

Gdyniawspiera.pl

SZUKASZ POMOCY?

NIE WIESZ DO KOGO SIĘ ZWRÓCIĆ?

SKORZYSTAJ ZE
STRONY

Gdyniawspiera.pl to nowa, internetowa i uniwersalna baza informacji o bezpłatnych sposobach wsparcia w trudnych sytuacjach, oferowanych przez miejskie instytucje. Skierowana jest do gdynian doświadczających różnorodnych problemów życiowych, ale także do osób, które same chcą nieść pomoc innym.

Gdyniawspiera.pl to strona internetowa, która prowadzi za rękę osobę borykającą się z jakimś problemem. Jest to miejsce, do którego osoba potrzebująca pomocy sięga w pierwszej kolejności. Zaczynając od ogólnego obszaru problemowego, po kilku kliknięciach może dotrzeć do konkretnej oferty odpowiadającej konkretnym potrzebom.

Zdefiniowano tu sześć głównych kategorii problemowych, np. kłopoty z uzależnieniem i nadużywaniem, przemoc i poszkodowanie przestępstwem czy złe samopoczucie i kryzysy psychiczne. Każda z nich zawiera od czterech do sześciu podkategorii, a następnie kolejne - aż do precyzyjnie określonej sytuacji kryzysowej.

Z serwisu mogą też korzystać wolontariusze poszukujący dla siebie nowych wyzwań w zakresie pomagania potrzebującym. Dla nich stworzony został panel „Chcę pomagać”.



Szanowni Państwo.

W związku z zaistniałą sytuacją informujemy, że poradnia pracuje zdalnie.

Poniżej znajdziecie Państwo harmonogram dyżurów naszych specjalistów
– od poniedziałku do piątku w godz. 9-13 pod numerem telefonu 58 625 35 02.

W dalszym ciągu zachęcamy też do kontaktu mailowego.

Dyżury specjalistów PPP nr 3 w Gdyni 25.03-10.04.2020 r.

- 25.03 Jagoda Bogusławska
- 26.03 Aleksandra Mielnik
- 27.03 Dorota Dykalska
- 30.03 Radosław Filipski
- 31.03 Magdalena Dintar
- 1.04 Mirosława Walczak
- 2.04 Violetta Lip
- 3.04 Kornelia Szmigiel
- 6.04 Barbara Milewska
- 7.04 Elżbieta Mudlaf-Krupok
- 8.04 Joanna Pankanin
- 9.04 Beata Geratowska
- 10.04 Dariusz Majewski

Nasi specjaliści (Magdalena Świstun, Tamara Tokaj, Anna Piaskowska, Agnieszka Janczuk, Iwona Macuk, Anna Kordzińska-Grabowska, Tomasz Montowski) pełnią także dyżury wspierające w Telefonicznym Punkcie Konsultacyjnym, gdzie dyżurują psychoterapeuci gdyńskich poradni psychologiczno- pedagogicznych

TELEFONICZNY PUNKT KONSULTACYJNY
DYŻURY PSYCHOTERAPEUTÓW GDYŃSKICH PORADNI PSYCHOLO-
GICZNO- PEDAGOGICZNYCH
CODZIENNIE
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU:
W GODZINACH 12.00-18.00

Dzwońcie pod numer: 58 626 26 26
(połączenie przez Gdyńskie Centrum Kontaktów)

Osoba kierująca komórką:	GDYŃSKIE CENTRUM KONTAKTÓW Kierownik Piotr Wiśniewski
Adres:	ul. Świętojańska 141, 81-404 Gdynia Adres do korespondencji: Al. Marszałka Piłsudskiego 52/54, 81-382 Gdynia
Nr telefonu:	<u>58 626-26-26</u>
E-mail:	<u>kontakt@gdynia.pl</u>

Do zadań Gdyńskiego Centrum Kontaktowania należy informowanie o sprawach, którymi zajmują się miejskie jednostki organizacyjne, w szczególności Urząd Miasta i Zarząd Dróg i Zieleni. W szczególności do zadań Gdyńskiego Centrum Kontaktowania należy:

1) Informowanie interesantów o:

- a) miejscu załatwienia danej sprawy;
- b) wymaganych dokumentach;
- c) sposobie załatwienia sprawy;
- d) drukach i opłatach związanych z załatwieniem sprawy;
- e) czasie załatwienia sprawy;
- f) trybie odwoławczym;
- g) wpływających dokumentach;
- h) wydarzeniach, akcjach, programach dla mieszkańców organizowanych w mieście;
- i) danych zawartych na stronach internetowych Gdyni.

1a) prowadzenie stacjonarnego punktu informacyjnego dla interesantów w budynku Urzędu Miasta Gdyni;

2) łączenie rozmów do pracowników Urzędu (prowadzenie centrali telefonicznej);

3) przeprowadzanie badań ankietowych, np: typu CATI (wspomagany komputerowo wywiad telefoniczny);

4) koordynowanie opracowania treści do baz wiedzy, w tym do bazy wiedzy Gdyńskiego Centrum Kontaktowania, kart usług w Biuletynie Informacji Publicznej i platformie Cyfrowy Urząd Miasta Gdyni;

5) nadzór nad platformami: Cyfrowy Urząd Miasta Gdyni i Wirtualny Urzędnik oraz nad aplikacją mobilną Gdynia.pl,

6) prowadzenie spraw (w tym redakcja oraz kontrola treści i formy) Biuletynu Informacji Publicznej oraz koordynacja działań komórek organizacyjnych Urzędu Miasta Gdyni w zakresie przygotowywania materiałów ich edycji.



Codzienne wyzwania mogą przytłaczać i rodzić problemy, z którymi ciężko sobie poradzić. Problemy w pracy, domu, szkole to sprawy, które często męczą i powodują złe emocje. Internetowa Poradnia Uzależnień i Zachowań Ryzykownych "Por@dzimy" powstała po to, aby pomagać w takich sytuacjach.

Poprzednio działająca tylko jako e-mail, teraz została rozwinięta do postaci strony internetowej, która ma pomóc w przesyłaniu zgłoszeń, pytań czy rozterek do Działu Profilaktyki OPiTU. Tam specjaliści z dziedziny psychologii, pedagogiki, wychowania oraz terapii uzależnień udzielą wsparcia i opowiedzą o możliwych dostępnych formach udzielenia pomocy. Aby wysłać wiadomość należy wejść na stronę www.poradzimy.net, gdzie znajdują się wszystkie informacje, formularz kontaktowy i odnośnik do strony [Facebook Poradni](#). Na nowej witrynie dostępny jest również Niezbędnik, czyli przewodnik po gdyńskich instytucjach pomocowych.

Jeśli więc niepokoje Cię, że ktoś z Twojego otoczenia: ma problem z alkoholem lub innymi substancjami, za bardzo ryzykuje grając w gry hazardowe, traci kontrolę nad korzystaniem z mediów społecznościowych, robieniem zakupów, wykonywaniem ćwiczeń fizycznych, czy jedzeniem, bądź innymi zachowaniami – napisz. Specjaliści postarają się znaleźć odpowiedź lub podpowiedzą jak inne instytucje mogą pomóc w danej sytuacji.

Zachęcamy także wszystkich do przekazywania adresu tym, którzy mogą znajdować się w trudnej sytuacji, potrzebują wsparcia lub mają pytania dotyczące wyżej wymienionych obszarów.

Ważne!

Tak pracuje
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdyni pracuje w trybie interwencyjnym. Oto najważniejsze informacje dla podopiecznych, ale też wszystkich, którzy potrzebują wsparcia.

Priorytetem w obecnym funkcjonowaniu Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni są sprawy dotyczące sytuacji zagrożenia zdrowia i życia. Inne nowe zgłoszenia zostaną podjęte w miarę możliwości, zgodnie z aktualną sytuacją epidemiczną.

Zasiłki wypłacane są w sposób planowy. Kasa w siedzibie MOPS przy ul. Grabowo 2 jest czynna:

- poniedziałek – czwartek: godz. 8.30 – 14.00
- piątek: godz. 8.30 – 12.00

Przy odbiorze pieniędzy w kasie obowiązują szczególne zasady bezpieczeństwa: osoby są wpuszczane pojedynczo, pozostali oczekują na zewnątrz budynku, w bezpiecznych odległościach od siebie.

W dzielnicowych ośrodkach pomocy społecznej uruchomiono dyżury telefoniczne oraz mobilne zespoły reagowania kryzysowego – z myślą o osobach poszukujących wsparcia w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Do DOPS należy zgłaszać się telefonicznie, zgodnie z rejonizacją. **Dyżur pod telefonem pełniony jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 20.00, a w weekendy w godzinach 10.00-18.00.**

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 1

tel. 58 627 20 00

e-mail: dops1@mopsgdynia.pl

Obsługuje dzielnice: Wzgórze św. Maksymiliana, Redłowo, Dąbrowa, Karwiny,

Wielki Kack, Wiczlino, Mały Kack, Orłowo

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 2

tel. 58 625 17 49

e-mail: dops2@mopsgdynia.pl

Obsługuje dzielnice: Oksywie, Babie Doły, Pogórze, Obłuże

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 3

tel. 58 663 20 20

e-mail: dops3@mopsgdynia.pl

Obsługuje dzielnice: Cisowa, Chylonia, Pustki Cisowskie, Demptowo, Leszczynki, Grabówek

Dzielnicowy Ośrodek Pomocy Społecznej nr 4

tel. 58 620 24 00

e-mail: dops4@mopsgdynia.pl

Obsługuje dzielnice: Śródmieście, Kamienna Góra, Działki Leśne, Witomino - Radiostacja, Witomino - Leśniczówka, Chwarzno

Zgłaszanie zapotrzebowania na świadczenie usług opiekuńczych:

jedynie w zakresie niezbędnych potrzeb życiowych dla samotnych osób niesamodzielnymi, należy zgłaszać również pod wyżej wymienione telefony.

Wsparcie psychologiczne

Linie pierwszego kontaktu dla osób z Gdyni, które wymagają interwencyjnego wsparcia psychologicznego:

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej: telefon całodobowy 58 622 22 22
- platforma www.gdyniawspiera.pl

BANK ŻYWNOŚCI W TRÓJMIEŚCIE

Paczki żywnościowe w ramach POPŻ – aktualizacja 24.03.2020 r.

Wydawanie paczek żywnościowych z magazynu Banku Żywności w Trójmieście zostaje **WSTRZYMANE**. W porozumieniu z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie staramy się wypracować nowe, bezpieczne rozwiązanie pozwalające na przekazanie paczek do osób skierowanych. Wszelkich informacji w sprawie pakietów POPŻ w Gdańsku udzielają Centra Pracy Socjalnej – numery telefonów i adresy dostępne są na stronie www.mopr.gda.pl.

Biuro Banku Żywności będzie prowadziło dyżury, prosimy jednak o kontakt **mailowy lub telefoniczny**.

Sklepy Społeczne „Za Stołem” w Gdyni i Gdańsku: godziny otwarcia nie ulegają zmianie. Wprowadzone zostaną jednak konieczne środki zapobiegawcze: klienci będą przyjmowani **pojedynczo**, prosimy też o zachowanie **bezpiecznej odległości** w przypadku powstania kolejki.

UWAGA! Od 25 marca do odwołania w Gdańsku zawieszona zostanie możliwość odbierania żywności przez osoby bez aktualnych skierowań z MOPR. Wszystkich, którzy w tym czasie chcieliby uzyskać pomoc żywnościową, prosimy o **kontakt telefoniczny pod numerem 58 325 24 48) lub mailowy (biuro@bztrojmiasto.pl)**.

Sklep Społeczny, Gdynia Orłowo

ul. Lotników 86

Wtorek 10.00-14.00

Czwartek 14.00-18.00

Sklep Społeczny, Gdynia Obłuże

ul. Maciejewicza 11

Poniedziałek 12.00-16.00

Środa 12.00- 16.00

Teleporady dotyczące koronawirusa w przychodniach

Ważne!

Masz gorączkę, duszności, kaszel? Podejrzewasz u siebie koronawirusa? Zadzwoń pod numer 800 190 590! Bezpłatna infolinia NFZ jest czynna całą dobę, przez 7 dni w tygodniu. Wykwalifikowani konsultanci poinformują Cię co zrobić, by otrzymać pomoc.

Konsultanci Telefonicznej Informacji Pacjenta mogą również przekazać Ci kontakt do placówki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), która udzieli teleporady medycznej.

Dzięki teleporadzie medycznej możesz otrzymać:

- zalecenia
- e-zwolnienie
- e-receptę
- sugestię bezpośredniej wizyty w placówce lub kontaktu ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, jeśli będzie taka konieczność.

Teleporady medyczne:

- ograniczają ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa
- ułatwiają izolację osób, które mogą zarażać wirusem innych
- rozwiewają obawy, jeśli sytuacja jest niegroźna
- skrócą czas oczekiwania na wizyty u lekarzy.

Godziny teleporad ustalają placówki POZ.

Lista placówek z Gdyni udzielających teleporad w sprawie Koronawirusa:

- **Przychodnia Lekarska Witomino Sp. z o.o.**, – ul. Konwaliowa 2, tel. 58 624 18 23 (wew. 18, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 35); 58 624 02 99
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Lekarska "Pogórze" Sp. z o.o.**, ul. Wiceadmirała Kazimierza Porębskiego 9, tel. 58 665 76 56
- **Starmed Sp. z o.o.**, ul. 10 Lutego 21, tel. 601 187 188, 607 940 000
- **SANUS Sp. z o.o.**, ul. adm. J. Unruga 84, tel. 661 900 998

- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Śródmieście" Sp. z o.o.**, ul. Antoniego Abrahama 57, tel. 58 660 88 74
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Śródmieście" Sp. z o.o.**, ul. Żwirki i Wigury 14, tel. 58 660 88 74, 58 660 88 35, 58 600 88 37
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Śródmieście" Sp. z o.o.**, ul. Białowieska 1, tel. 58 660 88 74
- **Centrum Opieki Medycznej EXTRA-MED Sp. z o.o.**, ul. Batalionów Chłopskich 7, tel. 58 718 66 29
- **Portowy Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.**, ul. Bernarda Chrzanowskiego 3/5, tel. 58 620 49 55
- **VITA-MED CENTRUM OPIEKI MEDYCZNEJ" Sp. z o.o.**, ul. Czeremchowa 1, tel. 58 664 39, 58 664 57 04
- **VITA-MED CENTRUM OPIEKI MEDYCZNEJ Sp. z o.o.**, ul. Wejherowska 59, tel. 58 664 39 19, 58 623 08 26
- **Przychodnia u Źródła Marii Sp. z o.o.**, ul. G. Zapolskiej 1/A, tel. 58 669 23 99, 58 629 32 26, 58 669 18 09
- **Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**, ul. Kazimierza Pułaskiego 4, tel. 58 711 60 93 (czwartki); 534 494 006 (piątki), 58 711 60 29 (wtorki; czwartki); 261 262 437 (środy)
- **Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**, ul. Komandora podporucznika Jana Grudzińskiego 4, tel. 261 266 984
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Wzgórze Św. Maksymiliana Sp. z o.o.**, ul. Legionów 67, tel. 725 667 701, 693 453 308, 601 220 413
- **CLINICA MEDICA Sp. z o.o.**, ul. Leona Staniszewskiego 1, tel. 510 021 355, 512 780 252
- **CLINICA MEDICA Sp. z o.o.**, ul. Mireckiego 11, tel. 510 021 355 (wew. 40)
- **Przychodnia Lekarska Obłuże II Sp. z o.o.**, ul. mjr. Henryka Sucharskiego 2, tel. 58 667 99 44, 58 667 99 43

- **Care-Med. Sabina Wojnowska**, ul. Montwiłła-Mireckiego 11, tel. 500 246 222
- **Specjalistyczna Praktyka Położnej Szkoła Rodzenia "Brzuszek-Maluszek" Irena Dworakowska**, ul. Parkowa 6/1c, tel. 601 182 484
- **Grupowa Praktyka Pielęgniarstwa Środowiskowo-Rodzinnego "Oksywie" spółka cywilna**, ul. Podchorążych 10/a, tel. 605 729 213
- **Puckie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Spółka komandytowa**, ul. Podchorążych 10A, tel. 58 675 84 21
- **Spółka Partnerska – VITA Hańska; Czaja Pielęgniarek Środowiskowych-Rodzinnych**, ul. Rozewska 25-29/1, tel. 519 057 937
- **Przychodnia Lekarska Chylonia I Sp. z o.o.**, ul. Rozewska 31, tel. 58 663 69 69, 58 667 33 89; 58 663 69 69 (wew. 23)
- **Centrum Medyczne Dąbrowa -Dąbrówka Sp. z o.o.**, ul. Sojowa 22, tel. 502 536 917, 58 669 20 25, 58 669 20 18
- **Przychodnia Lekarska Grabówek Sp. z o.o.**, ul. Stefana Ramuła 45, tel. 58 623 27 65; 58 623 28 23
- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Lekarska "Działki Leśne" Sp. z o.o.**, ul. Warszawska 34-36, tel. 58 506 58 00
- **Medica Plus Przychodnia Rodzinna Sp.z.o.o**, ul. Wiczlińska 54, tel. 58 728 78 78
- **Przychodnia Orłowo Sp. z o.o.**, ul. Wrocławska 54, tel. 58 664 88 97 (99), 58 668 01 52; 503 602 642, 58 668 68 16

