



KATOWICE
dla odmiany

WSTĘP WOLNY!

GALERIA SKARBEK

TOMASZ JACHIME
KROKOWSKI
RODZINY-BIAŁEJ

wydanie 2017

Informator dla seniorów



KATOWICE
dla odmiany



Marcin Krupa

Prezydent Miasta Katowice

Szanowni Państwo,

Katowice są miastem aktywnych seniorów, dlatego po raz trzeci przekazuję na Państwa ręce kolejną edycję „Informatora dla seniorów”, który jest przewodnikiem po atrakcjach i programach przygotowanych specjalnie z myślą o wszystkich naszych seniorach.

W dzielnicach prężnie działają kluby seniora, ciekawe wydarzenia odbywają się również w Miejskich Domach Kultury, czy filiach Miejskiej Biblioteki Publicznej. Realizujemy także działania i programy, które są związane ze zniżkami dla Państwa, takie jak „Aktywni Seniorzy” czy „Babcia, dziadek i ja w Katowicach”. Prowadzimy bezpłatne porady prawne, badania przesiewowe i programy zdrowotne oraz szczepienia dla seniorów. Nowością jest KATOWICKA SENIORIADA, czyli biesiady taneczne z muzyką i wspólnym śpiewaniem oraz

występami znanych artystów. Zachęcam także do korzystania z oferty MOSiR-u, Stref Aktywności Rodzinnej, naszych parków i ośrodków sportowych.

Jestem przekonany, że, niezależnie od zainteresowań i upodobań, każdy będzie mógł znaleźć dla siebie odpowiednią ofertę. Zależy mi na tym, aby była to odpowiedź na faktyczne potrzeby seniorów, które zgłaszacie mi Państwo podczas naszych licznych spotkań. Zakres oferowanych zajęć jest również efektem prac m.in. Rady Seniorów miasta Katowice, która aktywnie włączyła się w przygotowanie programu „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2016 – 2021.

Życzę Państwu aktywnego roku, dużo pogody ducha i zapraszam do udziału w atrakcjach i programach, które dla Państwa przygotowaliśmy.



Rada Seniorów Miasta Katowice

W mieście Katowice funkcjonuje Rada Seniorów Miasta Katowice, której zadaniem jest opiniowanie, doradzanie oraz inicjowanie działań na rzecz katowickich seniorów. I kadencja Rady dobiegła końca w październiku 2016 r. Zachęcam, by interesować się jej pracami, a może dołączyć aktywnego liczącego 13 członków grona.

Sprawami Rady ze strony Urzędu Miasta zajmuje się Pani Gizela Przeor – podinspektor w Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Katowicach , ul. Rynek 1, Katowice, tel. 32 25 93 780.

Nieodpłatna pomoc prawna

W mieście Katowice wszystkie osoby powyżej 65 roku życia mogą skorzystać z nieodpłatnej pomocy prawnej, która przysługuje zgodnie z ustawą o nieodpłatnej pomocy prawnej m. in następującym osobom:

- które ukończyły 65 lat;
- które posiadają ważną legitymację weterana albo legitymację weterana poszkodowanego, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o weteranach działań poza granicami państwa (Dz. U. Nr 205, poz. 1203);
- uzyskały zaświadczenie, o którym mowa w ustawie z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatanach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego (Dz. U. Z 2014 poz. 1206 oraz z 2015 r. Poz. 693);
- które w wyniku wystąpienia klęski żywiołowej, katastrofy naturalnej lub awarii technicznej znalazły się w sytuacji zagrożenia lub poniosła straty.

Zasady udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej

Poradnictwo prawne obejmuje:

- poinformowanie osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących jej uprawnieniach lub o spoczywających na niej obowiązkach;
- wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania sprawy;
- udzielania pomocy w sporządzaniu projektu pisma w sprawach prawnych (z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pismo w toczącym się postępowaniu sądownoadministracyjnym)
- udzielania pomocy w sporządzaniu projektu pisma o zwolnienie z kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądownoadministracyjnym.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw:

- podatkowych związanych z prowadzenie działalności gospodarczej,
- z zakresu prawa celnego, dewizowego i handlowego,
- związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej zlokalizowane na terenie Katowic

Dzielnica	Opis punktu
Śródmieście	<p>Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Warszawskiej 42 punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 11;</p>
	<p>Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Wojewódzkiej 23 punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 17;</p>
	<p>Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Adamskiego 22 punkt powierzony do prowadzenia przez adwokatów, czynny od poniedziałku do piątku od 15.00 do 19.00, nr tel. (32) 705 45 21;</p>
	<p>Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Francuskiej 70 punkt powierzony do prowadzenia przez adwokatów, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 16;</p>

Dzielnica	Opis punktu
Załęże	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Pośpiecha 14 punkt powierzony do prowadzenia przez adwokatów, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 20;
Dąb	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Dębowej 16c punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 13;
Koszutka	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. M. Oblatów 24 punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 12;
Ligota - Zadole	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Traktorzystów 42 punkt powierzony do prowadzenia przez radców prawnych, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 22;
Piotrowice - Ochojec	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Łętowskiego 6a punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 14;

Dzielnica	Opis punktu
Szopienice	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Krakowskiej 138 punkt powierzony do prowadzenia przez organizację pozarządową, czynny od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00, nr tel. (32) 705 45 15;
Szopienice - Burowiec	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Hallera 28 punkt powierzony do prowadzenia przez radców prawnych, czynny od poniedziałku do piątku od 11.00 do 15.00, nr tel. (32) 705 45 18;
Bogucice	Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej przy ul. Markiefki 44a punkt powierzony do prowadzenia przez radców prawnych, czynny od poniedziałku do piątku od 9.00 do 13.00, nr tel. (32) 705 45 19;

Kawa za „złotówkę” dla seniorów

Zapraszamy katowickich seniorów do spędzenia czasu w miłej atmosferze przy filiżance kawy lub herbaty za symboliczną złotówkę do:

- Restauracji Kartofelik w Katowicach przy ul. Mielęckiego 4,
- Restauracji Akwarium w Katowicach przy ul. Jana III Sobieskiego 11.

Bony uprawniające do zakupu kawy/herbaty można otrzymać w następujących placówkach:

- Polski Komitet Pomocy Społecznej Śląski Zarząd Wojewódzki, al. Korfantego 84a, Katowice,
- Wydział Polityki Społecznej, Urząd Miasta w Katowicach, ul. Rynek 1, Katowice,
- Terenowe Punkty Pomocy Społecznej 1-10 Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach.

Warunkiem odebrania bonu jest okazanie dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego datę urodzin oraz miejsce zamieszkania.

Zniżki dla katowickich seniorów w ramach programu z zakresu polityki społecznej „Aktywni seniorzy”

Program „Aktywni Seniorzy” - to program ulg dla seniorów, którzy ukończyli 60 rok życia i są mieszkańcami Katowic, zachęcający do korzystania z oferty kulturalnej i sportowej miasta oraz różnorodnych usług. Każdy senior, który zgłosi się do prowadzonego przez Stowarzyszenie FAMI.LOCK punktu konsultacyjnego przy ul. 3 Maja 11, otrzymuje kartę uprawniającą do udziału w programie.

Godziny otwarcia punktu konsultacyjnego:

poniedziałek: 14:00-17:00

wtorek, środa, czwartek: 10:00-15:00

piątek: nieczynne

Aktualna lista Partnerów oraz szczegółowe informacje na temat programu „Aktywni Seniorzy” znajdują się na stronie internetowej www.aktywni-seniorzy.info

Program „Babcia, dziadek i ja w Katowicach”

Program adresowany jest do:

- dziadków/babć z wnukami, w tym także do dziadków/babć pełniących funkcję rodzin zastępczych, mających pod swoją opieką wnuczka w różnym wieku i na różnych etapach rozwoju psychospołecznego. W ramach programu, za okazaniem specjalnej legitymacji, dziadkowie z wnukami skorzystać mogą m.in. z bezpłatnych porad: psychologa, pedagoga; z darmowych/ulgowych wejść: na kąpieliska oraz lodowiska miejskie, na przedstawienia teatralne dla dzieci (w Śląskim Teatrze Lalki i Aktora „Ateneum”), do Muzeum Historii Katowic, do sal zabaw („Lizzy”, „Nibylandia”), czy chociażby Wesołego Miasteczka.

Legitymacje uczestnika programu wydawane są w:

1. Terenowych Punktach Pomocy Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach
2. Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1, VIII piętro, pokój nr 812
tel. 32 25 93 472

Więcej informacji o programie znaleźć można na stronie

<http://www.katowice.eu/urząd-miasta/rodzina-i-zdrowie/babcia-dziadek-i-ja-w-katowicach>

Kluby Seniora w Katowicach

Chcesz aktywnie i ciekawie spędzać czas oraz rozwijać swoje zainteresowania? Zgłoś się do Klubu Seniora! W programie m.in.: wyjścia na koncerty, do kina, do teatru, porady specjalistyczne, w tym zdrowotne, prawne, warsztaty zajęciowe, wykłady oraz pogadanki, spotkania z ciekawymi ludźmi.

Kontakt:

Polski Komitet Pomocy Społecznej Śląski Zarząd Wojewódzki
Katowice, al. Korfantego 84a, tel. 32 205 45 14.

Kluby Seniora znajdują się w Katowicach:

- ul. Witosa 17,
- ul. Hetmańska 1,
- ul. Panewnicka 75,
- ul. Grażyńskiego 5,
- al. Korfantego 84a.

Serdecznie zapraszamy **Wszystkich Seniorów!**

Oferta dla seniorów w dzielnicach:

PIOTROWICE:

1. Śląskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie, Katowice, ul. Ks. Wilczewskiego 5 – "Dom SENIOR" - spotkania w miłej atmosferze, wzajemna pomoc koleżeńska, świętowanie rocznic, możliwość skorzystania z porad specjalistów z dziedziny medycyny i rehabilitacji, telefon 509 540 654

ZAWODZIE:

1. Parafia Ewangelicko – Augsburska, Katowice, ul. Warszawska 18 (biuro) – zajęcia aktywizujące dla osób starszych, m.in. zajęcia komputerowe, kawiarenka internetowa, spotkania przy kawie oraz wyjścia kulturalne i na obiekty sportowe, zajęcia artystyczne i gimnastyczne, Katowice, ul. Dudy Gracza 6, telefon 32 253 99 81

STARA LIGOTA:

1. Klub Seniora, Katowice, ul. Hetmańska 1, telefon 32 205 45 14
2. Fundacja CAMBIO, Katowice, ul. Kazimierza Gołby 2a – spotkania muzyczno – taneczne dla seniorów, telefon 601 287 353

PANEWNIKI:

1. Klub Seniora, Katowice, ul. Panewnicka 75, telefon 32 205 45 14

OSIEDLE WITOSA:

1. Klub Seniora, Katowice, ul. Witosa 17, telefon 32 205 45 14

KOSZUTKA:

1. Klub Seniora, Katowice, ul. Grażyńskiego 5, telefon 32 205 45 14

WEŁNOWIEC - JÓZEFOWIEC:

1. Klub Seniora, Katowice, Aleja Korfantego 84a, telefon 32 205 45 14

ŚRÓDMIEŚCIE:

1. Centrum spotkań w centrum Katowic, stałe miejsce spotkań katowickich seniorów. W programie m.in. warsztaty florystyczne, gry planszowe, spotkania z ciekawymi ludźmi, Katowice, ul. 3-go Maja 11, telefon 602 442 707
2. Katowicka Senioriada – edycja 2017, spotkania biesiadne, w ramach których spotkania z muzyką, wspólne śpiewanie, występy znanych artystów, telefon 530 106 730

ZAŁĘŻE:

1. Aktywny Senior w Śląskim Oddziale Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich w Warszawie, Pomoc Maltańska, oddział w Katowicach, spotkania dla seniorów o tematyce: kurs pierwszej pomocy, kurs obsługi komputera, spotkania z psychologiem, prawnikiem, warsztaty wizerunku i wiele innych, Katowice, ul. Gliwicka 2/2, telefon 785 86 68

OSIEDLE TYSIĄCLECIA:

1. Aktywni Seniorzy w Katowicach – warsztaty literackie, szachowe oraz językowe, spotkania przy grach planszowych, telefon 535 530 235

GISZOWIEC, NIKISZOWIEC-JANÓW:

1. Klub Rekreacyjno-Sportowy TKKF “Czarni” przy KWK “Wieczorek” - organizacja czasu wolnego poprzez udział w zajęciach rekreacji ruchowej, warsztatach muzycznych oraz spotkaniach edukacyjnych o tematyce zdrowotnej, telefon 609 464 308

Programy i działania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach skierowane do seniorów

Sądysz, że przydałaby Ci się pomoc osoby, która pomoże w załatwieniu spraw urzędowych?

- SKORZYSTAJ Z POMOCY PRACOWNIKA SOCJALNEGO

Chciał/(a) byś skorzystać z porady psychologa lub psychiatry?

- ZRÓB TO BEZPŁATNIE W MOPS KATOWICE

Potrzebujesz pomocy w sferze pielęgnacji lub zaspakajaniu codziennych potrzeb życiowych w miejscu zamieszkania?

- SKORZYSTAJ Z USŁUG OPIEKUŃCZYCH I SPECJALISTYCZNYCH

Oferta dla seniorów w dzielnicach:

ŚRÓDMIEŚCIE:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej ul. Brata Alberta 4, tel. 32 252 99 10
2. Dom Pomocy Społecznej „Przystań” dla osób przewlekle somatycznie chorych ul. Adamskiego 22, tel. 32 251 39 19
3. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 1 ul. Andrzeja 10 (Śródmieście-Zachód), tel. 32 251 60 99
4. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 2 ul. Warszawska 42 (Osiedle Paderewskiego, Śródmieście-Wschód), tel. 32 253 77 30

ZAWODZIE:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 1 ul. Czecha 2, tel. 32 259 86 69

2. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 6 ul. Czecha 2 (Bogucice, Osiedle Gwiazdy, Dąbrówka Mała, część Zawodzia), tel. 32 209 00 23

LIGOTA-PANEWNIKI:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 5, ul. Świdnicka 35a, tel. 32 202 13 15
2. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 7, ul. Świdnicka 35a (Ligota, część Brynowa, Załęska Hałda), tel. 32 252 56 35

ZALĘŻE:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 7, ul. Gliwicka 74a, tel. 32 250 15 34
2. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 4, ul. Gliwicka 96 (Załęże, Osiedle Witosy), tel. 32 353 02 78

OSIEDLE TYSIĄCLECIA:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 3, ul. Tysiąclecia 45, tel. 32 254 06 93

DĄB:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Dębowa 23, 32 355 51 60
2. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5, ul. Dębowa 16c (Osiedle Tysiąclecia, Dąb. Część Wełnowca), tel. 32 254 70 61

KOSZUTKA:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 6, ul. Oblatów 24, tel. 32 203 78 32

2. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3, ul. Oblatów 24 (Koszutka, część Wełnowca, część Bogucic, Śródmieście), tel. 32 258 07 09

BOGUCICE:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 4, ul. Wiślana 9, tel. 32 203 80 03

SZOPIENICE-BUROWIEC:

1. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9, ul. Krakowska 138 (Janów, Nikiszowiec, Giszowiec, Wilhelmina, część Szopienic, Murcki, część Zawodzia), tel. 32 255 35 67
2. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 10, ul. Krakowska 138 (część Szopienic, Burowiec, Borki), tel. 32 256 80 39

PIOTROWICE-OCHOJEC:

1. Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 2, ul. Głogowska 23, tel. 32 202 87 27
2. Mieszkanie chronione dla osób starszych lub niepełnosprawnych, ul. Łętowskiego 6a
3. Mieszkanie chronione dla osób starszych, ul. Łętowskiego 6a
4. Dom Pomocy Społecznej „Zacisze” dla osób w podeszłym wieku, ul. Traktorzystów 42, tel. 32 202 54 32
5. Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8, ul. Łętowskiego 6a (Podlesie, Piotrowice, Kostuchna, Ochojec, część Brynowa, Zarzecze), tel. 32 206 15 68

KOSTUCHNA:

1. Rodzinny Dom Pomocy ul. Krupińskiego 11, tel. 32 209 47 16
2. Dom Pomocy Społecznej „Senior Residence” dla osób w podeszłym wieku, ul. Pijarska 4, tel. 32 353 58 40



Informacja o ofercie miejskich instytucji kultury w Katowicach skierowanych do seniorów

Śródmieście

1. Śląski Teatr Lalki i Aktora „Ateneum”

ul. św. Jana 10, Katowice

www.ateneum.art.pl

tel. Dział Organizacji Widowni: 32 253 79 26, Galeria Ateneum 32 203 28 26

- **Wystawa grafiki Jana Szmatlocha. Ekspozycja dedykowana seniorom, 19 maj - 23 czerwiec 2017**
Galeria Ateneum, ul. 3 Maja 25
Udział bezpłatny.



- **Międzynarodowy Festiwal Teatrów Lalek Katowice – Dzieciom. Przedstawienie dla dorosłych w ramach imprez towarzyszących Festiwalowi, 17-21 października 2017**
Scena Ateneum lub Galeria Ateneum
Bilety: 50% zniżki dla seniorów.

2. Galeria Sztuki Współczesnej BWA

al. Wojciecha Korfańskiego 6, Katowice
www.bwa.katowice.pl
tel. 32 259 90 40, 32 259 93 24

- **„Kurs podstaw rysunku dla Seniorów”, 26.08.2017 i 2.09.2017, godz. 10:00-14:00**

Na zajęciach uczestnicy dowiedzą się m.in. jak prawidłowo przenieść widziane obiekty i ich proporcje na płaszczyznę kartki, jak uzyskać wrażenie trójwymiarowości, jak poprawnie operować światłocieniem.
Prowadzenie: Aneta Zasucha i Tomasz Dąbrowski.

Udział płatny, koszt: 10 zł za jeden warsztat (Galeria zapewnia materiały).



- **„Warsztaty soundartowe dla Seniorów w ramach projektu „Przesilenie”, 24.08.2017**

Osią projektu „Przesilenia” będą odwołania do rytuałów, w których istotną rolę odgrywał element dźwiękowy, szczególnie hałas, jako aktywator zmian percepcji i świadomości uczestników. Zaproszeni artyści, w oparciu o materiały źródłowe i nagrania terenowe, we współpracy z etnografami i entomuzykologami, reinterpretować będą audialne wątki związane z przemianą. Owocem tej współpracy będzie pogłębienie refleksji nad społecznym znaczeniem dźwięku w procesach zakorzeniania w przestrzeni i tworzenia wspólnoty.
Prowadzenie warsztatów: Marcin Dymiter. Kuratorka projektu: Marta Lisok.

Udział bezpłatny.

- **Warsztaty i akcja artystyczna dla Seniorów w ramach projektu „DO SZTUKI GOTOWI START!”, wrzesień 2017 r.**

Pięć lat temu rozpoczęliśmy poza murami galerii, w przestrzeni miasta, działania, które bazują na partycypacji przypadkowych osób - przechodniów. Wciągamy ich w twórcze akcje, które prowokują do zmiany ich statusu - pasywnej jednostki w osobę współodpowiedzialną za efekt twórczego działania. Dodatkowo w galerii odbywają się warsztaty i wykłady (m.in. z zakresu designu, fotografii, warsztaty muzyczne).

Idea i koordynacja: Aneta Zasucha.

Udział bezpłatny.



Ponadto Seniorzy posiadają zniżkę 50% na bilet wstępu na wystawy prezentowane w Galerii Sztuki Współczesnej BWA w Katowicach – cena biletu dla Seniorów: 1,50 zł.

3. Muzeum Historii Katowic

ul. ks. J. Szafranka 9 (budynek główny), Katowice
www.mhk.katowice.pl
 tel. 32 256 18 10

- „Klub katowickiej filiżanki”, 28.04, 26.05, 30.06, 28.07, 25.08, godz. 15:00

Comiesięczne spotkania miłośników katowickiej porcelany połączone z prelekcją, prezentacją eksponatów i degustacją herbaty. Oprócz spotkań na temat lokalnych wyrobów, Muzeum przygotowuje także krótki wykład o leczniczych walorach ziół i herbat. Przewidywanych 6 spotkań w każdy ostatni piątek miesiąca od marca do sierpnia.

Udział bezpłatny.



- „Podziel się historią”, 27.04, 25.05, 29.06, 27.07, 24.08, godz. 13:00

Spotkania seniorów z Katowic i okolic na temat dziejów miasta w ujęciu ogólnym, poprzez wykłady i prelekcje oraz subiektywnym, tzn. we wspomnieniach uczestników. Tematyka spotkań w każdym miesiącu będzie miała swój motyw przewodni. Odnosząc się do niego, seniorzy będą mogli przedstawić swoją perspektywę, historyczne pamiętki i podyskutować we własnym gronie.

Udział bezpłatny.

- „Wycieczka dla seniorów”, 26-27 września 2017 r.

Wycieczka przeznaczona jest wyłącznie dla osób, które ukończyły 60. rok życia. Udział jest bezpłatny, wymagane jest jednak zgłoszenie potwierdzone przez organizatora.

Zgłoszenia przyjmowane są pod nr. tel. 32 209 00 21, wew. 117 lub e-mail: przewodnik@mhk.katowice.pl.

4. Katowice Miasto Ogrodów – Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek

pl. Sejmu Śląskiego 2
www.miasto-ogrodow.eu
 tel. 798541190

- „Akademia doświadczenia - biżuteria od podstaw”, 25 kwietnia 2017 r., godz. 16:30

Zajęcia skierowane są do wszystkich seniorów, którzy chcą rozpocząć swoją przygodę z tworzeniem biżuterii. Zapoznamy się z podstawowymi elementami do tworzenia biżuterii w różnych technikach. Każdy uczestnik będzie mógł zabrać wykonane przez siebie kolczyki, bransoletkę i podstawę naszyjnika.

Prowadzenie warsztatów: Veronika Nikolayi.

- „Akademia doświadczenia - Foamiran od podstaw cz. 1, cz. 2, cz. 3, cz. 4”,
 9 maja, 16 maja, 30 maja, 6 czerwca 2017 r., godz. 16:30

Foamiran to sztuczny materiał, wykorzystywany głównie do produkcji kwiatów. Kurs skierowany jest do wszystkich seniorów, którzy lubią kwiaty i ozdoby z nimi. Na spotkaniach krok po kroku nauczymy się tworzyć cudowne kwiaty, będziemy wykrawać elementy z foamiranu, barwić i formować uzyskując w ostateczności fantastyczne dzieło.

Prowadzenie warsztatów: Veronika Nikolayi.

- „Akademia Doświadczenia - spotkanie z podróżnikiem”, 20 czerwca 2017 r., godz. 16:30

Spotkanie dla każdego seniora uwielbiającego przygody i fascynującego się dalekimi podróżami. Będziemy mieli okazję posłuchać ciekawych, zabawnych, a czasem groźnych opowieści, a wszystko to będzie oprawione cudownymi fotografiami.

Prowadzenie: Marcin Franke.

Wstęp na wszystkie wystawy jest bezpłatny.

W sprawie harmonogramu zajęć w ramach Akademii Doświadczenia w II połowie roku prosimy o kontakt na adres e-mail: dominika.lange@miasto-ogrodow.eu

Koszutka

5. Instytucja Promocji i Upowszechniania Muzyki „Silesia”

ul. 3 Maja 31a
www.silesia.art.pl
 tel.: 32 258 90 49, 32 259 84 83, 32 258 69 87

- „Katowice-Koszutka, Miejski Dom Kultury „Koszutka”, ul. Grażyńskiego 47 „Muzyka na receptę” – Akcja „60+ Kultura”, 24 września 2017 r., godz. 17:00

Koncert w ramach akcji Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Akcja 60+Kultura”, mającej zachęcić Seniorów do aktywnego uczestniczenia w życiu kulturalnym. Podczas koncertu wystąpią wyróżniający się wokaliści, którzy zaśpiewają znane i lubiane arie oraz duety operowe i operetkowe.

Udział bezpłatny.

60+kultura



6. Miejski Dom Kultury „Koszutka”

ul. Grażyńskiego 47, Katowice,
www.mdkkoszutka.pl
 tel.: 32 258 92 00, 32 258 99 77

- „Świetlica Mieszkańców Koszutki”, poniedziałki w godz. 10:00-12:00

Podczas spotkań w świetlicy prowadzone są między innymi bezpłatne zajęcia z języka angielskiego, warsztaty rękodzieła i inna aktywność kulturalna, a także spotkania towarzyskie i integracyjne, przeciwdziałające wykluczeniom społecznym.

Udział bezpłatny.

7. Miejska Biblioteka Publiczna, Filia nr 11

ul. Grażyńskiego 47
www.mbp.katowice.pl
 tel. 32 225 84 99

- „Senior inter-@ktywny”

Spotkania odbywają się w każdy czwartek w godzinach pracy biblioteki, tj. od 8:00 do 19:00. Kurs komputerowy dla seniorów, obejmujący naukę podstawowej obsługi komputera oraz swobodnego poruszania się w Internecie.

Udział bezpłatny.

8. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec” w Katowicach, Filia nr 1

ul. Obr. Westerplatte 10
www.mdk.katowice.pl
 tel. 32 256 99 77

- **„Kinowy zawrót głowy”**
Kino Kosmos – Centrum Sztuki Filmowej,
ul. Sokolska 66
17 maja, 22 czerwca 2017 r.

Wydarzenie to wpisuje się program „Pora dla Seniora”. Seniorzy będą mogli zobaczyć film wybrany specjalnie dla nich. Ilość miejsc ograniczona

Udział bezpłatny.



Dąb

9. Miejski Dom Kultury „Kosztka”, filia „Dąb”

ul. Krzyżowa 1, Katowice
www.mdkkoszutka.pl
tel. 608 549 089

- **„Poranna gimnastyka dla Seniorów”**, wtorki i piątki, godz. 8:30, 9:30 i 10:30 (za wyjątkiem wakacji letnich)

Ćwiczenia skierowane do osób po 60 roku życia. Praca nad kondycją, koordynacją ruchową, wzmacnianiem mięśni oraz ogólną poprawą samopoczucia dostosowaną do możliwości grupy.

Płatność 40 zł, z kartą „Aktywnego Seniora” – 20 zł (opłata miesięczna).

- **„Warsztaty malarstwa i rysunku dla Seniorów”**, czwartki, godz. 9:30 I grupa, godz. 11:30 II grupa (za wyjątkiem wakacji letnich)

Podczas warsztatów uczestnicy poznają zasady kompozycji i pracują różnymi technikami malarskimi.

Udział bezpłatny.

- **Grupa malarska „FILAR”**, czwartki, godz. 17:00 (za wyjątkiem wakacji letnich)

Grupa dla osób po 60 roku życia, wypowiadająca się artystycznie w malarstwie olejnym, malująca sceny rodzajowe ze Śląska.

Udział bezpłatny.

- **„Turnieje brydża sportowego”**, środy, godz. 17:00 (za wyjątkiem wakacji letnich)

Cotygodniowe turnieje brydżowe na punkty meczowe i na maksymalny zapis. Większość uczestników stanowią Seniorzy.

Udział bezpłatny.

Bogucice

10. Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie”, Dział „Bogucice”

ul. Markiefki 44A, Katowice
www.mdkbogucice-zawodzie.pl
tel. 32 203 05 17

- **„Dancing Bogucicki – arteterapia poprzez taniec”**, 05.05.2017, 02.06.2017, 15.09.2017, 13.10.2017, 17.11.2017 r.)

Zabawa taneczna przy znanych i lubianych przebojach. W cenie biletu kawa, herbata, zimna płyta.

Wstęp 40zł (z katowicką kartą „Aktywny Senior” 20zł).

- **„Kurs Komputerowy dla Seniorów”**, początek nowej edycji kursu: październik 2017 r.

Kurs komputerowy przeznaczony specjalnie dla seniorów rozpoczynających pracę z komputerem. W programie

m.in. nauka pisania, korzystanie z poczty, fotografia cyfrowa, sklepy internetowe, skype itp.

Wstęp 30 zł/miesiąc.

- **„Stałe spotkania klubów i kół seniorów”**, wtorki i czwartki w godzinach 12:00-14:00.

W ramach działalności kluby organizują imprezy i wycieczki. Szczegółowych informacji udzielają zarządy klubów i kół.

Udział bezpłatny.

- **„Seniorze nie daj się oszukać!”**, listopad 2017 r.

Cykl spotkań organizowanych wraz z Komendą Miejską Policji w Katowicach, dotyczących zagrożeń dla seniorów (oszustwa na wnuczka, fałszywe umowy energetyczne, zagrożenia internetowe).

Wstęp za okazaniem całorocznego karnetu w cenie 2 zł (z katowicką kartą „Aktywny Senior” 1 zł).

11. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”

ul. gen. J. Hallera 28, Katowice

www.mdk.katowice.pl

tel. 32 256 84 53

- **„Sztuka zwiedzania” Muzeum Śląskie w Katowicach, ul. Dobrowolskiego 1**

4 kwietnia 2017 r., godz. 11:30 r.

Zwiedzenie muzeum, w tym wystaw czasowych oraz wystawy „Światło historii. Górny Śląsk na przestrzeni dziejów”, a także galerii sztuki nieprofesjonalnej. Ponadto pogadanka na temat: „Wpływu sztuki na życie człowieka”. Ilość miejsc ograniczona.

Udział bezpłatny.

- **Koncert Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia pod batutą Aleksandra Humala**
Siedziba Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach, pl. Wojciecha Kilara 1
9 kwietnia 2017 r., godz. 12:00

Koncert w ramach cyklu spotkań dla seniorów: „Kulturalne Katowice”. Wystąpi: Konrad Stolarski – fortepian oraz Marcin Majchrowski jako komentator. W programie: Rodion Szchedrin – Suita Carmen (wybór), Rodion Szchedrin – I Koncert fortepianowy, Georges Bizet – II Suita Arleżjanka. Ilość miejsc ograniczona.

Udział bezpłatny.

- **Koncert Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia pod batutą Stefana Asburego**
Siedziba Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach, pl. Wojciecha Kilara 1
11 czerwca 2017 r., godz. 12:00

W koncercie wystąpi Rafał Zambrzycki-Payne – skrzypce. Marcin Majchrowski jako komentator. W programie: Bedřich Smetana – Poemat symfoniczny Wełtawa z cyklu Moja Ojczyzna, Leoš Janáček – Koncert skrzypcowy Wędrownka duszyczki, Zoltán Kodály – Koncert na orkiestrę (50. rocznica śmierci kompozytora). Ilość miejsc ograniczona.

Udział bezpłatny.

Zawodzie

12. Dom Kultury „Bogucice – Zawodzie”, Dział „Zawodzie”

ul. Marcinkowskiego 13A, Katowice

www.mdkbogucice-zawodzie.pl

tel. 32 255 32 44

- **„Dancing Zawodziański – arteterapia poprzez taniec!”**
28.04, 19.05, 30.06, 29.09, 27.10, 24.11.2017 r.

Zabawa taneczna przy znanych i lubianych przebojach. Zapraszamy wszystkich seniorów na niezapomnianą zabawę. W cenie biletu kawa, herbata, zimna płyta, ciastko.

Wstęp 40 zł (z kartą „Aktywny Senior” 20 zł).

■ **„Warsztaty artystyczne „SENIORZY W AKCJI!”**

Spotkania odbywają się raz w miesiącu w terminie ustalonym z miesięcznym wyprzedzeniem.

Zajęcia każdorazowo będą dotyczyć innego tematu z zakresu plastyki, rękodzieła, literatury, muzyki i poezji i wielu innych dziedzin sztuki.

Udział bezpłatny.

■ **Działalność sekcyjna: Klub Seniora „Zakątek”, Sekcja Plastyczna Dla Seniorów, Śląski Ludowy Zespół Śpiewaczy „Zawodzianki”, Sekcja Skata Sportowego, Sekcja Komputerowa Dla Seniorów**

Spotkania odbywają się raz w tygodniu, zgodnie z harmonogramem przedstawionym na stronie internetowej MDK. Szczegóły w biurze Działu „Zawodzie” pod nr tel. 32 255 32 44.



Burowiec

13. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”

ul. gen. J. Hallera 28, Katowice

www.mdk.katowice.pl

tel. 32 256 84 53

■ **„Kilka słów o podróżowaniu...”,** 20 kwietnia 2017 r., godz. 11:30.

Spotkania dotyczą podróżowania Sławomira Olejniczaka, ciekawostek podróżniczych oraz rodzinnego sposobu na wypoczynek.

■ **„Imieniny Babci Anny”,** lipiec 2017 r.

Spotkanie dla Seniorów połączone z pieczeniem kiełbasek przy ognisku.

■ **„Warsztaty kulinarne”,** listopad 2017 r.

Poznanie smaków i aromatów egzotycznych kuchni świata.

■ **„Zrób to sam”,** grudzień 2017 r.

Szukanie inspiracji bożonarodzeniowych pod kierunkiem instruktora. Wykonywanie ozdób choinkowych i stroików.

Wstęp na wszystkie zajęcia jest bezpłatny.

Szopienice

14. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”, Filia nr 1

ul. Obr. Westerplatte 10, Katowice
www.mdk.katowice.pl
 tel. 32 256 99 77

- „Kilka słów o podróżowaniu...”, 28 września, 11 października 2017 r., godz. 11:30.

Spotkania dotyczą rowerowego podróżowania Piotra Mitko po krajach skandynawskich.

- „Warsztaty kulinarne”, listopad 2017 r.

Poznanie smaków i aromatów egzotycznych kuchni świata.

- „Zrób to sam”, grudzień 2017 r.

Szukanie inspiracji bożonarodzeniowych pod kierunkiem instruktora. Wykonywanie ozdób choinkowych i stroików.

Wstęp na wszystkie zajęcia jest bezpłatny.

15. Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 19

ul. Obr. Westerplatte 10, Katowice
www.mbp.katowice.pl
 tel. 32 256 99 83

- „Z komputerem za pan brat”, Warsztaty odbywają się w każdą środę o godz. 16:00.

Warsztaty komputerowe dla seniorów, obejmujące m.in. podstawową obsługę komputera oraz Internetu, naukę zakładania skrzynki pocztowej, obsługi komunikatorów, serwisów społecznościowych.

Udział bezpłatny.

Nikiszowiec

16. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”, Filia nr 1

ul. Obr. Westerplatte 10, Katowice
www.mdk.katowice.pl
 tel. 32 256 99 77

- „Szkoła cierpliwości”,
 Muzeum Historii Katowic – Oddział Etnografii w Nikiszowcu, ul. Rymarska 4
 20 września 2017 r., godz. 11:30.

Wystawa czasowa poświęcona haftowi śląskiemu. Ilość miejsc ograniczona.

Udział bezpłatny.

17. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”

ul. gen. J. Hallera 28
www.mdk.katowice.pl
 tel. 32 256 84 53

- **„Wokół mistrzów Grupy Janowskiej”, Muzeum Historii Katowic – Oddział Etnografii w Nikiszowcu, ul. Rymarska 4**
20 czerwiec 2017 r., godz. 11:30.

Zwiedzanie wystawy wraz z jej kustoszem oraz z zaproszonymi gośćmi „Grupy Janowskiej”. Rozmowa o przeszłości i przyszłości Śląska w oparciu o sztukę i życie. Ilość miejsc ograniczona.

Udział bezpłatny.

Giszowiec

18. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”, Filia nr 2

pl. Pod Lipami 1; 3-3a
www.mdk.katowice.pl
tel. 32 206 46 42

- **„Zabawy z językiem angielskim dla Seniorów”,** marzec – grudzień 2017 r.
(z uwzględnieniem przerwy wakacyjnej).

Zajęcia z języka angielskiego pod kierunkiem instruktora skierowane do osób starszych.

- **„Warsztaty kreatywne”,** maj i czerwiec 2017 r.

Warsztaty artystyczne pod kierunkiem instruktora skierowane dla osób starszych.

- **„Nordic Walking po Giszowcu”** maj i czerwiec 2017 r.

Spacer po Giszowcu do najciekawszych miejsc pod kierunkiem przewodnika połączony z techniką nordic walking dla seniorów. Ilość miejsc ograniczona.

- **„W zdrowym ciele zdrowy duch”,** czerwiec 2017 r.

Wykład z zakresu zasad racjonalnego żywienia skierowany do osób starszych.

- **„Warsztaty kulinarne”,** październik 2017 r.

Poznanie smaków i aromatów egzotycznych kuchni świata.

- **„Koncert z okazji Dnia Seniora”,** październik 2017 r.

Wstęp na wszystkie zajęcia jest bezpłatny.

Osiedle Paderewskiego

19. Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 23

ul. Paderewskiego 65, Katowice
www.mbp.katowice.pl
tel. 32 255 18 38

- **„Nie tylko dzieci buszują w Sieci”**

Warsztaty odbywają się w środy, w godzinach pracy biblioteki, tj. od 8:00 do 19:00.

Warsztaty komputerowe dla seniorów, obejmujące m.in. naukę pracy w systemie Windows, obsługę pakietu Office, odtwarzanie muzyki, filmów, korzystanie z zasobów internetowych, obsługę poczty elektronicznej, pracę z plikami graficznymi, bezpieczeństwo w Sieci i inne – w zależności od potrzeb samych zainteresowanych.

- „Zaprezentuj się!”, planowana częstotliwość: raz na kwartał.

Cykl spotkań i wystaw, podczas których seniorzy prezentują swoje pasje, zainteresowania i talenty.

Wstęp na wszystkie zajęcia jest bezpłatny.

Załęże

20. Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 3

ul. Gliwicka 93, Katowice

www.mbp.katowice.pl

tel. 32 254 59 69

- „Comiesięczne spotkania dla seniorów z Dziennego Domu Pomocy Społecznej z Załęża”

Spotkania związane są głównie ze świętami lub okolicznościowymi wydarzeniami np. Walentynki, Wielkanoc, Boże Narodzenie. Podczas spotkań seniorzy biorą udział w konkursach i quizach – literackich, historycznych.

- „Klikam, surfuję, mailuję”

Indywidualne konsultacje komputerowe dla osób starszych, mające na celu pomoc osobom starszym i dorosłym w korzystaniu z systemu Windows, pakietu OpenOffice oraz Internet Explorer i programów pocztowych.

- „Koncerty umuzykalniające”

Co dwa miesiące artyści Instytucji Upowszechniania i Promocji Muzyki „Silesia” grają w Filii nr 3, przed południem, koncert umuzykalniający dla seniorów.

Wstęp na wszystkie zajęcia jest bezpłatny.

Osiedle Witosa

21. Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 12

ul. Witosa 18 B, Katowice

www.mbp.katowice.pl

tel. 32 254 58 53

- „Zajęcia konwersacyjne z języka angielskiego”

Spotkania w Filii nr 12 odbywają się w środy, w godz. 9:30-11:00, 11:15-12:15

Zajęcia konwersacyjne z języka angielskiego odbywają się w Bibliotece od października 2013 roku. Kierowane są do seniorów, którzy uczyli się języka angielskiego wcześniej lub chcą go poznać od podstaw.

Udział bezpłatny.

Osiedle Tysiąclecia

22. Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach

Filia nr 14

ul. Piastów 20, Katowice

www.mbp.katowice.pl

tel. 32 254 22 76

Filia nr 25

ul. B. Chrobrego 2, Katowice

www.mbp.katowice.pl

tel. 32 254 42 06

■ **„Zajęcia konwersacyjne z języka angielskiego”**

Spotkania w Filii nr 14 odbywają się w poniedziałki w godz. 9:30-11:00 oraz 11:10-12:10; w czwartki w godz. 10:00-11:30, 11:40-12:40, 12:50-14:00

Zajęcia konwersacyjne kierowane są do seniorów, którzy uczyli się języka angielskiego wcześniej lub chcą go poznać od podstaw.

Udział bezpłatny.

■ **„Biblioteczny Klub Seniora”**

Informacje na temat najbliższych spotkań organizowanych w ramach Klubu dostępne będą w Filii nr 14, Filii nr 25 oraz na stronie internetowej Biblioteki: www.mbp.katowice.pl, w zakładce „Biblioteczny Klub Seniora”.

Z inicjatywy osób w wieku senioralnym zrodził się pomysł utworzenia na Osiedlu Tysiąclecia Bibliotecznego Klubu Seniora. Klub jest propozycją dla osób chcących swój czas wolny spożytkować w aktywny sposób, a także okazją do nawiązania nowych kontaktów, integracji oraz realizacji własnych pasji.

Udział bezpłatny.

Ligota

23. Miejski Dom Kultury „Ligota”

ul. Franciszkańska 33, Katowice
www.mdk.ligota.pl
 tel. 32 252 32 34

■ **„Pora dla seniora”**

Zajęcia prowadzone jeden raz w miesiącu, w drugi czwartek miesiąca w godz. 11:00-13:00.

W ramach zajęć odbywają się warsztaty plastyczne, muzyczne, relaksacyjne, teatralne, dziennikarskie lub rękodzieła artystycznego. Prosimy zabrać ze sobą obuwie zmiennie i dobry humor.

Udział bezpłatny.

■ **„Koło Miłośników Śpiewu”**

Zajęcia prowadzone są jeden raz w miesiącu, w drugą środę miesiąca o godz. 11:00.

Jeżeli lubisz śpiewać lub miło spędzać czas, to koniecznie bądź z nami. Uczestnicy Koła Miłośników Śpiewu poznają podstawowe zasady stosowane w śpiewie, poznają różne gatunki muzyki, biografie wybitnych wokalistów.

Udział bezpłatny.



24. Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 7

ul. Franciszkańska 25, Katowice
www.mbp.katowice.pl
 tel. 32 252 51 20

■ **„Zajęcia konwersacyjne z języka angielskiego”**

Spotkania odbywają się we wtorki, w godz. 9:30-10:30, 10:45-12:00 oraz 12:15-13:15.

Zajęcia konwersacyjne z języka angielskiego odbywają się w Bibliotece od października 2013 roku. Kierowane są do seniorów, którzy uczyli się języka angielskiego wcześniej, lub chcą go poznać od podstaw.

Udział bezpłatny.

Panewniki

25. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”

ul. gen. J. Hallera 28, Katowice
 www.mdk.katowice.pl
 tel. 32 256 84 53

- „Państwowe Gospodarstwo Leśne, Nadleśnictwo Katowice w Panewnikach”
 10 maja, 30 maja 2017 r., godz. 11:30.

Spotkania dotyczące wiedzy z zakresu fauny i flory, prowadzonej działalności nadleśnictwa, zasad zachowania się w lesie oraz zasad bezpieczeństwa. Po spotkaniu pieczenie kiełbasek przy ognisku.

Udział bezpłatny.

Kostuchna

26. Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. T. Boya-Żeleńskiego 83
 www.mdkpoludnie.com
 tel. 32 209 47 72

- „Dzień seniora”, 18 października 2017 r.

Spotkanie z okazji „Dnia seniora” organizowane jest przez działające w MDK „Południe” przy ul. T. Boya-Żeleńskiego 83 kluby seniora. W ramach spotkania MDK organizuje atrakcje artystyczne w formie występów zespołów lub projekcji filmu, po czym seniorzy biesiadują przy muzyce. Spotkanie ma formę biesiady oraz zabawy z poczęstunkiem, które seniorzy przygotowują we własnym zakresie.

Udział płatny (koszt konsumpcji ok. 20-30 zł).

Piotrowice

27. Miejski Dom Kultury „Południe”, Filia nr 1 Piotrowice

ul. gen. Jankego 136
 www.mdkpoludnie.com
 tel. 32 209 47 72

- Zajęcia kreatywne dla seniorów „Każdy może”
 zajęcia odbywają się w poniedziałki od 16:00 - 18:00

Podczas zajęć seniorzy doskonalą umiejętności aktorskie poprzez przygotowanie spektaklu inspirowanego śląskimi tradycjami. Scenariusz sztuki stanowi adaptacją jednej z bajek nagrodzonych w Konkursie Prozatorskim pt. „Straszki Śląskie – bohaterowie legend, bajek i przywiarok” organizowanym przez MDK. Premiera spektaklu odbędzie się w czerwcu 2017 podczas imprezy podsumowującej Ogólnopolski Konkurs Malarski dla dzieci i młodzieży pt. „Straszki Śląskie – bohaterowie legend, bajek i przywiarok” VIII edycja w MDK „Południe” Katowice – Kostuchna. Seniorzy znów będą mieli okazję zagrać przed publicznością; spektakl będzie podsumowaniem całego roku uczestnictwa w zajęciach teatralnych.

Udział płatny – 20 zł/miesiąc.

- „Korepetycje komputerowe dla seniora”
 Zajęcia odbywają się w dni powszednie
 w godzinach 11:00-16:00 (indywidualne zapisy)

Korepetycje komputerowe dla seniorów to odpowiedź na indywidualne potrzeby osób chcących zdobyć lub poszerzyć swą wiedzę z zakresu obsługi komputera. Podczas godzinnych zajęć instruktor pomaga seniorowi w problemie, którego ten nie jest w stanie rozwiązać. Senior może przynieść własny sprzęt, tj. laptop, tablet, aparat fotograficzny, smartfon, etc.

Udział płatny: 20 zł/godzinę.



Podlesie

28. Miejski Dom Kultury „Południe” w Katowicach, Filia nr 4

ul. Sołtysia 25
www.mdkpoludnie.com
tel. 32 201 50 10

- „Komputer dla seniora”, zajęcia odbywają się w poniedziałki w godzinach przedpołudniowych.

Zajęcia są skierowane do seniorów, którzy chcieliby poznać możliwości komputera i w praktyczny sposób je wykorzystywać. Zajęcia są prowadzone w 3- lub 4-osobowych grupach z wykorzystaniem prywatnych laptopów kursantów.

Udział płatny: 20 zł / 1 godzina zajęć.

Murcki

29. Miejski Dom Kultury „Południe”, Filia nr 2 Murcki

ul. P. Kołodzieja 42
www.mdkpoludnie.com
tel. 32 353 68 16

- „Zajęcia komputerowe dla seniorów”, poniedziałki, godz. 16:00-19:00.

Zajęcia są skierowane do seniorów, którzy chcieliby poznać możliwości komputera i w praktyczny sposób je wykorzystywać. Zajęcia są prowadzone w grupach od 5 do 10 osób z wykorzystaniem komputerów z telecentrum komputerowego.

Udział płatny: 10 zł / spotkanie.

30. Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec” w Katowicach

ul. gen. J. Hallera 28
www.mdk.katowice.pl
tel. 32 256 84 53

- „Wycieczka do Rezerwatu Murcki połączone ze zwiedzaniem winnic”
Rezerwat Las Murckowski, Winna Zagroda, 20 września 2017 r., godz. 11:30.

Poznanie unikatowego siedliska przyrodniczego połączone ze zwiedzaniem jedynej w mieście winnicy. Poznanie historii winorośli, tradycji produkcji wina i serów.

Udział bezpłatny.



31. Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 26

ul. Samsonowicza 27
mbp.katowice.pl
tel. 32 255 62 60



KATOWICE
dla odmiany

- **„E-Senior w bibliotece”**, odbędą się dwie edycje dwumiesięczne, obejmujące jedno spotkanie w tygodniu: I edycja - kwiecień/maj; II edycja - wrzesień/październik.

Kurs podstawowej obsługi komputera oraz Internetu. Kurs przygotowany specjalnie dla osób powyżej 60 roku życia, które chcą zacząć swobodnie korzystać z komputera i możliwości Internetu. Po dwumiesięcznym kursie senior nabędzie umiejętności obsługi sprzętu, wyszukiwania informacji, płacenia rachunków przez Internet. Dowie się, jak robić zakupy bez wychodzenia z domu, brać udział w aukcjach internetowych, korzystać z serwisów społecznościowych czy poczty elektronicznej.

Udział bezpłatny.

32. Zespół Śpiewaków Miasta Katowice „Camerata Silesia”

pl. Wolności 12a
www.camerata.silesia.pl
tel. 32 206 97 970

- Zespół proponuje osobom starszym udział w bezpłatnych Koncertach dla Mieszkańców Katowic organizowanych i wykonywanych przez Zespół na terenie miasta. Informacja o koncertach znajduje się na stronie internetowej Zespołu.

Źródła zdjęć: materiały miejskich instytucji kultury w Katowicach; www.pexels.com (domeny publiczne); www.pixabay.com (domeny publiczne).



Oferta MOSiR Katowice skierowana do seniorów - uczestników programu „Aktywni seniorzy”

PODLESIE:

- Ośrodek Sportowy „Podlesianka”
ul. Sołtysia 25,
40-748 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z kortów tenisowych**

LIGOTA

- ORW Zadole
ul. Wczasowa 8, 40-694 Katowice,
tel. 32 252 12 89 **- 50% zniżki na korzystanie z siłowni oraz kortów tenisowych**

BRYNÓW

- ORW „Rolna”
ul. Nasypowa 65
40-551 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z siłowni oraz basenu**

ZALĘŻE

- ORW „Bugła”
ul. Żeliwna 26d
40-599 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z basenu**

WEŁNOWIEC - JÓZEFOWIEC

- Hala Sportowa Józefowska
ul. Józefowska 40, 40-144 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z siłowni**
- OS „Kolejarz”
ul. Alfreda 1, 40-152 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z siłowni**

ZAWODZIE

- OS „Słowian”
ul. 1 Maja 99, 40-235 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z siłowni oraz kortów tenisowych**

DĄBRÓWKA MAŁA

- OS „Hetman”
ul. Siwka 2, 40-306 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z siłowni oraz kortów tenisowych**

SZOPIENICE

- OS „Szopienice”
ul. 11 Listopada 16, 40-387 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z siłowni**

JANÓW NIKISZOWIEC

- Lodowisko „Jantor”
ul. Nałkowskiej 11, 40-425 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z lodowiska**
- Ośrodek Tenisowy
ul. Szopienicka 70, 40-431 Katowice **- 50% zniżki na korzystanie z kortów zewnętrznych oraz krytych.**



Strefy Aktywności Rodzinnej

- Dąb (ul. Krzyżowa)
- Osiedle Tysiąclecia (ul. Księżnej Jadwigi, Tysiąclecia)
- Wełnowiec (ul. Cisowa, Jesionowa)
- Piotrowice (ul. Wojska Polskiego)
- Bogucice (ul. Wajdy)
- Zawodzie (ul. Marcinkowskiego)



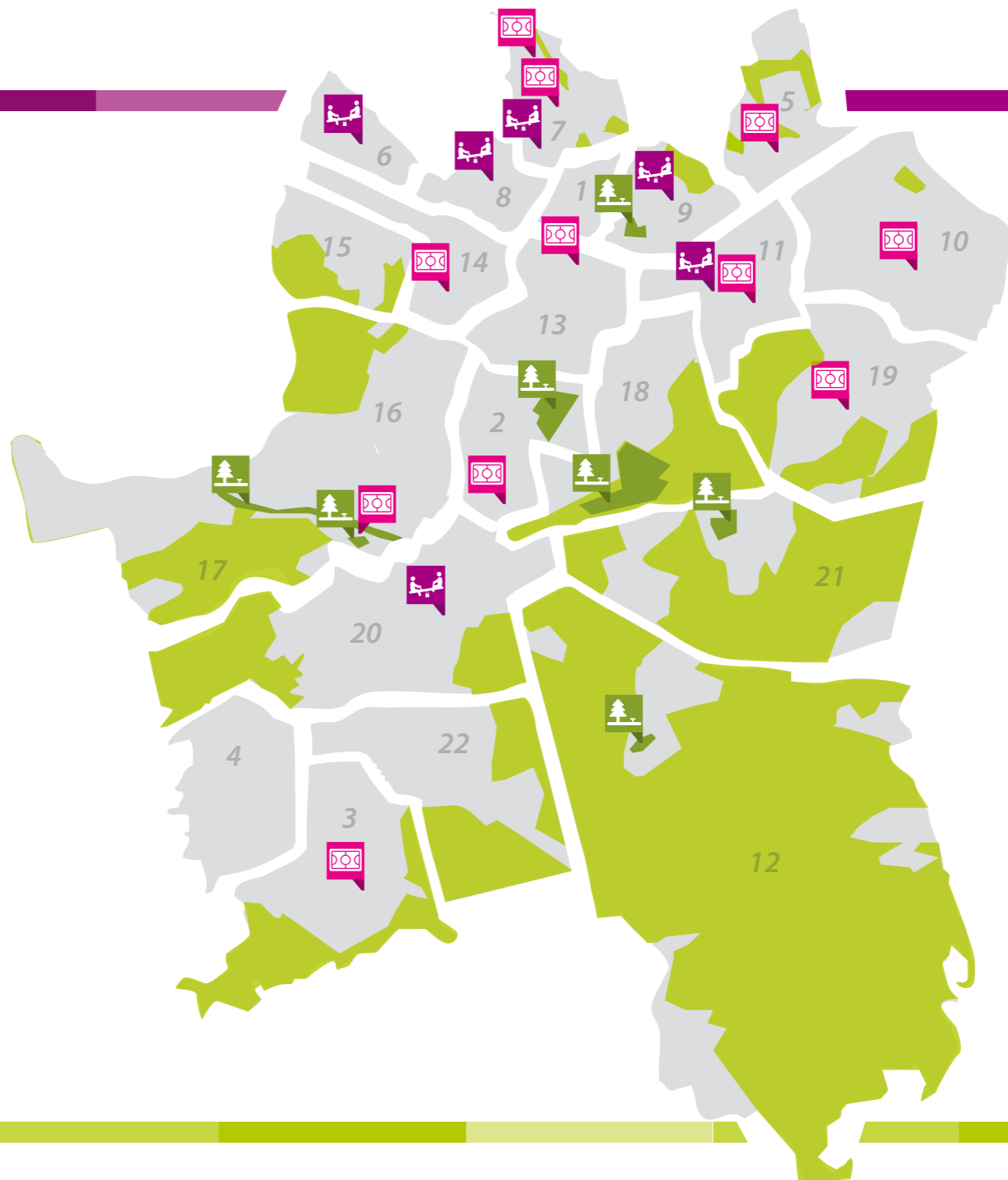
Parki

- Park Bogucki (Bogucice)
- Park Kościuszki (Brynów)
- Katowicki Park Leśny (Os. Paderewskiego)
- Park Zadole (Ligota-Panewniki)
- Park Giszowiec (Giszowiec)
- Park w Murckach (Murcki)
- Dolina Ślepiotki (Ligota-Panewniki)



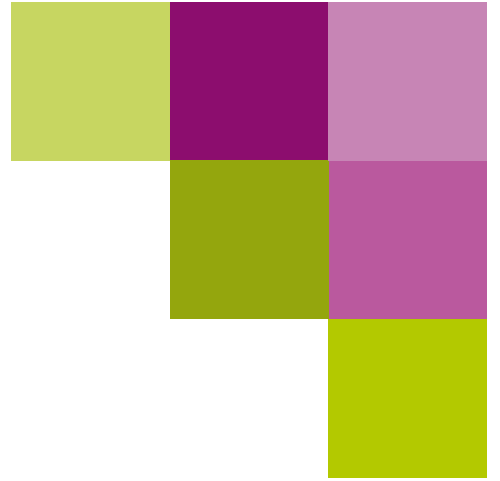
Ośrodki sportowe

- Podlesie (ul. Sołtysia 25)
- Ligota (ul. Wczasowa 8)
- Brynów (ul. Nasypowa 65)
- Załęże (ul. Żeliwna 26d)
- Śródmieście (al. Korfantego 35)
- Wełnowiec-Józefowiec (ul. Józefowska 40)
- Wełnowiec-Józefowiec (ul. Alfreda 1)
- Zawodzie (ul. 1 Maja 99)
- Dąbrówka Mała (ul. Siwka 2)
- Szopienice (ul. 11 Listopada 16)
- Janów-Nikiszowiec (ul. Nałkowskiej 11)



LEGENDA:

1. Koszutka
2. Brynów
3. Podlesie
4. Zarzecze
5. Dąbrówka Mała
6. Osiedle Tysiąclecia
7. Wełnowiec-Józefowiec
8. Dąb
9. Bogucice
10. Szopienice
11. Zawodzie
12. Murcki
13. Śródmieście
14. Załęże
15. Osiedle Witosa
16. Załęska Hałda
17. Ligota-Panewniki
18. Osiedle Paderewskiego
19. Janów-Nikiszowiec
20. Piotrowice-Ochojec
21. Giszowiec
22. Kostuchna



KATOWICE
dla odmiany



katowice.eu
facebook.com/katowice.eu