



**KATOWICE**  
*dla odmiany*



**INFORMATOR**

**2026**

**DLA SENIORÓW**

## ■ Ważne telefony

112	Telefon alarmowy
999	Pogotowie ratunkowe
997	Policja
998	Straż pożarna
986	Straż miejska
991	Pogotowie energetyczne
992	Pogotowie gazowe
993	Pogotowie ciepłownicze
994	Pogotowie wodociągowe
(32) 251 69 00	Srebrny telefon – Złota Rączka
502 28 88 28	Srebrna książka

## ■ Kalendarz

### 15 czerwca

Światowy Dzień Praw Osób Starszych

### 1 października

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

### 20 października

Europejski Dzień Seniora

### 14 listopada

Ogólnopolski Dzień Seniora



## *Szanowne Seniorki, Szanowni Seniorzy,*

*Z wielką przyjemnością oddaję w Państwa ręce Informator – przewodnik po inicjatywach, programach i usługach przygotowanych specjalnie dla Państwa przez Miasto Katowice. Znajdą w nim Państwo bogatą ofertę propozycji dostosowanych do różnych potrzeb i możliwości. Dokładamy wszelkich starań, aby każdy mieszkaniec, niezależnie od wieku, czuł się w naszym mieście dobrze, aktywnie i bezpiecznie.*

*Różnorodność tej oferty to niewątpliwie jeden z naszych największych atutów. Prężnie działające kluby seniora, liczne programy zdrowotne, a także wydarzenia kulturalne i sportowe pokazują, że wiek – mimo pewnych ograniczeń – nie stanowi bariery w aktywnym i satysfakcjonującym spędzaniu czasu.*

*Zachęcam Państwa do korzystania z dostępnych inicjatyw, takich jak program „Złotej Rączki”*

*czy książkobus działający w ramach projektu „Srebrna Książka”. Zapraszam również do udziału w zajęciach „Fit Senior” oraz spotkaniach organizowanych przez kluby seniora. Przypominam, że w naszym mieście funkcjonuje także Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniorów, oferujący bezpłatne szkolenia z obsługi smartfona i komputera.*

*Chciałbym, aby Skwer Katowickiego Seniora, zlokalizowany w Parku im. Tadeusza Kościuszki, był dla Państwa miejscem spotkań, rozmów i integracji. Wierzę, że nadchodzące cieplejsze dni będą sprzyjały spacerom i odpoczynkowi w tej wyjątkowej przestrzeni.*

*W Katowicach seniorzy mają swoje wsparcie i głos w miejskich sprawach. Działa **Rada Seniorów Miasta Katowice**, a także **Pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. Seniorów**, którzy razem z **Wydziałem Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice** w moim imieniu aktywnie reprezentują potrzeby i interesy osób starszych. Dzięki ich pracy seniorzy mogą uczestniczyć w inicjatywach, programach i projektach miejskich, które wspierają aktywne i godne życie w Katowicach.*

*Życzę Państwu przede wszystkim zdrowia, pogody ducha oraz wielu okazji do aktywności i spotkań z drugim człowiekiem. Niech będzie to czas realizacji pasji, rozwijania zainteresowań i budowania nowych, wartościowych relacji.*

*Marcin Krupa – Prezydent Katowic*

## ■ Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów miasta Katowice

Zadaniem Pełnomocnika Prezydenta ds. Seniorów jest koordynacja całości zadań podejmowanych w Katowicach na rzecz osób w wieku senioralnym, w tym: planowanie, inicjowanie i konsultowanie działań skierowanych do seniorów.

Pełnomocnik ściśle współpracuje m.in. z Uniwersytetami Trzeciego Wieku, klubami seniora oraz Radą Seniorów Miasta Katowice.

Serdecznie zapraszamy Państwa do zgłaszania swoich propozycji i spraw do Pełnomocnika – Pani Aleksandry Musioł, która pełni dyżury w Urzędzie Miasta Katowice, ul. Warszawska 4, pokój nr 357, we wtorki w godz. od 10.30 do 13.00 oraz w czwartki w godz. od 13.30 do 15.00, tel. (32) 25 93 041, e-mail: [aleksandra.musiol@katowice.eu](mailto:aleksandra.musiol@katowice.eu)  
Dyżur telefoniczny: wtorek w godz. od 13.00 do 14.30, czwartek w godz. od 15.00 do 17.00, pod numerem tel. 510 96 22 13.

## ■ Rada Seniorów Miasta Katowice

W mieście Katowice działa Rada Seniorów, której zadaniem jest opiniowanie, doradzanie oraz inicjowanie działań na rzecz katowickich seniorów. Zachęcamy do interesowania się

jej pracami, a w przyszłości do dołączenia do aktywnego, liczącego 15 członków jej grona. Rada Seniorów Miasta Katowice aktywnie współuczestniczy także w kreowaniu polityki senioralnej naszego Miasta.

Działalność Rady Seniorów ma charakter społeczny.

Obecnie Rada Seniorów Miasta Katowice ma swoją siedzibę w budynku przy ul. Warszawskiej 4 (pokój nr 362 na III piętrze). Kontakt po uprzednim umówieniu telefonicznym lub e-mailowym:

tel. 536 569 236,  
e-mail: [radaseniorowkatowice@gmail.com](mailto:radaseniorowkatowice@gmail.com)

Więcej informacji na temat Rady znajdziecie Państwo na stronie internetowej: [katowice.eu](http://katowice.eu) (w zakładce: „dla seniorów”).

## ■ „Skwer Katowickich Seniorów”

Z inicjatywy Rady Seniorów Miasta Katowice, w lipcu 2022 r. Rada Miasta Katowice podjęła uchwałę o nadaniu części Parku im. Tadeusza Kościuszki nazwy: Skwer Katowickich Seniorów.

Ten przepiękny zakątek, będący upamiętnieniem kilku pokoleń katowickich seniorów jest otwarty dla wszystkich mieszkańców, a w szczególności ma on być

miejszem integracji, spotkań, spacerów i różnorodnych działań rekreacyjno – kulturalnych organizowanych przez i dla seniorów.

Plenery malarskie, fotograficzne, zajęcia jogi, fitnessu, nordic walking, to tylko próbka tego co organizacje senioralne (stowarzyszenia, fundacje) mogą organizować na Skwerze.

Zachęcamy wszystkich do wypełniania treścią tego uroczego zakątka Parku.

Skwer usytuowany jest bezpośrednio za restauracją „Patio Park” w kierunku pomnika Tadeusza Kościuszki.



### ■ „Złota Rączka” dla seniora!

Zapraszamy katowickich seniorów do korzystania z projektu pn. „Złota Rączka”, którego celem jest podniesienie oraz poprawa jakości życia poprzez zapewnienie seniorom dostępu do bezpłatnych usług w zakresie drobnych napraw domowych.

Z usług mogą korzystać seniorzy miasta Katowice, którzy ukończyli 65 rok życia (osoby samotne, gospodarstwa 2 osobowe), i którym często trudno jest poradzić sobie z domowymi naprawami, a nie zawsze mogą liczyć na wsparcie i pomoc bliskich osób.

### Katalog napraw świadczonych w ramach usługi obejmuje m.in.:

- wymianę/naprawę kranów w kuchni i łazience,
- udrażnianie zatkanych odpływów,
- naprawę nieszczelnych rur,
- naprawę spłuczki,
- montaż/wymianę deski sedesowej,
- podłączenie pralki/zmywarki,
- wymianę żarówki,
- naprawę/wymianę gniazdka elektrycznego,
- regulację/uszczelnienie drzwi i okien,
- naprawę klamek/zamków w drzwiach i oknach,
- naprawę listew przypodłogowych,
- inne drobne czynności naprawcze i montażowe, które zostaną zaakceptowane przez Realizatorów.



## Projekt nie może obejmować:

- napraw, które powinny zostać wykonane na rzecz mieszkańca na podstawie umów ze wspólnotą mieszkaniową lub administracją,
- usług sprzątających (przypinanie firan/zaston, mycie okien, odgrzybianie ścian itp.),
- usług wymagających specjalnych uprawnień (w tym naprawy związane z instalacją gazową) – osoba wykonująca usługę ma prawo odmówić jej wykonania ze względu na brak specjalnych uprawnień,
- kompleksowych usług remontowych (odmalowywania ścian, drzwi, kładzenia paneli, kładzenia gładzi itp.).

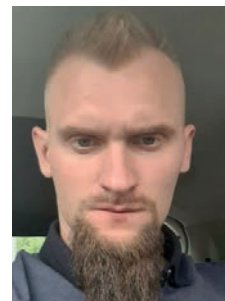
W ramach projektu pn. „Złota Rączka” zgłaszający usterkę senior może skorzystać z usługi maksymalnie raz w miesiącu (12 razy w roku). W wyjątkowych przypadkach możliwe będzie skorzystanie przez seniora z dodatkowej liczby usług, po analizie przypadku dokonanej przez tutejszy Urząd.

**Naprawy wykonywane są bezpośrednio przez Pana Łukasza Lasockiego, który wyposażony jest w identyfikator z logo projektu pn. „Złota Rączka”.**

## **IDENTYFIKATOR**

**Łukasz Lasocki**  
**„Złota Rączka dla Seniora”**

Zadanie współfinansowane z budżetu Miasta Katowice



Zlecenie usługi przyjmowane jest telefonicznie za pośrednictwem tzw. „Srebrnego Telefonu”.  
**„Srebrny Telefon” działający w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, Infolinia „Srebrnego Telefonu”:**  
**(32) 251 69 00**  
ul. Wita Stwosza 7, Katowice

Zapraszamy do kontaktu i korzystania z usług w ramach programu pn. „Złota Rączka”.



KATOWICE dla odmiany

MOPS Katowice

Katowicki Senior w Mieście

**SREBRNY TELEFON  
DLA KATOWICKICH SENIORÓW**

**32 251 69 00**

## ■ „Srebrny Telefon” dla Katowickich Seniorów

Zapraszamy wszystkich katowickich seniorów do korzystania z infolinii dla seniorów, w ramach której można uzyskać informacje na temat możliwości wsparcia osób starszych oraz realizowanych programów na terenie naszego Miasta.

**„Srebrny Telefon” dla Seniora działa w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Katowicach od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 15.00, nr tel. (32) 251 69 00.**

Można tutaj uzyskać zarówno odpowiedzi na pytania dotyczące wszelkich form wsparcia

finansowego, ale także niepieniężnego dla osób w wieku senioralnym. Pracownicy „Srebrnego Telefonu” dysponują aktualnymi, nieodpłatnymi materiałami informacyjnymi oraz służą poradą i pomocą w indywidualnych sprawach seniorów.

Adres e-mail: [senior@mops.katowice.pl](mailto:senior@mops.katowice.pl)

## Zapraszamy do kontaktu!

**Program zwiększenia dostępności katowickich seniorów do życia kulturalnego miasta.**

## ■ „Srebrna Kultura”

Dostrzegając potrzeby osób starszych w zakresie uczestnictwa w życiu kulturalnym, władze miasta Katowice nawiązały współpracę z instytucjami kultury, w ramach której przekazywane będą w bieżącym roku (wzorem lat ubiegłych) bezpłatne bilety na imprezy i wydarzenia kulturalne.

Celem programu jest zapewnienie dostępu jak największej grupie katowickich seniorów do bezpłatnego udziału w życiu kulturalnym naszego Miasta.

Do dystrybucji biletów zostaną zaproszone: organizacje pozarządowe, kluby seniora oraz nieformalne grupy skupiające katowickich seniorów.

Organizacja/Klub zobowiązana/y będzie do monitorowania dystrybucji ww. biletów



oraz informowania seniorów odbierających bilety, o tym że miasto Katowice jest organizatorem ww. programu.

Blizsze informacje na temat biletów dostępne są w Wydziale Polityki Społecznej, ul. Rynek 1 Katowice, tel. (32) 25 93 780.

### ■ Kluby Seniora w Katowicach – dołącz już dziś – Katowickie Kluby Seniora zapraszają do udziału w zajęciach

Chcesz aktywnie i ciekawie spędzać czas oraz rozwijać swoje pasje i zainteresowania – zgłoś się do Klubu Seniora, którego głównym zadaniem jest integrowanie i wspieranie aktywności osób starszych. W programie Klubów znajdują się m.in.: spotkania towarzyskie, warsztaty, zajęcia informatyczne, spotkania prozdrowotne, spotkania z ciekawymi ludźmi, zajęcia fizyczne, wyjazdy integracyjne oraz wiele innych ciekawych zajęć.

#### **Kluby Seniora działające w Katowicach:**

Kluby Seniora prowadzone przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Śląski Zarząd Wojewódzki, znajdujące się przy:  
ul. Panewnickiej 75, ul. Hetmańskiej 1,  
ul. Witosa 17 (lokal Klubu Osiedlowego

„Plus” Spółdzielni Mieszkaniowej „Załęska Hałda”), ul. Boya Żeleńskiego 83 (Miejski Dom Kultury „Południe”) dla Seniorów z Kostuchny i Murcek,  
tel. do biura: (32) 205 45 14.



### ■ Punkt Cyfrowego Wsparcia dla Seniorów – obsługa smartfonu oraz komputera

Szanowni Seniorzy, zapraszamy Was na bezpłatne kursy nauki obsługi smartfonu, komputera lub tabletu.

Punkt Cyfrowego Wsparcia dla Seniorów działa w Katowicach przy Al. Korfantego 48 (róg Al. Korfantego i ul. Morcinka) w **poniedziałki w godz. od 16.00 do 18.00** oraz **czwartki w godz. od 9.00 do 11.00.**

Zapisy na szkolenia prowadzone są pod nr tel. **666 668 434.**

Punkt wyposażony jest w 8 stanowisk komputerowych, na których można rozwijać zarówno indywidualnie, jak i w grupach swoje umiejętności cyfrowe. W Punkcie dostępne są również tablety, które są dobrym rozwiązaniem pomiędzy smartfonem, a komputerem.

### Program warsztatów obejmuje następujące zagadnienia:

1. Najważniejsze informacje o smartfonie/telefonie/komputerze.
2. Rozpoczęcie pracy ze smartfonem/tabletem.
3. Obsługa aplikacji, internetu.
4. Zdjęcia, dźwięk i video.
5. Komunikowanie się ze światem.
6. Bezpieczeństwo.
7. Zasady cyberbezpieczeństwa – co zrobić, by nie stać się ofiarą przestępstwa, czy wyłudzenia pieniędzy lub danych wrażliwych?
8. Indywidualne konsultacje.
9. Obsługa komputera, w tym m.in. pakietu Office, redagowanie dokumentów, korzystanie z aplikacji/programów.

Udział w szkoleniach jest całkowicie bezpłatny, a realizacja całego projektu, prowadzona jest na zlecenie miasta Katowice przez Fundację Klub KONTRA, która gwarantuje trenerów posiadających doświadczenie w prowadzeniu szkoleń w obszarze IT.

**Już dziś zapraszamy, skorzystajcie!**



### ■ Mieszkania wspomagane dla seniorów

Od 1 marca 2025 r. miasto Katowice uruchomiło dwa nowe mieszkania wspomagane dla seniorów dysponujące łącznie 11 miejscami. Mieszkania te znajdują się w nowoczesnym budynku przy ul. Pijarskiej 6 (os. „Bazantowo”).

W mieszkaniu wspomaganym senior otrzyma pomoc w takich sprawach, jak:

- poruszanie się,
- utrzymanie higieny osobistej,
- ubieranie się,
- pranie i sprzątanie,
- zakupy i przygotowanie posiłków,
- załatwianie spraw urzędowych i osobistych,
- prowadzenie gospodarstwa domowego.

Dodatkowo każdy mieszkaniec otrzyma tu wsparcie pracownika socjalnego.



Dzięki temu można nawiązać nowe znajomości, a jednocześnie utrzymać dotychczasowe kontakty rodzinne i towarzyskie.

Koszt zamieszkania jest ustalany indywidualnie, zależnie od sytuacji osobistej, dochodowej i rodzinnej.

Podstawą przyznania wsparcia jest decyzja administracyjna oraz tzw. kontrakt mieszkaniowy. Wszystkie formalności związane z ustaleniem dochodu, odpłatności i przyjęciem do mieszkania wspomaganego pomaga dopełnić pracownik socjalny.

Zadanie to zlecone zostało do prowadzenia Fundacji Bażantowo.



## ■ Fit senior – zajęcia sportowe w dzielnicach

Szanowne Seniorki i Seniorzy, Prezydent Miasta Katowice Pan Marcin Krupa zaprasza Państwa do udziału w kolejnej edycji zajęć sportowych dedykowanych specjalnie katowickim seniorom.

Realizatorami zadania w 2026 r. we współpracy z miastem Katowice są:

**1. Akademicki Związek Sportowy Uniwersytetu Śląskiego**, z siedzibą w Katowicach przy ul. Bankowej 14/230.

A o to co dla Was przygotowaliśmy:

- joga
- zdrowe plecy
- gimnastyka
- pływanie

## zajęcia sportowe dla seniorów

- aqua aerobic
- tenis stołowy
- taniec
- pilates
- fitt ball.

Ponadto, rozszerzyliśmy katalog działań i zapraszamy do uczestnictwa w wykładach z dietetykiem, spotkaniach z ekspertami, w tym m.in. z zakresu profilaktyki chorób układu krążenia, osteoporozy, cukrzycy.

Dodatkowo proponujemy relaksacje oraz medytacje, które pozwolą na redukcję stresu oraz poprawią Państwa samopoczucie.

**Zapraszamy również Panów 60+, dla których zaplanowano wprowadzenie specjalnej formy zajęć, takich jak boks oraz trening ogólnorozwojowy z elementami treningu siłowego**

Każdy znajdzie tu coś dla Siebie!  
Szczegóły na stronie internetowej:

[www.fitsenior.katowice.pl](http://www.fitsenior.katowice.pl)  
**tel. (32) 359 19 97, 509 407 288**  
Już dziś się zapisz – nie zwlekaj!

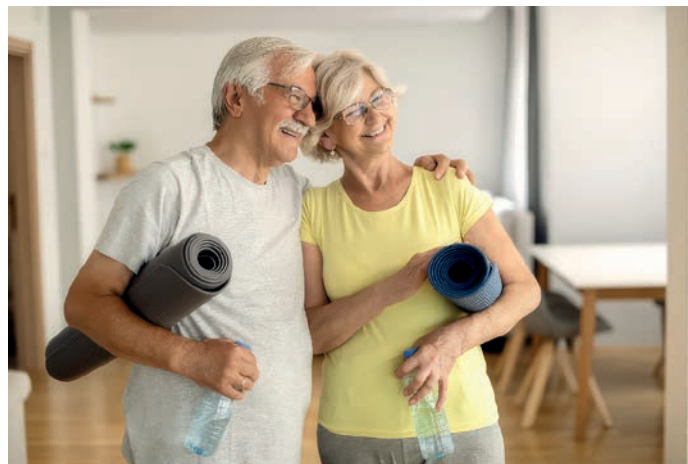
**2. Katowickie Stowarzyszenie Tenisowe Akademia Tenisa Katarzyny Pyka**, z siedzibą w Katowicach przy ul. Chorzowskiej 73a.

Zajęcia prowadzone są na kortach MOSiR przy ul. Szopienickiej 71

- nauka gry w tenisa,
  - poznanie zasad gry w tenisa,
  - aktywne spędzanie wolnego czasu.
- tel. 504 060 990.**

**3. Fundacja Bażantowo**, z siedzibą w Katowicach przy ul. Hierowskiego 2.

W ramach programu pn. „Zdrowy i Aktywny Senior” realizowane są zajęcia rekreacyjne, które odbywają się w kompleksie „Bażantowo Sport”, przy ul. Pijarskiej 1, 3. Głównym elementem programu jest trening fizyczny aerobowy wraz z elementami oddechowymi odbywający się na basenie oraz na salkach gimnastycznych. Zapisy na zajęcia prowadzone są bezpośrednio na recepcji Bażantowo Sport,  
**tel. (32) 722 40 40, (32) 350 20 93.**



**WEŁNOWIEC-JÓZEFOWIEC**

Hala Sportowa Józefowska  
ul. Józefowska 40

**Ośrodek Sportowy**

- Bezpłatne tematyczne treningi wzmacniające na „zdrowy kręgosłup” prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w niewielkich grupach, skierowane do osób w wieku 60+.
- Bezpłatne treningi rozciągająco-siłowe z wykorzystaniem gum oporowych i ciężaru własnego ciała prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w niewielkich 10 osobowych grupach. Zajęcia przystosowane są do możliwości fizycznych seniorów 60+.

**LIGOTA**

Stadion Asnyka  
ul. Asnyka 27

**Ośrodek Sportowy**

- Bezpłatne zajęcia ogólnorozwojowe z elementami fitness. Zajęcia w 15 osobowych grupach, skierowane dla osób w wieku 60+, które zaczynają przygodę z treningami fitness.
- Bezpłatne tematyczne treningi wzmacniające na „zdrowy kręgosłup” prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w niewielkich grupach, skierowane do osób w wieku 60+.

**BRYNÓW**

ORW Rolna  
ul. Nasykowa 65

- Bezpłatne zajęcia z aquafitness prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów w sezonie letnim – na zajęcia nie obowiązują zapisy, mogą w nich uczestniczyć goście basenu. Harmonogram ustalany jest na początku sezonu.

**ZAŁĘŻE**

OS Gliwicka  
ul. Gliwicka 214

- Bezpłatne treningi rozciągająco-siłowe z wykorzystaniem gum oporowych i ciężaru własnego ciała prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w niewielkich 10 osobowych grupach.

## zajęcia sportowe dla seniorów

Zajęcia przystosowane są do możliwości fizycznych seniorów 60+.

- Bezpłatne tematyczne treningi wzmacniające np. „zdrowy kręgosłup” prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w niewielkich grupach skierowane do osób w wieku 60+.

### **DĄBRÓWKA MAŁA**

**OS Hetman**  
**ul. Siwka 6**

- Bezpłatne tematyczne treningi wzmacniające np. „zdrowy kręgosłup” prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w niewielkich grupach skierowane do osób w wieku 60+.

### **JANÓW**

**Lodowisko Jantor 2**  
**ul. Nałkowskiej 10a**

- Bezpłatne zajęcia ogólnorozwojowe z elementami fitness. Zajęcia w 15 osobowych grupach skierowane dla kobiet w wieku +60, które zaczynają przygodę z treningami fitness.
- Bezpłatne tematyczne treningi wzmacniające np. „zdrowy kręgosłup” prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w niewielkich grupach skierowane do osób w wieku 60+.



### **SZOPIENICE**

**MDK Szopienice**  
**ul. Westerplatte 10**

- Zajęcia Fit jest Git – zajęcia taneczne dla seniorów z elementami fitness, odbywają się w 20 osobowych grupach pod opieką wykwalifikowanej instruktorki.

### **GISZOWIEC**

**MDK Giszowiec**  
**przy Pl. Pod Lipami 1**

- Zajęcia Fit jest Git – zajęcia taneczne dla seniorów z elementami fitness, odbywają się w 20 osobowych grupach pod opieką wykwalifikowanej instruktorki.



### ZAWODZIE

**OS Słowian**

**ul. 1 Maja 99**

- Bezpłatne zajęcia ogólnorozwojowe z elementami fitness. Zajęcia w 10 osobowych grupach skierowane dla kobiet w wieku +60, które zaczynają przygodę z treningami fitness.

**Na zajęcia przyjmujemy zapisy internetowo:**

**Zdrowy kręgosłup**

<https://dostartu.pl/zdrowy-kregos-up-fit-jest-git-v8502>

**Fitness**

<https://dostartu.pl/fitness-fit-jest-git-v8515>

**Ćwiczenia rozciągająco-siłowe:**

<https://dostartu.pl/trening-funkcjonalny-fit-jest-git-v13077>

**Zajęcia taneczne**

<https://dostartu.pl/zajecia-taneczne-dla-seniorow-fit-jest-git-v13761>

lub pod numerem tel. **504 004 709**.

Grafik i profil zajęć może ulegać zmianie w trakcie roku. Wszelkie informacje zawsze są aktualizowane na serwisie [www.mosir.katowice.pl](http://www.mosir.katowice.pl) oraz FB MOSiR [www.mosir.katowice.pl](http://www.mosir.katowice.pl)

Zastrzegamy sobie możliwość wprowadzenia symbolicznych opłat.



### ■ „Kawiarnia Miasta Nauki” – otwarte spotkania z osobami świata nauki

W 2025 r. uruchomiono „Kawiarnię Miasta Nauki” w ramach, której organizowane były spotkania dla mieszkańców w domach kultury, bibliotekach oraz szkołach w różnych dzielnicach Katowic. W 2026 r. spotkania te będą kontynuowane od marca do listopada. Część z nich adresowana jest do seniorów. Szczegółowy harmonogram zostanie opublikowany na stronie internetowej [www.katowice.eu](http://www.katowice.eu) oraz w miesięczniku „Nasze Katowice”.

„Kawiarnia Miasta Nauki” to interdyscyplinarny program popularnonaukowy realizowany przez poszczególne uczelnie Konsorcjum Akademickiego „Katowice-Miasto Nauki”. Program zakłada kontynuację działań wypracowanych w ramach inicjatywy Europejskie Miasto Nauki Katowice 2024 i jest prowadzony we współpracy z uczelniami tworzącymi Akademickie Konsorcjum. Spotkania są skierowane do szerokiej grupy odbiorców – dzieci i młodzieży szkolnej, dorosłych i seniorów oraz realizują ideę przełożenia wiedzy akademickiej na praktyczne umiejętności przydatne w codziennym życiu mieszkańców.

Projekt realizowany jest w dzielnicach Katowic w formie wykładów, warsztatów, w swobodnej „kawiarnianej” atmosferze. Program obejmuje różnorodne obszary nauki i sztuki, które są prezentowane podczas cyklu spotkań w Katowicach. Tematyka poszczególnych wydarzeń odzwierciedla profil i specjalizacje uczelni konsorcjum, łącząc teorię z praktycznymi aspektami życia. Prowadzącymi zajęcia są pracownicy naukowcy poszczególnych uczelni.

W ramach cyklu poruszane są m.in. kwestie związane z gospodarką i przedsiębiorczością, w tym zarządzaniem finansami osobistymi. Silnym akcentem są także tematy związane ze zdrowiem i dobrostanem, obejmujące profilaktykę chorób cywilizacyjnych, zdrowe odżywianie, świadome kształtowanie stylu życia oraz znaczenie aktywności fizycznej w różnych grupach wiekowych. Spotkaniom towarzyszą praktyczne warsztaty i rozmowy z ekspertami, którzy pokazują, jak nauka może wspierać codzienne wybory zdrowotne.

W 2025 r. łącznie zorganizowano ponad 20 spotkań, a na rok 2026 zaplanowanych jest ich 30.



## ■ Społeczne Ministerstwo ds. Samotności

Miejsce skierowane do mieszkańców Katowic, których dotyka problem samotności oraz zmagający się z problemami życiowymi, wykluczone społecznie lub zagrożone wykluczeniem, będące m.in. w trudnej sytuacji ekonomicznej i życiowej. Istotną grupę docelową stanowią katowiccy seniorzy, bo to ich najczęściej dotyka problem samotności.

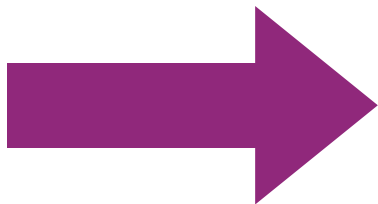
W Ministerstwie ds. Samotności osoby potrzebujące mogą się zintegrować społecznie, wziąć udział w ciekawych zajęciach, które odpowiadają na ich potrzeby, uzyskać pomoc ekspertów m. in. w zakresie: indywidualnych i grupowych warsztatów z psychologiem, grupy wsparcia, warsztatów z fitoterapii, szkolenia z obsługi komputera i smartfona, warsztatów motywacyjnych oraz wiele innych.

Zapisy na poszczególne zajęcia/warsztaty:  
w godzinach 9.00-17.00 pod numerem tel.:  
509 876 330 lub osobiście w Ministerstwie  
ds. Samotności w Katowicach przy  
ul. Mikołowskiej 44.

Więcej informacji na stronie internetowej  
Fundacji Wolne Miejsce: [www.wolnemiejsce.pl](http://www.wolnemiejsce.pl)



■ Pozostała oferta dla seniorów w 2026 r. w ramach współpracy miasta Katowice z organizacjami pozarządowymi, gdzie każdy senior znajdzie coś interesującego dla siebie:



1	<p>Stowarzyszenie FAMI.LOCK, ul. Podhalańska 14/6, Katowice</p> <p><b>„Centrum spotkań Seniorów w Centrum Miasta 2026”</b></p> <p>Ewa Dopierała, tel. 602 442 707</p>
2	<p>Śląskie Centrum Edukacji i Rehabilitacji „Arteria”, ul. Francuska 29, Katowice</p> <p><b>„Silver Siła” – edycja 2026”</b></p> <p>Edyta Szyszka, tel. (32) 253 62 30</p>
3	<p>Stowarzyszenie „Wspólnie–Razem”, ul. Kopernika 14, Katowice</p> <p><b>„Integracja i aktywizacja osób starszych, w tym kombatantów i osób represjonowanych poprzez wspieranie działań na rzecz integracji i zwiększenia uczestnictwa w życiu społecznym seniorów”</b></p> <p>Małgorzata Herman, tel. 502 484 909</p>
4	<p>Fundacja Komunikacji Międzykulturowej „THE LINK”, ul. Różyckiego 14c, Katowice</p> <p><b>„Akademia Pasji Seniora”</b></p> <p>Marika Jodłowska, tel. 792 777 801</p>



5	<p>Stowarzyszenie Centrum Aktywności i Zainteresowań „Nasz Czas” ul. Katowicka 21/2, Katowice</p> <p><b>Teraz Nasz Czas</b></p> <p>Marian Stolecki, tel. 603 773 661</p>
6	<p>Klub Seniorów Promyk, ul. Kilińskiego 17, Katowice</p> <p><b>„Klub Seniorów Promyk”</b></p> <p>Marzena Płonowska, tel. 696 534 526</p>
7	<p>Fundacja Neuro–Most, ul. Ligonia 26/1, Katowice</p> <p><b>„Ku pięknej starości”</b></p> <p>Ilona Palka-Kisielowska, tel. 503 694 950 lub 884 777 609</p>
8	<p>Rzysko – Katolicka Parafia św. Józefa Robotnika, ul. Mikusińskiego 8, Katowice</p> <p><b>„Prowadzenie Klubu Seniora „Zakątek Seniora” – aktywizacja i integracja osób starszych”</b></p> <p>ks. Tomasz Kusz, tel. (32) 250 12 93</p>
9	<p>Fundacja Index do Przyszłości, ul. Stawowa 5/7, Katowice</p> <p><b>„Prowadzenie Klubów Seniora oraz pozostałych zadań związanych z aktywizacją seniorów”</b></p> <p>Agnieszka Karpiel, tel. 660 023 965</p>

10	<p>Stowarzyszenie Pomoc dla Kobiet i Dzieci im. Marii Niepokalanej, ul. Krasińskiego 21, Katowice</p> <p><b>„Prowadzenie Klubów Seniora oraz pozostałych zadań związanych z aktywizacją seniorów”</b></p> <p>Anna Kajdan, tel. (32) 255 38 69</p>
11	<p>Fundacja Jesteśmy dla Was, Al. Korfantego 125a, Katowice</p> <p><b>„Integracja osób w wieku senioralnym”</b></p> <p>Bożena Polak, tel. 501 422 533</p>
12	<p>Stowarzyszenie Wolnej Herbaty, ul. Kopernika 14, Katowice</p> <p><b>„Klub Seniora Trzy Stawy”</b></p> <p>Olaf Józefoski, tel. 500 427 170</p>
13	<p>Uczniowski Klub Sportowy „Oktagon”, ul. Wiosny Ludów 22, Katowice</p> <p><b>„Aktywny senior z Oktagonem – V edycja”</b></p> <p>Hanna Kuś, tel. 663 758 066</p>



## ■ Miejski System Powiadomiania Ratunkowego

Od 1 grudnia 2008 r. z inicjatywy Wydziału Polityki Społecznej w Katowicach w celu zwiększenia poczucia bezpieczeństwa mieszkańców Katowic rozpoczęto realizację Miejskiego Systemu Powiadomienia Ratunkowego. System kierowany jest do grupy osób starszych i z niepełnosprawnościami, które nie zawsze są w stanie porozumieć się z dyspozytorem przyjmującym zgłoszenia o zagrożeniu zdrowia lub życia i wezwać pomoc.

W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia, po wykonaniu połączenia z podanego w ankiecie zgłoszeniowej numeru telefonu, dyspozytor w Centrum Powiadomiania Ratunkowego uzyska dane osoby zgłaszającej, informacje o stanie zdrowia, zażywanych lekach oraz numer kontaktowy np. do członka rodziny. Pomoże to w szybkim podjęciu odpowiednich działań. Ważne jest, aby ankieta była aktualizowana, np. w przypadku zmiany stanu zdrowia bądź przyjmowanych leków

Aby zarejestrować się w bazie Systemu Powiadomiania Ratunkowego należy wypełnić ankietę dostępną u Pełnomocnika Prezydenta ds. Osób z Niepełnosprawnościami

w Urzędzie Miasta Katowice, na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice [katowice.eu](http://katowice.eu) (DLA MIESZKAŃCA/DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI/Miejski System Powiadomienia Ratunkowego) oraz w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, a następnie złożyć w Kancelarii Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1, punkt podawczy (parter) w godzinach pracy Urzędu lub wysłać pocztą na adres:

**Urząd Miasta Katowice**  
**ul. Rynek 1, 40-003 Katowice**

Pracownicy socjalni MOPS dotrą także bezpośrednio do miejsc zamieszkania osób starszych i z niepełnosprawnościami, które mają problem z wypełnieniem ankiety lub jej złożeniem.

Gorąco zapraszamy katowickich seniorów oraz mieszkańców Katowic z niepełnosprawnościami do zarejestrowania się w Systemie. Dzięki temu służby miejskie w sytuacji zagrożenia mogą udzielić pomocy w sposób szybszy i bardziej efektywny.

Więcej informacji dotyczących projektu udziela:

**Pełnomocnik Prezydenta ds. Osób z Niepełnosprawnościami, Urząd Miasta Katowice, ul. Rynek 1, pok. 805a, tel. (32) 259 32 12 lub (32) 259 32 07**



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Wita Stwosza 7, tel. (32) 606 18 33

## ■ Usługi transportowe dla mieszkańców Katowic z niepełnosprawnościami

Do korzystania ze środków transportowych przystosowanych do przewozu osób z niepełnosprawnościami mają prawo mieszkańcy miasta Katowice z widoczną dysfunkcją narządu ruchu oraz osoby niewidome i niedowidzące w następującej kolejności:

- osoby na wózkach inwalidzkich wraz z opiekunem – w pierwszej kolejności,
- osoby z niepełnosprawnościami z orzeczonym znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności z widocznym ograniczeniem sprawności ruchowej,
- osoby niewidome i niedowidzące z orzeczonym znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności z kodu „04-O”.

Z powyższej usługi transportowej mogą również korzystać niepełnosprawni seniorzy posiadający stosowne orzeczenie, o którym mowa w dalszej części.

**Usługa jest wykonywana na terenie miasta Katowice i gmin sąsiednich** (tj. Chorzów, Mikołów, Mysłowice, Tychy, Ruda Śląska, Sosnowiec, Siemianowice Śląskie, Czeladź) od poniedziałku do soboty w godz. od 6.00 do 22.00 oraz w niedzielę i święta w godz. od 08.00 do 20.00. **Zgłoszenia są przyjmowane telefonicznie pod numerami tel.: 501 406 141 oraz (32) 258 10 30.** Zamawianie przewozów odbywa się na bieżąco, zaś o przyjęciu i realizacji zamówienia decyduje kolejność zgłoszeń, z uwzględnieniem wyżej wymienionej kolejności.

Dyspozytor przy odbieraniu zamówienia na przewóz przeprowadza wywiad na temat stopnia samodzielności w poruszaniu się pasażera. W przypadku konieczności zapewnienia wsparcia przy przemieszczaniu się osoby z niepełnosprawnościami z miejsca pobytu do samochodu, pasażer jest zobowiązany zapewnić sobie taką pomoc we własnym zakresie (podróż z opiekunem). Dyspozytor zapisuje dane pasażera wraz z numerem orzeczenia.

### **Dokumentami uprawniającymi do przewozów są:**

- orzeczenie o niepełnosprawności lub znacznym i umiarkowanym stopniu niepełnosprawności wydane przez

- Miejski Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności,
- orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji lub orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy wydane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych (orzeczenie o zaliczeniu do: I grupy inwalidów traktowane jest na równi z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności oraz II grupy inwalidów traktowane jest na równi z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności),
  - orzeczenie wydane przez KRUS do 31 grudnia 1997 r. o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym,
  - orzeczenie wydane przez MSWiA przed 1 stycznia 1998 r.
- Odpowiednie orzeczenie wraz z dokumentem ze zdjęciem i potwierdzenie adresu zamieszkania w Katowicach należy przedstawić kierowcy przed skorzystaniem z transportu.
- Miasto Katowice dopłaca ze środków własnych do opłaty ponoszonej przez pasażera.
- Opłaty ponoszone przez pasażerów w 2026 r. (obowiązujące we wszystkie dni tygodnia):
- część stała opłaty – 3,00 zł,
  - część zmienna opłaty – za każdy rozpoczęty kilometr jazdy z pasażerem – 1,20 zł/km,
  - opłata postojowa za godzinę – 10,00 zł/h.





## ■ Program lokalny pn. „Katowicka Karta Mieszkańca”

Szanowni Seniorzy,

jeśli jesteście zameldowani na stałe, lub czasowo w Katowicach możecie korzystać z „Katowickiej Karty Mieszkańca”.

W bogatej ofercie „Katowickiej Karty Mieszkańca” znalazły się ulgi na usługi fryzjerskie, kosmetyczne, medyczne, a także zniżki w lokalach gastronomicznych, kawiarniach i wiele innych.

**Katowicką Kartę Mieszkańca mogą otrzymać osoby:**

- zameldowane na pobyt stały w Katowicach;
- zameldowane na pobyt czasowy i rozliczające swój podatek dochodowy od osób fizycznych w Katowicach\*;

- rozliczające podatek dochodowy od osób fizycznych w Katowicach\*;
- dyrektorzy/wychowawcy lub wychowankowie katowickich placówek opiekuńczo wychowawczych;
- studenci uczelni zameldowani w Katowicach na pobyt czasowy\*;
- zameldowane na pobyt czasowy w Katowicach, które nie ukończyły 26 r.ż.\*;
- osoby przebywające w całodobowej placówce pomocy społecznej na terenie miasta Katowice.

\*w przypadku tej grupy uprawnionych wymagane jest okazanie dodatkowych dokumentów podczas ubiegania się o KKM – szczegóły na stronie internetowej: [kkm.katowice.eu](http://kkm.katowice.eu) (zakładka: „Regulamin Programu”).

Katowicka Karta Mieszkańca przysługuje bez względu na wiek i mogą otrzymać ją również dzieci osób uprawnionych do posiadania Karty.

### **Gdzie złożyć wniosek?**

**Biuro Obsługi Mieszkańca Urzędu Miasta Katowice** przy ul. Rynek 1 (I piętro, stanowiska 13 i 14).

Osoby z meldunkiem stałym w Katowicach mogą samodzielnie założyć Kartę poprzez aplikację mobilną „Katowicka Karta

mieszkańca”, lub stronę internetową: [kkm.katowice.eu](http://kkm.katowice.eu) (zakładka: „Logowanie/rejestracja”).

Szczegóły na stronie internetowej: [kkm.katowice.eu](http://kkm.katowice.eu).

Informacje pod numerem telefonu: (32) 259 30 01, (32) 259 30 02 lub (32) 259 30 03 (poniedziałki i czwartki w godz. od 7.30 do 17.00, wtorki i środy w godz. od 7.30 do 15.30, piątki w godz. od 7.30 do 14.00).

### ■ **Ogólnopolski Program dla rodzin wielodzietnych pn. „Karta Dużej Rodziny”**

Karta Dużej Rodziny przysługuje rodzicom, którzy mają lub kiedykolwiek mieli na utrzymaniu co najmniej troje dzieci oraz tymże dzieciom, jeżeli w chwili składania wniosku minimum troje z nich spełnia warunki do przyznania Karty.

Wykaz wszystkich ulg dostępny jest na stronie internetowej: [empatia.mpips.gov.pl/kdr](http://empatia.mpips.gov.pl/kdr).

**Wniosek o przyznanie Karty Dużej Rodziny można złożyć w Biurze Obsługi Mieszkańca Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (I piętro, stanowiska 13 i 14) lub**

**elektronicznie poprzez portal Informacyjno-Usługowy Empatia ([empatia.mpips.gov.pl](http://empatia.mpips.gov.pl)).**

Szczegółowe informacje na temat Karty Dużej Rodziny oraz wzór wniosku o jej przyznanie znajdują się na stronie internetowej: [katowice.eu](http://katowice.eu) (zakładki: „dla mieszkańca”, i „rodzina i zdrowie”).

W sprawach związanych z Kartą Dużej Rodziny można kontaktować się z pracownikiem Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice dostępnym pod numerem tel.: (32) 259 30 04 (poniedziałki i czwartki w godz. od 7.30 do 17.00, wtorki i środy w godz. od 7.30 do 15.30, piątki w godz. od 7.30 do 14.00).



## ■ Uniwersytet Ekonomiczny Trzeciego Wieku (UETW) działający przy Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach (dawniej Akademia Ekonomiczna)

Z radością zapraszamy wszystkich seniorów do dołączenia do naszej społeczności Uniwersytetu Ekonomicznego Trzeciego Wieku w Katowicach!

Jeśli pragniecie rozwijać swoje pasje, poszerzać wiedzę oraz aktywnie uczestniczyć w życiu kulturalnym i intelektualnym, nasza oferta jest właśnie dla Was. Oferujemy wykłady, seminaria oraz zajęcia dodatkowe, które pozwolą Wam nie tylko zdobywać nową wiedzę, ale także cieszyć się spotkaniami z innymi pasjonatami w Waszym wieku.

W ramach programu czekają na Was tematyczne wykłady, warsztaty, zajęcia komputerowe, sportowe i taneczne, a także niezapomniane wycieczki i udział w wydarzeniach kulturalnych. To doskonała okazja, by wciąż uczyć się, rozwijać swoje zainteresowania i w pełni korzystać z potencjału, jaki niesie ze sobą wiek dojrzały.

Dołączcie do nas i twórcie razem z nami tę wyjątkową wspólnotę – pełną energii, wiedzy i wzajemnego wsparcia. Czekamy na Was!

Serdecznie zapraszamy!

Zespół Uniwersytetu Ekonomicznego Trzeciego Wieku w Katowicach

ul. 1 Maja 47, Budynek L, pokój 2L, Katowice

Kierownik UETW Katarzyna Franke

tel.: (32) 257 70 21 lub email: [uetw@uekat.pl](mailto:uetw@uekat.pl)

**Szczegółowe informacje znajdą Państwo na stronie: [www.ue.katowice.pl/uetw](http://www.ue.katowice.pl/uetw)**

## ■ Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Otwartym, w Uniwersytecie Śląskim w Katowicach

Zapraszamy seniorów na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Śląskim.

Realizując misję Uniwersytetu Trzeciego Wieku, związaną ze wspieraniem osób w wieku senioralnym, w ich uczeniu się przez całe życie oraz zaspokajaniu potrzeb związanych z samorealizacją i rozwojem intelektualnym, planowana jest kontynuacja wykładów cyklicznych oraz monograficznych. Oferta

## realizowane przez uniwersytety w Katowicach

na 2026 r. obejmuje m.in. medyczne piątki, bezpieczeństwo seniora w ruchu drogowym – współpraca z Komendą Miejską Policji w Katowicach, spotkanie dla długoletnich słuchaczek i słuchaczy UTW – w czerwcu br.

Szczegółowe informacje dotyczące Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach można uzyskać bezpośrednio u Koordynatorki UTW –

**dr Kornelii Batko, prof. UŚ**  
**tel. 508 702 627 oraz w biurze UTW pod numerami tel. 725-991-940 lub (32) 359 21 22.**

Biuro UTW mieści się w budynku Wydziału Humanistycznego, pok. B0.28, ul. Uniwersytecka 4, 40-007 Katowice.

sercowo-naczyniowych, metabolicznych i oddechowych.

- Wyjścia grupowe do teatru, muzeum i koncerty.
- Wydarzenia integracyjne z poczęstunkiem

### **Serdecznie zapraszamy:**

od poniedziałku do piątku  
w godzinach od 8.00 do 15.00  
Budynek Dziekanatu WNoZK, pokój 112,  
ul. Medyków 12 Katowice-Ligota  
mgr Katarzyna Jasińska  
tel. (32) 208 87 29

[katarzyna.opiela@sum.edu.pl](mailto:katarzyna.opiela@sum.edu.pl)  
lub [utwwnoz@sum.edu.pl](mailto:utwwnoz@sum.edu.pl)

## ■ **Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach**

W 2026 r. planujemy dla naszych słuchaczy

- Cykl zajęć ruchowych np. gimnastyka prozdrowotna, nordic walking, joga senioralna.
- Warsztaty dietetyczne.
- Warsztaty psychologiczne np. arteterapia.
- Badania przesiewowe ABI, spirometria, pomiar składu ciała, ciśnienie centralne itp.
- Profilaktyczne badania w kierunku wczesnego wykrywania chorób



### ■ Nieodpłatna pomoc prawna/ nieodpłatne poradnictwo obywatelskie/nieodpłatna mediacja w mieście Katowice

Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej sytuacji życiowej, np. potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, masz problemy pracownicze, z egzekucją alimentów, odziedziczyłeś długi, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z systemu nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego lub nieodpłatnej mediacji.

**Od 1 stycznia 2026 r. z porad prawnych skorzystać można zarówno stacjonarnie w punkcie, jak i w formie zdalnej (za pomocą środków porozumiewania się na odległość).**

**Osobami uprawnionymi do otrzymania pomocy są osoby**, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, osoby fizyczne prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniające innych osób w ciągu ostatniego roku, oraz osoby chcące dokonać zgłoszenia naruszenia prawa w rozumieniu ustawy z dnia 14 czerwca 2024 r. o ochronie sygnalistów. Sygnalistą

jest osoba fizyczna, która zgłasza lub ujawnia publicznie informację o naruszeniu prawa uzyskaną w kontekście związanym z pracą.

**Osobom ze znaczną niepełnosprawnością ruchową**, które nie mogą stawić się w punkcie osobiście, oraz osobom doświadczającym trudności w komunikowaniu się pomoc może być udzielana również przez zorganizowanie wizyty w miejscu zamieszkania lub w miejscu wyposażonym w urządzenie ułatwiające porozumiewanie się z osobami doświadczającymi trudności w komunikowaniu się, lub w miejscu, w którym zapewnia się możliwość skorzystania z pomocy tłumacza migowego, lub w innym miejscu dostosowanym do potrzeb tych osób.

Osoby doświadczające trudności w komunikowaniu się mają możliwość samodzielnego zapisu na poradę prawną w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 - zapis na poradę odbywa się za pomocą programu „TOK-TU-TOK” korzystającego ze wsparcia tłumacza języka migowego.

#### **Zapisy na porady przyjmowane są:**

- telefonicznie pod nr tel. (32) 259 37 36 w następujących dniach i godzinach: poniedziałek, wtorek, środa w godz. od 7.30 do 15.30,

# NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA

czwartek w godz. od 7.30 do 17.00,  
piątek w godz. od 7.30 do 14.00;

- online przez stronę internetową:  
[np.ms.gov.pl/zapisy](http://np.ms.gov.pl/zapisy)

Szczegółowe zasady udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz nieodpłatnej mediacji umieszczone są na stronie internetowej: [www.katowice.eu](http://www.katowice.eu) w zakładce: „dla mieszkańca”\„załatw sprawę”\„nieodpłatna pomoc prawna”.

- **Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej (NPP), nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego (NPO), nieodpłatnej mediacji (NM) zlokalizowane na terenie Katowic na rok 2026: mediacji (NM) zlokalizowane na terenie Katowic w 2026 r.:**



## CENTRUM

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**  
w Katowicach, ul. Warszawska 42, NPP/NM

pn.–pt. od 16.00 do 20.00  
tel. **(32) 705 45 11**

W każdy wtorek – dyżur specjalistyczny z zakresu mediacji w sprawach rodzinnych.

Punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”

## KOSZUTKA

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**  
w Katowicach, ul. M. Obłątów 24, NPP/NM

pn.–pt. od 16.00 do 20.00  
tel. **(32) 705 45 12**

W każdy poniedziałek – dyżur specjalistyczny z zakresu windykacji i upadłości.

Punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”

## ZAŁĘŻE

**Miejska Izba Wyrzeźwiń**  
w Katowicach, ul. Macieja 10, NPP/NM

pn. – pt. od 16.00 do 20.00  
tel. **(32) 705 45 20**

Adwokaci



<b>DĄB</b>	<p><b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> w Katowicach, ul. Dębowa 16c, NPP/NM</p> <p>pn. – pt. od 16.00 do 20.00 tel. <b>(32) 705 45 13</b></p> <p>W każdy czwartek – dyżur specjalistyczny z zakresu prawa rodzinnego.</p> <p>Punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”</p>
<b>KOSZUTKA</b>	<p>Przychodnia nr 13 „Moja Przychodnia” w Katowicach, ul. Ordona 3, NPP/NM</p> <p>pn. – pt. od 8.00 do 12.00 tel. <b>(32) 705 45 21</b></p> <p>Adwokaci</p>
<b>PIOTROWICE</b>	<p><b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> w Katowicach, ul. Łętowskiego 6a, NPO/NM</p> <p>pn. – pt. od 16.00 do 20.00 tel. <b>(32) 705 45 14</b></p> <p>W każdy poniedziałek- dyżur specjalistyczny z zakresu spraw o zapłatę z tytułu pożyczek i kredytów.</p> <p>Punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”</p>

<b>SZOPIENICE</b>	<p><b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> w Katowicach, ul. Krakowska 138, NPO/NM</p> <p>pn. – pt. od 16.00 do 20.00 tel. <b>(32) 705 45 15</b></p> <p>W każdą środę – dyżur specjalistyczny z zakresu pomocy prawnej cudzoziemcom rosyjskojęzycznym i ukraińskojęzycznym.</p> <p>Punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”</p>
<b>CENTRUM</b>	<p><b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> w Katowicach, ul. Wojewódzka 23, NPO/NM</p> <p>pn. – pt. od 16.00 do 20.00 tel. <b>(32) 705 45 17</b></p> <p>W każdy piątek – dyżur specjalistyczny z zakresu prawa spadkowego.</p> <p>Punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”</p>
<b>SZOPIENICE</b>	<p>Miejski Dom Kultury, ul. gen. Hallera 28 NPP/NM</p> <p>pn. – pt. od 11.00 do 15.00 tel. <b>(32) 705 45 18</b></p> <p>Radcy prawni</p>
<b>BOGUCICE</b>	<p>Miejski Dom Kultury, ul. Markiefki 44a NPP/NM</p> <p>pn. – pt. od 9.00 do 13.00 tel. <b>(32) 705 45 19</b></p> <p>Radcy prawni</p>





## ■ Oferta Powiatowego Urzędu Pracy

PUP w Katowicach w ramach swojej działalności prowadzi „Inkubator Zawodowej Aktywizacji Seniora”, który wspomaga katowickich seniorów w poszukiwaniu pracy.

### Oferta dla seniorów:

- wsparcie doradców zawodowych w powrocie na rynek pracy,
- usługi doradcze w zakresie poszukiwania pracy,
- sporządzanie dokumentów aplikacyjnych,
- pomoc doradców zawodowych w zakresie przygotowania do rozmów kwalifikacyjnych,
- pomoc doradców zawodowych w rozpoznaniu predyspozycji zawodowych.

Ponadto z dniem 1 czerwca 2025 r. weszła w życie ustawa o rynku pracy i służbach zatrudnienia, która objęła wsparciem również seniorów poszukujących pracy. Teraz pracodawca lub przedsiębiorca może się starać o dofinansowanie, do połowy

minimalnego wynagrodzenia, za zatrudnienie poszukującego pracy seniora.

Zapraszamy katowickich seniorów w godz. od 7.30 do 15.30 – nasza oferta jest dostępna dla mieszkańców wszystkich dzielnic miasta.

Powiatowy Urząd Pracy w Katowicach,  
pod numerem tel. (32) 47 98 567  
ul. Pośpiecha 14, 40-852 Katowice



## ■ Seniorze, zadbaj o swoje zdrowie! Bezpłatne badania dla katowickich seniorów

Prezydent Miasta Katowice Marcin Krupa zaprasza mieszkańców do wzięcia udziału w bezpłatnych badaniach. Wszyscy mieszkańcy Katowic, którzy w 2026 r. są w wieku 60-64 lata, 75-79 lat lub w wieku powyżej 85 roku życia (tj. urodzeni w latach 1966, 1965, 1964, 1963 i 1962, 1951, 1950, 1949, 1948 i 1947, 1941 i wcześniejszych) mogą skorzystać z szeregu bezpłatnych badań w ramach „Programu profilaktyki dla osób trzeciego i czwartego wieku”, w tym m.in. pomiaru poziomu glukozy we krwi, poziomu hemoglobiny glikowanej HbA1 czy poziomu TSH, badań sprawności pamięci, sprawności fizycznej czy też wzroku i słuchu.

Wyniki badań zostaną zinterpretowane przez lekarzy, którzy wystawią ewentualne skierowania do dalszej diagnostyki w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego do poradni specjalistycznych (geriatrycznych, endokrynologicznych, neurologicznych, chirurgicznych, onkologicznych, schorzeń sutka, okulistycznych, foniatrycznych, diabetologicznych) lub leczenia w szpitalnych oddziałach specjalistycznych.

Mieszkańcy, u których stwierdzi się niesprawność ruchową, otrzymają możliwość wzięcia udziału w zajęciach rehabilitacyjnych finansowanych przez miasto Katowice w ramach II etapu Programu.

## ■ Aby skorzystać z badań oraz uzyskać dodatkowe informacje, należy skontaktować się z podmiotami realizującymi Program w 2026 r.:

1	NT Medical Sp. z o.o. ul. Boya-Żeleńskiego 77 tel. (32) 797 60 00, 603 227 449
2	NZOZ Przychodnia „Na Witosa” Sp. z o.o. ul. Witosa 21 tel. (32) 254 02 39, (32) 254 00 77 (wew. 19, 20)
3	CenterMed Sp. z o.o. ul. Bocheńskiego 38a tel. (32) 701 97 27

*W związku z ograniczoną liczbą zakontraktowanych świadczeń o udziale w Programie decyduje kolejność zgłoszeń.*

### ■ **Bezpłatne szczepienia dla katowickich seniorów**

Wszyscy seniorzy w wieku 65+ są uprawnieni do skorzystania z bezpłatnych szczepień przeciwko:

- **grypie,**
- **półpaścowi,**
- **RSV.**

Dodatkowo seniorzy w wieku 65+ ze zwiększonym ryzykiem choroby pneumokokowej (np. z powodu chorób przewlekłych) mogą skorzystać z **bezpłatnych szczepień p/pneumokokom.**

W celu skorzystania ze szczepienia należy zgłosić się do lekarza lub farmaceuty, którzy udzielą szczegółowych informacji oraz wystawią receptę refundowaną z kodem „S”. Szczepienia są finansowane przez NFZ i podawane bezpłatnie w poradniach POZ oraz aptekach prowadzących punkty szczepień.

### ■ **Oferta Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach dla osób w wieku senioralnym**

**W czym na przykład pomoże Państwu pracownik socjalny?**

- w **ułatwieniu kontaktów** z placówkami służby zdrowia, urzędami,
- pomoże w **skorzystaniu z rehabilitacji** leczniczej i społecznej,
- wesprze w większym **zaangażowaniu rodziny w sprawowanie opieki** nad osobami wymagającymi pomocy,
- osobom z **niepełnosprawnością**, ułatwi skorzystanie z przysługujących im uprawnień np. wyjazdu na **turnus rehabilitacyjny**, pomoże w uzyskaniu odpowiedniego **sprzętu rehabilitacyjnego** itp.,
- pomoże w skorzystaniu ze wsparcia w formie **usług opiekuńczych, specjalistycznych usług opiekuńczych** itp.

**Jakie wsparcie finansowe możecie Państwo otrzymać?**

- **zasiłki**, np. gdy nie macie Państwo wystarczających środków na utrzymanie, ogrzanie mieszkania lub zakup leków,
- **dotatki**, np. gdy bez względu na wiek lub stan zdrowia wymagacie Państwo wsparcia innych osób lub gdy nie macie Państwo wystarczających środków na utrzymanie,



regulowanie opłat mieszkaniowych (np. dodatek pielęgnacyjny, dodatek mieszkaniowy),

- wsparcie w pozyskaniu środków w ramach Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) na m.in. dofinansowanie do **turnusu rehabilitacyjnego**, dofinansowanie do **zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny**, dofinansowanie do **przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych**, do **likwidacji barier architektonicznych**.

## Komu z Państwa mogą przysługiwać usługi opiekuńcze?

- osobie samotnej, która z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn **wymaga pomocy innych osób**, a jest jej pozbawiona albo gdy rodzina, a także wspólnie niezamieszkujący małżonek, rodzice, dzieci lub wnuki nie mogą takiej pomocy zapewnić,
- usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania mogą być również przyznane w formie usług sąsiedzkich.

## Usługi opiekuńcze obejmują:

- pomoc w **zaspokajaniu codziennych potrzeb** życiowych,
- **opiekę higieniczną**,
- zaleconą przez lekarza **pielęgnację**,
- zapewnienie **kontaktów** z otoczeniem.

## Specjalistyczne usługi opiekuńcze:

Usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym.

## Usługi sąsiedzkie:

Usługi sąsiedzkie obejmują pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych, podstawową opiekę higieniczno-pielęgnacyjną, przez którą należy rozumieć formy wsparcia niewymagające specjalistycznej wiedzy i kompetencji, oraz w miarę potrzeb i możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Usługi sąsiedzkie mogą świadczyć osoby pełnoletnie, również osoby w wieku senioralnym.

## ■ Sieć naszych placówek oferuje dla Państwa:

### PLACÓWKI POBYTU DZIENNEGO

#### ■ Dienne Domy Pomocy Społecznej

W Katowicach działa 6 dziennych domów pomocy społecznej, mogących objąć pomocą 237 osób w formie pobytu godz. od 8.00 do 13.00 od poniedziałku do piątku. W ramach pobytu zapewnione jest: wyżywienie w postaci śniadania i obiadu na miejscu, aktywizacja seniorów,

## dla osób w wieku senioralnym

zajęcia rozwijające różne zainteresowania, usamodzielniające, gry i zabawy, spotkania integrujące, zajęcia ruchowe oraz prozdrowotne, imprezy organizowane na terenie i poza placówką wsparcia, usługi higieniczne (natrysk, usługi pralnicze).

Wymagane wydanie decyzji kierującej przez MOPS. Pobyt w dziennym domu pomocy społecznej jest usługą odpłatną.

### ■ Działania na rzecz osób z otępieniem

Dodatkowo w Katowicach działają **2 dzienne domy pomocy społecznej** mogące objąć pomocą 92 osoby w formie pobytu w godz. od 8.00 do 16.00 od poniedziałku do piątku, w tym w jeden przy ul. Głogowskiej 23 dla 30 osób oraz drugi przy ul. Świdnickiej 35a dla 25 osób dotkniętych problemem pamięci oraz problemem otępiennym. Działania prowadzone w ramach pobytu w dziennym domu pomocy społecznej to m.in. wyżywienie w postaci śniadania i obiadu na miejscu, aktywizacja seniorów, zajęcia rozwijające różne zainteresowania, usamodzielniające, gry i zabawy, spotkania integrujące, zajęcia ruchowe oraz prozdrowotne, imprezy organizowane na terenie i poza ośrodkiem wsparcia, usługi higieniczne (natrysk, usługi pralnicze). Natomiast działania na rzecz osób z problemami pamięci i problemem

otępiennym polegają dodatkowo na zapewnieniu pomocy pielęgniarskiej, terapeutycznej oraz psychologicznej.

Wymagane wydanie decyzji kierującej przez MOPS.

### ■ Popołudniowe kluby społecznościowe dla osób w wieku senioralnym

**Kluby** organizują zajęcia o charakterze hobbystycznym, towarzyskim, rekreacyjnym (w tym wyjścia, wycieczki), aktywizację społeczną, aktywność ruchową, a także zapewniają dla każdego uczestnika poczęstunek.

Z ich oferty można skorzystać w godz. od 13.00 do 16.00 od poniedziałku do piątku w lokalizacjach, w których działają Dienne Domy Pomocy Społecznej. W Katowicach działa sieć 6 popołudniowych klubów społecznościowych dla osób w wieku senioralnym, mogących prowadzić zajęcia dla 237 osób. Możliwość skorzystania bez decyzji kierującej z MOPS.

### ■ Catering dla seniorów

Osoby starsze, z niepełnosprawnością, długotrwale chore mieszkające na terenie miasta Katowice, które mają trudność w zapewnieniu sobie **ciepłego posiłku**, mogą zostać objęte pomocą w formie przygotowania i dowozu gorących posiłków



przez 5 dni w tygodniu (od poniedziałku do piątku), a na soboty posiłków w formie suchego prowiantu, bezpośrednio do ich miejsca zamieszkania. Wymagane wydanie decyzji kierującej przez MOPS.

**Dane adresowe placówek podano z podziałem na dzielnice. W sprawie dodatkowych informacji, w tym procedur kierowania należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym w jednostce MOPS najbliższego miejscu zamieszkania.**

## PLACÓWKI CAŁODOBOWE

### ■ Dom Pomocy Społecznej

Możliwość zamieszkania w Domu Pomocy Społecznej (DPS) przysługuje osobie wymagającej **całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności**.

DPS jest przeznaczony dla osób niemogących samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, gdy nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych.

W Katowicach funkcjonują 3 Domy Pomocy Społecznej, dysponujące 283 miejscami.

### ■ Mieszkania wspomagane

Mieszkania wspomagane zapewniają warunki do samodzielnego funkcjonowania, wykorzystując zasoby lokalnego środowiska. Mieszkania wspomagane przeznaczone

są dla osób w **trudnej sytuacji życiowej**, które ze względu na **wiek, niepełnosprawność** czy **chorobę** potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, jednak nie wymagają takiego zakresu usług, jakie świadczy placówka opieki całodobowej.

**W Katowicach funkcjonują 4 mieszkania wspomagane:**

- dwa przeznaczone dla osób w podeszłym wieku lub przewlekle chorych i dysponują łącznie ilością 12 miejsc (prowadzone przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej);
- dwa przeznaczone dla osób w wieku senioralnym będących mieszkańcami Katowic i dysponują łącznie ilością 11 miejsc, (prowadzone przez Fundację Bażantowo).

**Dane adresowe placówek podano z podziałem na dzielnice. W sprawie dodatkowych informacji, w tym procedur kierowania należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym w jednostce MOPS najbliższego miejscu zamieszkania.**



### ■ Oferta Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej dla wszystkich osób w wieku Senioralnym z Katowic

W Centrum Poradnictwa Specjalistycznego, Metodyki i Strategii po uprzednim umówieniu terminu, od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.30, ul. Morcinka 19a, Katowice, tel. **(32) 250 50 16**

#### Można skorzystać:

- Ze wsparcia **psychologicznego**, które może pomóc w radzeniu sobie z poczuciem lęku, samotności czy różnego rodzaju napięciami. Rozmowa z psychologiem może pomóc spojrzeć na swoje trudności z innej perspektywy i odzyskać wewnętrzną równowagę.
- Z **poradnictwa pedagogicznego** skierowanego do osób, które wychowują dzieci. Ma ono na celu korygowanie metod wychowawczych oraz poprawę komunikacji z dzieckiem.
- Z **psychoterapii**, która może pomóc w konstruktywnym budowaniu relacji z innymi, w radzeniu sobie z trudnymi doświadczeniami. Pomoc ta kierowana jest do osób cierpiących na **lęki, napięcia, stany obniżonego nastroju**, przeżywających gwałtowną, niekorzystną zmianę w życiu

(zagrożenie **ciężką chorobą swoją lub bliskich, samotność**, itp.), przeciążonych psychicznie, żyjących w stanie **przewlekłego stresu**.

W Centrum Rehabilitacji Społecznej i Poradnictwa Specjalistycznego w Sprawach Dotyczących Osób z Zaburzeniami Psychicznymi (CRS) (czynnym w poniedziałki od 7.30 do 17.00 oraz od wtorku do piątku w godz. od 7.30 do 15.30, ul. Wojewódzka 23, tel. (32) 258 13 39, (32) 251 02 27)

#### można skorzystać:

- Z poradnictwa specjalistycznego w zakresie zdrowia psychicznego dla wszystkich mieszkańców Katowic, zarówno dla chorych, jak i ich rodzin.
- Ze specjalistycznych usług opiekuńczych (psychologicznych) dla osób z zaburzeniami psychicznymi w zakresie:
  - **kształtowania umiejętności** samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym (trening umiejętności społecznych),
  - **wsparcia psychologicznego** (pomoc w radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych, poradnictwo specjalistyczne, rozmowy terapeutyczne),
  - **pracy socjalnej** (m.in. w formie pomocy w korzystaniu z usług różnych instytucji, wsparcia w wypełnianiu dokumentów urzędowych, pomocy w uzyskaniu



świadczeń socjalnych i emerytalno-rentowych, wspierania w znalezieniu zatrudnienia),

- **działań uzupełniających proces leczenia psychiatrycznego** (pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych w zakresie zdrowia psychicznego, monitorowanie przebiegu leczenia psychiatrycznego, uzgadnianie terminów wizyt w Poradniach Zdrowia Psychicznego, asystowanie podczas tych wizyt, edukacja w zakresie farmakoterapii psychiatrycznej).

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi realizowane są przez specjalistów ds. zaburzeń psychicznych CRS: psychologów, pracowników socjalnych, pielęgniarki.

Wsparcie w formie specjalistycznych usług opiekuńczych świadczonych przez CRS może być objęty każdy mieszkaniec Katowic, który złoży wniosek o taką formę pomocy we właściwym Terenowym Punkcie Pomocy Społecznej oraz dostarczy zaświadczenie lekarza psychiatry potwierdzające fakt leczenia psychiatrycznego.

**W Ośrodku Interwencji Kryzysowej** czynnym od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 19.00, ul Wita Stwosza 7, tel.: **(32) 606 18 08**

## Można skorzystać:

- **z poradnictwa specjalistycznego** w formie: osobistej, telefonicznej, internetowej z zakresu rozwiązywania problemu przemocy domowej, **w sytuacjach kryzysowych**, w tym związanych z **problemem alkoholowym i innymi uzależnieniami**,
- **z pomocy psychologicznej i interwencji kryzysowej**, dzięki którym można odzyskać pewność siebie, odbudować poczucie własnej wartości, wewnętrzną siłę, poczucie sprawczości i wpływu na swoje życie,
- **z psychoedukacji**, dzięki której można rozwinąć wiedzę i umiejętności na temat zapewnienia bezpieczeństwa sobie i innym członkom rodziny oraz można otrzymać wsparcie w podejmowanych działaniach,
- **z pomocy prawnej**,
- **z grupy wsparcia** dla osób doznających przemocy,
- ze wsparcia w znalezieniu **schronienia** w sytuacji doznawania przemocy domowej lub sytuacji kryzysowej.

Dodatkowo przy Ośrodku działa także **Telefon Zaufania dla Pensjonariuszy Domów Pomocy Społecznej w Katowicach** i Ich Rodzin. Celem usługi jest danie możliwości rozmowy na temat np. złego traktowania, depresji, stresu, doświadczenia trudnej sytuacji życiowej itp. Numer tel.: **506 041 100**, czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 19.00.



### ■ W ramach wolontariatu dla osób starszych i osób z niepełnosprawnością

Jeżeli potrzebujecie Państwo wsparcia osoby, która:

- spędzi z wami czas np. na czytaniu, rozmowie, spacerze,
- udzieli pomocy w dotarciu do lekarza,
- będzie wam towarzyszyła w robieniu zakupów,
- pomoże załatwić sprawy urzędowe.

możecie skorzystać z pomocy **wolontariusza Programu „Słonecznik”**.

Koordynatorzy programu poszukują wolontariuszy i umożliwiają korzystanie z ich pomocy starszym lub dotkniętym niepełnosprawnością mieszkańcom Katowic, którzy wymagają wsparcia. Realizacja programu polega na uczestniczeniu wolontariuszy w codziennym życiu

osób potrzebujących. Wolontariuszami mogą być osoby pełnoletnie, mające chęci i predyspozycje do pracy z osobami w podeszłym wieku i z niepełnosprawnościami, dyspozycyjne w zakresie minimum 2 godzin w tygodniu.

### Gdzie się zgłosić?

**Do Centrum Poradnictwa Specjalistycznego, Metodyki i Strategii (czynnym od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.30)**

**Katowice, ul. Morcinka 19a,  
tel.: (32) 250 50 16,  
572 333 750**

**e-mail: [cps@mops.katowice.pl](mailto:cps@mops.katowice.pl)**



## ■ Pomoc dla osób z niepełnosprawnością

W miejskim zespole do spraw orzekania o niepełnosprawności w Katowicach (czynnym w poniedziałki od 9.00 do 16.30, od wtorku do piątku od 8.00 do 14.00, od 10 marca 2026 r. w nowej lokalizacji – ul. Grabowa 2, tel. (32) 250 87 00, (32) 209 35 40,)

Można uzyskać:

- **orzeczenie** o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności,
- **legitymację** osoby niepełnosprawnej,
- **kartę parkingową** (dla osób uprawnionych).

W orzeczeniu określone zostają:

- **stopień niepełnosprawności**,
- **wskazania do ulg i uprawnień**,
- wskazania dotyczące **rehabilitacji** osoby orzekanej.

W dziale ds. Osób Niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

Pracownicy Działu ds. Osób Niepełnosprawnych świadczą **poradnictwo specjalistyczne dla osób z niepełnosprawnością** polegające na pomocy w uzyskiwaniu **dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych** do turnusu rehabilitacyjnego, zaopatrzenia



w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze, likwidacji barier architektonicznych, komunikacyjnych i technicznych oraz Programu „Aktywny Samorząd”, który będzie polegał m.in. na udzielaniu dofinansowań do zakupu środków pomocniczych lub do kosztów kształcenia dla osób z niepełnosprawnościami.

Dział ds. Osób Niepełnosprawnych znajduje się przy ul. Wita Stwosza 7 pok. 124, tel.: (32) 606 18 31, (32) 606 18 32, (32) 606 18 33.

Godziny osobistego przyjmowania klientów:

- w poniedziałek w godz. od 12.30 do 17.00,
- od wtorku do piątku w godz. od 8.00 do 12.00.

### Wycieczki dla seniorów

Corocznie, w okresie jesiennym, organizowane są wycieczki dla katowickich seniorów. Programy wyjazdów są dostosowywane do potrzeb i możliwości uczestników, co sprzyja aktywizacji oraz integracji społecznej mieszkańców. Informacje o terminach i miejscach planowanych wycieczek są publikowane na stronach internetowych Urzędu Miasta ([www.katowice.eu](http://www.katowice.eu)) oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej ([www.mops.katowice.pl](http://www.mops.katowice.pl)).

### Projekt „Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć klubów seniora”

W ramach projektu, zostały utworzone Kluby Seniora, które pozwolą wzmocnić aktywność i uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym oraz zapobiegać ich osamotnieniu i marginalizacji. W ramach Klubu Seniora realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „**Smart Senior**” – zajęcia komputerowe dla seniorów, cykl zajęć edukacyjnych „**Na zdrowie**”, „**Senior w podróży**” – śladami natury i kultury, zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „**Senior w ruchu**”, klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „**Senior w działaniu**”. Projekt przewiduje również doposażenie ww. Klubu

Seniora celem efektywniejszego wsparcia uczestników projektu.

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (EFS+).

## Wykaz miejsc i inicjatyw dla seniorów w poszczególnych dzielnicach

### ŚRÓDMIEŚCIE

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 1**, ul. Andrzeja 10 (rejon działań: Śródmieście-Zachód, Brynów – ulice: W. Pola, Bugli, Szybowa, Piękna, Gallusa, Ligocka – do nr 7, Dziewięciu z Wujka, cała Mikołowska), tel. (32) 251 60 99, e-mail: [tpps1@mops.katowice.pl](mailto:tpps1@mops.katowice.pl)
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 2**, ul. Warszawska 42 (rejon działań: os. Paderewskiego, Brynów – Ptasie Osiedle, Śródmieście-Wschód), tel. (32) 253 77 30, e-mail: [tpps2@mops.katowice.pl](mailto:tpps2@mops.katowice.pl)
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 4** ul. Gliwicka 96 (rejon działań: część Śródmieścia z ulicami: Dąbrówki, Gliwicka od 1 do 26, Opolska, Sokolska od 1 do 34, Zabrska; Załęże, os. Witosa;



os. Tysiąclecia od 1 do 47 i ulica Mieszka I),  
tel. (32) 353 02 78,

e-mail: [tpps4@mops.katowice.pl](mailto:tpps4@mops.katowice.pl)

- **Dom Pomocy Społecznej „Przystań”,**  
dla osób przewlekle somatycznie chorych,  
ul. Adamskiego 22, tel. (32) 251 52 16,  
e-mail: [info@domprzystan.org.pl](mailto:info@domprzystan.org.pl)
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej,**  
ul. Wita Stwosza 7, tel.: (32) 606 18 08,  
[oik@mops.katowice.pl](mailto:oik@mops.katowice.pl)
- **Centrum Rehabilitacji Społecznej  
i Poradnictwa Specjalistycznego  
w Sprawach Dotyczących Osób  
z Zaburzeniami Psychicznymi,**  
ul. Wojewódzka 23, tel. (32) 258  
13 39 e-mail: [crs@mops.katowice.pl](mailto:crs@mops.katowice.pl)
- **Dział ds. Osób Niepełnosprawnych MOPS,**  
ul. Wita Stwosza 7, tel. (32) 606 18 31,  
e-mail: [don@mops.katowice.pl](mailto:don@mops.katowice.pl)
- **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej  
i nieodpłatnej mediacji,**  
ul. Warszawska 42, tel. (32) 259 37 36,  
pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00
- **Punkt nieodpłatnego poradnictwa  
obywatelskiego i nieodpłatnej mediacji,**  
ul. Wojewódzka 23, tel. (32) 259 37 36,  
pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00

Projekt „Centra Społecznościowe  
w Śródmieściu i Zawodziu. W stronę  
sprawiedliwej transformacji.” Celem

projektu jest wsparcie seniorów  
w dostosowanie się do zmian w otoczeniu,  
wzmocnienie ich aktywności społecznej oraz  
poprawa codziennego funkcjonowania.

W ramach projektu, w dzielnicy Śródmieście  
w okresie od 1 stycznia 2025 r. do 30 czerwca  
2026 r. realizowane jest zadanie: „**Centrum  
w centrum – seniorzy w sercu Katowic**” –  
dedykowane seniorom z dzielnicy Śródmieście  
gdzie edukacja przeplatać będzie się  
z integracją i gdzie seniorzy będą mogli pod  
okiem animatorów, wspólnie zrealizować  
lokalne inicjatywy. Dzięki projektowi seniorzy  
będą bardziej zaangażowani społecznie, lepiej  
zintegrowani i aktywniejsi w swoim otoczeniu,  
a także bardziej otwarci na zachodzące zmiany.

## Zaplanowano realizację:

- Akademii lidera społeczności lokalnej,
- warsztatów kulinarnych,
- warsztatów umiejętności związanych  
z nowoczesnymi technologiami,
- gimnastykę umysłu,
- akademię gier,
- mini projektów na rzecz społeczności  
lokalnej, realizowanych na podstawie  
pomysłów uczestników projektu.

**Projekt jest współfinansowany ze środków  
Unii Europejskiej w ramach Funduszu  
Sprawiedliwej Transformacji.**

### Kontakt:

#### Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej

Pani Katarzyna Loska-Szafańska

tel.: 501 609 484

e-mail: [fres@ekonomiaspoleczna.org.pl](mailto:fres@ekonomiaspoleczna.org.pl)

#### MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Słowackiego 27



Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_

W ramach projektu: „Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora” w dzielnicy Śródmieście utworzony został Klub Seniora a w nim realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (obsługa komputera, podstawowego oprogramowania, Internetu, poczty elektronicznej, portali społecznościowych), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (spotkania ze specjalistami m.in. z psychologiem, lekarzem, dietetykiem, coachem itp.), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wyjścia – kino, teatr, filharmonia, muzeum, ścieżki edukacyjne, centra nauki i wycieczki na obszarze województwa śląskiego), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (np. nordic

walking, gimnastyka korekcyjna, joga), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (m.in. spotkania dotyczące bezpiecznego, aktywnego i konstruktywnego spędzania czasu wolnego).

#### MOPS KATOWICE

Pani Magda Jastrzebska

tel.: 512 168 264

e-mail: [mjastrzebska@mops.katowice.pl](mailto:mjastrzebska@mops.katowice.pl)



Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_

#### ZAWODZIE

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 6**, ul. Czecha 2 (rejon działań: Bogucice, Osiedle „Gwiazdy”, Dąbrówka Mała, Zawodzie), tel. (32) 209 00 23, e-mail: [tpps6@mops.katowice.pl](mailto:tpps6@mops.katowice.pl)
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9**, ul. Krakowska 138 (rejon działań: Janów, Nikiszowiec, Giszowiec, Wilhelmina, Murcki, Zawodzie – pojedyncze ulice, Szopienice – pojedyncze ulice), tel. (32) 255 35 67, e-mail: [tpps9@mops.katowice.pl](mailto:tpps9@mops.katowice.pl)
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 1** przy ul. Czecha 2, tel. (32) 259 86 69, e-mail: [ddps1a@wp.pl](mailto:ddps1a@wp.pl)



- **Popołudniowy Klub Społecznościowy dla osób w wieku senioralnym**, przy ul. Czecha 2, tel. (32) 259 86 69, e-mail: ddps1a@wp.pl
- Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego i nieodpłatnej mediacji, ul. Krakowska 138, tel. (32) 259 37 36, pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00

Projekt: **„Centra Społecznościowe w Śródmieściu i Zawodziu. W stronę sprawiedliwej transformacji.”** Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowanie się do zmian w otoczeniu, wzmocnienie ich aktywności społecznej oraz poprawa codziennego funkcjonowania. W ramach projektu, w dzielnicy Zawodzie, w okresie od 1 stycznia 2024 r. do 30 czerwca 2026 r. realizowane jest zadanie: **„Dzielnicowa Akademia Seniora”** – dedykowane seniorom z dzielnicy Zawodzie gdzie edukacja przeplatać będzie się z integracją i gdzie seniorzy będą mogli pod okiem animatorów, wspólnie zrealizować lokalne inicjatywy. Dzięki projektowi seniorzy będą bardziej zaangażowani społecznie, lepiej zintegrowani i aktywniejsi w swoim otoczeniu, a także bardziej otwarci na zachodzące zmiany.

## Zaplanowano realizację:

- spotkań edukacyjnych ze specjalistami (m.in. dietetykiem, psychologiem),
- warsztatów tematycznych dotyczących m.in. ekologii, kulinariów, zainteresowań seniorów,
- 5 inicjatyw lokalnych,
- zajęć poprawiających koncentrację, pamięć, myślenie,
- warsztatów integracyjnych,
- wizyt studyjnych oraz wycieczek,
- konferencji dla społeczności lokalnej dot. działań senioralnych w transformacji regionu dla wszystkich mieszkańców dzielnicy.

**Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji.**

## Kontakt:

**Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Społeczności Lokalnej „MOCNI RAZEM”**

*Pani Agnieszka Rzepecka*

*tel.: 509 233 227*

*e-mail: dasmocnirazem@gmail.com*

**MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:**

*Katowice, ul. Łączna 2-4*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

### BRYNÓW-ZAŁĘSKA HAŁDA

W ramach projektu: „Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora” w dzielnicy Brynów-Załęska Hałda utworzony został Klub Seniora, a w nim realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (m.in. praca w programie Microsoft Word, zajęcia z obsługi portali społecznościowych oraz tematyki cyberbezpieczeństwa), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (m.in. zajęcia z profilaktyki podologicznej, zajęcia z dietetykiem, warsztaty kulinarne, zajęcia na temat stanów nagłych, zajęcia artystyczne i rękodzielnicze), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wycieczki np. do Pszczyny/Chorzowa, wyjścia np. na tężnię, do skansenu i kina, na spektakle i jarmarki), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (m.in. ćwiczenia siłowe, rozciągające, koordynacyjne oraz ogólnousprawniające, zajęcia o charakterze tanecznym, animacyjnym, rytmicznym, gimnastyka w plenerze), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (w tym gry integracyjne, towarzyskie, edukacyjne, zajęcia plastyczne oraz o zdrowym stylu życia).

Fundacja Rozwoju ekonomii społecznej  
Pani Katarzyna Loska-Szafrńska  
tel.: 501 609 484  
e-mail: [fres@ekonomiaspoleczna.org.pl](mailto:fres@ekonomiaspoleczna.org.pl)



Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_

### LIGOTA, PANEWNIKI, STARA LIGOTA

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 7**,  
ul. Świdnicka 35a (rejon działań: Ligota-Panewniki, Załęska Hałda- Brynów część zachodnia), tel. (32) 252 56 35,  
e-mail: [tpps7@mops.katowice.pl](mailto:tpps7@mops.katowice.pl)
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 1**,  
ul. Andrzeja 10 (rejon działań: Załęska Hałda – Brynów część zachodnia),  
tel. (32) 251 60 99,  
e-mail: [tpps1@mops.katowice.pl](mailto:tpps1@mops.katowice.pl)
- **Dom Pomocy Społecznej „Zacisze” dla osób w podeszłym wieku**,  
ul. Traktorzystów 42,  
tel. (32) 202 54 32,  
e-mail: [kancelaria@dpszacisze.katowice.pl](mailto:kancelaria@dpszacisze.katowice.pl)
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 5**  
przy ul. Świdnickiej 35a, tel. (32) 252 13 15,  
e-mail: [opoka.ddps5@gmail.com](mailto:opoka.ddps5@gmail.com)



- **Popołudniowy Klub Społecznościowy dla osób w wieku senioralnym**, przy ul. Świdnickiej 35a, tel. (32) 252 13 15, e-mail: opoka.ddps5@gmail.com

W ramach projektu: **„Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora”**

w dzielnicy Ligota-Panewniki utworzone zostały 2 Kluby Seniora, w których realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (zajęcia m.in. z obsługi komputera, podstawowego oprogramowania, korzystania z Internetu, poczty elektronicznej i portali społecznościowych), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (zajęcia edukacyjne dotyczące m.in. tematów prawnych, zdrowotnych, psychologicznych, dietetycznych, fizjoterapeutycznych), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury, zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu”, klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (zajęcia dotyczące m.in. rozwoju osobistego oraz rozwijania pasji i zainteresowań).

**KONTAKT: MOPS KATOWICE**

*Pani Magda Jastrzemska*

*tel.: 512 168 264*

*e-mail: mjastrzemska@mops.katowice.pl*

**KONTAKT: Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej**

*Pani Katarzyna Loska-Szafrańska*

*tel.: 501 609 484*



*Harmonogram zajęć:* \_\_\_\_\_

**OSIEDLE PADEREWSKIEGO:**

W ramach projektu: **„Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora”** w dzielnicy os. Paderewskiego utworzony został Klub Seniora, w którym realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (zajęcia m.in. z obsługi komputera, podstawowego oprogramowania, korzystania z Internetu, poczty elektronicznej i portali społecznościowych), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (zajęcia edukacyjne dotyczące m.in. tematów prawnych, zdrowotnych, psychologicznych, dietetycznych, fizjoterapeutycznych), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury, zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu”, klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (zajęcia

## dla osób w wieku senioralnym

dotyczące m.in. rozwoju osobistego oraz rozwijania pasji i zainteresowań).

### MOPS KATOWICE

*Pani Magda Jastrzemska*

*tel.: 512 168 264*

*e-mail: mjastrzemska@mops.katowice.pl*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

### ZAŁĘŻE, OSIEDLE WITOSA

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 4**, ul. Gliwicka 96 (rejon działą: Załęże, os. Witoso, os. Tysiąclecia – ul. Tysiąclecia od 1 do 47 i ul. Mieszka I, część Śródmieścia z ulicami: Dąbrówki, Gliwicka od 1 do 26, Opolska, Sokolska od 1 do 34, Zabrska), tel. (32) 353 02 78, e-mail: tpps4@mops.katowice.pl
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 7** przy ul. Gliwickiej 74a, tel. (32) 250 15 34, e-mail: ddps7a@wp.pl
- **Popołudniowy Klub Społecznościowy dla osób w wieku senioralnym**, przy ul. Gliwickiej 74a, tel. (32) 250 15 34, e-mail: ddps7a@wp.pl
- **Miejski Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności**, ul. Grabowa 2 (jest to nowa lokalizacja od 10 marca 2026 r.),

tel. (32) 250 87 00, 32 209 35 40,  
e-mail: mzon@mops.katowice.pl

- **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnej mediacji**, ul. Macieja 10, tel. (32) 259 37 36, pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00

Projekt: „**Centrum Społecznościowe Nasze Załęże. W stronę sprawiedliwej transformacji.**” Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowanie się do zmian w otoczeniu, wzmocnienie ich aktywności społecznej oraz poprawa codziennego funkcjonowania.

W ramach projektu, w dzielnicy Załęże w okresie od 1 września 2024 r. do 30 czerwca 2026 r. realizowane jest zadanie: „**Załęże – kuźnią talentów i inspiracją dla innych**” – dedykowane seniorom z dzielnicy Załęże, gdzie edukacja przeplatać będzie się z integracją i gdzie seniorzy będą mogli pod okiem animatorów, wspólnie zrealizować lokalne inicjatywy. Dzięki projektowi seniorzy będą bardziej zaangażowani społecznie, lepiej zintegrowani i aktywniejsi w swoim otoczeniu, a także bardziej otwarci na zachodzące zmiany.

### Zaplanowano realizację:

- Akademii lidera społeczności lokalnej,
- warsztatów kulinarnych,



- warsztatów umiejętności związanych z nowoczesnymi technologiami,
- gimnastykę umysłu,
- wizyt studyjnych,
- akademię gier,
- mini projektów na rzecz społeczności lokalnej realizowanych na podstawie pomysłów uczestników projektu.

**Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji.**

**KONTAKT: Katowickie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Starszych, Niepełnosprawnych i Oczekujących Wsparcia „Opoka”**

*Pani Katarzyna Loska-Szafrańska*

*tel.: 501 609 484*

*e-mail: ddps7a@wp.pl*

**MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:**

*Katowice, ul. Gliwicka 74*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

W ramach projektu: „Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora” w dzielnicy Załęże

oraz os. Witosa utworzone zostały 2 Kluby Seniora, w których realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (obsługa komputera, podstawowego oprogramowania, Internetu, poczty elektronicznej, portali społecznościowych), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (spotkania ze specjalistami m.in. z psychologiem, lekarzem, dietetykiem, coachem itp.), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wyjścia – kino, teatr, filharmonia, muzea, ścieżki edukacyjne, centra nauki i wycieczki na obszarze województwa śląskiego), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (np. nordic walking, gimnastyka korekcyjna, joga), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (m.in. spotkania dotyczące bezpiecznego, aktywnego i konstruktywnego spędzania czasu wolnego).

**KONTAKT: MOPS KATOWICE**

*Pani Sandra Lewicz – Prysak*

*tel.: 512 765 438*

*e-mail: slewicz@mops.katowice.pl*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

### OSIEDLE TYSIĄCLECIA

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5**, ul. Dębowa 16c (rejon działań: os. Tysiąclecia, Dąb, Wełnowiec), tel. (32) 254 70 61, e-mail: tpps5@mops.katowice.pl
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 4**, ul. Gliwicka 96 (rejon działań: Załęże, os. Witosa, os. Tysiąclecia – ul. Tysiąclecia od 1 do 47 i Mieszka I, część Śródmieścia z ulicami: Dąbrówki, Gliwicka od 1 do 26, Opolska, Sokolska od 1 do 34, Zabrska), tel. (32) 353 02 78, e-mail: tpps4@mops.katowice.pl
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 3**, przy ul. Tysiąclecia 45, tel. (32) 254 06 93, e-mail: ddps33@wp.pl
- **Popołudniowy Klub Społecznościowy dla osób w wieku senioralnym**, przy ul. Tysiąclecia 45, tel. (32) 254 06 93, e-mail: ddps33@wp.pl
- Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnej mediacji, ul. Dębowa 16c, tel. (32) 259 37 36, pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00

W ramach projektu: „**Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora**” w dzielnicy os. Tysiąclecia utworzony został Klub Seniora, w którym realizowane są dedykowane cykle zajęć

dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (zajęcia z obsługi m.in. komputera, smartfona, internetu, aplikacji, fotografowanie), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (spotkania ze specjalistami m.in. z prawnikiem, farmaceutą, ratownikiem medycznym, podologiem, fizjoterapeutą), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wyjazdy integracyjno-edukacyjne np. do kina, palmiarni, centrum ogrodniczego, planetarium, do Cieszyna, Tarnowskich gór czy Istebnej), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (np. nordic walking, gimnastyka korekcyjna, joga), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (zajęcia m.in. z arteterapii, rękodzielnicze, kulinarne, spotkania samopomocowe, rozmowy edukacyjne o podróżach, sztuce, teatrze, kinematografii).

### **KONTAKT: Fundacja Animacji Społecznej i Ekonomii Społecznej**

*Pani Justyna Janota*

*tel.: 660 212 324*

*e-mail: j.janota@gmail.com*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*



## DĄB, WEŁNOWIEC-JÓZEFOWIEC

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5**,  
ul. Dębowa 16c (rejon działań:  
os. Tysiąclecia, Dąb, Wełnowiec), tel.  
(32) 254 70 61, e-mail: tpps5@mops.  
katowice.pl
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3**,  
ul. Oblatów 24 (rejon działań: Koszutka,  
Wełnowiec-Józefowiec, Bogucice, Dąb  
– ul. Ściegiennego), tel. (32) 258 07 09,  
e-mail: tpps3@mops.katowice.pl
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej**,  
przy ul. Dębowej 23, tel. (32) 355 51 60,  
e-mail: jacek.ddps@osj.caritas.pl
- **Popołudniowy Klub Społecznościowy  
dla osób w wieku senioralnym**,  
przy ul. Dębowej 23, tel. (32) 355 51 60,  
e-mail: jacek.ddps@osj.caritas.pl
- **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej  
i nieodpłatnej mediacji**,  
ul. Dębowa 16c, tel. (32) 259 37 36,  
pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00
- **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej  
i nieodpłatnej mediacji**,  
ul. M. Oblatów 24, tel. (32) 259 37 36,  
pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00

Projekt: „Program Aktywności Lokalnej  
Wełnowiec – Józefowiec i Dąb.

**W stronę sprawiedliwej transformacji.”**

Celem projektu jest wsparcie seniorów

w dostosowanie się do zmian w otoczeniu,  
wzmocnienie ich aktywności społecznej oraz  
poprawa codziennego funkcjonowania.

W ramach projektu, w dzielnicach Wełnowiec-  
Józefowiec i Dąb w okresie od 1 stycznia  
2024 r. do 30 czerwca 2026 r. realizowane  
są zadania dedykowane całej społeczności  
lokalnej, w tym osobom w wieku senioralnym.  
Dzięki projektowi seniorzy będą bardziej  
zaangażowani społecznie, lepiej zintegrowani  
i aktywniejsi w swoim otoczeniu, a także  
bardziej otwarci na zachodzące zmiany.

### Zaplanowano realizację:

- spotkań z organizatorami społeczności  
lokalnej w ramach Dzielnicowego Klubu  
Spotkań Sąsiedzkich;
- Akademii Lidera Społeczności Lokalnej wraz  
z inicjatywami lokalnymi;
- działań kulturalnych w tym wydarzeń  
plenerowych realizowanych w MDK  
„Koszutka” filia Dąb.

**Projekt jest współfinansowany ze środków  
Unii Europejskiej w ramach Funduszu  
Sprawiedliwej Transformacji.**

### KONTAKT: MOPS KATOWICE

*Pani Katarzyna Schröder*

*Pani Magdalena Michałek*

*tel.: 725 161 463*

*e-mail: pal-w@mops.katowice.pl*

### MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Kotlarza 10b

Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_



W ramach projektu: „Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora” w dzielnicy Dąb utworzony został Klub Seniora, w którym realizowane są dedykowane cykliczne zajęcia dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (obsługa komputera, podstawowego oprogramowania, Internetu, poczty elektronicznej, portali społecznościowych), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (spotkania ze specjalistami m.in. z psychologiem, lekarzem, dietetykiem, coachem itp.), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wyjścia – kino, teatr, filharmonia, muzea, ścieżki edukacyjne, centra nauki i wycieczki na obszarze województwa śląskiego), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (np. nordic walking, gimnastyka korekcyjna, joga), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (m.in. spotkania dotyczące bezpiecznego, aktywnego i konstruktywnego spędzania czasu wolnego).

### KONTAKT: MOPS KATOWICE

Pani Sandra Lewicz-Prysak

tel.: 512 765 438

e-mail: [slewicz@mops.katowice.pl](mailto:slewicz@mops.katowice.pl)



Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_

### KOSZUTKA

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3**, ul. M. Oblatów 24 (rejon działań: Koszutka, Wełnowiec-Józefowiec, Bogucice, Dąb – ul. Ściegiennego), tel. (32) 258 07 09, e-mail: [tpps3@mops.katowice.pl](mailto:tpps3@mops.katowice.pl)
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 6** przy ul. M. Oblatów 24, tel. (32) 203 78 32, e-mail: [opoka6@poczta.fm](mailto:opoka6@poczta.fm)
- **Popołudniowy Klub Społecznościowy dla osób w wieku senioralnym**, przy ul. M. Oblatów 24, tel. (32) 203 78 32, e-mail: [opoka6@poczta.fm](mailto:opoka6@poczta.fm)
- **Centrum Poradnictwa Specjalistycznego, Metodyki i Strategii**, ul. Morcinka 19a, ul. Morcinka 19a, tel. (32) 250 50 16, e-mail: [cps@mops.katowice.pl](mailto:cps@mops.katowice.pl)
- **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnej mediacji**, ul. M. Oblatów 24, tel. (32) 259 37 36, pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00



W ramach projektu: „Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora” w dzielnicy Koszutka utworzony został Klub Seniora, w którym realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (obsługa komputera, umiejętność korzystania ze stron internetowych, prezentacja programów do pisania tekstów), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (zajęcia z zasad zdrowego żywienia poprzez arteterapię, warsztaty kulinarne, pogadanki, wykłady, prezentacje), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wyjścia np. do Muzeum Śląskiego, kina, tężni), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (m.in. gimnastyka, joga, ćwiczenia w plenerze, tenis stołowy, piłkarzyki), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (zajęcia artystyczne, spotkania przy grach planszowych, spotkania przy muzyce i śpiewie).

## **KONTAKT: Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej**

*Pani Katarzyna Loska-Szafrńska*

*tel.: 501 609 484*

*e-mail: [fres@ekonomiaspoleczna.org.pl](mailto:fres@ekonomiaspoleczna.org.pl)*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

## **BOGUCICE, DĄBRÓWKA MAŁA**

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3**,  
ul. M. Oblatów 24 (rejon działań: Koszutka, Wełnowiec-Józefowiec, Bogucice, Dąb – ul. Ściegiennego), tel. (32) 258 07 09,  
e-mail: [tpps3@mops.katowice.pl](mailto:tpps3@mops.katowice.pl)
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 6**,  
ul. Czecha 2 (rejon działań: Bogucice, os. „Gwiazdy”, Dąbrówka Mała, Zawodzie),  
tel. (32) 209 00 23, e-mail: [tpps6@mops.katowice.pl](mailto:tpps6@mops.katowice.pl)
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 4**  
przy ul. Wiślanej 9, tel. (32) 203 80 03,  
e-mail: [ddps.4@wp.pl](mailto:ddps.4@wp.pl)
- **Popołudniowy Klub Społecznościowy dla osób w wieku senioralnym**  
przy ul. Wiślanej 9,  
tel. (32) 203 80 03, e-mail: [ddps.4@wp.pl](mailto:ddps.4@wp.pl)

### ■ Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnej mediacji

ul. Markiefki 44a, tel. (32) 259 37 36,  
pn.-pt. w godz. od 9.00 do 13.00

### Projekt: „Nowe Centrum Społecznościowe w Dąbrówce Małej. W stronę sprawiedliwej transformacji.”

Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowanie się do zmian w otoczeniu, wzmocnienie ich aktywności społecznej oraz poprawa codziennego funkcjonowania. W ramach projektu, w dzielnicy Dąbrówka Mała w okresie od 1 września 2024 r. do 30 czerwca 2026 r. realizowane są zadania dedykowane całej społeczności lokalnej, w tym osobom w wieku senioralnym. Dzięki projektowi seniorzy będą bardziej zaangażowani społecznie, lepiej zintegrowani i aktywniejsi w swoim otoczeniu, a także bardziej otwarci na zachodzące zmiany.

### Zaplanowano m.in. realizację:

- spotkań z organizatorami społeczności lokalnej w ramach Dzielnicowego Klubu Spotkań Sąsiedzkich;
- Akademii Lidera Społeczności Lokalnej wraz z inicjatywami lokalnymi;
- działań kulturalnych z zakresu tożsamości lokalnej, regionalnej, historycznej

(we współpracy z filią Miejskiej Biblioteki Publicznej).

**Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji.**

**KONTAKT: MOPS KATOWICE**

*Pani Katarzyna Trybulec*

*Pan Artur Jasik*

*tel.: 501 242 440*

*e-mail: csdabrowka@mops.katowice.pl*

**MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:**

*Katowice, ul. Strzelców Bytomskich 15*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

### Projekt: „Bogucice – moje miejsce na ziemi. W stronę sprawiedliwej transformacji”.

Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowanie się do zmian w otoczeniu, wzmocnienie ich aktywności społecznej oraz poprawa codziennego funkcjonowania. W ramach projektu, w dzielnicy Bogucice w okresie od 1 stycznia 2024 r. do 30 czerwca 2026 r. realizowane są zadania dedykowane całej społeczności lokalnej, w tym osobom w wieku senioralnym. Dzięki projektowi seniorzy będą bardziej zaangażowani



społecznie, lepiej zintegrowani i aktywniejsi w swoim otoczeniu, a także bardziej otwarci na zachodzące zmiany.

## Zaplanowano m.in. realizację:

- spotkań z organizatorami społeczności lokalnej w ramach Dzielnicowego Klubu Spotkań Sąsiedzkich,
- Akademii Lidera Społeczności Lokalnej wraz z inicjatywami lokalnymi,
- działań kulturalnych z zakresu tożsamości lokalnej, regionalnej, historycznej (we współpracy z Miejskim Domem Kultury w Bogucicach).

**Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji.**

## KONTAKT: MOPS KATOWICE

*Pan Marek Mierzwa*

*tel.: 502 032 544*

*e-mail: [pal-b@mops.katowice.pl](mailto:pal-b@mops.katowice.pl)*

## MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

*Katowice, ul. Markiefki 68*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

W ramach projektu: „Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora” w dzielnicy Dąbrówka Mała utworzony został Klub Seniora, w którym realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (obsługa komputera, podstawowego oprogramowania, Internetu, poczty elektronicznej, portali społecznościowych), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (spotkania ze specjalistami m.in. z psychologiem, lekarzem, dietetykiem, coachem itp.), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wyjścia – kino, teatr, filharmonia, muzea, ścieżki edukacyjne, centra nauki i wycieczki na obszarze województwa śląskiego), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (np. nordic walking, gimnastyka korekcyjna, joga), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (m.in. spotkania dotyczące bezpiecznego, aktywnego i konstruktywnego spędzania czasu wolnego).

### KONTAKT: MOPS KATOWICE

Pani Sandra Lewicz-Prysak

tel.: 512 765 438

e-mail: [slewicz@mops.katowice.pl](mailto:slewicz@mops.katowice.pl)



Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_

### SZOPIENICE, BUROWIEC

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 10**, ul. Krakowska 138 (rejon działąn: Szopienice-Burowiec, Borki), tel. (32) 256 80 39, e-mail: [tpps10@mops.katowice.pl](mailto:tpps10@mops.katowice.pl)
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9**, ul. Krakowska 138 (Janów, Nikiszowiec, Giszowiec, Wilhelmina, Murcki, Zawodzie – pojedyncze ulice, Szopienice – pojedyncze ulice), tel. (32) 255 35 67, e-mail: [tpps9@mops.katowice.pl](mailto:tpps9@mops.katowice.pl)
- **Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego i nieodpłatnej mediacji**, ul. Krakowska 138, tel. (32) 259 37 36, pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00
- **Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnej mediacji**, ul. Hallera 28, tel. (32) 259 37 36, pn.-pt. w godz. od 11.00 do 15.00

Projekt: „**Centrum Społecznościowe Szopki w Szopienicach. W stronę sprawiedliwej transformacji**”. Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowanie się do zmian w otoczeniu, wzmocnienie ich aktywności społecznej oraz poprawa codziennego funkcjonowania.

W ramach projektu, w dzielnicy Szopienice – Burowiec w okresie od 1 stycznia 2024 r. do 30 czerwca 2026 r. realizowane jest zadanie: „**Centrum Aktywności i Integracji CZAS NA ZMIANY**” – dedykowane seniorom z dzielnicy Szopienice – Burowiec gdzie edukacja przeplatać będzie się z integracją i gdzie seniorzy będą mogli pod okiem animatorów, wspólnie zrealizować lokalne inicjatywy. Dzięki projektowi seniorzy będą bardziej zaangażowani społecznie, lepiej zintegrowani i aktywniejsi w swoim otoczeniu, a także bardziej otwarci na zachodzące zmiany.

#### Zaplanowano realizację:

- spotkań z animatorami,
- warsztatów plastycznych, z zielarstwa, kulinarnych, itp.,
- akcji „codzienna szklanka soku dla seniora”,
- spotkań świątecznych,
- warsztatów, prelekcji i odczytów,



- wydarzeń lokalnych o charakterze ekologiczno – edukacyjnym.

**Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji.**

**KONTAKT: Katowickie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Dwójka”**

*Pan Marian Stolecki*

*tel.: 603 773 661*

*e-mail: szopkisenior@op.pl*

**MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:**

*Katowice, ul. Bednorza 14*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

## **NIKISZOWIEC, JANÓW, MURCKI, GISZOWIEC**

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9**, ul. Krakowska 138 (rejon działają: Janów, Nikiszowiec, Giszowiec, Wilhelmina, Murcki, Zawodzie – pojedyncze ulice, Szopienice – pojedyncze ulice), tel. (32) 255 35 67, e-mail: tpps9@mops.katowice.pl
- Spotkania grupy wsparcia: „**Radość życia**” Cyklicznie spotkania odbywają się w środy w godz. od 10.00 do 12.00. Grupa wsparcia skierowana jest do osób starszych

i z niepełnosprawnościami. Głównym celem programu jest poprawa sprawności funkcjonalnej i jakości życia tych osób. Grupa regularnie realizuje wyjścia kulturalne, informacyjne czy rozrywkowe.

### **ORGANIZATOR:**

**Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach ul. Wita Stwosza 7**

ul. Franciszkańska 25, tel.: (32) 252 51 20  
Filia nr 7 blog, Filia nr 7 Instagram

**Miejsce:** Miejski Dom Kultury w Murckach przy ul. Kołodzieja 42 (lub w plenerze)

Projekt: „**Nikiszowieckie Centrum Sprawiedliwej Transformacji**”. Projekt realizowany w dzielnicy Nikiszowiec przez Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw Lokalnych w partnerstwie z miastem Katowice i Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Katowicach.

W ramach projektu, w dzielnicy Nikiszowiec w okresie od 1 marca 2024 r. do 30 czerwca 2026 r. realizowane jest zadanie: „**Działania służące poprawie jakości życia, rozwojowi aktywności społecznej i akceptacji dla procesu transformacji i zmiany klimatycznej z wykorzystaniem potencjału lokalnego, w tym rozwiązywanie zdiagnozowanych problemów społecznych**” – dedykowane

## dla osób w wieku senioralnym

seniorom z dzielnicy Nikiszowiec gdzie edukacja przeplatać będzie się z integracją poprzez wzrost aktywności obywatelskiej, identyfikację ważnych problemów społecznych, środowiskowych, budowę i podtrzymywanie relacji ze społecznością lokalną. Dzięki projektowi seniorzy będą bardziej zaangażowani społecznie, lepiej zintegrowani i aktywniejsi w swoim otoczeniu, a także bardziej otwarci na zachodzące zmiany.

### Zaplanowano realizację:

- spotkań z animatorem,
- warsztatów edukacyjno–integracyjno–animacyjnych,
- aktywności promujących zdrowy tryb życia o charakterze sportowym i rekreacyjnym.

**Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji.**

### KONTAKT: MOPS KATOWICE

*Pani Klaudia Wiatrak*

*tel.: 502 032 846*

*e-mail: [kwiatrak@mops.katowice.pl](mailto:kwiatrak@mops.katowice.pl)*

### MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

*Katowice, Plac Wyzwolenia 5, Centrum Zimbaro, Katowice, ul. Rymarska 4, Dział Etnologii Miasta – Oddział Muzeum Historii Katowic*



### Harmonogram zajęć:

W ramach projektu: „**Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora**” w dzielnicy Giszowiec i Murcki utworzone zostały 2 Kluby Seniora,, w których realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (zajęcia z obsługi komputera, podstawowego oprogramowania, Internetu, poczty elektronicznej, portali społecznościowych itp.), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (spotkania ze specjalistami z dziedziny medycyny i psychologii), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wycieczki do różnych miast na terenie województwa śląskiego), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (m.in. nordic walking, karate), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (m.in. prace z zakresu: szycie, rysowanie,



malowanie, czerpanie papieru, praca w glinie, dekorowanie oraz cyrkoterapia).

## KONTAKT: TKKF „CZARNI”

Pan Dariusz Łyczko

tel.: 609 464 308

e-mail: [tkkfczarni66@gmail.com](mailto:tkkfczarni66@gmail.com)



Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_

## PIOTROWICE, OCHOJEC, KOSTUCHNA, ZARZECZE, PODLESIE

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8**,  
ul. Łętowskiego 6a (rejon działają: Podlesie, Piotrowice-Ochojec, Kostuchna, Zarzecze),  
tel. (32) 206 15 68,  
e-mail: [tpps8@mops.katowice.pl](mailto:tpps8@mops.katowice.pl)
- **Dom Pomocy Społecznej „Senior Residence” dla osób w podeszłym wieku**,  
ul. Pijarska 4, tel. (32) 353 58 40,  
e-mail: [biuro@senior-residence.pl](mailto:biuro@senior-residence.pl)
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 2**  
przy ul. Głogowskiej 23, tel. (32) 202 87 27,  
e-mail: [ddps2@wp.pl](mailto:ddps2@wp.pl)
- **Mieszkanie Wspomagane przeznaczone dla osób w podeszłym wieku lub przewlekle chorych nr 1**,  
ul. Łętowskiego 6a,  
e-mail: [smc@mops.katowice.pl](mailto:smc@mops.katowice.pl)

- **Mieszkanie Wspomagane przeznaczone dla osób w podeszłym wieku lub przewlekle chorych nr 2**,  
ul. Łętowskiego 6a,  
e-mail: [smc@mops.katowice.pl](mailto:smc@mops.katowice.pl)
- **Mieszkanie Wspomagane przeznaczone dla osób w wieku senioralnym nr 1**  
ul. Pijarska 6, tel. 577 157 662, e-mail: [fundacja@bazantowo.pl](mailto:fundacja@bazantowo.pl)
- **Mieszkanie Wspomagane przeznaczone dla osób w wieku senioralnym nr 2**  
ul. Pijarska 6, tel. 577 157 662, e-mail: [fundacja@bazantowo.pl](mailto:fundacja@bazantowo.pl)
- **Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego i nieodpłatnej mediacji**,  
ul. Łętowskiego 6a, tel. (32) 259 37 36, pn.-pt. w godz. od 16.00 do 20.00
- **Spotkania grupy wsparcia: „Radość życia – wszystko mogę”**. Spotkania odbywają się w każdy wtorek w godz. od 10.00 do 12.00. Grupa funkcjonuje od 13 lat. Jest przeznaczona dla seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami. Udział w spotkaniach daje uczestnikom możliwość kontaktu z drugim człowiekiem, rozmowy, poszerzenia wiedzy oraz realizowania swoich zdolności artystycznych, poprzez udział w warsztatach z rękodzieła. Cotygodniowym spotkaniom towarzyszą często prelekcje i spotkania o szerokiej

## dla osób w wieku senioralnym

tematyce min. prozdrowotnej czy dotyczące historii Śląska. Organizowane są wycieczki, festyny, wspólne spacerunki w parkach. Ponadto organizowane są spotkania związane ze świętami Wielkanocnymi oraz Bożego Narodzenia, obchodami Andrzejków, Dnia Kobiet, i Walentynkami.

### **ORGANIZATOR:**

Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach ul. Wita Stwosza 7.

**Miejsce:** Miejski Dom Kultury „Południe”, ul. Żeleńskiego 83

W ramach projektu: „**Senior w wielkim mieście – rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora**” w dzielnicy Piotrowice-Ochojec oraz Kostuchna utworzone zostały 3 Kluby Seniora, w których realizowane są dedykowane cykle zajęć dla seniorów, tj. „Smart Senior” – zajęcia komputerowe dla seniorów (obsługa komputera, smartfona, Internetu, aplikacje, fotografowanie), cykl zajęć edukacyjnych „Na zdrowie” (wykłady ze specjalistami m.in. dietetykiem, psychologiem, fizjoterapeutą, podologiem, farmaceutą), „Senior w podróży” – śladami natury i kultury (wycieczki np. do Cieszyna, Raciborza, Radzionkowa, Żywca, Koziegłów,

Koszęcina, Tarnowic Starych), zajęcia rekreacyjno-sportowe pn. „Senior w ruchu” (np. nordic walking, gimnastyka korekcyjna, joga), klub społecznościowy z elementami grupy wsparcia pn. „Senior w działaniu” (zajęcia z arteterapii, rękodzielnictwa, kulinarne, spotkania samopomocowe, rozmowy edukacyjne o podróżach, sztuce, teatrze, kinematografii).

### **KONTAKT: MOPS KATOWICE**

*Pani Magda Jastrzebska*

*tel.: 512 168 264*

*e-mail: mjastrzebska@mops.katowice.pl*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*

### **KONTAKT: Fundacja Animacji Społecznej i Ekonomii Społecznej**

*Pani Justyna Janota*

*tel.: 660 212 324*



*Harmonogram zajęć: \_\_\_\_\_*



Wszelkich informacji o wsparciu dla seniorów udzielanym przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach można zasięgnąć na stronie internetowej

[www.mops.katowice.pl](http://www.mops.katowice.pl) w zakładce Seniorzy lub generując poniższy QR Kod.



### ■ Oferta kulturalna miejskich jednostek kultury



**MIEJSKA  
BIBLIOTEKA  
PUBLICZNA  
w Katowicach**

#### CAŁE KATOWICE

##### ORGANIZATOR:

**Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
wszystkie filie**

ul. Franciszkańska 33, Katowice,

[www.mbp.katowice.pl](http://www.mbp.katowice.pl)

tel. (32) 254 60 98, wew. 20

### ■ KATOWICKA SREBRNA KSIĄŻKA DLA SENIORÓW

Bezpłatna usługa dowozu książek, czasopism i audiobooków do domu osobom starszym i niepełnosprawnym, którym stan zdrowia nie pozwala na osobistą wizytę w bibliotece. Usługa realizowana jest na terenie wszystkich dzielnic Katowic, po uprzednim umówieniu terminu dostarczenia/odbioru zamówień. W celu zamówienia Srebrnej Książki należy skontaktować się, telefonicznie

lub mailowo z wybraną filią Miejskiej Biblioteki Publicznej w Katowicach. Usługa pozwala również na zapisanie do Biblioteki osoby starszej lub z niepełnosprawnością, bez konieczności wychodzenia z domu. Szczegółowe informacje o Srebrnej Książce można uzyskać pod numerem tel. bibliotekarza realizującego usługę: 502 28 88 28 (od poniedziałku do piątku w godz. od 10.00 do 14.00). Informację o Srebrnej Książce można również otrzymać pod mailem: srebrnaksiazka@mbp.katowice.pl lub dzwoniąc pod numer tel. (32) 25 64 098, wew. 20 (od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 15.30).



### OCHOJEC

#### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 10

ul. Radockiego 70a

tel. (32) 20 65 544

**Miejsce: MBP, Filia nr 10, ul. Radockiego 70a**

#### ■ WARSZTATY KOMPUTEROWE DLA SENIORÓW

Środy, w godz. pracy filii (po wcześniejszym umówieniu).

Udział bezpłatny.

Warsztaty komputerowe z podstawowej obsługi komputera i Internetu dla osób w wieku 55+.



### ■ INTEGRO dla Seniora

Codziennie w godz. pracy biblioteki.

Udział bezpłatny.

Indywidualne szkolenia dla seniorów w zakresie korzystania z elektronicznego katalogu INTEGRO – logowanie, wyszukiwanie, rezerwacja, prolongata, uzupełnienie adresu mailowego.

### ŚRÓDMIEŚCIE

#### ORGANIZATOR:

**Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 1**

ul. Ligonia 7

tel.: (32) 251 30 47

**Miejsce: MBP Katowice Filia nr 1, ul. Ligonia 7**

### ■ INTEGRO dla Seniora

Nauka obsługi katalogu elektronicznego: logowanie, rezerwacja, zamawianie, wysyłanie zamówień.

Codziennie w godz. pracy biblioteki.

Usługa bezpłatna.

### ■ DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI

Rozmowy o literaturze.

W każdą ostatnią środę miesiąca.

Spotkania bezpłatne.

### ■ NIE-ZWYKLI

Cykl spotkań, którego gośćmi są osoby, które mimo różnych dysfunkcji i trudności życiowych, prowadzą aktywny tryb

życia, odnosząc sukcesy na wielu jego płaszczyznach. Celem spotkań jest przybliżenie mieszkańcom postaci, które często mimo przeciwności spełniają swoje marzenia (podróżują, piszą książki, czynnie uprawiają sport).

Spotkania odbywają się raz w miesiącu.

Spotkania bezpłatne.

### ■ ODDZIAŁ KSIĄŻKI MÓWIONEJ

Specjalny oddział w Filii nr 1, w którym osoby niewidome i niedowidzące mogą wypożyczyć książki mówione. Do dyspozycji czytelników Oddziału Książki Mówionej jest również Czytاک – urządzenie służące do odtwarzania nagrań. Więcej informacji o zbiorach ODK, samych książkach mówionych, zasadach ich wypożyczenia itp. udziela na miejscu Pan Czesław Chmiel, pracownik Oddziału Książki Mówionej.



### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach

ul. Młyńska 5

tel.: (32) 253 93 22

Miejsce: MBP, Filia nr 13, ul. Młyńska 5

#### ■ POMYSZKUJ W INTERNECIE – KURS KOMPUTEROWY DLA SENIORÓW

W trakcie kursu seniorzy zapoznają się z podstawami obsługi komputera, korzystania z poczty elektronicznej oraz portali społecznościowych, wyszukiwania potrzebnych informacji, rezerwacji, kupna biletów itp.

Od poniedziałku do piątku w godz. od 12.00 do 15.00 (po uprzednim umówieniu się).

Udział bezpłatny.

#### ■ INTEGRO dla Seniora

Warsztaty obejmują naukę obsługi elektronicznego katalogu zbiorów INTEGRO: logowanie, zamawianie, rezerwację, wyszukiwanie.

Codziennie w godz. pracy biblioteki, na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.



### GISZOWIEC

#### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 15

ul. Przyjazna 7a

tel.: (32) 256 02 16

Miejsce: MBP, Filia nr 15, ul. Przyjazna 7a

#### ■ CYFROWY ŚWIAT 60 + WARSZTATY Z OBSŁUGI KOMPUTERA DLA SENIORÓW

Podczas zajęć przybliżane seniorom są praktyczne aspekty bezpiecznego poruszania się po Internecie, umiejętność obsługi poczty elektronicznej, komunikacji online, korzystanie z serwisów społecznościowych oraz inne przydatne umiejętności w korzystaniu z nowych technologii.

Środy w godz. od 13.00 do 14.00, po wcześniejszym umówieniu.

Udział bezpłatny.



## ■ INTEGRO dla Seniora

Indywidualne szkolenia dla seniorów w zakresie korzystania z elektronicznego katalogu INTEGRO – logowanie na konto, wyszukiwanie, dokonywanie rezerwacji czy prolongaty w zbiorach bibliotecznych. Codziennie w godz. pracy biblioteki. Udział bezpłatny.



## OS. TYSIĄCLECIA

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 14

ul. Piastów 20

tel.: (32) 254 22 76

Miejsce: MBP, Filia nr 14, ul. Piastów 20

### ■ KONWERSATORIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Kursy języka angielskiego dla seniorów, w podziale na 2 grupy utworzone w zależności od stopnia zaawansowania.

Zajęcia polegają na prowadzeniu konwersacji, ćwiczeniach, poznawaniu gramatyki oraz systematycznym poszerzaniu słownictwa.

Czwartki w godz. od 12.45 do 15.00 (podział na 2 grupy, wg znajomości języka).

Udział bezpłatny.

### ■ (NIE) KSIĄŻKOWE POGADANKI – FORUM CZYTELNICZE

Celem spotkań jest konwersacja uczestników na temat przeczytanej w ostatnim czasie literatury, a także możliwość wymiany między sobą myśli literackich.

Raz w miesiącu w godz. od 13.00 do 14.00. Udział bezpłatny.

### ■ SPOTKANIA Z PENSJONARIUSZAMI DDPS (z os. Tysiąclecia i Dębu)

Comiesięczne (z wyłączeniem okresu wakacyjnego) spotkania z seniorami z Dziennych Domów Pomocy Społecznej mają na celu promowanie literatury, tematyki zdrowia, podróży czy sportu. Pełnią funkcję integracyjną, a dzięki quizom, rebusom oraz pracom plastycznym proponowanym do wykonania podczas zajęć usprawniają pamięć oraz funkcje manualne.

Spotkania mają charakter otwarty.



### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 25

ul. Chrobrego 2

[www.mhk.katowice.pl](http://www.mhk.katowice.pl)

tel. (32) 254 42 06

### Miejsce:

MBP, Filia nr 25, ul. Chrobrego 2

### ZAJĘCIA I WARSZTATY O RÓŻNEJ TEMATYCE

Raz w miesiącu, od stycznia do czerwca  
i od września do grudnia.

Udział bezpłatny.

W 2026 r. realizowane będą tematy:

- **Sądy o przesądach** – zajęcia dotyczące różnych wierzeń.

- **Amore Mio!** – spotkanie na temat Włoszech i Dnia Pizy.
- **Na scenie i ekranie** – zajęcia o teatrze oraz kinie.
- **Do czego to służy?** – zajęcia z okazji Światowego Dnia Kreatywności i Innowacji.
- **Co wiemy o Wszechświecie?** – spotkanie dotyczące ciekawostek na temat kosmosu i astronomii.
- **Słowiańskie moce** – poznajemy wierzenia dawnych Słowian.
- **Wszystko zaczyna się od ziarna** – warsztaty wokół kawy.
- **Czy jesteś melomanem?** – zajęcia dotyczące muzyki.
- **Egzotyczne zwierzęta** – poznajemy tropikalne zwierzęta.
- **Pierwsza gwiazdka** – świąteczne zajęcia artystyczne.



## KOSZUTKA

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 11

ul. Grażyńskiego 47  
tel. (32) 258 49 92

Miejsce: MBP, Filia nr 11, ul. Grażyńskiego 47

#### ■ INTEGRO dla Seniora

Codziennie w godz. pracy biblioteki.

Udział bezpłatny.

Indywidualne szkolenia dla seniorów  
z obsługi elektronicznego katalogu  
INTEGRO.

#### ■ SENIOR INTER@KTYWNY

Czwartki w godz. od 12.00 do 14.00,  
obowiązują zapisy.

Udział bezpłatny.

Kurs komputerowy dla seniorów.

#### ■ WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

Raz w miesiącu.

Udział bezpłatny.

Zajęcia i warsztaty dla pensjonariuszy  
Dziennego Domu Pomocy Społecznej  
nr 6 w Katowicach oraz seniorów.

#### ■ PRZYBIJ PIĄTKI

Raz w miesiącu, w piątek o godz. 16.00.

Udział bezpłatny.

Zajęcia i warsztaty dla dorosłych  
i seniorów.



## OS. PADEREWSKIEGO

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 23

ul. Paderewskiego 65  
tel. (32) 255 18 38

Miejsce: MBP, Filia nr 23,  
ul. Paderewskiego 65

Cykliczne zajęcia dla seniorów:

#### ■ NIE TYLKO DZIECI BUSZUJĄ W SIECI

Środy – godzina ustalana jest  
indywidualnie.

Udział bezpłatny.

Warsztaty komputerowe dla seniorów,  
podczas których uczestnicy nauczą  
się podstawowej obsługi komputera,

Internetu, programów pocztowych i innych, jak również obsługi smartfonów.

## LIGOTA

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 7

ul. Franciszkańska 25

tel. (32) 252 51 20

Miejsce: MBP, Filia nr 7, ul. Franciszkańska 25

#### ■ CZYTELNIĄ POD CHMURKĄ. SOBOTY W LIGOCKIM OGRODZIE SPOTKAŃ.

Soboty, maj – czerwiec, w godz.

od 10.00 do 13.00.

Letnia czytelnia plenerowa.

#### ■ INTEGRO BEZ TAJEMNIC

Codziennie w godz. pracy biblioteki,  
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

Szkolenie z obsługi katalogu bibliotecznego.

#### ■ KOMPUTEROWE ABECADŁO.

Wtorki, środy, czwartki w godz.

od 12.00 do 15.00 (po uprzednim ustaleniu terminu).

Udział bezpłatny.

Zajęcia komputerowe dla seniorów,  
nauka korzystania z czytników książek,  
smartfonów, tabletów. Zasady  
bezpiecznego korzystania z Internetu.

## NIE TYLKO DZIECI BUSZUJĄ W SIECI

w każdą środę miesiąca



- indywidualne zajęcia
- miła atmosfera
- poskramiamy komputer
- uczyliśmy się korzystać z Internetu

na zajęcia można umówić się osobiście  
lub telefonicznie 322 551 838

Filia nr 23 • ul. Paderewskiego 65  
Katowice - Os. Paderewskiego



[www.mbp.katowice.pl](http://www.mbp.katowice.pl)



## ■ KONWERSATORIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Piątki w godz. od 11.00 do 13.15 (podział na 2 grupy, według stopnia zaawansowania).

Udział bezpłatny.

Zajęcia dla osób, które rozpoczynają naukę języka angielskiego mają za zadanie uczyć komunikacji w życiu codziennym. Natomiast zajęcia na poziomie średniozaawansowanym doskonalą zdobyte już umiejętności i wzbogacają słownictwo.



### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 32

ul. Grzybski 19a

tel. (32) 252 17 89

Miejsce: MBP, Filia nr 32, ul. Grzybski 19a

## ■ SENIOR W SZACHU – NAUKA GRY OD PODSTAW

Ostatni poniedziałek miesiąca o godz. 12.00 (zajęcia nie odbywają się w lipcu i sierpniu).

Udział bezpłatny.

## ■ SENIOR W SIECI – KÓŁKO KOMPUTEROWE

Od poniedziałku do piątku (terminy ustalane są indywidualnie).

Udział bezpłatny.

Indywidualne zajęcia z zakresu obsługi komputera i Internetu.

## ■ KÓŁKO SZACHOWE

Rozgrywki szachowe dla zainteresowanych. Odbywają się w godzinach pracy filii.

Udział bezpłatny.



## ZAŁĘŻE

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 3

ul. Gliwicka 93

tel. (32) 254 59 69

Miejsce: MBP, Filia nr 3, ul. Gliwicka 93

#### ■ KLIKAM, SURFUJĘ, MAILUJĘ – KONSULTACJE KOMPUTEROWE DLA SENIORÓW

Codziennie w godz. pracy filii.

Udział bezpłatny.

Indywidualne konsultacje dotyczące  
podstawowej obsługi komputera,  
Internetu, konta mailowego.

Terminy ustalane indywidualnie.

#### ■ SPOTKANIA TEMATYCZNE ZWIĄZANE Z DNIAМИ SZCZEGÓLNYMI, UROCZYSTOŚCIAMI, ŚWIĘTAMI ETC.

Raz w miesiącu.

Udział bezpłatny.

#### ■ SZKOLENIE Z ZAKRESU OBSŁUGI KATALOGU BIBLIOTECZNEGO INTEGRO DLA SENIORÓW

Udział bezpłatny.

Codziennie w godz. pracy biblioteki,  
na życzenie czytelników.



## JANÓW

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 21

ul. Zamkowa 45

tel. (32) 255 72 92

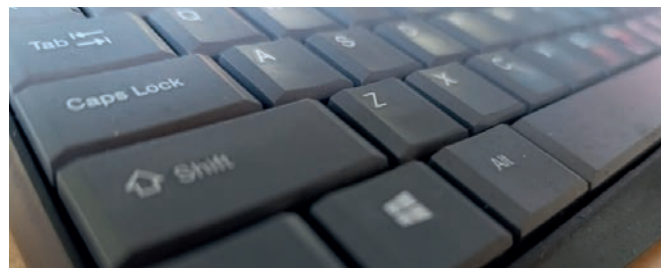
Miejsce: MBP, Filia nr 21, ul. Zamkowa 45

#### ■ INTEGRO bez tajemnic

Codziennie w godz. pracy biblioteki,  
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

Szkolenie z obsługi katalogu bibliotecznego.



## BOGUCICE

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 16

ul. Wajdy 21

tel. (32) 258 71 82

**Miejsce: MBP, Filia nr 16, ul. Wajdy 21**

### ■ INTEGRO dla wtajemniczonych

Codziennie w godz. pracy biblioteki,  
na indywidualną prośbę.

Udział bezpłatny.

Warsztaty dla osób w wieku 60+  
obejmujące naukę wyszukiwania informacji  
w katalogu INTEGRO.

### ■ SPOTKANIA TEMATYCZNE DLA SENIORÓW

Raz w miesiącu o godz. 10.00.

Udział bezpłatny.

Spotkania różnotematyczne o charakterze  
literacko-edukacyjnym i warsztatowym.



## MURCKI

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 26

ul. Goetla 2

tel. (32) 255 62 60

**Miejsce: MBP, Filia nr 26, ul. Goetla 2**

### ■ ZGRANI SENIORZY

Raz w miesiącu w godz. od 10.00 do 11.30.  
Udział bezpłatny.

Spotkania przy kawie i herbacie. Rozmowy  
o książkach, prezentacje multimedialne,  
warsztaty i ciekawe spotkania.

### ■ INTEGRO – to takie proste!

Codziennie w godz. pracy biblioteki;  
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

Warsztaty obejmujące naukę obsługi  
katalogu elektronicznego INTEGRO:  
logowanie, zamawianie, rezerwację,  
prolongowanie, wyszukiwanie.

### ■ E-SENIOR W BIBLIOTECE

Cały rok.

Udział bezpłatny, po wcześniejszym  
umówieniu.

Porady komputerowe dla seniorów,  
podstawy obsługi komputera oraz telefonu.



## KOSTUCHNA

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 27

ul. Szarych Szeregów 62

tel. (32) 209 44 29

Miejsce: MBP, Filia nr 27, ul. Szarych Szeregów  
62

### ■ INTEGRO dla Seniora

Codziennie w godz. pracy biblioteki;  
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

Warsztaty obejmujące naukę obsługi  
katalogu elektronicznego INTEGRO:

logowanie, zamawianie, rezerwację,  
prolongowanie, wyszukiwanie.

### ■ TTK – TELEFONICZNE KÓŁKO KOMPUTEROWE

Codziennie w godz. pracy biblioteki;  
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

Kurs komputerowy dla seniorów, podstawy  
obsługi komputera, laptopa, tabletu  
i smartfona.

### ■ NIEZAPOMINAJKI

Warsztaty dla kreatywnych seniorów.

Piątki w godz. od 16.30 do 18.30.

Udział bezpłatny.

W czasie spotkań uczestnicy kreatywnie  
spędzają czas, wykorzystując różne techniki  
rękodzieła.



## WEŁNOWIEC-JÓZEFOWIEC

### ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,  
Filia nr 6

ul. Bytomska 8a

tel. (32) 204 11 71

**Miejsce: MBP, Filia nr 6, ul. Bytomska 8a**

### ■ KSIĄŻKOWE PROJEKCJE

Codziennie w godz. pracy biblioteki,  
na indywidualną prośbę.

Udział bezpłatny.

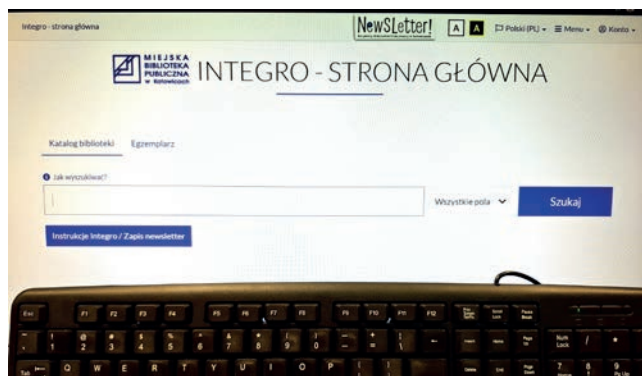
Warsztaty dla osób w wieku 60+  
obejmujące naukę wyszukiwania informacji  
w katalogu INTEGRO.

### ■ DOJRZAŁY INTERNAUTA

Środy w godz. pracy filii (po wcześniejszym  
umówieniu).

Udział bezpłatny.

Warsztaty komputerowe dla osób w wieku  
55+. Zajęcia tematycznie dostosowane  
do potrzeb uczestników.



## LIGOTA

### ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Ligota”

ul. Franciszkańska 33, Katowice,

[www.mdkligota.pl](http://www.mdkligota.pl)

tel.: 32 252 32 34, 604 988 657

**Miejsce: MDK „Ligota”, ul. Franciszkańska 33**

### ■ „Pora dla Seniora”

Środy, godz. 12.00-14.00

Udział bezpłatny.

„Pora dla Seniora” to cykl spotkań dla seniorów – okazja, by w miłym gronie twórczo spędzić pierwszą połowę dnia, dowiedzieć się czegoś nowego. W ramach zajęć odbywają się spotkania z zaproszonymi gośćmi, warsztaty, prelekcje oraz różnorodne formy aktywności rozwijające pasję i ciekawość świata. Na stronie [www.mdkligota.pl](http://www.mdkligota.pl) można co miesiąc zapoznać się z planem spotkań.

### ■ „Śpiewaj razem z nami” – spotkania śpiewacze dla seniorów

wybrana środa miesiąca, godz. 13.00-15.00

Udział bezpłatny.

Uczestnicy spotkań doskonalą swój wokalny warsztat, poznają nowe utwory, różne gatunki muzyki, biografie wybitnych wokalistów i artystów. Chętni występują również podczas imprez organizowanych przez MDK „Ligota”.

### ■ „Zakątek Seniora”

wybrane czwartki miesiąca,

godz. 12.30-14.30

Udział bezpłatny.

„Zakątek Seniora” to cykl twórczych i motywacyjnych spotkań dla seniorów. W miłej atmosferze przy kawie rozmawiamy o życiu, dzielimy się doświadczeniami i refleksjami. Każde spotkanie ma inny temat i łączy rozmowę z elementami sztuki, literatury oraz prostymi działaniami twórczymi. To czas zatrzymania się, integracji i odkrywania ważnych wartości.

### BOGUCICE – ZAWODZIE



#### ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie”

ul. Markiefki 44a

[www.mkbogucice-zawodzie.pl](http://www.mkbogucice-zawodzie.pl)

tel. (32) 203 05 17

**Miejsce: Dział „Bogucice”, ul. Markiefki 44a**

#### ■ Sekcje dla seniorów:

- Klub Seniora „Bogucice”.
- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (Koło nr 6).
- Koło Emerytów i Rencistów „Solidarność”.
- Pokopalniany Klub „Katowice-Ferdynand”.

■ Seniorzy mogą uczestniczyć w pozostałych sekcjach, na których mogą rozwijać swoje zainteresowania:





- Taniec towarzyski.
- Indywidualna nauka gry na gitarze.
- Indywidualna nauka gry na pianinie.
- Sekcja Ceramiki.
- Joga łagodna.

■ **Warsztaty linorytu i akwareli dla seniorów** – Kontynuacja kreatywnych warsztatów, na których uczestnicy pod okiem doświadczonego prowadzącego odkrywają tajniki techniki graficznej linorytu oraz techniki malarskiej akwareli.

■ **Wyjazdy oraz spotkania taneczno-integracyjne kół i klubów seniorów działu „Bogucice”**

Działania stanowią kontynuację oferty wycieczkowej skierowanej do seniorów zrzeszonych przy dziale „Bogucice” MDK „Bogucice-Zawodzie”. Informacje organizacyjne oraz zapisy prowadzone są bezpośrednio przez przewodniczącą poszczególnych kół seniora.



### ■ Dancing Bogucicki – „Art Terapia dla Seniorów”

Kontynuacja spotkań tanecznych skierowanych do seniorów, którzy cenią ruch, muzykę i wspólne spędzanie czasu. Wydarzenia nawiązują do tradycji dawnych dancingów i odbywają się przy dźwiękach znanych oraz lubianych przebojów, a także śląskich szlagierów. Spotkania organizowane są kilka razy w roku. Szczegółowe informacje oraz sprzedaż biletów dostępne w MDK.





## ORGANIZATOR:

### Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie”

ul. Marcinkowskiego 13a

[www.mdkbogucice-zawodzie.pl](http://www.mdkbogucice-zawodzie.pl)

tel. (32) 255 32 44

### Miejsce: Dział „Zawodzie”, ul. Marcinkowskiego 13a

#### ■ Sekcje dla seniorów:

- Klub Seniora „Zakątek”.
- Śląski Ludowy Zespół Śpiewaczy „Zawodzianki”.
- Aktywny Senior – zajęcia ruchowe dla seniorów.

#### ■ Dancing Zawodziański – arteterapia dla seniorów

kontynuacja spotkań tanecznych skierowanych do seniorów, którzy lubią aktywne spędzanie czasu przy muzyce.

Wydarzenia mają charakter tradycyjnych potańcówek i odbywają się przy dźwiękach popularnych przebojów oraz śląskich szlagierów. Spotkania organizowane są kilka razy w roku. Szczegółowe informacje oraz sprzedaż biletów dostępne w MDK.



### ORGANIZATOR:

**Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie”**

ul. Graniczna 27

www.mdkbogucice-zawodzie.pl

tel. 506 676 058

**Miejsce: Dział „Osiedle Paderewskiego”,  
ul. Graniczna 27**

### Cykliczne zajęcia dla seniorów:

- **Lu Jong** – kontynuacja tradycyjnej tybetańskiej formy ćwiczeń, opartej na łagodnych, harmonijnych ruchach połączonych ze świadomym oddechem. Zajęcia sprzyjają poprawie samopoczucia, elastyczności ciała oraz redukcji napięć. Ćwiczenia wykonywane są w pozycji siedzącej na krzesłach, dzięki czemu są dostępne dla osób o różnym poziomie sprawności.
- **Spotkania Klubu Seniora** organizowane we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Katowicach.

### KOSZUTKA

### ORGANIZATOR:

**Miejski Dom Kultury „Koszutka”**

ul. Grażyńskiego 47, 40-126 Katowice

www.mdkkoszutka.pl

tel. (32) 258 92 00, (32) 258 99 77

**Miejsce: Miejski Dom Kultury „Koszutka”  
ul. Grażyńskiego 47, 40-126 Katowice**



### SPOTKANIA CYKLICZNE:

- **GIMNASTYKA** – gimnastyka połączona z elementami tańca i fitnessu  
Ćwiczenia skierowane do osób po 60 roku życia. Praca nad kondycją ruchową i wzmacnianiem partii mięśniowych oraz ogólną poprawą samopoczucia dostosowaną do możliwości uczestników.  
Termin: wtorki o godz. 15.55.  
Zajęcia odbywają się w ciągu całego roku z przerwą od lipca do sierpnia.  
Płatność: 80,00 zł.



## ■ ZDROWY KRĘGOSŁUP

Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające kręgosłup dla osób po 60 roku życia.

**I grupa** poniedziałki o godz. 15.30.

**II grupa** poniedziałki o godz. 16.30.

Zajęcia odbywają się w ciągu całego roku z przerwą od lipca do sierpnia.

Płatność: 80,00 zł

Zniżka w opłatach:

Dla osób uczęszczających na zajęcia dwa razy w tygodniu (gimnastyka + zdrowy kręgosłup) opłata wynosi: 120,00 zł.

## ■ KAWIARENKA „eS”

Spotkania 2 razy w miesiącu.

Wtorki o godz. 11.00, wstęp bezpłatny.

Świetlica skupia ok. 15 seniorów.

Podczas spotkań prowadzone są m.in. bezpłatne zajęcia nauki obsługi telefonów, komputerów, warsztaty rękodzieła, aktywności kulturalne, spotkania towarzyskie i integracyjne.

## ■ Weekend Seniora z Kulturą

„Z dedykacją dla seniorów” – koncert muzyczny adresowany do seniorów.

Termin: październik 2026 r.

Udział bezpłatny.

## ■ Seniorze do dzieła

To cykl warsztatów twórczych dla seniorów, pozwalających rozwijać zdolności

manualne. Jednocześnie jest to okazja do relaksu i wspólnego spędzenia wolnego czasu.

Termin: grudzień 2026 r.

Płatność: 20,00 zł od osoby, obowiązują zapisy.

## SPOTKANIA JEDNORAZOWE:

### ■ OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

Listopad: 2026 r.

Udział bezpłatny.

## DĄB

### ORGANIZATOR:

**Miejski Dom Kultury „Koszutka”**

Miejski Dom Kultury „Koszutka” filia „Dąb”

ul. Krzyżowa 1, 40-111 Katowice

[www.mdkkoszutka.pl](http://www.mdkkoszutka.pl)

[www.dkdab.pl](http://www.dkdab.pl)

tel. 608 549 089

**Miejsce: MDK „Koszutka” filia „Dąb”,  
ul. Krzyżowa 1**

## SPOTKANIA CYKLICZNE:

### ■ Poranna gimnastyka dla Seniorów

I grupa – wtorki i piątki o godz. 8.30.

II grupa – poniedziałki i środy o godz. 9.30.

Zajęcia odbywają się w ciągu całego roku z przerwą od lipca do sierpnia.

Płatność:

- 80,00 zł opłata miesięczna dla osób uczęszczających na zajęcia raz w tygodniu,

- 120,00 zł opłata miesięczna dla osób uczęszczających na zajęcia dwa razy w tygodniu.

Ćwiczenia skierowane do osób po 60 roku życia. Praca nad kondycją ruchową i wzmacnianiem partii mięśniowych oraz ogólną poprawą samopoczucia dostosowaną do możliwości uczestników.



- **Grupa malarska „FILAR’72” dla Seniorów**  
Czwartki o godz. 17.00 (za wyjątkiem ferii zimowych i wakacji letnich).  
Udział bezpłatny.  
Grupa dla osób po 60 roku życia, wypowiadająca się artystycznie w malarstwie olejnym, akwareli i pasteli.  
W obrazach są spostrzeżenia z kręgu natury

z uwzględnieniem pierwszeństwa tradycji i obyczajów śląskich. W swoich pracach uczestnicy podkreślają także ochronę środowiska i szacunek do przyrody. Grupa aktywnie uczestniczy w plenerach, konkursach i wystawach m.in. w ramach działania Katowice-Barwy Dzielnic.



- **Grupa malarska ŚWIATŁO**  
Czwartki o godz. 9.00 i 10.45 (za wyjątkiem ferii zimowych i wakacji letnich).  
Płatność: 45,00 zł (opłata miesięczna).  
Zajęcia odbywają się w formie warsztatów. Uczestnicy posługują się technikami rysunkowymi i malarskimi podejmując



tematy związane z kulturą i przestrzenią Śląska oraz swoimi pomysłami. Grupa uczestniczy także w plenerach malarskich oraz wystawia swoje prace w innych domach kultury w ramach działania Katowice – Barwy Dzielnic.

### ■ ZDROWY KRĘGOSŁUP

Poniedziałki i środy o godz. 8.30 (z przerwą od lipca do sierpnia).

Płatność:

- 120,00 zł opłata miesięczna dla osób uczęszczających na zajęcia dwa razy w tygodniu,

- 80,00 zł opłata miesięczna dla osób uczęszczających raz w tygodniu.

Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające kręgosłup dla osób po 60 roku życia.

### ■ Zabawy taneczne dla osób dorosłych i seniorów

2 wydarzenia w roku.

### ■ Zabawa taneczna w plenerze

– sierpień 2026 r.

Wydarzenie bezpłatne.

Zabawa taneczna przy muzyce w amfiteatrze filii „Dąb” MDK „Koszutka” przy ul. Krzyżowej 1.

### SPOTKANIA JEDNORAZOWE:

### ■ KATOWICE – BARWY DZIELNIC

– wystawy amatorskich grup malarskich działających w katowickich domach kultury.

Terminy wydarzeń będą ustalane na bieżąco z partnerami działania.

### ■ Wernisaż i wystawa grupy malarskiej FILAR'72

Grudzień 2026 r.

Udział bezpłatny.

### ■ Wernisaż i wystawa prac grupy malarskiej ŚWIATŁO

Sierpień 2026 r.

Udział bezpłatny.



### OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

Warsztaty/działania animacyjne lub inne.

Listopad 2026 r.

Udział bezpłatny



### WITOSA

**Miejsce: Miejski Domy Kultury „Koszutka” filia „Dom Kultury na Witosa”**

ul. Kwiatkowskiego 32, 40-824 Katowice

[www.mdkkoszutka.pl](http://www.mdkkoszutka.pl)

[www.dkwitosa.pl](http://www.dkwitosa.pl)

[witosa@mdkkoszutka.pl](mailto:witosa@mdkkoszutka.pl)

tel. 698 761 121

#### ■ Bractwo Aktywnych Seniorów

Cotygodniowe spotkania – wtorki o godz. 12.00.

Zapraszamy wszystkie osoby 60+ na regularne, wtorkowe spotkania Bractwa Aktywnych Seniorów. To przestrzeń rozmów, inspiracji i wspólnego spędzania czasu w serdecznej atmosferze.

Dołącz, jeśli chcesz poznać nowych ludzi, rozwijać pasje i po prostu miło spędzić południe w dobrym towarzystwie.

Udział bezpłatny

#### ■ Czas dla seniora – cykl spotkań

Kwiecień, Maj, Październik, Listopad

Cykl spotkań edukacyjno – kulturalnych dla seniorów (warsztaty, spacer, spotkania, prelekcje).

Udział bezpłatny.

#### ■ SENIOR FITNESS – gimnastyka połączona z elementami tańca i fitnessu

- Grupa I – środa o godz. 12.00

- Grupa II - piątek o godz. 11.30

(z przerwą od lipca do sierpnia).

Ćwiczenia skierowane do osób po 60 roku życia. Praca nad kondycją ruchową i wzmacnianiem partii mięśniowych oraz ogólną poprawą samopoczucia dostosowaną do możliwości uczestników.

Płatność: 80,00 zł (opłata miesięczna), udział w dwóch grupach 120,00 zł (opłata miesięczna)

Obowiązują zapisy.

#### ■ ZDROWY KRĘGOSŁUP

I grupa wtorek o godz. 18.30.

II grupa środa o godz. 11.00.

III grupa czwartek o godz. 18.30.

IV grupa piątek o godz. 10.30.

(z przerwą od lipca do sierpnia).

Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające kręgosłup dla osób po 60 roku życia.

Płatność: 80,00 zł (opłata miesięczna), udział w dwóch grupach 120,00 zł (opłata miesięczna).

Obowiązują zapisy.



## ■ WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ

Weekend Seniora z Kulturą w październiku to doskonała okazja, by zaprosić starszych mieszkańców na wyjątkowy koncert przygotowany specjalnie z myślą o ich potrzebach i upodobaniach. W kameralnej, serdecznej atmosferze uczestnicy będą mogli zanurzyć się w muzyce, która łączy pokolenia i buduje poczucie wspólnoty. Udział bezpłatny. Obowiązują zapisy.



## ■ OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora w listopadzie zaplanowaliśmy zajęcia i warsztaty stworzone z myślą o tym, co naprawdę sprawia seniorom radość i daje im poczucie bycia wśród swoich. Chcemy, żeby każdy, kto do nas zajrzy, poczuł się po prostu dobrze. Udział bezpłatny. Obowiązują zapisy.

## ORGANIZATOR:

**Organizator: Miejski Dom Kultury „Południe”**

ul. Boya Żeleńskiego 83

e-mail: [mdk@mdkpoludnie.com](mailto:mdk@mdkpoludnie.com)

[www.dkdab.pl](http://www.dkdab.pl)

tel. (32) 209 47 72

## Kostuchna

- **Potańcówki dla seniorów „Disco Senior”.** Potańcówki to wyjątkowa okazja do relaksu w tańcu w przyjaznym gronie. Zabawę prowadzi zawsze profesjonalny DJ.
- **Język angielski dla seniorów.** (Środy) Nowa propozycja dla seniorów, którzy chcieliby nauczyć się języka angielskiego lub podszkolić swoje umiejętności. Zajęcia realizowane w ramach inicjatywy Budżetu Obywatelskiego.
- **Zajęcia sportowe.** (Wtorki, środy, soboty) Proponujemy seniorom zajęcia poprawiające kondycję i sprawność zarówno tę fizyczną jak i psychiczną prowadzone przez świetnych, profesjonalnych instruktorów. Zapraszamy na: zajęcia profilaktyczne „Reha – fitness”, marsze nordic walking.
- **Spotkania Grupy Wsparcia „Radość Życia”** – spotkania integracyjne seniorów, wspomagające aktywność oraz realizujące potrzebę społecznych kontaktów międzyludzkich. Organizacja prelekcji,

warsztatów i wyjazdów integracyjnych.  
Spotkania we wtorki od 10.00 do 12.00.

- **Spotkania klubów seniora**, (wtorki, środy) spotkania integracyjne osób starszych, organizacja spotkań okolicznościowych i wycieczek. Pomoc i doradztwo.
- **Spotkania seniorów** prowadzone przez Fundację ASES. Środy i piątki od 10.00 do 14.00.

### Piotrowice

- **„Każdy może”**. Klub aktywnego seniora. – spotkania odbywają się we wtorki, godz. od 10.00 do 12.00 w ramach których organizowane są wycieczki i spacerzy tematyczne, warsztaty kosmetyki naturalnej, warsztaty i prelekcje o zdrowiu, warsztaty twórcze, warsztaty kulinarne, arteterapia i muzykoterapia, prelekcje tematyczne i wykłady naukowe.
- **Spotkania Koła Emerytów i Rencistów Nr 12** – spotkania odbywają się w każdy poniedziałek o godz. od 14.00 do 16.00.
- **Klub Brydżowy „Impas”** zaprasza do gry. Nauka brydża dla początkujących – poniedziałki godz. od 17.00 do 21.00, turnieje brydżowe – wtorki o godz. od 17.00 do 21.00.
- **Gimnastyka rehabilitacyjna dla seniora oraz Senior Fitness** – zajęcia z doświadczoną trenerką, dostosowane do potrzeb i możliwości osób starszych,

poniedziałki godz. od 8.00 do 10.00,  
wtorki i czwartki godz. od 9.00 do 10.00.

- **Senior Latino** – zajęcia taneczne dla seniorów w rytmach muzyki latynoskiej, poniedziałki godz. od 9.00 do 10.00
- **Koło Robótek ręcznych „Ażurek”** – zajęcia rękodzielnicze z zakresu haftu, koronki klockowej, drutów i szydełka, środy godz. od 11.00 do 13.00

### Murcki

- **„Kawowy five”**, (wtorki, godz. 16.00) Spotkania integracyjne dla seniorów – spotkania skupione na wymianie myśli, wspomnień i aktualnych wydarzeń, połączone z aktywnością poprawiającą sprawność fizyczną.
- **Spotkania grupy wsparcia „Radość życia”**. (środy, godz. 10.00) Zajęcia aktywizujące pamięć, pozwalające na utrzymanie dobrej formy.
- **Zajęcia sportowe „Reha – Fitness”**. (piątki, godz. 18.00 i 18.50) Zajęcia ruchowe prowadzone przez profesjonalnego fizjoterapeutę z elementami gimnastyki korekcyjnej i profilaktycznej przystosowane do możliwości uczestników.
- **Korepetycje komputerowe dla seniorów**. (Termin ustalany indywidualnie) zajęcia, podczas których instruktor tłumaczy zasady działania aplikacji komputerowych, portali społecznościowych, wyszukiwarek itp.



## Zarzecze

- **Śląskie koło koronki klockowej** – spotkania i warsztaty rękodzielnicze. (środy, godz. 17.00) Spotkania odbywają się w środy w godzinach popołudniowych. Uczestnicy na warsztatach praktycznych odtwarzają i rekonstruuja wzory regionalne. Ulubioną techniką jest koronka wieloparkowa. Grupę prowadzi Twórca Ludowy pani Małgorzata Połubok. Koło prezentuje swoje prace na licznych wystawach i festiwalach oraz imprezach plenerowych.
- **„Z kijkami po zdrowie”**. Zajęcia sportowe, marsze nordic walking (wtorki, czwartki, godz. 10.30) oraz zajęcia profilaktyczno – taneczne prowadzone przez fizjoterapeutę (czwartki, godz. 19.15).

## Podlesie

- **Koła Miłośników Godki i Pieśni Śląskiej.** (raz w miesiącu – niedziela, godz. 16.30) Spotkania miłośników tradycji górnośląskiej, które odbywają się raz w miesiącu najczęściej z udział zaproszonego gościa – regionalisty lub artysty.
- **Gimnastyka dla seniora.** (środy, godz. 9.00) Zajęcia ruchowe dla seniorów (aerobik, gimnastyka) Zajęcia ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej przystosowane do możliwości i wieku uczestników.

Spotkania odbywają się w poniedziałki rano pod okiem doświadczonej fizjoterapeutki. Zajęcia mają na celu promowanie zdrowego trybu życia poprzez ruch.

## ORGANIZATOR:

### **Miejski Dom Kultury „Szopienice – Giszowiec” w Katowicach**

plac pod Lipami 1; 3-3a

[www.mdk.katowice.pl](http://www.mdk.katowice.pl), tel. 32 206 46 42

### **Miejski Dom Kultury „Szopienice – Giszowiec” w Katowicach, ul. Gen. Hallera 28, dzielnica Burowiec:**

- **Warsztaty dla seniorów** w ramach „Weekendu Seniora z Kulturą” październik, zajęcia bezpłatne, obowiązują zapisy.
- **Warsztaty bożonarodzeniowe dla seniorów** – 10 grudnia o godz. 10.00, zajęcia bezpłatne, obowiązują zapisy.
- **„Między włóczkami”** – dzierganie łączy pokolenia – raz w miesiącu o godz. 17.30, zajęcia bezpłatne, obowiązują zapisy.
- **Spotkania Klubu Seniora** – każdy poniedziałek od stycznia do grudnia (oprócz miesięcy letnich) o godz. 11.00.
- **Nordic – walking – spacer po dzielnicy** – każda środa o godz. 10.00 (w zależności od warunków pogodowych).

- **Klub szachowy „Hetman”** – seniorzy – każdy piątek o godz. 18.00.  
Więcej informacji pod nr tel. (32) 256 84 53

### Filia nr 1 Miejskiego Domu Kultury „Szopienice – Giszowiec” w Katowicach, ul. Obr. Westerplatte 10, dzielnica Szopienice:

- **Szopienickie Bonkawy** – zabawy integracyjne przy muzyce i poczęstunku – bilet 38,00 zł z KKM i 61,00 zł – bilet bez zniżki – kwiecień, maj, czerwiec, lipiec, wrzesień, grudzień.
- **Historia samorządu województwa śląskiego** – zwiedzanie gmachu i wykład Aliny Bednarz (wiceprzewodnicząca Sejmiku Województwa Śląskiego) na Sali Sejmu Śląskiego – lipiec lub sierpień.
- **Jesienne eko-dekoracje** – warsztaty rękodzielnicze dla seniorów w ramach „Weekendu seniora z kulturą” – październik.
- **Warsztaty rękodzielnicze dla seniorów** – tworzenie świątecznych kartek/ozdób bożonarodzeniowych – grudzień.
- **Spotkania Klubu Seniora** – każda środa od stycznia do grudnia (oprócz miesięcy letnich), godz. 15.00.  
Więcej informacji pod nr tel. (32) 256 99 77

### Filia nr 2 Miejskiego Domu Kultury „Szopienice – Giszowiec” w Katowicach, Plac pod Lipami 1, 3-3a, dzielnica Giszowiec:

- **Fit jest Git** – zajęcia ruchowe dla seniorów (od lutego do czerwca 2026, w każdy wtorek o godz. 11.15).
- **Choreoterapia dla seniorów**, czyli terapia tańcem i ruchem. Zajęcia obejmują: taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, improwizację ruchową, a także aktywności usprawniające ciało i rozciągające mięśnie (styczeń – grudzień, poniedziałki i środy o godz. 9.00).
- **Maluj z Grupą Art Giszowiec** – spotkania artystyczne skierowane do seniorów, szkolące warsztat malarski (1 i 4 czwartek miesiąca o godz. 12.00, 3 wtorek miesiąca godz. 15.00).
- **Okolicznościowe warsztaty kreatywne dla seniorów** (bożonarodzeniowe) – szczegółowe informacje dostępne w Filii nr 2 MDK.
- **Wydarzenia kulturalne skierowane do seniorów** w ramach „Weekendu Seniora z Kulturą” (wokalne, warsztaty międzypokoleniowe z DeSilvers, mapa marzeń kolaż).
- **Spotkania Klubów Seniora** działających przy filii nr 2 MDK (terminarz spotkań na stronie MDK).
- **W seniorach siła** – zajęcia edukacyjne dla seniorów (maj – grudzień).
- **VII Grill Fest** – święto sąsiadów (maj – październik).



- **Pora na Giszowieckiego seniora** – 120 lat Giszowca (marzec – grudzień).
- **Plener malarski Grupy Art Giszowiec** – 120 lat Giszowca (kwiecień – wrzesień).

Więcej informacji pod nr tel. (32) 206 46 42

## ■ Muzeum Historii Katowic

### Śródmieście

1. Muzeum Historii Katowic,  
ul. ks. Szafranka 9,

**Kontakt:** tel. (32) 256 18 10 wew. 104,  
e-mail: b.zieba@mhk.katowice.pl,  
promocja@mhk.katowice.pl

### **Czwartkowe wykłady dla seniorów 2026, wstęp 1,00 zł:**

- 7 maja godz. 16.00 Aleksandra Tunkiewicz, Zatrzymane w kadrze: światło i pamięć dawnych pracowni fotograficznych Katowic.
- 21 maja godz. 16.00 Grażyna Malek, Roman Nowotarski – droga życia artysty.
- 11 czerwca godz. 16.00 Maciej Stachnik, Dawne Katowice w czasie wolnym – od zwierzyńca po kinowy ekran.
- 25 czerwca godz. 16.00 Jarosław Babuchowski, Z Katowic na Rodos. Historia lotnictwa pasażerskiego w Katowicach (1929-2025)
- 3 września godz. 16.00 Maciej Stachnik, Kattowitz 1865. Początki miasta i jego dynamiczny rozwój.

- 24 września godz. 16.00 Faustyna Noras, Śladami architektury sakralnej na terenie Katowic.
- 8 października godz. 16.00 Aleksandra Tunkiewicz, Między pędzlem a piórem: Klaudiusz Jędrusik.
- 22 października godz. 16.00 Katarzyna Klimczak „Wyrwane z otaczającego nas świata” – fotografia Kazimierza Seko w zbiorach MHK.
- 5 listopada godz. 16.00 Natalia Kruszyna, Chopinowi Duda-Gracz.
- 19 listopada godz. 16.00 Anna Zaczekowska, Zapomniane arcydzieła. Mozaiki architektoniczne Katowic.
- 3 grudnia godz. 16.00 Jarosław Babuchowski, Zamieszkać wysoko. Katowice miastem wieżowców mieszkalnych (1934-2025).  
Dział Teatralno-Filmowy Oddział Muzeum Historii Katowic, ul. Kopernika 11  
kontakt: tel. (32) 745 17 28, 514 499 614,  
e-mail: ptf@mhk.katowice.pl
- 10 czerwca, 14 października, godz. 12.00 – Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy stałej „Muzeum Barbary i Stanisława Ptaków”.
- 13 maja, 9 września, 4 listopada godz. 12.00 Oglądanie filmów „Wielobarwna Barbara Ptak – benefis”, „Kronika rodzinna i towarzyska”, „Oskarowe

kostiumy Barbary Ptak” w ramach zwiedzania wystawy stałej „Museum Barbary i Stanisława Ptaków”.  
Udział w cenie biletu ulgowego – 5,00 zł.

### **Katowice Nikiszowiec**

Dział Etnologii Miasta Oddział Muzeum Historii Katowic,  
ul. Rymarska 4

**Kontakt:** tel. (32) 353 95 59 wew. 5,  
e-mail: edukacja@mhk.katowice.pl

- 24 maja godz. 12.00 Muzeum w zwolnionym tempie – oprowadzanie kuratorskie dla seniorów, w cenie biletu wstępu.
- 4 lipca godz. 11.00 Swój – obcy na Nikiszu – spotkanie i dyskusja o dawnych i obecnych mieszkańcach Nikiszowca, wstęp wolny.
- 11 lipca godz. 11.00 Kult świętej Barbary – oprowadzanie tematyczne po wystawie Grupy Janowskiej, w cenie biletu wstępu.
- 8 sierpnia godz. 11.00, Co zostało, co zniknęło. Opowieść o kopalni – oprowadzanie tematyczne po wystawie Grupy Janowskiej, w cenie biletu wstępu.
- 30 sierpnia godz. 12.00 Muzeum na koniec wakacji, oprowadzanie kuratorskie – w cenie biletu wstępu.
- 12 września godz. 11.00 Wodociągowe wierze ciśnień projektu Zillmannów” (historia, koncepcja architektoniczna, lokalizacja, znaczenie), oprowadzania tematyczne, w cenie biletu wstępu.
- 17 października godz. 11.00 Muzeum w zwolnionym tempie – oprowadzanie kuratorskie dla seniorów po wystawach stałych, w cenie biletu wstępu.
- 18 października godz. 11.00 Architektura Nikiszowca – Kościół św. Anny (historia, budowa, anegdoty), oprowadzania tematyczne po Nikiszowcu, w cenie biletu wstępu.
- 21 listopada godz. 11.00 Grupa Janowska – Ewald Gawlik (życiorys, dorobek artystyczny), oprowadzania tematyczne, w cenie biletu wstępu.
- 19 grudnia godz. 11.00 Grupa Janowska – Paweł Wróbel (życiorys, dorobek artystyczny), oprowadzania tematyczne, w cenie biletu wstępu.
- Mosz godane? – warsztaty dla grup seniorów
- Co jest, co było, a co się zmieniło – warsztaty dla grup seniorów wtorek – piątek w godz. od 10.30 do 15.00, cena 10,00 zł/os., rezerwacja: tel. (32) 353 95 59 wew. 5
- 12 lutego godz. 17.00 SZTUKOwanie po śląsku – czytanie śląskich jednoaktówek przez seniorów z Nikiszowca-Janowa daty wydarzenia będą podawane na bieżąco w mediach społecznościowych i na stronie muzeum, wstęp 1,00 zł.



## ■ Katowice Miasto Ogrodów – Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek

Pl. Sejmu Śląskiego 2  
www.miasto-ogrodow.eu  
tel. (32) 609 03 00

### Akademia Doświadczenia

Akademia Doświadczenia to miejsce spotkania dwóch pokoleń i wymiany doświadczeń, wiedzy, pasji i wigoru, to całoroczne warsztaty o różnorodnej tematyce, budujące pomost łączący dwa pozornie odległe światy. Akademia Doświadczenia urzeczywistnia współpracę międzypokoleniową. Daje możliwość bycia zarówno uczniem, jak i nauczycielem.

To miejsce, gdzie można nawiązać znajomości, rozwijać umiejętności oraz zdobywać wiedzę, również o sobie samym.

W programie na 2026 r. przygotowaliśmy bogaty program spotkań, warsztatów i zajęć ruchowych obejmujący m.in. warsztaty modowe, warsztaty florystyczne, zajęcia jogilates, zajęcia z ergonomii ruchu.

Udział w Akademii Doświadczenia jest bezpłatny. Warsztaty trwają cały rok.

**Kontakt:** Dominika Lange  
dominka.lange@miasto-ogrodow.eu  
Grupa społecznościowa  
(Facebook): @akademia.d

### Program wystawienniczy

W budynku Katowice Miasto Ogrodów mieści się aż 5 galerii sztuki (Galeria Engram, Galeria 5, Galeria Miasta Ogrodów, Galeria Pusta, Galeria Wspólna) prezentujących bogaty program wystawienniczy obejmujący wystawy: graficzne, fotograficzne, malarstwa czy prezentacje sztuki studentów i absolwentów Akademii Sztuk Pięknych. Wystawom towarzyszą bezpłatne oprowadzania kuratorskie oraz oprowadzania dla osób niesłyszących w Polskim Języku Migowym. Wszystkie wystawy dostępne są bezpłatnie, od wtorku do niedzieli w godz. od 11.00 do 19.00.

Kuratorka galerii: Grażyna Tereszkiwicz

**Kontakt:** Grażyna Tereszkiwicz  
grazyna.tereszkiewicz@miasto-ogrodow.eu  
Strona społecznościowa  
(Facebook): @GalerieMiastaOgrodow

### Śląsko-zagłębiowskie szwendania okoliczne

Cykl sobotnich spacerów po terenach Śląska i Zagłębia. Celem jest dotarcie do miejsc, które pomimo swej lokalizacji „tuż za rogiem”, zazwyczaj nie są znane; ukazanie przyrody na wiele sposobów wkraczającej w przestrzeń naszych miast. Czasami stanowiącej ich zapomniany margines, czasami upominającej się o zapomniane przez urbanistów tereny (nierzadko o fascynującej historii), a od czasu

do czasu przybierającej ucywilizowaną formę parków, lasów czy ogrodów. Ważnym aspektem wycieczek jest wielopokoleniowość ich uczestników – wspólnie spacerują ze sobą i seniorzy i osoby bardzo młode, wymieniając się spostrzeżeniami oraz doświadczeniami.

Idea, prowadzenie: Paweł Graja  
pawel.graja@miasto-ogrodow.eu

Strona społecznościowa  
(Facebook) @groups/szwendania

Udział bezpłatny.

Organizator nie zwraca kosztów przejazdu i ubezpieczenia. Uczestnicy szwendania biorą w nim udział na własną odpowiedzialność i proszeni są o zachowanie stosownych środków bezpieczeństwa.

### Program koncertowy

Zapraszamy na wydarzenia koncertowe, które uwzględniają szerokie preferencje melomanów po 50 roku życia. Nie ograniczamy się do wybranego stylu czy gatunku muzyki, licząc na to, że z przygotowanego programu koncertowego będzie mogła skorzystać jak największa liczba słuchaczy. Dysponujemy zarówno salą koncertową na 900 miejsc, jak i salą kameralną, do których bardzo serdecznie Państwa zapraszamy. Nie zabraknie również wydarzeń w otwartych przestrzeniach miasta.

Szczegóły dostępne na stronie  
[www.miasto-ogrodow.eu](http://www.miasto-ogrodow.eu)

**Kontakt:** Anna Zajac  
anna.zajac@miasto-ogrodow.eu

### Promenada po muzyce

Cieszące się sporą popularnością i stale wysoką frekwencją koncerty jak co roku zagospodzą w Parku Kościuszki. Muzyka klasyczna, operetka, lekka muzyka rozrywkowa w otoczeniu przyrody i letniej aury. Koncerty promenadowe słyną z różnorodności, zarówno w doborze zapraszanych artystów, jak i repertuaru – nie inaczej będzie podczas tegorocznej odsłony zaplanowanej na lipiec i sierpień.

**Kontakt:** Aleksandra Rudzka-Kurdyś  
aleksandra.rudzka@miasto-ogrodow.eu





***[katowice.eu](http://katowice.eu)***