



KATOWICE

dla odmiany



INFORMATOR DLA SENIORÓW

20 25



■ 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





KATOWICE dla odmiany

Szanowne Seniorki, Szanowni Seniorzy,

Z wielką przyjemnością oddaję w Państwa ręce ten Informator – przewodnik po inicjatywach, programach i usługach przygotowanych dla Państwa przez miasto Katowice. Znajdą w nim Państwo mnóstwo propozycji dostosowanych do Państwa potrzeb i możliwości. Staramy się bowiem dbać o to, aby każdy katowiczanie, niezależnie od wieku, czuł się w swoim mieście dobrze i bezpiecznie.

Bogactwo tej oferty jest tym, co z pewnością wyróżnia nasze miasto. Aktywna działalność klubów seniora, liczne programy zdrowotne oraz propozycje kulturalne i sportowe są dowodem tego, że wiek, mimo pewnych ograniczeń, nie jest barierą do aktywnego spędzania czasu.

Zachęcam więc Państwa do korzystania z szerokiej oferty, np. programu „Złota rączka”

czy książkobusu, działającego w ramach projektu „Srebrna książka”. Zapraszam do udziału w zajęciach sportowych – „Fit Senior” oraz propozycji klubów seniora. Przypominam też, że w naszym mieście działa Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniorów, który oferuje bezpłatne szkolenia z obsługi smartfona i komputera.

Chciałbym również, aby Skwer Katowickiego Seniora, zlokalizowany w Parku im. Tadeusza Kościuszki, stał się dla Państwa miejscem spotkań i integracji. Ufam, że cieplejsze dni zachęcą Państwa do spacerów w tym urokliwym miejscu.

Pragnę też przypomnieć, że nasze działania, których Państwo są adresatem, zostały docenione na arenie międzynarodowej. Katowice zostały uznane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) Global Network miastem przyjaznym starzeniu się. Mam nadzieję, że również Państwo pozytywnie oceniają starania katowickiego samorządu i chętnie korzystają z przygotowanej oferty. A jeśli nie, to może właśnie pojawia się okazja, by z większą troską spojrzeć na siebie i wybrać coś, co rozwinie Państwa zainteresowania i przyniesie nowe znajomości.

Życzę Państwu aktywnego roku! Niech pogoda ducha Państwa nie opuszcza!

Wszystkiego najlepszego!

Marcin Krupa – Prezydent Katowic

■ **Pełnomocnik Prezydenta ds. Seniorów miasta Katowice**

Zadaniem Pełnomocnika Prezydenta ds. seniorów miasta Katowice 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 godzinach od 10.30 do 13.00 oraz w czwartki w godzinach 13.30 – 15.00, **tel. (32) 25 93 041**, e-mail: **aleksandra.musiol@katowice.eu**. Dyżur telefoniczny: wtorek 13.00 – 14.30, czwartek 15.00 – 17.00, pod numerem telefonu **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

Więcej informacji na temat Rady znajdziecie Państwo na stronie internetowej: 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 miejscem 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/zastłon, 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 Macieja Leśkow, który wyposażony jest w identyfikator z logo projektu pn. „Złota rączka”.

IDENTYFIKATOR

Maciej Leśkow
„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,
ul. Wita Stwosza 7, Katowice
Infolinia „Srebrny Telefon”: (32) 251 69 00

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



■ „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 działała w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Katowicach od poniedziałku do piątku w godzinach 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

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 Katowic 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.

Bliższe 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:

- „Klub Seniora w Słonecznej Krainie” mieszczący się w Katowicach przy ul. Warszawskiej 67, tel. 501 442 533. Klub prowadzi Fundacja Jesteśmy dla Was.

- „Kluby Seniora” prowadzone przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Śląski Zarząd Wojewódzki, mieszczące 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”),
ul. Wita Stwosza 7 (Centrum Organizacji Pozarządowych)
tel. do biura: (32) 205 45 14.



■ Nowe Kluby Seniora na terenie Katowic

Jeszcze w maju 2025 r. w Katowicach powstanie 16 nowych Klubów Seniora, w ramach projektu „Senior w wielkim mieście - rozwój usług świadczonych w społeczności lokalnej poprzez sieć Klubów Seniora”, finansowanego ze środków Funduszy Europejskich dla Śląskiego (Europejski Fundusz Społeczny+).

Nowe Kluby prowadzone będą przez organizacje pozarządowe, mające doświadczenie w pracy z seniorami, tj. przez:

- Fundację Animacji Społecznej i Ekonomii Społecznej, która poprowadzi 3 Kluby w dzielnicach: Kostuchna, Piotrowice oraz os. Tysiąclecia.
- Fundację Rozwoju Ekonomii Społecznej, która poprowadzi także 3 Kluby w dzielnicach: Brynów, Koszutka oraz Ligota.
- Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Czarni”, które poprowadzi 2 Kluby w dzielnicach: Giszowiec oraz Murcki.

Dodatkowo, 8 kolejnych Klubów prowadzonych będzie przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach w następujących dzielnicach: Dąb, Dąbrówka Mała, Ligota/Panewniki, os. Paderewskiego, Piotrowice, os. Witosa, Śródmieście, Załęże.

Zapisy do Klubów Seniora prowadzone będą bezpośrednio przez organizacje pozarządowe, którym zlecone zostało to zadanie, jak również przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (więcej informacji w temacie dokładnej lokalizacji oraz działalności Klubów znaleźć będzie można na ich stronach internetowych oraz w mediach społecznościowych).

■ 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. 15.15 – 18.15 oraz czwartki w godzinach 9.00 – 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!



■ 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 2025 r. we współpracy z miastem Katowice są:

1. Akademicki Związek Sportowy Uniwersytetu Śląskiego, z siedzibą w Katowicach przy ul. Bankowej 12.

A o to co dla Was przygotowaliśmy:

- joga,
- zdrowe plecy,
- gimnastyka,
- pływanie,
- aqua aerobic,
- tenis stołowy,
- taniec,
- pilates,
- fit ball.

Ponadto, w tym roku 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 relaksację oraz medytację, które pozwolą na redukcję stresu oraz poprawią Państwa samopoczucie.

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

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. Ponadto, w ramach programu seniorzy mają możliwość korzystania także z tężni solankowej.

Zapisy na zajęcia prowadzone są bezpośrednio na recepcji Bażantowo Sport.

4. Klub Rekreacyjno – Sportowy TKKF „Czarni” przy KWK „Wieczorek”, ul. Radosna 35C Katowice.

Zadanie polega na organizacji zajęć jogi dla 25 seniorów zamieszkałych w dzielnicy Giszowiec.

Informacje pod nr tel.: 632 430 339

ORGANIZATOR:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Katowicach

ul. Nałkowskiej 10A, tel. (32) 253 87 33

www.mosir.katowice.pl

WEŁNOWIEC JÓZEFOWIEC

- Bezpłatne zajęcia ogólnorozwojowe z elementami fitness. Zajęcia w 10 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.
- Bezpłatne treningi rozciągająco-siłowe z wykorzystaniem gum oporowych i ciężaru własnego ciała prowadzone przez wykwalifikowanego trenera w niewielkich 10 osobowych grupach. Zajęcia przystosowane również 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. Nasypowa 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.

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

Grafik i profil zajęć może ulegać zmianie w trakcie roku. Wszelkie informacje zawsze są aktualizowane na serwisie

www.mosir.katowice.pl

oraz FB MOSiR

www.mosir.katowice.pl

Wprowadziliśmy również możliwość rejestracji internetowej na zajęcia.

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.



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

dostartu.pl/zdrowy-kregos-up-fit-jest-git-v8502

Fitness

dostartu.pl/fitness-fit-jest-git-v8515

Ćwiczenia rozciągająco-siłowe:

dostartu.pl/cwiczenia-rozciagajaco-si-owe-fit-jest-git-v13077

lub pod numerem telefonu – **504 004 709**

Grafik i profil zajęć może ulegać zmianie w trakcie roku. Wszelkie informacje zawsze są aktualizowane na serwisie www.mosir.katowice.pl oraz FB MOSiR www.mosir.katowice.pl

Zastrzegamy sobie możliwość wprowadzenia symbolicznych opłat.

■ 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. „Bażantowo”, Kostuchna).

W mieszkaniu wspomagany 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.

- Osoby samotne z dochodem poniżej 1 010,00 zł miesięcznie mogą zamieszkać w nim bezpłatnie.



- W innych przypadkach odpłatność wynosi od 1% do 60% dochodu.

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

Zadanie to zlecone zostało do prowadzenia Fundacji Bażantowo.

Informacje pod nr tel.: 514 712 952

- **Pozostała oferta dla seniorów w 2025 r. w ramach współpracy miasta Katowice z organizacjami pozarządowymi, gdzie każdy senior znajdzie coś interesującego dla siebie:**



1

Stowarzyszenie FAMI.LOCK,
ul. Podhalańska 14/6, Katowice

**„Centrum spotkań Seniorów
w Centrum Miasta 2025”**

Ewa Dopierała, tel. 602 442 707

2

Śląskie Centrum Edukacji i Rehabilitacji
„Arteria”, ul. Francuska 29 Katowice

„Silver Siła” – edycja 2025”

Edyta Szyszka, tel. (32) 253 62 30

3

Stowarzyszenie „Wspólnie – Razem”,
ul. Kopernika 15, Katowice

**„Integracja i aktywizacja osób
starszych, w tym kombatanów i osób
represjonowanych poprzez wspieranie
działań na rzecz integracji i zwiększenia
uczestnictwa w życiu społecznym
seniorów”**

Małgorzata Herman, tel. 502 484 909



4	Fundacja Komunikacji Międzykulturowej „THE LINK”, ul. Różyckiego 14C, Katowice „Akademia Pasji Seniora” Marika Jodłowska, tel. 792 777 801
5	Katowickie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Dwójka”, ul. Bednorza 22, Katowice Klub Seniora „Nasz CzAs” Marian Stolecki, tel. 603 773 661, (32) 209 94 69
6	Klub Seniorów Promyk, ul. Kilińskiego 17, Katowice „Klub Seniorów Promyk” Stefania Przybyła, tel. 516 681 077
7	Uczniowski Klub Sportowy „Oktagon”, ul. Wiosny Ludów 22, Katowice „Aktywny senior z Oktagonem – IV edycja” Hanna Kuś, tel. 663 758 066

■ Miejski System Powiadamiania 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 Powiadamiania 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 ankietę była aktualizowana, np. w przypadku zmiany stanu zdrowia bądź przyjmowanych leków.

Aby zarejestrować się w bazie Systemu Powiadamiania Ratunkowego należy wypełnić ankietę dostępną u Pełnomocnika Prezydenta ds. Osób z Niepełnosprawnościami w Urzędzie Miasta Katowice, na stronie



internetowej Urzędu Miasta Katowice **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

Miasto Katowice wychodząc naprzeciw potrzebom seniorów, będących mieszkańcami Katowic z orzeczoną niepełnosprawnością w 2025 r. kontynuuje realizację usług transportowych dofinansowanych ze środków miasta.

Wykonawcą usługi jest firma „Przewóz osób i bagażu Adam Malinowski” z siedzibą w Katowicach, ul. Bromboszcza 15/17.

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 orzeczoną znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności z widocznym ograniczeniem sprawności ruchowej,
- osoby niewidome i niedowidzące z orzeczoną 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 godzinach od 6.00 do 22.00 oraz w niedzielę i święta w godzinach od 8.00 do 20.00. **Zgłoszenia są przyjmowane telefonicznie pod numerami telefonów: 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 31.12.1997 r. o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym,
- orzeczenie wydane przez MSWiA przed 01.01.1998 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 2025 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 Państwo, jeśli jesteście zameldowani w Katowicach na stałe lub czasowo możecie korzystać z „Katowickiej Karty Mieszkańca”. W bogatej ofercie „Katowickiej Karty Mieszkańca” znajdują 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 roku życia*;

- 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 (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 (zakładka: „Logowanie/rejestracja”).

Szczegóły na stronie internetowej: kkm.katowice.eu

Informacje pod numerami telefonów:
**(32) 259 30 01, (32) 259 30 02 lub
(32) 259 30 03**



(poniedziałki i czwartki w godz. 7.30 do 17.00, wtorki i środy w godz. 7.30 do 15.30, piątki w godz. 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.

Posiadacze Karty Dużej Rodziny są uprawnieni m.in. do bezpłatnego wstępu do Parków Narodowych, ulg 37% na bilety kolejowe jednorazowe oraz 49% na bilety miesięczne, a także do ulg w opłatach za wydanie paszportu (50 lub 75%). Wykaz wszystkich ulg dostępny jest na stronie internetowej:

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).

Szczegółowe informacje na temat Karty Dużej Rodziny oraz wzór wniosku o jej przyznanie znajdują się na stronie internetowej: 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 telefonu:

(32) 259 30 04 (poniedziałki i czwartki w godz. 7.30 do 17.00, wtorki i środy w godz. 7.30 do 15.30, piątki w godz. 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 społeczności Uniwersytetu Ekonomicznego Trzeciego Wieku w Katowicach!

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

W programie UTW znajdują się: 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 UTW i twórzcie tę wyjątkową wspólnotę – pełną energii, wiedzy i wzajemnego wsparcia.

Serdecznie zapraszamy!

Zespół Uniwersytetu Ekonomicznego Trzeciego Wieku w Katowicach

Kierownik UETW Katarzyna Franke –
tel.: (32) 257 70 21 lub email: uetw@uekat.pl

Szczegółowe informacje znajdują Państwo na stronie: www.ue.katowice.pl/uetw

■ **Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Otwartym, Uniwersytetu Śląskiego 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 całościowym uczeniu się oraz zaspokajaniu potrzeb związanych z samorealizacją i rozwojem intelektualnym, UTW pragnie w dalszym ciągu wzbogacać ofertę wykładów cyklicznych oraz monograficznych. W tym roku planuje się uruchomić dodatkowe wykłady: medyczne piątki, bezpieczeństwo



seniora w sieci – współpraca z Komendą Miejską Policji w Katowicach. 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 telefonów 725-991-940 lub (32) 359 21 22.

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

■ Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Serdecznie zaprasza wszystkich Seniorów do udziału w Uniwersytecie Trzeciego Wieku realizowanym **w Wydziale Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.**

W 2025 r. planuje się dla słuchaczy realizację tzw. „Bilansu słuchacza UTW”, tj. wykonanie kompleksowych badań przesiewowych i założenie książeczki z wpisami, aby można było je corocznie porównywać, w tym m.in. badanie EKG, spirometria, densytometria, badanie stóp. Dodatkowo zaplanowano 2 spotkania integracyjne z okazji świąt z poczęstunkiem oraz bilety do teatru.

Planowane są także szkolenia dotyczące szkodliwego wpływu alkoholu i innych używek na zdrowie, m.in. z wykorzystaniem testera trzeźwości, alkogogle oraz narkogogle z tablicami z kluczem. Pozwoli to uświadomić słuchaczom zagrożenia płynące z zachowań pod wpływem alkoholu i narkotyków.

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 Opiela
tel. (32) 208 8729

■ 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, odziedzyczyłeś 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.

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.

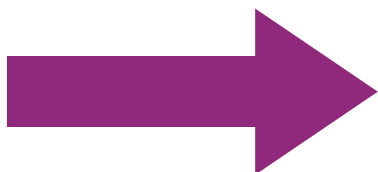
Zapisy na porady przyjmowane są:

- telefonicznie pod nr **tel. (32) 259 37 36** w następujących dniach i godzinach: poniedziałek, wtorek, środa w godz. 7.30–15.30, czwartek w godz. 7.30–17.00, piątek w godz. 7.30–14.00,
- online przez stronę internetową: 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/dla-mieszkańca/załatw-sprawę/nieodpłatna-pomoc-prawna

■ **Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej (NPP), nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego (NPO), nieodpłatnej mediacji (NM) zlokalizowane na terenie Katowic w 2025 r.:**



CENTRUM

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Katowicach, ul. Warszawska 42, NPP/NM
pn.–pt. 16.00 do 20.00, **tel. (32) 705 45 11**
W każdą środę – dyżur specjalistyczny
z zakresu mediacji w sprawach
rodzinnych i prawa rodzinnego.
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. 16.00 do 20.00, **tel. (32) 705 45 12**
W każdy wtorek – dyżur specjalistyczny
z zakresu windykacji i upadłości,
postępowania egzekucyjnego oraz
spraw dotyczących odszkodowań
i zadośćuczynień.
Punkt powierzony do prowadzenia przez
organizację pozarządową – Stowarzyszenie
Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”

ZAŁĘŻE

Miejska Izba Wyrzeźwien
w Katowicach, ul. Macieja 10, NPP/NM
pn.–pt. 16.00 do 20.00, **tel. (32) 705 45 20**
Adwokaci



DĄB	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, ul. Dębowa 16C, NPP/NM pn.–pt. 16.00 do 20.00, tel. (32) 705 45 13 W każdy poniedziałek – dyżur specjalistyczny z zakresu prawa rodzinnego, alimentacji oraz przemocy w rodzinie. Punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”
KOSZUTKA	Przychodnia nr 13 „Moja Przychodnia” w Katowicach, ul. Ordona 3, NPP/NM pn.–pt. 8.00 do 12.00, tel. (32) 705 45 21 Adwokaci
KOSZUTKA	Przychodnia nr 13 „Moja Przychodnia” w Katowicach, ul. Ordona 3, NPP/NM pn.–pt. 13.00 do 17.00, tel. (32) 705 45 21 ▶ W okresie od 01.01.2025 r. do 30.06.2025 r. punkt prowadzony przez radców prawnych. ▶ W okresie od 01.07.2025 r. do 31.12.2025 r. punkt prowadzony przez adwokatów.
PIOTROWICE	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach, ul. Łętowskiego 6A, NPO/NM pn.–pt. 16.00 do 20.00, tel. (32) 705 45 14 W każdy poniedziałek – dyżur specjalistyczny z zakresu spraw o zapłatę z tytułu pożyczek i kredytów. Punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie Na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA”

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





■ Oferta Powiatowego Urzędu Pracy w Katowicach skierowana do mieszkańców Katowic; Kobiet 60+ oraz Mężczyzn 65+.

W budynku Powiatowego Urzędu Pracy w Katowicach w godzinach od 7.30 do 15.30 funkcjonuje Inkubator Zawodowej Aktywizacji Seniora oferujący seniorom:

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

Inkubator Zawodowej Aktywizacji Seniora mieści się w Powiatowym Urzędzie Pracy w Katowicach.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel. (32) 47 98 567 oraz poprzez e-mail: aktywnysenior@katowice.praca.gov.pl

■ Bezpłatne badania dla katowickich seniorów

Prezydent Miasta Katowice Marcin Krupa zaprasza mieszkańców do udziału w bezpłatnych badaniach. Wszyscy mieszkańcy Katowic, którzy w 2025 r. są w wieku 60-64 lata, 75-79 lat lub w wieku powyżej 85 roku życia (tj. urodzeni w latach 1965, 1964, 1963, 1962 i 1961, 1950, 1949, 1948, 1947 i 1946, 1940 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 2025 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
4	Centrum Medyczne GRANICZNA Sp. z o.o. ul. Graniczna 45 tel. (32) 444 65 65
5	EMC Silesia Sp. z o. o. ul. Morawa 31 tel. (32) 256 81 49

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

■ Bezpłatne szczepienia dla katowickich seniorów

■ Grypa

Wszystkie osoby w wieku powyżej 65 roku życia są uprawnione do skorzystania z **bezpłatnych szczepień przeciwko grypie** refundowanych ze środków NFZ.

Z bezpłatnych szczepień można skorzystać w poradniach podstawowej opieki zdrowotnej, a także w wybranych aptekach, które podpisały umowę z NFZ.

Warunkiem otrzymania bezpłatnej szczepionki p/grypie jest otrzymanie recepty refundowanej z uprawnieniem dodatkowym „S”.

Optymalny czas szczepienia przeciw grypie powinien mieć miejsce przed rozpoczęciem okresu zwiększonej zachorowalności na grypę, który w Polsce występuje od października do maja, szczyt zachorowań na grypę ma miejsce najczęściej od stycznia do marca.

■ Pneumokoki

Seniorzy w wieku powyżej 65 roku życia, u których występuje zwiększone ryzyko choroby pneumokokowej (czyli osoby



m.in. z przewlekłymi chorobami serca, płuc czy wątroby, cukrzycą czy też chorobą nowotworową), są również uprawnieni do **bezpłatnych szczepień p/pneumokokom**.

Pneumokoki to bakterie, które są najczęstszą przyczyną ciężkiego przebiegu zapalenia płuc u starszych osób.

Szczegółowych informacji powinien udzielić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, który w razie występowania zwiększonego ryzyka choroby pneumokokowej może wystawić pacjentom w wieku 65 lat i starszym receptę z kodem „S”.

Źródła: pacjent.gov.pl, nfz.gov.pl, szczepienia.pzh.gov.pl



■ 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,
- **dodatki**, 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 zamieszkujący 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-pielęgniacyjną, 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

Pobyt w godzinach 8.00 - 13.00 od poniedziałku do piątku, wyżywienie w postaci śniadania i obiadu na miejscu, usługi higieniczne (natrysk, usługi pralnicze), aktywizacja seniorów,

zajęcia ruchowe oraz prozdrowotne, imprezy organizowane na terenie i poza ośrodkiem wsparcia.

W Katowicach działa sieć 8 Dziennych Domów Pomocy Społecznej, mogących objąć pomocą 339 osób w formie pobytu.

■ Działania na rzecz osób z otępieniem

Osoby dotknięte problemem utraty pamięci oraz problemem otępiennym korzystające z pobytu w Dziennym Domu Pomocy Społecznej mogą skorzystać z działań prowadzonych w Dziennym Domu Pomocy Społecznej nr 2 przy ul. Głogowskiej 23. Działania prowadzone są dla około 30 osób dziennie, będących uczestnikami Dziennego Domu Pomocy Społecznej i polegają w szczególności na zapewnieniu pomocy pielęgniarstwa, terapeutycznej oraz psychologicznej.

■ Popołudniowe kluby społecznościowe dla osób w wieku senioralnym

Kluby organizują zajęcia o charakterze hobbystycznym, towarzyskim, rekreacyjnym (w tym wyjścia, wycieczki), spotkania ze specjalistami, a także zapewniają dla każdego uczestnika poczęstunek. Z ich oferty można skorzystać w godzinach 13.00 – 16.00 od poniedziałku do piątku w lokalizacjach, w których działają Dienne



dla osób w wieku senioralnym

Domy Pomocy Społecznej. W Katowicach działa sieć 7 popołudniowych klubów społecznościowych dla osób w wieku senioralnym, mogących prowadzić zajęcia dla 289 osób.

■ Catering dla seniorów

Osoby starsze, z niepełnosprawnością, długotrwale chore mieszkające na terenie miasta Katowice, które nie są w stanie zapewnić sobie 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.

W sprawie dodatkowych informacji, w tym procedur kierowania należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym w jednostce MOPS najbliższej miejscu zamieszkania.

PLACÓWKI CAŁODOBOWE

■ Dom Pomocy Społecznej

Prawo do 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 liczbą 283 miejsc.

■ Mieszkania wspomagane

Mieszkania wspomagane zapewniają warunki do samodzielnego funkcjonowania w środowisku oraz sprzyjają integracji ze społecznością lokalną. Są przeznaczone 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 jednostka opieki całodobowej. W Katowicach znajdują się 2 mieszkania wspomagane wspierane przeznaczone dla osób w podeszłym wieku lub przewlekłe chorych i dysponują łącznie 13 miejscami.

W sprawie dodatkowych informacji, w tym procedur kierowania należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym w jednostce MOPS najbliższej miejscu zamieszkania.



■ Oferta MOPS dla wszystkich osób w wieku senioralnym z Katowic

W Centrum Poradnictwa Specjalistycznego, Metodyki i Strategii (po uprzednim umówieniu terminu, czynnym od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30–15.30), ul. Morcinka 19A, Katowice, tel. (32) 350 50 16,

skorzystacie Państwo:

- z poradnictwa specjalistycznego, tj. wsparcia psychologicznego, poradnictwa pedagogicznego,
- z psychoterapii, kierowanej do osób przeżywających trudności małżeńskie oraz trudności w kontakcie z dziećmi, osób które utraciły kogoś bliskiego lub żyją w zagrożeniu jego odejściem, cierpiących na lęki, napięcia, nerwice, depresję, zaburzenia osobowości, przeżywających gwałtowną, niekorzystną zmianę w życiu (zagrożenie ciężką chorobą, samotność i inne przypadki), przeciążonych psychicznie, żyjących w stanie przewlekłego stresu.

W Centrum Rehabilitacji Społecznej i Poradnictwa Specjalistycznego w sprawach dotyczących osób z zaburzeniami psychicznymi (czynnym w poniedziałki

od 7.30 do 17.00 oraz od wtorku do piątku w godzinach 7.30–15.30, ul. Wojewódzka 23, tel. (32) 258 13 39, (32) 251 02 27

można skorzystać:

- z poradnictwa specjalistycznego dla osób i rodzin w zakresie zdrowia psychicznego, zarówno dla osób, chorych jak i ich rodzin. Poradnictwo specjalistyczne prowadzone jest przez specjalistów ds. zaburzeń psychicznych Centrum Rehabilitacji Społecznej: psychologów i pracowników socjalnych.
- 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 (pomoc w korzystaniu z usług różnych instytucji, wypełnianiu dokumentów urzędowych, uzyskaniu świadczeń socjalnych i emerytalno-rentowych, wspieranie i pomoc w znalezieniu zatrudnienia),
 - pielęgnacji (pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, uzgadnianie

terminów wizyt lekarskich, prowadzenie edukacji lekowej).

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

■ z udziału w zajęciach pracowni terapii zajęciowej pn.: „Twórcy Sztuki”

Celem głównym pracowni jest rozwój zainteresowań, możliwości i umiejętności artystycznych, pozytywne i twórcze odreagowanie oraz kształtowanie umiejętności współpracy i działania w grupie. Spotkania uczestników odbywają się w siedzibie Centrum Rehabilitacji Społecznej i Poradnictwa Specjalistycznego w sprawach dot. Osób z Zaburzeniami Psychicznymi, w każdy poniedziałek w godzinach 14.00–17.00. Grupa ma charakter otwarty.

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

skorzystacie Państwo:

- 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,
- z psychoedukacji, w tym grupy psychoedukacyjnej dla osób doznających przemocy,
- z pomocy prawnej,
- 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**, obsługiwany przez pracowników merytorycznych Ośrodka. Celem uruchomienia tej usługi jest danie możliwości rozmowy na temat np. złego traktowania, depresji, stresu, doświadczenia trudnej sytuacji życiowej itp.

Numer telefonu: **506 041 100**, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–19.00. Połączenie jest płacone zgodnie z taryfą operatora.

Pozostałe usługi świadczone przez Ośrodek są nieodpłatne i niezależne od dochodu.

■ Wolontariat 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, również osoby w wieku senioralnym.

Gdzie się zgłosić? Do Centrum Poradnictwa Specjalistycznego, Metodyki i Strategii (czynnym od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-15.30)

Koordynatorzy Programu „Słonecznik”
Katowice, ul. Morcinka 19A,
tel. (32) 250 50 16, 572 333 750,
e-mail: cps@mops.katowice.pl

Facebook: [slonecznikmopskatowice](https://www.facebook.com/slonecznikmopskatowice)



■ Orzecznictwo o niepełnosprawności oraz pomoc dla osób z niepełnosprawnością

Orzeczenie o niepełnosprawności ustala:

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

Gdzie się zgłosić?

- Do Miejskiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Katowicach, ul. Gliwicka 102, **tel. (32) 250 87 00, (32) 209 35 40**

Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności wydaje również osobom uprawnionym **legitymacje** osoby niepełnosprawnej, **karty parkingowe**.

- Do Działu ds. Osób Niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

Dział ds. Osób Niepełnosprawnych świadczy **poradnictwo specjalistyczne dla osób z niepełnosprawnością** oraz przyjmuje wnioski o **dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych** do turnusu rehabilitacyjnego, zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne, środki pomocnicze, likwidacji barier architektonicznych, komunikacyjnych i technicznych.

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 godzinach 12.30–17.00,
- od wtorku do piątku w godzinach 8.00–12.00.



■ Oferta dla seniorów w dzielnicach

ŚRÓDMIEŚCIE

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 1**, ul. Andrzeja 10 (rejon działań: Śródmieście-Zachód, Brynów – ulice: W. Pola, E. Bugli, Szybowa, Piękna, Gallusa, Ligocka – do nr 7, Dziewięciu z Wujka, cała Mikołowska), tel. (32) 251 60 99, e-mail: tpps1@mops.katowice.pl
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 2**, ul. Warszawska 42 (rejon działań: Osiedle Paderewskiego, Brynów – Ptasie Osiedle, Śródmieście-Wschód), tel. (32) 253 77 30, e-mail: tpps2@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



- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej,**
ul. Wita Stwosza 7, tel.: (32) 606 18 08,
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
- **Dział ds. Osób Niepełnosprawnych MOPS,**
ul. Wita Stwosza 7, tel. (32) 606 18 31,
e-mail: don@mops.katowice.pl

Projekt „**Centra Społecznościowe w Śródmieściu i Zawodziu. W stronę sprawiedliwej transformacji.**” Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowaniu się do zmian w otoczeniu, wzmocnieniu ich aktywności społecznej oraz poprawa codziennego funkcjonowania. W ramach projektu, w dzielnicy Śródmieście w okresie 01.01.2025 r. – 30.06.2026 r. realizowane będzie 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.

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), **Priorytet:** FESL.10.00- Fundusze Europejskie na transformację, **Działanie:** FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji #FunduszeUE

Kontakt:

Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej
Katarzyna Loska-Szafrńska
tel.: 501 609 484

e-mail: fres@ekonomiaspoleczna.org.pl

MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Słowackiego 27

*Harmonogram zajęć dostępny jest na stronie:
www.mops.katowice.pl/node/4108*

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
- **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
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 1**
przy ul. Czecha 2, tel. (32) 259 86 69,
e-mail: 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. 16.00–20.00.

Projekt „**Centra Społecznościowe w Śródmieściu i Zawodziu. W stronę sprawiedliwej transformacji.**” Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowaniu się do zmian w otoczeniu, wzmocnieniu ich aktywności społecznej oraz poprawie codziennego funkcjonowania. W ramach

projektu, w dzielnicy Zawodzie, w okresie 01.01.2024 r. – 30.06.2026 r. realizowane będzie 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;
- warsztatów tematycznych dotyczących m.in. ekologii;
- 5 inicjatyw lokalnych;
- zajęć usprawniających funkcje poznawcze koncentrację, pamięć, myślenie;
- działań integracyjnych w formie spotkań z mieszkańcami;
- wizyt studyjnych oraz pozostałych form wyjazdowych;
- konferencji dla społeczności lokalnej.

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), **Priorytet:** FESL.10.00- Fundusze Europejskie na transformację, **Działanie:** FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji #FunduszeUE



Kontakt:

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

Agnieszka Rzepecka

tel.: 509 233 227

e-mail: dasmocnirazem@gmail.com

MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Łączna 2-4

*Harmonogram zajęć dostępny jest na stronie:
www.mops.katowice.pl/node/4108*

LIGOTA, PANEWNIKI, STARA LIGOTA

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 7,**
ul. Świdnicka 35A (rejon działających: Ligota-
Panewniki, Załęska Hałda- Brynów część
zachodnia), tel. (32) 252 56 35,
e-mail: tpps7@mops.katowice.pl
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 1,**
ul. Andrzeja 10 (rejon działających: Załęska
Hałda – Brynów część zachodnia),
tel. (32) 251 60 99,
e-mail: 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
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej**
przy ul. Świdnickiej 35A, tel. (32) 252 13 15,
e-mail: 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

ZAŁĘŻE, OSIEDLE WITOSA

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 4,**
ul. Gliwicka 96 (rejon działających: Załęże,
os. Witoso, os. Tysiąclecia),
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 ds. Orzekania
o Niepełnosprawności,** ul. Gliwicka 102,
tel. (32) 250 87 00, 32 209 35 40,
e-mail: mzon@mops.katowice.pl

Projekt „Centrum Społecznościowe
Nasze Załęże. W stronę sprawiedliwej
transformacji.” Celem projektu jest wsparcie
seniorów w dostosowaniu się do zmian
w otoczeniu, wzmocnieniu ich aktywności
społecznej oraz poprawie codziennego
funkcjonowania.

dla osób w wieku senioralnym

W ramach projektu, w dzielnicy Załęże w okresie 01.09.2024 r. – 30.06.2026 r. realizowane będzie 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.

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), **Priorytet:** FESL.10.00- Fundusze Europejskie na transformację, **Działanie:** FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji #FunduszeUE

Kontakt

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

Katarzyna Loska-Szafrńska

tel.: 501 609 484

e-mail: ddps7a@wp.pl

MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Gliwicka 74

*Harmonogram zajęć znajduje się na stronie:
www.mops.katowice.pl/node/4171*

OSIEDLE TYSIĄCLECIA

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5**, ul. Dębowa 16C (rejon działan: Osiedle Tysiąclecia, Dąb, Wełnowiec), tel. (32) 254 70 61, e-mail: tpps5@mops.katowice.pl
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 4**, ul. Gliwicka 96 (rejon działan: Załęże, os. Witosa, os. Tysiąclecia), 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.
16.00–20.00.

DĄB, WEŁNOWIEC-JÓZEFOWIEC

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5,** ul. Dębowa 16C (rejon działań: Osiedle 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

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

W stronę sprawiedliwej transformacji.”

Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowaniu się do zmian w otoczeniu, wzmocnieniu ich aktywności społecznej oraz poprawie codziennego funkcjonowania.

W ramach projektu, w dzielnicach Wełnowiec-Józefowiec i Dąb w okresie 01.01.2024 r. – 30.06.2026 r. realizowane będą 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 podnoszących wiedzę i świadomość na temat wsparcia kompetencji kobiet;
- działań edukacyjnych i świadomościowych z zakresu ekologii;
- działań z zakresu kreowania, promocji miejsc, przestrzeni produktów lokalnych oraz wydarzeń określających tożsamość regionalną;
- działań kulturalnych z zakresu tożsamości lokalnej, regionalnej, historycznej.

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), **Priorytet:** FESL.10.00- Fundusze Europejskie na transformację,

Działanie: FESL.10.24-Włączenie społeczne
– wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji #FunduszeUE

Kontakt

MOPS KATOWICE

Katarzyna Schröder

Magdalena Michałek

tel.: 725 161 463

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

MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Kotlarza 10b

Harmonogram zajęć znajduje się na stronie:

www.mops.katowice.pl/node/4110

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
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 6** przy
ul. M. Oblatów 24, tel. (32) 203 78 32,
e-mail: 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
- **Centrum Poradnictwa Specjalistycznego,
Metodyki i Strategii,** ul. Morcinka 19A,
tel. (32) 250 50 16,
e-mail: cps@mops.katowice.pl

BOGUCICE, DĄBRÓWKA MAŁA

- **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
- **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
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 4**
przy ul. Wiślanej 9, tel. (32) 203 80 03,
e-mail: 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

Projekt „**Nowe Centrum Społecznościowe w Dąbrówce Małej. W stronę sprawiedliwej transformacji.**” Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowaniu się do zmian w otoczeniu, wzmocnieniu ich aktywności społecznej oraz poprawie codziennego funkcjonowania. W ramach projektu, w dzielnicy Dąbrówka Mała w okresie 01.09.2024 r. – 30.06.2026 r. realizowane będą 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 podnoszących wiedzę i świadomość na temat wsparcia kompetencji kobiet;
- działań edukacyjnych i świadomościowych z zakresu ekologii;
- działań z zakresu kreowania, promocji miejsc, przestrzeni produktów lokalnych oraz wydarzeń określających tożsamość regionalną;
- działań kulturalnych z zakresu tożsamości lokalnej, regionalnej, historycznej;

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), **Priorytet:** FESL.10.00- Fundusze Europejskie na transformację, **Działanie:** FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji #FunduszeUE

Kontakt

MOPS KATOWICE

Pani Katarzyna Trybulec

Pan Artur Jasik

telefon: 501 242 440

e-mail: csdabrowka@mops.katowice.pl

MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Strzelców Bytomskich 15

Harmonogram zajęć:

www.mops.katowice.pl/node/4202

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

Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowaniu się do zmian w otoczeniu, wzmocnieniu ich aktywności społecznej oraz poprawie codziennego funkcjonowania. W ramach projektu, w dzielnicy Bogucice w okresie 01.01.2024 r. – 30.06.2026 r. realizowane będą 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;



dla osób w wieku senioralnym

- Akademii Lidera Społeczności Lokalnej wraz z inicjatywami lokalnymi;
- działań podnoszących wiedzę i świadomość na temat wsparcia kompetencji kobiet;
- działań edukacyjnych i świadomościowych z zakresu ekologii;
- działań z zakresu kreowania, promocji miejsc, przestrzeni produktów lokalnych oraz wydarzeń określających tożsamość regionalną;
- działań kulturalnych z zakresu tożsamości lokalnej, regionalnej, historycznej.

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), **Priorytet:** FESL.10.00- Fundusze Europejskie na transformację, **Działanie:** FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji #FunduszeUE

Kontakt:

MOPS KATOWICE

Marek Mierzwa

tel.: 502 032 544

e-mail: pal-b@mops.katowice.pl

MIJESCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Markiefki 68

Harmonogram zajęć znajduje się na stronie:

www.mops.katowice.pl/node/4118

SZOPIENICE, BUROWIEC

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 10**, ul. Krakowska 138 (rejon działań: Szopienice-Burowiec, Borki), tel. (32) 256 80 39, e-mail: 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
- **Punkt nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego i nieodpłatnej mediacji**, ul. Krakowska 138, tel. (32) 259 37 36, pn.-pt. 16.00 – 20.00

Projekt „Centrum Społecznościowe Szopki w Szopienicach. W stronę sprawiedliwej transformacji”. Celem projektu jest wsparcie seniorów w dostosowaniu się do zmian w otoczeniu, wzmocnieniu ich aktywności społecznej oraz poprawie codziennego funkcjonowania.

W ramach projektu, w dzielnicy Szopienice – Burowiec w okresie 01.01.2024 r. – 30.06.2026 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.

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), **Priorytet:** FESL.10.00-Fundusze Europejskie na transformację, **Działanie:** FESL.10.24-Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji #FunduszeUE

Kontakt:

**KATOWICKIE STOWARZYSZENIE
TRZEŹWOŚCIOWE DWÓJKA**

Marian Stolecki

tel.: 603 773 661

e-mail: szopkisenior@op.pl

MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

Katowice, ul. Bednorza 14

Harmonogram zajęć znajduje się na stronie:

www.mops.katowice.pl/node/4111

NIKISZOWIEC, JANÓW, MURCKI, GISZOWIEC

- **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
- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8**, ul. Łętowskiego 6A (Podlesie, Piotrowice-Ochojec, Kostuchna, Zarzecze), tel. (32) 206 15 68

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 01.03.2024 r. – 30.06.2026 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 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.

Program: Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Fundusz na rzecz Sprawiedliwej Transformacji), **Priorytet:** FESL.10.00– Fundusze Europejskie na transformację, **Działanie:** FESL.10.24–Włączenie społeczne – wzmocnienie procesu sprawiedliwej transformacji #FunduszeUE

Kontakt:

MOPS KATOWICE

Klaudia Wiatrak

tel.: 502 032 846

e-mail: kwiatrak@mops.katowice.pl

MIEJSCE REALIZACJI PROJEKTU:

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

Harmonogram zajęć znajduje się na stronie: www.fil.org.pl/nasze-marki/nikiszowieckie-centrum-sprawiedliwej-transformacji-2/nikiszowieckie-centrum-sprawiedliwej-transformacji-wiecej/

PIOTROWICE, OCHOJEC, KOSTUCHNA, ZARZECZE, PODLESIE

- **Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8**, ul. Łętowskiego 6A (rejon działań: Podlesie, Piotrowice-Ochojec, Kostuchna, Zarzecze), tel. (32) 206 15 68, e-mail: 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
- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 2**, przy ul. Głogowskiej 23, tel. (32) 202 87 27, e-mail: 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
- **Mieszkanie Wspomagane przeznaczone dla osób w podeszłym wieku lub przewlekle chorych nr 2,**
ul. Łętowskiego 6A,
e-mail: smc@mops.katowice.pl

Wszelkich informacji o wsparciu dla seniorów udzielanym przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach można zasięgnąć na stronie internetowej www.mops.katowice.pl, w zakładce Seniorzy lub generując poniższy QRKod.



■ Oferta kulturalna miejskich jednostek kultury

LIGOTA

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Ligota”

ul. Franciszkańska 33, Katowice,

tel.: (32) 252 32 34, www.mdkligota.pl

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 i prelekcje. Spotkania odbywają się zazwyczaj w środy w godz. 12.00-14.00. Na stronie 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”.

ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
ul. Franciszkańska 25, tel.: (32) 252 51 20
Filia nr 7 blog, Filia nr 7 Instagram

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

■ INTEGRO bez tajemnic

Codziennie w godzinach otwarcia biblioteki,
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

Szkolenie z obsługi katalogu bibliotecznego.

■ KOMPUTEROWE ABECADŁO

Wtorki, środy, czwartki, godz. 12.00-
15.00 (po uprzednim ustaleniu terminu).

Udział bezpłatny.

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

■ KONWERSATORIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Piątki, godz. 11.00-13.15 (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 doskonałą zdobyte
już umiejętności i wzbogacają słownictwo.

ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 32,
ul. Grzybski 19A,
Filia nr 32 Facebook
tel.: (32) 252 17 89

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

■ SENIOR W SZACHU – NAUKA GRY OD PODSTAW

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

Udział bezpłatny.

■ SENIOR W SIECI – KÓŁKO KOMPUTEROWE

Od poniedziałku do piątku; terminy
ustalane indywidualnie.

Udział bezpłatny.

Indywidualne zajęcia z zakresu obsługi
komputera i Internetu.

■ KÓŁKO SZACHOWE

Rozgrywki szachowe dla zainteresowanych.
Odbývają się w godzinach pracy filii.
Udział bezpłatny.



OCHOJEC

ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 10

ul. Radockiego 70A

Filia nr 10 blog

tel.: (32) 206 55 44

Miejsce: MBP, Filia nr 10, ul. Radockiego 70 A

■ WARSZTATY KOMPUTEROWE DLA SENIORÓW

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

Udział bezpłatny.

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



ŚRÓDMIEŚCIE

ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 1

ul. Ligonía 7

tel.: (32) 251 30 47

Miejsce: MBP Katowice Filia nr 1, ul. Ligonía 7

■ INTEGRO dla Seniora

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

Codziennie w godzinach pracy biblioteki.

Usługa bezpłatna.

■ DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI

Rozmowy o literaturze.

W każdą ostatnią środę miesiąca.

Spotkania bezpłatne.

■ ZDROWIE W BIBLIOTECIE

Spotkania promujące zdrowy styl życia
i naturalne metody leczenia.

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 wypożyczania etc. udziela na miejscu Czesław Chmiel, pracownik Oddziału Książki Mówionej.



ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach

ul. Młyńska 5

Filia nr 13 Facebook

tel.: (32) 253 93 22

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

■ POMYSZKUJ W INTERNECIE – KURS KOMPUTEROWY DLA SENIORÓW

Nauka od poniedziałku do piątku, godz. 12.00-15.00 (po uprzednim umówieniu się)
Udział bezpłatny.

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

■ INTEGRO dla Seniora

Codziennie w godzinach otwarcia biblioteki,
na życzenie czytelników

Udział bezpłatny

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



ORGANIZATOR:

Muzeum Historii Katowic

ul. ks. Szafranka 9

www.mhk.katowice.pl

tel. (32) 256 18 10

Miejsce:

siedziba Muzeum, ul. ks. Szafranka 9

- Czwartkowe wykłady dla seniorów w budynku głównym Muzeum Historii Katowic, ul. ks. Szafranka 9, wstęp bezpłatny:

8.05.2025 godz. 16.00	Jarosław Babuchowski, Nie zawsze „kwitnące jak róże”. Historia tramwajów górnośląskich (1894-2024).
22.05.2025 godz. 16.00	Katarzyna Klimczak, Tu mieszkali, tu tworzyli, tu byli – śladami sławnych artystów z Katowic.
12.06.2025 godz. 16.00	Katarzyna Klimczak, Erwin Sówka – inspiracje.
26.06.2025 godz. 16.00	Grażyna Malek, Droga naukowa Marii Goeppert-Mayer.

4.09.2025 godz. 16.00	Katarzyna Klimczak, Synagoga Wielka w Katowicach – na pocztówkach i starych fotografiach.
25.09.2025 godz. 16.00	Jarosław Babuchowski, W dobie smsów, e-maili i muzeów techniki. Wybrane zagadnienia z życia codziennego mieszkańców Katowic w latach 1989-2024.
9.10.2025 godz. 16.00	Maciej Stachnik, „Tu zgromadza się wszystko, a podróżujący radzi tutaj nocują”, czyli o hotelach i miejscach spotkań w dawnych Katowicach.
23.10.2025 godz. 16.00	Szymon Słupik, Miasto z przemysłu – katowickie koncerty przemysłowe.
13.11.2025 godz. 16.00	Grażyna Malek, O Tauzenie, czyli o katowickim osiedlu Tysiąclecia.



27.11.2025 godz. 16.00	Anna Zaczkowska, Drzewo życia. Biografia Henryka Sławika –Sprawiedliwego wśród Narodów Świata
11.12.2025 godz. 16.00	Anna Zaczkowska, Gdzie diabeł ze św. Mikołajem chodził... Czyli o tradycjach świątecznych na Górnym Śląsku.

ORGANIZATOR:

Galeria Sztuki Współczesnej BWA w Katowicach

al. Korfantego 6

www.bwa.katowice.pl

tel.: (32) 249 90 40

Miejsce:

Galeria Sztuki Współczesnej BWA, al. W. Korfantego 6

■ **Warsztaty ekspresji twórczej dla Seniorów**

Raz w miesiącu, godz. 10.00-

12.00 (szczegółowe terminy będą

na bieżąco umieszczane na stronie

internetowej Galerii BWA: www.bwa.katowice.pl).

Udział bezpłatny.

Warsztaty ekspresji twórczej dla Seniorów będą prowadzone w oparciu o bieżące wystawy w Galerii BWA.

■ **Oprowadzania po wystawach dla Seniorów**

Raz w miesiącu, godz. 12.00-

13.00 (szczegółowe terminy będą

na bieżąco umieszczane na stronie

internetowej Galerii BWA: www.bwa.katowice.pl).

Udział bezpłatny.

Warsztaty ekspresji twórczej dla Seniorów będą prowadzone w oparciu o bieżące wystawy w Galerii BWA. Prowadzenie: Olga Kasztelewicz.

Ponadto seniorzy posiadają 50% zniżkę na bilet wstępu na wystawy prezentowane w Galerii Sztuki Współczesnej BWA w Katowicach – cena biletu dla Seniorów: 2,00 zł.

ORGANIZATOR:

Katowice Miasto Ogrodów – Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek

pl. Sejmu Śląskiego 2

www.miasto-ogrodow.eu

tel. (32) 609 03 00

Miejsce: siedziba KMO, pl. Sejmu Śląskiego 2

■ **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 2025 r. przygotowano 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. 11.00–19.00.

Kuratorki galerii: Katarzyna Łata, Grażyna Tereszkiewicz

Kontakt: Katarzyna Łata, Grażyna Tereszkiewicz, Kinga Hołda-Justycka – katarzyna.lata@miasto-ogrodow.eu, grazyna.tereszkiewicz@miasto-ogrodow.eu (Galeria Pojedyncza), kinga.holda@miasto-ogrodow.eu (oprowadzania w PJM)

Strona społecznościowa

(Facebook): @GalerieMiastaOgrodow

■ Program koncertowy

Wydarzenia koncertowe, które uwzględniają szerokie preferencje melomanów po 50. roku życia. Instytucja dysponuje zarówno salą koncertową na 900 miejsc, jak i salą kameralną. Nie zabraknie również wydarzeń w otwartych przestrzeniach miasta.

Szczegóły dostępne na stronie www.miasto-ogrodow.eu

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

■ Promenada po muzyce

(Dzielnica: Brynów/Śródmieście)

Cieszące się sporą popularnością i stale wysoką frekwencją koncerty jak co roku

zagoszczą 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

ORGANIZATOR:

Muzeum Historii Katowic

ul. ks. Szafranka 9

www.mhk.katowice.pl

tel. (32) 256 18 10

Miejsce: Dział Teatralno-Filmowy Muzeum Historii Katowic, ul. Kopernika 11

■ Środa dla Seniora

Udział w cenie biletu ulgowego 5,00 zł/ os. w ramach zwiedzania wystawy stałej „Muzeum Barbary i Stanisława Ptaków”:

**7.05.2025
godz. 12.00**

Oglądanie filmów:
„Wielobarwna Barbara Ptak – benefis”, „Kronika rodzinna i towarzyska”, „Oskarowe kostiumy Barbary Ptak”

**4.06.2025
godz. 12.00**

Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy stałej „Muzeum Barbary i Stanisława Ptaków”.

**8.10.2025
godz. 12.00**

Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy stałej „Muzeum Barbary i Stanisława Ptaków”.

**5.11.2025
godz. 12.00**

Oglądanie filmów:
„Wielobarwna Barbara Ptak – benefis”, „Kronika rodzinna i towarzyska”, „Oskarowe kostiumy Barbary Ptak”.

NIKISZOWIEC

ORGANIZATOR:

Muzeum Historii Katowic

ul. ks. Szafranka 9

www.mhk.katowice.pl

tel. (32) 353 95 59

Miejsce: Dział Etnologii Miasta – Oddział Muzeum Historii Katowic ul. Rymska 4

■ Czwartkowe wykłady dla seniorów

Udział wstęp bezpłatny:

- 6.11.2025 godz. 16.00 Marta Pitek, Emil i Georg Zillmannowie. Architekci czy artyści?



BOGUCICE

ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 33

ul. Markiefki 44A

Filia nr 33 Facebook

tel.: (32) 258 87 12

Miejsce: MBP, Filia nr 33, ul. Markiefki 44A

■ CO MAM Z TYM ZROBĆ? – SZKOLENIE Z ZAKRESU OBSŁUGI KATALOGU BIBLIOTECZNEGO

■ INTEGRO DLA SENIORÓW

Udział bezpłatny.

Codziennie w godzinach otwarcia biblioteki,
na życzenie czytelników.



ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 16

ul. Wajdy 21

Filia nr 16 Facebook

tel.: (32) 258 71 82

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

■ INTEGRO dla wtajemniczonych

Codziennie, w godzinach otwarcia
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, godz. 10.00.

Udział bezpłatny.

Spotkania różnotematyczne o charakterze
literacko-edukacyjnym i warsztatowym.



ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie”

ul. Markiefki 44A

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”,
- Koło pokopalniane Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Górnictwa „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

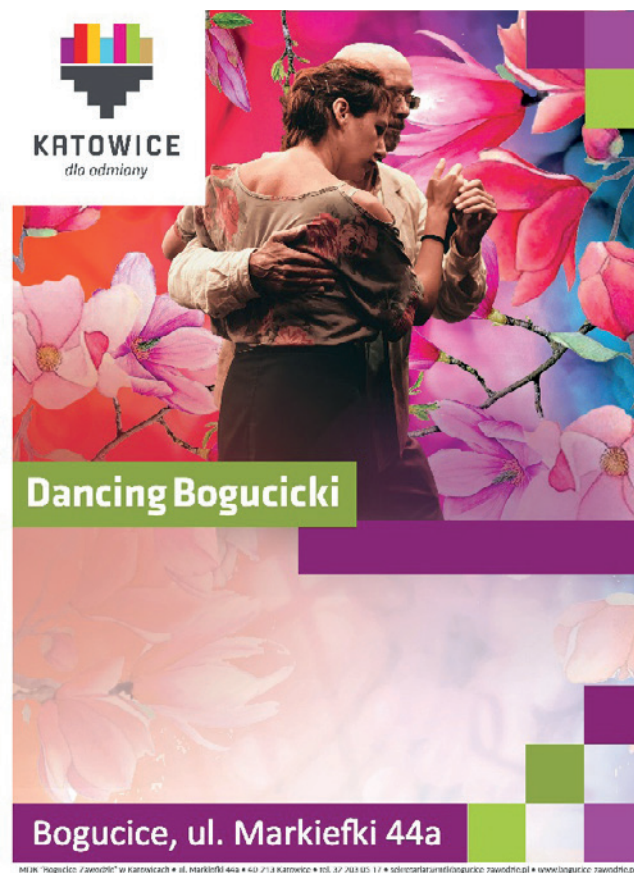
■ **Wycieczki Kół Seniorów działu „Bogucice”**

Kontynuacja wycieczek kół seniora działających przy dziale „Bogucice” MDK „Bogucice-Zawodzie”. Szczegóły i zapisy na wycieczki bezpośrednio u Prezesek kół seniora.

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

Kontynuacja zabaw tanecznych dla osób, które lubią tańczyć.

Forma dawnego dancingu przy dźwiękach największych i najbardziej lubianych przebojach. Zabawy odbywają się kilka razy w roku – szczegóły i zakup biletów dostępne w MDK.



Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie” w Katowicach • ul. Markiefki 44A • 40-213 Katowice • tel. 32 203 05 17 • sekcje@katowicezawodzie.pl • www.bogucice-zawodzie.pl





ZAWODZIE

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie”,

ul. Marcinkowskiego 13A

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 „Zawodziański”
- Sekcja Brydza Sportowego
- Aktywny Senior – zajęcia ruchowe dla seniorów.

■ Dancing Zawodziański – arteterapia dla Seniorów

Zabawy taneczne dla osób, które lubią zabawę przy muzyce. W formie dawnych

potkań przy dźwiękach największych i najbardziej lubianych przebojów, a także śląskich szlagierów. Zabawy odbywają się kilka razy w roku – szczegóły i zakup biletów dostępne w MDK.



OSIEDLE PADEREWSKIEGO

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

Ciało, Trening i Transformacja Lu Jong to gimnastyka tybetańska, która łączy delikatne ruchy i oddech. Ćwiczenia będą wykonywane na krzesłach, dzięki czemu są dostosowane do każdego poziomu sprawności. Zajęcia poprowadzi Małgorzata Korytowska, doświadczona instruktorka Lu Jong.

■ Siłownia Pamięci

trening pamięci i koncentracji dla seniorów – proste ćwiczenia, które poprawiają sprawność umysłową i wspomagają codzienne funkcjonowanie.



ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 23

ul. Paderewskiego 65

Filia nr 23 Facebook

tel.: (32) 255 18 38

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

■ NIE TYLKO DZIECI BUSZUJĄ W SIECI

Środy, godzina ustalana indywidualnie.

Udział bezpłatny.

Warsztaty komputerowe dla seniorów, podczas których uczestnicy nauczą się podstawowej obsługi komputera, Internetu, programów pocztowych i innych, jak również obsługi smartfonów.



BUROWIEC

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Szopienice – Giszowiec”

ul. gen. Hallera 28

www.mdk.katowice.pl

tel.: (32) 256 84 53

Miejsce: siedziba MDK, ul. gen. Hallera 28

■ Warsztaty dla Seniorów

W ramach „Weekendu Seniora z Kulturą”
– wrzesień 2025 r., zajęcia bezpłatne,
obowiązują zapisy

■ Warsztaty bożonarodzeniowe dla Seniorów

16.12.2025 r., godz. 10.00, zajęcia
bezpłatne, obowiązują zapisy

■ Spotkania Klubu Seniora

Każdy poniedziałek od stycznia do grudnia
2025 r. (oprócz miesiący letnich),
godz. 11.00

■ Klub szachowy „Hetman”

Seniorzy – każdy piątek, godz. 18.00
Więcej informacji pod nr tel. (32) 256 84 53

SZOPIENICE

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Szopienice – Giszowiec”

ul. Obr. Westerplatte 10

www.mdk.katowice.pl

tel.: (32) 256 99 77

**Miejsce: Filia nr 1, MDK „Szopienice-
Giszowiec, ul. Obr. Westerplatte 10**

■ „Klub Pacjenta” – spotkania zdrowotne wyjazdowe, prelekcje i wykłady

Maj 2025 r.

■ Wycieczka do Ustronia organizowana przez Fundację „Z sercem do Pacjenta” Wydarzenie odpłatne, współorganizacja z Filia nr 1 – Klub Seniora – czerwiec 2025 r.

■ Jesienne eko-dekoracje

Warsztaty rękodzielnicze dla seniorów
w ramach „Weekendu seniora z kulturą” –
wrzesień 2025 r.

■ Warsztaty rękodzielnicze dla seniorów Tworzenie świątecznych kartek Bożonarodzeniowych – grudzień 2025 r. zajęcia stacjonarne

■ Szopienickie Bonkawy

Zabawy integracyjne przy muzyce
i poczęstunku – bilet 38,00 zł z KKM
i 61,00 zł – bilet bez zniżki – styczeń, marzec,
kwiecień, maj, czerwiec, lipiec, wrzesień,
listopad 2025 r.

■ Spotkania Klubu Seniora

Każda środa od stycznia do grudnia 2025 (oprócz miesięcy letnich), godz. 15.00

Więcej informacji pod nr tel. (32) 256 99 77.

GISZOWIEC

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Szopienice – Giszowiec” w Katowicach

Plac pod Lipami 1; 3-3a

www.mdk.katowice.pl

tel. (32) 206 46 42

Miejsce: Filia nr 2 MDK „Szopienice-Giszowiec”, pl. Pod Lipami 1; 3-3a

■ Senioriada

Zabawy taneczne dla giszowieckich Klubów Seniora – współorganizacja z MOPS Katowice (I połowa 2025 r.).

■ Gimnastyka dla Seniorów

Styczeń – grudzień 2025 r. (obowiązują zapisy, liczba miejsc ograniczona).

■ Choreoterapia dla seniorów, czyli terapia tańcem i ruchem.

Zajęcia obejmują: taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, improwizację ruchową, a także aktywności usprawniające ciało i rozciągające mięśnie (poniedziałki i środy – luty – grudzień 2025 r., godz. 9.00)

■ Maluj z Grupą Art Giszowiec

Spotkania artystyczne skierowane

do seniorów, szkolące warsztat malarski (1 i 4 czwartek miesiąca, godz. 12.00, 3 wtorek miesiąca godz. 15.00).

■ Okolicznościowe warsztaty kreatywne dla Seniorów

wielkanocne, bożonarodzeniowe.

Szczegółowe informacje dostępne w Filii nr 2 MDK.

■ Wydarzenia kulturalne skierowane do Seniorów

W ramach „Weekendu Seniora z Kulturą” – (wrzesień 2025 r., obowiązują zapisy).

■ Bal Seniora dla giszowieckich Klubów Seniora

Doroczna zabawa z okazji

Międzynarodowego Dnia Seniora – październik 2025 r.

■ Spotkania Klubów Seniora

działających przy filii nr 2 MDK (terminarz spotkań na stronie MDK).

■ W seniorach siła

Zajęcia edukacyjne dla seniorów (maj – listopad 2025 r.):

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

ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 15

ul. Przyjazna 7A

Filia nr 15 blog

tel.: (32) 256 02 16



**Miejsce: Miejsce: MBP, Filia nr 15,
ul. Przyjazna 7A**

■ **CYFROWY ŚWIAT 60 + WARSZTATY
Z OBSŁUGI KOMPUTERA DLA SENIORÓW**
Środy, godz. 13.00-14.00, po wcześniejszym
umówieniu.

Udział bezpłatny.

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

■ **INTEGRO dla Seniora**

Codziennie, w godzinach otwarcia
biblioteki.

Udział bezpłatny.

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



OSIEDLE TYSIĄCLECIA

ORGANIZATOR:

**Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 14**

ul. Piastów 20

Filia nr 14 Facebook

tel.: (32) 254 22 76

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

■ **KONWERSATORIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO**

Czwartki, godz. 12.45-15.00 (podział
na 2 grupy, wg znajomości języka).

Udział bezpłatny.

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.

■ (NIE) KSIĄŻKOWE POGADANKI – FORUM CZYTELNICZE

Raz w miesiącu, godz. 13.00-14.00

Udział bezpłatny.

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



ORGANIZATOR:

**Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 25**

ul. Chrobrego 2

tel.: (32) 254 42 06

Miejsce: MBP, Filia nr 25, ul. Chrobrego 2

■ INTEGRO dla Seniora

Codziennie w godzinach otwarcia biblioteki;
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

Podczas zajęć, na specjalne życzenie seniora, uczy się on obsługi elektronicznego katalogu zbiorów INTEGRO: logowania, zamawiania, rezerwacji, wyszukiwania.

■ ZAJĘCIA I WARSZTATY O RÓŻNEJ TEMATYCE

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

- Poznajmy się – zajęcia dotyczące typów osobowości.
- Kociarze kontra psiarze – zajęcia o kotach i psach.
- Matematyczny umysł – gry i zagadki matematyczne.
- Kłam jak z nut – spotkanie z okazji Prima Aprilis.
- W świecie legend – zajęcia przybliżające tematykę podań i legend.
- Ze sztuką Ci do twarzy – warsztaty plastyczne, malowanie obrazów.
- Karciane roz(g)rywki – spotkanie przy grach karcianych.
- Spójrz w przeszłość – lekcja historii na wesoło.
- Polska jest piękna – zajęcia na temat Polski.
- Świąteczne D.I.Y. – warsztaty plastyczne w świątecznym klimacie.





KOSZUTKA

ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 11

ul. Grażyńskiego 47
Filia nr 11 Facebook
Filia nr 11 Instagram
tel.: (32) 258 49 92

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

■ INTEGRO dla Seniora

Codziennie, w godzinach otwarcia
biblioteki.

Udział bezpłatny.

Indywidualne szkolenia dla Seniorów
z obsługi elektronicznego katalogu
INTEGRO.

■ SENIOR INTER@KTYWNY

Czwartki, 12.00-14.00, 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.

■ SOBOTA Z SENIOREM

Raz w miesiącu, 12.00-14.00.

Udział bezpłatny.

Zajęcia i warsztaty dla seniorów.



ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Koszutka”

ul. Grażyńskiego 47

www.mdkkoszutka.pl

tel.: (32) 258 92 00

Miejsce: MDK „Koszutka”, ul. Grażyńskiego 47

SPOTKANIA CYKLICZNE

■ **„Z dedykacją dla seniorów” – koncert muzyczny**

Październik 2025 r. godz. 17.00.

Udział bezpłatny.

■ **Seniorze do dzieła – warsztaty twórcze**

Grudzień 2025 r.

Płatność 20,00 zł od osoby, zniżka z KKM – 10,00 zł od osoby.

Obowiązują zapisy.

Cykl warsztatów twórczych dla seniorów, pozwalających rozwijać zdolności manualne. Jednocześnie jest to okazja do relaksu i wspólnego spędzenia wolnego czasu.



■ **GIMNASTYKA – gimnastyka połączona z elementami tańca i fitnessu**

I grupa wtorki godz. 15.30.

II grupa piątki godz. 16.00.

z przerwą od czerwca do września.

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: 70,00 zł (opłata miesięczna obowiązująca do maja 2025)

■ **ZDROWY KRĘGOSŁUP**

I grupa poniedziałki godz. 15.30.

II grupa poniedziałki godz. 16.30.

z przerwą od czerwca do września.

Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające kręgosłup dla osób po 60 roku życia.

Płatność: 70,00 zł (opłata miesięczna obowiązująca do maja 2025 r.)

Zniżka w opłatach:

- dla osób uczęszczających raz w tygodniu na zajęcia Zdrowy kręgosłup i osób uczęszczających raz w tygodniu na zajęcia z Gimnastyki – 105,00 zł (opłata miesięczna obowiązująca do maja 2025 r.),
- dla osób uczęszczających dwa razy w tygodniu na zajęcia Gimnastyki i osób uczęszczających raz w tygodniu na zajęcia Zdrowy kręgosłup – 140,00 zł (opłata miesięczna obowiązująca do maja 2025 r.).



■ KAWIARENKA „eS”

Spotkania 2 razy w miesiącu
wtorki, 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.



SPOTKANIA JEDNORAZOWE:

■ OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ SENIORA

Listopad 2025 r.
Udział bezpłatny.
Obowiązują zapisy.

DĄB

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Koszutka”

ul. Krzyżowa 1

www.mdkkoszutka.pl

filiadab@mdkkoszutka.pl

tel.: 608 549 089

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

SPOTKANIA CYKLICZNE

■ Poranna gimnastyka dla Seniorów

I grupa – poniedziałek godz. 10.30 i środa
godz. 9.30,

II grupa wtorek i piątek godz. 8.30,

III grupa wtorek i piątek godz. 9.30.

Zajęcia odbywają się w ciągu całego roku
z przerwą od czerwca do września.
Płatność: 90,00 zł (opłata miesięczna
obowiązująca do maja 2025 r.). 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 godz. 17.00 (za wakacji letnich).

Udział bezpłatny.

Grupa dla osób po 60 roku życia, wypowiadająca się artystycznie w malarstwie olejnym, akwareli i pastel. 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 godz. 9.00, 10.45 i 12.30

(za wyjątkiem wakacji letnich).

płatność: 40,00 zł - zniżka z KKM.

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, konkursach zdobywając nagrody oraz wystawia swoje prace w innych domach kultury w ramach działania Katowice – Barwy Dzielnic.



■ Zdrowy kręgosłup

poniedziałek godz. 9.30 i środa

godz. 8.30 z przerwą od czerwca do września.

Płatność (obowiązująca do maja 2025 r.).

110,00 zł dla osób uczęszczających na zajęcia dwa razy w tygodniu.

90,00 zł dla osób uczęszczających na zajęcia raz w tygodniu.

Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające kręgosłup dla osób po 60 roku życia.

■ Zabawy taneczne dla osób dorosłych i seniorów

2 wydarzenia w roku.

Dębowa domówka; październik/listopad

Płatność: 40,00 zł/64,00 zł zniżka z KKM.



Zabawa taneczna przy muzyce na żywo
w wykonaniu zespołu muzycznego/DJ.



SPOTKANIA JEDNORAZOWE:

- **Katowice barwy dzielnic**
– wystawy amatorskich grup malarskich
działających w katowickich domach kultury.
Terminy w trakcie ustalania
- **Wernisaż i wystawa prac grupy malarskiej ŚWIATŁO**
Sierpień 2025 r.
Udział bezpłatny.



- **Ogólnopolski dzień seniora**
Listopad 2025 r.
Udział bezpłatny.
- **Wernisaż i wystawa grupy malarskiej FILAR'72**
Grudzień 2025 r.
Udział bezpłatny.

WITOSA

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Koszutka”

ul. Kwiatkowskiego 32, Katowice

www.mdkkoszutka.pl

witosa@mdkkoszutka.pl

tel.: 698 761 121, tel.: 608 549 089

**Miejsce: Miejski Domy Kultury „Koszutka” filia „Dom Kultury na Witosa”,
ul. Kwiatkowskiego 32**

■ Czas dla seniora – cykl spotkań

Maj, październik, listopad, grudzień
Cykl spotkań edukacyjno – kulturalnych dla seniorów (warsztaty, spacer, projekcje filmów, koncert, spotkania, prelekcje).
Udział bezpłatny.

■ GIMNASTYKA – gimnastyka połączona z elementami tańca i fitnessu

I grupa – środa, godz. 12.00
II grupa – piątek, godz. 12.00
z przerwą od czerwca do września.
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: 70,00 zł (opłata miesięczna obowiązująca do maja 2025).
Obowiązują zapisy.

■ Zdrowy kręgosłup

I grupa środa godz. 11.00,
II grupa piątek godz. 11.00
z przerwą od czerwca do września. Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające kręgosłup dla osób po 60 roku życia.
Płatność: 70,00 zł (opłata miesięczna obowiązująca do maja 2025 r.).
Obowiązują zapisy.

■ Ogólnopolski dzień seniora

Listopad 2025 r.
Udział bezpłatny.
Obowiązują zapisy.

KOSTUCHNA

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. Żeleńskiego 83
e-mail: mdk@mdkpoludnie.com
tel.: (32) 209 47 72

**Miejsce: MDK „Południe”,
ul. Żeleńskiego 83**

■ Spotkania grupy malarskiej „Pocoidlakogo”

Grupa stwarza możliwość samorealizacji twórczej. Pozwala realizować artystyczne pasje. Działa od 14 lat. Członkowie grupy pokazują swoje prace na licznych wernisażach malarstwa intuicyjnego oraz biorą udział w plenerach. Spotykają się w czwartek na cotygodniowych warsztatach twórczych.

■ Śląskie szlajfy i szlajfeczki

Zajęcia odbywają się w czwartki.
Warsztaty plastyczne, na których powstają ozdobne wstążki i zdobienie – nieodzowny element tradycyjnego górnośląskiego stroju.





■ Spotkania grupy wsparcia „Radość Życia”

Spotkania odbywają się we wtorki. Wyjątkowe spotkania dla osób często wykluczonych, z różnymi problemami zdrowotnymi. Grupa funkcjonuje od 10 lat, skupiając najbardziej potrzebujących. Cotygodniowym spotkaniom towarzyszą prelekcje i spotkania o tematyce prozdrowotnej, podróżniczej, artystycznej. Klub stara się także organizować spotkania związane z przypadającymi świętami: Andrzejkami, Walentynkami czy Bożym Narodzeniem.

■ 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

Zajęcia odbywają się w środy.

Nowa propozycja dla seniorów, którzy chcieliby nauczyć się języka angielskiego lub podszkolić swoje umiejętności. Zajęcia realizowane w ramach zadania z Budżetu Obywatelskiego.

■ Zajęcia sportowe

Zajęcia odbywają się we wtorki, środy i 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 oraz zajęcia antystresowego oddychania.

■ Spotkania klubów seniora

Spotkania integracyjne osób starszych, organizacja spotkań okolicznościowych i wycieczek. Pomoc i doradztwo. Spotkania odbywają się we wtorki i środy.

ORGANIZATOR:

**Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 27**

ul. Szarych Szeregów 62
Filia nr 27 Facebook
tel.: (32) 209 44 29

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

■ INTEGRO dla Seniora

Codziennie w godzinach otwarcia biblioteki;
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

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

■ TKK – TELEFONICZNE KÓŁKO KOMPUTEROWE

Codziennie w godzinach otwarcia biblioteki;
na życzenie czytelników.

Udział bezpłatny.

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

■ Niezapominajki

Warsztaty dla kreatywnych seniorów.

Piątki, godz. 16.30-18.30.

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 8 A
Filia nr 6 Facebook
tel.: (32) 204 11 71

Miejsce: MBP, Filia nr 6, ul. Bytomska 8A

■ Książkowe projekcje

Codziennie, w godzinach otwarcia
biblioteki, na indywidualną prośbę.

Udział bezpłatny.

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



■ Dojrzały internauta

Środy, w godzinach pracy filii
(po wcześniejszym umówieniu).
Udział bezpłatny.

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



PIOTROWICE

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. gen. Jankego 136

e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

tel.: (32) 205 92 81

Miejsce: Filia nr 1 MDK „Południe”,

ul. gen. Jankego 136

■ Spotkania klubów seniora

Spotkania integracyjne osób starszych,
organizacja spotkań okolicznościowych
i wycieczek. Pomoc i doradztwo.

Spotkania odbywają się we czwartki.

■ Koło rękodzieła artystycznego „Ażurek”

Propozycja dla par, które chciałyby nauczyć
się lub doskonalić swoje umiejętności
wyszywania, tkania i innych talentów
związanych z rękodziełem.

Zajęcia odbywają się w środy.

■ Spotkania Klubu Aktywnego Seniora „Każdy może”

Zajęcia multidyscyplinarne dla seniorów,
bezpłatne spotkania, prelekcje, warsztaty
rękodzielnicze oraz kulinarne, biesiady.

Spotkania odbywają się we wtorki.

■ Klub brydżowy „Impas”

Propozycja dla początkujących brydżystów
jak i dla tych którzy chcą doskonalić swoje
umiejętności w cotygodniowych turniejach.

Spotkania odbywają się we wtorki.

■ Korepetycje komputerowe dla seniorów

Termin ustalany indywidualnie.

Zajęcia, podczas których kursant może
nauczyć się kompleksowej obsługi
urządzeń multimedialnych (laptopy,
tablety, smartfony, aparaty fotograficzne).

Dodatkowo, instruktor rozwiązuje problemy
ze sprzętem elektronicznym, tłumaczy
zasady działania aplikacji komputerowych,

portali społecznościowych, wyszukiwarek internetowych, itd.

■ **Gimnastyka dla seniorów**

Grupowe zajęcia profilaktyczno-usprawniające dla osób starszych, zarówno kobiet i mężczyzn (60+), oraz osób po urazach, z obniżeniem sprawności ruchowej. Zajęcia poprowadzi mgr fizjoterapii i wychowania fizycznego, instruktorka metody Pilates.

Zajęcia odbywają się we wtorki.

MURCKI

ORGANIZATOR:

**Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 26**

ul. Goetla 2

Filia nr 26 Facebook

tel.: (32) 255 62 60

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

■ **Zgrani seniorzy**

Raz w miesiącu, godz. 10.00-11.30

Udział bezpłatny.

■ **INTEGRO – to takie proste!**

Codziennie w godzinach otwarcia 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.

■ **Gramy i się rozwijamy. jak grać w rummikub?**

Rozgrywki gier planszowych dla seniorów.

Raz w miesiącu zimą, wiosną i jesienią,
poprzedzone informacją o wybranych
terminach.

Udział bezpłatny, obowiązują zapisy.



ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. Kołodzieja 42

e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

tel.: (32) 353 68 16

**Miejsce: Filia nr 2, MDK „Południe” nr 2,
ul. Kołodzieja 42**

■ „Kawowy five”

Wtorkowe spotkania integracyjne dla seniorów – skupione na wymianie myśli, wspomnień i aktualnych wydarzeń, połączone z aktywnością poprawiającą sprawność fizyczną.

■ Spotkania grupy wsparcia „Radość życia”

Spotkania odbywają się w środy. Zajęcia aktywizujące pamięć, pozwalające na utrzymanie dobrej formy.

■ Zajęcia sportowe „Reha – Fitness”

Zajęcia odbywają się w piątki.

Zajęcia ruchowe prowadzone przez profesjonalnego fizjoterapeutę z elementami gimnastyki korekcyjnej i profilaktycznej przystosowane do możliwości uczestników.

■ Korepetycje komputerowe dla seniorów

Zajęcia, podczas których instruktor tłumaczy zasady działania aplikacji komputerowych, portali społecznościowych, wyszukiwarek itp. Termin ustalany indywidualnie.

■ Spotkania klubu seniora

Spotkania integracyjne osób starszych, organizacja spotkań okolicznościowych i wycieczek. Pomoc i doradztwo. Spotkania odbywają się we wtorki i środy.

ZAŁĘŻE

ORGANIZATOR:

**Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 3**

ul. Gliwicka 93

Filia nr 3 Facebook

tel.: (32) 254 59 69

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

■ KLIKAM, SURFUJĘ, MAILUJĘ – KONSULTACJE KOMPUTEROWE DLA SENIORÓW

Codzienne w godzinach otwarcia 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 godzinach otwarcia biblioteki,
na życzenie czytelników

JANÓW

ORGANIZATOR:

**Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach,
Filia nr 21**

ul. Zamkowa 45

Filia nr 21 blog

tel.: (32) 255 72 92

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

■ SENIOR INTER@KTYWNY

Od poniedziałku do piątku, godzina
ustalana indywidualnie.

Udział bezpłatny.

Kurs podstawowej obsługi smartfona
i komputera dla seniorów.

ZARZECZE

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. Steller 4

e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

tel.: (32) 202 97 67

**Miejsce: Filia nr 3 MDK „Południe”,
ul. Steller 4**

■ Śląskie koło koronki klockowej – spotkania i warsztaty rękodzielnicze

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
Małgorzata Połubok. Koło prezentuje
swoje prace na licznych wystawach
i festiwalach oraz imprezach plenerowych.

■ „Z kijkami po zdrowie”

Zajęcia sportowe, marsze nordic walking
oraz zajęcia profilaktyczno – taneczne
prowadzone przez fizjoterapeutę w środy
i soboty.

PODLESIE

ORGANIZATOR:

Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. Sołtysia 25

e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

tel.: 32 201 50 10

**Miejsce: Filia nr 4 MDK „Południe”
nr 2, ul. Sołtysia 25**

■ Koła Miłośników Godki i Pieśni Śląskiej

Spotkania miłośników tradycji górnośląskiej,
które odbywają się raz w miesiącu,



w niedzielę najczęściej z udział zaproszonego gościa – regionalisty lub artysty.

■ **Spotkania zespołu „Podlesianki”**

Panie, członkinie zespołu spotykają się na cotygodniowych spotkaniach, biorą udział w koncertach i festiwalach, przygotowują i przedstawiają inscenizacje związane z górnośląską kulturą i tradycją.

■ **Gimnastyka dla seniora**

Zajęcia ruchowe dla seniorów (aerobik, gimnastyka), Zajęcia ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej przystosowane do możliwości i wieku uczestników.

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

Zespół Śpiewaków Miasta Katowice „Camerata Silesia”

pl. Wolności 12A

www.camerata.silesia.pl

tel.: (32) 206 97 97

W 2025 r. Zespół Śpiewaków Miasta Katowice „Camerata Silesia” planuje organizację wydarzeń w sali koncertowej Willi Goldsteinów, których przeważającą grupę słuchaczy stanowili dotychczas seniorzy.

Zespół Śpiewaków Miasta Katowice „Camerata Silesia” zaprasza do udziału w bezpłatnych koncertach dla mieszkańców Katowic organizowanych i wykonywanych przez Zespół na terenie miasta. Zapowiedzi wydarzeń będą pojawiały się na stronie internetowej i w mediach społecznościowych „Cameraty Silesii”.



ORGANIZATOR:

Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, wszystkie filie

ul. Kossutha 7A

www.mbp.katowice.pl

tel.: (32) 254 60 98, wewn. 112, 121

■ **KATOWICKA SREBRNA KSIĄŻKA DLA SENIORÓW**

Bezpłatna usługa dowozu książek i audiobooków do domu osobom starszym i niepełnosprawnym, którym stan zdrowia

nie pozwala na osobistą wizytę w bibliotece. Usługa realizowana jest na terenie 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. Szczegółowe informacje o usłudze pod bezpośrednim numerem telefonu 502 28 88 28, udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 14.00. Informację o Srebrnej Książce można również uzyskać pod adresem email: srebrnaksiazka@mbp.katowice.pl



ORGANIZATOR:

Katowice Miasto Ogrodów – Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek

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

Miejsce: siedziba KMO, pl. Sejmu Śląskiego 2

■ 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.



■ Notatki:



■ Notatki:

[illegible]



katowice.eu