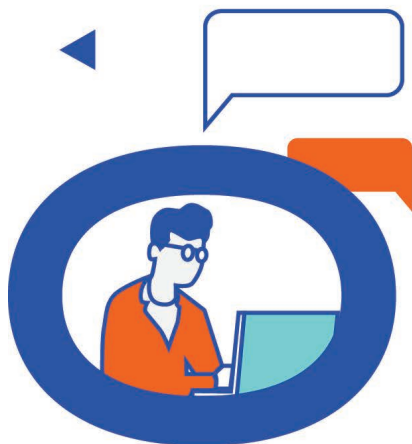




SE
NIO
RA

kultura + senior

Notes Seniors

kultura + senior

**Organizatorem projektu KULTURA + SENIOR
jest Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni.**

Patroni medialni:

Radio Pogoda
Gdyński IKS

Partnerzy:

Centrum Aktywności Seniora
Laboratorium Innowacji Społecznych
Gdynia Rodzinna

Projekt dofinansowany ze środków Miasta Gdyni.



Projekt jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021 – 2030.



O projekcie

kultura + senior

KULTURA + SENIOR to projekt skierowany do osób w wieku 60+, zamieszkujących aglomerację Trójmiasta. Głównym założeniem projektu jest aktywizacja kulturalna i społeczna tej grupy osób. Ubiegły i obecny rok, z uwagi na pandemię, odcisnęły duże piętno na tej grupie – pogłębiły, często i wcześniej odczuwaną, samotność i wykluczenie. Tej grupie społecznej bardzo brakuje bezpośrednich relacji z innymi osobami, a kontakty telefoniczne i online nie zaspokajają wszystkich potrzeb emocjonalnych.

Projekt odpowiada na zdiagnozowane potrzeby osób starszych, czyli walkę z osamotnieniem, współtworzenie i bycie docenionym oraz utrzymanie relacji z przedstawicielami innych, także młodszych, pokoleń. Istotnym zjawiskiem, ujętym w projekcie, jest również pojęcie senior zależny, czyli osoba starsza, której stan wymaga wsparcia innych osób. Stworzyliśmy w ramach projektu sieć wolontariuszy, którzy wspierają nas w działaniach, a ich kompetencje i umiejętności są rozwijane dzięki projektowi.

W planie w okresie od sierpnia do grudnia 2021 jest około **60 bezpłatnych** aktywności kulturalnych. Głównym założeniem projektu jest edukacja filmowa i filmoterapia, ale jest to punkt wyjścia do zachęcania osób starszych także do innych, niefilmowych, aktywności. Dodatkowo, przy współpracy z ekspertami, został stworzony poradnik „Jak namówić Seniora do aktywności”. Planowane przez nas działania odbywają się na świeżym powietrzu oraz w pomieszczeniach, m.in. Przystani Lipowa 15 i Śmidowicza 49.

Bezpośrednie uczestnictwo w projekcie oraz podniesienie świadomości osób starszych o mnogości propozycji, dbających o ich dobrostan, spowodują zmniejszenie poczucia samotności. Aspekt integracyjny jest niezwykle ważny. Powtarzalność wydarzeń, ich cykliczność, w długim okresie realizacji sprzyja nawiązywaniu nowych kontaktów, stwarza okazję, by poznać osoby podobne do siebie, z podobnymi problemami, upodobaniami czy doświadczeniami.

dr Edyta Bonk

Psycholog rozwojowy. Zajmuje się psychologicznymi aspektami aktywnego starzenia się oraz stymulacją poznawczą seniorów (treningi pamięci, treningi twórczego myślenia). Interesuje się arteterapią, wpływem ruchu, muzyki i tańca na ciało i psychikę. Współpracuje z trójmiejskimi Uniwersytetami Trzeciego Wieku oraz Domami Pomocy Społecznej. Jest certyfikowanym Terapeutą Tańcem i od wielu lat prowadzi zajęcia choreoterapii dla dzieci, młodzieży i dorosłych (szkoły, przedszkola, ośrodki opiekuńczo-wychowawcze Monar, festiwal dla kobiet PROGRESsteron). Na sopockim wydziale Uniwersytetu SWPS prowadzi zajęcia z zakresu psychologii rozwojowej, badań empirycznych, aktywizacji potencjału osób w wieku senioralnym oraz metod radzenia sobie ze stresem.

Michał Miegoń

Animator kultury, muzealnik, kurator wystaw, muzyk, producent, kompozytor i tekściarz. Lider zespołu Kiev Office oraz artysta solowy. Laureat Nagrody Artystycznej Prezydenta Miasta Gdynia „Galion Gdyński”. Inicjator przedsięwzięcia „Druka Fala” zrzeszającego dzieci muzyków Gdyńskiej Sceny Alternatywnej oraz przypominającego dorobek lokalnej sceny alternatywnej. Twórca inicjatywy „Inne Szlaki”, prelegent Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz współtwórca programu festiwalu Open House Gdynia, Mapa Sentymentalna Traffic Design i współkurator muzycznej sekcji „Halo Kultura”.

dr n. med. Magdalena Pieszko

Doktor nauk medycznych, wykładowca akademicki na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym oraz w Wyższej Szkole Zdrowia w Gdańsku. Poradnictwo dietetyczne prowadzi w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku, pracując nad zwiększaniem świadomości żywieniowej pacjentów zarówno dzieci, młodzieży jak i osób dorosłych oraz motywując do zmian żywieniowych na całe życie.

Emilia Radke-Bartyś

Pasjonatka zdrowego stylu życia i spędzania wolnego czasu na łonie natury. Ukończyła AWFis w Gdańsku na kierunku wychowanie fizyczne oraz kinezygiontoprofilaktyka. od 2000 roku instruktor fitness i instruktor tańca ludowego.

Justyna Sobotka

Pasjonatka mediów społecznościowych i kreatorka treści, przed którą Internet nie ma tajemnic. Absolwentka historii sztuki, a obecnie studentka marketingu i komunikacji społecznej. Specjalistka ds. marketingu efektywnościowego i paid social w gdyńskiej agencji reklamowej Webmetro. Od 2021 roku łączy miłość do sztuki z nowymi mediami jako menadżerka mediów społecznościowych Magazynu „Szum” – największego w Polsce magazynu o sztuce współczesnej.

Beata Szadziul

Od ośmiu lat specjalizuje się w kreowaniu założeń polityki rodzinnej w Gdyni jako pełnomocnik prezydenta Gdyni, koordynatorka projektu Gdynia Rodzinna a obecnie jako Naczelnik Wydziału Polityki Rodzinnej. Tworzy wizerunek miasta przyjaznego rodzinom wykorzystując nowoczesnych rozwiązań skoncentrowanych na potrzebach konkretnych grup mieszkańców. Jest inicjatorką wprowadzenia projektu UNICEF Miasto Przyjazne Dzieciom i wprowadza Gdynię do programu jako pierwsze miasto w Polsce.













































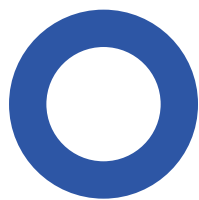












ZDRO

WIE



Wartości okresu senioralnego

Wiek senioralny często opisywany jest w kategoriach ograniczeń czy niedomagań. Warto jednak pamiętać, że jest to okres w Twoim życiu, który może nieść ze sobą wiele pięknych chwil, wartości i korzyści takich jak:

Czas wolny

Wypełnij go wcześniejszymi zainteresowaniami czy działaniami twórczymi, na które wcześniej nie było czasu. Osoby w późnej dorosłości posiadające hobby, kreatywne, są bardziej zadowolone z życia, zdrowsze i mają lepsze relacje z innymi ludźmi. Japoński sekret długiego życia IKIGAI (cel, sens życia) tłumaczy się jako szczęście płynące z bycia stale zajętym albo powód, dla którego wstajemy rano z łóżka.

Dostępność

Okres senioralny to czas słuchania, bezinteresowności i dawania swojego czasu. Wartość tę możesz wypełnić w kontakcie z przyjaciółmi, rodziną a szczególnie z wnukami. Bycie razem, uwaga i czułość to podstawowe potrzeby każdego człowieka. Głębokie i trwałe więzi pozwolą Ci czerpać radość z życia, nadadzą jemu sens i obniżą poziom odczuwanego stresu. Warto w relacjach pomagać innym, angażować się w życie rodzinne czy akcje społeczne, co zaspokoi kolejną potrzebę bycia użytecznym i potrzebnym.

Dzielenie się wiedzą

Okres emerytury może być czasem przekazywania wiedzy, dzielenia się swoim doświadczeniem. Mimo że informacje są obecnie bardzo dostępne, to Ty jesteś nośnikiem unikatowych opowieści rodzinnych, kulturowych czy historycznych – warto je zebrać.

Rozwój duchowy

Często wiąże się ze wzmożoną refleksyjnością, religijnością i rozwojem własnym. Wreszcie to seniorom przypisuje się mądrość życiową, rozumianą jako rozwagę, pragmatyzm i dystans. Czas staje się tu najlepszym nauczycielem, który może pomóc Ci w celebracji każdej chwili z drugim człowiekiem, kontemplacji piękna świata przyrody czy uważnym byciem tu i teraz, bez jakiegokolwiek presji i pośpiechu.

*opracowanie – dr Edyta Bonk
Uniwersytet SWPS*

Zdrowa dieta seniora

Przez całe życie nasze potrzeby żywieniowe zmieniają się. Okres starzenia się jest procesem fizjologicznym przebiegającym w różnym tempie u każdego człowieka. To ważny moment, w którym senior musi dostarczyć swojemu organizmowi dużą ilość składników odżywczych, przy kaloryczności odpowiedniej do wieku i aktywności fizycznej. Nie należy przy tym zapominać o jednoczesnej kontroli masy ciała. Zarówno nadmierna, ale i zbyt niska, nie jest korzystna dla osób w starszym wieku.

Co nie służy zdrowiu seniora, czyli najczęstsze błędy żywieniowe:

- spożywanie 2–3 posiłków dziennie,
- monotonne potrawy,
- brak odpowiedniej ilości warzyw i owoców,
- duży dodatek tłuszczu do potraw, najczęściej smalec, masło,
- nadmierne spożywanie nabiału, szczególnie z dużą zawartością tłuszczu,
- nadmierne spożywanie słodczy, białego pieczywa,
- nadużywanie kawy, mocnych herbat, alkoholu,
- niewłaściwa obróbka termiczna – smażenie potraw, odsmażanie posiłków z poprzedniego dnia,
- małe ilości wypijanej wody.

ZDROWA DIETA SENIORA = MNIEJ CUKRU, SOLI I TŁUSZCZU, WIĘCEJ BŁONNIKA.

Dieta seniora powinna być przede wszystkim urozmaicona, czyli zawierać produkty spożywcze ze wszystkich grup produktów w odpowiednich proporcjach. Najważniejsze elementy, na które trzeba zwrócić uwagę, zostały przedstawione w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia.



Jak możesz poradzić sobie z brakiem apetytu:

Zachowaj rytm posiłków w ciągu dnia – zasada częściej, ale mniejsze porcje.

Dopasuj konsystencję, formę i rodzaj posiłków do swoich potrzeb. Masz problem z połykaniem czy gryzieniem – zastosuj dietę papkową lub płynną. Jeśli nie możesz spożywać surowych warzyw czy owoców – ugotuj, rozdrobnij, zmiksuj – zjedz w postaci koktajli, zup typu krem, musów czy w formie soków (bez cukru!).

Wybieraj produkty, które preferujesz.

Włącz do posiłków dodatek aromatycznych, pobudzających apetyt przypraw takich jak: bazylia, kolendra, ostra i słodka papryka, chrzan, cynamon czy liść laurowy.

Wprowadź drobne, zdrowe przekąski między posiłkami.

Dbaj o estetyczny wygląd potraw – czyli nie tylko smacznie, ale także aromatycznie i kolorowo.

Wprowadź urozmaicenie w formie podania produktów lub potraw (np. kanapki na śniadanie i kolację zastąp owsiankami, sałatkami, daniami z kaszy).

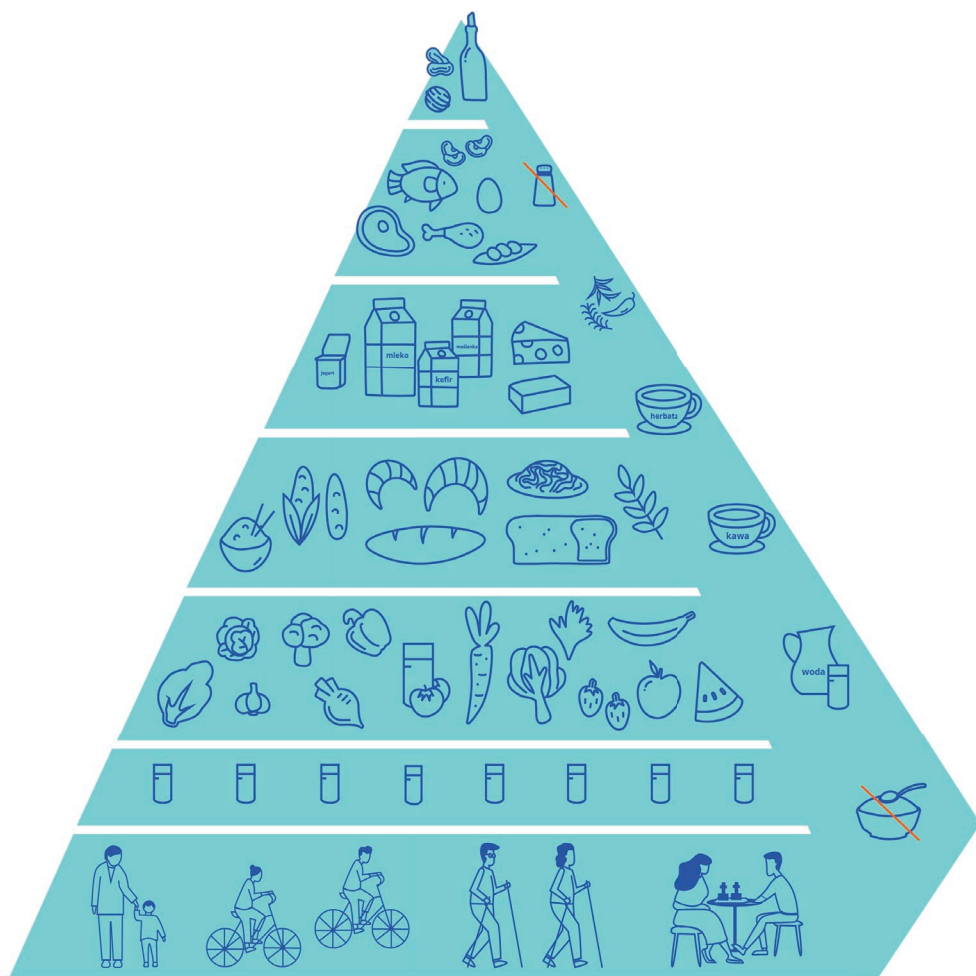
W towarzystwie je się przyjemniej.

Pamiętaj, że aktywność fizyczna na świeżym powietrzu również poprawia apetyt.

Pamiętaj, że pomimo ograniczeń związanych z możliwym występowaniem zaburzeń w odczuwaniu smaku i zapachu, powinniśmy czerpać przyjemność z jedzenia, łagodząc ewentualne dolegliwości.

*opracowanie – dr n. med. Magdalena Pieszko
Gdański Uniwersytet Medyczny*

Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym



zilustrowano na podst.

Źródło: IŻŻ, 2017, Oprac. Pod kier. Prof. M. Jarosza

Zalecenia dotyczące żywienia i stylu życia

Spożywaj 5–6 posiłków dziennie co 2–3 godziny. Ważne, aby posiłki były różnorodne, nie za duże oraz świeżo przygotowywane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być podany na ciepło. Kolację konsumuj 2–3 godziny przed snem.

Potrawy powinny być lekkostrawne, estetycznie wykonane i zachęcające do spożycia.

Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2l dziennie małymi łykami, niezależnie od pragnienia. Uważaj na odwodnienie.

Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę tego co jesz. Częściowo 1–2 porcje – możesz zastąpić sokami (200–400 ml).

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków, najlepiej w formie pełnoziarnistej, czyli w postaci pieczywa razowego lub graham, kasz (np. gryczanej, jęczmiennej), płatków naturalnych (owsiane, jęczmienne), makaronu pełnoziarnistego czy ryżu brązowego.

Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami, najlepiej twarogiem.

Wybieraj produkty dostarczające pełnowartościowe białko. Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych.

W menu nie może zabraknąć dobrego źródła tłuszczu, takich jak: oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy), tłuste ryby morskie czy orzechy.

Ogranicz spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.

Wyliminuj cukier i słodcyce, zastąp je owocami, nasionami i orzechami. Unikaj słodzonych napojów.

Ogranicz sól wybierając produkty z mniejszą jej zawartością. Używaj świeżych lub suszonych ziół – mają cenne składniki, poprawiają smak, zapach i wygląd potraw.

! Nie spożywaj alkoholu.

! Wraz z wiekiem istnieje ryzyko wystąpienia niedoboru witamin i minerałów. Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę), oraz innych suplementów po konsultacji z lekarzem.

! Zwróć uwagę na to co jesz, gdy zażywasz leki. Istnieje możliwość interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywającymi lekami – porozmawiaj o tym z lekarzem. Leki zawsze popijaj wodą.

! Bądź codziennie aktywny fizycznie. Powinieneś przeznaczać na nią przynajmniej 150 minut tygodniowo. Wybierz aktywność, którą lubisz, może to być: taniec, rower, spacer z psem i rodziną, nordic walking ale i gry umysłowe.

! Nie izoluj się, utrzymuj kontakty społeczne.

Drogi Seniorze – postaw na zdrowy styl życia. Zyskasz lepszą jakość życia a Twój organizm wzmocni się w walce z ewentualnymi chorobami.

*opracowanie – dr n. med. Magdalena Pieszko
Gdański Uniwersytet Medyczny*

























































AK

TYW

NOŚĆ



Gimnastyka na dobry dzień

Dla każdego z nas bardzo ważny jest moment jak zaczynamy dzień, a dokładnie jakie czynności wykonujemy zanim wstaniemy z łóżka. Warto wykonać parę prostych ćwiczeń dla obudzenia układu kostno-stawowego i mięśniowego jeszcze leżąc w łóżku. Ćwiczymy z wielkim szacunkiem do naszego ciała, akceptując zakresy ruchomości w stawach, stopniowo je zwiększając. Proponowane ćwiczenia są tak ułożone, by płynnie przechodzić z jednej pozycji do drugiej.

1. Ćwiczenie – przeciąganie się w łóżku leżąc na plecach.



Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach.

Ruch: Weź wdech i powoli unieś ramiona w górę a z wydechem przenieś je za głowę. Swobodnie oddychając zacznij się przeciągać tak jak potrzebujesz. Ręce i nogi leżą na łóżku.



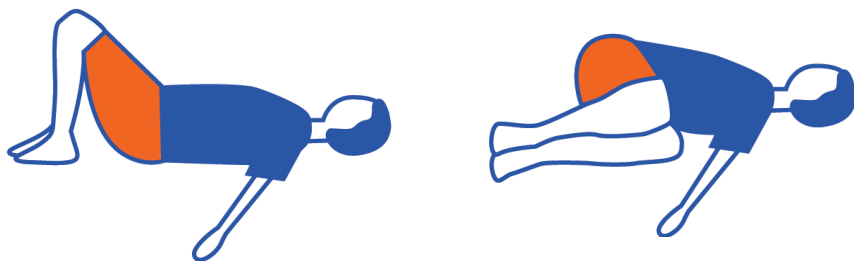
Następnie podziel ciało na prawą i lewą stronę. Weź wdech i z wydechem wyciągnij prawą rękę i prawą nogę, sunąc po materacu wydłużaj w przeciwnych kierunkach. To samo ćwiczenie wykonaj na drugą stronę. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonaj 2–3 razy na prawą i lewą stronę.



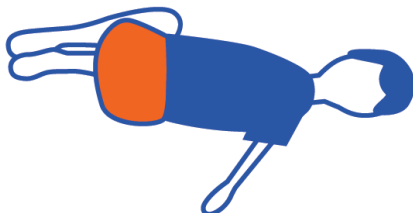
2. Ćwiczenie – rozciąganie w leżeniu na plecach, wykonując rotację bioder raz w prawo raz w lewo.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce po bokach, kolana ugięte a stopy szeroko rozstawione na materacu.

Ruch 1: Weź wdech i z wydechem powoli przenieś kolana i biodra na prawą stronę tak, by oderwać lewy pośladek i kość krzyżową. Przytrzymaj chwilę i wykonaj to samo na drugą stronę. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonaj 2–4 razy.



Ruch 2: Wykonaj jeszcze raz to samo ćwiczenie w prawą stronę, zatrzymując ciało dłużej w tej pozycji, a głowę zwróć w lewą stronę. Oddychaj swobodnie, wypychając lewe biodro w przód a kolano lewe delikatnie w dół. Przytrzymaj chwilę i wykonaj to samo na drugą stronę. **Uwagi:** Ćwiczenie wykonaj 2–4 razy na prawą i lewą stronę.

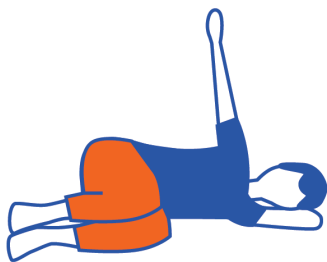


3. Ćwiczenie – rozciąganie leżąc bokiem raz na prawej raz na lewej stronie.

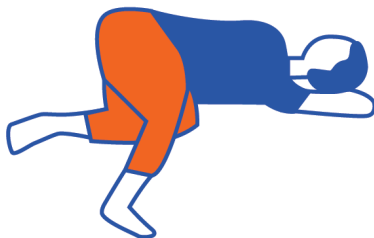
Pozycja wyjściowa: Leżenie na prawym boku, prawa ręka pod głową, głowa na przedłużeniu kręgosłupa, lewa ręka na biodrze, nogi ugięte w kolanach, stopy i kolana razem.



Ruch: Weź wdech i powoli unieś lewą rękę w górę a następnie z wydechem odwiedź rękę w tył, otwierając klatkę piersiową. Przytrzymaj chwilę i swobodnie oddychaj.



Gdy czujesz, że ciało pozwala Ci na więcej, wysuń lewą nogę w przód i spróbuj położyć lewą rękę na podłodze przyklejając lewy bark. To samo powtórz na drugą stronę.



*opracowanie – Emilia Radke-Bartyś
Centrum Joga i Pilates*

Terapia tańcem

Terapia tańcem nie polega na nauce konkretnej techniki. Nauka kroków, figur ma przede wszystkim charakter zabawowy i poznawczy – stąd główny nacisk należy kłaść na bycie razem w grupie, przyjemność, historię tańca – a nie na jego poprawnym wykonaniu.

Zalety emocjonalne

- Obniża poziom stresu i napięcia.
- Ułatwia odprężenie i wyrażanie uczuć.
- Przyczynia się do wzrostu zadowolenia.
- Pomaga zapomnieć o bólach dnia codziennego.

Zalety psychologiczne

- Poprawia koncentrację uwagi i pamięci.
- Wpływa na wzrost kreatywności i niezależności.
- Pogłębia wiedzę o sobie samym.

Zalety społeczne

- Daje efekt wspólnototwórczy.
- Integruje.
- Poprawia komunikację z innymi.
- Motywuje do wyjścia z domu.

Zalety fizyczne

- Poprawia funkcjonowanie układu mięśniowo-szkieletowego.
- Polepsza pracę serca i płuc.
- Wzmacnia poczucie równowagi i stabilizacji ciała.
- Usprawnia koordynację wzrokowo-ruchową.
- Polepsza orientację przestrzenną.
- Wpływa na wzrost akceptacji własnego ciała.

Ruch to zdrowie! Terapię przez taniec, ruch i muzykę można robić indywidualnie w domu, jednak gdy usłyszysz o takich zajęciach organizowanych w twojej okolicy – skorzystaj!

*opracowanie – dr Edyta Bonk
Uniwersytet SWPS*

Efekt reminiscencji

Efekt reminiscencji to powracanie wspomnień z okresu dzieciństwa i młodości w wieku senioralnym.

Między 10 a 30 rokiem życia występuje sporo emocjonujących wydarzeń i ważnych zmian, które decydują o dalszych losach człowieka (wybór szkoły, zawodu, partnera/ki). Pamięć długotrwała, przechowująca wiadomości, fakty, wydarzenia z przeszłości jest stosunkowo mniej podatna na uszkodzenia.

Reminiscencje mogą być wykorzystywane w rehabilitacji i profilaktyce seniorów w celu poprawy jakości życia. Terapia reminiscencyjna wywołuje szereg pozytywnych skutków: przyjemność z przypominania historii z przeszłości, podwyższenie poziomu odczuwanej satysfakcji z życia, a nawet umiejętność przystosowania się do obecnych warunków. Zalecana jest szczególnie

seniorom schorowanym, zależnym od rodziny czy jakiejś instytucji, ponieważ we własnych wspomnieniach seniorzy przedstawiają siebie jako osoby samodzielne, sprawne i pełne sił.

Ćwiczenia reminiscencyjne oparte są na wspomnieniach uczestników, więc ich przeprowadzenie angażuje seniorów na nieco głębszym poziomie niż klasyczne ćwiczenia pamięciowe. Wymagają one większej czułości w wyborze tematów, które mogą poruszać czułe struny z życia seniora. Wspominanie wymaga umiejętności słuchania, wzajemnego zrozumienia i empatii.

Zadania, które zazwyczaj prowokują przyjemne wspomnienia, opierają się na muzyce, tańcu i rysunku. Często w polu pamięci pojawiają się wtedy pierwsze prywatki, przyjemne spotkania i przyjazne osoby. Poza tym ze świata wspomnień seniorzy często wydobywają różne doświadczenia, umiejętności czy dawne zainteresowania. Dobrą praktyką przywoływania myśli podczas terapii reminiscencyjnej jest używanie przedmiotów z przeszłości, wykonywanie drzewa genealogicznego czy nagrywanie wspomnień.

Poczytaj więcej:

- D. Draaisama, Fabryka Nostalgii. *O fenomenie pamięci wieku dojrzałego*, 2010.
- silowniapamieci.pl – ćwiczenia reminiscencyjne.
- projektmemo.pl – dane i publikacje.

opracowanie – dr Edyta Bonk,
Uniwersytet SWPS

Podróże lokalne

Gdynia jest miastem młodym, jednak jego historia wykracza daleko poza okres liczący się od uzyskania praw miejskich w 1926 roku. Letnisko, rybackie i rolnicze korzenie: wszystkiego tego można doświadczyć w gdyńskim śródmieściu i jego okolicach. Unikatowość Śródmieścia Gdyni przyniosła mu w 2015 roku zasłużone miano pomnika historii – najwyższe krajowe wyróżnienie nadawane zabytkom. Zachowały się tu wyjątkowe obiekty architektoniczne z XIX i XX wieku, dające świadectwo wyjątkowości miasta, pozwalające przybliżyć odległe czasy, kiedy na miejscu obecnych kamienic znajdowały się pola i pastwiska. Spacer szlakiem dawnej Gdyni to podróż przez epoki i ślady największego zrywu społecznego II RP, jakim była budowa naszego okna na świat – nowoczesnego portu i założenia miejskiego.

Szlak można rozpocząć z kilku miejsc – chociażby od strony Gdyni letniskowej. Szczególnym adresem jest ul. Partyzantów 24. To tu, w willi „Słowiczej”

z 1925 roku, mieścił się pierwszy szpital gdyński. W tym czasie za budynkiem znajdowała się dolina, którą płynął niewielki strumyk – obecnie al. Piłsudskiego. Sama willa, wyróżniająca się spośród okolicznych budynków, to także niezwykła historia pionierów gdyńskiej medycyny – w lecznicy, założonej przez Natalię Słowikowską działała orkiestra złożona z lekarzy, stosująca nowatorską metodę Muzykoterapii. Mijając III LO, przemierzając cieszący zmysły Park Centralny, można wspomnieć jeszcze starsze korzenie miasta. Za piękną willą „Szczęść Boże”, u zbiegu ul. Bema i ul. Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego, znajdowało się ogromne cmentarzysko grobów skrzynkowych. W 1949 roku, podczas budowy pobliskich bloków oficerskich naprzeciwko teatru, natrafiono w latach 1949–1950 roku na przedmioty i urny należące do tzw. kultury pomorskiej (ok. 600 lat p.n.e). Dalej czekają nas uroki Kamiennej Góry, która zachwyca niezmiennie o każdej porze roku.

Z drugiej strony można rozpocząć spacerowanie od gdyńskiego dworca – albowiem pozostałością po dawnym charakterze centrum wsi Gdynia jest ul. Starowiejska, niegdyś kręty wiejski szlak. Oprócz kaszubskiego budynku pod nr. 30, tzw. Domku Abrahama z 1904 roku (mieszkał w nim od 1920 roku aż do śmierci Antoni Abraham, wybitny kaszubski działacz) na szczególną uwagę zasługuje dom rodziny Schroeder pod nr. 10A z 1914 roku. Pokazuje on dawny przebieg ulicy – budynek schowany jest za fasadą nowych budynków. Wycho- dząc na Plac Kaszubski, jeden z centralnych punktów spotkań gdynian, można podziwiać pomnik Antoniego Abrahama. Zanim powstała Miejska Hala Targowa to właśnie tu znajdował się centralny plac targowy.



Najstarszego śladu dawnej wsi należy jednak szukać w okolicy dworca Gdynia Główna. Tam, za kamienicą przy ul. Starowiejskiej 58, znajduje się zachowany w świetnym stanie budynek gospodarczy rodziny Grubbów, przykład budownictwa z połowy XIX-tego wieku. Zabudowania te widoczne są na najstarszych zdjęciach dokumentujących obszar wiejski Gdyni. Stodoła leżała w ścisłym centrum ówczesnej wsi, a na jej szczycie istniało bocianie gniazdo, uwieczniane przez międzywojennych fotoreporterów jako symbol nadmorskiej perły II RP. Gdynia to historia, zaś w tej historii zaklęta jest wielka energia. Warto indywidualnie ruszyć na szlak dawnego miasta, podziwiając nie tylko budynki – ale także zaglądając w bramy, podwórka i doświadczając symbiozy kilku epok.

opracowanie – Michał Miegoń
Przewodnik Inne Szlaki, Muzeum Miasta Gdyni

Relacje społeczne

„Starość nie chroni przed miłością. Ale miłość czasem potrafi nas ochronić przed starością”.

~ Jeane Moreau – francuska aktorka

„Brać życie i ludzi takimi, jacy są. Jeśli zaczniecie krytykować, osądzać wasze otoczenie – a zwłaszcza młodych – już po was.”

~ Denise Gray – aktorka



Przyczyny samotności

- Zmiana modelu rodziny.
- Powszechne emigracje.
- Zamykanie się w mieszkaniach w obawie przed oszustwem, pandemią.
- Ograniczenie relacji towarzyskich przez przejście na emeryturę.
- Zaniedbywanie przez rodzinę.
- Nie włączanie w życie młodych „by się nie martwili”.
- Brak akceptacji, wsparcia.
- Brak kogoś, kto by nas chętnie wysłuchał.
- Zamykanie się w sobie.

SAMOTNOŚĆ JEST NIEZDROWA

Jak nie dać się samotności?

- Nie wmawiać sobie, że nikogo nie potrzebujesz – człowiek jest istotą społeczną.
- Nie zgadzaj się na osamotnienie. Szukaj nowych zajęć, aktywności, przyjemności, nowych ról społecznych.
- Nie krytykuj wszystkich i wszystkiego – to powoduje, że inni ludzie od nas uciekają.
- Spełniaj swoją potrzebę użyteczności – szanując innych ale też siebie.
- Czas i uwaga – to bezcenne wartości w dzisiejszym zabieganym świecie, które możemy ofiarować innym, zwłaszcza dzieciom.
- Dbaj o relacje pozarodzinne – przyjacielskie, sąsiedzkie.

*opracowanie – dr Edyta Bonk
Uniwersytet SWPS*

Potrzeba ćwiczenia umysłu

Nie pozwól na to, aby Twój umysł też „poszedł na emeryturę”!

Jeżeli na to pozwolisz, to na skutki nie trzeba będzie czekać długo: coraz częstsze zapominanie, wolniejsze kojarzenie czy problemy z koncentracją uwagi. Nie dopuść do tego, aby Twoje szare komórki się rozleniwiły. Z gimnastyką umysłu jest podobnie jak z treningiem sportowym – wymaga wysiłku, czasu i systematyczności. Jednorazowe zrywy niewiele pomogą. Podczas ćwiczeń powinien pojawić się wysiłek – uczucie przyjemnego zmęczenia. Dlatego przysłowiowe rozwiązywanie krzyżówek, nie zawsze będzie gimnastyką umysłu. Poza krzyżówkami można sięgać po zagadki logiczne czy ćwiczenia przestrzenne.

Tutaj znajdziesz wiele **ćwiczeń umysłowych**:

- [youtube.pl](#) - kanał „Edukacja i Aktywizacja Seniorów”
(wpisz w wyszukiwarkę)
- [silowniapamieci.pl](#)
- [projektmemo.pl](#)
- [prosteipomocne.pl](#).

Nie stresuj się! Stres, szczególnie w wieku senioralnym, jest niekorzystny w procesie uczenia się i zapamiętywania. Ważne jest by nie wykonywać ćwiczeń pod presją czasu, ocen czy krytyki innych. Rób i ucz się tego co lubisz i tyle – na ile jest to dla Ciebie stymulujące!

Przykłady ćwiczeń umysłowych

Odpowiedzi do zadań znajdziesz na następnej stronie.

1. Wypisz jak najwięcej słów 5-literowych z dziedziny sztuki i kultury, np. obraz.

.....

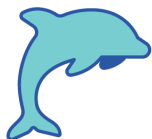
.....

.....

2. Który owoc nie pasuje do pozostałych? Znajdź wyjaśnienie.



3. Które zwierzę nie pasuje do pozostałych? Znajdź wyjaśnienie.



4. Ile razy wystąpiło słowo ZDROWIE?

KWOTAZDROWIEZIMAKOWALZDROWIEROWERKORONAZDRÓZNA
NAZDROWIEOKOZDROWIEKORONAKRANRANYDRONYKLONZDRO
WIEPOWIETOLAROBOTZNAZDROWIEKOBIEZAWIEKZAPASYZMEKZA
TOKAZDROWIESŁOWIEGŁWIETOBIEZDROWIESIEDZISTOIROWKRO
IZDROWIESUMAWZOREKKOREK

.....

5. Jakie tytuły filmów kryją się pod symbolami?

przykład:



odp. „Przeminęło z wiatrem”

teraz Ty:



.....



.....

6. Dokończ rymując.

przykład:

Lubię chodzić do kina ...

*I napić się
czerwonego wina*

*Gdy obok siedzi
piękna dziewczyna*

I to nie moja wina

teraz Ty:

Kiedy umysł swój trenuję...

.....
.....
.....

opracowanie – dr Edyta Bonk
Uniwersytet SWPS

Przykłady ćwiczeń umysłowych – odpowiedzi

zad. 1

np. akcja, aktor, album, antyk, arena, arras, autor, barok, barwa, brawa, cytat, dekor, ekran, filmy, forma, gotyk, gwasz, ikona, kanał, kanon, kolor, komik, maska, mazak, model, motto, motyw, muzyk, obrys, pasja, pieśń, poeta, pokaz, próba, płyta, ramka, raper, rolka, scena, seans, skecz, szkic, tekst, temat, tempo, tondo, topos, trema, trend, treść, trąba, ukłon, utwór, wideo, widok, wizja, wokół, wstęp, wyrób, wątek, zarys, śpiew

zad. 2

np. Tylko truskawka nie ma litery B.
Banan to owoc egzotyczny.

zad. 3

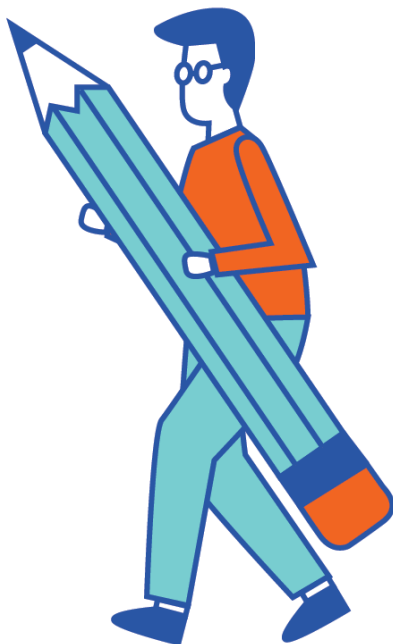
np. Delfin – nie jest zwierzęciem lądowym.

zad. 4

9

zad. 5

„Noce i dnie”
„Popiół i diament”



Aktywność edukacyjna

Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wiek działający przy Centrum Aktywności Seniora

Zajęcia Gdyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku prowadzone są w cyklach pokrywających się terminowo z semestrami roku akademickiego. Rok oświatowy trwa od października do czerwca. Wiedza przekazywana jest w ciekawej i atrakcyjnej formie, wspieranej środkami audiowizualnymi oraz wizytami w instytucjach kultury. Kadre szkoleniową Uniwersytetu stanowią nauczyciele, wykładowcy akademicki, ludzie kultury i sztuki oraz inni specjaliści o uznanych kwalifikacjach.

Jak zapisać się na Gdyński Uniwersytet Trzeciego Wiek?

Zapisy na GUTW odbywają się w okresie jesiennym (wrzesień) oraz zimowym (styczeń/luty).

KRYTERIA ZAPISÓW:

- zameldowanie w Gdyni,
- ukończony 60 rok życia.

POTRZEBNE DOKUMENTY:

- dowód osobisty,
- dwa zdjęcia – podpisane (imię, nazwisko, Pesel) do wyrobienia indeksu i legitymacji studenta GUTW.

OPŁATY:

- 30,00 zł / semestr za trzy przedmioty do wyboru,
- 40,00 zł / semestr za każdy lektorat języka obcego,
- 40,00 zł / semestr za kurs komputerowy niezależnie od miejsca jego odbywania.

Dokładny plan zajęć dostępny jest na stronie internetowej www.cas.gdynia.pl oraz w siedzibie Centrum Aktywności Seniora przy ulicy 3 Maja 27–31. Szczegółowe informacje można uzyskać w sekretariacie i pod nr tel. 58 661 55 38, 58 663 50 82.

















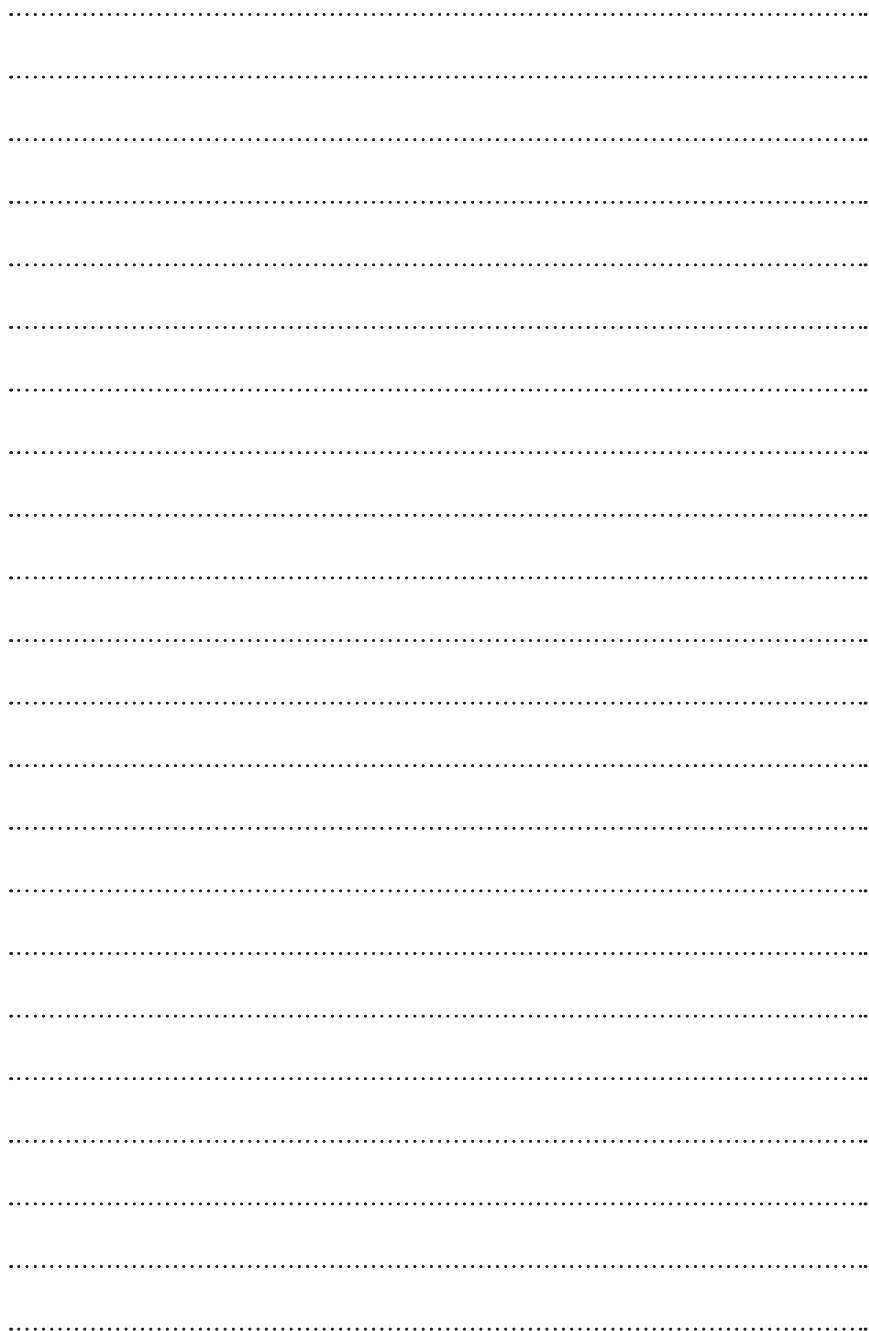




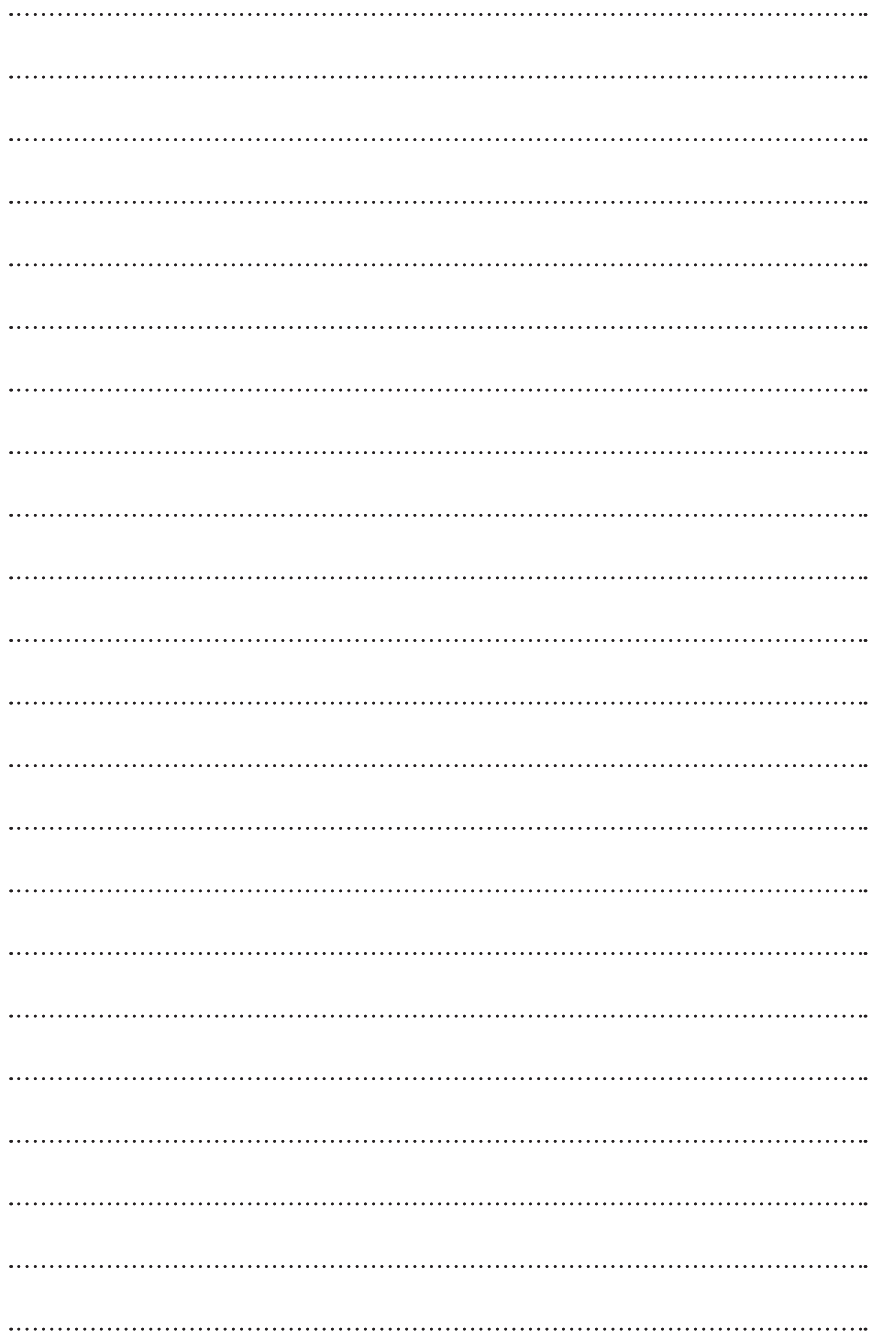






















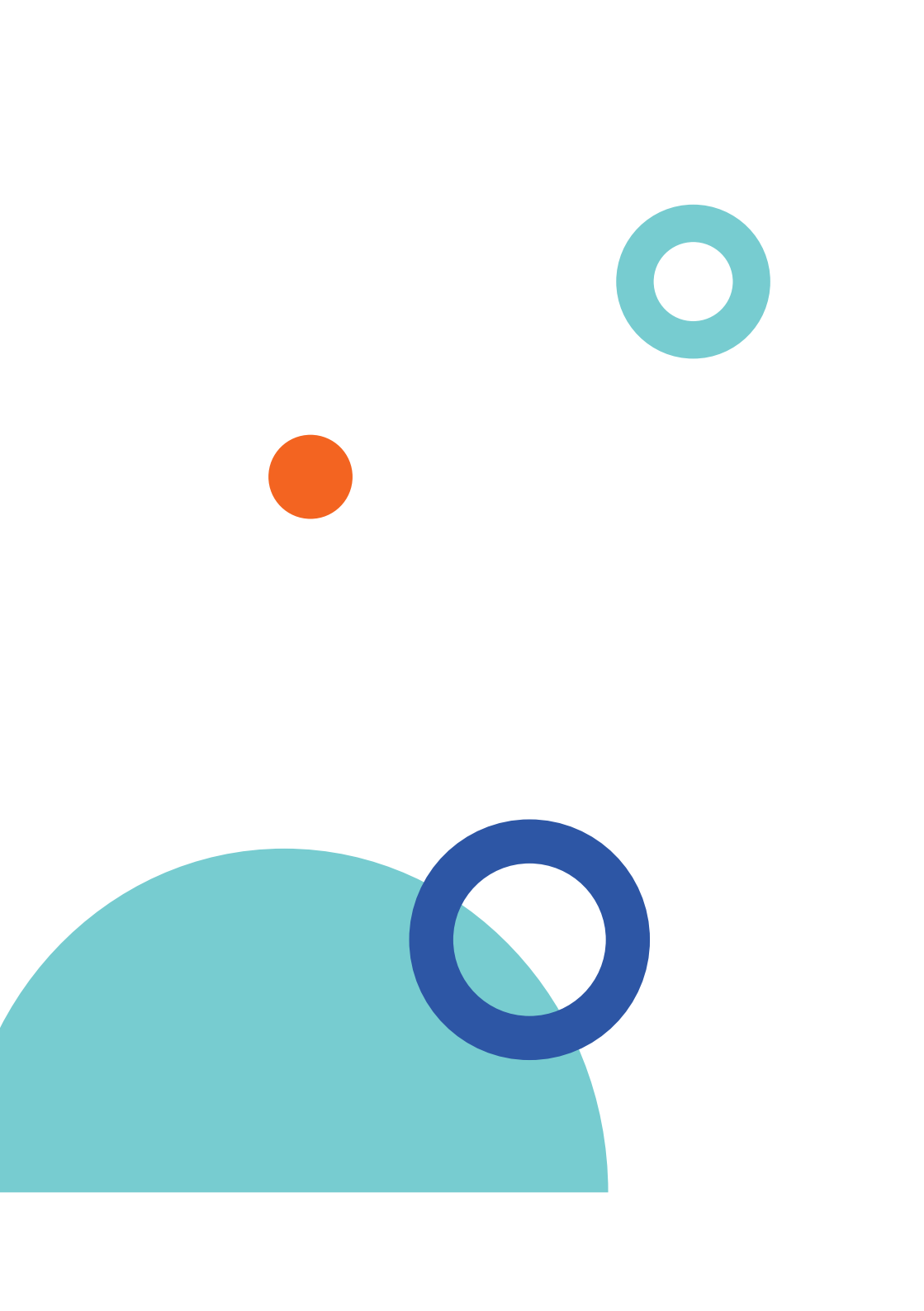












KUL

TU

RA



Świadome używanie Internetu

Jak płacić rachunki przez Internet?

1. Na stronie banku zaloguj się za pomocą **Loginu/Numeru klienta** uzyskanego przy zakładaniu konta i ustawionego przez siebie hasła.
2. Kliknij w opcję **Przelew**.
3. Następnie wypełnij pola zgodnie z danymi na fakturze:
 - a. **Odbiorca/dane odbiorcy** – nazwa i adres dostawcy usług
 - b. **Numer konta** – numer rachunku, na który mają wpłynąć pieniądze
 - c. **Tytuł** – na fakturze powinien znajdować się tytuł, jeżeli takiego nie ma, możemy uzupełnić to pole numerem rachunku i imieniem i nazwiskiem osoby, na którą został wystawiony
 - d. **Kwota** – wysokość należności
4. Kliknij **Wyślij** lub **Dalej**. Wymagane może być potwierdzenie transakcji poprzez wpisanie kilku cyfr z karty kodów, SMS'a lub aplikację bankową.

Jak płacić online za zakupy?

SZYBKI PRZELEW (PAYU, DOTPAY) – Wybierz bank, w którym posiadasz konto, a następnie przycisk **Kupuję/Płacę**. Zostaniesz przekierowany na stronę banku, gdzie musisz się zalogować za pomocą loginu/ numeru klienta uzyskanego przy zakładaniu konta i ustawionego przez siebie hasła. Następnie postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami.

KARTA PŁATNICZA – Wybierz opcję **Płatność kartą** i wprowadź dane: numer karty, imię i nazwisko posiadacza, data ważności karty, a także numer cvv/cvc, znajdujący się na jej odwrocie.

BLIK – Czyli system płatności mobilnych. Wystarczy, że uruchomisz na telefonie aplikację mobilną swojego banku i wybierzesz opcję **BLIK**. Wówczas na ekranie telefonu pojawi się sześciocyfrowy kod, który musisz użyć przy realizacji płatności, a następnie potwierdzić transakcję na swoim urządzeniu.

Jak założyć konto e-mail?

Możesz to zrobić za darmo na wielu serwisach internetowych, m.in. www.poczta.wp.pl, www.poczta.onet.pl, www.gmail.com. Proces zakładania skrzynki e-mail wygląda wszędzie podobnie. Wybierz jedną ze stron i wpisz ją w wyszukiwarkę. Następnie znajdziesz przycisk **Założ konto** lub **Zarejestruj się**. Na kolejnej stronie wyświetli się formularz do wypełnienia. Trzeba wpisać imię, nazwisko, nazwę użytkownika (czyli to, co będzie znajdowało się przed symbolem @ w naszym adresie). Po podaniu tych informacji przechodzimy dalej – wyświetli się kolejny formularz, w którym podaj datę urodzenia, płeć i opcjonalnie twój nr telefonu lub inny adres e-mail. Na koniec naciśnij przycisk **Utwórz konto** i możesz przejść do swojej skrzynki odbiorczej.

Jak założyć konto na Facebook'u?

W wyszukiwarce wpisz facebook.com i naciśnij enter. Na stronie wybierz zielony przycisk **Utwórz nowe konto** i wypełnij formularz swoimi danymi (Imię, Nazwisko, e-mail lub telefon, data urodzin i płeć). Następnie zaloguj się na swój adres e-mail i przepisz kod, który otrzymałeś do rejestracji od Facebooka, bądź kod z wiadomości SMS. Będzie on poprzedzony znakiem FB – xxxxx.

Bezpieczeństwo w sieci

W Internecie możesz spotkać się z dużą liczbą szkodliwych i niechcianych wiadomości, które docierają do nas drogą mailową lub na komunikatorach internetowych. Jeżeli nie znasz nadawcy wiadomości, nie rozumiesz jej lub nie chciałeś/łaś takiej wiadomości otrzymać – nie należy jej otwierać, ani na nią odpowiadać. Jeżeli dostaniesz dziwną wiadomość od znajomej osoby, to przed jej otwarciem warto skontaktować się ze znajomym nadawcą inną drogą i upewnić się, czy rzeczywiście to on nam ją wysłał.

Podejrzane linki

Czasem zdarzają się również fałszywe wiadomości, które wyglądają, jakby pochodziły z banku lub urzędu. Na ogół ich treść będzie nakłaniała Cię do wejścia w konkretny link, na przykład pod pretekstem zapoznania się z pełną ofertą lub do przesłania danych do logowania do bankowości internetowej. Najrozsądniej będzie tego nie robić. W przypadku pytań lepiej skontaktować się telefonicznie.

Ochrona danych osobowych

Warto zwracać uwagę na to, komu powierzasz swój adres i numer telefonu, ale również numer oraz serię dowodu osobistego, szczególnie w Internecie. Niektóre dane mogą pozwolić przestępcom na przykład na wzięcie kredytu w naszym imieniu. Nie należy takich danych podawać w wiadomościach ani na podejrzanych stronach internetowych.

*opracowanie – Justyna Sobotka
Magazyn SZUM, Webmetro*



Słownik współczesny

APLIKACJA (apka) – program działający na urządzeniach przenośnych (telefon komórkowy, tablet). Służy do przeglądania Internetu, mediów społecznościowych, odpowiadania i pisania wiadomości.

GOOGLE, WYSZUKIWARKA – strona internetowa, która pozwala na wyszukiwanie w Internecie informacji na dowolny temat, np. wiadomości ze świata, pogoda, przepisy, instrukcje, adres dowolnego sklepu, przychodni itp.



LINK – połączenie między jedną stroną internetową a drugą. Wystarczy w niego kliknąć, żeby znaleźć się w miejscu, do którego prowadzi. Zazwyczaj zaznaczony jest na niebiesko, np. <https://www.fundacjafilmowa.pl/>

E-MAIL – internetowa wersja poczty, za pomocą której możemy prowadzić korespondencje w Internecie oraz wysyłać i odbierać listy elektroniczne.



MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE – strony internetowe lub aplikacje, które pozwalają na budowanie społeczności między użytkownikami i wymianę treści, np. wpisów, zdjęć, wysyłanie wiadomości. Najpopularniejszym medium społecznościowym jest Facebook.

REJESTRACJA – założenie konta/ profilu na medium społecznościowym poprzez podanie imienia, nazwiska, adresu e-mail i hasła.

FACEBOOK – medium społecznościowe, w ramach którego zarejestrowani użytkownicy mogą tworzyć sieci i grupy, dzielić się wiadomościami i zdjęciami oraz korzystać z aplikacji.



MESSENGER, WHATSAPP, TELEGRAM, SKYPE – komunikatory internetowe służące do wysyłania wiadomości dzięki dostępowi do Internetu, przypominające wysyłanie SMS.

INSTAGRAM – medium społecznościowe służące do dzielenia się zdjęciami i krótkimi nagraniami wideo. Rodzaj internetowego albumu.



TIKTOK – aplikacja, której główna funkcjonalność polega na możliwości wysyłania bardzo krótkich materiałów wideo, w założeniu treścią zbliżonych do teledysków muzycznych.



RELACJA/FACEBOOK STORIES/INSTAGRAM STORIES – zdjęcie, bądź krótki materiał wideo (do 15 sekund), który znika po 24h od publikacji.

TRANSMISJA LIVE, „NA ŻYWO” – transmitowanie wideo w czasie rzeczywistym, podczas którego jedna osoba coś pokazuje lub opowiada, a odbiorcy oglądają i piszą komentarze.

HASHTAG – słowo lub fraza poprzedzona znakiem #, ułatwiająca znalezienie i grupowanie tematycznie elementów (zdjęć, wpisów), np. #Gdynia #jesień. Hashtagów używa się w mediach społecznościowych.



LIKE (lajkować) – pokazanie, że dany materiał w Internecie nam się podoba poprzez kliknięcie obok niego kciuka w górę lub serduszka.



SELFIE – autoportret zrobiony telefonem.

SPAM – niechciane wiadomości, które otrzymujemy drogą mailową lub na komunikatorach internetowych, przesyłane jednocześnie do wielu odbiorców. Jeżeli nie znamy nadawcy to nie należy jej otwierać, ani klikać w link.

BLIK – System płatności mobilnych, umożliwiający dokonywanie płatności w sklepach stacjonarnych i internetowych, a także wpłacanie lub wypłacanie gotówki przy użyciu aplikacji na telefon.



*opracowanie – Justyna Sobotka
Magazyn SZUM, Webmetro*



Gdzie zabrać wnuka?

WSPÓLNE POGŁĘBIANIE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI:

Działania Ośrodka Edukacji Muzeum Miasta Gdyni

ul. Zawiszy Czarnego 1A, tel. 58 662 09 35/36,
www.muzeumgdynia.pl

Działania działu edukacji Muzeum Emigracji w Gdyni

ul. Polska 1, tel. 58 670 41 57/60, www.polska1.pl

Centrum Nauki Experyment

Al. Zwycięstwa 96/98 (przy PPNT), tel. 58 500 49 94,
bilety@experyment.gdynia.pl, www.experyment.gdynia.pl

Akwarium Gdyńskie

ul. Jana Pawła II 1, tel. 572 504 608,
akwarium.sklep@mir.gdynia.pl, www.akwarium.gdynia.pl

NAJLEPSZE SPEKTAKLE I KONCERTY DLA DZIECI:

Teatr Gdynia Główna

podziemna Dworca Gdynia Główna PKP, tel. 58 351 15 12,
teatr@teatrgdyniaglowna.pl, www.teatrgdyniaglowna.pl

Mała Gdyńska Filharmonia

Konsulat Kultury, Jana z Kolna 25,
popołudnia muzyczne dla dzieci w wieku 7–14 lat,
ul. tel. 58 664 73 77, sekretariat@gck.gdynia.pl, www.gck.gdynia.pl

BEZPŁATNIE:

Strefa dla dzieci w Bibliotece Śródmieście

ul. Władysława IV 7-15
tel. 58 661 66 48, www.bibliotekagdynia.pl

W dzielnicach: warsztaty i zajęcia z dziećmi w Przystaniach Sąsiedzkich

Przystań Lipowa 15 (Fikakowo), tel. 58 727 39 27
Przystań Opata Hackiego 33 (Chylonia), tel. 58 727 39 31
Przystań Śmidowicza 49 (Oksywie), tel. 58 727 39 25
www.przystan.gdynia.pl

MIEJSCE NA WSPÓLNY SPACER I ZABAWĘ:

Park Centralny przy Al. Marszałka Piłsudskiego,

Leśny Ogród Botaniczny Marszewo: www.marszewo.edu.pl

WIĘCEJ POMYSŁÓW:

Gdynia Rodzinna

www.gdyniarodzinna.pl, tel. 58 620 00 64 (pon.–pt. 8:00–16:00)

*Beata Szadziul
Gdynia Rodzinna*

Działania partnerów projektu

Centrum Aktywności Seniora w Gdyni

ul. 3 Maja 27-31, tel. 58 661 55 38,

sekretariat@cas.gdynia.pl, www.cas.gdynia.pl

Gdyński CAS zajmuje się koordynacją zadań na rzecz seniorów w mieście, szczególnie projektów kulturowych, poznawczych, prozdrowotnych, integracyjnych i rozrywkowych, opieką, współpracą i wsparciem 23 gdyńskich Klubów Seniora, aktywizowaniem seniorów na różnych polach działań, wspieraniem organizacji pozarządowych zajmujących się osobami starszymi, działalnością informacyjną na rzecz seniorów.

Laboratorium Innowacji Społecznych

ul. Żeromskiego 31, tel. 58 727 39 01,

sekretariat@lis.gdynia.pl, www.lis.gdynia.pl

LIS to samodzielna jednostka budżetowa Miasta Gdyni powołana do tworzenia nowych rozwiązań, prowadzenia projektów, wdrażania programów, rozwijania innowacji społecznych, wspierania mieszkańców w realizacji własnych działań, wspierania struktur miejskich w komunikacji z gdynianami oraz łączenie ich kompetencji we wspólne projekty i przedsięwzięcia, skutecznie wykorzystujące zasoby miasta, wyrównywania jakości życia we wszystkich dzielnicach i dla wszystkich grup społecznych, szczególnie w sytuacjach wymagających specjalnego wsparcia.

Gdynia Rodzinna – Gdyńskie Centrum Aktywności Rodziny

ul. Świętojańska 1, tel. 58 620 00 64,

rodzina@gdynia.pl, www.gdyniarodzinna.pl

Gdynia Rodzinna to projekt prowadzony przez Gdyńskie Centrum Aktywności Rodziny, powołany w celu realizacji miejskiej polityki rodzinnej. Zajmuje się organizowaniem i promowaniem wydarzeń adresowanych do rodzin, wspieraniem klubów rodzica, realizowaniem działań, które służą kształtowaniu miasta przyjaznego rodzinie, stwarzaniem warunków dla rozwoju integracji międzypokoleniowej w relacjach dziadkowie – rodzice – dzieci.













































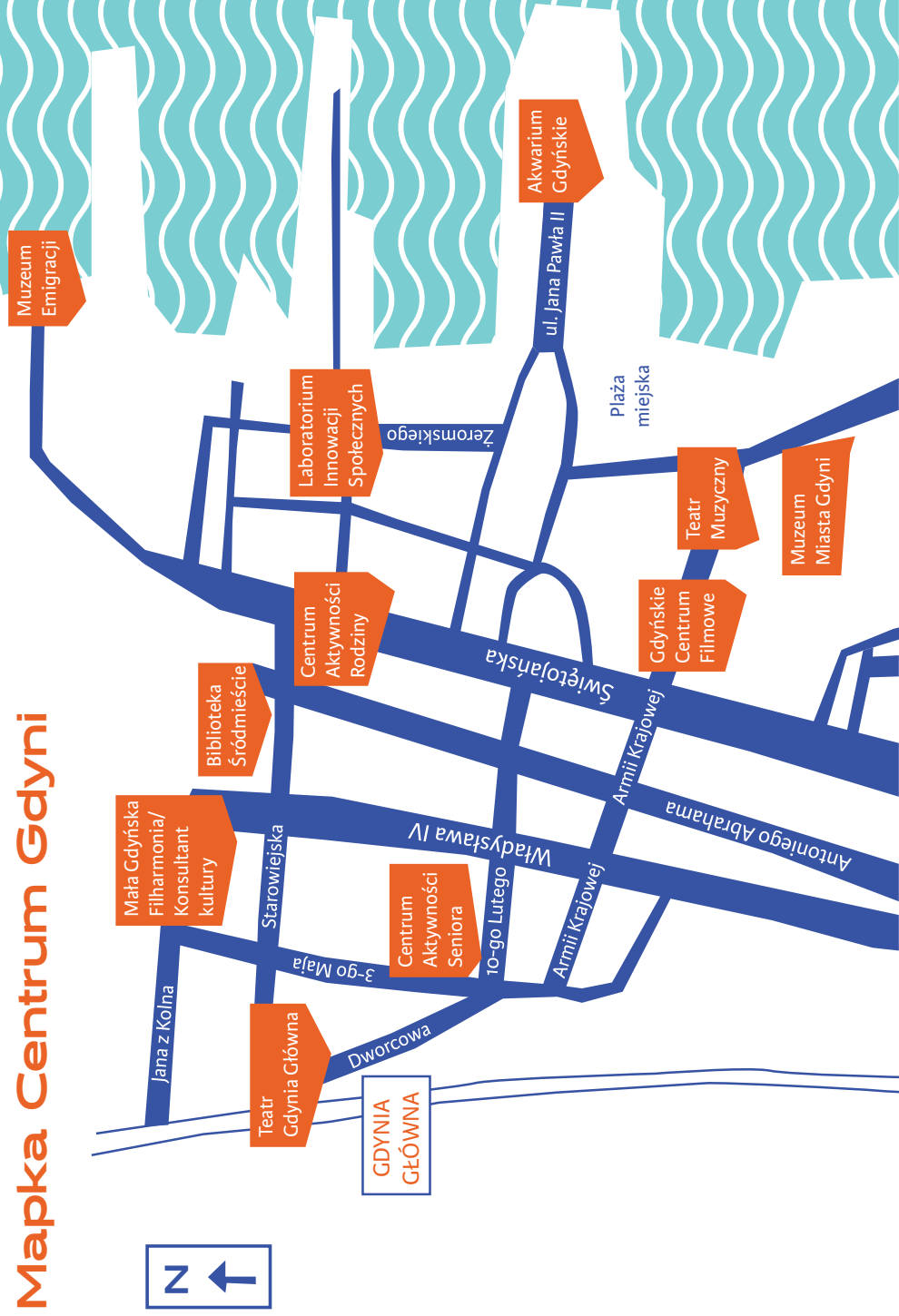








Mapka Centrum Gdyni



**Gdynia WZGÓRZE
ŚW. MAKSYMILIANA**

**Biblioteka
z Pasją**

**Centrum Nauki
Eksperyment**

**Muzeum
Marynarki
Wojennej**

Kamienna
Góra

**Teatr
Miejski**

Park Centralny

- | | |
|--|--|
| Centrum Nauki Eksperyment,
Al. Zwycięstwa 96/98 | Teatr Miejski, im. Witolda Gombrowicza
ul. Bema 26 |
| Muzeum Emigracji,
ul. Polska 1 | Biblioteka z Pasją,
Al. Zwycięstwa 96/98 |
| Gdynskie Centrum Filmowe,
Plac Grunwaldzki 2 | Biblioteka Śródmieście,
ul. Władysława IV 7-15 |
| Teatr Muzyczny im. Danuty Baduszkowej,
Plac Grunwaldzki 1 | Muzeum Marynarki Wojennej,
ul. Zawiszy Czarnego 18 |
| Muzeum Miasta Gdyni,
ul. Zawiszy Czarnego 1A | Centrum Aktywności Seniora,
ul. 3-go Maja 27-31 |
| Akwarium Gdynskie,
ul. Jana Pawła II | Laboratorium Innowacji Społecznych,
ul. Żeromskiego 31 |
| Teatr Gdynia Główna,
podziemia Dworca Gdynia Główna PKP | Centrum Aktywności Rodziny,
Świętojańska 1 |
| Mała Gdynia Filharmonia, Konsultant Kultury,
ul. Jana z Kolna 25 | Park Centralny,
przy Al. Marszałka Piłsudskiego |

Instytucje warte uwagi

Gdyńskie Centrum Filmowe, Plac Grunwaldzki 2

Kino Studyjne: kino@gcf.org.pl, tel. 58 712 46 14 / 58 333 42 83

Bilety dla seniorów 60+: 16 zł, www.gcf.org.pl

Gdyńskie Centrum Kultury, Konsulat Kultury, ul. Jana z Kolna 25

tel. 58 664 73 77, sekretariat@gck.gdynia.pl, www.gck.gdynia.pl

Miejska Biblioteka Publiczna / Biblioteka Gdynia

www.bibliotekagdynia.pl, w szczególności:

Biblioteka Śródmieście, ul. Władysława IV 7–15, tel. 58 661 66 48

Biblioteka z Pasją, Al. Zwycięstwa 96/98 (PPNT, bud. IA), tel. 58 664 84 70

Muzeum Miasta Gdyni, ul. Zawiszy Czarnego 1A

wtorki, środy, czwartki: 10:00–18:00, piątki: 12:00–20:00

soboty, niedziele, święta: 10:00–17:00, poniedziałki – nieczynne

Wstęp na podstawie legitymacji emeryta: 5 zł,

w piątki – wstęp bezpłatny dla wszystkich, www.muzeumgdynia.pl

Muzeum Emigracji w Gdyni, ul. Polska 1

wtorki: 12:00–20:00, środy, czwartki, piątki, soboty, niedziele: 10:00–

18:00, poniedziałki – nieczynne, Wstęp na podstawie legitymacji emery-

ta: 11 zł, w środy – wstęp bezpłatny dla wszystkich, www.polska1.pl

Muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni, ul. Zawiszy Czarnego 1B

wtorki–niedziele: 9:00–17:00, poniedziałki – nieczynne, Wstęp na

podstawie legitymacji emeryta: 12 zł, w niedziele – wstęp bezpłatny dla

wszystkich, www.muzeummw.pl

Gdyńskie Muzeum Motoryzacji, ul. Żwirowa 2c (Chylonia)

poniedziałki–soboty: 9:00–17:00, niedziele – nieczynne, Bilety: 10 zł,

www.gmm.gdynia.pl

Centrum Nauki Experyment, Al. Zwycięstwa 96/98 (przy PPNT)

od wtorku do piątku: 9:00–18:00, sobota–niedziela: 10:00–19:00,

poniedziałek – nieczynne, Wstęp na podstawie legitymacji emeryta: 15 zł,

www.experyment.gdynia.pl

Teatr Miejski im. Witolda Gombrowicza, ul. Bema 26

Bilety ulgowe dla emerytów – w zależności od spektaklu: 35–60 zł,

tel. 58 660 59 46, kasa@teatrگombrowicza.art.pl,

www.teatrگombrowicza.art.pl

Teatr Muzyczny im. Danuty Baduszkowej, Plac Grunwaldzki 1
Bilety ulgowe dla emerytów – w zależności od spektaklu: 35–120 zł,
tel. 58 785 59 00, bow@muzyczny.org, www.muzyczny.org,

Teatr Gdynia Główna, podziemia Dworca Gdynia Główna PKP
tel. 58 351 15 12, teatr@teatrgdyniaglowna.pl, www.teatrgdyniaglowna.pl

Klub Filmowy przy Muzeum Emigracji, ul. Polska 1
Bilety: 12 zł, tel. 532 278 625, biuro@klubfilmowy.pl, www.klubfilmowy.pl

Centra sąsiedzkie:

Przystań Chyłońska 237
(chwilowo nieczynna)
ul. Chyłońska 227, 81-007 Gdynia
chylonska237@lis.gdynia.pl
+48 58 727 39 30

Przystań Śmidowicza 49
ul. Śmidowicza 49
81-127 Gdynia
smidowicza49@lis.gdynia.pl
+48 58 727 39 25

Przystań Opata Hackiego 33
ul. Opata Hackiego 33
81-211 Gdynia
opatahackiego33@lis.gdynia.pl
+48 58 727 39 31

Przystań Lipowa 15
ul. Lipowa 15, 81-572 Gdynia
lipowa15@lis.gdynia.pl
+48 58 727 39 27

Inne stałe i cykliczne projekty kulturalne:

Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni
(co roku we wrześniu): www.festiwalgdynia.pl

Festiwal muzyczny Gdynia Classica Nova
(co roku maj/czerwiec)
oraz cykle koncertów muzyki klasycznej: **Niedziela Melomana**
i **Koncerty Muzyki Promenadowej**: www.gcn.gdynia.pl

Festiwal literacki Miasto Słowa
towarzyszący Nagrodzie Literackiej Gdynia
(co roku sierpień/wrzesień): www.nagrodaliterackagdynia.pl

Festiwal teatralny R@Port oraz **Gdyńska Nagroda Dramaturgiczna**
www.festiwalraport.pl

Festiwal Filmowy Millennium Docs Against Gravity
(co roku maj/czerwiec) <https://mdag.pl/18/en/ogladaaj-online/homepage>

Kluby Seniora

Miejski Klub Seniora Śródmieście,
tel. 663 50 82, **ul. 3-go Maja 27-31**

Miejski Klub Seniora Chylonia,
tel. 625 75 77, **ul. Wawrzyniaka 4**

Miejski Klub Seniora Orłowo,
tel. 624 82 66, **ul. Orłowska 66**

Miejski Klub Wielki Kack,
tel. 572 387 371, **ul. Lipowa 15**

Miejski Klub Seniora Witomino,
tel. 58 621 13 45, **ul. Widna 8**

Miejski Klub Seniora Północ,
tel. 515 137 280, **ul. Śmidowicza 49**

Klub Seniora „Łączymy pokolenia”
tel. 58 622 24 24, **ul. Maczka 1**

Klub Seniora przy parafii p.w. św.
Andrzeja Boboli, tel. 58 625 34 27

Stowarzyszenie Klub Seniora
„Iskierka”, tel. 58 781 03 77,
ul. Korzenna 15

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu
Przyjaciół Dąbrowy-Dąbrówki,
zs nr 14, **ul. Nagietkowa 73**

Klub Seniora „U Szymona” przy
parafii p.w. św. Michała Archanioła,
tel. 58 665 04 82,
ul. Pułkownika Dąbka 47

Klub Seniora przy Stowarzyszeniu
Św. Mikołaja Biskupa,
tel. 58 663 44 14, **ul. Św. Mikołaja 1**

Klub Seniora „Tęcza” przy DPS,
tel. 58 622 06 24, 58 622 93 23,
ul. Pawia 31

Osiedlowy Klub Kultury Spółdzielni
Mieszkaniowej „Bałtyk”,
tel. 58 624 12 91, **ul. Narcyzowa 1**

Klub seniora „Remus” przy PKPS,
tel. 58 698 96 94, kom. 506 948 567,
ul. Rozewska 1

Klub Seniora „Oksywie” przy PKPS,
tel. 58 625 20 04, **ul. Pułkownika
Dąbka 189**

Klub Seniora przy PKPS
spotkania GCOP, tel. 58 621 80 98,
ul. 3 Maja 27-31

Klub Seniora przy Fundacji
Ochrony Praw Dziecka,
tel. 58 625 00 87, **ul. Białowieska 1**

Integracyjny Klub Seniora przy
Gdyńskim Stowarzyszeniu Osób
niepełnosprawnych i ich rodzin i przyjaciół „Effetha”, tel. 58 711 19 14,
ul. Warszawska 76

Klub Seniora – Obłuze przy
stowarzyszeniu osób z wadą
słuchu „Cisza”, tel. 58 625 33 23,
ul. Boisko 4

Koło Emerytów przy zakładowej
komisji P.O. i W. NSZZ „Solidar-
ność”, spotkania w GCOP,
tel. 58 621 80 98, **ul. 3 Maja 27-31**

Sekcja Emerytów i Rencistów
ZNP, spotkania w GCOP,
tel. 58 620 10 69, **ul. 3 Maja 27-31**

Klub Seniora przy stowarzy-
szeniu „Nowoczesny Senior”
Gdynia, adres do korespondencji:
ul. II MPS 12/51, tel. 784 042 076,
spotkania klubowe **ul. II MPS 9**,
tel. 58 698 8985,

Klub Seniora przy Fundacji
Adaptacja, tel. 507 660 678,
ul. Chyłośńska 217

Amatorska Grupa Zintegrowa-
nych Seniorów *Redłowo Słońce*,
Świetlica przy **ul. Cyłkowskiego 7**

Przydatne telefony

Centrum Powiadamiania
Ratunkowego **112**

Pogotowie gazowe **992**

Straż Pożarna
Policja **112**

Straż Ochrony Kolei **58 721 11 72**

Pogotowie Ratunkowe **999**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
58 622 22 22

Straż Miejska **986**

Miejski Ośrodek Pomocy
Społecznej **58 782 01 20**

Zintegrowany System
Ratowniczy **998**

Gdyńskie Centrum Organizacji
Pozarządowych **58 621 80 98**

Gdyńskie Centrum Kontaktu
58 626 26 26

Biuro Porad Obywatelskich
58 661 31 51

Przewozy transportowe
wystawiane przez lekarzy NZOZ
58 660 88 21

Infolinia ZKM **801 174 194**

Centrum Koordynacji Ratownictwa
Wodnego **601 100 100**

Komunikacja dla osób z niepełno-
sprawnościami **58 623 50 78**

Dyżur Stacji Ratowniczej (al. Jana
Pawła II 9) **531 088 774**

Dom hospicyjny dla dzieci
58 661 55 52

Hospicjum dla dorosłych
58 665 66 55

Przewozy transportowe
wystawiane przez lekarzy NZOZ
58 660 88 21

Przychodnia Terapii Uzależnienia
od alkoholu i Współuzależnienia
58 621 61 35

Narodowy Fundusz Zdrowia
o. Gdańsk **58 75 12 500**

Przychodnia Terapii Uzależnień
58 620 88 88

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590

Centrum Informacji Turystycznej
58 622 37 66

Zakupy na telefon
(pon–sob 8.00–12.00)
58 688 83 10, 661 475 320

Porady wychowawcze
(uzależnienia) **605 462 431**

Anonimowy Przyjaciół – Gdański
(16.00–6.00) **192 88**

Telefon zaufania **58 301 00 00**

Pogotowie weterynaryjne
58 622 25 52

Centrum Integracja Gdynia
505 606 776

*Źródło: Ratusz - Informacje Rady
i Prezydenta Gdyni
www.seniorplus.gdynia.pl*



Projekt jest finansowany przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWE FIO na lata 2021 – 2030.



Projekt dofinansowany ze środków Miasta Gdyni.



Patroni medialni:



Gdyński IKS

Organizator:



Partnerzy:



GDYNIA
rodzinną



Laboratorium
Innowacji
Społecznych