



PRZYJAZNY STAROGARD

dla seniorów







Starogard Gdański

Szanowni Seniorzy,

Właśnie został oddany w Państwa ręce – powstały z inicjatywy Rady Seniorów Gminy Miejskiej Starogard Gdański informator „Przyjazny Starogard dla seniorów”.

Publikacja ta zawiera informacje dotyczące spraw osób starszych, m.in. o uprawnieniach i przywilejach seniorów, a także możliwościach jakie niosą instytucje działające w naszym mieście i nie tylko.

Mam nadzieję, że będzie to dla Państwa pomocną lekturą.

Z życzeniami zdrowia i pogody ducha

Prezydent Miasta Starogard Gdański

Janusz Stankowiak

1 Warto wiedzieć

- 6 Prawa seniorów, święta seniorów
- 8 Rada Seniorów Gminy Miejskiej Starogard Gdański
- 9 Rada do Spraw Polityki Senoralnej
- 10 Pomorska Rada do Spraw Polityki Senoralnej
- 11 Ogólnopolska Karta Seniora
- 12 Ulgi i zniżki dla seniorów
- 14 Świadczenia i pomoc
- 15 Aktywność fizyczna

2 Starogard dla seniorów

- 16 Miejska Biblioteka Publiczna
- 18 Muzeum Ziemi Kociewskiej
- 18 Starogardzkie Centrum Kultury
- 19 Uniwersytet III Wieku
- 21 Ośrodek Sportu i Rekreacji
- 22 Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
- 23 Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kociewie”

Zdrowie i opieka

3

Służba zdrowia 24

Opieka długoterminowa stacjonarna (ZOL) 26

Centrum Rehabilitacyjno Lecznice MEDPHARMA 27

Domy Pomocy Społecznej 28

Pozostałe informacje

4

Dzienny Dom „Senior+”
Lokalny Wolontariat Opiekuńczy 30

Kampania Informacyjna Bezpieczny i Aktywny Senior 31

Polski Komitet Pomocy Społecznej
Instytucje kombatanckie 32

Sytuacja demograficzna populacji osób starszych 33

Niezbędnik teleadresowy

5

Ważne adresy 34

Interesujące strony internetowe 36

Telefony alarmowe 37

Prawa seniorów - zwyczajowe i stanowione

Seniorzy mają prawo do:

- szacunku i godnego traktowania,
- szczęścia rodzinnego i życzliwości przyjaciół,
- wsparcia i odpowiedniej opieki, w przypadku zaistnienia takiej potrzeby,
- najlepszej opieki medycznej, profilaktyki, odpowiednich leków i rehabilitacji,
- dalszego osobistego rozwoju i wszelkich form aktywności,
- pełnego udziału w życiu społecznym, zachowując pełnię praw obywatelskich,
- obrony przed przemocą i wszelkimi formami dyskryminacji, ze względu na wiek.

**Światowe
i europejskie
święta
seniorów**

CZERWIEC

15

**Światowy Dzień
Praw Osób Starszych**

PAŹDZIERNIK

1

**Międzynarodowy Dzień
Osób Starszych**

PAŹDZIERNIK

20

**Europejski
Dzień Seniora**

LISTOPAD

14

**Światowy
Dzień Seniora**

LISTOPAD

20

**Ogólnopolski
Dzień Seniora**



1

WARTO WIEDZIEĆ

Prawa seniorów, święta seniorów

6

Rada Seniorów Gminy Miejskiej Starogard Gdański

8

Rada do Spraw Polityki Senoralnej

9

Pomorska Rada do Spraw Polityki Senoralnej

10

Ogólnopolska Karta Seniora

11

Ulgi i zniżki dla seniorów

12

Świadczenia i pomoc

14

Aktywność fizyczna

15

Rada Seniorów Gminy Miejskiej Starogard Gdański

Rada Seniorów Gminy Miejskiej Starogard Gdański została utworzona na podstawie Uchwały Nr LVII/535/2014 Rady Miasta Starogard Gdański z dnia 24 września 2014 r. Uchwała ta jednocześnie nadała Radzie statut. Członkowie Rady na lata 2015-2018 zostali powołani na podstawie Uchwały Nr XII/100/2015 Rady Miasta Starogard Gdański z dnia 24 czerwca 2015 r. Rada Seniorów przyjęła Starogardzki Program Senioralny, który wyznacza cele i kierunki działań na rzecz osób 60+.

Członkami Rady na lata 2015-2018 są:

1. **Bogdan Adam** – Przewodniczący Rady Seniorów, tel. 783 289 396
2. **Jan Brdak** – Z-ca Przewodniczącego Rady Seniorów, tel. 795 188 981
3. **Danuta Kozikowska** – Sekretarz Rady Seniorów, tel. 661 746 122
4. **Irena Krzykowska**, tel. 697 706 090
5. **Ryszard Chabior**, tel. 504 380 035
6. **Bogdan Grzela**, tel. 608 528 151
7. **Henryk Kurkowski**, tel. 691 080 344
8. **Stanisław Kubkowski**, tel. 698 879 490
9. **Kazimierz Zimnak**, tel. 502 530 151



Rada Seniorów na posiedzeniu dnia 12 stycznia 2016 r. przyjęła Starogardzki Program Senioralny na lata 2015-2018. Program charakteryzuje przestrzeń wsparcia i poziom aktywności osób w wieku powyżej 60 lat. Wyznacza cele i kierunki działań, dzięki którym łatwiej będzie można zrozumieć, na jakiej płaszczyźnie potrzebne jest wsparcie osób 60+.

Rada do Spraw Polityki Senioralnej

Na podstawie Zarządzenia nr 9 Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 17 lutego 2016 r. w sprawie powołania Rady do spraw Polityki Senioralnej (Dz. Urz. Min. Rodz. Prac. i Pol. Społ. Poz. 9 z 2016 r.), w wyniku naboru na członków Rady, w dniu 18 maja 2016 r. Pani Minister Elżbieta Rafalska powołała członków Rady do spraw Polityki Senioralnej na kadencję 2016-2020.

Rada do spraw Polityki Senioralnej jest organem opiniodawczo-doradczym Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Do stałego udziału w jej pracach zostali zaproszeni przedstawiciele jednostek samorządu terytorialnego oraz związków tych jednostek; administracji rządowej; organizacji pozarządowych, organizacji pracodawców oraz związków zawodowych; uczelni i instytucji badawczych, wydelegowanych do prac w Radzie.

Do zadań Rady do Spraw Polityki Senioralnej należy:

- opracowywanie kierunków działań adresowanych na rzecz osób starszych w Polsce;
- inicjowanie, wspieranie i promowanie rozwiązań z zakresu polityki społecznej na rzecz osób starszych;
- przedstawianie Ministrowi propozycji rozwiązań na rzecz rozwoju systemu wsparcia osób starszych.

Przewodniczącą Rady została prof. Józefa Hryniewicz.

Pomorska Rada do spraw Polityki Senioralnej

Do zadań Rady należy w szczególności:

- współtworzenie głównych kierunków polityki senioralnej w Województwie Pomorskim;
- inicjowanie, opiniowanie propozycji rozwiązań na rzecz środowiska seniorów oraz wymiany i komunikacji międzypokoleniowej Województwa Pomorskiego, w tym programów działań dotyczących osób starszych;
- wspieranie rozwoju, współpraca i aktywizacja środowisk działających na rzecz osób starszych w celu zwiększenia efektywności ich działań;
- tworzenie płaszczyzny wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w obszarze polityki senioralnej;
- promowanie starzenia się w dobrym zdrowiu.

Marszałek Województwa Pomorskiego Zarządzeniem Nr 31/17 ustalił skład osobowy Pomorskiej Rady ds. Polityki Senioralnej na pierwszą kadencję w latach 2017-2021: **Paweł Orłowski** – Przedstawiciel Zarządu Województwa Pomorskiego - Przewodniczący Pomorskiej Rady ds. Polityki Senioralnej, **Tadeusz Adamejtis** – Pełnomocnik Marszałka Województwa Pomorskiego ds. Polityki Senioralnej, **Barbara Bałka** – przedstawiciel Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, **Marzena Mrozek** – przedstawiciel Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, **Katarzyna Żmudzińska** – przedstawiciel Wojewódzkiego Urzędu Pracy, **Urszula Zalewska** – przedstawiciel organizacji pozarządowych, **Henryk Bajduszewski** – przedstawiciel organizacji pozarządowych, **Zdzisław Kropidłowski** – przedstawiciel Uniwersytetów Trzeciego Wieku, **Walentyna Czapska** – przedstawiciel Uniwersytetów Trzeciego Wieku, **Daniela Łobocka** – przedstawiciel Uniwersytetów Trzeciego Wieku, **Henryka Głowińska** – przedstawiciel Uniwersytetów Trzeciego Wieku, **Jacek Bigda** – przedstawiciel środowiska naukowego, **Piotr Czekanowski** – przedstawiciel środowiska naukowego, **Anita Richert-Kaźmierska** – przedstawiciel środowiska naukowego, **Monika Wiech** – przedstawiciel środowiska naukowego, **Marianna Borawska** – przedstawiciel Pomorskiego Forum Rad Seniorów, **Władysław Kanka** – przedstawiciel Pomorskiego Forum Rad Seniorów, **Ewa Kłosowska** – przedstawiciel Pomorskiego Forum Rad Seniorów.

Tryb i zasady działania Pomorskiej Rady ds. Polityki Senioralnej zostały określone w Regulaminie Pomorskiej Rady ds. Polityki Senioralnej stanowiącym załącznik do Uchwały Nr 758/246/17 Zarządu Województwa Pomorskiego z dnia 27 czerwca 2017 roku, zmienionej Uchwałą Nr 980/264/17 Zarządu Województwa Pomorskiego z dnia 29 sierpnia 2017 roku.

Ogólnopolska Karta Seniora



Gmina Miejska Starogard Gdański w 2017 r. przystąpiła do programu Miasto Przyjazne Seniorom oraz Ogólnopolska Karta Seniora realizowanego przez Stowarzyszenie MANKO z siedzibą w Krakowie.

Informacje na temat Partnerów Programu w Starogardzie Gdańskim znaleźć można na stronie: www.starogard.pl/ogolnopolska-karta-seniora/

Aby otrzymać Ogólnopolską Kartę Seniora mieszkańcy Starogardu Gdańskiego mogą zgłaszać się do Wydziału Spraw Społecznych Urzędu Miasta Starogard Gdański, w celu wypełnienia formularza zgłoszeniowego dla uczestników programu „Ogólnopolska Karta Seniora”. Formularz zgłoszeniowy można pobrać również ze strony www.glosseniora.pl/wp-content/uploads/Formularz-glos-seniora.-29.06.2018.pdf

Pełna lista firm z całej Polski honorujących Kartę znajduje się na stronie www.glosseniora.pl/gdzie-skorzystac-z-karty/

Serdecznie zapraszamy firmy, które chciałyby przystąpić do Programu do kontaktu ze Stowarzyszeniem MANKO www.glosseniora.pl/ogolnopolska-karta-seniora/ lub z Wydziałem Spraw Społecznych Urzędu Miasta Starogard Gdański.

Osoby lub firmy, które chciałyby przystąpić do Programu mogą wypełnić zgłoszenie partnera www.glosseniora.pl/informacje-dla-przedsiębiorcow/

Regulamin programu „Ogólnopolska Karta Seniora” znajduje się na stronie www.glosseniora.pl/wp-content/uploads/Regulamin-OKS.pdf

Ulgi i zniżki dla seniorów

Bilet dla Seniora

Bilet dla Seniora to stała oferta dla każdego, kto ukończył 60 lat. Zniżka 30% obowiązuje na przejazdy w komunikacji krajowej pociągami „PKP Intercity” S.A. wszystkich kategorii w 1. i 2. klasie. Aby potwierdzić uprawnienie do zniżki, wystarczy okazać konduktorowi dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i wiek, np. dowód osobisty.

Ulga ustawowa 37%

Jeżeli jesteś emerytem, rencistą masz prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37% w 2. klasie wszystkich kategorii pociągów „PKP Intercity” S.A. w komunikacji krajowej.

Pamiętaj jednak, że przejazd „tam” i „z powrotem” jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy.

Prawo do zniżki przysługuje na podstawie odpowiedniego zaświadczenia (wydawanego m.in. przez terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów) okazywanego wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość. Z dwóch ulgowych przejazdów w ciągu roku mogą też skorzystać współmałżonkowie, na których pobierane są zasiłki rodzinne.

Inne ulgi PKP

Poszczególni przewoźnicy regionalni stosują własne zasady ulg i zniżek, dlatego warto za każdym razem sprawdzać informacje na ten temat u przewoźnika.

Niektórzy przewoźnicy autobusowi PKS oferują zniżki handlowe dla osób starszych, najczęściej wynoszące od 10% do 20%. Podobna sytuacja, a nawet korzystniejsza ma miejsce w przypadku komunikacji miejskiej większości polskich miast. I w tych sytuacjach należy przed zakupem biletu zasięgnąć informacji.

Komunikacja miejska

W większości polskich miast emerytom i rencistom przysługuje 50% ulga na przejazdy środkami komunikacji miejskiej (autobusami, tramwajami). O tym, czy przyznać taki przywilej, decydują radni.

W Starogardzie Gdańskim do korzystania z bezpłatnych przejazdów autobusami Miejskiego Zakładu Komunikacji są m.in. osoby które ukończyły 70. rok życia na podstawie dowodu tożsamości. Do korzystania z przejazdów ulgowych uprawnieni są m.in. emeryci i renciści nie pozostający w stosunku pracy powodującym zawieszenie świadczeń emerytalnych lub rentowych oraz ich współmałżonkowie, na których otrzymują dodatki rodzinne - na podstawie ważnej legitymacji lub dokumentu uprawniającego do otrzymywania świadczenia, wydanego przez organ uprawniony do przyznawania emerytur lub rent i dowodu osobistego.

Ulgi i zniżki dla seniorów

Zwolnienia z opłat za abonament RTV

Za abonament RTV nie płacą osoby, które ukończyły 75. rok życia. Uprawnionymi do zwolnień z opłat abonamentowych są również osoby, które ukończyły 60 lat i mają prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia.

Opłaty paszportowe

Z opłat paszportowych zwolnione są osoby, które ukończyły 70. rok życia. Emeryci, renciści, osoby niepełnosprawne lub współmałżonkowie pozostający na ich utrzymaniu zapłacą tylko połowę ze 140 zł, czyli 70 zł.

Muzea, kina i teatry

W państwowych muzeach i galeriach osobom powyżej 65 roku życia przysługuje prawo do zakupu ulgowych biletów. Podobna jest sytuacja w większości placówek kultury, takich jak kina i teatry. Na ogół zniżka ta wynosi 20-30% i można ją uzyskać po okazaniu dokumentu tożsamości. Każdorazowo przy zakupie biletów do przybytków kultury pytajmy o zniżki.

Tańsze latanie

Większość międzynarodowych linii lotniczych oferuje ulgi na przeloty dla pasażerów po 60. roku życia (na podstawie dowodu tożsamości). Ulga ta ustalana jest indywidualnie przez linie lotnicze. Można w ten sposób zaoszczędzić 10-20% ceny biletu.

Tańsze zakupy

Niektóre hipermarkety oferują stałe lub sezonowe ulgi dla osób starszych. W sklepach niektórych sieci osoby po sześćdziesiątce mogą otrzymać Kartę Seniora (wystarczy poprosić o nią w punkcie obsługi klienta). Karta taka przydaje się przy okazji większych zakupów.

Tańsze usługi

Seniorzy emeryci mogą liczyć na promocje i ulgi również w niektórych punktach usługowych, między innymi w salonach fryzjerskich i kosmetycznych, w firmach sprzedających okulary i sprzęt rehabilitacyjny, w gabinetach masażu i manicure, na basenach i pływalniach.

Ponadto zniżki, specjalne bonusy i ulgi senioralne zaczynają stosować także niektóre restauracje, kawiarnie, a nawet salony fitness. Dlatego proponujemy zawsze zapytać o zniżkę.

Świadczenia i pomoc

Świadczenia pielęgnacyjne

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje: m.in. osobie, która ukończyła 75 lat, pod warunkiem, że nie jest ona uprawniona do dodatku pielęgnacyjnego.

Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego od 1 września 2006 roku wynosi 153,00 zł miesięcznie i jest regulowana rozporządzeniami Rady Ministrów w sprawie wysokości świadczeń rodzinnych.

Zasiłek pielęgnacyjny przyznaje się w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

Bezpłatna pomoc prawna

Seniorom powyżej 65. roku życia przysługuje bezpłatna pomoc prawna polegająca na:

- a) informowaniu o obowiązującym stanie prawnym,
- b) wskazaniu sposobu rozwiązania problemu prawnego,
- c) pomocy w sporządzeniu projektu pisma,
- d) pomocy w ustanowieniu adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowo-administracyjnym.

W Starogardzie Gdańskim z bezpłatnej pomocy prawnej skorzystać można od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 – 11:30 przy ul. Kanałowej 3 (budynek Powiatowego Urzędu Pracy).

Oferta dla ofiar przemocy

Przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Starogardzie Gdańskim ul. Paderewskiego 11, działa Punkt Interwencji Kryzysowej, który realizuje świadczenia (zadania) z zakresu pomocy społecznej wymienione w ustawie o pomocy społecznej. Należą do nich: interwencja kryzysowa oraz poradnictwo specjalistyczne dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej oraz umiejętności samodzielnego radzenia sobie z problemami u tych osób. W ramach PIK można skorzystać z pomocy psychologa, pedagoga specjalnego, pracownika socjalnego oraz prawnika.

Punkt Interwencji Kryzysowej współpracuje z Powiatowym Zespołem Zarządzania Kryzysowego, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną, Sądem Rodzinnym, pedagogami szkolnymi i kuratorami sądowymi. We współpracy z Policją prowadzona jest pomoc rodzinom, w których założono „Niebieskie Karty”.

Punkt Interwencji Kryzysowej jest czynny przez 5 dni w tygodniu od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 do 15:00.

Porady udzielane są bezpłatnie po uprzednim umówieniu się na spotkanie pod numerem tel. 58 5602320 lub indywidualnie w sekretariacie PCPR. Kontakt z pracownikami: tel. 58 560 23 30 pok. nr 2; tel. 58 560 23 37 pok. nr 5. Strona internetowa: www.pcsrstarogard.pl

Aktywność fizyczna

Cztery popularne sposoby (wskazane w każdym wieku) na przedłużanie sprawności i przeciwdziałanie niektórym schorzeniom:

Nordic Walking – polega na dynamicznym spacerze ze specjalnymi kijkami w dłoniach. Ten rekreacyjny sport ma stuletnią tradycję. Wywodzi się z Finlandii i jest wynikiem działań treningowych narciarzy. Marsz z kijkami uaktywnia do 90% mięśni całego ciała, zwiększa pobór tlenu, poprawia sprawność układu krążenia przez co zmniejsza ryzyko zawału serca, a ponadto ogranicza ryzyko innych chorób, np. osteoporozy, a nawet cukrzycy. Największe efekty ze spacerów z kijkami Nordic Walking osiągamy w przypadku idealnego dopasowania kijków i poznania technik chodzenia. Konieczne jest więc odpowiednie szkolenie. Jest ono możliwe (nieodpłatnie) za pośrednictwem Internetu.

Urządzenia Fitness – pomagają wzmocnić mięśnie i poprawiają kondycję fizyczną, poprawiają krążenie, najogólniej pomagają zachować zdrowie, czyli przeciwdziałają niektórym chorobom i pozwalają prowadzić rehabilitację. W praktyce znane są całe parki z urządzeniami fitness.

Aerobik – to ćwiczenia, w których bierze udział duża grupa mięśni i wykonywane są najczęściej w takt muzyki. Aerobik stosowany jest w wielu postaciach, od najbardziej prostych do siłowych. Odpowiednia forma aerobiku powinna być dobierana do możliwości ćwiczącego, każdorazowo skonfrontowana z profesjonalnym instruktorem. W przypadku spełnienia tych wymogów na efekty nie będziemy musieli długo czekać.

Gimnastyka prozdrowotna – ma na celu podtrzymać sprawność ruchową, podnosi stan zdrowia, przeciwdziała procesom starzenia się, korzystnie wpływa na sferę psychiczną.

Gimnastyka:

- reguluje przemianę materii,
- odpręża i równoważy system nerwowy,
- wytwarza dobre samopoczucie i wiarę we własne siły,
- zachowuje sprawność układu ruchu,
- polepsza wydolność układu krążenia i oddychania,
- podtrzymuje ogólną sprawność fizyczną,
- wyhamowuje procesy inwulucyjne.

Miejska Biblioteka Publiczna im. ks. Bernarda Sychty

ul. Paderewskiego 1

Biblioteka czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 – 18:00. W soboty w godz. 8:00 – 15:00. Wyjątkiem są pierwsze środy każdego miesiąca, kiedy nie można skorzystać z oferty Biblioteki i jej filii. W okresie wakacyjnym czynna tylko od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 – 17:00.

W ramach MBP działają:

- Czytelnia popularnonaukowa;
- Wypożyczalnia dla dorosłych;
- Wypożyczalnia i czytelnia dla dzieci i młodzieży;
- Informacja bibliograficzna.



Administracja czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 7:00-15:00; tel. 58 719 21 70, 58 719 27 02; www.mbpstarogard.pl; e-mail: mbp@mbpstarogard.pl, facebook.com/mbpstarogard/

W Filii nr 1 przy Alei Wojska Polskiego 30, tel. 58 562 46 48, prowadzony jest bezpłatny kurs komputerowy dla osób 50+, ze względu na duże zainteresowanie zajęciami istnieje konieczność wcześniejszych zapisów.

Filia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 – 17:00 oraz w soboty w godz. 9:00 – 15:00. Nieczynna w pierwszą środę każdego miesiąca.

Filia Nr 2 znajduje się przy ul. W. Reymonta 1, tel. 58 562 89 94. Czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 – 18:00, nieczynna w soboty oraz każdą pierwszą środę miesiąca.

W MBP poza książkami (tradycyjnymi, papierowymi) i czasopismami znajdują się również audiobooki, czyli tzw. książki mówione. Ponad kilkaset tytułów zarówno w literaturze dziecięco-młodzieżowej jak i dla dorosłych można wypożyczyć tak w bibliotece głównej, jak i w filiach - przy Alei Wojska Polskiego oraz ul. Reymonta 1 w Osiedlowym Domu Kultury. Książki mówione wydane są na płytach CD w formacie audio lub mp3, co pozwala na odtwarzanie ich w dowolnym odtwarzaczu płyt (wieży hi-fi, w komputerze czy np. radioodtwarzaczu i kinie domowym). W literaturze dla dorosłych są to najczęściej powieści, ich odczyt trwa często nawet kilka godzin, czytane są przez lektora lub w formie słuchowiska (przez wielu lektorów, dodane są dźwięki otoczenia itp.). Co roku do zbiorów dochodzi ponad 100 audiobooków kupowanych w miarę możliwości wraz z pozycjami książkowymi.



2

STAROGARD DLA SENIORÓW

Miejska Biblioteka Publiczna 16

Muzeum Ziemi Kociewskiej 18

Starogardzkie Centrum Kultury 18

Uniwersytet III Wieku 19

Ośrodek Sportu i Rekreacji 21

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów 22

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kociewie” 23

Muzeum Ziemi Kociewskiej

ul. Boczna 2

tel. 58 562 46 75

www.muzeum-kociewie.gda.pl

facebook.com/muzeumkociewie

Emerytom i osobom powyżej 65. roku życia przysługuje bezpłatny wstęp na ekspozycje stałe oraz czasowe. Ponadto w soboty wstęp na ekspozycje stałe oraz czasowe jest nieodpłatny dla wszystkich zwiedzających.

Płatne pozostają cykle wykładów o Kociewiu (etnografia, historia, archeologia) - 50,00 zł brutto za jedną godzinę lekcyjną (do 30 uczestników), przewodnik po Muzeum - 10,00 zł, przewodnik po Starogardzie Gdańskim - 50,00 zł.



Starogardzkie Centrum Kultury

al. Jana Pawła II 3

tel. 58 561 29 45

fax 58 561 2969

www.sck.art.pl; e-mail: sck@sck.art.pl

facebook.com/sck.stg

Aktualna oferta Starogardzkiego Centrum Kultury jest zamieszczana na bieżąco na stronie www.sck.art.pl



Uniwersytet Trzeciego Wiek S-Centrum

al. Jana Pawła II 3

Kontakt i informacja:

Ewa Landowska pok. 202

tel: 58 56 129 45, wew. 31

e-mail: utw.sck@gmail.com

www.sck.art.pl



Uniwersytet Trzeciego Wiek to propozycja dla osób będących na emeryturze, a motto UTW brzmi:

***Nie dlatego przestajemy się bawić bo się starzejemy,
ale starzejemy się bo przestajemy się bawić. (Goethe)***

W maju 2018 r. Uniwersytet III Wiek S – Centrum w Starogardzie Gdańskim został uhonorowany nagrodą marszałka województwa pomorskiego „Pomorskie dla Seniora” w kategorii „Samorząd przyjazny seniorom – miejsce ulubione przez seniorów”. - *Cieszymy się, że cały czas specjalnie z myślą o nich powstają miejsca, gdzie mogą spędzać czas i dobrze się czuć. Starogardzki Uniwersytet Trzeciego Wiek skończył właśnie dwunasty rok działalności. Od początku istnienia seniorzy oceniają go bardzo wysoko. Nie mieliśmy więc najmniejszego problemu, żeby to właśnie jemu przyznać nagrodę dla miejsca ulubionego przez seniorów – powiedział członek zarządu województwa pomorskiego Paweł Orłowski.*

Uniwersytet III Wiek S – Centrum w Starogardzie Gdańskim posiada bogatą ofertę edukacyjną: pracownia plastyczna, rękodzielnicza, nordic walking, j. angielskiego, j. włoskiego, j. hiszpańskiego, esperanto, teatralna, psychologii, taneczno-ruchowa, rehabilitacyjno-korekcyjna, aqua fitness, nauka pływania, kulinarna, informatyki, chór studencki, pilates, zdrowy kręgosłup, klub brydża, fizjoterapia kobiet. Wszystkie pracownie prowadzone są przez wykwalifikowaną kadrę nauczycieli i instruktorów.

Tradycją Uniwersytetu stały się środowiskowe wykłady prowadzone przez ludzi różnych profesji. Organizowane są także wycieczki krajowe i zagraniczne, wyjazdy do teatru, spotkania integracyjne. Podczas spotkań w UTW znajdziesz nowych przyjaciół, nauczysz się czegoś nowego i przeżyjesz niezapomniane chwile. Zapisy na rok akademicki 2018/2019 rozpoczynają się we wrześniu.

Informacje na temat rodzajów zajęć oraz ich kosztów można uzyskać w Starogardzkim Centrum Kultury.



Uniwersytet III Wiek S-Centrum, inauguracja roku akademickiego 2017/2018

Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Olimpijczyków Starogardzkich 1
Sekretariat w godz. 7:00-15:00 tel. 533 236 148
Kierownik Obiektów w godz. 7:00-15:00 tel. 512 216 950
Miejska Hala Sportowa im. A. Grubby tel. 58 560 08 54
Noclegi Kociewie (przy ul. Hallera 19a) tel. 58 562 30 74
Rezerwacja kortów tel. 575 377 155
e-mail: osir@osir.com.pl
www.osir.com.pl



Obiekty OSiR-u: Stadion Miejski im. Kazimierza Deyny, Miejska Hala Sportowa im. Andrzeja Grubby, Stadion Włóknarz Im. Kazimierza Kropidłowskiego, Hala Sportowa im. Gerarda Podolskiego, boisko ze sztuczną murawą, ściana wspinaczkowa, boiska akrylowe, korty tenisowe, skatepark, sztuczne lodowisko, noclegi Kociewie.



Ośrodek Sportu i Rekreacji proponuje Gimnastykę Prozdrowotną 50+ osobom, które cierpią na bóle kręgosłupa, na nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, osteoporozę oraz osobom zdrowym, które chcą zadbać o siebie. Zajęcia odbywają się w poniedziałki i czwartki o godz. 18:00 na sali konferencyjnej trybuny głównej na Stadionie Miejskim im. Kazimierza Deyny. Cena za korzystanie z jednych zajęć wynosi 7 zł, koszt karnetu na 8 wejść - 50 zł. Karnety na zajęcia można nabyć przed zajęciami u instruktora. Informacja pod nr tel. 533 236 148.



Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

ul. Gdańska 6 (budynek Urzędu Miasta, pok. 027)

tel. 58 561 44 22

W Starogardzie działa Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, który swoją działalnością obejmuje cały powiat starogardzki i zrzesza 1291 członków w 14 kołach terenowych.

Trzy razy w roku organizowane są stałe integracyjne imprezy:

- w maju – Koncert Pieśni Maryjnych i Kościelnych,
 - we wrześniu – Powiatowa Spartakiada Emerytów, Rencistów i Osób Niepełnosprawnych,
 - w październiku – Przegląd Twórczości Artystycznej,
- w których aktywnie uczestniczy każdorazowo 260-300 osób. Imprezy te są okazją do spotkań z rodziną, ze znajomymi, kolegami i przyjaciółmi, do wymiany aktualnych wiadomości rodzinnych, do odnowienia wspomnień i miłego spędzenia czasu.

Organizowane są spotkania „aktywne” – m.in. wieczorki taneczne, wycieczki krajoznawcze po całym kraju i nie tylko, np. Frombork, Łeba, Kanał Elbląski, Grabarka, Sokółka, Licheń, Fatima i Gibraltar.

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów zaprasza do kontaktu i aktywnej integracji związkowej.



Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kociewie”

SM „Kociewie” proponuje różnorodne zajęcia dla Seniorów: m.in. zajęcia gimnastyczne, komputerowe i inne spotkania tematyczne, a także kluby seniorów, które cieszą się popularnością wśród członków Spółdzielni Mieszkaniowej „Kociewie”.



Osiedlowy Dom Kultury

ul. Reymonta 1, **tel. 58 562 89 40**

www.odk.smkociewie.com.pl

Klub Seniora w ODK. Spotkania odbywają się w środy, w godz. 16:00-18:00 (spotkania tematyczne: zdrowie, bezpieczeństwo, podróże, wycieczki piesze, itp.). Klub organizuje również wycieczki autokarowe, zabawy taneczne – za dodatkową odpłatnością. Koszt: 5 zł/miesiąc.

Ćwiczenia Fit Senior co tydzień we wtorki o godz. 11:00 (członkowie SM wstęp darmowy, spoza spółdzielni 5 zł za pojedyncze zajęcia, 20 zł miesięcznie).

Klub Miłośników Plastyki dla dorosłych, spotkania są bezpłatne i odbywają się co tydzień w środy o godz. 10:00.

Świetlica Osiedlowego Domu Kultury

Al. Wojska Polskiego 16, **tel. 58 563 31 77**

Klub Seniora - spotkania odbywają się w czwartki, w godz. 16:00-18:00 (spotkania tematyczne: zdrowie, bezpieczeństwo, podróże, itp.). Klub Seniora organizuje również wycieczki autokarowe, zabawy taneczne – za dodatkową odpłatnością. Koszt: 3 zł/miesiąc.

Służba zdrowia

Podmioty lecznicze, dla których Gmina Miejska Starogard Gdański jest podmiotem tworzącym:

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Lekarska

ul. Gen. J. Hallera 21

tel. 58 775 4499 (sekretariat); 58 775 4040, 58 775 4495 (rejestracja)

Szczegółowe informacje www.spzoz-przychodnia.pl

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Starogardzkie Centrum Rehabilitacji

ul. Gen. J. Hallera 21/1

tel. 58 775 0337

Szczegółowe informacje www.stg-centrum-rehabilitacja.pl

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień

ul. Chopina 9

tel. 58 562 9493, fax. 58 562 9493

Szczegółowe informacje www.opirpa-stg.pl

Niepubliczne zakłady opieki zdrowotnej:

Centrum Medyczne POLMED

os. Kopernika 21, **tel. 58 775 9525**

Zakład Opieki Zdrowotnej MEDPHARMA S.A.

al. Jana Pawła II 5, **tel. 58 562 4018**

Medyk Sp. z o.o.

Juranda ze Spychowa 2, **tel. 58 560 0111**

Szpital:

Kocięskie Centrum Zdrowia Sp. z o.o.

ul. dr Bałewskiego 1, **tel. 58 562 3031**

Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych

ul. Skarszewska 7, **tel. 58 562 3421, 58 562 0600**



3

ZDROWIE I OPIEKA

Służba zdrowia

24

Opieka długoterminowa stacjonarna (ZOL)

26

Centrum Rehabilitacyjno Lecznice MEDPHARMA

27

Domy Pomocy Społecznej

28

Opieka Długoterminowa Stacjonarna (ZOL)

ZOL Sztum

ul. Reja 12

tel. 55 640 61 00

ZOL Tczew

ul. 30 Stycznia 58

tel. 58 531 33 19

ZOL Słupsk

ul. Lelewela 58

tel. 59 848 01 36

ZOL Kościerzyna

ul. Piechowskiego 36

tel. 58 686 04 00

ZOL Dzierżąźno

ul. Szpitalna 36

tel. 58 681 10 76

ZOL Pszczółki

ul. Sportowa 18

tel. 58 682 99 00

ZOL Prabuty

ul. Kuracyjna 37

tel. 58 322 11 51

ZOL Nowy Dwór Gdański

ul. Dworcowa 12

tel. 55 247 22 13

ZOL Gdańsk Caritas

ul. Fromborska 24

tel. 58 511 35 00, 58 511 35 09

ZOL Gdańsk

ul. Smoluchowskiego 18

tel. 58 341 40 41

ZOL "Złota Jesień"

ul. Hynka 12/120, 80-465 Gdańsk

tel. 58 559 21 32

ZOL Szpital Wojewódzki Gdańsk

ul. Powstańców Warszawskich 1-2

tel. 58 764 07 44

ZOL Euromedicus Gdynia

ul. Czechosłowacka 3

tel. 58 660 81 65

ZOL Gdynia Caritas

ul. Jęczmienna 8

tel. 58 667 81 83, 58 667 81 84

ZOL Nowa Wieś Rzeczna

ul. Leśna 1A

tel. 58 530 86 20

ZOL Starogard Gdański

ul. Skarszewska 7

tel. 58 530 86 20

Psychiatryczny Zakład Opiekuńczo-Lecznicy

ul. Skarszewska 7

tel.: **58 562 06 00**, fax: 58 562 36 50

e-mail: szpital@kocborowo.pl

2200157@zoz.org.pl

www.kocborowo.pl

Centrum Rehabilitacyjno-Lecznicze MEDPHARMA Zakład Opiekuńczo Leczniczy

Nowa Wieś Rzeczna, ul. Leśna 1A
83-200 Starogard Gdański
Telefon kontaktowy: 58 530 86 20
Godziny otwarcia rejestracji: 7:00 – 15:00

medpharma

Zakład Opiekuńczo–Leczniczy MEDPHARMA to stacjonarny zakład, w którym znajduje się 38 łóżek dla pacjentów, objętych całodobową opieką zdrowotną, w której zakresie znajduje się pielęgnacja i rehabilitacja.

Osoby przebywające w Zakładzie nie wymagają już hospitalizacji, proces diagnozowania i leczenia operacyjnego został zakończony, ale ze względu na stan swojego zdrowia i stopień niepełnosprawności oraz brak możliwości funkcjonowania w środowisku domowym wymagają stałego nadzoru fachowego personelu.

Jesteśmy w pełni przygotowani do profesjonalnej opieki nad pacjentem wymagającym całodobowej opieki i specjalistycznej pielęgnacji.

W ramach pobytu w Zakładzie Opiekuńczo-Leczniczym MEDPHARMA proponujemy kompleksową opiekę:

- medyczną,
- pielęgniarczą,
- fizjoterapeutyczną,
- psychologiczną,
- logopedyczną,
- środki farmaceutyczne (w tym leki),
- materiały medyczne (w tym pieluchomajtki).

Zapewniamy również opiekę duszpasterską i socjalną.

W zakładzie zainstalowane są wszelkie urządzenia wspomagające osoby niepełnosprawne, takie jak winda, podnośniki do kąpeli i przewożenia chorych, wózki inwalidzkie, chodziki, balkoniki.

Przeciwwskazania do przyjęcia do Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego:

- Stany chorobowe wymagające całodobowej opieki lekarskiej lub hospitalizacji (nie prowadzimy całodobowych dyżurów lekarskich oraz nie diagnozujemy chorych - bazujemy na wcześniej postawionej diagnozie).
- Terminalna faza choroby przewlekłej lub nowotworowej (opieka paliatywna).
- Współistniejąca choroba zakaźna.
- Zaburzenia i choroby psychiczne.
- Uzależnienie od alkoholu lub środków psychoaktywnych.

Domy Pomocy Społecznej

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie prowadzi nadzór nad domami pomocy społecznej z terenu Powiatu Starogardzkiego oraz umieszczaniem w odpowiednich typach domów osób ubiegających się o miejsce.

Kontakt z pracownikiem: Dominika Guzińska **tel. 58 560 23 33**, pok. nr 4

Na terenie powiatu starogardzkiego działają następujące jednostki:

Dom Pomocy Społecznej w Starogardzie Gdańskim

Aleja Wojska Polskiego 16/6, 83-200 Starogard Gdański,

tel. 58 560 01 30, www.dpsstarogard.pl, e-mail: dpsstokrotka@op.pl

Dom Pomocy Społecznej w Rokocinie

Rokocin, ul. Parkowa 4, 83-200 Starogard Gdański,

tel./fax 58 562 10 11, www.dpsrokocin.pl, e-mail: dpsrokocin@wp.pl

Dom Pomocy Społecznej w Szpęgawsku

Szpęgawsk, ul. Kasztanowa 23, 83-200 Starogard Gdański

tel./fax 58 562 14 61, www.dpsszpegawsk.pl, e-mail: sekretariat@dpsszpegawsk.pl

Informacje o domach opieki w całej Polsce można znaleźć na www.domyopieki.pl



4

POZOSTAŁE INFORMACJE

**Dzienny Dom „Senior+”
Lokalny Wolontariat Opiekuńczy**

30

Kampania Informacyjna Bezpieczny i Aktywny Senior

31

**Polski Komitet Pomocy Społecznej
Instytucje kombatanckie**

32

Sytuacja demograficzna populacji osób starszych

33



Dzienny Dom „Senior+”

Jeszcze w 2018 r. w Starogardzie Gdańskim powstanie Dzienny Dom „Senior+”. Gmina Miejska Starogard Gdański stanęła do otwartego konkursu ofert w ramach programu wieloletniego „Senior+” na lata 2015–2020 w edycji na 2018 r. i otrzymała dofinansowanie 297 671,88 zł. Drugą część, czyli podobną kwotę dołoży Miasto. Dzienny Dom „Senior+” powstanie przy ul. Hallera 19 a (dawne Agro Kociewie). Do października 2018 r. zajmie się nim Wydział Techniczno-Inwestycyjny Urzędu Miasta, który nadzorował będzie prace remontowo-budowlane, a od listopada 2018 r. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. MOPS zajmie się ofertą dla seniorów. W placówce będzie 30 miejsc.

Działalność bieżąca Dziennego Domu „Senior +” polegać będzie na realizacji co najmniej 8 godzin dziennie (od poniedziałku do piątku) podstawowych usług i udzielaniu pomocy w czynnościach dnia codziennego, na zapewnieniu minimum jednego posiłku, w szczególności gorącego oraz innych usług wspomagających dostosowanych do potrzeb seniorów takich, jak: usługi edukacyjne, kulturalno-oświatowe, ruchowe lub kinezyterapii, sportowo-rekreacyjne, aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy), terapii zajęciowej.

Lokalny Wolontariat Opiekuńczy

Lokalny Wolontariat Opiekuńczy (LWO) to inicjatywa Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Jest odpowiedzią na potrzeby osób chorych, samotnych, opuszczonych, niesamodzielnych. Największą jest potrzeba obecności drugiego człowieka. Kogoś, kto bez pośpiechu posiedzi obok i porozmawia o sprawach ważnych i błahych. A także pomoc w codziennych czynnościach, które tak proste kiedyś, teraz są trudne do wykonania. Wspieramy osoby, które przebywają w swoich domach.

Informacja: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, **tel. 58 561 29 38**



Starogard Gdański



Kampania informacyjna „Bezpieczny i Aktywny Senior”



Ludzie starzy pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość. Są strażnikami pamięci zbiorowej, a więc mają szczególny tytuł, aby być wyrazicielami wspólnych ideałów i wartości, które są podstawą i regułą życia społecznego. Wykluczyć ich ze społeczeństwa znaczy w imię nowoczesności pozbawionej pamięci odrzucić przeszłość, w której zakorzeniona jest teraźniejszość.

św. Jan Paweł II, List do osób w podeszłym wieku

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych 2014-2020.

Celem głównym kampanii „Bezpieczny i Aktywny Senior” jest podwyższenie świadomości polskiego społeczeństwa na temat kwestii związanych z bezpieczeństwem oraz aktywnością osób starszych. Uwrażliwienie społeczeństwa na kwestie związane z osobami starszymi pozwoli na wzmocnienie tradycyjnego, społecznie i kulturowo uwarunkowanego, opartego na rodzinnych wartościach obrazu osób starszych w społeczeństwie.

I. Bezpieczeństwo

Zagwarantowanie bezpieczeństwa seniorom jest podstawowym elementem polityki społecznej wobec osób starszych, bez którego niemożliwe będzie osiągnięcie jej pozostałych celów. Celami kampanii w tym obszarze jest wzmocnianie świadomości społecznej na temat bezpieczeństwa osób starszych, a co za tym idzie ograniczenie liczby nadużyć popełnianych na szkodę osób starszych, ochronę interesów konsumentów (seniorów) oraz promocję zdrowego i bezpiecznego stylu życia wśród seniorów.

II. Aktywność

Prowadzenie aktywnego i zdrowego stylu życia w znacznym stopniu wpływa na stan zdrowia oraz wydłużenie się samodzielności osób starszych. Celem kampanii „Bezpieczny i Aktywny Senior” w obszarze aktywności jest podniesienie świadomości społecznej, w szczególności świadomości seniorów na temat znaczenia uczestnictwa seniorów w życiu społecznym, kształtowanie pozytywnego postrzegania starości w społeczeństwie, promocję zdrowego stylu życia i aktywnego starzenia się, propagowanie idei i działań mających na celu przegotowanie się do starości i jak najdłuższe zachowanie samodzielności.

Polski Komitet Pomocy Społecznej

Polski Komitet Pomocy Społecznej to organizacja pozarządowa działająca od ponad pół wieku na obszarze całej Polski. Jej statutowa działalność polega na organizowaniu wielokierunkowej pomocy dla wymagających wsparcia dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych, w tym niesamodzielnych i starszych. Pomoc PKPS dla seniorów polega głównie na organizowaniu domowych usług opiekuńczo-bytowych oraz dostarczaniu świadczeń w naturze: odzieży, bielizny, żywności, sprzętów domowych. Ponadto jest organizatorem klubów seniora i różnych form działalności kulturalnej i rekreacyjnej, między innymi: wczasów w ogrodach działkowych, dni seniora, imprez typu wybory miss i mistera z profesjonalną oprawą artystyczną. PKPS jest jednym z trzech podmiotów dystrybuujących setki ton żywności dla najuboższych, z programów unijnych. Centrala PKPS, czyli Pomorski Zarząd Wojewódzki ma swoją siedzibę w Gdańsku 80-827, ul. Garbary 12/13, **tel. 58 301 3273**. Dla zainteresowanych jest możliwość zorganizowania filii terenowej tej organizacji, np. w gminie lub w powiecie.

Instytucje kombatanckie

Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych

Mieści się: 00-926 Warszawa, ul. Wspólna 2/4, **tel. 22 661 8129**

powstał w 1991 roku, celem:

- zapewnienia kombatantom i osobom represjonowanym należnego im szacunku i honoru oraz pomocy i szczególnej opieki,
- przyznawania uprawnień ustawowych,
- upowszechniania tradycji walk o suwerenność i niepodległość Polski.

Związek Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych - Zarząd Okręgu Pomorskiego

80-227 Gdańsk, ul. Sienkiewicza 8, **tel. 58 341 3953**.

Sytuacja demograficzna populacji osób starszych

Od co najmniej kilkudziesięciu lat słyszymy w Polsce nieustanny głos niepokoju polityków i organizatorów pomocy społecznej o dynamicznym powiększaniu się liczby osób w wieku poprodukcyjnym, głównie emerytów i rencistów. Granice wiekowe tej populacji wyznacza ustawa o zaopatrzeniu emerytalnym: dla kobiet ukończone 60, a dla mężczyzn 65 lat. Prawdą jest, że sytuacja ta staje się dość kłopotliwa dla państwa, zwłaszcza w wymiarze finansowym i konieczności budowania adekwatnego systemu opieki. Jednakże my seniorzy przyczynialiśmy się do rozwoju kraju pracując bardzo wiele lat, płacąc różne daniny, w tym na ubezpieczenie społeczne, toteż oczekujemy dzisiaj od naszego państwa, czyli od władz wszelakich zapewnienia nam godnej i bezpiecznej starości i to w wymiarze tzw. usług społecznych i bytu materialnego. Dla uzmysłowienia rozmiarów problemu przytaczamy liczby ukazujące skalę zjawiska w ujęciu historycznym, dzisiaj i według prognoz na najbliższą przyszłość:

	Ludność Polski (w milionach)	Osoby w wieku poprodukcyjnym (w milionach)	Odsetek osób starszych (w %)
1950	25	1,3	5,30%
1960	29,8	2	6,80%
1970	32,6	2,7	8,40%
1980	35,7	3,6	10,00%
1990	38,2	4,9	12,80%
2000	38,6	5,7	14,80%
2010	38,2	6,4	16,90%
2020	38	8,7	22,90%
2030	38	9,7	25,60%

Lata 2020 i 2030 to oczywiście prognozy „zapropozowane” przez demografów.

Ważne adresy

Urząd Miasta

ul. Gdańska 6
Biuro Obsługi Klienta
tel. 58 530 60 19, 58 530 60 20
Sekretariat Prezydenta Miasta
tel. 58 530 60 06, fax 58 530 60 00
www.starogard.pl
e-mail: ratusz@um.starogard.pl

Infolinia:

tel. 801 002 517
tel. 587 319 950 (z tel. komórkowych)
tel. 58 530 6019, 58 530 6020
fax 58 530 6111

Urząd Stanu Cywilnego

tel. 58 530 61 41, 58 530 61 47,
58 530 61 44, 58 530 61 45, 58 530 61 43
fax 58 530 6140

Godziny pracy Urzędu Miasta:

pon., wt., czw.: 7:30 – 15:30
śr.: 7:30 – 17:00
pt.: 7:30 – 14:00

Starostwo Powiatowe

ul. Kościuszki 17
Sekretariat tel. 58 562 20 45
Informacja **tel. 58 563 35 14**,
fax 58 562 32 94

Urząd Gminy

ul. Sikorskiego 9
tel. 58 562 50 67, 58 562 50 67

Urząd Skarbowy

ul. Lubichowska 4
tel. 58 562 56 71, 58 562 56 72,
58 562 56 73
fax 58 562 5650

Powiatowy Urząd Pracy

ul. Kanałowa 3
tel. 58 562 2351, 58 562 2146, 58 562 3539
fax 58 562 5870

Prokuratura Rejonowa

ul. Kościuszki 6
tel. 58 562 46 10
fax 58 562 2981

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

al. Jana Pawła II 6
tel. 58 562 44 58, 58 561 29 84
fax 58 563 4014

Punkt Interwencji Kryzysowej w Starogardzie Gdańskim przy PCPR

ul. Paderewskiego 11
tel. 58 560 23 30, 58 560 23 37

Miejski Zakład Komunikacji

ul. Tczewska 20
tel. 58 562 30 01

Towarzystwo Budownictwa Społecznego Ziemi Kociewskiej Spółka z o.o.

ul. Traugutta 56
tel. 58 562 24 33; fax 58 562 53 21

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Kociewie”

ul. Sobieskiego 7
tel. 58 562 40 81

PZU

ul. Hallera 26
tel. 58 308 27 71; fax 58 308 38 68

ZUS

ul. Piłsudskiego 4
Sekretariat tel. 58 562 53 41
Informacja **tel. 58 560 17 07**

KRUS

ul. Sambora 5
tel. 58 562 30 24; fax 58 562 53 09



5

NIEZBĘDNIK TELEADRESOWY

Ważne adresy **34**

Interesujące strony internetowe **36**

Telefony alarmowe **37**

Interesujące strony internetowe

senior.gov.pl

www.seniorzy.pl

www.glosseniora.pl

slowoseniora.pl

www.razemzmieniamywiat.pl

www.komputerswiat.pl

www.modnaseniorka.pl

superstarsi.pl

www.czas-seniora.pl

ksenior.pl

starsirodzice.pl

obywatelskieinfo.ngo.pl



Telefon alarmowy
(tylko z telefonów komórkowych)

112

Policja

Komenda Powiatowa Policji
ul. Bohaterów Getta 2
tel. 58 737 0222

alarmowy

997

Straż Pożarna

Straż Pożarna
ul. Lubichowska 1/3
tel. 58 562 3011

alarmowy

998

Straż Miejska

Komenda Straży Miejskiej
ul. Mickiewicza 1
Dyżurny: tel. 58 530 6095
SMS DLA OSÓB NIESŁYSZĄCYCH
881 200 908

alarmowy

986

Pogotowie ratunkowe

alarmowy

999



Opracowanie: Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Starogard Gdański

Informacje zawarte w Vademecum zostały przekazane przez organizacje, instytucje i podmioty opisane w opracowaniu oraz ze stron internetowych tych podmiotów.

Zdjęcia Archiwum Urzędu Miasta Starogard Gdański, Designed by Freepik

Projekt graficzny: Olgierd Lichy

Druk: EKB Starogard Gdański

Starogard Gdański 2018



