisanie umowy o udzielenie dotacji. • Wypłata dofinansowanej kwoty na podany numer konta.
Miejsce	UM Sopot – Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska, pokój 88
Telefon	**58 521 37 92**
Godziny pracy	poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

Konkurs na najładniejszą posesję

Nazwa wydziału	Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska
Nazwa i opis sprawy	Konkurs ogłaszany corocznie w terminie od maja do **lipca** w kategoriach: najładniejsza posesja, najładniejszy balkon, posesja należąca do wspólnoty lub instytucji. Zgłoszenie udziału w konkursie wraz ze zdjęciami i zgodą na przetwarzanie danych osobowych należy przesłać do Wydziału Inżynierii i Ochrony Środowisk w formie papierowej lub elektronicznie na adres mailowy: inzynieria@sopot.pl
Miejsce	UM Sopot – Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska, pokój 88
Telefon	**58 521 37 94**
Godziny pracy	poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

Dofinansowanie poprawy efektywności energetycznej w domach

Nazwa wydziału

Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska

Nazwa i opis sprawy

Dofinansowanie inwestycji: przebudowa systemów grzewczych, w których do tej pory wykorzystywano paliwo stałe t.j. węgiel lub koks, a które w wyniku przeprowadzonej inwestycji zostaną zastąpione kotłami opalanymi gazem, pompami ciepła, ogrzewaniem elektrycznym lub przyłączeniem do sieci ciepłowniczej.

- Złożenie przez Wnioskodawcę do Prezydenta Miasta Sopotu za pośrednictwem Wydziału Inżynierii i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Sopotu zgłoszenia o zamiarze ubiegania się o dotację celową.
- Wpis zgłoszenia przez Organ do rejestru zgłoszeń według kolejności ich wpływu.
- Zawiadomienie Wnioskodawcy o dokonaniu wpisu zgłoszenia do rejestru zgłoszeń i o możliwości uzyskania dotacji.
- Złożenie przez Wnioskodawcę poprawnie wypełnionego wniosku zawierającego wszystkie informacje wraz z wymaganymi załącznikami przed rozpoczęciem realizacji inwestycji, będącej przedmiotem ubiegania się o dotację celową (podstawowe załączniki: akt własności lokalu/nieruchomości lub zgoda właściciela lokalu; warunki przyłączenia do sieci – od właściwego gestora sieci; decyzja udzielająca pozwolenia na budowę – wniosek należy złożyć do Wydziału Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta Sopotu).
- Przygotowanie przez Organ umowy o dotację.
- Realizacja inwestycji.
- Odbiór techniczny przez uprawnione osoby (należy pamiętać o protokołach odbioru oraz próbach szczelności instalacji).
- Złożenie sprawozdania wraz z dokumentacją rozliczeniową (faktury, dokumentacja zdjęciowa, protokoły odbioru).

Dofinansowanie inwestycji: wymiana lub renowacja stolarki okiennej, mająca na celu poprawę efektywności energetycznej oraz izolacyjności akustycznej w budynkach lub lokalach, w których nie występuje ogrzewanie na opał stały, przy czym wartość współczynnika przenikania ciepła U dla nowej

stolarki nie może być wyższa niż 0,9 [W/m²·K] dla okien (z wyjątkiem połaciowych) i drzwi balkonowych oraz 1,1 [W/m²·K] dla okien połaciowych.

Nazwa i opis sprawy

- Złożenie przez Wnioskodawcę do Prezydenta Miasta Sopotu za pośrednictwem Wydziału Inżynierii i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Sopotu zgłoszenia o zamiarze ubiegania się o dotację celową.
- Wpis zgłoszenia przez Organ do rejestru zgłoszeń według kolejności ich wpływu.
- Zawiadomienie Wnioskodawcy o dokonaniu wpisu zgłoszenia do rejestru zgłoszeń i o możliwości uzyskania dotacji.
- Złożenie przez Wnioskodawcę poprawnie wypełnionego wniosku zawierającego wszystkie informacje wraz z wymaganymi załącznikami w określonym terminie przed rozpoczęciem realizacji inwestycji, będącej przedmiotem ubiegania się o dotację celową (podstawowe załączniki: akt własności lokalu/nieruchomości lub zgoda właściciela lokalu; pozwolenie Konserwatora Zabytków Miasta Sopotu; charakterystyka inwestycji; zgłoszenie robót do Wydziału Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta Sopotu).
- Przygotowanie przez Organ umowy o dotację.
- Realizacja inwestycji.
- Odbiór techniczny przez uprawnione osoby (należy pamiętać o protokołach odbioru).
- Złożenie sprawozdania wraz z dokumentacją rozliczeniową (faktury, dokumentacja zdjęciowa, protokoły odbioru).

Dofinansowanie inwestycji: poprawa efektywności energetycznej polegającej na zainstalowaniu odnawialnych źródeł energii w postaci kolektorów słonecznych i/lub systemów fotowoltaicznych i/lub pomp ciepła.

- Złożenie przez Wnioskodawcę do Prezydenta Miasta Sopotu za pośrednictwem Wydziału Inżynierii i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Sopotu zgłoszenia o zamiarze ubiegania się o dotację celową.
- Wpis zgłoszenia przez Organ do rejestru zgłoszeń według kolejności ich wpływu.
- Zawiadomienie Wnioskodawcy o dokonaniu wpisu zgłoszenia do rejestru zgłoszeń i o możliwości uzyskania dotacji.

Nazwa i opis sprawy	• Złożenie przez Wnioskodawcę poprawnie wypełnionego wniosku zawierającego wszystkie informacje wraz z wymaganymi załącznikami w określonym terminie przed rozpoczęciem realizacji inwestycji, będącej przedmiotem ubiegania się o dotację celową (podstawowe załączniki: akt własności nieruchomości; pozwolenie Konserwatora Zabytków Miasta Sopotu; charakterystyka inwestycji). • Przygotowanie przez Organ umowy o dotację. • Realizacja inwestycji. • Odbiór techniczny przez uprawnione osoby (należy pamiętać protokołach odbioru). • Złożenie sprawozdania wraz z dokumentacją rozliczeniową (faktury, dokumentacja zdjęciowa, protokoły odbioru).
Miejsce	UM Sopot – Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska, pokój 88
Telefon	**58 521 37 92**
Godziny pracy	poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

Dotacje konserwatorskie

Nazwa wydziału	**Biuro Konserwatora Zabytków**
Nazwa i opis sprawy	**Przyznawanie dotacji odbywa się na podstawie złożonych wniosków.** • Wnioski o udzielenie dotacji należy składać w kancelarii Urzędu Miasta Sopotu na wymaganym formularzu w terminie do 31 stycznia roku, w którym przyznane mają zostać dotacje. Drugi nabór wniosków o przyznanie dotacji odbywa się w terminie od 1 lipca do 16 sierpnia roku, pod warunkiem nieprzyznania wszystkich środków finansowych przeznaczonych na ten cel w ramach pierwszego naboru. • Wnioski są każdorazowo rozpatrywane merytorycznie przez Komisję Konserwatorską pod kątem ich kompletności oraz rzeczywistych i niezbędnych potrzeb remontowych, z uwzględnieniem zarówno walorów zabytkowych i architektonicznych budynku oraz znaczenia prac dla jego stanu, jak i wizerunku miasta. • O przyznanie dotacji może się ubiegać osoba fizyczna, osoba prawna lub jednostka organizacyjna nieposiadająca osobowości prawnej, a posiadająca tytuł prawny do budynku wynikający z prawa własności, użytkowania wieczystego, trwałego zarządu, ograniczonego prawa rzeczowego lub stosunku zobowiązaniowego. • Dotacja przyznawana jest jedynie na prace planowane do wykonania. • Wnioskodawca nie może mieć zadłużeń finansowych wobec Gminy Miasta Sopotu. • Na elewacji budynku zakazuje się umieszczania nieuzgodnionych z Konserwatorem Zabytków nośników reklamowych i szyldów. • Wykonawca prac konserwatorskich, restauratorskich lub robót budowlanych powinien być wyłoniony w drodze postępowania konkursowego i musi posiadać niezbędne kwalifikacje określone w Rozporządzeniu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z 27 lipca 2011 roku w sprawie prowadzenia prac konserwatorskich, prac restauratorskich, robót budowlanych, badań konserwatorskich, badań archeologicznych i innych działań przy zabytku wpisanym do rejestru zabytków oraz badań archeologicznych.

Nazwa i opis sprawy	**Dotacja może być udzielona w wysokości:** • do 50% nakładów koniecznych do wykonania prac konserwatorskich, restauratorskich lub robót budowlanych przy budynku wpisanym indywidualnie do Rejestru Zabytków Województwa Pomorskiego, • do 30% nakładów koniecznych na wykonanie prac konserwatorskich, restauratorskich lub robót budowlanych przy budynku wpisanym do Gminnej Ewidencji Zabytków Miasta Sopotu. Zakres prac, na które może zostać udzielona dotacja podany jest w art. 77 Ustawy z dnia 23 lipca 2003 roku o ochronie zabytków i opiece nad zabytkami. Zwraca się uwagę, iż dotacje konserwatorskie mogą obejmować zarówno wykonanie badań konserwatorskich i przygotowanie koniecznej dokumentacji, jak i same prace konserwatorsko-budowlane. W uzasadnionych przypadkach Komisja może rekomendować przyznanie wyższej kwoty dotacji.
Miejsce	UM Sopot – Biuro Konserwatora Zabytków Miasta Sopotu, pokój 94
Telefon	**58 521 36 32**
Godziny pracy	poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

Wymiana lokalu na mniejszy

Nazwa wydziału	**Wydział Lokalowy**
Nazwa i opis sprawy	Zamiana lokalu na mniejszy Najemca posiadający zaległości czynszowe lub problemy z utrzymaniem lokalu może ubiegać się o jego wymianę na inny (mniejszy) wolny lokal mieszkalny należący do mieszkaniowego zasobu gminy Wnioskodawca winien złożyć własnoręcznie napisany wniosek.
Miejsce	UM Sopot – Wydział Lokalowy, pokój 86
Telefon	**58 521 37 79** lub **58 521 37 74**
Godziny pracy	poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

Przekwalifikowanie lokalu mieszkalnego na lokal socjalny

Nazwa wydziału	**Wydział Lokalowy**
Nazwa i opis sprawy	Przekwalifikowanie lokalu mieszkalnego na lokal socjalny jest możliwe, gdy średni miesięczny dochód najemcy (z ostatnich 3 miesięcy) nie przekracza 120% (w gospodarstwach jednoosobowych) i 75% (w gospodarstwach wieloosobowych) najniższej emerytury (ogłaszanej przez Prezesa ZUS), a zajmowany lokal spełnia warunki lokalu socjalnego. Wówczas istnieje możliwość zawarcia z najemcą umowy najmu dotychczasowego lokalu jako lokalu socjalnego.
Miejsce	Wnioskodawca winien złożyć własnoręcznie napisany wniosek. UM Sopot – Wydział Lokalowy, pokój 86
Telefon	**58 521 37 79** lub **58 521 37 74**
Godziny pracy	poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

Dodatki mieszkaniowe

Nazwa wydziału	**Wydział Lokalowy**
Nazwa i opis sprawy	**Dodatki mieszkaniowe, czyli dopłaty pomniejszające koszty utrzymania mieszkań, przyznawane są osobom spełniającym równocześnie trzy kryteria:** • posiadanie tytułu prawnego do mieszkania; • dochodowe zgodnie z ustawą o dodatkach mieszkaniowych (Dz.U. Nr 71 poz. 734 z 2001 r. z późn. zm.). Obecnie wynoszą: – dla gospodarstw jednoosobowych od 1.650,00 zł do 1.925,00 zł; – dla gospodarstw wieloosobowych od 1.100,00 zł do 1.375,00zł. • metrażu mieszkania, max. powierzchnia użytkowa: – 45,5 m² dla 1 osoby – 52 m² dla 2 osób – 58,5 m² dla 3 osób – 71,5 m² dla 4 osób – 84,5 m² dla 5 osób – 91 m² dla 6 osób Kryterium powierzchni powiększa się jeżeli w lokalu zamieszkuje osoba niepełnosprawna poruszająca się na wózku, lub osoba niepełnosprawna, której niepełnosprawność wymaga zamieszkiwania w oddzielnym pokoju.
Formularze	Wnioski można pobrać osobiście lub ze strony internetowej www.sopot.pl. Po wypełnieniu i potwierdzeniu u zarządcy mieszkania, wniosek należy złożyć wraz z dokumentami potwierdzającymi uzyskiwanie dochodów i wydatków mieszkaniowych
Miejsce	UM Sopot – Wydział Lokalowy, pokój 13 parter
Telefon	**58 521 37 83**
Godziny pracy	poniedziałek 10–18, wtorek–czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

Dodatek energetyczny

Nazwa wydziału	**Wydział Lokalowy**
Nazwa i opis sprawy	O dodatek energetyczny mogą ubiegać się osoby, które spełniają poniższe warunki: • Posiadają przyznany dodatek mieszkaniowy, • Posiadają umowę kompleksową zawartą z przedsiębiorcą energetycznym, • Opłacają rachunki za energię elektryczną.
Formularze	Wnioskodawca winien złożyć wypełniony wniosek o przyznanie dodatku energetycznego. Druk wniosku dostępny jest na stronie internetowej www.sopot.pl.
Miejsce	UM Sopot – Wydział Lokalowy, pokój 13 parter
Telefon	**58 521 37 81**
Godziny pracy	poniedziałek 10.00–18.00, wtorek – czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

	Pomoc przy spłacie zadłużenia
Nazwa wydziału	**Wydział Lokalowy**
Nazwa i opis sprawy	Pomoc przy spłacie zadłużenia • możliwość rozłożenia istniejącego długu mieszkaniowego na dogodne raty miesięczne z jednoczesnym wstrzymaniem naliczania odsetek, • prolongata terminu spłaty długu, • odpracowanie długu w formie świadczenia rzeczowego, tj. poprzez wykonywanie prac porządkowych na terenie Sopotu.
Formularze	Wnioski o rozłożenie długu na raty można pobrać osobiście lub ze strony internetowej www.sopot.pl.
Miejsce	Wniosek po wypełnieniu oraz podpisaniu przez wszystkie osoby pełnoletnie zamieszkujące w lokalu wraz z dokumentami oznaczonymi we wniosku składa się w Kancelarii Urzędu lub w Wydziale Lokalowym, pokój nr 77, II piętro (tel. **58 521 37 77**) Zgodę na odpracowanie długu składa się osobiście w Wydziale Lokalowym, pokój nr 85, II piętro (tel. **58 521 37 71**).
Godziny pracy	poniedziałek 10–18; wtorek–czwartek 8.00–16.00, piątek 7.30–15.30

POWIATOWY ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI W GDYNI

Przyjmuje interesantów w Urzędzie Miasta Sopotu
ul. Marynarzy 4 – pokój 2, na parterze, tel. **58 521 36 15**
Poniedziałki i czwartki w godzinach 9.00–14.00.

Sprawy do załatwienia:
- składanie wniosków w sprawie wydania orzeczenia o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności,
- składanie wniosków w sprawie wydania karty parkingowej,

- składanie wniosków w sprawie wydania legitymacji dla osoby niepełnosprawnej,
- odbiór orzeczeń, legitymacji, kart parkingowych.

W pozostałych dniach
Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Gdyni
ul. Władysława IV 43 (budynek HOSSA), piętro II, lokal 215, pokój 1,
tel. **58 880 83 78**

SOPOCKI TRANSPORT DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Miasto Sopot zapewnia swoim mieszkańcom, niemogącym korzystać z transportu publicznego, możliwość podróży odpowiednim samochodem.
- sopocki transport jest przeznaczony dla osób z niepełnosprawnością, mieszkających w Sopocie,
- jest realizowany przez przewoźnika – firmę BEMARK,
- przewoźnik zapewnia specjalistyczny samochód, przystosowany do potrzeb osób leżących i poruszających się na wózku inwalidzkim,
- przewoźnik zapewnia wykwalifikowany personel,
- usługa realizowana jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–18.00.

Koszt usługi, jaki ponosi osoba zamawiająca transport:
- koszt transportu w jedną stronę, w obrębie granic Sopotu, opłata ryczałtowa – 10,00 zł,
- za 1 km poza granice miasta – 3,00 zł,
- wniesienie lub zniesienie osoby na specjalistycznym krzesełku powyżej I piętra – 5,00 zł za każde piętro,
- wynajęcie dodatkowego samochodu z obsługą na dalsze wyjazdy – 3,00 zł za 1 km lub ryczałtowo 50,00 zł.

Zlecenia przyjmuje i informacji udziela firma BEMARK, w dni powszednie w godz. 7.30–17.30, tel. **58 343 52 00**, **600 366 664**.

04 Wsparcie

Działania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie na rzecz sopockich seniorów

WSPARCIE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Poradnictwo socjalne
Pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie udzielają poradnictwa w zakresie przysługujących uprawnień oraz form pomocy świadczonych przez instytucje państwowe, samorządowe oraz organizacje pozarządowe.

Kontakt:
Dział Pracy Socjalnej
al. Niepodległości 759 A
tel. **58 550 31 89**, **58 550 04 23**
58 551 40 54

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek: 13.00–15.00
od wtorku do piątku: 8.00–10.00

Pomoc przy zakupie leków oraz dogrzaniu mieszkania
Osoby i rodziny, które znajdują się w trudnej sytuacji, mogą otrzymać pomoc przy zakupie leków oraz dogrzaniu mieszkania na podstawie Uchwały Rady Miasta Sopotu, która ustaliła wyższy próg dochodowy uprawniający do otrzymania wsparcia. Pomoc może otrzymać osoba samotna, której dochód nie przekracza 1051,50 zł, czyli 150% ustawowego kryterium dochodowego obowiązującego w pomocy społecznej oraz osoby w rodzinie, w której dochód na osobę nie przekracza 686,40 zł, czyli 130% kryterium.

Osoby starsze samotne – kobiety od 60 roku życia i mężczyźni po 65 roku życia – mogą otrzymać zasiłek celowy na zakup leków, jeśli ich dochód nie przekracza 1402 zł, czyli 200% ustawowego kryterium dochodowego.

Kontakt:
Dział Pracy Socjalnej
al. Niepodległości 759 A
tel. **58 550 31 89**, **58 550 04 23**
58 551 40 54

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek 13.00–15.00
od wtorku do piątku: 8.00–10.00

Pomoc w zakresie dożywiania
Każda osoba/rodzina, która znajduje się w trudnej sytuacji i jest pozbawiona możliwości zapewnienia sobie żywności, może otrzymać niezbędne wsparcie w formie zasiłku celowego na zakup żywności lub ciepłego posiłku. Pomoc w zakresie dożywiania przysługuje osobie dorosłej samotnie gospodarującej, jeśli jej dochód nie przekracza 1051,50 zł oraz jeśli dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 792 zł, czyli 150% ustawowego kryterium dochodowego. W przypadku przekroczenia kryterium odpłatność za posiłki uzależniona jest od wysokości dochodów. Gorący posiłek zapewniany jest na podstawie decyzji administracyjnej, którą wydaje sopocki MOPS, w:

- stołówce CARITAS Archidiecezji Gdańskiej, al. Niepodległości 778 w Sopocie
- stołówce Domu Pomocy Społecznej, ul. Mickiewicza 49 w Sopocie

Kontakt:
Dział Pracy Socjalnej
al. Niepodległości 759 A
tel. **58 550 31 89**, **58 550 04 23**
58 551 40 54

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek: 13.00–15.00
od wtorku do piątku: 8.00–10.00

Dowóz posiłków do domu
Osoby niesamodzielne objęte pomocą w formie usług opiekuńczych w domu mogą skorzystać z posiłku dowożonego do miejsca zamieszkania. Odpłatność uzależniona jest od wysokości dochodu osoby korzystającej z tej formy wsparcia. Miasto dofinansowuje realizację tego zadania.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 230, 231.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek: i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Usługi opiekuńcze
Osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych sprawowanych w miejscu zamieszkania. Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Dofinansowywane są ze środków gminy w zależności od sytuacji materialnej osoby objętej tą formą pomocy. Usługi są świadczone bezpłatnie w przypadku, gdy dochód nie przekracza dla osoby samotnej 841,20 zł, dla osoby pozostającej w rodzinie 528 zł na każdą osobę.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 230, 231.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi w miejscu zamieszkania
Aby skorzystać z tej formy wsparcia, wymagane jest zaświadczenie lekarza psychiatry o stanie zdrowia, uzasadniające korzystanie z tego rodzaju usług, w którym określona będzie ilość godzin usług, jakie powinny być udzielone danej osobie. Zaświadczenie musi być aktualizowane.
Wysokość odpłatności reguluje Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z dnia 22 września 2005 r.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 230, 231.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Gminne usługi specjalistyczne w zakresie rehabilitacji i usprawnienia zaburzonych funkcji organizmu (w szczególności rehabilitacji fizycznej i terapii logopedycznej) w zakresie nieobjętym przepisami ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych – zgodnie z zaleceniami lekarskimi lub specjalisty z zakresu rehabilitacji ruchowej lub fizjoterapii.

Wysokość odpłatności uzależniona jest od dochodu netto, jaki posiada osoba lub rodzina. Osoba samotnie gospodarująca, której miesięczny dochód nie przekracza kwoty 841,20 zł (tj. 120% kryterium określonego w ustawie o pomocy społecznej), nie ponosi odpłatności.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 230, 231.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Telefon Wsparcia Opiekuna
W każdą środę w godz. 10.00–13.00 pod numerem tel. 58 314 83 18 dyżuruje psycholog z Działu Pomocy Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym, który udziela wsparcia opiekunom osób niesamodzielnych. Oprócz porad psychologicznych można również otrzymać kompleksowe informacje dotyczące różnych form wsparcia. Jeśli będzie taka potrzeba, psycholog udzieli bezpośredniego wsparcia w domu.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 341 83 18** w każdą środę w godz. 10.00–13.00

Teleopieka – system przywoławczy
Miasto Sopot osobom niesamodzielnym, samotnym, starszym, najbardziej potrzebującym, które korzystają z usług opiekuńczych za pośrednictwem sopockiego MOPS-u, zapewnia bezpłatnie dodatkową usługę opiekuńczą wykorzystującą nowoczesne technologie – teleopiekę. To system przywoławczy, który

działa 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu i zapewnia natychmiastową pomoc osobie zgłaszającej. W sytuacji zagrożenia (upadek, nagłe pogorszenie stanu zdrowia, lęk, awaria, pożar) wystarczy nacisnąć przycisk alarmowy znajdujący się na zegarku bądź wisiorku, aby w ciągu kilku sekund połączyć się z Centrum Interwencyjnym Teleopieki, które w zależności od sytuacji zapewnia odpowiednią pomoc.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 230, 231.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Poradnictwo specjalistyczne – prawne oraz psychologiczne dla osób objętych wsparciem sopockiego MOPS-u
Osoby i rodziny korzystające z pomocy sopockiego MOPS-u mogą skorzystać z bezpłatnych porad udzielanych przez psychologa lub prawnika. W tym celu należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym.

Kontakt:
Dział Pracy Socjalnej
al. Niepodległości 759 A
tel. **58 550 31 89**, **58 550 04 23**
58 551 40 54

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek: 13.00–15.00
od wtorku do piątku: 8.00–10.00

Osoby starsze z różnymi zaburzeniami oraz problemami wieku starczego, a także ich rodziny lub opiekunowie mogą skorzystać z różnych form wsparcia psychologicznego, m.in. indywidualnej konsultacji z psychologiem (możliwość wizyty psychologa w domu osoby starszej, niesamodzielnej), poradnictwa specjalistycznego dla opiekunów osób z różnymi typami otępień (w tym z otępieniem alzheimerowskim).

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym,
ul. Kolejowa 14, tel. **58 551 17 10** wew. 232

Pomoc w wyżej wymienionych formach udzielana jest po spełnieniu pozostałych przesłanek zawartych w ustawie o pomocy społecznej, m.in. sporządzeniu wywiadu środowiskowego oraz zbadaniu sytuacji rodziny.

Wsparcie w sytuacjach kryzysowych,
np. doświadczania przemocy, śmierci małżonka
Osoby, które doświadczają przemocy lub znalazły się w innej sytuacji kryzysowej, mogą otrzymać bezpłatną, profesjonalną pomoc psychologiczną oraz prawną.

Kontakt:
Punkt Interwencji
Kryzysowej w Sopocie
al. Niepodległości 759 A (I p.)
tel. **58 550 14 14**

Godziny przyjęć interesantów:
od poniedziałku do czwartku: 8.00–19.00
piątek: 8.00–15.00

Pomoc całodobowa dostępna jest w Ośrodkach Interwencji Kryzysowej w Gdyni i Gdańsku:
- Centrum Interwencji Kryzysowej w Gdańsku, tel. **58 511 01 21**,
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Gdyni, tel. **58 622 22 22**.

Sopockie Pudełko Życia
Projekt ma na celu zapewnienie osobom starszym, w szczególności mieszkającym samotnie, niesamodzielnym, niepełnosprawnym, przewlekle chorym, bezpieczeństwa oraz wsparcia w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia w miejscu zamieszkania. Sopockie Pudełko Życia to niewielkie opakowanie, które zazwyczaj przechowuje się w lodówce, opatrzone specjalną naklejką, z kartą informacyjną w środku, która zawiera informacje ważne dla sprawnego przeprowadzenia akcji ratunkowej: o schorzeniach, uczuleniach czy zażywanych lekach – to szczególnie ważne w przypadku osób niesamodzielnych lub mieszkających samotnie.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 232.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Wsparcie osób starszych z orzeczeniem o niepełnosprawności
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie udziela pomocy finansowej osobom z niepełnosprawnościami (posiadającym aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności) z zakresu rehabilitacji społecznej ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz ze środków własnych. Pomoc polega na dofinansowaniu do różnego rodzaju urządzeń i inwestycji ułatwiających codzienne funkcjonowanie, m.in. dofinansowanie do zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, dofinansowanie do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, dofinansowanie do likwidacji barier funkcjonalnych: architektonicznych, technicznych w komunikowaniu się.
W ramach projektu „Mieszkanie bez barier" Miasto Sopot pomaga w przystosowaniu mieszkania do potrzeb osób niesamodzielnych i niesprawnych, m.in. poprzez dofinansowanie budowy podjazdu dla wózków, przebudowę łazienki czy montaż specjalnych poręczy, przeznaczając na ten cel własne środki.

Kontakt:
Zespół ds. Rehabilitacji Społecznej
ul. Kolejowa 14, pok. 0–5
tel. **58 555 15 76** wew. 230, 231.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek: 8.00–14.00
wtorek: 9.00–12.00
środa: 10.00–13.00
czwartek: 10.00–15.30

OŚRODKI WSPARCIA

Dzienny Dom Pobytu przy Domu Pomocy Społecznej w Sopocie
Dzienny Dom Pobytu zapewnia pomoc osobom w wieku emerytalnym i niepracującym osobom z niepełnosprawnościami w organizowaniu aktywności ich życia bez konieczności zmiany miejsca zamieszkania poprzez:
- zaspokajanie potrzeb kulturalnych i towarzyskich,
- zajęcia kulturalno-oświatowe oraz terapię zajęciową służące utrzymaniu sprawności psychofizycznej,
- pobyt z posiłkiem lub tylko posiłek,
- wydawanie posiłków dla osób leżących w domu,
- udostępnianie urządzeń do utrzymania higieny osobistej.

Placówka funkcjonuje od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–15.00. Odpłatność uzależniona jest od dochodu. Osoby nie ponoszą opłat, jeżeli dochód

osoby samotnie gospodarującej nie przekracza kwoty 701 zł, natomiast dochód na osobę w rodzinie nie przekracza kwoty 528 zł.
Skierowanie do Dziennego Dom Pobytu wydaje sopocki MOPS.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 232.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Opieka dzienna dla osób starszych z zaburzeniami pamięci
W Sopocie działa Środowiskowy Dom Samopomocy typu C przeznaczony dla osób starszych, które mają problemy z pamięcią, nie radzą sobie w codziennym funkcjonowaniu i potrzebują wsparcia. Dom zapewnia całodzienną opieką od poniedziałku do piątku oraz zajęcia terapeutyczne według planu wspierająco-aktywizującego opracowanego indywidualnie dla każdego uczestnika, w tym m.in. zajęcia terapeutyczne, trening pamięci, zajęcia plastyczne, kulinarne i kulturalne. Uczestnicy mają zapewniony ciepły posiłek. Możliwy jest również dowóz osób, które mają problemy z poruszaniem się i dotarciem do ośrodka. Koszt pobytu uzależniony jest od dochodu uczestnika i jego rodziny. Dom dostosowany jest do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i funkcjonuje od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–16.00. Prowadzenie placówki Miasto Sopot powierzyło Fundacji „Niesiemy pomoc", natomiast do ośrodka kieruje sopocki MOPS, który wydaje decyzję administracyjną.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 230, 231.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00

OPIEKA CAŁODOBOWA

Całodobowa Opieka Wytchnieniowa

W Domu Pomocy Społecznej w Sopocie uruchomiono miejsca całodobowego okresowego pobytu dla osób niesamodzielnych. Opieka wytchnieniowa polega na zapewnieniu opieki osobie z niepełnosprawnością na czas, gdy nie może jej sprawować opiekun, np. z uwagi na zdarzenie losowe, konieczność załatwienia codziennych spraw lub potrzebę odpoczynku. W czasie gdy opiekun ma chwilę wytchnienia, podopiecznym zajmują się profesjonaliści: opiekunka, pielęgniarka, fizjoterapeuta, terapeuta zajęciowy i pracownicy socjalni.

Z opieki wytchnieniowej można skorzystać maksymalnie przez miesiąc, raz w roku. Pobyt jest odpłatny i wynosi do 70% dochodu netto osoby ubiegającej się o pobyt w miejscu wytchnieniowym. Radni Miasta Sopotu podnieśli kryterium dochodowe i zgodnie z podjętą uchwałą opłatę będą wnosić bliscy osoby z niepełnosprawnością tylko w sytuacji, kiedy ich dochód wynosi więcej niż 500% ustawowego kryterium dochodowego, tj. 1584 zł na osobę w rodzinie.

W szczególnie uzasadnionych przypadkach, na wniosek osoby zobowiązanej do płatności, możliwe jest częściowe lub całkowite zwolnienie z ponoszenia odpłatności.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 232.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Opieka całodobowa w domu pomocy społecznej

Pobyt w domu pomocy społecznej przysługuje osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych. Wysokość opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej uzależniona jest od posiadanego dochodu osoby kierowanej. Odpłatność wynosi do 70% uzyskiwanego dochodu, ale nie więcej niż pełny koszt miesięcznego utrzymania osoby w domu pomocy społecznej.

Pozostałą kwotę do wysokości kosztów utrzymania w placówce dopłacają w kolejności: małżonek, dzieci lub inni, gmina, która skierowała osobę do domu pomocy społecznej.

Kontakt:
Dział Pomocy Seniorom
i Osobom Niepełnosprawnym
ul. Kolejowa 14
tel. **58 551 17 10** wew. 230, 231.

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek i piątek: 8.00–10.00
od wtorku do czwartku: 8.00–10.00
oraz 14.00–15.00

Wypłata świadczeń opiekuńczych dla osób opiekujących się dorosłym niepełnosprawnym krewnym

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny, jeżeli rezygnują lub nie podejmują zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania opieki nad niepełnosprawnym członkiem rodziny (niepełnosprawność musi być potwierdzona orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności). Dodatkowe warunki, m.in. rodzice osoby wymagającej opieki i współmałżonek nie żyją lub legitymują się znacznym stopniem niepełnosprawności, nie ma innych osób spokrewnionych w stopniu pierwszym (lub są niepełnosprawne w stopniu znacznym). Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje bez względu na wysokość dochodu i wynosi 1583 zł miesięcznie (do 31.12.2019 r.). Corocznie jest waloryzowane.

Specjalny zasiłek opiekuńczy w wysokości 620 zł miesięcznie przysługuje osobom, na których ciąży obowiązek alimentacyjny oraz małżonkom, jeżeli rezygnują lub nie podejmują zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu. Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje, jeżeli łączny dochód rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki w przeliczeniu na osobę nie przekracza kwoty 764 zł. Specjalny zasiłek opiekuńczy nie przysługuje, jeżeli osoba sprawująca opiekę pobiera świadczenia emerytalno-rentowe, zasiłek stały lub legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz gdy osoba wymagająca opieki została umieszczona w placówce zapewniającej całodobową opiekę (ponad 5 dni/tydzień).

Zasiłek pielęgnacyjny w wysokości 184,42 zł (od 1.11.2019 r. 215,84 zł) przysługuje m.in.

- osobie, która ukończyła 75 lat,
- osobie niepełnosprawnej w stopniu znacznym, osobie niepełnosprawnej w stopniu umiarkowanym, jeśli niepełnosprawność powstała w wieku do ukończenia 21 roku życia.

Powyższe świadczenie nie przysługuje:

- osobie umieszczonej w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie,
- osobie pobierającej dodatek pielęgnacyjny z ZUS.

Pomoc w wyżej wymienionych formach udzielana jest po spełnieniu pozostałych przesłanek zawartych w ustawie o świadczeniach rodzinnych oraz w rozporządzeniach.

Kontakt:
Dział Świadczeń Rodzinnych
i Funduszu Alimentacyjnego
al. Niepodległości 876
tel. **58 551 61 63**

Godziny przyjęć interesantów:
poniedziałek: 12.00–17.00
wtorek – piątek: 10.00–14.00

Dom Pomocy Społecznej w Sopocie

Dom Pomocy Społecznej w Sopocie przeznaczony jest dla 83 osób w podeszłym wieku i przewlekle somatycznie chorych z miasta Sopotu. Przez całą dobę opiekuje się i pielęgnuje osoby, które z powodu wieku lub choroby czy niepełnosprawności nie są w stanie samodzielnie funkcjonować.
W zakresie usług opiekuńczych i wspomagających Dom zapewnia m.in. świadczenie pracy socjalnej, organizację terapii zajęciowej, możliwość korzystania z biblioteki, codziennej prasy, organizację świąt, uroczystości okazjonalnych, udział w imprezach kulturalnych. Mieszkańcom zapewniona jest całodobowa opieka pielęgniarska, odwiedziny lekarza rodzinnego w ramach wizyt domowych oraz zabiegi rehabilitacyjne. Dom i jego otoczenie przystosowane są do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Dom funkcjonuje w sposób zgodny ze standardami określonym m.in. w przepisach: ustawie o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r. (tekst jednolity Dz. U. 2015, poz. 163) i rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 sierpnia 2012 r. (Dz. U. 2012, poz. 964) oraz statucie Domu. Wszelkie formalności dotyczące umieszczenia w Domu należy załatwiać Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Sopocie.

Dom Pomocy Społecznej w Sopocie
ul. Mickiewicza 49
81-866 Sopot
tel. **58 551 23 18**
www.dpssopot.pl

Dzienny Dom Pobytu

Dzienny Dom Pobytu przeznaczony jest dla osób w podeszłym wieku i niepełnosprawnych mieszkających w Sopocie. Placówka funkcjonuje od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.45. Jest to przyjazne seniorom miejsce, gdzie mogą miło i efektywnie spędzić czas. Ciekawi ludzie, urozmaicona oferta zajęć, m.in. fizjoterapia, zabiegi rehabilitacyjne, ćwiczenia pamięci, muzykoterapia, terapia zajęciowa z wykorzystaniem różnych technik, spotkania integracyjne, wycieczki oraz pyszne obiady to znaki szczególne tego miejsca.

Dom Pomocy Społecznej w Sopocie
Dzienny Dom Pobytu
ul. Mickiewicza 49
81-866 Sopot
tel. **58 551 23 18**
www.dpssopot.pl

04 Przydatne telefony

Ratownictwo Medyczne

999 (dla telefonów stacjonarnych)

112 (dla telefonów komórkowych)

Straż Pożarna

998

Policja

997

Straż Miejska

58 521 38 50

Do Straży Miejskiej zadzwoń, kiedy chcesz zgłosić:
- nieprawidłowe parkowanie,
- zaśmiecanie,
- dewastację mienia,
- spalanie śmieci w piecach,
- spożywanie alkoholu w miejscach zabronionych,
- wyprowadzanie psa bez smyczy, kagańca,
- potrącone na ulicy zwierzę, chore łabędzie na plaży.

Centrala Urzędu Miasta w Sopocie

58 521 37 50

Zarząd Dróg i Zieleni w Sopocie

58 551 21 15

Zarząd Dróg i Zieleni zajmuje się takimi sprawami jak:
- złamane drzewo, przycinka drzew,
- odszkodowanie za poślizgnięcie się na chodniku, wjechanie w dziurę na ulicy,
- zgłoszenia uszkodzonych chodników, dziur w jedni, przystanków autobusowych, ławek w parku,
- zapchana kanalizacja deszczowa, luźna studzienka (tel. **58 345 60 75**).

Zakład Oczyszczania Miasta Sopot

58 551 38 27

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 15.00–20.00,
w sobotę i niedzielę w godz. 8.00–15.00.
Zakład Oczyszczania Miasta zajmuje się takimi sprawami jak:
- wywóz śmieci,
- sprzątanie chodników, odśnieżanie,
- wystawka,
- wywóz gruzu,
- worki na gruz, worki na odpady zielone.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sopocie

58 550 12 15

MOSiR zajmuje się takimi sprawami jak:
- sopockie plaże (np. czystość plaż, bezpieczeństwo),
- sportowe i rekreacyjne wydarzenia na terenie Sopotu.

Schronisko dla bezdomnych zwierząt w Sopocie

58 551 24 57

Pogotowie energetyczne

991 (awaria prądu w mieszkaniu/domu)

ENERGA Oświetlenie	**801 800 103** (tylko w przypadku awarii oświetlenia ulicznego)
Molo w Sopocie	**58 551 12 76** (Zarządca Mola w Sopocie: PTH „Kąpielisko Morskie Sopot” sp. z o.o.)

Transport publiczny w Sopocie

ZTM Gdańsk	**58 309 13 23**
ZKM Gdynia	**801 174 194** (połączenie jednoimpulsowe) **695 174 194** (dla użytkowników telefonów komórkowych)
SKM	**58 721 21 70** (informacja SKM) **58 721 27 78** (reklamacje)
Cmentarz komunalny w Sopocie	**58 551 03 50**
Cmentarz katolicki w Sopocie	**58 551 09 33**

Kościoły katolickie w Sopocie

kościół św. Jerzego (garnizonowy) ul. Tadeusza Kościuszki 1 w Sopocie	**58 551 05 48**
kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa ul. Jacka Malczewskiego 18 w Sopocie	**58 551 09 33**
kościół NMP Wniebowziętej – Gwiazda Morza ul. Kościuszki 19 w Sopocie	**58 551 35 33**
kościół św. Andrzeja Boboli ul. Powstańców Warszawy 15 w Sopocie	**58 551 57 68**
kościół św. Bernarda ul. Abrahama 41/43 w Sopocie	**58 551 41 32**
kościół św. Michała Archanioła ul. 3 Maja 49 w Sopocie	**58 551 17 58**
kościół Zesłania Ducha Świętego ul. Kujawska 50/52 w Sopocie	**58 551 74 44**

AQUA
sopot

Właściciel sieci i obiektów
wod-kan w Sopocie

DLA MIESZKAŃCÓW I ŚRODOWISKA

Dbamy o wysoką jakość wody w sopockich kranach
i bezpieczne odprowadzanie ścieków.

Zrealizowaliśmy projekt „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej
w Uzdrowisku Sopot” o wartości 42 mln zł brutto.

Wspomagamy aktywizację zawodową osób bezrobotnych,
współpracując z Centrum Integracji Społecznej w Sopocie.

Wspieramy lokalne działania społeczne, kulturalne, edukacyjne i sportowe.

www.**aqua-sopot**.com.pl

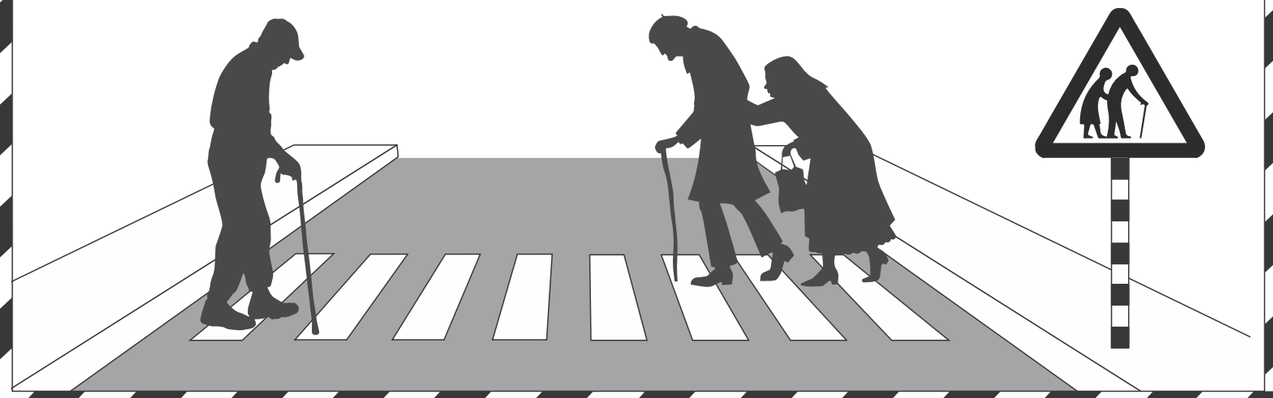
BEZPIECZNY SENIOR
NA DRODZE

Najczęściej do wypadków, w których poszkodowani są piesi dochodzi z winy innych uczestników ruchu drogowego: na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, chodnikach.

Policyjne statystyki pokazują, że najbardziej niebezpieczną dla pieszych porą dnia jest wieczór, a zmrok i słabe oznakowanie pieszego powodują wiele zagrożeń.

ZANIM WEJDZIESZ NA ULICĘ:

- Zatrzymaj się przy krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo – zasada ta jest bardzo prosta i niezwykle pomocna.
- Nawiąż kontakt wzrokowy z kierowcą, żeby ocenić, czy ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych.
- Podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się.
- Unikaj przechodzenia przez jezdnię zza dużych obiektów (np. autobus, samochód ciężarowy).
- Nie przechodź przez jezdnię, kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść.
- Unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię.
- To, że jako piesi widzimy nadjeżdżający samochód, wcale nie znaczy, że kierowca widzi nas.



Biuletyn informacyjny „Sopocianie 60+”
Sopot 2019

Wydanie II
Printed in Poland
ISBN: 978-83-945029-0-4

Opracowanie graficzne:
tatastudio.pl

Korekta:
Agnieszka Kochanowska

Informacje do biuletynu „Sopocianie 60+” przekazali:
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Wydział Kultury i Sportu, Biuro Promocji i Komunikacji Społecznej, Wydział Strategii Rozwoju Miasta, Biuro Konserwatora Zabytków, Wydział Inżynierii i Ochrony Środowiska, Wydział Lokalowy, Wydział Obywatelski, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, MOSiR, Bałtycka Agencja Artystyczna BART, Muzeum Sopotu, Państwowa Galeria Sztuki, Miejska Biblioteka Publiczna, Grodzisko, Towarzystwo Przyjaciół Sopotu, Uniwersytet III Wieku, Dom Pomocy Społecznej, Miejska Stacja Pogotowia Ratunkowego z Przychodnią w Sopocie Hipodrom, Miejski Klub Sportowy Ogniwo Sopot, Sopocki Klub Lekkoatletyczny, Ergo Arena, Zarząd Dróg i Zieleni, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów O/R w Sopocie, Polski Związek Niewidomych Koło Powiatowe w Sopot, Związek Inwalidów Wojennych Rzeczypospolitej Polskiej – Oddział Sopot, Gdańskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera z siedzibą w Sopocie, Polski Komitet Pomocy Społecznej – Zarząd Miejski w Sopocie, Związek Sybiraków – Koło w Sopocie, Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym SPON, Zdrowi i Aktywni, Sklep LUKLUK.

Wydawca:
Urząd Miasta Sopotu

Sopot

Partnerzy:
AQUA-Sopot Sp. z o.o.

AQUA sopot


Sopot