

PRZEWODNIK DLA SENIORÓW



**Pomocne wskazówki i zasoby dla
seniorów mieszkających w Chicago**



City of Chicago



**OFFICE OF THE CITY CLERK
ANNA M. VALENCIA
CITY OF CHICAGO**



**Anna M. Valencia
Sekretarz miasta Chicago**



POWITANIE

OD SEKRETARZ
MIASTA
ANNY M. VALENCII

Szanowny Panie / Szanowna Pani!

Biuro Sekretarza Miasta pełni funkcję łącznika między społecznością a władzami miejskimi. Ten przewodnik właśnie to robi: gromadzi informacje na temat usług związanych z życiem, pracą i spędzaniem wolnego czasu w Chicago.

W tym przewodniku znajdzie Pan/Pani przydatne wskazówki i pomocne materiały, które pozwolą Panu/Pani skorzystać z wielu opcji i zasobów dostępnych dla seniorów w Chicago – od zniżek dla seniorów, przez usługi związane z zatrudnieniem i opieką nad weteranami, aż po pomoc prawną. Zachęcam do zapoznania się z wieloma opcjami zawartymi na kolejnych stronach oraz do kontaktowania się z różnymi instytucjami w celu znalezienia dodatkowych ofert programów, do których może się Pan/Pani kwalifikować.

Moim obowiązkiem jako sekretarza miasta jest dbanie o to, by władze działały na rzecz wszystkich mieszkańców Chicago. Jeśli ma Pan/Pani jakiegokolwiek pytania, zachęcam do skontaktowania się z moim biurem pod numerem **(312) 742-5375** lub wejścia na naszą stronę internetową **www.ChiCityClerk.com**.

Z poważaniem

Anna M. Valencia

Sekretarz miasta Chicago

Zastrzeżenie: pomimo że informacje te są prawdziwe i dokładne w dniu publikacji, zmiany w rozporządzeniu miejskim po ich publikacji mogą wpłynąć na ich prawdziwość i dokładność.

Data ostatniego wydruku: styczeń 2026 r.

LOKALIZACJE I GODZINY OTWARCIA



OFFICE OF THE CITY CLERK
ANNA M. VALENCIA
CITY OF CHICAGO

URZĄD MIASTA (CITY HALL) BIURO W DZIELNICY LOOP

121 N. LaSalle St., Room 107
Chicago, IL 60602
312-742-5375

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

9:00–17:00

BIURO SEKRETARZA MIASTA BIURO SATELICKIE PO STRONIE POŁUDNIOWEJ

5672 S. Archer Ave.
Chicago, IL 60638
312-742-5375

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

9:00–17:00

BIURO SEKRETARZA MIASTA BIURO SATELICKIE PO STRONIE PÓŁNOCNEJ

5430 W. Gale St.
Chicago, IL 60630
312-742-5375

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

9:00–17:00

STRONA INTERNETOWA

www.ChiCityClerk.com

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE



/CHICAGOCITYCLERK



@CHICITYCLERK



CHICITYCLERK



@CHICITYCLERK



SPIS TREŚCI

POWITANIE	2
INFORMACJE TELEFONICZNE	5
PROGRAMY I USŁUGI DLA SENIORÓW:	
CAŁOROCZNA SPRZEDAŻ MIEJSKICH NAKLEJEK POJAZDOWYCH W CHICAGO	8
ROCZNE ABONAMENTY PARKINGOWE DLA MIESZKAŃCÓW I PRZEPUSTKI DLA GOŚCI	8
MIEJSKIE NAKLEJKI POJAZDOWE	9
PROGRAM CITYKEY	10
REJESTRACJA PSÓW	11
ŚWIADCZENIA DLA WETERANÓW	12
INFORMACJE RADY MIEJSKIEJ	13
INFORMACJE I USŁUGI DLA SENIORÓW	
INFORMACJE DOTYCZĄCE USŁUG DLA SENIORÓW ORAZ OCENA	14
ŚWIADCZENIA I USŁUGI	14
PROGRAM WSPÓLNYCH POSIŁKÓW	15
DOSTARCZANIE POSIŁKÓW DO DOMU	15
EDUKACJA, SZKOLENIA I REJESTRACJA	15
POMOC W CODZIENNYCH OBOWIĄZKACH I SPRZĄTANIU	16
WOŁONTARIAT	16
PROGRAM RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH	17
INFORMACJE DOTYCZĄCE MEDICARE I OTWARTEJ REJESTRACJI ...	17
DORADZTWO UBEZPIECZENIOWE DLA SENIORÓW	18
CHICAGOWSKA KARTA RABATOWA NA LEKI	18
ZWOLNIENIE Z OPŁAT ZA KANALIZACJĘ I ZWROT KOSZTÓW DLA SENIORÓW	19
ZNIŻKA NA OPŁATY ZA WYWÓZ ŚMIECI DLA SENIORÓW	19
PROGRAMY ULG W PODATKU OD NIERUCHOMOŚCI DLA SENIORÓW	19
POMOC PRAWNA	20
PROGRAM OPIEKI NAD WETERANAMI	20
PROGRAMY POMOCY MEDYCZNEJ STANU ILLINOIS	21
REGIONALNA INSTYTUCJA DS. SENIORÓW I STARZENIA SIĘ	21
LOKALIZACJE BIUR CENTRUM DLA SENIORÓW	22
DEPARTAMENT OPIEKI NAD OSOBAMI STARSZYMİ STANU ILLINOIS	24
USŁUGA POMOCY W NAGŁYCH WYPADKACH W DOMU	26
PROGRAM ZATRUDNIENIA SENIORÓW W SŁUŻBIE SPOŁECZNOŚCI	26
PROGRAMY OKRĘGU CHICAGO PARK	28
WYKAZ RADNYCH MIEJSKICH	40
RADNI MIASTA CHICAGO	47
MAPA OKRĘGÓW WYBORCZYCH CHICAGO	48
INFORMACJE O BIBLIOTECE PUBLICZNEJ W CHICAGO:	
LOKALIZACJE BIBLIOTEK W CHICAGO	50
MAPA BIBLIOTEK PUBLICZNYCH W CHICAGO	54
MAPA DEPARTAMENTU POLICJI W CHICAGO	56
MAPA TRANSPORTU PUBLICZNEGO W CHICAGO	58

INFORMACJE TELEFONICZNE

BIURO SEKRETARZA MIASTA

Informacje ogólne	312-74-CLERK (2-5375)
Miejskie naklejki pojazdowe i roczne abonamenty parkingowe dla mieszkańców	312-742-5375
Zakup naklejek miejskich przez Internet lub pocztą	312-742-5375
Zezwolenia na prowadzenie działalności gospodarczej ..	312-742-5375
Rejestracja psów	312-744-5375
Ustawodawstwo i posiedzenia Rady Miasta	312-744-6870
Program CityKey	773-248-9539

NUMERY TELEFONÓW MIASTA CHICAGO

Informacje ogólne	311
Biuro Skarbnika Miasta	312-744-3356
Departament Finansów (mandaty parkingowe, rachunki za wodę)	312-744-2204
Departament Transportu	312-744-3600
Departament ds. Działalności Gospodarczej i Ochrony Konsumentów	312-744-6060
Departament ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego	312-743-0300
Biuro Burmistrza ds. Osób z Niepełnosprawnościami	312-744-7050
Zarząd Parków w Chicago	312-742-7529
Biblioteka Publiczna w Chicago	312-747-4300
Szkoły Publiczne w Chicago	773-553-1000
Departament Zdrowia Publicznego Chicago	312-747-9884
Departament ds. Mieszkalnictwa	312-744-3653
Chicagowski Urząd Mieszkalnictwa	312-742-8500
Publiczne szkoły wyższe miasta Chicago	773-265-5343



INFORMACJE TELEFONICZNE I INTERNETOWE

NUMERY TELEFONÓW HRABSTWA COOK

Informacje ogólne	312-443-5500
Urząd Szacowania Wartości Nieruchomości	312-443-7550
Urząd Skarbnika	312-443-5100
Sekretarz Sądu Okręgowego (postępowania sądowe)	312-603-5030
Sekretarz hrabstwa (akty urodzenia, zgonu i małżeństwa)	312-603-5656
Biuro szeryfa	312-603-6444

NUMERY TELEFONÓW STANU ILLINOIS

Informacje ogólne	217-782-0244
Sekretarz stanu	312-793-1010
Biuro Prokuratora Generalnego	312-814-3000
Urząd Skarbnika	866-458-7327
Biuro Lepszego Biznesu (Better Business Bureau)	312-832-0500
Komisja Handlu	800-524-0795
Departament Ubezpieczeń	312-814-2420
Departament Praw Człowieka stanu Illinois	800-843-6154

STRONY INTERNETOWE

Miasto Chicago	www.chicago.gov
Okręg Cook	www.cookcountyiil.gov
Stan Illinois	www.illinois.gov
Sekretarz miasta	www.chicityclerk.com





PROGRAMY I USŁUGI DLA SENIORÓW

Przewodnik dla seniorów ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi wyczerpującego zestawienia programów dla seniorów oferowanych przez miasto lub stan. Biuro Sekretarza Miasta nie ponosi żadnej odpowiedzialności za dokładność, treść, kompletność, zgodność z prawem ani wiarygodność informacji zawartych w Przewodniku dla seniorów w Chicago.

CAŁOROCZNA SPRZEDAŻ MIEJSKICH NAKLEJEK POJAZDOWYCH W CHICAGO

W 2014 roku Urząd Sekretarza Miasta zmodernizował swój system, likwidując trwający sześć tygodni sezonowy szczyt popytu na miejskie naklejki pojazdowe, który od 1908 roku stanowił utrudnienie dla mieszkańców. Obecnie naklejki pojazdowe są dostępne w sprzedaży przez cały rok. Zmiana na całoroczną sprzedaż naklejek ma historyczne znaczenie i przyczyniła się do znacznej poprawy jakości obsługi klienta, skrócenia czasu oczekiwania oraz zmniejszenia wydatków na nadgodziny.



ROCZNE ABONAMENTY PARKINGOWE DLA MIESZKAŃCÓW I PRZEPUSTKI DLA GOŚCI

W całym mieście znajduje się ponad dwa tysiące stref parkowania dla mieszkańców. Ich celem jest ułatwienie parkowania osobom mieszkającym w danej strefie. Znaki umieszczone w strefach informują o numerze strefy i ograniczeniach parkingowych. Na tych ulicach można parkować tylko wtedy, gdy posiada się naklejkę pojazdową miasta Chicago z podanym numerem strefy lub gdy otrzyma się jednodniowy abonament mieszkańca na parkowanie od mieszkańca tej strefy.

Seniorzy mogą dodać parking w strefie mieszkaniowej za dodatkową opłatą (**25 USD rocznie**; proporcjonalnie do okresu użytkowania), jeśli mieszkają w strefie parkingowej dla mieszkańców. Mieszkańcy mogą również dodać parking w strefie mieszkaniowej do swojej naklejki miejskiej za dodatkową opłatą w wysokości **35,00 USD rocznie**, która zostanie proporcjonalnie rozłożona w zależności od pozostałego okresu ważności naklejki miejskiej.

Jednodniowe abonamenty mieszkańca na parkowanie są używane w strefach parkowania mieszkaniowego przez gości osób mieszkających w tej strefie. Są one ważne przez 24 godziny i sprzedawane w **zestawach po 15 sztuk lub za 15,00 USD za zestaw**. W ciągu 30 dni można kupić do 45 abonamentów na gospodarstwo domowe. Abonamenty te są dostępne do nabycia w biurach Sekretarza Miasta oraz online pod adresem: **www.ezbuy.chicityclerk.com**.

MIEJSKIE NAKLEJKI POJAZDOWE

Każdy mieszkaniec Chicago, który jest właścicielem pojazdu, musi nabyć aktualną naklejkę pojazdową miasta Chicago i umieścić ją na pojeździe. Ma Pan/Pani 30 dni od dnia przeprowadzki do miasta lub zakupu samochodu na nabycie naklejki pojazdowej miasta Chicago. Każdego roku ze sprzedaży naklejek pojazdowych uzyskuje się ponad 130 milionów dolarów dochodu, a środki te przeznaczone są na remonty i utrzymanie ponad 4000 mil ulic miejskich. W przypadku zakupu naklejki pojazdowej naliczana jest opłata za opóźnienie w wysokości **60,00 USD (30,00 USD dla seniorów)**, chyba że kierowca posiada dokumenty potwierdzające, że przeprowadził się do miasta lub nabył samochód w ciągu ostatnich 30 dni.

Naklejkę miejską można nabyć w urzędzie Sekretarza Miasta, przez Internet pod adresem **www.ezbuy.chicityclerk.com** lub u autoryzowanego sprzedawcy. Aby znaleźć sprzedawcę, należy odwiedzić stronę **chicityclerk.com/stickers/city-sticker-locations**.

Jeśli podejrzewa Pan/Pani, że naklejka pojazdowa jest podrobiona, lub jeśli jest Pan/Pani świadkiem sprzedaży nielegalnej naklejki pojazdowej, należy skontaktować się z Wydziałem Śledczym Sekretarza Miasta pod numerem **312-744-3215**.

Aby dowiedzieć się więcej o warunkach i ograniczeniach dotyczących zniżek dla seniorów, należy odwiedzić naszą stronę: **www.chicityclerk.com/chicago-city-vehicle-sticker-faq**



MIEJSKIE NAKLEJKI POJAZDOWE W CHICAGO DLA SENIORÓW

37,00 USD – samochód osobowy (P)

37,00 USD – duży samochód osobowy (LP)

37,00 USD – motocykl (MB)

156,00 USD – mała ciężarówka (ST)

Należy pamiętać, że osoby w wieku 65 lat lub starsze mogą nabyć **JEDNĄ** ulgową naklejkę miejską w cenie **37,00 USD** rocznie dla samochodu osobowego (P), dużego samochodu osobowego (LP) lub motocykla (MB) oraz **JEDNĄ** ulgową naklejkę miejską w cenie **156,00 USD** rocznie dla małej ciężarówki (ST).

PROGRAM CITYKEY

Program Miejskich Dowodów Tożsamości w Chicago powstał, aby zintegrować mieszkańców miasta w jedną społeczność. Obecnie jest on znany pod nazwą CityKey i umożliwia mieszkańcom Chicago uzyskanie dobrowolnego, ważnego dokumentu tożsamości wydanego przez władze miejskie, z którego mogą oni korzystać, aby uzyskać dostęp do szerokiego zakresu usług zarówno w sektorze prywatnym, jak i publicznym. Karta CityKey będzie również pełnić funkcję karty Ventra, karty bibliotecznej Biblioteki Publicznej w Chicago oraz karty uprawniającej do zniżek na leki. Ta opcjonalna karta jest dostępna dla wszystkich mieszkańców Chicago, którzy przedstawią dokumenty potwierdzające tożsamość i miejsce zamieszkania w Chicago.

W ramach programu CityKey można również korzystać ze zniżek na leki generyczne i markowe. Po otrzymaniu karty CityKey numer bezpłatnej chicagowskiej karty rabatowej na leki zostanie wydrukowany bezpośrednio na jej odwrocie. Chicagowska Karta Rabatowa na Leki to bezpłatny i prosty sposób na zaoszczędzenie nawet 80% na lekach na receptę. Umożliwia także uzyskanie zniżek na usługi stomatologiczne, okulistyczne, weterynaryjne, badania laboratoryjne oraz artykuły i sprzęt dla diabetyków.

Nie jest wymagana rejestracja ani kwalifikacja wstępna, a uprawnieni są wszyscy mieszkańcy Chicago, w tym rodziny i osoby indywidualne, niezależnie od wieku, dochodów czy stanu zdrowia. Nie ma żadnych ograniczeń dotyczących korzystania z karty. Jest to również świetne rozwiązanie dla osób nieubezpieczonych lub posiadających niewystarczające ubezpieczenie, a także dla tych, którzy płacą z własnej kieszeni za leki na receptę po osiągnięciu rocznego limitu. Nie ma żadnych opłat, badań ani haczyków.

Ponadto posiadacze kart CityKey uzyskują zniżki lub korzyści dzięki naszym partnerom CityKey. O karcie CityKey i wynikających z niej korzyściach można dowiedzieć się więcej, odwiedzając stronę www.chicityclerk.com/about-citykey.

ZDOBĄDŹ BEZPŁATNĄ KARTĘ CITYKEY

BEZPŁATNĄ kartę CityKey można odebrać osobiście po umówieniu się na spotkanie na stronie www.getcitykey.com



REJESTRACJA PSÓW

Odpowiedzialni i troskliwi właściciele psów powinni zarejestrować swoich pupili w Urzędzie Miasta Chicago. W przypadku zaginięcia psa osoba, która go znalazła, może zadzwonić do Biura Sekretarza Miasta pod numer **312-742-5375** i podać numer rejestracyjny psa widniejący na obroży, a my pomożemy zwrócić psa właścicielowi.

Część opłaty rejestracyjnej za psa jest przeznaczana na programy opieki nad zwierzętami oraz sterylizacji i kastracji. Koszt rejestracji psa wynosi **5,00 USD** za psa wykastrowanego (**2,50 USD** dla seniorów) lub **50,00 USD** za psa niewykastrowanego (**5,00 USD** dla seniorów).

Psa można zarejestrować we wszystkich biurach Sekretarza Miasta, online na stronie **www.ezbuy.chicityclerk.com** lub dzwoniąc pod numer **312-744-DOGS (3647)**, aby otrzymać wniosek pocztą.

CENY

RODZAJ REJESTRACJI	RODZAJ PSA	OKRES WAŻNOŚCI	KOSZT
Cena standardowa	S/N	1 rok	5,00 USD
Cena standardowa	S/N	3 lata	15,00 USD
Cena standardowa	NS/NN	1 rok	50,00 USD
Cena standardowa	NS/NN	3 lata	150,00 USD
Cena dla seniorów	S/N	1 rok	2,50 USD
Cena dla seniorów	S/N	3 lata	7,50 USD
Cena dla seniorów	NS/NN	1 rok	5,00 USD
Cena dla seniorów	NS/NN	3 lata	15,00 USD

OBJAŚNIENIE SKRÓTÓW:

S/N = wykastrowany/wysterylizowany

NS/NN = niewykastrowany/niewysterylizowany

*Jeśli woli Pan/Pani zapłacić czekiem lub przekazem pocztowym,
w polu odbiorcy należy wpisać „Chicago City Clerk”
(Sekretarz miasta Chicago).*

*Na wszystkich czekach lub przekazach pocztowych prosimy o czytelne
wpisanie numeru telefonu. W przypadku zamówień pocztowych
NIE AKCEPTUJEMY GOTÓWKI.*

ŚWIADCZENIA DLA WETERANÓW

Począwszy od 2019 roku, nasz urząd uruchomił program pilotażowy, w ramach którego rozszerzono zakres bezpłatnych naklejek miejskich dla wielu weteranów mieszkających w naszym mieście; program ten stał się stałym rozwiązaniem w 2022 roku. Mieszkańcy posiadający aktualne, niewygaste prawo jazdy stanu Illinois lub stanowy dowód tożsamości z oznaczeniem weterana będą uprawnieni do otrzymania jednej bezpłatnej naklejki miejskiej dla samochodu osobowego, dużego samochodu osobowego, małej ciężarówki lub motocykla.



Byli jeńcy wojenni, weterani odznaczeni Purpurowym Sercem oraz weterani niepełnosprawni posiadający tablice rejestracyjne stanu Illinois z oznaczeniami DV, IS, PW lub PR będą nadal uprawnieni do

bezpłatnego otrzymywania miejskich naklejek pojazdowych w Chicago. Należy pamiętać, że mieszkańcy mogą skorzystać z tej oferty wyłącznie w biurach Urzędu Sekretarza Miasta. Nie przysługuje zwrot kosztów za już wydane naklejki. Prawo do skorzystania z oferty przysługuje osobom, których naklejka wymaga przedłużenia.

Roczną opcję parkowania w strefie mieszkaniowej można wykupić za **35,00 USD**, jeśli nabywca mieszka w strefie parkowania mieszkaniowego.



INFORMACJE RADY MIEJSKIEJ

Poniżej znajduje się tylko kilka funkcji dostępnych w Elektronicznym Systemie Zarządzania (Electronic Management System, eLMS) miasta Chicago: chicityclerkelms.chicago.gov

USTAWODAWSTWO: wyszukiwanie i odnajdywanie szczegółowych informacji na temat ustawodawstwa Rady Miasta. Funkcja wyszukiwania ogólnego umożliwia znalezienie ustawodawstwa według słowa kluczowego, numeru rejestru, daty wprowadzenia i daty ostatecznej. Korzystając z funkcji filtrowania, można znaleźć konkretne przepisy. Każdy akt prawny ma stronę ze szczegółami legislacyjnymi, która zawiera datę działania, nazwę działania, podjęte działania, powiązane dokumenty, posiedzenia i głosowania.

KALENDARZ POSIEDZEŃ: możliwość znalezienia przeszłych i przyszłych posiedzeń Rady Miasta i komisji, w tym porządku obrad, linków do historii legislacyjnej każdego punktu porządku obrad, szczegółów posiedzeń i odpowiadających im filmów z posiedzeń Rady Miasta. Ponadto można znaleźć wszystkie zawiadomienia komisji Rady Miasta, porządki obrad i raporty podsumowujące. Kalendarz można wyświetlać w widoku listy lub w tradycyjnym widoku kalendarza.

KOMISJE: w karcie „Organy ustawodawcze” można znaleźć szczegółowe informacje na temat każdego członka Rady Miasta i każdej komisji Rady Miasta. Karta ta zawiera link do każdego organu ustawodawczego oraz szczegółowe informacje na temat składu komisji, danych kontaktowych, sponsorowanych inicjatyw i powiązanych sprawozdań z posiedzeń ustawodawczych.

RADNI: w sekcji „Członkowie organów ustawodawczych” można znaleźć informacje o wszystkich 50 radnych, w tym ich dane kontaktowe, przynależność do komisji oraz listę wszystkich projektów ustaw, których byli autorami.

NIE ZNA PAN/PANI SWOJEGO RADNEGO?

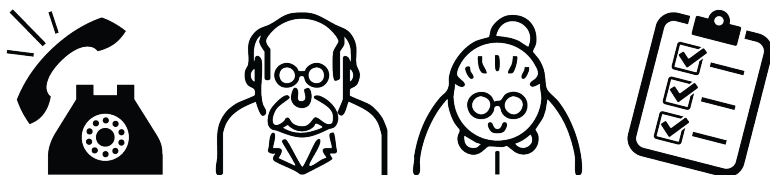
Można skorzystać z wygodnej wyszukiwarki „Find Your Ward and Alderman” (Znajdź okręg i radnego) na następującej stronie internetowej: bit.ly/FindYourAldChi

DODATKOWE INFORMACJE: aby dowiedzieć się więcej o eLMS i jego narzędziach, należy odwiedzić stronę chicityclerkelms.chicago.gov/help. Jeśli ma Pan/Pani jakiegokolwiek pytania lub potrzebuje Pan/Pani dodatkowego wsparcia w zakresie ustawodawstwa, należy skontaktować się z Wydziałem Rady Urzędu Miasta pod numerem **312-744-6870**.

INFORMACJE DOTYCZĄCE USŁUG DLA SENIORÓW I POMOC W OCENIE

Informacje i ocena mają kluczowe znaczenie dla określenia, jakie usługi i programy miejskie są dostępne dla seniorów oraz dla dostawców usług opieki nad osobami starszymi. Centralny punkt informacji i oceny znajduje się w ratuszu, a w każdym regionalnym ośrodku dla seniorów znajduje się pięć lokalizacji społecznościowych. Ocena ta pozwoli ustalić uprawnienia do korzystania z wielu usług miejskich, w tym między innymi z dostarczania posiłków do domu, pomocy w transporcie medycznym, programu towarzystwa dla seniorów, pomocy prawnej, informacji na temat mieszkań dla seniorów, zasobów dotyczących opieki, usług związanych z zatrudnieniem oraz programów wzbogacających życie oferowanych przez Departament ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego miasta Chicago.

Aby rozpocząć proces oceny już dziś, należy zadzwonić pod numer **312-744-4016** lub odwiedzić stronę www.cityofchicago.org/fss.



ŚWIADCZENIA I USŁUGI

Warto sprawdzić, do jakich świadczeń miejskich, stanowych i federalnych może być Pan/Pani uprawniony(-a). Świadczenia te obejmują pomoc w zakresie energii, pomoc finansową, mieszkaniową, transportową, zdrowotną, prawną i nie tylko. Aby rozpocząć proces, należy wejść na stronę cityofchicago.benefitscheckup.org i wypełnić wniosek online.

Jeśli nie ma Pan/Pani dostępu do komputera, można zadzwonić pod numer **312-744-4016**, aby umówić się na spotkanie z specjalistą ds. informacji w jednym z regionalnych ośrodków dla seniorów najbliżej Pana/Pani miejsca zamieszkania w celu uzyskania pomocy lub poprosić o przesłanie pocztą wniosku o sprawdzenie uprawnień do świadczeń. Jeśli ma Pan/Pani pytania dotyczące programu, należy zadzwonić pod numer **312-744-4016** lub odwiedzić stronę cityofchicago.benefitscheckup.org.

Aby uzyskać informacje lub zapisać się na którykolwiek z poniższych programów, należy skontaktować z Departamentem ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego pod numerem 312-743-0300 lub odwiedzić stronę www.cityofchicago.org/seniors

PROGRAM WSPÓLNYCH POSIŁKÓW (PROGRAM „GOLDEN DINERS”)

Program „Golden Diners” oferuje osobom starszym (w wieku 60 lat i starszym) oraz ich małżonkom w każdym wieku możliwość spożywania codziennie zdrowego, pożywnego posiłku w miłym towarzystwie przyjaciół w mniej więcej 50 lokalizacjach na terenie całego Chicago.

Aby uzyskać więcej informacji na temat programu, godzin serwowania posiłków lub zarezerwować posiłek, należy zadzwonić pod numer **312-744-4016**.

DOSTARCZANIE POSIŁKÓW DO DOMU

Program dostarczania posiłków do domu (Home Delivered Meal, HDM) miasta Chicago zapewnia pożywne posiłki uprawnionym mieszkańcom Chicago w wieku 60 lat i starszym, którzy są słabi i/lub przykuci do łóżka z powodu choroby, niepełnosprawności uniemożliwiającej samodzielne funkcjonowanie lub którzy z innych powodów znajdują się w izolacji. W celu ustalenia, czy dana osoba kwalifikuje się do programu, przeprowadzana jest ocena w domu przez koordynatora. Kwalifikujący się klienci dostają codziennie ciepłe posiłki albo mrożone posiłki co tydzień, w zależności od diety.

Aby uzyskać więcej informacji, należy skontaktować się z Centrum Informacyjno-Pomocowym ds. Usług dla Seniorów Miasta Chicago pod numerem **312-744-4016**.

EDUKACJA, SZKOLENIA I REJESTRACJA

Edukacja to ważna część misji każdej Regionalnej Instytucji ds. Starzenia Sie. Jeśli pomaga Pan/Pani w opiece nad osobą cierpiącą na chorobę Alzheimera i choroby pokrewne, może Pan/Pani zarejestrować się w jednym z naszych programów opieki nad osobami z demencją tutaj. Ponadto wiele z naszych programów edukacyjnych jest oferowanych w ośrodkach dla seniorów, prowadzonych przez instytucje partnerskie. Pełną listę programów można znaleźć na stronie bit.ly/ChiSenEdu.

*Aby uzyskać informacje lub zapisać się na którykolwiek z poniższych programów, należy skontaktować z Departamentem ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego pod numerem **312-743-0300** lub odwiedzić stronę www.cityofchicago.org/seniors*

POMOC W CODZIENNYCH OBOWIĄZKACH I SPRZĄTANIU

Program pomocy w ciężkich obowiązkach domowych to jednorazowa, intensywna usługa sprzątania dla seniorów w wieku 60 lat lub starszych, których warunki mieszkaniowe stanowią zagrożenie dla ich zdrowia, bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia. Może to obejmować wywóz śmieci, mycie okien i sprzętu AGD, porządkowanie przestrzeni, przenoszenie ciężkich mebli oraz pakowanie. Program krótkoterminowej pomocy w obowiązkach domowych wspiera seniorów, którzy potrzebują tymczasowej pomocy w domu z powodu choroby, niedawnej hospitalizacji lub zmian życiowych. Właściciele domów mogą kwalifikować się do usług dezynsekcji oraz sezonowych prac ogrodowych, takich jak pielęgnacja trawnika, odśnieżanie, czyszczenie rynien i inne powiązane obowiązki domowe.

Aby dowiedzieć się więcej o usługach sprzątania, należy skontaktować się pod adresem **aging@cityofchicago.org** lub telefonicznie pod numerem **312-744-4016**.

WOLONTARIAT

Możliwości wolontariatu obejmują następujące programy: Program „Foster Grandparents”, Program Towarzystwa dla Seniorów, Program Rzecznika Praw Obywatelskich, Program SHIP oraz Wolontariusze w Centrach Seniora. Jeśli jest Pan/Pani osobą starszą i chciał(a)by Pan/Pani udzielać korepetycji lub odgrywać rolę mentora dla dzieci w środowisku szkolnym, należy zadzwonić pod numer **312-416-8572**. Osoby zainteresowane wolontariatem w ramach Programu Towarzystwa dla Seniorów, w którym wolontariusze wspierają seniorów pozostających w domu i dodają im otuchy, prosimy o kontakt pod numerem **312-416-8572**.

Więcej informacji na temat możliwości wolontariatu można uzyskać, wysyłając wiadomość e-mail pod adresem **aging@cityofchicago.org**.



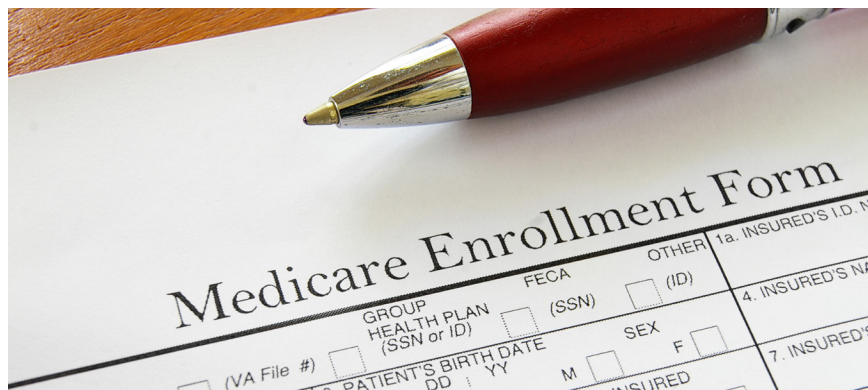
*Aby uzyskać informacje lub zapisać się na którykolwiek z poniższych programów, należy skontaktować z Departamentem ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego pod numerem **312-743-0300** lub odwiedzić stronę **www.cityofchicago.org/seniors***

PROGRAM RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH

Miasto Chicago dysponuje wyspecjalizowanym zespołem, który reprezentuje osoby mieszkające w placówkach opieki długoterminowej i stacjonarnej (w tym w placówkach opieki pielęgniarskiej, z pomocą w codziennym funkcjonowaniu, ze wsparciem, w schroniskach i innych placówkach specjalistycznych). Jeśli ma Pan/Pani obawy dotyczące opieki lub usług, z których korzysta osoba starsza lub osoba z niepełnosprawnością w wieku 18–59 lat mieszkająca w placówce opieki długoterminowej lub stacjonarnej, może Pan/Pani skontaktować się z rzecznikiem praw obywatelskich, dzwoniąc do Centrum Informacji i Pomocy Miasta Chicago pod numer **312-744-4016**.

INFORMACJE DOTYCZĄCE MEDICARE I OTWARTEJ REJESTRACJI

Plany zdrowotne plany refundacji leków Medicare można zmieniać co roku. Medicare to federalny program ubezpieczenia zdrowotnego przeznaczony dla osób w wieku 65 lat i starszych oraz osób uznanych za niepełnosprawne, zarządzany przez Wydział Ubezpieczeń Społecznych. Obejmuje to zmiany dotyczące kosztów, zakresu ubezpieczenia oraz listy placówek medycznych i aptek objętych ich sieciami. Rejestracja w programie Medicare to ważny krok. Program Ubezpieczeń Zdrowotnych dla Seniorów (Senior Health Insurance Program, SHIP) Departamentu ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego (Department of Family and Support Services, DFSS) dysponuje wykwalifikowanymi doradcami. Mogą oni udzielić potrzebnych informacji osobom, które dopiero zaczynają korzystać z programu Medicare, przystępując do niego lub zmieniając plan lekowy w ramach Part D, a także tym, które mają po prostu pytania dotyczące programu Medicare. Należy zadzwonić pod numer **312-744-4016** lub wysłać e-mail pod adresem **aging@cityofchicago.org**.



*Aby uzyskać informacje lub zapisać się na którykolwiek z poniższych programów, należy skontaktować z Departamentem ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego pod numerem **312-743-0300** lub odwiedzić stronę **www.cityofchicago.org/seniors***

DORADZTWO UBEZPIECZENIOWE DLA SENIORÓW (SHIP) – NIE ROZUMIE PAN/PANI ZMIAN WPROWADZONYCH W MEDICARE?

Doradcy-wolontariusze z Programu Ubezpieczeń Zdrowotnych dla Seniorów (SHIP) oferują bezpłatne, indywidualne porady dotyczące ubezpieczeń w naszych regionalnych ośrodkach dla seniorów. Doradcy SHIP mogą udzielić bezpłatnej pomocy w kwestiach związanych z programem Medicare, w tym z ubezpieczeniami Medigap lub ubezpieczeniami uzupełniającymi; wyborem najlepszej karty rabatowej na leki na receptę; wyborem najlepszego programu leków na receptę Medicare Part D oraz rozwiązywaniem sporów dotyczących rozliczeń między beneficjentem a programem Medicare.

Doradcy SHIP oferują porady w następujących lokalizacjach. Prosimy o kontakt telefoniczny z najbliższym ośrodkiem regionalnym w celu uzyskania informacji o godzinach dostępności doradcy.

CHICAGOWSKA KARTA RABATOWA NA LEKI

Chicagowska Karta Rabatowa na Leki to bezpłatny i prosty sposób na zaoszczędzenie nawet 80% na lekach na receptę, a także uzyskanie zniżek na usługi stomatologiczne, okulistyczne, weterynaryjne oraz badania laboratoryjne i artykuły/sprzęt dla diabetyków. Nie jest wymagana rejestracja ani wstępna kwalifikacja, a uprawnieni są wszyscy, w tym rodziny i osoby indywidualne, niezależnie od wieku, dochodów czy stanu zdrowia. Nie ma żadnych ograniczeń dotyczących wykorzystania lub daty ważności. Jest to również świetne rozwiązanie dla osób nieubezpieczonych lub niedoubezpieczonych, a także dla tych, którzy znaleźli się w luce ubezpieczeniowej („donut hole”) programu Medicare, gdzie po osiągnięciu rocznego limitu muszą pokrywać wszystkie koszty leków na receptę z własnej kieszeni. Nie trzeba wypełniać żadnych dokumentów: wystarczy wyciąć kartę z tylnej okładki tego przewodnika dla seniorów i jest ona gotowa do użycia.

Więcej informacji można uzyskać na stronie www.chicagorxcard.com.



Aby uzyskać informacje lub zapisać się na którykolwiek z poniższych programów, należy skontaktować z Departamentem ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego pod numerem 312-743-0300 lub odwiedzić stronę www.cityofchicago.org/seniors

ZWOLNIENIE Z OPŁAT ZA KANALIZACJĘ I ZWROT KOSZTÓW DLA SENIORÓW

Seniorzy mogą zaoszczędzić na rachunkach za wodę. Seniorzy spełniający wymagania mogą otrzymać zwolnienie z opłaty za kanalizację we wszystkich przyszłych rachunkach za wodę. Aby się zakwalifikować, mieszkańcy muszą mieć co najmniej 65 lat, być właścicielami nieruchomości i mieszkać w niej jako w głównym miejscu zamieszkania, posiadać oddzielny wodomierz i nie mieć zaległości w opłacaniu rachunków za wodę. Aby zapytać o tę zniżkę, należy skontaktować się z Departamentem Gospodarki Wodnej Miasta Chicago, działem zwolnień dla seniorów, pod numerem **312-744-4426**.

ZNIŻKA NA OPŁATĘ ZA WYWÓZ ŚMIECI DLA SENIORÓW

Klienci, którzy korzystają ze zwolnienia z opłaty za kanalizację dla seniorów, otrzymują również zniżkę na opłatę za wywóz śmieci dla seniorów. Nie trzeba składać osobnego wniosku.



PROGRAMY ULG W PODATKU OD NIERUCHOMOŚCI DLA SENIORÓW

Osoby starsze będące właścicielami domów w Chicago mogą skorzystać z szeregu zniżek i zwolnień. Niektóre z nich obejmują zwolnienie z zamrożenia wartości szacunkowej nieruchomości dla seniorów oraz odroczenie podatku od nieruchomości dla seniorów. Aby uzyskać najnowsze informacje na temat programów ulg w podatku od nieruchomości dla seniorów, należy skontaktować się z biurem rzeczoznawcy hrabstwa Cook pod numerem **312-443-7550** lub odwiedzić stronę www.cookcountyassessoril.gov/senior-citizen-exemption.

*Aby uzyskać informacje lub zapisać się na którykolwiek z poniższych programów, należy skontaktować z Departamentem ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego pod numerem **312-743-0300** lub odwiedzić stronę www.cityofchicago.org/seniors*

POMOC PRAWNA

Do dyspozycji opiekunów pozostają profesjonalni prawnicy, którzy służą pomocą w różnych kwestiach prawnych, takich jak: pełnomocnictwa, testamenty życia, ustanowienie kurateli oraz inne kwestie prawne, z którymi opiekunowie często mają do czynienia, gdy pomagają swoim starszym bliskim. Usługi prawne są koordynowane i świadczone przez organizację Legal Aid Chicago (LAC). W celu uzyskania dalszych informacji należy zadzwonić pod numer **312-744-4016**.



PROGRAM OPIEKI DLA WETERANÓW

Program opieki dla weteranów jest skierowany do weteranów, którzy mają najmniejszy dostęp do niezawodnej opieki zdrowotnej, nie mogą korzystać ze świadczeń Wydziału ds. Zdrowia Weteranów (Veterans Health Administration, VHA) oraz spełniają określone wymagania dotyczące dochodów. W ramach tego programu weterani opłacają składkę w wysokości 40 lub 70 USD, w zależności od dochodów. Otrzymują oni ubezpieczenie medyczne oraz ograniczone ubezpieczenie stomatologiczne i okulistyczne. Weterani mogą złożyć wniosek w biurze Departamentu ds. Weteranów stanu Illinois lub zadzwonić pod numer **877-483-8779**, jeśli dzwonią z terenu stanu Illinois; TTY **877-204-1012**.

*Aby uzyskać informacje lub zapisać się na którykolwiek z poniższych programów, należy skontaktować z Departamentem ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego pod numerem **312-743-0300** lub odwiedzić stronę www.cityofchicago.org/seniors*

PROGRAMY POMOCY MEDYCZNEJ STANU ILLINOIS

Stan Illinois oferuje dodatkową pomoc osobom w potrzebie, które mają co najmniej 65 lat, są niewidome lub niepełnosprawne, w ramach Programu Pomocy dla Osób Starszych, Niewidomych lub Niepełnosprawnych (Aid to the Aged, Blind or Disabled, AABD). Pomoc ta jest dostępna dla osób otrzymujących zasiłek uzupełniający (Supplemental Security Income, SSI) oraz dla osób o dochodach wyższych niż standardy SSI. Departament Opieki Zdrowotnej i Usług Rodzinnych stanu Illinois zarządza programami Medicaid oraz programami dotacji na pomoc medyczną. Aby uzyskać więcej informacji, należy skontaktować się z infolinią Departamentu Opieki Zdrowotnej i Usług Rodzinnych stanu Illinois ds. świadczeń zdrowotnych pod numerem **1-800-843-6154** lub **866-324-553 (TTY)**.



REGIONALNA INSTYTUCJA DS. SENIORÓW I STARZENIA SIĘ

REGIONALNA INSTYTUCJA DS. SENIORÓW I STARZENIA SIĘ

DEPARTAMENT DS. RODZINY I WSPARCIA SPOŁECZNEGO MIASTO CHICAGO

1615 W. Chicago Ave.
5th Floor
Chicago, IL 60622

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

Telefon: 312-744-4016
Faks: 312-743-044
9:00–17:00

E-mail: aging@cityofchicago.org

Strona internetowa: www.cityofchicago.org/seniors

Aby uzyskać informacje lub zapisać się na którykolwiek z poniższych programów, należy skontaktować z Departamentem ds. Rodziny i Wsparcia Społecznego pod numerem 312-743-0300 lub odwiedzić stronę www.cityofchicago.org/seniors

LOKALIZACJE BIUR OŚRODKÓW DLA SENIORÓW

BIURO INFORMACJI I POMOCY

URZĄD MIASTA (CITY HALL)

121 N. LaSalle St., pokój 100
Chicago, IL 60602

312-744-4016

TDD: 312-744-6777

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

9:00–17:00

www.cityofchicago.org/fss

REGIONALNE OŚRODKI DLA SENIORÓW

NORTHEAST (LEVY)

Senior Center

2019 W. Lawrence Ave

312-744-0784

TDD: 312-744-0320

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

8:30–16:30

NORTHWEST (COPERNICUS) SENIOR CENTER

3160 N. Milwaukee Ave.

312-744-6681

TDD: 312-744-0321

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

8:30–16:30

SOUTHEAST (ATLAS) SENIOR CENTER

1767 E. 79th St

312-747-0189

TDD: 312-744-0322

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

8:30–16:30

SOUTHWEST SENIOR CENTER

6117 S. Kedzie Ave.

312-747-0440

TDD: 312-744-0323

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

8:30–16:30

CENTRAL WEST SENIOR CENTER

2102 W. Ogden Ave.

312-746-5300

TDD: 312-744-0319

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

8:30–16:30

ŚRÓDMIEŚCIE: RENAISSANCE COURT

78 E. Washington St.

312-744-4550

TTY: 312-744-6777

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

8:30–16:30

SATELICKIE OŚRODKI DLA SENIORÓW

ABBOTT PARK

49 E. 95th St

312-745-3493

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

8:00–16:00

AUBURN GRESHAM

1040 W. 79th St.

312-745-4797

PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

8:30–16:30

TDD = Komunikacja tekstowa dla osób niesłyszących

AUSTIN

5071 W. Congress Pkwy.
312-743-1538
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

CHATHAM

8300 S. Cottage Grove Ave.
312-745-0401
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

EDGEWATER

5917 N Broadway St
312-742-5323
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

ENGLEWOOD

653–657 W. 63rd St.
312-745-3328
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

GARFIELD RIDGE

5674-B S. Archer Ave.
312-745-4255
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–15:00

KELVYN PARK

2715 N. Cicero Ave.
312-744-3799
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

NORTH CENTER

4040 N. Oakley Ave.
312-744-4015
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

NORWOOD PARK

5801 N Natoma Ave
773-775-6071
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

PILSEN

2021 S Morgan St.
312-743-0493
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

PORTAGE PARK

4100 N. Long Ave.
312-744-9022
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

ROSELAND

10426 S. Michigan Ave.
312-745-1500
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

**SOUTH CHICAGO
SATELLITE CENTER**

9233 S Burley Ave
312-745-1282
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

WEST TOWN/LOGAN SQUARE

1615 W. Chicago Ave.
312-743-1016
PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK
8:30–16:30

*Aby uzyskać dodatkowe
informacje, prosimy o kontakt
z infolinią Departamentu ds.
Rodziny i Wsparcia Społecznego
pod numerem 312-744-4016*

DEPARTAMENT OPIEKI NAD OSOBAMI STARSZYMI STANU ILLINOIS

Departament Opieki nad Osobami Starszymi stanu Illinois pomaga osobom starszym w samodzielnym funkcjonowaniu we własnych domach i społecznościach. Aby zapewnić osobom starszym jak najlepszą pomoc, niezbędne jest wspieranie ich rodzin, a także edukowanie młodszych pokoleń na temat procesu starzenia się. W związku z tym wiele programów ma charakter międzypokoleniowy. Współpracując z Regionalnymi Instytucjami ds. Starzenia Się, lokalnymi dostawcami usług oraz samymi osobami starszymi, Departament Opieki nad Osobami Starszymi stanu Illinois dąży do poprawy jakości życia obecnych i przyszłych pokoleń starszych mieszkańców stanu Illinois. Więcej informacji można znaleźć na stronie **ilaging.illinois.gov** lub dzwoniąc na infolinię Senior HelpLine pod numer **1-800-252-8966**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:30 do 17:00. Osoby niesłyszące lub z zaburzeniami mowy proszone są o wybranie numeru 711 (Illinois Relay) w celu nawiązania kontaktu telefonicznego.

PROGRAM OPIEKI ŚRODOWISKOWEJ – program ten ma na celu pomoc osobom starszym w samodzielnym funkcjonowaniu poprzez zapewnianie co miesiąc usług domowych i środowiskowych dla seniorów. Aby kwalifikować się do skorzystania z usług, klienci muszą mieć co najmniej 60 lat; być mieszkańcami stanu Illinois, obywatelami USA lub uprawnionymi osobami niebędącymi obywatelami w określonych kategoriach; spełniać wymogi dotyczące majątku, wyrazić zgodę na złożenie wniosku, a w przypadku uznania ich za kwalifikujących się zapisać się do programu Medicaid co roku oraz zostać uznanymi za osoby fizycznie potrzebujące usług i wsparcia na podstawie kompleksowego narzędzia oceny.

KOORDYNACJA OPIEKI – koordynatorzy opieki, którzy pracują w instytucjach środowiskowych zwanych Jednostkami Koordynacji Opieki, organizują szereg usług wsparcia i kierują osoby starsze potrzebujące pomocy do odpowiednich placówek. To koordynator opieki określa uprawnienia i opracowuje plan opieki. Może Pan/Pani znaleźć usługi koordynacji opieki (jednostki koordynacji opieki) w swojej społeczności, korzystając z wyszukiwarki usług pod adresem bit.ly/ILAGL, kontaktując się z lokalną Regionalną Instytucją ds. Starzenia Się pod adresem bit.ly/LocalAging lub dzwoniąc na infolinię Departamentu Opieki nad Osobami Starszym pod numer **1-800-252-8966** lub 711 (Illinois Relay).

USŁUGI W DOMU – ta usługa zapewnia pomoc w zakresie opieki osobistej, a także w obowiązkach domowych, takich jak sprzątanie, pranie, zakupy, załatwianie spraw oraz planowanie i przygotowywanie posiłków. Usługi w domu są dostępne w każdym hrabstwie stanu Illinois. Może Pan/Pani wejść na stronę bit.ly/LocalAging, aby znaleźć dostawcę usług w domu w Pana/Pani okolicy, lub skontaktować się z infolinią Departamentu Opieki nad Osobami Starszym pod numerem **1-800-252-8966** lub 711 (Illinois Relay).

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę ilaging.illinois.gov.

USŁUGI DZIENNE DLA DOROSŁYCH – zaprojektowane specjalnie dla osób starszych, które chcą pozostać w społeczności, ale nie mogą pozostawać same w domu w ciągu dnia z powodu upośledzenia fizycznego, społecznego i/lub umysłowego. Usługi dzienne dla dorosłych zapewniają również wytchnienie dla opiekunów rodzinnych, zwłaszcza tych, którzy pracują poza domem, oraz możliwość socjalizacji dla osób starszych żyjących w izolacji. Usługa ta jest dostępna w ramach programu opieki środowiskowej. Aby znaleźć ośrodek dziennej opieki nad osobami dorosłymi uczestniczący w programie opieki środowiskowej w Pana/Pani okolicy, należy odwiedzić stronę bit.ly/ILAGL.

TOWARZYSTWO DLA SENIORÓW – ten program, oferowany w wybranych rejonach stanu, łączy osoby starsze, które nie mogą pozostawać same, z wolontariuszami w wieku powyżej 55 lat o niskich dochodach, którzy zapewniają im towarzystwo. W celu uzyskania dalszych informacji lub znalezienia instytucji świadczącej usługi towarzystwa dla seniorów w pobliżu należy wejść na stronę bit.ly/ILAGL, aby znaleźć lokalną jednostkę koordynującą opiekę w Pana/Pani okolicy, skontaktować się z lokalną Regionalną Instytucją ds. Starzenia Się, przechodząc na stronę bit.ly/LocalAging, lub skontaktować się z infolinią Departamentu Opieki nad Osobami Starszymi pod numerem **1-800-252-8966** lub 711 (Illinois Relay).

DZIADKOWIE WYCHOWUJĄCY WNUKI – Departament Opieki nad Osobami Starszymi stanu Illinois, we współpracy z grupą zadaniową Kinship Navigator, działa na rzecz lokalizowania, wspierania i promowania świadomości na temat starszych opiekunów, którzy obecnie wychowują dzieci swojej rodziny. Aby uzyskać dostęp do tych usług, należy zadzwonić na infolinię Senior HelpLine pod numer **1-800-252-8966** lub skontaktować się z lokalną Regionalną Instytucją ds. Starzenia Się, odwiedzając stronę bit.ly/LocalAging.

WYBÓR OPIEKI – jeśli potrzebuje Pan/Pani opieki długoterminowej, ten program umożliwia zapoznanie się z opieką środowiskową (usługi w domu, posiłki dostarczane do domu itp.), a także opieką w domu opieki. Lokalni koordynatorzy spotykają się z osobami starszymi i ich rodzinami, aby omówić różne opcje opieki. Dzięki temu ludzie mogą podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące tego, jaki rodzaj opieki jest najbardziej odpowiedni i przystępny cenowo. Aby dowiedzieć się więcej o tym programie, należy skontaktować się z lokalną Jednostką Koordynacji Opieki, odwiedzając stronę bit.ly/ILAGL lub dzwoniąc na infolinię Senior HelpLine pod numer **1-800-252-8966** lub 711 (Illinois Relay).

PROGRAM UBEZPIECZEŃ ZDROWOTNYCH DLA SENIORÓW DEPARTAMENTU DS. RODZINY I WSPARCIA SPOŁECZNEGO (SHIP) – bezpłatna, ogólnostanowa usługa doradztwa w zakresie ubezpieczeń zdrowotnych dla beneficjentów programu Medicare i ich opiekunów. Aby skontaktować się z SHIP, należy zadzwonić pod numer **(800) 252-8966**.

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę ilaging.illinois.gov.

SENIOR HELPLINE – bezpłatny numer Departamentu w całym stanie to **1-800-252-8966**, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8:30 do 17:00. Osoby niesłyszące lub z zaburzeniami mowy proszone są o wybranie numeru 711 (Illinois Relay).

USŁUGA POMOCY W NAGŁYCH WYPADKACH W DOMU

USŁUGA POMOCY W NAGŁYCH WYPADKACH W DOMU (EMERGENCY HOME RESPONSE SERVICE, EHRS) – całodobowa linia alarmowa zapewniająca pomoc poza domem dla osób starszych, które mają udokumentowane potrzeby w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa oraz ograniczenia ruchowe. Usługa ta opiera się na systemie dwukierunkowej komunikacji głosowej, składającym się z jednostki bazowej oraz urządzenia aktywnego noszonego przez klienta, które automatycznie łączy osobę starszą z centrum wsparcia obsługiwanym przez profesjonalny personel.

PROGRAM OPIEKI ŚRODOWISKOWEJ EHRS – podstawowa usługa mająca na celu zwiększenie niezależności i bezpieczeństwa klientów w ich własnych domach oraz ograniczenie konieczności korzystania z opieki w domach opieki.

EHRS oferuje całodobową pomoc za jednym naciśnięciem przycisku, bezpłatną instalację, bezpłatne urządzenia aktywujące dostosowane do potrzeb oraz listę osób udzielających pierwszej pomocy wybranych przez klienta. Aby skorzystać z tej usługi, osoba starsza musi kwalifikować się do programu opieki środowiskowej.

Aby dowiedzieć się więcej o **USŁUDZE POMOCY W NAGŁYCH WYPADKACH W DOMU ORAZ PROGRAMIE OPIEKI ŚRODOWISKOWEJ**, należy zadzwonić na infolinię Departamentu Opieki nad Osobami Starszymi stanu Illinois (Illinois Department on Aging Senior HelpLine) od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 17:00 pod numer **1-800-252-8966**. Osoby niesłyszące lub z zaburzeniami mowy proszone są o wybranie numeru 711 (Illinois Relay).

USŁUGI SPOŁECZNE DLA SENIORÓW PROGRAM ZATRUDNIENIA

Program **ZATRUDNIENIA SENIORÓW W SŁUŻBIE SPOŁECZNOŚCI (SENIOR COMMUNITY SERVICE EMPLOYMENT PROGRAM, SCSEP)**, znany również jako program Title V, to finansowany przez rząd federalny program mający na celu pomoc osobom w wieku 55 lat i starszym w wejściu lub powrocie na rynek pracy. Program jest zarządzany przez Departament Opieki nad Osobami Starszymi stanu Illinois za pośrednictwem

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę [ilaging.illinois.gov](http://aging.illinois.gov).

Regionalnych Instytucji ds. Starzenia Się, które odpowiadają za jego realizację na szczeblu lokalnym.

Program SCSEP wspiera i promuje możliwości pracy w niepełnym wymiarze godzin oraz pracy tymczasowej w ramach usług społecznych, które przyczyniają się do ogólnego dobra społeczności.

KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ W PROGRAMIE?

Do programu może zapisać się każda osoba, która:

- ma co najmniej 55 lat,
- osiąga ograniczony dochód (kwota ustalona przez Departament Pracy Stanów Zjednoczonych, nieprzekraczająca 125% progu ubóstwa) oraz
- jest w stanie wykonywać zadania związane z proponowanym przydziałem w ramach prac społecznych.

JAK TO DZIAŁA?

W ramach programu SCSEP uczestnicy są kierowani, zazwyczaj na 20 godzin tygodniowo za wynagrodzeniem minimalnym, do instytucji świadczących usługi społeczne lub organizacji non-profit, gdzie mogą pozostać produktywni i niezależni, wnosząc swój wkład w postaci talentów i usług na rzecz społeczności lokalnej, jednocześnie uzyskując skromny dochód. Uczestnicy otrzymują również spersonalizowane doradztwo związane z zatrudnieniem, mające na celu wzmocnienie ich zdolności, umiejętności i predyspozycji, aby zwiększyć ich atrakcyjność na rynku pracy.

Uczestnicy programu przechodzą szkolenia związane z pracą, mające na celu pomoc w znalezieniu stałego, niesubsydiowanego zatrudnienia. Szkolenia mogą obejmować podnoszenie istniejących umiejętności, nabywanie nowych, dostęp do możliwości edukacyjnych oraz doradztwo i pomoc w znalezieniu i utrzymaniu pracy, aby poprawić jakość życia.

Zazwyczaj uczestnikom programu SCSEP oferuje się stanowiska w szkołach, szpitalach, ośrodkach dla seniorów, programach żywieniowych, programach ochrony środowiska, projektach renowacyjnych, ośrodkach opieki dziennej, ośrodkach szkolenia zawodowego i innych miejscach.

Aby uzyskać więcej informacji lub znaleźć lokalną placówkę programu zatrudnienia seniorów w służbie społeczności, należy skontaktować się z lokalną Regionalną Instytucją ds. Starzenia Się, odwiedzając stronę bit.ly/ILAGL. Można również skontaktować się telefonicznie z infolinią Senior HelpLine Departamentu Opieki nad Osobami Starszymi stanu Illinois od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30–17:00 pod numerem **1-800-252-8966**. Osoby niesłyszące lub z zaburzeniami mowy proszone są o wybranie numeru 711 (Illinois Relay).

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę ilaging.illinois.gov.

PROGRAMY OKRĘGU CHICAGO PARK

Jedną z najlepiej strzeżonych tajemnic Ameryki jest zabytkowy system parków w Chicago. Nawet mieszkańcy Chicago, którzy na co dzień korzystają z różnorodnych terenów zielonych – od wspaniałych parków nadbrzeżnych po kameralne zakątki w dzielnicach – mogą być zaskoczeni bogatym dziedzictwem parków w swoim mieście. Zapraszamy do zapoznania się z historią parków w Chicago, które nie mają sobie równych ani w Ameryce, ani za granicą. Okręg Chicago Park oferuje wiele programów dla seniorów; poniżej znajduje się ich lista. W razie jakichkolwiek pytań prosimy o bezpośredni kontakt z Okręgiem Chicago Park pod adresem: www.chicagoparkdistrict.com lub numerem telefonu **312-742-PLAY (7529)**.

LISTA PROGRAMÓW OKRĘGU CHICAGO PARK

DRUK 3D – w ramach tego programu uczestnicy poznają, w jaki sposób oprogramowanie i sprzęt współpracują ze sobą w celu tworzenia obiektów trójwymiarowych. Uczestnicy nauczą się obsługiwać drukarki 3D, drukować przy użyciu oprogramowania do komputerowego wspomagania produkcji (CAM) oraz projektować modele dla drukarek 3D za pomocą oprogramowania do komputerowego wspomagania projektowania (CAD). W ramach oprogramowania CAM i CAD uczestnicy uczą się rzeźbienia, modelowania brył, modelowania parametrycznego, kodowania czarnego i kodowania surowego.

MIĘŚNIE BRZUCHA I TUŁOWIA – zajęcia te poświęcone są ćwiczeniu mięśni tułowia, a konkretnie mięśni brzucha i pleców. Silny tułów to nie tylko kwestia wyglądu – przyczynia się on do ogólnej siły i stabilności. Zapraszamy osoby o każdym poziomie sprawności fizycznej.

ĆWICZENIA W WODZIE I – chodzenie w wodzie – prowadzone przez instruktora grupowe ćwiczenia dla wszystkich, z możliwością dostosowania tempa i intensywności do indywidualnych potrzeb. Ta aktywność o niskiej intensywności jest przeznaczona dla osób początkujących lub powracających do ćwiczeń. Obejmuje różne style chodzenia w poprzek płytkiej części basenu. Środowisko wodne jest łagodne dla stawów i zapewnia większy opór. Ogólny format zajęć obejmuje rozgrzewkę, ćwiczenia cardio, ćwiczenia wzmacniające i rozciąganie. Nie jest wymagane doświadczenie w pływaniu.

ĆWICZENIA W WODZIE II – niskie obciążenie – zajęcia grupowe prowadzone przez instruktora dla wszystkich, z możliwością dostosowania

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

tempa i intensywności do indywidualnych potrzeb. Podczas tych ćwiczeń o niskiej lub umiarkowanej intensywności uczestnicy poruszają się w wolnym tempie, wykonując mniej intensywne ćwiczenia w wodzie sięgającej do klatki piersiowej. Środowisko wodne jest łagodne dla stawów i zapewnia większy opór. Ogólny format zajęć obejmuje rozgrzewkę, ćwiczenia cardio, ćwiczenia wzmacniające i rozciąganie. Nie jest wymagane doświadczenie w pływaniu.

ĆWICZENIA W WODZIE III – wysokie obciążenie – zajęcia grupowe prowadzone przez instruktora dla wszystkich, z możliwością dostosowania tempa i intensywności do indywidualnych potrzeb. Podczas tych intensywnych ćwiczeń uczestnicy poruszają się w szybszym tempie, wykorzystując techniki zwiększające intensywność w wodzie sięgającej do klatki piersiowej. Środowisko wodne jest łagodne dla stawów i zapewnia większy opór. Ogólny format zajęć obejmuje rozgrzewkę, ćwiczenia cardio, ćwiczenia wzmacniające i rozciąganie. Nie jest wymagane doświadczenie w pływaniu.

ŁUCZNICTWO – łucznictwo polega na wystrzeliwaniu strzały w kierunku tarczy za pomocą łuku. Podczas tych zajęć uczestnicy poznają podstawowe umiejętności, zasady i fundamenty tej dyscypliny.

SZTUKA I RĘKODZIEŁO – w tych kreatywnych i pełnych zabawy zajęciach każdy może wykazać się pomysłowością. Uczestnicy będą majsterkować przy użyciu wszelkiego rodzaju materiałów artystycznych, takich jak papier, glina i nie tylko.

PLECY I RÓWNOWAGA – ćwiczenia poprawiające równowagę i wzmacniające plecy.

KOSZYKÓWKA – sala gimnastyczna jest dostępna do swobodnej gry w koszykówkę. Nie ma sędziów ani z góry ustalonych drużyn. Zapraszamy wszystkich do udziału w grze na otwartym poziomie.

BID WHIST (WIST LICYTOWANY) – warto dołączyć do innych i zagrać w energiczną grę karcianą Bid Whist. Bid Whist to gra karciana polegająca na zdobywaniu lew, zawierająca element licytacji i rozgrywana w parach przeciwko innej parze graczy.

BINGO – niezależnie od tego, czy gra Pan/Pani jedną kartą czy trzema, ta gra zapewnia mnóstwo zabawy, a uczestnicy mogą rozmawiać i nawiązywać kontakty towarzyskie z innymi.

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

BOCCE – trawnik i sprzęt są dostępne do swobodnej gry w bocce. Nie ma sędziów ani z góry ustalonych drużyn. Zapraszamy wszystkich do udziału w grze na otwartym poziomie.

BOOT CAMP – trening w stylu wojskowym, łączący ćwiczenia kalisteniczne i musztrę w celu poprawy wytrzymałości sercowo-naczyniowej, siły, zwinności, szybkości i równowagi.

UMIEJĘTNOŚCI BOKSERSKIE – zajęcia te obejmują naukę podstaw, technik i zasad boksu.

KLUB BRYDŻOWY – uczestnicy spędzają popołudnie, grając w brydża, poznając nowych przyjaciół, doskonaląc umiejętności gry w karty i wyostrażając umysł.

CARDIO BEATS – wykorzystując pałeczki perkusyjne przeznaczone specjalnie do ćwiczeń, Cardio Beats zamienia grę na perkusji w ciekawy, energetyzujący i skuteczny sposób na trening. Warto przygotować się na porządny wysiłek podczas tego treningu całego ciała, który łączy ćwiczenia cardio, siłowe, kondycyjne, jogę i ruchy pilatesu. Jest on zaprojektowany tak, by uczestnik mógł ujędrnić ciało, a jednocześnie dać czadu i odkryć w sobie gwiazdę rocka! Wszystkie ruchy można łatwo modyfikować, aby dostosować je do każdego poziomu sprawności fizycznej, a zajęcia są atrakcyjne zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet.

CARDIO CONDITIONING – dzięki połączeniu rytmicznych ruchów aerobowych podczas tych ciekawych i energetycznych zajęć uczestnicy poprawią wytrzymałość sercowo-naczyniową, napięcie mięśniowe i siłę.

CERAMIKA – uczestnicy poznają podstawowe techniki pracy z gliną, formowania i szkliwienia. Dzięki tej aktywności uczestnicy nauczą się tworzenia rzeźb, pracy na kole garncarskim, wypalania w piecu oraz glazurowania. Na tych zajęciach dla wszystkich poziomów zaawansowania uczestnicy są zachęceni do pracy we własnym tempie podczas tworzenia własnych dzieł sztuki, ceramiki, zastawy stołowej itp.

ĆWICZENIA NA KRZEŚLE – ta aktywność kładzie nacisk na elastyczność, siłę, wytrzymałość oraz zdrowie układu sercowo-oddechowego poprzez ćwiczenia na krześle i delikatne ruchy.

JOGA NA KRZEŚLE – joga na krześle to zajęcia mające na celu ułatwienie dostępu do jogi osobom, które mają trudności z uczestnictwem w typowych zajęciach jogi. Są idealne dla osób z problemami z kolanami, trudnościami z kucaniem, problemami z równowagą, ograniczonym zakresem ruchu lub

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

wahaniami poziomu energii; joga na krześle wykorzystuje krzesło i różne akcesoria do wzmacniania ciała, poprawy elastyczności, zwiększenia zakresu ruchu, zmniejszenia stresu i poprawy równowagi. Oferowane są różne modyfikacje, aby dostosować ćwiczenia do poziomu zaawansowania uczestników zajęć jogi.

SZACHY – uczestnicy ćwiczą umysł, ucząc się gry w szachy. Opanowują strategię i taktykę, które mogą zastosować w innych dziedzinach życia społecznego i edukacyjnego.

TRENING OBWODOWY – podczas tych energetycznych zajęć kondycyjnych obejmujących całe ciało można rzucić wyzwanie swojemu układowi sercowo-naczyniowemu i mięśniowemu. Trening obwodowy to wyzwanie dla całego ciała, które łączy trening oporowy z aerobikiem, a jego celem jest budowanie siły oraz poprawa zwinności i wytrzymałości mięśniowej poprzez różne stacje.

KONDYCJA – te zajęcia skupiają się na różnych elementach sprawności fizycznej, w tym na układzie sercowo-naczyniowym, sile i wytrzymałości mięśniowej, elastyczności oraz stabilności tułowia. Można tu wykorzystać taśmy, piłki fizjoterapeutyczne i/lub ręczne ciężarki.

KLUB KULINARNY – ta przyjemna, integracyjna aktywność w kreatywny sposób uczy podstaw kuchni, bezpieczeństwa i gotowania.

KLUB ZAKRĘCONYCH RZEMIEŚNIKÓW – ta aktywność jest idealna dla osób zainteresowanych nauką umiejętności życiowych przy jednoczesnej zabawie z przyjaciółmi. Zakręceni rzemieślnicy rozwiną wyrażanie siebie poprzez ciekawe i proste projekty, od założenia własnego ogrodu, przez podstawy szycia, aż po gotowanie pysznych smakołyków.

PARTNERSTWO W ZAKRESIE KREATYWNEGO PISANIA – uczestnicy poznają podstawy kreatywnego pisania oraz dowiedzą się, jak z powodzeniem napisać dobrą historię. Zajęcia te są prowadzone przez Goodman Theatre.

SZYDEŁKOWANIE – uczestnicy wykonają podstawowe ścięgi szydełkowe oraz nauczą się odczytywać i wykonywać wzory dla początkujących.

TRENING CROSSOWY – dzięki różnorodnym ćwiczeniom uczestnicy poprawią swoją elastyczność, siłę i wytrzymałość sercowo-naczyniową. Zmiana aktywności zmniejsza ryzyko kontuzji spowodowanych przeciążeniem.

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

TANIEC – jeśli kocha Pan/Pani tańczyć, to jest to właściwe miejsce! Podczas tych zajęć uczestnicy będą uczyć się ruchów tanecznych z różnych stylów. To idealne wprowadzenie do świata tańca.

TANIEC – STEPPERS – można dołączyć do partnera lub grupy innych tancerzy, aby nauczyć się serii zsynchronizowanych kroków, wypróbować nowe ruchy, poćwiczyć stare lub po prostu cieszyć się radością z tańca.

TANIEC – STEPOWANIE – uczestnicy nauczą się podstawowych kroków i ćwiczeń stepowania, a także pracy na podłodze i gier rytmicznych, co doprowadzi do finałowego występu na zakończenie sezonu.

PODSTAWY TAŃCA – uczestnicy zapoznają się z różnymi stylami tanecznymi. Nacisk zostanie położony na muzykalność, koordynację i podstawową pracę nóg.

RYSUNEK I MALARSTWO – korzystając z tradycyjnych i współczesnych metod rysowania i malowania, uczestnicy opanują podstawowe umiejętności. W miarę poprawy umiejętności uczestników oraz zdobywania wiedzy podczas pracy z różnymi mediami zachęamy do podejmowania dodatkowych kreatywnych i wymagających zadań. Uczestnicy muszą zapewnić sobie płótno do malowania.

OBÓZ FITNESS – instruktorzy fitness poprowadzą uczestników przez połączenie tradycyjnych ćwiczeń kalistenicznych i z wykorzystaniem masy ciała, stosując trening interwałowy, oporowy i siłowy, zaprojektowany tak, aby zapewnić trening całego ciała w krótszym czasie – w stylu obozu fitness. Program obejmuje bezpieczne i skuteczne ćwiczenia, kładąc nacisk na prawidłową postawę i technikę.

HOKEJ HALOWY – dostępna jest sala gimnastyczna do swobodnej gry w hokeja halowego. Nie ma sędziów ani z góry ustalonych drużyn. Zapraszamy wszystkich do udziału w grze na otwartym poziomie.

ZABAWA I GRY – uczestnicy będą się świetnie bawić, biorąc udział w grach rekreacyjnych i innych podstawowych zajęciach w ramach tej energicznej aktywności.

SALA GIER – zachęamy do rzucenia wyzwania znajomym w czymś więcej niż tylko grach planszowych podczas tej ciekawej aktywności. Na uczestników czekają różnorodne gry, takie jak ping-pong, cymbergaj i piłkarzyki.

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

TRENING GRUPOWY – zapraszamy na spersonalizowaną sesję treningową w małej grupie. Warto w pełni wykorzystać możliwości naszego centrum fitness.

JAZDA NA ŁYŻWACH – jazda otwarta dla seniorów – jazda z pomocą sań pozwala osobom o różnych umiejętnościach jeździć razem. Te specjalistyczne sanki, przeznaczone zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, są wyposażone w osłonę na stopy, fotel kubelkowy z ABS, podnóżek oraz uchwyt do pchania. Dostępne na życzenie. * Harmonogramy i terminy otwartych sesji łyżwiarskich mogą ulec zmianie.

BIŻUTERIA – uczestnicy nauczą się tworzyć własną, ręcznie robioną biżuterię. Pozna Pan/Pani sztuczki i techniki korzystania z odpowiednich narzędzi, koralików i elementów, które pozwolą zrealizować Pana/Pani pomysły.

NAUKA PŁYWANIA – uczestnicy zostaną wprowadzeni w aktywność wodną poprzez odkrywanie wody. Uczestnicy nauczą się podstawowych technik pływania, zaawansowanych technik oddychania oraz mechaniki czterech podstawowych stylów (styl dowolny, styl grzbietowy, styl motylkowy i styl klasyczny). Uczestnicy zostaną podzieleni na grupy według poziomu umiejętności.

TANIEC W LINII – podczas tych przyjemnych i energicznych zajęć uczestnicy nauczą się najnowszych tańców w linii i kroków. Korzyści mogą obejmować poprawę koordynacji i zwiększenie poziomu sprawności fizycznej podczas poruszania się w rytm muzyki.

AEROBIK O NISKIEJ INTENSYWNOŚCI – ta aktywność to aerobik o niskiej intensywności, spalający tłuszcz i wzmacniający układ sercowo-naczyniowy, zaprojektowany tak, by zmniejszyć obciążenie kręgosłupa i stawów, angażując jednocześnie wszystkie główne grupy mięśni.

LUCKY DAY BINGO – seniorzy, przygotujcie się na popołudnie pełne zabawy, przyjaciół i odrobiny szczęścia w Centrum Kultury Lincoln Park! Dołączcie do nas na Bingo Fun, gdzie zawsze dobrze się bawimy. Nie przegapcie okazji, by krzyknąć „BINGO!” i świętować razem ze społecznością.

MEDYTACJA – dzięki różnym technikom oddechowym i ćwiczeniom te zajęcia nauczą uczestników skupiać energię, redukować stres, rozwijać koncentrację i zwiększać elastyczność.

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

KOSZYKÓWKA DLA MĘŻCZYZN – sala gimnastyczna jest dostępna do swobodnej gry w koszykówkę. Nie ma sędziów ani z góry ustalonych drużyn. Zapraszamy wszystkich do udziału w grze na otwartym poziomie.

SZTUKA MIESZANA – uczestnicy rozwiną własne poczucie kreatywnej ekspresji poprzez odkrywanie różnych mediów, materiałów i tematów.

MALARSTWO OLEJNE – zajęcia te są przeznaczone dla doświadczonych malarzy, którzy rozumieją zasady teorii kolorów, chcieliby udoskonalić swoją technikę i zgłębiać zaawansowane koncepcje.

OTWARTA PRACOWNIA MALARSKA – uczestnicy, którzy chcieliby pracować samodzielnie nad swoimi obrazami nieprzekraczającymi wymiarów 48 × 48 cali. Otwarta pracownia to zajęcia bez instrukcji. Uczestnicy muszą zapewnić sobie własne materiały. Sztalugi zostaną zapewnione. Uczestnicy będą używać mediów malarskich, aby rozwijać swoje pomysły na płótnie, pracując we własnym tempie.

RYSUNEK PERSPEKTYWICZNY – uczestnicy nauczą się podstaw rysowania trójwymiarowego z naciskiem na architekturę. Jeśli interesuje Pana/Panią rysowanie kształtów geometrycznych, budynków lub mebli, to są to zajęcia dla Pana/Pani. Przejdziemy przez etapy perspektywy jedno-, dwu- i trójpunktowej.

FOTOGRAFIA – FILM – nauka zarówno umiejętności technicznych, jak i artystycznych związanych z fotografią czarno-białą. Uczestnicy uczą się obsługiwać aparat 35 mm, wywoływać film w ciemni i wykonywać piękne czarno-białe odbitki.

FORTEPIAN – GRUPA POCZĄTKUJĄCYCH – uczestnicy uczą się gry na klawiaturze, teorii muzyki oraz podstaw tonacji i metrum. Po ukończeniu kursu uczniowie powinni być przygotowani do bardziej zaawansowanych lekcji gry na fortepianie.

FORTEPIAN – indywidualne lekcje fortepianu obejmują szeroki zakres wiekowy i poziomów zaawansowania. Początkujący uczestnicy uczą się czytać nuty i podstawowe rytmy. Bardziej zaawansowani uczestnicy uczą się czytać akordy i wykonywać całe utwory.

PICKLEBALL – dostępna jest sala gimnastyczna do swobodnej gry w pickleball. Nie ma sędziów ani z góry ustalonych drużyn. Zapraszamy wszystkich do udziału w grze na otwartym poziomie.

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

PILATES – oparty na naukach Josepha Pilatesa trening na macie skupia się na mięśniach tułowia, wykorzystując ruchy poprawiające siłę rdzenia i wspierające elastyczność. Podczas tych zajęć pilatesu na poziomie podstawowym uczestnicy poznają podstawy i prawidłową technikę. Odkryją wiele korzyści, w tym świadomość ciała, zwiększoną energię i poprawę napięcia mięśniowego.

KLUB PINOCHLE – gra karciana dla dwóch do czterech osób, rozgrywana specjalną talią kart. Zapraszamy osoby na każdym poziomie zaawansowania: początkujących, średnio zaawansowanych i zaawansowanych.

BILARD W COLUMBUS – warto przyjść i zagrać w bilard z innymi miłośnikami tej gry. Ta aktywność jest zarówno wymagająca, jak i przyjemna.

PATCHWORK – nauka sztuki tworzenia patchworków w przyjaznej grupowej atmosferze. Uczestnicy korzystają z różnych narzędzi do szycia patchworku, w tym noża obrotowego i maty. Zajęcia obejmą również dobór tkanin, precyzyjne łączenie elementów i składanie patchworku.

ŚWIĄTECZNE SPOTKANIE DLA SENIORÓW – zapraszamy na świąteczne warsztaty, podczas których seniorzy mogą wykonać ozdoby, posłuchać świątecznej muzyki, skosztować lekkich przekąsek i cieszyć się wizytą wyjątkowego gościa.

DISCO DLA SENIORÓW – zatańczmy przy muzyce disco i występach na żywo. Zapraszamy na lekki posiłek i desery. Zapisy osobiście w parku.

KLUB SENIORA – idealne miejsce dla osób pragnących spędzać czas w gronie przyjaciół i sąsiadów. Zapraszamy do wspólnej zabawy podczas zajęć grupowych, takich jak bingo, gry karciane, gry planszowe i wiele innych.

POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW – nauka różnych stylów tańca wraz z innymi seniorami podczas cotygodniowych zajęć o zmiennej tematyce. Wśród stylów znajdują się swing, salsa, tańce towarzyskie i wiele innych!

ŚWIĄTECZNY LUNCH DLA SENIORÓW W MERRIMAC – rozpoczniemy tę imprezę. Zapraszamy do wspólnej celebracji okresu świątecznego podczas naszego corocznego lunchu i potańcówki dla seniorów!

ŚWIĄTECZNA IMPREZA DLA SENIORÓW W HAMILTON – radosne świętowanie w gronie przyjaciół, wśród śmiechu i świątecznej atmosfery na naszej imprezie dla seniorów! Zapraszamy na popołudnie wypełnione

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

świąteczną muzyką, pysznymi przekąskami i zabawnymi grami. Niezależnie od tego, czy chce Pan/Pani nawiązać nowe znajomości, potańczyć, czy po prostu poczuć świąteczną atmosferę, to wzruszające wydarzenie zapewni wspomnienia na cały rok. Otwarte dla wszystkich seniorów – zalecamy przyjść w swoim najlepszym świątecznym stroju!

SPOTKANIE TOWARZYSKIE DLA SENIORÓW (ASMG) – otwarte w Gately – nasza strefa widokowa na piętrze jest dostępna dla seniorów w dni powszednie od 9:00 do 11:00. Telewizory będą włączone; goście będą mogli grać w karty i gry planszowe, uczestnicząc w zajęciach towarzyskich w swoim własnym tempie.

PLYWANIE DLA SENIORÓW – towarzyskie pływanie dla zabawy. Niektórzy mogą zdecydować się na doskonalenie stylu, podczas gdy inni po prostu będą się unosić na wodzie.

LIGA PIŁKI WODNEJ DLA SENIORÓW – piłka wodna to wyczynowy sport zespołowy rozgrywany w wodzie pomiędzy dwiema drużynami. Mecz składa się z czterech kwart, zazwyczaj trwających siedem minut, podczas których obie drużyny próbują zdobywać bramki i wrzucać piłkę do bramki przeciwnika. Drużyna, która na koniec meczu ma najwięcej bramek, wygrywa spotkanie.

ZIMOWA KRAINA CZARÓW DLA SENIORÓW W SHEDD – lunch, muzyka i gry.

PIŁKA WODNA DLA SENIOREK – piłka wodna to wyczynowy sport zespołowy rozgrywany w wodzie pomiędzy dwiema drużynami. Mecz składa się z czterech kwart, zazwyczaj trwających siedem minut, podczas których obie drużyny próbują zdobywać bramki i wrzucać piłkę do bramki przeciwnika. Drużyna, która na koniec meczu ma najwięcej bramek, wygrywa spotkanie.

SZCIE – odkrywanie wspaniałego świata szycia dzięki prostym, ciekawym i łatwym projektom, które pomogą zacząć początkującym. Nie jest wymagane żadne doświadczenie. Wystarczy przynieść ze sobą entuzjazm i chęć do nauki. Zajęcia te są skierowane do początkujących krawców.

TRENING PERSONALNY W MAŁYCH GRUPACH – trening personalny w małych grupach niesie korzyści płynące z treningu indywidualnego za ułamek ceny. Sesje są prowadzone przez certyfikowanego instruktora fitness i obejmują treningi dostosowane do indywidualnego poziomu sprawności fizycznej oraz celów. Grupy są ograniczone do 5 uczestników

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

na instruktora, co tworzy środowisko sprzyjające odpowiedzialności, motywacji, wsparciu i sukcesowi.

KLUB TOWARZYSKI – jeśli chce Pan/Pani świetnie się bawić w parkach, to trafił(a) Pan/Pani we właściwe miejsce. Nasz klub towarzyski to idealna równowaga między zabawą, rywalizacją i koleżeństwem, oferująca różnorodne zajęcia rekreacyjne, które zapewnią Panu/Pani zajęcie.

AEROBIK SPOOKY STEP – dzięki aerobikowi Spooky Step uczestnicy poczują atmosferę Halloween!

WITRAŻE – podczas tych zajęć uczestnicy nauczą się sztuki tworzenia witraży. Oferujemy szczegółowe instrukcje dotyczące technik cięcia szkła, użycia narzędzi, techniki folii miedzianej, lutowania i wykańczania. Mała liczba osób w grupie zapewnia indywidualne podejście, a także możliwość pracy nad własnymi projektami. Szkło i materiały są zapewniane.

STEP AEROBIK – zajęcia step to intensywny trening aerobowy z wykorzystaniem platformy do stepu. Podczas tych ciekawych, energicznych, szybkich i pełnych energii zajęć uczestnicy będą wchodzić na platformę i z niej schodzić, przeskakiwać i omijać przeszkody. Różne wysokości stepów są dostosowane do poziomu sprawności fizycznej uczestników, od początkujących do zaawansowanych.

ZAJĘCIA STEP – zajęcia obejmują intensywny trening aerobowy z wykorzystaniem platformy do stepu. Podczas tych ciekawych, energicznych, szybkich i pełnych energii zajęć z upiornym akcentem uczestnicy będą wchodzić na platformę i z niej schodzić, przeskakiwać i omijać przeszkody. Różne wysokości stepów są dostosowane do poziomu sprawności fizycznej uczestników, od początkujących do zaawansowanych.

SIŁA I KONDYCJA – zajęcia skupiają się na różnych elementach sprawności fizycznej, w tym na wydolności sercowo-naczyniowej oraz sile i wytrzymałości mięśni. Zwiększają one siłę mięśni tułowia, wytrzymałość i elastyczność. Zajęcia te często łączą ćwiczenia tradycyjnie wykonywane na siłowni z różnymi ćwiczeniami aerobowymi. Niektóre zajęcia mogą obejmować ćwiczenia z taśmami, piłkami fizjoterapeutycznymi i/lub ręcznymi ciężarkami.

ROZCIĄGANIE – zajęcia te są przeznaczone dla osób, które chcą zwiększyć elastyczność stawów i mięśni oraz poprawić krążenie poprzez różne techniki rozluźniające, wydłużające i relaksacyjne zamiast ćwiczeń z obciążeniem.

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

GRY STOŁOWE – ciekawe i wymagające gry stołowe z innymi uczestnikami. Różnorodność gier rekreacyjnych: od kart po gry planszowe i bilard.

TENIS STOŁOWY – gracze poznają podstawowe umiejętności potrzebne do gry w tenisa stołowego (znanego również jako ping pong), jego zasady i fundamenty.

TAI CHI – Tai chi to starożytna chińska dyscyplina medytacyjnych ruchów praktykowana jako system ćwiczeń. Uczestnicy nauczą się, jak wytworzyć energię „chi” poprzez kontrolowany oddech, ćwiczenia oddechowe i łagodne ruchy w rytm muzyki.

SPORTY ZESPOŁOWE – sporty zespołowe obejmują drużynę pływacką, piłkę wodną i ratownictwo wodne dla młodzieży. Uczestnicy nauczą się czterech stylów pływackich (lub je udoskonalą), opanują umiejętności i techniki gry w piłkę wodną oraz nauczą się korzystać ze sprzętu ratowniczego i wykonywać techniki ratownicze. Dostępne są zawody dla każdego poziomu umiejętności i wieku.

TENIS – uczestnicy mogą zagrać kilka setów, zmieniając partnerów w każdym secie.

ROZCIĄGANIE I RÓWNOWAGA – uczestnicy będą wykonywać różne ćwiczenia i pozycje, aby zwiększyć elastyczność i wzmocnić mięśnie tułowia. Uczestnicy będą przechodzić od ćwiczeń w pozycji stojącej do ćwiczeń na macie na podłodze.

SIATKÓWKA – te zajęcia instruktażowe nauczą podstawowych umiejętności serwowania, odbicia i podania piłki poprzez ćwiczenia i zawody drużynowe.

KLUB SPACEROWY – spacerowanie to prosty, ale skuteczny sposób na włączenie aktywności fizycznej do codziennej rutyny. Zajęcia te promują społeczny aspekt spacerowania i obejmują na koniec ćwiczenia na matach oraz rozciąganie. W przypadku złej pogody klub przenosi się do sali gimnastycznej.

ZABAWA TANECZNA WESTERN LINE DANCE W COLUMBUS – może Pan/Pani przyjść i zatańczyć z przyjaciółmi. Nie jest wymagane doświadczenie, wystarczy chęć do zabawy.

WINTER BLUES W LINCOLN – zwalczanie zimowej chandry dzięki quizom, poczęstunkom i zabawie.

Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę

www.chicagoparkdistrict.com.

KLUB BRYDŻOWY DLA KOBIET W WARREN – popołudnie spędzone na grze w brydża, podczas której można poznać nowych przyjaciół, podszkolić umiejętności gry w karty i wyostrzyć umysł.

STOLARSTWO – nauka obsługi pił taśmowych i łukowych w celu tworzenia różnorodnych projektów z drewna. Umożliwia opanowanie umiejętności stolarskich, w tym mierzenia, projektowania, cięcia i szlifowania. Projekty są dostosowane do wieku, poziomu umiejętności i zainteresowań i obejmują budki dla ptaków, małe szafki oraz regały na książki. Nie jest wymagane żadne doświadczenie.

PISANIE – zajęcia te dostarczają narzędzi do pisania opowiadań, raportów, przemówień i innych tekstów z większą siłą przekazu, jasnością i stylem.

JOGA – zajęcia te mają na celu wydłużenie, wzmocnienie i rozciągnięcie ciała przy jednoczesnym oczyszczeniu umysłu. Zmniejszają stres, poprawiając jednocześnie siłę i elastyczność poprzez wizualizację, świadome oddychanie i pozycje jogi – z modyfikacjami dostosowanymi do wszystkich poziomów zaawansowania.

JOGA/PILATES – zajęcia te oferują idealną równowagę między pozycjami jogi a ćwiczeniami pilates na macie, kładąc nacisk na ogólną siłę ciała, elastyczność i świadomość mięśni.



Wszystkie programy mogą ulec zmianie.

*Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę
www.chicagoparkdistrict.com.*

WYKAZ RADNYCH MIEJSKICH

- 1. LA SPATA, DANIEL 312-744-3063**
 E-mail ward01@cityofchicago.org
 Ratusz 300
 Biuro Radnego Okręgu 1958 N. Milwaukee Ave.
 Numer telefonu 872-206-2685
- 2. HOPKINS, BRIAN 312-744-6836**
 E-mail office@aldermanhopkins.com
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 121 N. LaSalle St.
 Numer telefonu 312-744-9867
- 3. DOWELL, PAT 312-744-8734**
 E-mail ward03@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 302
 Biuro Radnego Okręgu 5046 S. State St.
 Numer telefonu 773-373-9273
- 4. ROBINSON, LAMONT J. 312-744-2690**
 E-mail ward04@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 928 E. 43rd St.
 Numer telefonu 312-744-8438
- 5. YANCY, DESMON C. 312-744-6832**
 E-mail ward05@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 2230 E. 71st St.
 Numer telefonu 312-744-6832
- 6. HALL, WILLIAM E. 312-744-6868**
 E-mail ward06@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 8541 S. State St.
 Numer telefonu 773-241-3100
- 7. MITCHELL, GREGORY 312-744-6833**
 E-mail ward07@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 304
 Biuro Radnego Okręgu 2249 E. 95th St.
 Numer telefonu 773-731-7777

*Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje dotyczące radnych miejskich,
 należy odwiedzić stronę bit.ly/CityAlds.*

WYKAZ RADNYCH MIEJSKICH

- 8. HARRIS, MICHELLE A. 312-744-3075**
 E-mail ward08@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 8539 S. Cottage Grove Ave.
 Numer telefonu 773-874-3300
- 9. BEALE, ANTHONY 312-744-6838**
 E-mail ward09@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 34 E. 112th Pl.
 Numer telefonu 773-785-1100
- 10. CHICO, PETER 312-744-3078**
 E-mail ward10@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 10500 S. Ewing Ave.
 Numer telefonu 773-768-8138
- 11. LEE, NICOLE T. 312-744-6663**
 E-mail ward11@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 3659 S. Halsted St.
 Numer telefonu 773-254-6677
- 12. RAMIREZ, JULIA M. 312-744-3068**
 E-mail ward12@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 3868 S. Archer Ave.
 Numer telefonu 773-475-6783
- 13. QUINN, MARTY 312-744-3058**
 E-mail ward13@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 6500 S. Pulaski Rd.
 Numer telefonu 773-581-8000
- 14. GUTIERREZ, JEYLU B. 312-744-6580**
 E-mail ward14@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 3124 W. 59th St.
 Numer telefonu 773-236-0117

*Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje dotyczące radnych miejskich,
 należy odwiedzić stronę bit.ly/CityAldes.*

WYKAZ RADNYCH MIEJSKICH

- 15. LOPEZ, RAYMOND A. 312-744-4321**
 E-mail ward15@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 2650 W. 51st St.
 Numer telefonu 773-823-1539
- 16. COLEMAN, STEPHANIE D. 312-744-6850**
 E-mail ward16@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 1137 W. 63rd St., Unit C.
 Numer telefonu 773-306-1981
- 17. MOORE, DAVID H. 312-744-3435**
 E-mail ward17@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 1344 W. 79th St.
 Numer telefonu 773-783-3672
- 18. CURTIS, DERRICK G. 312-744-6856**
 E-mail ward18@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 8359 S. Pulaski Rd.
 Numer telefonu 773-284-5057
- 19. O'SHEA, MATTHEW J. 312-744-3072**
 E-mail ward19@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 10400 S. Western Ave
 Numer telefonu 773-238-8766
- 20. TAYLOR, JEANETTE B. 312-744-6840**
 E-mail ward20@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 5401 S. Wentworth Ave., Ste. 19E
 Numer telefonu 773-966-5336
- 21. MOSLEY, RONNIE L. 312-744-4810**
 E-mail ward21@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 10805 S. Halsted
 Numer telefonu 773-881-9300

*Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje dotyczące radnych miejskich,
 należy odwiedzić stronę bit.ly/CityAlders.*

WYKAZ RADNYCH MIEJSKICH

22. RODRIGUEZ, MICHAEL D. 312-744-9491

E-mail ward22@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 2500 S. St. Louis Ave.
 Numer telefonu 773-762-1771

23. TABAREZ, SILVANA 312-744-6828

E-mail ward23@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 6247 S. Archer Ave./3954 W 63rd St.
 Numer telefonu 773-582-4444

24. SCOTT, MONIQUE L. 312-744-6839

E-mail ward24@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 1158 S. Keeler St.
 Numer telefonu 773-533-2400

25. SIGCHO-LOPEZ, BYRON 312-744-0209

E-mail ward25@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 2100 W Cermak Rd.
 Numer telefonu 773-523-4100

26. FUENTES, JESSICA (JESSIE) L. 312-744-6853

E-mail ward26@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 2511 W. Division St.
 Numer telefonu 773-395-0143

27. BURNETT, WALTER R. 312-744-6124

E-mail ward27@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 4 N. Western Ave., Unit 1C
 Numer telefonu 312-432-1995

28. ERVIN, JASON C. 312-744-3066

E-mail ward28@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 2622 W. Jackson Blvd., Suite 200A
 Numer telefonu 773-533-0900

*Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje dotyczące radnych miejskich,
 należy odwiedzić stronę bit.ly/CityAlders.*

WYKAZ RADNYCH MIEJSKICH

29. TALIAFERRO, CHRISTOPHER 312-744-8805

E-mail ward29@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 6272 W. North Ave.
 Numer telefonu 773-237-6460

30. CRUZ, RUTH 312-744-3304

E-mail ward30@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 5418 W. Belmont Ave.
 Numer telefonu 773-628-7874

31. CARDONA JR., FELIX 312-744-6102

E-mail ward31@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 4606 W. Diversey Ave.
 Numer telefonu 773-824-2000

32. WAGUESPACK, SCOTT 312-744-6567

E-mail ward32@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 2657 N. Clybourn Ave.
 Numer telefonu 773-248-1330

33. RODRIGUEZ SÁNCHEZ, ROSSANA 312-744-3373

E-mail ward33@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 4747 N. Sawyer Ave.
 Numer telefonu 773-840-7880

34. CONWAY, WILLIAM (BILL) 312-744-6820

E-mail ward34@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 121 N. LaSalle St.
 Numer telefonu 312-744-6829

35. QUEZADA, ANTHONY J. 312-744-6835

E-mail ward35@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 2934 N. Milwaukee Ave., Unit C
 Numer telefonu 773-887-3772

*Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje dotyczące radnych miejskich,
 należy odwiedzić stronę bit.ly/CityAlders.*

WYKAZ RADNYCH MIEJSKICH

- 36. VILLEGAS, GILBERT 312-744-4324**
 E-mail ward36@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 6560 N. Fullerton Ave., #C118 Suite A.
 Numer telefonu 773-745-4636
- 37. MITTS, EMMA 312-744-8019**
 E-mail ward37@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 4924 W. Chicago Ave.
 Numer telefonu 773-379-0960
- 38. SPOSATO, NICOLAS 312-744-6857**
 E-mail ward38@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 3821 N. Harlem Ave.
 Numer telefonu 773-283-3838
- 39. NUGENT, SAMANTHA 312-744-7242**
 E-mail ward39@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 4200 W. Lawrence Ave.
 Numer telefonu 773-736-5594
- 40. VASQUEZ JR., ANDRE 312-744-6858**
 E-mail ward40@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 5620 N. Western Ave.
 Numer telefonu 773-654-1867
- 41. NAPOLITANO, ANTHONY V. 312-744-3942**
 E-mail ward41@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 7231 W. Touhy Ave.
 Numer telefonu 773-631-2241
- 42. REILLY, BRENDAN 312-642-4242**
 E-mail ward42@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 121 N. LaSalle St.
 Numer telefonu 312-642-4242
- 43. KNUDSEN, TIMMY R. 312-744-3071**
 E-mail ward43@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 2523 N. Halsted St.
 Numer telefonu 773-348-9500

*Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje dotyczące radnych miejskich,
 należy odwiedzić stronę bit.ly/CityAldes.*

WYKAZ RADNYCH MIEJSKICH

44. LAWSON, BENNETT R. 312-744-3073

E-mail ward44@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 3223 N. Sheffield Ave., Ste. A
 Numer telefonu 773-525-6034

45. GARDINER, JAMES M. 312-744-6841

E-mail ward45@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 5460 N. Milwaukee Ave.
 Numer telefonu 773-853-0799

46. CLAY, ANGELA 312-744-6831

E-mail ward46@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 4544 N. Broadway
 Numer telefonu 312-744-5694

47. MARTIN, MATTHEW J. 312-744-4021

E-mail ward47@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 200
 Biuro Radnego Okręgu 4243 N. Lincoln Ave.
 Numer telefonu 773-868-4747

48. MANAA-HOPPENWORTH, LENI 312-744-6860

E-mail ward48@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 1129 W. Bryn Mawr Ave.
 Numer telefonu 773-784-5277

49. HADDEN, MARIA E. 312-744-3067

E-mail ward49@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 1447 W. Morse Ave.
 Numer telefonu 773-338-5796

50. SILVERSTEIN, DEBRA L. 312-744-6855

E-mail ward50@cityofchicago.org
 Ratusz Pokój 300
 Biuro Radnego Okręgu 2949 W. Devon Ave.
 Numer telefonu 773-262-1050

*Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje dotyczące radnych miejskich,
 należy odwiedzić stronę bit.ly/CityAlders.*

RADNI MIASTA CHICAGO

Okręg wyborczy 1

Radny Daniel La Spata

Okręg wyborczy 2

Radny Brian Hopkins

Okręg wyborczy 3

Radna Pat Dowell

Okręg wyborczy 4

Radny Lamont J. Robinson

Okręg wyborczy 5

Radny Desmon C. Yancy

Okręg wyborczy 6

Radny William E. Hall

Okręg wyborczy 7

Radny Gregory Mitchell

Okręg wyborczy 8

Radna Michelle Harris

Okręg wyborczy 9

Radny Anthony Beale

Okręg wyborczy 10

Radny Peter Chico

Okręg wyborczy 11

Radna Nicole T. Lee

Okręg wyborczy 12

Radna Julia M. Ramirez

Okręg wyborczy 13

Radny Marty Quinn

Okręg wyborczy 14

Radna Jeylu B. Gutierrez

Okręg wyborczy 15

Radny Raymond Lopez

Okręg wyborczy 16

Radna Stephanie D. Coleman

Okręg wyborczy 17

Radny David H. Moore

Okręg wyborczy 18

Radny Derrick G. Curtis

Okręg wyborczy 19

Radny Matthew J. O'Shea

Okręg wyborczy 20

Radna Jeanette B. Taylor

Okręg wyborczy 21

Radny Ronnie L. Mosley

Okręg wyborczy 22

Radny Michael D. Rodriguez

Okręg wyborczy 23

Radna Silvana Tabares

Okręg wyborczy 24

Radna Monique L. Scott

Okręg wyborczy 25

Radny Byron Sigcho-Lopez

Okręg wyborczy 26

Radna Jessica (Jessie) L. Fuentes

Okręg wyborczy 27

Radny Walter R. Burnett

Okręg wyborczy 28

Radny Jason C. Ervin

Okręg wyborczy 29

Radny Chris Taliaferro

Okręg wyborczy 30

Radna Ruth Cruz

Okręg wyborczy 31

Radny Felix Cardona, Jr.

Okręg wyborczy 32

Radny Scott Waguespack

Okręg wyborczy 33

Radna Rossana Rodriguez Sánchez

Okręg wyborczy 34

Radny William (Bill) Conway

Okręg wyborczy 35

Radny Anthony J. Quezada

Okręg wyborczy 36

Radny Gilbert Villegas

Okręg wyborczy 37

Radna Emma Mitts

Okręg wyborczy 38

Radny Nicholas Sposato

Okręg wyborczy 39

Radna Samantha Nugent

Okręg wyborczy 40

Radny Andre Vasquez, Jr.

Okręg wyborczy 41

Radny Anthony Napolitano

Okręg wyborczy 42

Radny Brendan Reilly

Okręg wyborczy 43

Radny Timmy R. Knudsen

Okręg wyborczy 44

Radny Bennett R. Lawson

Okręg wyborczy 45

Radny James M. Gardiner

Okręg wyborczy 46

Radna Angela Clay

Okręg wyborczy 47

Radny Matthew J. Martin

Okręg wyborczy 48

Radna Leni Manaa-Hoppenworth

Okręg wyborczy 49

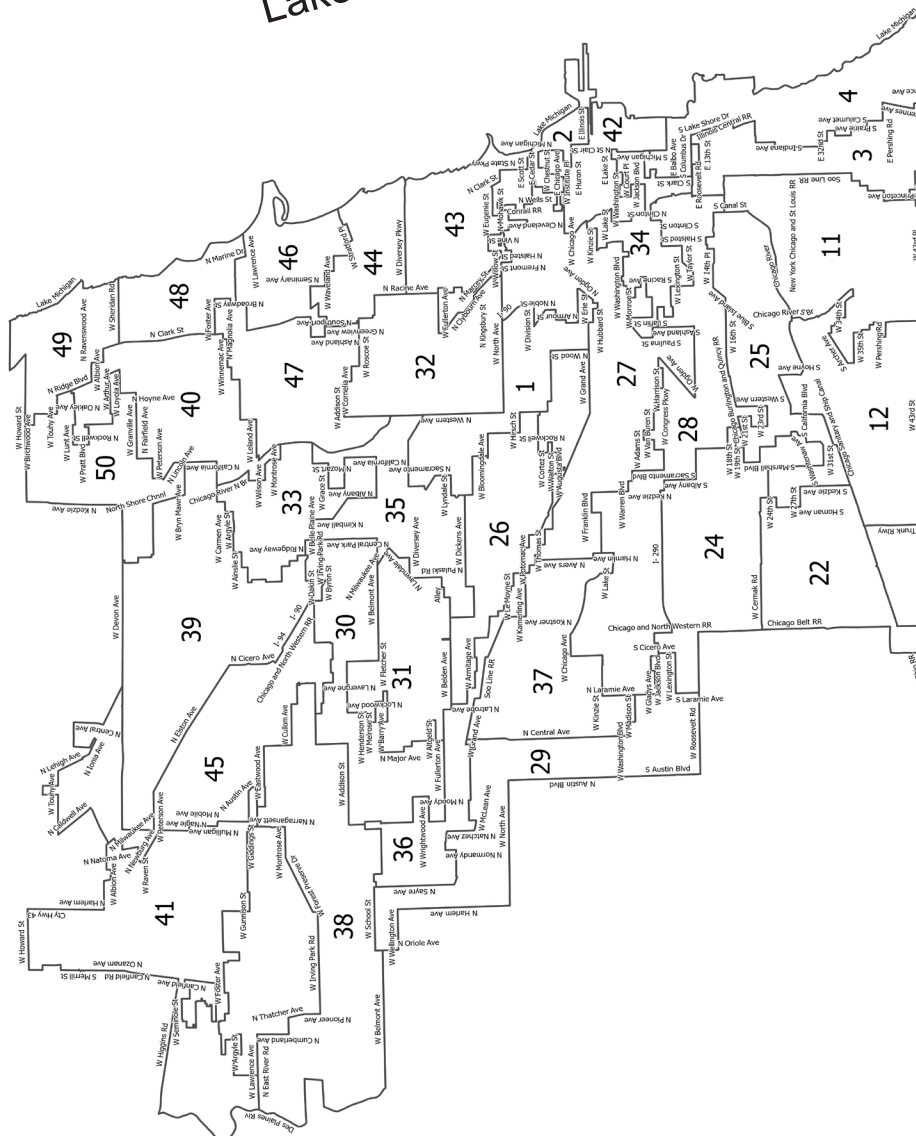
Radna Maria E. Hadden

Okręg wyborczy 50

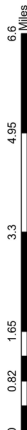
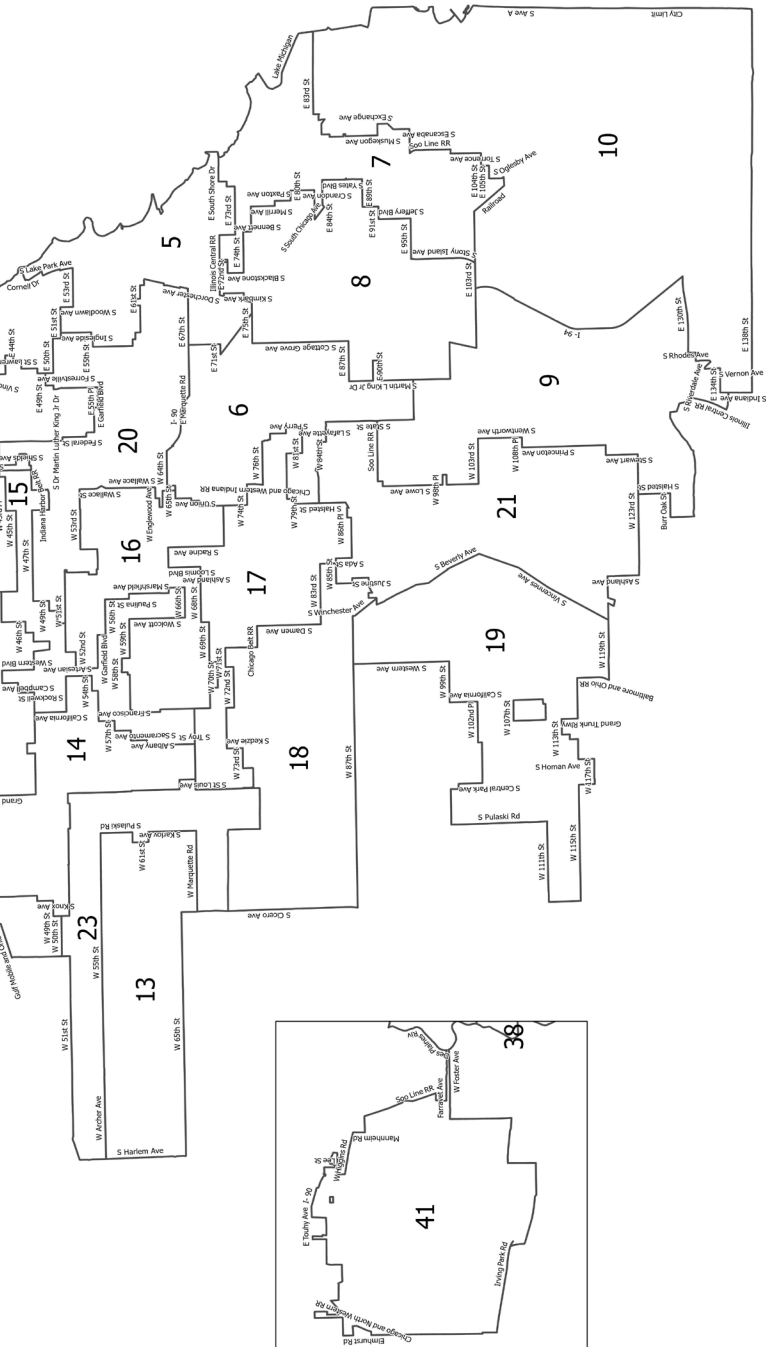
Radna Debra L. Silverstein

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje dotyczące radnych miejskich, należy odwiedzić stronę bit.ly/CityAids.

Lake Michigan



MAPA OKRĘGÓW WYBORCZYCH CHICAGO



These aldermanic ward maps are current as of the redistricting ordinance adopted by the Chicago City Council on May 19, 2022, and the wards are subject to change and/or possible corrections. Please check periodically for updated maps.

Board of Elections - City of Chicago
69 W Washington, Suite 600, Chicago, IL 60602
312-269-7900
www.chicagoelections.gov



Sekcja poświęcona Bibliotece Publicznej w Chicago oraz towarzyszące jej mapy dzielnic Chicago służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią ostatecznego przewodnika. Biuro Sekretarza Miasta nie ponosi żadnej odpowiedzialności za dokładność, treść, kompletność, zgodność z prawem ani wiarygodność informacji zawartych w Przewodniku dla seniorów w Chicago.

LOKALIZACJE FILII BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W CHICAGO

W CHICAGO

GŁÓWNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W CHICAGO (HAROLD WASHINGTON LIBRARY CENTER)

400 S. State St.

312-747-4300

SULZER REGIONAL

4455 N. Lincoln Ave.

312-744-7616

WOODSON REGIONAL

9525 S. Halsted St.

312-747-6900

LEGLER REGIONAL

115 S. Pulaski Rd.

312-746-7730

OKRĘG PÓŁNOCNY

ALBANY PARK

3401 W. Foster Ave.

773-539-5450

AUSTIN-IRVING

6100 W. Irving Park Rd.

312-744-6222

BEZAZIAN

1226 W. Ainslie St.

312-744-0019

BUDLONG WOODS

5630 N. Lincoln Ave.

312-742-9590

BUCKTOWN-WICKER PARK

1701 N. Milwaukee Ave.

312-744-6022

RICHARD M. DALEY-W HUMBOLDT

733 N. Kedzie Ave.

312-743-0555

DUNNING

7455 W. Cornelia Ave.

312-743-0480

EDGEBROOK

5331 W. Devon Ave.

312-744-8313

EDGEWATER

600 N. Broadway

312-742-1945

GALEWOOD-MONT CLARE

6871 W. Belden Ave.

312-746-0165

HUMBOLDT PARK

1605 N. Troy St.

312-744-2244

INDEPENDENCE

4024 N. Elston Ave.

312-744-0900

JEFFERSON PARK

5363 W. Lawrence Ave

312-744-1998

LINCOLN BELMONT

1659 W. Melrose St.

312-744-0166

LINCOLN PARK

1150 W. Fullerton Ave.

312-744-1926

LOGAN SQUARE

3030 W. Fullerton Ave.

312-744-5295

MAYFAIR

4400 W. Lawrence Ave

312-744-1254

MERLO

644 W. Belmont Ave.

312-744-1139

NORTH AUSTIN

5724 W. North Ave.

312-746-4233

NORTH PULASKI

4300 W. North Ave.

312-744-9573

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę chipublib.bibliocommons.com/locations.

NORTHTOWN

6800 N. Western Ave.
312-744-2292

ORIOLE PARK

7454 W. Balmoral Ave.
312-744-1965

PORTAGE-CRAGIN

5108 W. Belmont Ave.
312-744-0152

RODEN

6083 N. Northwest Hwy.
312-744-1478

ROGERS PARK

6907 N. Clark St.
312-744-0156

UPTOWN

929 W. Buena Ave.
312-744-8400

WEST BELMONT

3104 N. Narragansett Ave.
312-746-5142

OKRĘG CENTRALNY**ARCHER HEIGHTS**

5055 S. Archer Ave.
312-747-9241

AUSTIN

5615 W. Race Ave.
312-746-5038

BACK OF THE YARDS

2111 W. 47th St.
312-747-9595

BLACKSTONE

4904 S. Lake Park Ave.
312-747-0511

BRIGHTON PARK

4314 S. Archer Ave.
312-747-0666

CANARYVILLE

642 W. 43rd St.
312-747-0644

CHICAGO BEE

3647 S. State St.
312-747-6872

CHINATOWN

2100 S. Wentworth Ave.
312-747-8013

RICHARD J. DALEY

3400 S. Halsted St.
312-747-8990

DOUGLASS

3353 W. 13th St.
312-747-3725

GAGE PARK

2807 W. 55th St.
312-747-0032

GARFIELD RIDGE

6348 S. Archer Ave.
312-747-6094

HALL

4801 S. Michigan Ave.
312-747-2541

KING

3436 S. King Dr.
312-747-7543

LEGLER

15 S. Pulaski Rd.
312-746-7730

LITTLE VILLAGE

2311 S. Kedzie Ave.
312-745-1862

LOZANO

1805 S. Loomis St.
312-746-4329

MANNING

6 S. Hoyne Ave.
312-746-6800

MCKINLEY PARK

1915 W. 35th St.
312-747-6082

NEAR NORTH

310 W. Division St.
312-744-0991

SHERMAN PARK

5440 S. Racine Ave.
312-747-0477

TOMAN

2708 S. Pulaski Rd.
312-745-1660

WEST CHICAGO

4856 W. Chicago Ave.
312-743-0260

WEST TOWN

1625 W. Chicago Ave.
312-743-0450

WATER WORKS

163 E. Pearson St.
312-742-8811

OKRĘG POŁUDNIOWY**ALTGELD**

955 E. 131st St.
312-747-3270

AVALON

8148 S. Stony Island Ave.
312-747-5234

BEVERLY

1962 W. 95th St.
312-747-9673

BRAINERD

1350 W. 89th St.
312-747-6291

CHICAGO LAWN

6120 S. Kedzie Ave.
312-747-0639

CLEARING

6423 W. 63rd Pl.
312-747-5657

COLEMAN

731 E. 63rd St.
312-747-7760

GREATER GRAND CROSSING

1000 E. 73rd St
312-745-1608

HEGEWISCH

3048 E. 130th St
312-747-0046

JEFFERY MANOR

2401 E. 100th St
312-747-6479

KELLY

6151 S. Normal Blvd.
312-747-8418

THURGOOD MARSHALL

7506 S. Racine Ave.
312-747-5927

MOUNT GREENWOOD

11010 S. Kedzie Ave.
312-747-2805

PULLMAN

11001 S. Indiana Ave.
312-747-2033

SCOTTSDALE

4101 W. 79th St.
312-747-0193

SOUTH CHICAGO

9055 S. Houston Ave.
312-747-8065

SOUTH SHORE

2505 E. 73rd St.
312-747-5281

VODAK/EAST SIDE

3710 E. 106th St.
312-747-5500

WALKER

11071 S. Hoyne Ave.
312-747-1920

WEST ENGLEWOOD

1745 W. 63rd St.
312-747-3481

WEST LAWN

4020 W. 63rd St.
312-747-7381

WEST PULLMAN

830 W. 119th St.
312-747-1425

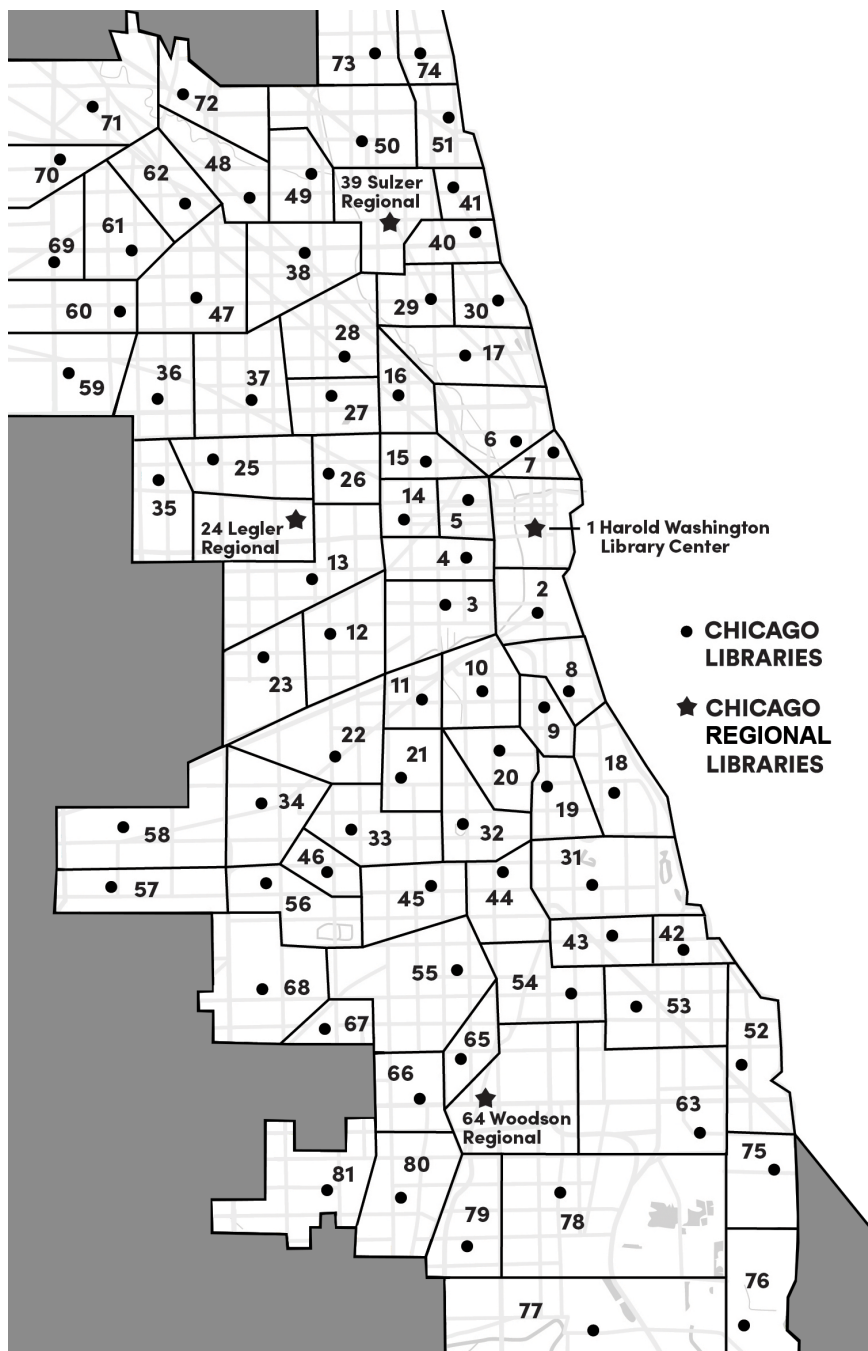
WRIGHTWOOD-ASHBURN

8530 S. Kedzie Ave.
312-747-2696

WHITNEY M. YOUNG, JR.

415 E. 79th St.
312-747-0039

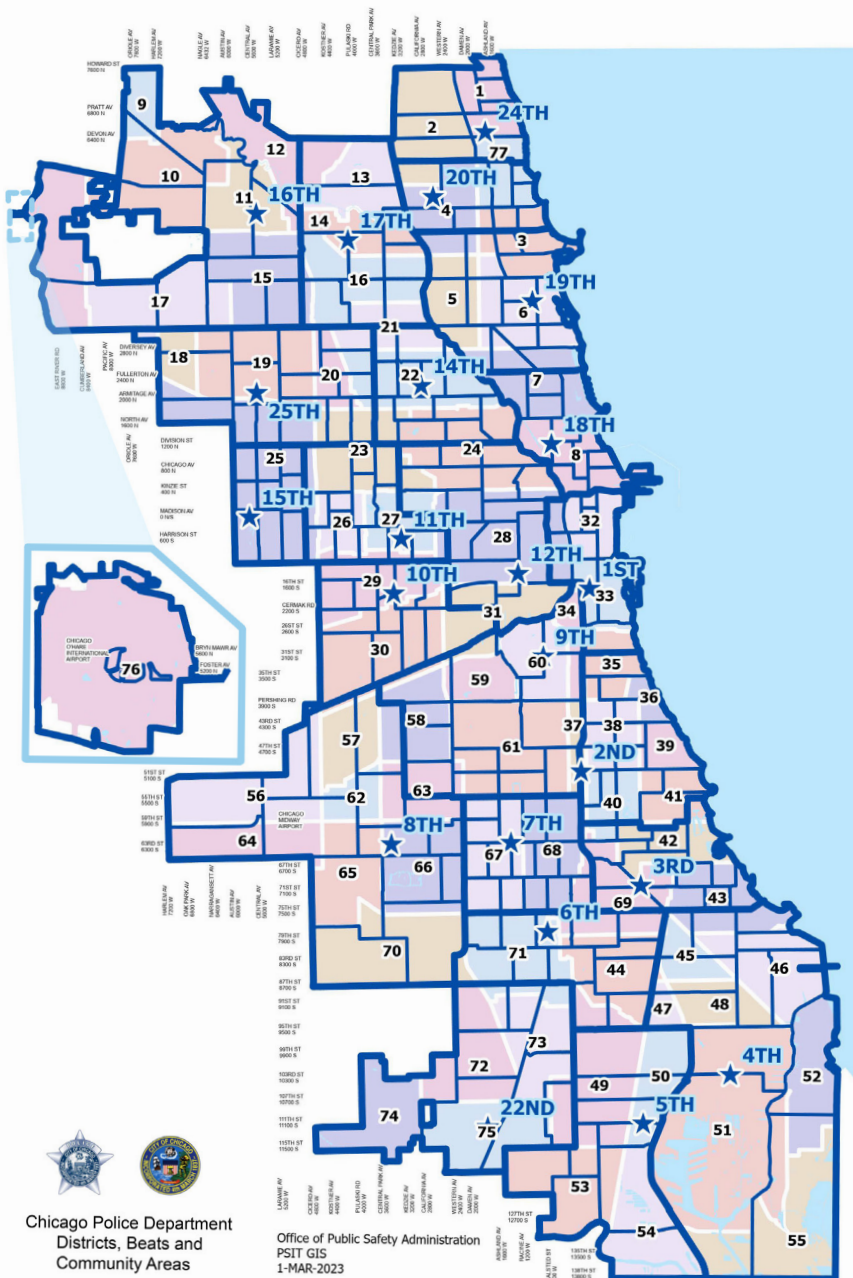
MAPA FILII BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W CHICAGO



Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę www.chipublib.org.

- 1. GŁÓWNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W CHICAGO (HAROLD WASHINGTON LIBRARY CENTER)**
2. Chinatown
3. Lozano
4. Little Italy
5. West Loop
6. Near North
7. Water Works
8. King
9. Chicago Bee
10. Richard Daley
11. McKinley Park
12. Little Village
13. Douglass
14. Manning
15. West Town
16. Bucktown-Wicker Park
17. Lincoln Park
18. Blackstone
19. Hall
20. Canaryville
21. Back of the Yards
22. Brighton Park
23. Toman
- 24. LEGLER REGIONAL**
25. West Chicago Avenue
26. Richard M. Daley
27. Humboldt Park
28. Logan Square
29. Lincoln Belmont
30. Merlo
31. Coleman
32. Sherman Park
33. Gage Park
34. Archer Heights
35. Austin
36. North Austin
37. North Pulaski
38. Independence
- 39. SULZER REGIONAL**
40. Uptown
41. Bezazian
42. South Shore
43. Greater Grand Crossing
44. Kelly
45. West Englewood
46. Chicago Lawn
47. Portage-Cragin
48. Mayfair
49. Albany Park
50. Budlong Woods
51. Edgewater
52. South Chicago
53. Avalon
54. Whitney M. Young Jr.
55. Thurgood Marshall
56. West Lawn
57. Clearing
58. Garfield Ridge
59. Galewood-Mont Clare
60. West Belmont
61. Austin-Irving
62. Jefferson Park
63. Jeffery Manor
- 64. WOODSON REGIONAL**
65. Brainerd
66. Beverly
67. Wrightwood-Ashburn
68. Scottsdale
69. Dunning
70. Oriole Park
71. Roden
72. Edgebrook
73. North Town
74. Rogers Park
75. Vodak-East Side
76. Hegewisch
77. Altgeld
78. Pullman
79. West Pullman
80. Walker
81. Mount Greenwood

MAPA DEPARTAMENTU POLICJI W CHICAGO OKRĘGI, REWIRY I DZIELNICE

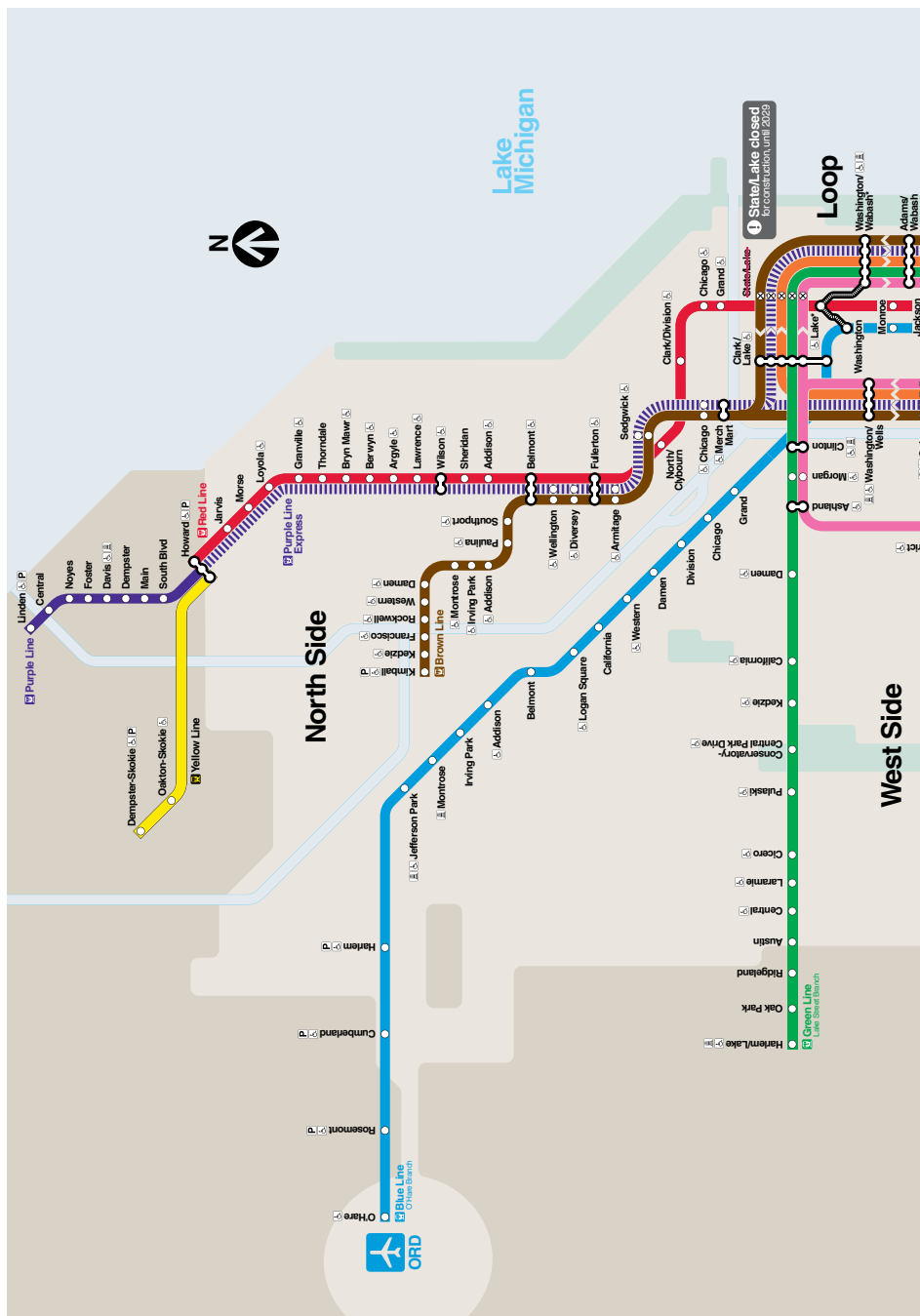


Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę www.chicagopolice.org.

DZIELNICE

- 1.** Rogers Park
- 2.** West Ridge
- 3.** Uptown
- 4.** Lincoln Square
- 5.** North Center
- 6.** Lake View
- 7.** Lincoln Park
- 8.** Blisko North Side
- 9.** Edison Park
- 10.** Norwood Park
- 11.** Jefferson Park
- 12.** Forest Glen
- 13.** North Park
- 14.** Albany Park
- 15.** Portage Park
- 16.** Irving Park
- 17.** Dunning
- 18.** Montclare
- 19.** Belmont Cragin
- 20.** Hermosa
- 21.** Avondale
- 22.** Logan Square
- 23.** Humboldt Park
- 24.** Westtown
- 25.** Austin
- 26.** West Garfield Park
- 27.** East Garfield Park
- 28.** Near West Side
- 29.** North Lawndale
- 30.** South Lawndale
- 31.** Lower West Side
- 32.** Loop
- 33.** Near South Side
- 34.** Armour Square
- 35.** Douglas
- 36.** Oakland
- 37.** Fuller Park
- 36.** Oakland
- 37.** Fuller Park
- 38.** Grand Boulevard
- 39.** Kenwood
- 40.** Washington Park
- 41.** Hyde Park
- 42.** Woodlawn
- 43.** South Shore
- 44.** Chatham
- 45.** Avalon Park
- 46.** South Chicago
- 47.** Burnside
- 48.** Calumet Heights
- 49.** Roseland
- 50.** Pullman
- 51.** South Deering
- 52.** East Side
- 53.** West Pullman
- 54.** Riverdale
- 55.** Hegewisch
- 56.** Garfield Ridge
- 57.** Archer Heights
- 58.** Brighton Park
- 59.** Mckinley Park
- 60.** Bridgeport
- 61.** New City
- 62.** West Elsdon
- 63.** Gage Park
- 64.** Clearing
- 65.** West Lawn
- 66.** Chicago Lawn
- 67.** West Englewood
- 68.** Englewood
- 69.** Greater Grand Crossing
- 70.** Ashburn
- 71.** Auburn Gresham
- 72.** Beverly
- 73.** Washington Heights
- 74.** Mount Greenwood
- 75.** Morgan Park
- 76.** O'Hare
- 77.** Edgewater

Aby uzyskać najbardziej aktualne informacje, należy odwiedzić stronę www.transitchicago.com.





SAVE UP TO 80%* ON BRAND NAME OR GENERIC PRESCRIPTIONS

You can also receive the Chicago Rx Card discounts and more with your Chicago CityKey Card.

**CHICAGO
Rx CARD**



www.chicagorxcard.com

Customer Support: 1-800-931-8872

Pharmacy Support: 1-888-886-5822



Member ID*: 7138425528

Rx BIN: 020586

Rx GROUP: CHWD

PCN: C2C

SHOW THIS CARD TO YOUR PHARMACIST TO RECEIVE DISCOUNT. THIS IS NOT INSURANCE.

* Use member id and then add 2-digit person code 01=Member, 02=Spouse, 03 =Dependent, etc.

www.ChiCityClerk.com

City Hall#

121 N. LaSalle St., Room 107
Chicago, IL 60602
312-742-5375

Zeskanuj, aby zobaczyć
nasze przewodniki



ChiCityClerk



@ChiCityClerk



@ChiCityClerk



/ChicagoCityClerk