

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](http://www.poczta.wp.pl), [www.poczta.onet.pl](http://www.poczta.onet.pl), [www.gmail.com](http://www.gmail.com). Proces zakładania skrzynki e-mail wygląda wszędzie podobnie. Wybierz jedną ze stron i wpisz ją w wyszukiwarkę. Następnie znajdziesz przycisk **Załoś 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 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 korespondencję 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](http://www.muzeumgdynia.pl)

#### **Działania działu edukacji Muzeum Emigracji w Gdyni**

ul. Polska 1, tel. 58 670 41 57/60, [www.polska1.pl](http://www.polska1.pl)

#### **Centrum Nauki Experyment**

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

#### **Akwarium Gdyńskie**

ul. Jana Pawła II 1, tel. 572 504 608,  
[akwarium.sklep@mir.gdynia.pl](mailto:akwarium.sklep@mir.gdynia.pl), [www.akwarium.gdynia.pl](http://www.akwarium.gdynia.pl)

## **NAJLEPSZE SPEKTAKLE I KONCERTY DLA DZIECI:**

### **Teatr Gdynia Główna**

podziemia Dworca Gdynia Główna PKP, tel. 58 351 15 12,  
teatr@teatrgdyniaglowna.pl, [www.teatrgdyniaglowna.pl](http://www.teatrgdyniaglowna.pl)

### **Mała Gdynńska 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](http://www.gck.gdynia.pl)

## **BEZPŁATNIE:**

### **Strefa dla dzieci w Bibliotece Śródmieście**

ul. Władysława IV 7-15  
tel. 58 661 66 48, [www.bibliotekagdynia.pl](http://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](http://www.przystan.gdynia.pl)

## **MIJESCE NA WSPÓLNY SPACER I ZABAWĘ:**

**Park Centralny** przy Al. Marszałka Piłsudskiego,

**Leśny Ogród Botaniczny Marszewo:** [www.marszewo.edu.pl](http://www.marszewo.edu.pl)

## **WIĘCEJ POMYSŁÓW:**

### **Gdynia Rodzinna**

[www.gdyniarodzinna.pl](http://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](http://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.

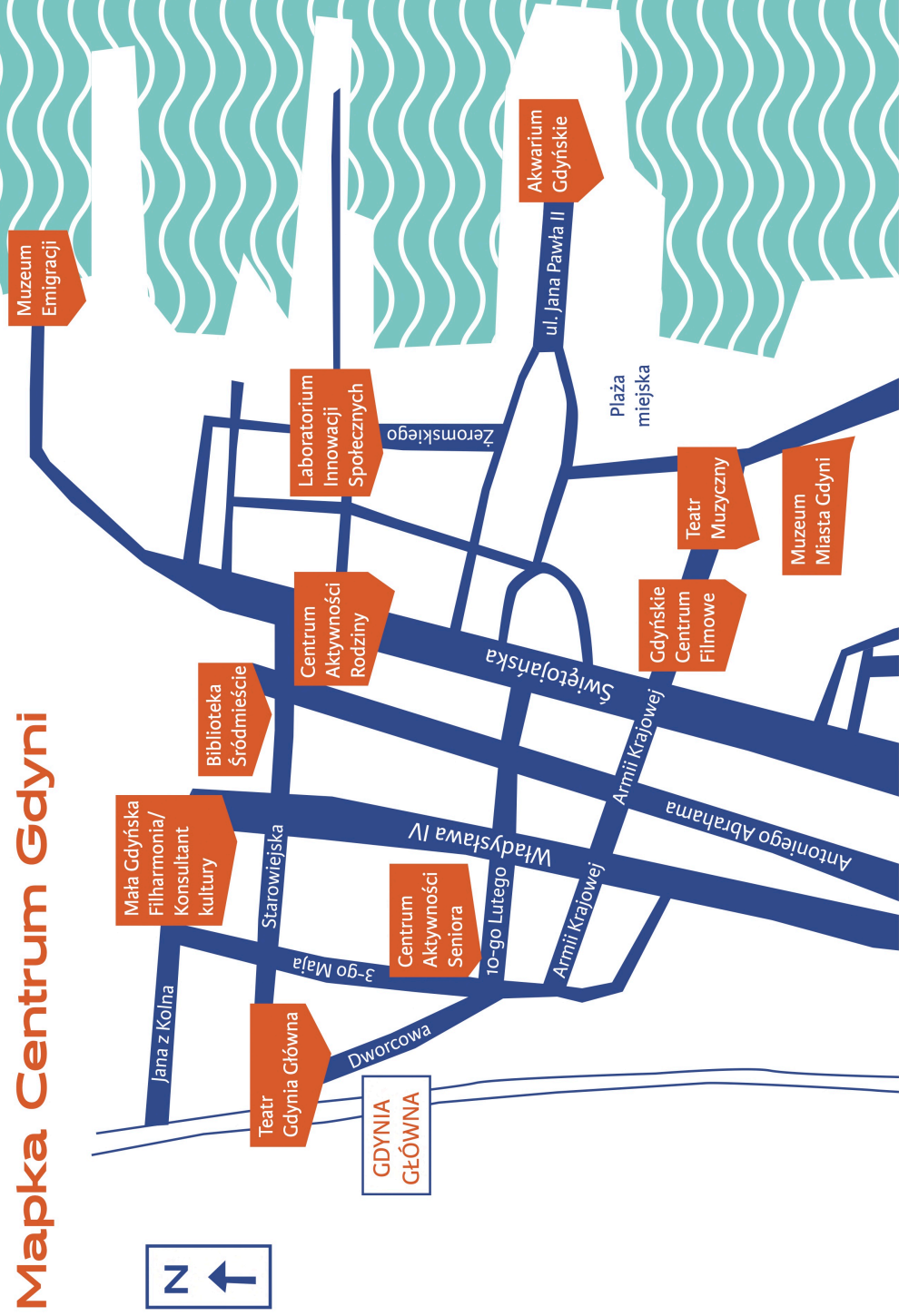
**Laboratorium Innowacji Społecznych**  
**ul. Żeromskiego 31, tel. 58 727 39 01,**  
**sekretariat@lis.gdynia.pl, [www.lis.gdynia.pl](http://www.lis.gdynia.pl)**

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.gdyniarodzinnna.pl](http://www.gdyniarodzinnna.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**

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

## **Miejska Biblioteka Publiczna / Biblioteka Gdynia**

[www.bibliotekagdynia.pl](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:kasa@teatrگombrowicza.art.pl),

[www.teatrگombrowicza.art.pl](http://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](mailto:bow@muzyczny.org), [www.muzyczny.org](http://www.muzyczny.org),

**Teatr Gdynia Główna**, podziemia Dworca Gdynia Główna PKP  
tel. 58 351 15 12, [teatr@teatrgdyniaglowna.pl](mailto:teatr@teatrgdyniaglowna.pl), [www.teatrgdyniaglowna.pl](http://www.teatrgdyniaglowna.pl)

**Klub Filmowy przy Muzeum Emigracji**, ul. Polska 1  
Bilety: 12 zł, tel. 532 278 625, [biuro@klubfilmowy.pl](mailto:biuro@klubfilmowy.pl), [www.klubfilmowy.pl](http://www.klubfilmowy.pl)

## Centra sąsiedzkie:

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

**Przystań Śmidowicza 49**  
ul. Śmidowicza 49  
81-127 Gdynia  
[smidowicza49@lis.gdynia.pl](mailto:smidowicza49@lis.gdynia.pl)  
+48 58 727 39 25

**Przystań Opata Hackiego 33**  
ul. Opata Hackiego 33  
81-211 Gdynia  
[opatahackiego33@lis.gdynia.pl](mailto:opatahackiego33@lis.gdynia.pl)  
+48 58 727 39 31

**Przystań Lipowa 15**  
ul. Lipowa 15, 81-572 Gdynia  
[lipowa15@lis.gdynia.pl](mailto: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](http://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](http://www.gcn.gdynia.pl)

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

**Festiwal teatralny R@Port** oraz **Gdyńska Nagroda Dramaturgiczna**  
[www.festiwalraport.pl](http://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**

Diżurn 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](http://www.seniorplus.gdynia.pl)*