



KATOWICE
dla odmiany



INFORMATOR

dla seniorów

2018

■ ABC Seniora

WAŻNE TELEFONY

112	TELEFON ALARMOWY	991	POGOTOWIE ENERGETYCZNE
999	POGOTOWIE RATUNKOWE	992	POGOTOWIE GAZOWE
997	POLICJA	993	POGOTOWIE CIEPŁOWNICZE
998	STRAŻ POŻARNA	994	POGOTOWIE WODOCIĄGOWE
986	STRAŻ MIEJSKA		

KALENDARZ

1 października	Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
20 października	Europejski Dzień Seniora
20 listopada	Ogólnopolski Dzień Seniora

■ ICE

to nazwa kontaktu w telefonie komórkowym – skrót informujący ratowników, do kogo powinni zadzwonić w razie nagłego wypadku. Umożliwia przechowywanie w telefonie najważniejszych informacji o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, kontaktach do najbliższych, danych osobowych, w tym PESEL oraz możliwość przechowywania dokumentacji medycznej w formie fotogalerii. Jest to bardzo przydatne w sytuacji konieczności udzielenia pierwszej pomocy w nagłym wypadku przez służby ratownicze. ICE umożliwi skontaktowanie się służb ratowniczych z wskazanymi osobami w celu uzyskania przydatnych informacji.



Do pobrania pod adresem (android): bit.ly/aplikacja_ICE.

Szanowni Państwo,

Trzymacie w rękach „**Informator dla Seniorów**”, który z myślą o Was publikujemy już po raz czwarty. Jest to przewodnik po inicjatywach, programach i projektach adresowanych właśnie do Seniorów. Zależy mi na tym, aby nasza miejska oferta odpowiadała na Wasze potrzeby, które zgłaszacie mi podczas naszych licznych spotkań. Jestem przekonany, że każdy znajdzie coś interesującego dla siebie i mam nadzieję, że będę miał okazję spotkać się z Państwem osobiście podczas różnych wydarzeń w tym roku.

Łączę serdeczne pozdrowienia

Marcin Krupa
Prezydent Katowic



■ 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 2016r, dlatego w 2017r. została powołana II kadencja Rady Seniorów Miasta Katowice. Zachęcam, by interesować się jej pracami, a może dołączyć do aktywnego, liczącego 13 członków grona.

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

■ Zniżki dla katowickich seniorów

w ramach programu z zakresu polityki społecznej „Aktywni Seniorzy”

„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 punktu konsultacyjnego przy ul. 3-go Maja 11, prowadzonego przez Stowarzyszenie FAMI.LOCK 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

■ Kawa za „złotówkę” dla seniorów

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

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

Warunkiem zakupu kawy/herbaty jest okazanie Karty „Aktywnego Seniora”.

■ 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 wnuczeta 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 sali zabaw („Nibylandia”), czy chociażby Wesołego Miasteczka.

Legitymacje uczestnika programu wydawane są w:

- Terenowych Punktach Pomocy Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach.
- Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1, VIII piętro pokój nr 806 tel. (32) 25 93 388.

Więcej informacji o programie znaleźć można na stronie

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 ul. 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 ■ ul. Al. Korfantego 84a

Serdecznie zapraszamy Wszystkich Seniorów!

■ „Koperta Życia”

O ludzkim życiu niejednokrotnie często decydują minuty, dlatego w 2018 roku miasto Katowice przekaze katowickim seniorom specjalnie dedykowaną im „Kopertę Życia”.

Powstała ona z inicjatywy Rady Seniorów Miasta Katowice i ma na celu przekazanie służbom medycznym czy osobom udzielającym pierwszej pomocy najważniejszych informacji o stanie Waszego zdrowia.

Wypełniona ankieta zawiera podstawowe informacje o stanie zdrowia, wkładamy ją do lodówki, a magnes przyklepamy na drzwi lodówki, dzięki temu ratownicy medyczni wiedzą gdzie szukać informacji.

Zachęcam wszystkich Państwa do udziału w akcji oraz promowania Katowickiej „Koperty Życia”.

O rozpoczęciu dystrybucji „Kopert Życia” i miejscu wydawania poinformujemy Państwa za pośrednictwem instytucji miejskich i mediów. **Ilość sztuk ograniczona!**

■ Biesiady dla Seniorów

To już kolejna edycja biesiad dla Seniorów, na które serdecznie zapraszamy katowickich Seniorów, lubiących spotkania z muzyką, wspólne śpiewy oraz występy artystów sceny biesiadnej.

Zapisy telefoniczne: 530 106 730. Ilość miejsc ograniczona!

■ Oferta dla seniorów w dzielnicach:

PIOTROWICE:

- 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.**

STARA LIGOTA:

- Klub Seniora, Katowice, ul. Hetmańska 1, **telefon 32 205 45 14**
- Fundacja CAMBIO, Katowice, ul. Kazimierza Gołby 2a – spotkania integracyjno – aktywizujące dla seniorów, spotkanie wigilijne, **telefon 601 287 353**



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018

PANEWNIKI:

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

OSIEDLE WITOSA:

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

KOSZUTKA:

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

ŚRÓDMIEŚCIE:

- 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**

WEŁNOWIEC - JÓZEFOWIEC:

- Klub Seniora, Katowice, Aleja Korfantego 84a, **telefon 32 205 45 14**

ZAŁĘŻE:

- 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**

GISZOWIEC, NIKISZOWIEC-JANÓW:

- 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**

BRYNÓW:

- Fundacja Komunikacji Międzykulturowej THE LINK, ul. Ludomira Różyckiego 14c, Katowice – Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji Komunikacji Międzykulturowej THE LINK – Uniwersytet Trzeciego Wieku adresowany jest do osób pow. 60 r.ż. z bogatą ofertą zajęć tj. nauka języków obcych, szkolenia z nowych technologii, nauka wizażu, warsztaty teatralne, literackie, zajęcia ruchowe, **tel. 534 989 728 lub 32 350 77 62**

■ SYGNAŁ ŻYCIA

Szanowny Seniorze poczuj się bezpieczniej składając ankietę w ramach Miejskiego Systemu Powiadamiania Ratunkowego „SYGNAŁ ŻYCIA”.

Uprzejmie informujemy, że system kierowany jest do grupy osób starszych i niepełnosprawnych, które nie zawsze są w stanie porozumieć się z dyspozytorem przyjmującym zgłoszenia o zagrożeniu zdrowia lub życia i wezwać pomoc. **Miejski System Powiadamiania Ratunkowego** wymaga od uczestnika posiadania telefonu komórkowego lub stacjonarnego z przyciskami, w którym zostanie zaprogramowany numer alarmowy. W sytuacji zagrożenia wystarczy naciśnięcie przycisku, a dyspozytor w Wojewódzkim Centrum Powiadamiania Ratunkowego uzyska informacje o konieczności udzielenia pomocy oraz dane osoby zgłaszającej.

W celu zarejestrowania się w bazie Systemu Powiadamiania Ratunkowego wypełnią ankietę (dostępną w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej i u Pełnomocnika Prezydenta do Spraw Osób Niepełnosprawnych) mieszkańcy składają w Kancelarii Urzędu Miasta w godzinach pracy lub wysyłają pocztą pod adresem Urzędu. Pracownicy socjalni MOPS docierają również bezpośrednio do miejsca zamieszkania osób niepełnosprawnych, które mają problem z wypełnieniem ankiety lub jej złożeniem. Następnie informacje o nowych osobach zarejestrowanych w bazie są przekazywane do Wojewódzkiego Pogotowia Ratunkowego. Należy podkreślić, że jest to bezkosztowa obsługa dla mieszkańców.



■ 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 2017 poz. 1255 z późn. zm.);
- 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 sądowoadministracyjnym.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw:

- podatkowych związanych z prowadzeniem 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 z podziałem na dzielnice:

ŚRÓDMIEŚCIE	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;
	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;
	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;
	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;



Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej zlokalizowane na terenie Katowic z podziałem na dzielnice:

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;
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;

■ PROGRAM PROFILAKTYKI ZACHOROWAŃ NA GRYPĘ "SŁONECZNA JESIEŃ"

W trosce o zdrowie mieszkańców Katowic od wielu lat finansowane są szczepienia ochronne p/grypie dla osób w wieku powyżej 65 roku życia. Szczepienia będą realizowane w punktach szczepień przychodni na terenie całego miasta. Realizatorzy zostaną wybrani w otwartym konkursie ofert.

Udział w programie jest dobrowolny, uwarunkowany brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do realizacji szczepienia. Rozpoczęcie akcji szczepień, podobnie jak w latach ubiegłych, planowane jest na drugą połowę września 2018 roku. O dokładnym terminie i lokalizacji przychodni realizujących szczepienia poinformujemy Państwa za pośrednictwem instytucji miejskich i mediów.

Projekty organizacji pozarządowych w dzielnicach:

PIOTROWICE

■ "Zdrowy i aktywny senior"

Fundacja Bażantowo prowadzi zajęcia ruchowe dla mieszkańców Katowic w wieku pow. 60 roku życia. Zorganizowano zajęcia na sali fitness oraz na basenie. Zajęcia są dofinansowane z budżetu miasta Katowice, a opłata za udział wynosi 45 zł/miesiąc. Celem projektu jest wyrobienie nawyku potrzeby ruchu i wzrost świadomości dotyczącej podejmowania zachowań zdrowotnych związanych z aktywnością fizyczną wśród osób starszych w celu prewencji chorób cywilizacyjnych.

Projekt rozpoczął się 19 lutego i potrwa do 30 listopada 2018 roku. Szczegółowych informacji udziela recepcja ośrodka Bażantowo Sport przy ul. Pijarskiej 1-3 lub pod nr tel. 32 350 20 93, e-mail sport@bazantowo.pl.



BRYNÓW

■ "Działania prozdrowotne w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku Fundacji Komunikacji Międzykulturowej THE LINK"

Przy ul. Różyckiego 14C zaplanowano organizację cyklu spotkań z dietetykiem, na których będzie można poznać zasady zdrowego odżywiania i dowiedzieć się, co jeść, aby długo żyć w zdrowiu i dobrym samopoczuciu. Przewidziano również zajęcia ruchowe dotyczące profilaktyki zdrowego kręgosłupa. Szczegóły dostępne pod nr tel. 534 989 728, e-mail utw@thelink.pl.

■ BEZPŁATNE BADANIA DLA KATOWICKICH SENIORÓW

Prezydent Miasta Katowice Marcin Krupa zaprasza mieszkańców do wzięcia udziału w bezpłatnych badaniach. Wszyscy mieszkańcy Katowic, którzy w 2018 roku są w wieku 60-62 lat, 75-77 lat lub w wieku powyżej 85. roku życia (tj. z rocznika 1958, 1957, 1956, 1941, 1942, 1943, 1933 i wcześniejszych) mogą skorzystać z szeregu bezpłatnych badań w ramach „Programu profilaktyki dla osób trzeciego i czwartego wieku”, w tym m.in. pomiar poziomu glukozy we krwi, poziomu hemoglobiny glikowanej HbA1 czy poziomu TSH, badanie 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.

Programy i działania realizowane przez Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Katowicach

Aby skorzystać z badań oraz uzyskać dodatkowe informacje, należy skontaktować się z podmiotami realizującymi Program w 2018 roku:

Nazwa świadczeniodawcy	Ulica	Telefon
NT Medical Sp. z o.o.	Boya-Żeleńskiego 77	(32) 797 60 00 603 227 449
Centrum Medyczne Tommed Sp. z o. o. PROF-MED Sp. k.	Żelazna 1	513 827 393
EMC Silesia Sp. z o. o.	Morawa 31	(32) 353 10 15
Centrum Medyczne Falck	Młyńska 23	(32) 661 06 50
Przychodnia AGMED Sp. z o.o.	Dunikowskiego 12, 14, 16	(32) 258 24 02
NZOZ Przychodnia "Na Witosa" Sp. z o.o.	Witosa 21	(32) 254 02 39 (32) 254 00 77 (wew. 19, 20)
Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Chorób Kobięcych oraz Schorzeń Sutka „TOMMED”	Fredry 22	(32) 607 21 22 (32) 607 21 24
Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego w Katowicach „MOJA PRZYCHODNIA”	Ordona 3	(32) 259 94 91
Szpital Murcki Sp. z o.o.	Sokołowskiego 2	(32) 258 60 74

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



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

W CZYM MOŻE PAŃSTWU POMÓC 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,
- a także osobom niepełnosprawnym, ułatwi skorzystanie z przysługujących im uprawnień np. wyjazdu na turnus rehabilitacyjny, do sanatorium, pomoc w uzyskaniu odpowiedniego sprzętu rehabilitacyjnego itp.

JAKIE WSPARCIE FINANSOWE MOŻECIE PAŃSTWO OTRZYMAĆ?

- zasiłki, np. gdy nie macie Państwo wystarczających środków na utrzymanie, ogrzanie mieszkania lub zakup leków,
- dodatki (np. pielęgnacyjny, mieszkaniowy, energetyczny),
- 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 rodzina, a także wspólnie zamieszkujący małżonek, rodzice, dzieci lub wnuki nie mogą takiej pomocy zapewnić.

USŁUGI OPIEKUŃCZE OBEJMUJĄ:

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

A CZYM SĄ SPECJALISTYCZNE USŁUGI OPIEKUŃCZE?

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

SIEĆ NASZYCH PLACÓWEK OFERUJE DLA PAŃSTWA:

■ PLACÓWKI WSPARCIA DZIENNEGO

pobyt w godz. 8.00 do 16.00 od poniedziałku do piątku, wyżywienie w postaci śniadania i obiadu na miejscu, posiłki na wynos dla osób, które mają trudności z poruszaniem się w środowisku (wtedy osoby te są objęte również wsparciem opiekunki), usługi higieniczne (natrysk, usługi pralnicze), terapię zajęciową, treningi umiejętności, ogólną rehabilitację ruchową, porady i wsparcie psychologiczne indywidualne, grupowe, grupy wsparcia, grupy samopomocowe, zebrania społeczności, imprezy organizowane na terenie i poza ośrodkiem wsparcia); **w Katowicach działa sieć 9 dziennych domów pomocy społecznej**, mogących objąć pomocą 427 osób w formie pobytu a 262 osoby otrzymują wsparcie w formie posiłków na wynos.

■ PLACÓWKI CAŁODOBOWE

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej.



Wydanie decyzji administracyjnej o skierowaniu do domu pomocy społecznej następuje na podstawie:

- pisemnego wniosku osoby ubiegającej się o skierowanie do DPS złożonego w ośrodku pomocy społecznej właściwym ze względu na miejsce zamieszkania,
- rodzinnego wywiadu środowiskowego przeprowadzonego przez pracownika socjalnego w miejscu zamieszkania osoby ubiegającej się o umieszczenie w DPS, zawierającego pisemne stwierdzenie braku możliwości zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania – przez rodzinę i gminę. Wywiad środowiskowy ma na celu ustalenie sytuacji zdrowotnej, rodzinnej i dochodowej i jest podstawą do skierowania do DPS.



Do wniosku i wywiadu dołącza się m.in.:

- decyzję organu emerytalno-rentowego ustalającego wysokość emerytury lub renty oraz pisemną zgodę na ponoszenie odpłatności za pobyt w DPS,
- oświadczenie o wysokości dochodu osoby ubiegającej się, małżonka i dzieci zobowiązanych do ponoszenia opłaty,
- jeśli osoba ubiegająca się posiada uprawnienia kombatanckie – zaświadczenie o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego.

Dane adresowe placówek podano z podziałem na dzielnice. Po więcej szczegółów należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym najbliższego miejsca zamieszkania.

■ RODZINNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Rodzinny Dom Pomocy Społecznej dysponuje 8 miejscami. Osobom przebywającym w rodzinnym domu pomocy zapewniane są usługi dostosowane do ich sprawności psychofizycznej. Są to m.in.: całodobowe usługi bytowe (miejsce pobytu, wyżywienie, utrzymanie czystości) oraz usługi opiekuńcze (udzielenie pomocy w zaspokajaniu codziennych



potrzeb życiowych, pielęgnację – w tym pielęgnację w czasie choroby, kontakty z otoczeniem, inne czynności wynikające z indywidualnych potrzeb).

■ MIESZKANIA CHRONIONE

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.

Gdzie się zgłosić, jeśli chcecie Państwo skorzystać z wymienionych usług lub uzyskać więcej informacji?

Pierwszy krok to nawiązanie kontaktu z pracownikiem socjalnym właściwego Terenowego Punktu Pomocy Społecznej zgodnie z miejscem zamieszkania. Służyć on będzie pomocą w skompletowaniu potrzebnych dokumentów.

Wykaz Terenowych Punktów Pomocy Społecznej:

- Śródmieście-Zachód – TPPS nr 1, ul. Andrzeja 10,
- Osiedle Paderewskiego, Śródmieście-Wschód – TPPS nr 2 ul. Warszawska 42,
- Koszutka, Wełnowiec, Bogucice, Śródmieście – TPPS nr 3 ul. Oblatów 24,
- Załęże, Osiedle Witosa – TPPS nr 4 ul. Gliwicka 96,
- Osiedle Tysiąclecia, Dąb, Wełnowiec – TPPS nr 5 ul. Dębowa 16,
- Bogucice, Osiedle „Gwiazdy”, Dąbrówka Mała, Zawodzie – TPPS nr 6 ul. Czecha 2,

- Ligota, Stara Ligota, Brynów – TPPS nr 7 ul. Świdnicka 35a,
- Ochojec, Piotrowice, Brynów, Kostuchna, Podlesie, Zarzecze – TPPS nr 8 ul. Łętowskiego 6a,
- Janów, Nikiszowiec, Giszowiec, Murcki, Zawodzie – TPPS nr 9 ul. Krakowska 138,
- Szopienice, Burowiec – TPPS nr 10 ul. Krakowska 138.

W Terenowych Punktach Pomocy Społecznej (po uprzednim umówieniu terminu w sekretariacie punktu TPPS 1-TPPS 10)

skorzystacie Państwo:

- z poradnictwa prawnego z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego, zabezpieczenia społecznego, ochrony praw lokatorów.

Oferta MOPS dla wszystkich osób w wieku Senioralnym z Katowic

W CENTRUM PORADNICTWA SPECJALISTYCZNEGO, METODYKI I STRATEGII

(po uprzednim umówieniu terminu, czynne od poniedziałku do piątku od 7.30)

Katowice, ul. Morcinka 19a, telefon: 32 250 50 16, e-mail: cps@mops.katowice.pl

skorzystacie Państwo:

- z **poradnictwa specjalistycznego**, tj. wsparcia psychologicznego, poradnictwa pedagogicznego, poradnictwa zawodowego,
- 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,

- z **mediacji** – prowadzonych m.in.: w sprawach rodzinnych: konflikty między rodzicami a dziećmi, konflikty pomiędzy innymi członkami rodziny oraz w sprawach konfliktów sąsiedzkich.

W Centrum Rehabilitacji Społecznej i Poradnictwa Specjalistycznego w Sprawach Dotyczących Osób z Zaburzeniami Psychicznymi

(czynnym od wtorku do piątku w godzinach 7.30-15.30, w poniedziałki 7.30- 17.00)
Katowice, ul. Kilińskiego 19, telefon: 32 258 13 39, 251 02 27; e-mail: crs@mops.katowice.pl

skorzystacie Państwo:

- ze wsparcia dla osób zaburzonych psychicznie i ich rodzin.

W OŚRODKU INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

(czynnym od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-19.00)
Katowice, ul. Mikołowska 13a, telefon: 32 251 15 99; e-mail: oik@mops.katowice.pl

TELEFON ZAUFANIA: 32 257 14 82

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 – indywidualnej i grupowej,
- z psychoedukacji, w tym grupy psychoedukacyjnej dla osób doświadczających przemocy,
- z pomocy prawnej, interwencyjnej,

- ze wsparcia w znalezieniu schronienia w sytuacji doświadczania przemocy domowej lub sytuacji kryzysowej.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej prowadzi również program korekcyjno-edukacyjny dla osób mających problem ze złością, agresją i stosujących przemoc w rodzinie.

WSPARCIE SPECJALISTYCZNE JEST NIEODPŁATNE, NIEZALEŻNE OD DOCHODU.

Jeżeli potrzebujecie Państwo osoby, która razem z Wami:

- spędzi czas np. na czytaniu, rozmowie, spacerze,
- odbędzie wizytę u lekarza,
- zrobi drobne zakupy,
- pomoże załatwić sprawy urzędowe,
- możecie skorzystać z pomocy wolontariusza Programu „Słonecznik”.



Program skupia wolontariuszy i umożliwia korzystanie z ich pomocy starszym mieszkańcom Katowic, którzy wymagają wsparcia. Realizacja programu polega na uczestniczeniu wolontariuszy w codziennym życiu seniorów.

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

- **Do Centrum Poradnictwa Specjalistycznego, Metodyki i Strategii**

(czynne od poniedziałku do piątku od 7.30)

KOORDYNATOR programu Pani Małgorzata Poręba

Katowice, ul. Morcinka 19A, telefon: 32 250 50 16

e-mail: cps@mops.katowice.pl Facebook: [slonecznikmopskatowice](https://www.facebook.com/slonecznikmopskatowice)

ORZECZNICTWO O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Orzeczenie o niepełnosprawności ustala:

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

GDZIE SIĘ ZGŁOSIĆ?

Do Miejskiego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Katowicach

godziny przyjmowania klientów:

poniedziałek od 9.00 do 16.30, od wtorku do piątku od 8.00 do 14.00

Katowice, ul. Gliwicka 102, telefon: 32 250 87 00, 32 209 35 40; e-mail: mzon@mops.katowice.pl

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

OFERTA DLA SENIORÓW W DZIELNICACH

ŚRÓDMIEŚCIE

- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej**, ul. Brata Alberta 4, tel. 32 252 99 10
- **Dom Pomocy Społecznej „Przystań” dla osób przewlekle somatycznie chorych**
ul. Adamskiego 22, tel. 32 251 39 19
- **Projekt „Wzmocnienie systemu wsparcia osób w wieku SENIORALNYM oraz ich środowiska rodzinnego I etap”**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018

- **Program Aktywności Lokalnej dla osób w wieku senioralnym i ich środowiska rodzinnego – DZIELNICA ŚRÓDMIEŚCIE** realizowany jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej od 1.01.2018 r. do 31.08.2020 r. w partnerstwie ze Śląskim Centrum Edukacji i Rehabilitacji „Arteria”.

Kontakt: Pani Edyta Szyszka, Katowice, ul. Francuska 29

miejsce spotkań Galeria PRZECIĄG, Katowice, ul. Sienkiewicza 3,
telefon: 32 253 62 30, 601 520 609



W ramach Programu Aktywności Lokalnej zapraszamy wszystkich chętnych seniorów, zamieszkujących dzielnicę do skorzystania z:

- Klubogalerii PRZECIĄG, w której z animatorami można spędzić czas wolny,
- warsztatów psychologiczno-psychoedukacyjnych, z obsługi komputera, ruchowych, rehabilitacyjnych, z języka angielskiego, warsztatów z cyklu „EKONOMIA W DOMU”,
- działań kulturalnych.

KOORDYNATOR PROJEKTU: Pani Beata Flak

Dział Projektów i Inicjatyw; Katowice, ul. Francuska 70, telefon: 32 416 22 74

- **Projekt „Katowice miasto otwarte – organizowanie społeczności lokalnej”**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Działanie realizowane w okresie 01.01.2018 r. – 31.12.2020 r. przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w partnerstwie z Fundacją Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej im. św. Stanisława Kostki.

Kontakt: Pani Kinga Grzybek – Koordynator projektu, Dział Projektów i Inicjatyw
Katowice, ul. Francuska 70, telefon: 32 416 22 75;
miejsce realizacji projektu: Katowice ul. Francuska 43

W ramach Programu Aktywności Lokalnej zapraszamy wszystkich chętnych seniorów z orzeczeniem o niepełnosprawności, zamieszkujących dzielnicę oraz osoby z otoczenia osób niepełnosprawnych do skorzystania z:

- działań planowanych w ramach organizowania społeczności osób niepełnosprawnych,
- Punktu Poradnictwa i Informacji Osób Niepełnosprawnych,
- wspólnego udziału uczestników w wydarzeniach kulturalnych,
- udziału w inicjatywach, realizacji pomysłów osób niepełnosprawnych i ich rodzin na rzecz poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych,
- Integracyjnego Klubu Osób z Niepełnosprawnością.

Seniorów szczególnie zapraszamy do planowanych:

- działań o charakterze edukacyjnym, informacyjnym i integracyjnym – warsztatów dla osób niepełnosprawnych, w tym w wieku senioralnym i osób z ich otoczenia,
- skorzystania z Punktu Poradnictwa i Informacji Osób Niepełnosprawnych.

ZAWODZIE

- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 1**, ul. Czecha 2, tel. 32 259 86 69
- **Projekt „Wzmocnienie systemu wsparcia osób w wieku senioralnym oraz ich środowiska rodzinnego I etap”**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- **Program Aktywności Lokalnej dla osób w wieku senioralnym i ich środowiska rodzinnego – DZIELNICA ZAWODZIE** realizowany od 1.01.2018 r. do 31.08.2020 r. przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w partnerstwie ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Społeczności Lokalnej „Mocni Razem”.

Kontakt: Pani Agnieszka Chimowska; Katowice, ul. Łączna 2-4, telefon: 663 941 400



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018

W ramach Programu Aktywności Lokalnej zapraszamy wszystkich chętnych seniorów, zamieszkujących dzielnicę do skorzystania m.in. z:

- spotkań w ramach „DZIELNICOWEJ AKADEMII SENIORA” – ciekawych wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych,
- spotkań, wyjść i wyjazdów integracyjnych, także w formie wizyt studyjnych,
- stacjonarnych szkoleń umiejętności społecznych,
- kursów kwalifikacyjnych,
- międzypokoleniowej organizacji wydarzeń lokalnych.

Koordynator projektu: Pani Beata Flak

Dział Projektów i Inicjatyw, Katowice, ul. Francuska 70, telefon: 32 416 22 74

LIGOTA-PANEWNIKI

- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 5**, ul. Świdnicka 35 a, tel. 32 202 13 15

ZAŁĘŻE

- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 7**, ul. Gliwicka 74 a, tel. 32 250 15 34
- **Projekt „Wzmocnienie systemu wsparcia osób w wieku senioralnym oraz ich środowiska rodzinnego I etap”**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- **Program Aktywności Lokalnej dla osób w wieku senioralnym i ich środowiska rodzinnego – DZIELNICA ZAŁĘŻE** realizowany od 1.01.2018 r. do 31.08.2020 r. przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w partnerstwie z Katowickim Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Starszych, Niepełnosprawnych i Oczekujących Wsparcia „OPOKA”.

Kontakt: Pani Katarzyna Loska-Szafrańska

Katowice, ul. Misjonarzy Oblatów MN 24, telefon: 501 609 484; www.opoka-katowice.org

W ramach Programu Aktywności Lokalnej zapraszamy wszystkich chętnych seniorów, zamieszkujących dzielnicę do skorzystania z:

- „SENIORALNEJ AKADEMII OBYWATELSKIEJ” (w ramach której można dowiedzieć się jak działać społecznie na rzecz swojego środowiska),
- warsztatów z zakresu obsługi komputera i nowych technologii „TECHNOLOGIA NIE TAKA STRASZNA”,
- seminariów „PRAWA I OBOWIĄZKI SENIORA”,
- zajęć ruchowych, warsztatów relaksacyjnych, manualnych, zabiegów pielęgnacyjnych „DBAM O SIEBIE I SIĘ ROZWIJAM”,
- działań środowiskowych i samopomocowych (pikniki, wycieczki, wyjścia integracyjne),
- działań kulturalnych.

KOORDYNATOR PROJEKTU: Pani Beata Flak

Dział Projektów i Inicjatyw, Katowice, ul. Francuska 70, telefon: 32 416 22 74

OSIEDLE TYSIĄCLECIA

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

WEŁNOWIEC-JÓZEFOWIEC I DĄB

- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej**, ul. Dębowa 23, tel. 32 355 51 60
- **Projekt „Damy Radę! Program aktywizacji zawodowej i społecznej w Katowicach”**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- **Program Aktywności Lokalnej Wełnowiec – Józefowiec i Dąb** realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej od 1.01.2018 r. do 31.08.2020 r.

Kontakt: Pani Patrycja Lukasek-Sampolska

Katowice, ul. Kotlarza 10 b, telefon: 32 416 22 66, 725 161 463



W ramach Programu Aktywności Lokalnej zapraszamy wszystkich chętnych seniorów, zamieszkujących dzielnicę do skorzystania m.in. z:

- warsztatów i spotkań animacyjnych i edukacyjno-integracyjnych, ukierunkowanych na zwiększenie wiedzy, motywacji i aktywności mieszkańców w obszarach zgodnych z ich potrzebami (np. spotkania ze specjalistami, m.in. z dietetykiem, trenerem rozwoju osobowego, itp.),
- wyjść i wyjazdów integracyjno-edukacyjnych,
- udziału w wydarzeniach (np. pikniki sąsiedzkie, gry terenowe, imprezy tematyczne, święta lokalne),
- kursów kwalifikacyjnych, dostosowanych do indywidualnych potrzeb i preferencji uczestników programu, którzy nie posiadają wymaganych na rynku pracy kwalifikacji,
- wyjazdowych treningów umiejętności społecznych.

KOORDYNATOR PROJEKTU: Pan Krzysztof Kryś, Dział Projektów i Inicjatyw
Katowice, ul. Francuska 70, telefon: 32 416 22 74

KOSZUTKA

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

BOGUCICE

- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 4**, ul. Wiślana 9, tel. 32 203 80 03
- **Projekt „Wzmocnienie systemu wsparcia osób w wieku senioralnym oraz ich środowiska rodzinnego I etap”**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- **Program Aktywności Lokalnej dla osób w wieku senioralnym i ich środowiska rodzinnego – DZIELNICA BOGUCICE** realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej od 1.01.2018 r. do 31.08.2020 r.

Kontakt: Pani Agata Kłyszewska, aklyszewska@mops.katowice.pl
(do maja/czerwca 2018 roku) Katowice, ul. Plac Wyzwolenia 21,
(od maja/czerwca 2018 roku) Katowice, ul. Markiefki 64,68,

W ramach Programu Aktywności Lokalnej zapraszamy wszystkich chętnych seniorów, zamieszkujących dzielnicę do skorzystania m.in. z:

- działań kulturalnych, spotkań w ramach klubu społecznościowego „SENIOR W DZIAŁANIU”,
- możliwości realizacji inicjatyw lokalnych osób w wieku senioralnym „SENIOR W AKCJI”, czyli działań w obrębie sąsiedztwa,
- zajęć komputerowych dla seniorów „SENIOR ON-LINE”,
- cyklu „SENIOR W PODRÓŻY” śladami natury, kultury, historii, czyli wycieczek w obrębie województwa śląskiego,
- cyklu zajęć edukacyjnych „NA ZDROWIE”,
- spotkań z wizażystą „PIĘKNA SENIORKA – PRZYSTOJNY SENIOR”,
- zajęć sportowo-rekreacyjnych – SENIOR W RUCHU, zapewniamy sprzęt i wsparcie trenera
- warsztatów psychologicznych dla seniorów – „RADOŚĆ ŻYCIA” itp.

KOORDYNATOR PROJEKTU: Pani Beata Flak

Dział Projektów i Inicjatyw, Katowice, ul. Francuska 70, telefon: 32 416 22 74

NIKISZOWIEC-JANÓW

- **Projekt „Wzmocnienie systemu wsparcia osób w wieku senioralnym oraz ich środowiska rodzinnego I etap”**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- **Program Aktywności Lokalnej dla osób w wieku senioralnym i ich środowiska rodzinnego – DZIELNICA NIKISZOWIEC-JANÓW** realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej od 1.09.2017 r. do 31.08.2020 r.



Kontakt: Pani Barbara Mizera, bmizera@mops.katowice.pl; Katowice, ul. Plac Wyzwolenia 21,

W ramach Programu Aktywności Lokalnej zapraszamy wszystkich chętnych seniorów, zamieszkujących dzielnicę do skorzystania m.in. z:

- działań kulturalnych, spotkań w ramach klubu społecznościowego „SENIOR W DZIAŁANIU”,
- możliwości realizacji inicjatyw lokalnych osób w wieku senioralnym „SENIOR W AKCJI”, czyli działań w obrębie sąsiedztwa,
- zajęć komputerowych dla seniorów „SENIOR ON-LINE”,
- cyklu „SENIOR W PODRÓŻY” śladami natury, kultury, historii, czyli wycieczek w obrębie województwa śląskiego,
- cyklu zajęć edukacyjnych „NA ZDROWIE”,
- spotkań z wizażystką „PIĘKNA SENIORKA – PRZYSTOJNY SENIOR”,
- zajęć sportowo-rekreacyjnych – SENIOR W RUCHU, zapewniamy sprzęt i wsparcie trenera
- warsztatów psychologicznych dla seniorów – „RADOŚĆ ŻYCIA”.

KOORDYNATOR PROJEKTU: Pani Beata Flak, Dział Projektów i Inicjatyw
Katowice, ul. Francuska 70, telefon: 32 416 22 74

SZOPIENICE-BUROWIEC

- **Projekt „Wzmocnienie systemu wsparcia osób w wieku senioralnym oraz ich środowiska rodzinnego I etap”**, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
- **Program Aktywności Lokalnej dla osób w wieku senioralnym i ich środowiska rodzinnego – DZIELNICA SZOPIENICE-BUROWIEC** realizowany od 1.01.2018 r. do 31.08.2020 r. przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w partnerstwie z Katowickim Stowarzyszeniem Trzeźwościowym „Dwójka”.

Kontakt: Pan Marian Stolecki Katowice, ul. Bednorza 22, telefon: 603 773 661

W ramach Programu Aktywności Lokalnej zapraszamy wszystkich chętnych seniorów, zamieszkujących dzielnicę do skorzystania z:

- spotkań z ekspertami różnych dziedzin – wykładów, prelekcji, odczytów,
- warsztatu „NOWE TECHNOLOGIE”,
- spędzenia czasu w Klubie NaszCzas w formie kawiarenki, rozwijania hobby i pasji,
- inicjatywy lokalnej osób w wieku senioralnym, czyli działań w obrębie sąsiedztwa,
- spotkań świątecznych,
- akcji: „KOPERTA ŻYCIA”, „CODZIENNIE SZKLANKA SOKU”,
- wyjazdów integracyjnych m.in. do Pławnowic, Ogrodów Kapiasów w Goczałkowicach, zamku w Pszczynie oraz szlakiem kultury i sztuki sakralnej.

KOORDYNATOR PROJEKTU: Pani Beata Flak, Dział Projektów i Inicjatyw
Katowice, ul. Francuska 70, telefon: 32 416 22 74

PIOTROWICE-OCHOJEC

- **Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 2**, ul. Głogowska 23, tel. 32 202 87 27
- **Mieszkanie chronione dla osób starszych lub niepełnosprawnych**, ul. Łętowskiego 6a
- **Mieszkanie chronione dla osób starszych**, ul. Łętowskiego 6a
- **Dom Pomocy Społecznej „Zacisze” dla osób w podeszłym wieku**
ul. Traktorzystów 42, tel. 32 202 54 32

KOSTUCHNA

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



KATOWICE
dla odmiany

■ Informacja o ofercie działań skierowanych do Seniorów w 2018 r.

Śródmieście

Organizator: Śląski Teatr Lalki i Aktora Ateneum

ul. św. Jana 10, 40-012 Katowice, www.ateneum.art.pl

tel.: Dział Organizacji Widowni: 32 253 79 26,

Galeria Ateneum 32 203 28 26

Miejsce: Galeria Ateneum, ul. 3 Maja 25

■ Czytanie performatywne dla Seniorów

05.04.2018 r.; Udział bezpłatny

Czytanie performatywne wybranej sztuki, adresowane do osób w wieku 60+ w wykonaniu aktorów Teatru Ateneum. Coraz popularniejsza forma teatralna, mieszcząca się pomiędzy próbą czytania a sytuacyjną, będąca atrakcyjną dla widzów i słuchaczy propozycją aktorskiej interpretacji tekstu dramatycznego. W ramach ogólnopolskiej akcji edukacyjnej DOTKNIJ TEATRU.

■ Przedstawienie dla dorosłych przeznaczone dla Seniorów w ramach imprez towarzyszących Międzynarodowemu Festiwalowi Teatrów Lalek Katowice - Dzieciom

Scena Ateneum lub Galeria Ateneum

16 - 20.10.2018 r.; bilety: 50% zniżki dla Seniorów

Tytuł spektaklu zostanie podany po ustaleniu programu festiwalowego.



■ **Recital Aleksandry Zawalskiej.** Grudzień 2018 r.; **Udział bezpłatny**

Recital piosenek w wykonaniu aktorki Teatru Ateneum przeznaczony dla widzów w wieku 60+.

Organizator: Galeria Sztuki Współczesnej BWA

al. Korfantego 6, Katowice; www.bwa.katowice.pl; tel.: 32/249 90 40

Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej BWA, al. Korfantego 6

■ **Kurs podstaw rysunku dla Seniorów – warsztaty**



Maj, wrzesień i listopad 2018 r., godz. 10.00-13.00

Udział bezpłatny, Galeria zapewnia materiały.

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.

■ **Oprowadzania kuratorskie dla Seniorów**

Maj; **Udział bezpłatny**; Oprowadzanie po wystawie „Wroński i przyjaciele”.

Na wystawie zaprezentowane zostaną prace artystów, którzy mieli swoje wystawy w Galerii Uniwersyteckiej w Cieszynie za czasów Jerzego Wrońskiego (m.in. Kidner, Stern, Bereś, Tarasin, Chlanda, Szewczyk, Wiktor), jak również byłych studentów Wrońskiego: Lutyński, Smółka, Rudyk, Wiśła oraz artystów, którzy z nim współpracowali, głównie członkowie Grupy Nowohuckiej.

Kurator: Jerzy Trzupek

Sierpień; **Udział bezpłatny**; Oprowadzanie po wystawie „Próba sił”.

Oprowadza kuratorka: Marta Lisok.



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018

Artyści: Norbert Delman, Agnieszka Antkowiak, Katarzyna Szymkiewicz, Ewa Axelrad, Piotr Łakomy, Przemek Branias, Konrad Smoleński.

Projekt będzie badał fascynacje prawem silniejszego, w domyśle neonazistowskie resentymenty poprzez pryzmat kultury fizycznej.

Szczegółowe informacje na stronie internetowej Galerii: www.bwa.katowice.pl

■ Warsztaty i akcja artystyczna dla Seniorów w ramach projektu „DO SZTUKI GOTOWI START!”

Sierpień/wrzesień 2018 r.; **Udział bezpłatny**

Projekt „DO SZTUKI GOTOWI START!” realizowany jest przez Galerię BWA od początku 2012 r. Pięć lat temu rozpoczęto poza murami Galerii działania, które bazują na partycypacji przypadkowych osób – przechodniów. Wciągani są w twórcze akcje, które prowokują do zmiany ich statusu – z pasywnej jednostki w osobę współodpowiedzialną za efekt twórczego działania. Integracja następuje nie tylko na płaszczyźnie „sztuka – odbiorca”, ale również „artysta – odbiorca” oraz „odbiorca – odbiorca”. Dodatkowo w Galerii odbywają się warsztaty i wykłady (m.in. z zakresu designu, fotografii, warsztaty muzyczne). Idea i koordynacja: Aneta Zasucha



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

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna

www.mbp.katowice.pl; tel.: 322 513 047

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

Pomyszkuj w Internecie. **Wtorki i czwartki, godz. od 12.00 do 15.30; Udział bezpłatny**

Kurs komputerowy przeznaczony dla Seniorów – podstawy obsługi komputera, Internetu.

■ **Miejsce: Filia nr 1 MBP z Oddziałem Książki Mówionej, ul. Ligonia 7**

Pomoc w obsłudze czytelników

Poniedziałek-piątek, godz. 11.00-18.00, soboty godz. 9.00-15.00; Udział bezpłatny

Pracownicy Filii nr 1 z Oddziałem Książki Mówionej zajmują się obsługą osób niewidomych i niedowidzących, którym udostępniają literaturę w formie nagrań na kasetach, płytach CD oraz w formie Czytaka.

Organizator: Miejski Dom Kultury „Szopienice – Giszowiec”

ul. gen. J. Hallera 28, ul. Obr. Westerplatte 10

www.mdk.katowice.pl; tel. 32 256 84 53; 32 256 99 77

Miejsce: Kinoteatr RIALTO, ul. św. Jana 24

■ **Klub Filmowy Seniora- Wyjazd na projekcję filmu. Maj 2018 r.; Udział bezpłatny.**

Organizator: Muzeum Historii Katowic

ul. J. Szafranka 9, 40-025 Katowice; www.mhk.katowice.pl

tel. 32 256 18 10 wew. 117; przewodnik@mhk.katowice.pl

■ **Miejsce: siedziba Muzeum, ul. ks. J. Szafranka 9 (budynek główny, sala Witkacego)**

Podziel się historią. **Każdy ostatni czwartek miesiąca, godz. 15.00; Udział bezpłatny**

Comiesięczne spotkania Seniorów z Katowic i okolic, podczas których poruszane są tematy dziejów miasta w ujęciu ogólnym poprzez wykłady, prelekcje ale także w subiektywnym spojrzeniu, 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 pamiątki i podyskutować we własnym gronie.

Organizator: Katowice Miasto Ogrodów – Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek

pl. Sejmu Śląskiego 2; tel. 798541190 (zapisy Dominika Lange-Roger); www.miasto-ogrodow.eu

■ **Akademia doświadczenia – „Warsztaty zielarskie – Owoce, warzywa i ich fermentacja. Octowanie.** Miejsce: siedziba KMO, pl. Sejmu Śląskiego 2

12.04, 06.09.2018 r., godz. 16.30; **Udział bezpłatny**

Warzywa i owoce są skarbnicą składników odżywczych chroniąc nas przed chorobami cywilizacyjnymi czy nowotworami. Na warsztatach poznamy ciekawe sposoby fermentowania owoców i warzyw, aby zachowały swoje zdrowotne właściwości. Prowadzenie warsztatów: Agis Wojciechowska.

■ **Akademia doświadczenia – biżuteria od podstaw.**

26.04.2018 r., godz. 16.30; **Udział bezpłatny**

Zajęcia skierowane są do wszystkich Seniorów, którzy chcą rozpocząć swoją przygodę z tworzeniem biżuterii.

Zostaną zapoznani 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 – „Warsztaty mydlane dla Seniorów – zapachowe naturalne mydła glicerynowe z olejkami”.** 10.05.2018 r., godz. 16.30; **Udział bezpłatny**

W dzisiejszych czasach, kiedy prawie każdy produkt na rynku zawiera szkodliwe substancje proponujemy Seniorom wspaniałą przygodę w świecie naturalnych olejków, zapachów i magii. Dowiedzą się, jak w łatwy sposób w domowym zaciszu wykonać dla siebie lub na oryginalny prezent – mydełko. Prowadzenie zajęć: Agis Wojciechowska

■ **Akademia Doświadczenia – Kuchnia roślinna.** 17.05.2018 r., godz. 16.30; **Udział bezpłatny**



Jak wydobyc z owoców i warzyw to co najbardziej wartościowe? Dlaczego warto odżywiać się zdrowo? Na te i inne pytania odpowie prowadząca zajęcia prezentując ciekawe przepisy kuchni roślinne, a każdy z uczestników będzie miał okazję przygotować zdrowy smakołyk. Prowadzenie zajęć: Agis Wojciechowska

■ Akademia doświadczenia – „Wdech-wydech – najprostsza terapia świata” cz.1, cz.2

22.05, 29.05, 15.11, 22.11.2018 r., godz. 16.00; Udział bezpłatny

Oddychanie jest najważniejszą funkcją organizmu. Wszystkie pozostałe od niej zależą. Tymczasem niski poziom aktywności ruchowej spowodowały niekorzystne zmiany nawyków oddechowych. Wszystko to może być przyczyną m.in. wielu chorób układu oddechowego, pokarmowego czy krążenia. Podczas zajęć Seniorzy dowiedzą się i nauczą m.in., co to jest oddychanie przeponowe? Jak prawidłowo oddychać? Prowadzenie warsztatów: dr Agnieszka Stoch-Ucziwek

■ Akademia Doświadczenia – Warsztaty malowanie Mandali

07.06, 08.11.2018 r., godz. 16.30; Udział bezpłatny

Malowanie mandali czyli malarstwo intuicyjne polega na przelewaniu na płótno własnej wiedzy, pozwala na wyrażenie uczuć. Pomaga się wyciszyć i zrelaksować, uporządkować wewnętrzny świat. Prowadzenie zajęć: Agis Wojciechowska



■ Akademia doświadczenia – Foamiran od podstaw cz.1, cz. 2, cz. 3, cz. 4.

02.10, 09.10, 16.10, 23.10.2018 r., godz. 16.30; Udział bezpłatny

Kurs skierowany jest do wszystkich Seniorów, którzy lubią kwiaty i ozdoby z nimi. Na spotkaniach krok po kroku nauczą się tworzyć cudowne kwiaty – wykrawać elementy z foamiranu, barwić, formować uzyskując w ostateczności fantastyczne dzieło. Seniorzy będą mogli przygotować kwiaty do stroików na groby z okazji Dnia Wszystkich Świętych. Prowadzenie warsztatów: Veronika Nikolayi.



KATOWICE
dla odmiany

Organizator: Instytucja Promocji i Upowszechniania Muzyki „Silesia”

pl. Sejmu Śląskiego 2, pokój 20, parter; www.silesia.art.pl ; tel.: 32 2589 049, 32 2598 483

Miejsce: Muzeum Archidiecezjalne, ul. Wita Stwosza 16

„Czas na muzykę” 20.12.2018 r., godz. 18.00; **Udział bezpłatny**

Koncert przedświąteczny, w którym wystąpią studenci Katedry Historycznych Praktyk Wykonawczych pod kierownictwem Martyny Pastuszki. W programie znajdują się utwory mistrzów baroku.

KOSZUTKA

Organizator: Miejski Dom Kultury „Koszutka”

ul. Grażyńskiego 47, 40-126 Katowice;
www.mdkkoszutka.pl ; tel. 32 258 9200, 32 258 997

Miejsce: siedziba MDK, ul. Grażyńskiego 47

■ Świetlica Mieszkańców Koszutki

Poniedziałki, godz. 10.00; **Udział bezpłatny**

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.

■ „Senior w akcji”- Czerwiec 2018 r.; **Udział bezpłatny**; Warsztaty twórcze dla Seniorów



Organizator: Instytucja Promocji i Upowszechniania Muzyki „Silesia”

pl. Sejmu Śląskiego 2, pokój 20, parter; www.silesia.art.pl ; tel.: 32 2589 049, 32 2598 483

60+kultura



■ „Czas na muzykę” – Akcja „60+ Kultura”

23.09.2018 r., godz. 17.00; Udział bezpłatny;

Miejsce: MDK „Koszutka”, ul. Grażyńskiego 47

Koncert w ramach akcji Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Akcja 60+Kultura”, mającej zachęcić Seniorów do aktywnego uczestniczenia w życiu kulturalnym.

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna, Filia nr 11

ul. Grażyńskiego 47; tel.: 322 584 992; <https://www.facebook.com/JedenastkaKoszutka/> ;

Miejsce: Filia nr 11, ul. Grażyńskiego 47

■ **Powiew wakacji.** 20.06.2018 r., godz. 14.00; Udział bezpłatny

Multimedialna prelekcja dotycząca form spędzania wolnego czasu przez osoby starsze, połączona z prezentacją wakacyjnej literatury dla Seniorów.

■ **Seniorzy świata.** 24.10.2018 r., godz. 14.00; Udział bezpłatny

Multimedialne spotkanie edukacyjne dla Seniorów, przedstawiające modele życia ich rówieśników w różnych zakątkach świata.

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 6 w Katowicach przy ul. Misjonarzy Oblatów NMP 24

■ **Filcowe etui. Zrób to sam.** 19.09.2018 r., godz. 12.00; Udział bezpłatny

Warsztaty rękodzielnicze dla Seniorów, podczas których będziemy wspólnie szyć filcowe etui na okulary lub telefon.

WEŁNOWIEC - JÓZEFOWIEC

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 6

ul. Bytomska 8 A; tel. 32 2041 171;

www.fb.com/Miejska-Biblioteka-Publiczna-w-Katowicach-Filia-nr-6

Miejsce: Filia nr 6, ul. Bytomska 8 A

■ **Seniorzy i wirtualny świat.** Każda środa, godz. 12.00; udział bezpłatny

Warsztaty z obsługi komputera dla osób starszych: nauka poruszania się w środowisku Windows, podstawowa obsługa Internetu, nauka instalowania programów komputerowych, zabawy z tekstem.

DĄB

Organizator: Miejski Dom Kultury „Koszutka”

Miejski Dom Kultury „Koszutka” filia „Dąb”

ul. Krzyżowa 1, 40 – 111 Katowice;
www.mdkkoszutka.pl; tel. 608 549 089

Miejsce: Filia „Dąb”, ul. Krzyżowa 1

SPOTKANIA CYKLICZNE:

■ **Poranna gimnastyka dla Seniorów**

Wtorki i piątki, godz. 8.30, 9.30 i 10.30 (za wyjątkiem sierpnia)

Płatność 50 zł, z kartą „Aktywnego Seniora” – 25 zł (opłata miesięczna)

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

■ **Warsztaty malarstwa i rysunku dla Seniorów**

Czwartki, godz. 9.30 I grupa, godz. 11.30 II grupa (za wyjątkiem wakacji letnich); Udział bezpłatny

Nauka podstawowych zagadnień z warsztatu artysty: kolor, kompozycja, światłości, perspektywa i anatomia. Praca oparta o studium natury, postaci i pracę w plenerze.



■ Grupa malarska „FILAR”

Czwartki, godz. 17.00 (za wyjątkiem wakacji letnich);

Udział bezpłatny

Grupa dla osób po 60. roku życia, wypowiadająca się artystycznie w malarstwie olejnym, akwareli i pasteli. W obrazach są wyrażane spostrzeżenia z kręgu natury z uwzględnieniem pierwszeństwa tradycji i obyczajów śląskich.

SPOTKANIA JEDNORAZOWE:

■ Warsztaty tworzenia świec żelowych dla Seniorów

20.06.2018 r., godz. 10.00; Udział bezpłatny/ ilość miejsc ograniczona

Prowadzenie: Akademia Wolontariat CREATOR działająca przy MDK „Koszutka” filia „Dąb”

■ Warsztaty decoupage dla Seniorów.

22.06.2018 r., godz. 10.00; Udział bezpłatny/ ilość miejsc ograniczona

Prowadzenie: Ewa Soska

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 17

ul. Krzyżowa 1; tel.: 694 424 510; www.mbp.katowice.pl

Miejsce: Filia nr 17, ul. Krzyżowa 1

Świąteczne przygotowania

Druga połowa grudnia 2018 r.; Udział bezpłatny.

Warsztaty artystyczne dla Seniorów odwiedzających bibliotekę oraz mieszkających w Dębie i okolicach. Podczas zajęć tworzone będą ozdoby świąteczne – wielkanocne oraz bożonarodzeniowe – oraz wiosenne i zimowe. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy w filii.

BOGUCICE

Organizator: Miejski Dom Kultury „Bogucice-Zawodzie”

ul. Markiefki 44A; www.mkbogucice-zawodzie.pl; tel. 32 203 05 17

Miejsce: Dział „Bogucice”, ul. Markiefki 44A

■ Dancing Bogucicki – arteterapia poprzez taniec

Dancingi odbywają się raz w miesiącu, zazwyczaj w drugi piątek miesiąca.

Wstęp 40zł (z katowicką kartą „Aktywny Senior” 20zł). W cenie biletu kawa, herbata, zimna płyta. Zabawa taneczna przy znanych i lubianych przebojach.

■ FIFI-FIT – zajęcia taneczno-ruchowe dla Seniorów

Spotkania odbywają się w każdy czwartek, godz. 11.00; Wstęp 20zł/miesiąc

■ Kurs Komputerowy dla Seniorów

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. Początek nowej edycji kursu: październik 2018 r. Wstęp 25 zł/miesiąc.

■ **Kurs komputerowy przeznaczony dla Seniorów rozpoczynających pracę z komputerem.** W programie m.in. nauka pisania, korzystanie z poczty, fotografia cyfrowa, sklepy internetowe, skype itp.

■ „Senior w Akcji” – warsztaty dla Seniorów

Warsztaty artystyczne i rekreacyjne dla Seniorów organizowane w każdy poniedziałek w czerwcu, zakończone lipcowym spotkaniem integracyjnym wszystkich katowickich Seniorów na trutowisku (lasy murckowskie). **Wstęp wolny.**



■ Stałe spotkania klubów i kół Seniorów

W dziale „Bogucice” działają następujące kluby Seniora: Klub Seniora „Bogucice”, koło nr 6 PZERiI, koło Seniorów i Emerytów NSZZ „Solidarność” KWK Katowice oraz koło Seniorów Emerytów i Rencistów SENIORZY NA 102.



Spotkania odbywają się we wtorki i czwartki w godzinach 12.00-14.00 oraz w piątki w godzinach 16:00 – 18:00.

W ramach działalności kluby organizują spotkania okolicznościowe, zabawy taneczne, warsztaty i wycieczki. Szczegółowych informacji udzielają zarządy klubów i kół.

Koło Pokopalniane Stowarzyszenia Inżynierów i Techników Górnictwa „Katowice – Ferdynand” – spotkania nieregularne, terminy spotkań ustalane na bieżąco.

■ Dzień Seniora (na) FEST w Bogucicach

Listopad - Spotkania integracyjne z koncertami dla Seniorów organizowane w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Katowice.

Organizator: Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”

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

Miejsce: Siedziba Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach, pl. W. Kilara 1

■ Koncert z okazji 100 rocznicy śmierci Claude’a Debussy’ego

27.05.2018 r., godz. 12.00; **Udział bezpłatny/obowiązują wcześniejsze zapisy**

W programie: Six Epigraphes Antiques (instr. Ernest Ansermet), Rapsodia na saksofon i orkiestrę Gigue i Iberia z cyklu Images

■ Poranek symfoniczny

Październik 2018 r., godz. 12.00; Udział bezpłatny/obowiązują wcześniejsze zapisy

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 33

ul. ks. Markiefki 44 A; <http://facebook.com/mbpkatowice33>; tel.: 322 588 712

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

■ Warsztaty komputerowe dla Seniorów. Każdy piątek, godz. 14.00; Udział bezpłatny

W każdy piątek odbywają się warsztaty komputerowe, podczas których Seniorzy uczą się, jak założyć skrzynkę pocztową, jak poruszać się w Internecie oraz mediach społecznościowych, znajdować przydatne informacje, jak np. rozkład jazdy autobusów, godziny otwarcia przychodni itd.

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

■ Dancing Zawodziański – arteterapia poprzez taniec

Dancingi odbywają się raz w miesiącu – zazwyczaj w ostatni piątek miesiąca. Wstęp 40zł (z katowicką kartą „Aktywny Senior” 20zł).

W cenie biletu ciastko, serwis kawowy, posiłek, napoje. Zabawa taneczna przy znanych i lubianych przebojach.

■ FIFI-FIT – zajęcia taneczno-ruchowe dla Seniorów

Spotkania odbywają się w każdy wtorek, godz. 10.00; Wstęp 20zł/miesiąc



■ Kurs Komputerowy dla Seniorów

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu; **Udział bezpłatny**; Należy przynieść własny laptop.

■ „Senior w Akcji” – warsztaty dla Seniorów

Warsztaty artystyczne i rekreacyjne dla Seniorów organizowane w każdy poniedziałek w czerwcu, zakończone lipcowym spotkaniem integracyjnym wszystkich katowickich Seniorów na trutowisku (lasy murckowskie). **Udział bezpłatny**

■ Aktywny Senior w Mieście – warsztaty dla Seniorów

Przeważnie pierwszy wtorek miesiąca, godz. 13; **Udział bezpłatny**.

Warsztaty z różnych dziedzin kultury i sztuki organizowane.

STAŁE SPOTKANIA KLUBÓW I KÓŁ SENIORÓW

W dziale „Zawodzie” działają:

- Klub Seniora „Zakątek”, Spotkania odbywają się we wtorki.
- Sekcja Plastyczna dla Seniorów, spotkania odbywają się w środy.

■ Dzień Seniora (na) FEST na Zawodziu

Październik - Spotkania integracyjne z koncertami dla Seniorów organizowane w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Katowice.

BUROWIEC

Organizator: Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”

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

Miejsce: siedziba MDK, ul. gen. J. Hallera 28



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018

■ Religie świata a etyka – wykład dla Seniorów

09.04., 14.05, 03.09., 15.10.2018 r., godz. 11.30; Udział bezpłatny.

Wykłady dla Seniorów przybliżające religie świata oraz różnice między nimi.

■ Katowicki Senior w akcji – Warsztaty pokazowe w pracowniach MDK

01 – 30.06.2018 r.; Udział bezpłatny

■ Imieniny Babci Anny – spotkanie dla Seniorów połączone z pieczeniem kiełbasek przy ognisku

Lipiec 2018 r.; Udział bezpłatny

Spotkanie dla Seniorów połączone z pieczeniem kiełbasek przy ognisku.

■ Warsztaty bożonarodzeniowe dla Seniorów. 03.12.2018 r., godz.11.00; Udział bezpłatny

Warsztaty bożonarodzeniowe dla Seniorów pod kierunkiem instruktorów.

■ Spotkania Klubu Seniora w Miejskim Domu Kultury „Szopienice – Giszowiec”

Każdy poniedziałek, godz. 11:00 (z uwzględnieniem przerwy wakacyjnej)

JANÓW

Organizator: Miejski Dom Kultury „Szopienice – Giszowiec” w Katowicach

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

Miejsce: Ośrodek BOLINA, „Padok”, ul. Strumienna 8

■ Wyjazd do Ośrodka BOLINA. Czerwiec 2018 r.; Udział bezpłatny

Wspólne ognisko – wyjazd połączone z pieczeniem kiełbasek przy ognisku.

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach Filia nr 21

ul. Zamkowa 45; www.filia21.blogspot.com ; tel.: 322 557 292

Miejsce: Filia nr 21, ul. Zamkowa 45

■ **Warsztaty umiejętności.** 10.04, 12.06, 09.10, 11.12.2018 r., godz. 16.00; **Udział bezpłatny**

Warsztaty manualne dla Seniorek, które lubią rękodzieło i chcą przyjemnie spędzić czas w gronie kobiet o podobnych zainteresowaniach.

■ **Senior Inter-Aktywny**

Od poniedziałku do piątku, w godzinach otwarcia filii – po wcześniejszym ustaleniu terminu
Udział bezpłatny

Warsztaty komputerowe dla osób w wieku 60+, obejmujące naukę podstawowej obsługi komputera, korzystanie z edytorów tekstu oraz podstawy korzystania z Internetu.

SZOPIENICE

Organizator: Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”

Filia nr 1 MDK; ul. Obr. Westerplatte 10; www.mdk.katowice.pl ; tel. 32 256 99 77

Miejsce: Filia nr 1, ul. Obr. Westerplatte 10

■ **Żyj z pasją – spotkanie autorskie**

14.05.2018 r., godz. 15.00; **Udział bezpłatny**

Spotkanie z Janem Artymowiczem – malarzem nieprofesjonalnym, podróżnikiem, fotografem i motorniczym tramwaju.

■ **Jak poprawić jakość życia Seniorów?.** Wrzesień 2018 r.; **Udział bezpłatny**

Prelekcja i prezentacja multimedialna Izabeli Krenzel – doktorantki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018

■ **Bożonarodzeniowe warsztaty plastyczne dla Seniorów.** Grudzień 2018 r.; Udział bezpłatny

Warsztaty pod kierunkiem instruktora.

■ **Spotkania Klubu Seniora w Filii nr 1 Miejskiego Domu Kultury „Szopienice – Giszowiec”**

Każda środa, godz. 15:00 (z uwzględnieniem przerwy wakacyjnej)

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 19

ul. Obrońców Westerplatte 10; tel.: 322 569 983 ; <http://filia19.blogspot.pl>

www.facebook.com/Miejska-Biblioteka-Publiczna-w-Katowicach-Filia-nr-19

Miejsce: Filia nr 19, ul. Obrońców Westerplatte 10

■ **Relaks dla Seniora. Kąpiel w dźwiękach gongu i mis.** 13.04.2018 r., godz. 16.30; Udział bezpłatny

Koncert Andrzeja Sawczuka – dyplomowanego masażysty dźwiękiem wg metody Petera Hessa. Organizatorzy proponują Seniorom relaks i osiągnięcie wewnętrznej równowagi przy dźwiękach gongów i mis tybetańskich.

GISZOWIEC

Organizator: Miejski Dom Kultury „Szopienice-Giszowiec”, Filia nr 2

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

Miejsce: Filia nr 2, pl. Pod Lipami 1; 3-3a

■ **Giszowieckie Spotkania z Literaturą**

Raz w miesiącu przez cały rok 2018 (z uwzględnieniem przerwy wakacyjnej); Udział bezpłatny

Warsztaty literackie dla Seniorów

■ **Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów.** Raz w tygodniu przez cały rok 2018

(z uwzględnieniem przerwy wakacyjnej); Udział bezpłatny

- **Nowoczesność oswojona – spotkania Seniorów z joginami, tatuażystami, designerami, weganami i innymi „strachami”.** Wrzesień – listopad 2018 r.; **Udział bezpłatny**
- **Seniorze, odkryj swego optymistę.** Listopad – grudzień 2018 r.; **Udział bezpłatny**
Warsztaty pozytywnego myślenia
- **Spotkania Klubów Seniora w Filii nr 2 Miejskiego Domu Kultury „Szopienice – Giszowiec”**

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 15

ul. Przyjazna 7 A; <http://filia15katowice.blogspot.com> ; tel.: 322 560 216

Miejsce: Filia nr 15, ul. Przyjazna 7 A

- **Cyfrowy świat 60+ – warsztaty obsługi komputerów.** Każda środa; **Udział bezpłatny**

Podczas zajęć zostaną przybliżone Seniorom 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.

- **OPAC dla Seniora.** Codziennie w godzinach otwarcia biblioteki, indywidualnie w miarę potrzeb; **Udział bezpłatny**

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

OSIEDLE PADEREWSKIEGO

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia 23

ul. Paderewskiego 65; tel.: 322 551 838; www.facebook.com/Miejska-Biblioteka-Publiczna-w-Katowicach-Filia-nr-23-316476971805956/



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018

Miejsce: Filia 23, ul. Paderewskiego 65

■ **Nie tylko dzieci buszują w Sieci.**

Środy, godzina do indywidualnego ustalenia. **Udział bezpłatny.**

Warsztaty komputerowe dla Seniorów, podczas których uczestnicy nauczą się podstawowej obsługi komputera, Internetu oraz programów pocztowych.

ZAŁĘŻE

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 3

ul. Gliwicka 93; tel.: 32 254 59 69

www.facebook.com/Miejska-Biblioteka-Publiczna-w-Katowicach-Filia-3-507507552967489/

Miejsce: Filia nr 3, ul. Gliwicka 93

■ **Klikam, surfuję, mailuję – konsultacje komputerowe dla Seniorów.**

Codziennie indywidualne zajęcia, w godzinach otwarcia filii. **Udział bezpłatny**

■ **Comiesięczne spotkania dla Seniorów z Dziennego Domu Pomocy Społecznej z Załęża**

Udział bezpłatny; spotkania związane są głównie ze świętami lub okolicznościowymi wydarzeniami np. Walentynki, Wielkanoc, Boże Narodzenie.

OSIEDLE WITOSA

Organizator: Instytucja Promocji i Upowszechniania Muzyki „Silesia”

pl. Sejmu Śląskiego 2, pokój 20, parter ; www.silesia.art.pl ; tel.: 32 2589 049, 32 2598 483

Miejsce: Kościół pw. Podwyższenia Krzyża Św. i św. Herberta, ul. Barlickiego 2

■ **„Czas na muzykę” – koncert. 19.05.2018 r., godz. 16.30; Udział bezpłatny**

Majówkowy koncert muzyki wokalne z udziałem młodych zdolnych wokalistów, podczas którego zostaną wykonane m.in. utwory, wyłonione w lutowym rankingu.

OSIEDLE TYSIĄCLECIA

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach

Filia nr 14, ul. Piastów 20; <http://filia14.blogspot.com/>; tel.: 322 542 276

Filia nr 25, ul. B. Chrobrego 2; <http://filia25.blogspot.pl>; tel.: 322 544 206

Miejsce: Filia nr 14 i 25

■ Biblioteczny Klub Seniora

Spotkania odbywają się raz-dwa razy w miesiącu; Udział bezpłatny.

Klub jest propozycją dla osób starszych chcących swój czas wolny spędzić w aktywny sposób, w otoczeniu osób o podobnych zainteresowaniach kulturalnych czy artystycznych. Stanowi okazję do nawiązania nowych kontaktów, integracji oraz realizacji własnych pasji. Informacje na temat najbliższych spotkań organizowanych w ramach Klubu dostępne są w Filiach nr 14 i 25, na ich blogach, a także na stronie internetowej biblioteki: www.mbp.katowice.pl, w zakładce „Biblioteczny Klub Seniora”.

Miejsce: Filia nr 14

■ Do Internetu jeden krok... – zajęcia internetowe dla Seniorów

Wtorki i czwartki, godz. 15.00 (cykl trzymiesięczny). Udział bezpłatny.

W trakcie spotkań Seniorzy poznają tajniki Internetu: obsługę konta pocztowego, wyszukiwarki danych czy też sposoby wirtualnego zwiedzania światowych dziedzictw kultury.

■ Konwersatoria języka angielskiego.

Czwartki, godz. 9.30 (podział na 3 grupy wg stopnia znajomości języka). Udział bezpłatny.

Kursy języka angielskiego dla Seniorów. Seniorzy podzieleni są na 3 grupy w zależności od stopnia zaawansowania. Zajęcia polegają na prowadzeniu konwersacji, ćwiczeniach, poznawaniu gramatyki oraz systematycznemu poszerzaniu słownictwa.

■ **Eko-grządka Seniora – zajęcia przyrodnicze. Upcyklingowy design – warsztaty manualne.**

Kwiecień, grudzień – dokładne terminy oraz godziny do ustalenia. **Udział bezpłatny.**
Spotkania dla pensjonariuszy Dziennego Domu Pomocy Społecznej nr 7 w Katowicach.

LIGOTA

Organizator: Miejski Dom Kultury „Ligota”

ul. Franciszkańska 33, Katowice, www.mdkligota.pl ; tel.: 32 252 32 34, 604 988 657

Miejsce: MDK „Ligota, ul. Franciszkańska 33

■ **„Pora dla Seniora”.** Zajęcia prowadzone jeden raz w miesiącu w drugi czwartek miesiąca, w godz.11.00; **Udział bezpłatny**

W ramach zajęć odbywają się dwa warsztaty naprzemiennie: plastyczne, muzyczne, relaksacyjne, teatralne, dziennikarskie lub rękodzieła artystycznego. Prosimy zabrać ze sobą obuwie zmienne, wygodne ubranie na zajęcia ruchowe i dobry humor.

■ **„Koło Miłośników Śpiewu dla Seniorów”.** Zajęcia prowadzone są jeden raz w miesiącu w drugą środę miesiąca, godz. 11.00; **Udział bezpłatny**

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.

■ **Projekt „Senior w akcji”.** **Bezpłatne warsztaty pokazowe dla Seniorów w każdą środę czerwca w godzinach popołudniowych.**

- warsztaty rękodzieła artystycznego
- warsztaty malarstwa sztalugowego



- warsztaty wokalnno-muzyczne
- warsztaty taneczno-ruchowe

Finał projektu – Piknik integracyjny 3 lipca 2018 r. w lasach Murckowskich.

Na warsztaty obowiązują wcześniejsze zapisy. Ilość miejsc ograniczona.

PIOTROWICE

Organizator: Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. T. Boya-Żeleńskiego 83; 40-750 Katowice; tel: 32 209 47 72; e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

Miejsce: Filia nr 1, ul. gen. Jankego 136

- **Spotkania Koła Emerytów i Rencistów Nr 12.** Każdy poniedziałek, godz. 14.00
- **Spotkania Koła Emerytów zakładu „Famur”.** Każdy drugi wtorek miesiąca, godz. 15.00
- **Korepetycje Komputerowe dla Seniorów.** Zajęcia odbywają się po wcześniejszym umówieniu.

Zajęcia są skierowane do Seniorów, którzy chcieliby poznać możliwości komputera i w praktyczny sposób je wykorzystywać.

- **Klub Brydżowy „Impas”.** Wtorki, godz. 17.00. Cotygodniowe turnieje brydżowe
- **Klub Skatowy.** Pierwszy i trzeci wtorek miesiąca, godz. 17.00. Turnieje skata
- **Klub Kolekcjonera.** Każdy ostatni piątek miesiąca, godz. 17.00

Spotkania dla pasjonatów numizmatyki i nie tylko.

- **Koło „Ażurek”.** Każda środa, godz. 17.00. Spotkania pań, miłośniczek rękodzieła.
- **Chór „Hejnał”.** Poniedziałki, godz. 17.00. Otwarte spotkania chóru męskiego dla wszystkich miłośników śpiewu
- **„Aktywny Senior”.** Wtorki, godz. 8.00. Zajęcia ruchowe

- **Chór „Fermata”.** Środy, godz. 17.00. Otwarte spotkania mieszanego chóru kameralnego dla wszystkich miłośników śpiewu.
- **Międzypokoleniowe warsztaty teatralne.** Poniedziałki, godz. 16.00 i czwartki, godz. 17.00

OCHOJEC

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Katowicach, Filia nr 10

ul. Radockiego 70 A; <http://filia10.blogspot.com> ; tel.: 322 065 544

Miejsce: Filia nr 10, ul. Radockiego 70 A

- **Warsztaty komputerowe dla Seniorów.** Każda środa (po wcześniejszym umówieniu), godz. 12.00. **Udział bezpłatny**

Indywidualne warsztaty z podstaw obsługi komputera, dostosowane do potrzeb każdego użytkownika w wieku 50+.

- **Warsztaty umiejętności.** Każdy czwartek, godz. 16.00. **Udział bezpłatny.**

Cykliczne warsztaty dla Seniorek – miłośniczek szydełkowania, robótek na drutach, haftowania i innych technik plastycznych.



KOSTUCHNA

Organizator: Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. T. Boya-Żeleńskiego 83; 40-750 Katowice; tel: 32 209 47 72; e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

Miejsce: MDK „Południe”, ul. T. Boya-Żeleńskiego 83

- **Spotkania Grupy Wsparcia „50+”.** Poniedziałki, godz. 10.00

- Spotkania integracyjne dla Seniorów przy współpracy z MOPS Katowice
- **Chór „Słowiczek”**. Poniedziałki, godz. 17.30. Otwarte spotkania chóru mieszanego.
- **Spotkania koła PTTK nr 77 w Katowicach**. Środy, godz. 16.00. Spotkania dla miłośników turystyki krajowej.
- **Bezpiecznie w mojej dzielnicy**. Środy, godz. 10.00. Zajęcia z samoobrony dla osób po 50 roku życia.

PODLESIE

Organizator: Miejski Dom Kultury „Południe” w Katowicach

ul. T. Boya-Żeleńskiego 83; 40-750 Katowice; tel: 32 209 47 72; e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

Miejsce: Filia nr 4, ul. Sołtysia 25

- **Koło Miłośników Pieśni i Godki Śląskiej**. *Druga niedziela miesiąca, godz. 17.00.*

Spotkania, na których Seniorzy mogą pogodać oraz pośpiewać po śląsku. W spotkaniach często uczestniczyć gość specjalny – artyści, regionaliści, pisarze ważni dla propagowania kultury Górnego Śląska.

MURCKI

Organizator: Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. T. Boya-Żeleńskiego 83; 40-750 Katowice; tel: 32 209 47 72; e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

Miejsce: Filia nr 2, ul. P. Kołodzieja 42

- **Spotkania Koła Emerytów i Rencistów Nr 15**. Wtorki, godz. 10.00
- **Spotkania Grupy Wsparcia „50+”**. Czwartki, godz. 9.00

Spotkania integracyjne dla Seniorów przy współpracy z MOPS Katowice



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018

■ **Kurs Komputerowy dla Seniorów.** Poniedziałki, godz. 17.00

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 komputerów z Telecentrum bądź na prywatnych laptopach kursantów.

ZARZECZE

Organizator: Miejski Dom Kultury „Południe”

ul. T. Boya - Żeleńskiego 83; 40-750 Katowice; tel: 32 209 47 72; e-mail: mdk@mdkpoludnie.com

Miejsce: Filia nr 3 Zarzecze, ul. P. Stellera

■ **Spotkania grupy rękodziela artystycznego**

Środy, godz. 17.00

Źródła fotografii: materiały miejskich instytucji kultury.

■ Działania realizowane przez Wydział Edukacji i Sportu Urzędu Miasta w Katowicach

PODLESIE:

Ośrodek Sportowy „PODLESIAŃKA” - 40 - 748 Katowice; ul. Sołtysia 25,

Programy realizowane przez miasto:

- „Aktywni Seniorzy” – 50 % zniżki na korzystanie z kortów tenisowych

LIGOTA:

ORW „ZADOLE” - 40 - 694 Katowice; ul. Wczasowa 8,

Programy realizowane przez miasto:

- „Aktywni Seniorzy” – 50 % zniżki na korzystanie z siłowni oraz kortów tenisowych

BRYNÓW:

ORW „ROLNA” - 40 - 551 Katowice; ul. Nasypowa 65,

Programy realizowane przez miasto:

- „Babcia dziadek i ja” – babcie i dziadkowie oraz wnuczeta do lat 7 (włącznie) nieodpłatnie, wnuczeta powyżej 7 lat – cena biletu ulgowego
- „Aktywni Seniorzy” – 50% zniżki na korzystanie z siłowni oraz basenu

ZAŁĘŻE:

ORW „BUGLA” - 40 - 599 Katowice; ul. Żeliwna 26d,

Programy realizowane przez miasto:



- „Babcia dziadek i ja” – babcie i dziadkowie oraz wnuczęta do lat 7 (włącznie) nieodpłatnie, wnuczęta powyżej 7 lat – cena biletu ulgowego
- „Aktywni Seniorzy” – 50 % zniżki na korzystanie z basenu

WEŁNOWIEC - JÓZEFOWIEC:

Hala Sportowa JÓZEFOWSKA - 40 - 144 Katowice; ul. Józefowska 40,

Programy realizowane przez miasto:

- „Aktywni Seniorzy” – 50 % zniżki na korzystanie z siłowni
- Ośrodek Sportowy „KOLEJARZ” - 40-152 Katowice; ul. Alfreda 1,

ZAWODZIE:

Ośrodek Sportowy „SŁOWIAN” - 40 - 235 Katowice; ul. 1 Maja 99,

Programy realizowane przez miasto:

- „Aktywni Seniorzy” – 50 % zniżki na korzystanie z siłowni kortów tenisowych

DĄBRÓWKA MAŁA:

Ośrodek Sportowy „HETMAN” - 40 - 306 Katowice; ul. Siwka 2,

Programy realizowane przez miasto:

- „Aktywni Seniorzy” – 50 % zniżki na korzystanie z siłowni oraz kortów tenisowych

SZOPIENICE:

Ośrodek Sportowy „SZOPIENICE” - 40 - 387 Katowice; ul. 11 Listopada 16,

Programy realizowane przez miasto:

- „Aktywni Seniorzy” – 50 % zniżki na korzystanie z siłowni

JANÓW NIKISZOWIEC:

Lodowisko „JANTOR” - 40 - 425 Katowice; ul. Nałkowskiej 11,

Programy realizowane przez miasto:

■ „Babcia dziadek i ja” - babcie i dziadkowie oraz wnuczeta do lat 7 (włącznie) nieodpłatnie, wnuczeta powyżej 7 lat – cena biletu ulgowego

■ „Aktywni Seniorzy” - 50 % zniżki na korzystanie z lodowiska

OŚRODEK TENISOWY - 40 - 431 Katowice; ul. Szopienicka 70,

Programy realizowane przez miasto:

■ „Aktywni Seniorzy” - 50 % zniżki na korzystanie z kortów zewnętrznych oraz krytych.



Nazwa zajęć	Miejsce realizacji zajęć	Termin realizacji	Dane kontaktowe
Zajęcia gimnastyczne (płatne)	Szkoła Podstawowa Nr 58 z Oddziałami Integracyjnymi im. Marii Dąbrowskiej al. B. Krzywoustego 11, Katowice os. Tysiąclecia	Poniedziałki, środy-18.30.-19.15 (aula) Wtorki, czwartki – 18.45-19.30 (basen)	Tel. 322543679
Darmowe strzyżenie oraz modelowanie włosów	Zespół Szkół Nr 1 im. gen. Jerzego Ziętka ul. Staszica 2, Katowice	Środy, piątki-9.00-11.00	Tel. 322552084
Zajęcia sportowe (aerobik, fitness)	os. Zawodzie	Poniedziałki-16.15	
Zajęcia informatyczne	Szkoła Podstawowa Nr 54 im. Marii Konopnickiej ul. Wojciecha 9, Katowice os. Giszowiec sala 202	Czwartki- (co dwa tygodnie, licząc od 4.01.2018) -7.10- 7.55	Tel. 322560698
„XXV Bieg Uliczny im. Wojciecha Korfańskiego”. – jednodniowy bieg uliczny: dystans 10 km	Start godzina. 11.00 z ul. Jagiellońskiej – Pl. Sejmu Śląskiego – Katowice.	21.04.2018 r.	tel: 600 881 295 Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Katowicach ul. Zofii Nałkowskiej 10a, 40-425 Katowice
„Liga dla młodych duchem” – jednodniowy turniej piłki nożnej	OS SŁOWIAN ul. 1-go Maja 99, Katowice	21.04.2018r.	Tel. 501 654 570 Aleksandra Cajgner Prezes MTKKF Katowice



KATOWICE
dla odmiany

Informator dla seniorów 2018



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)



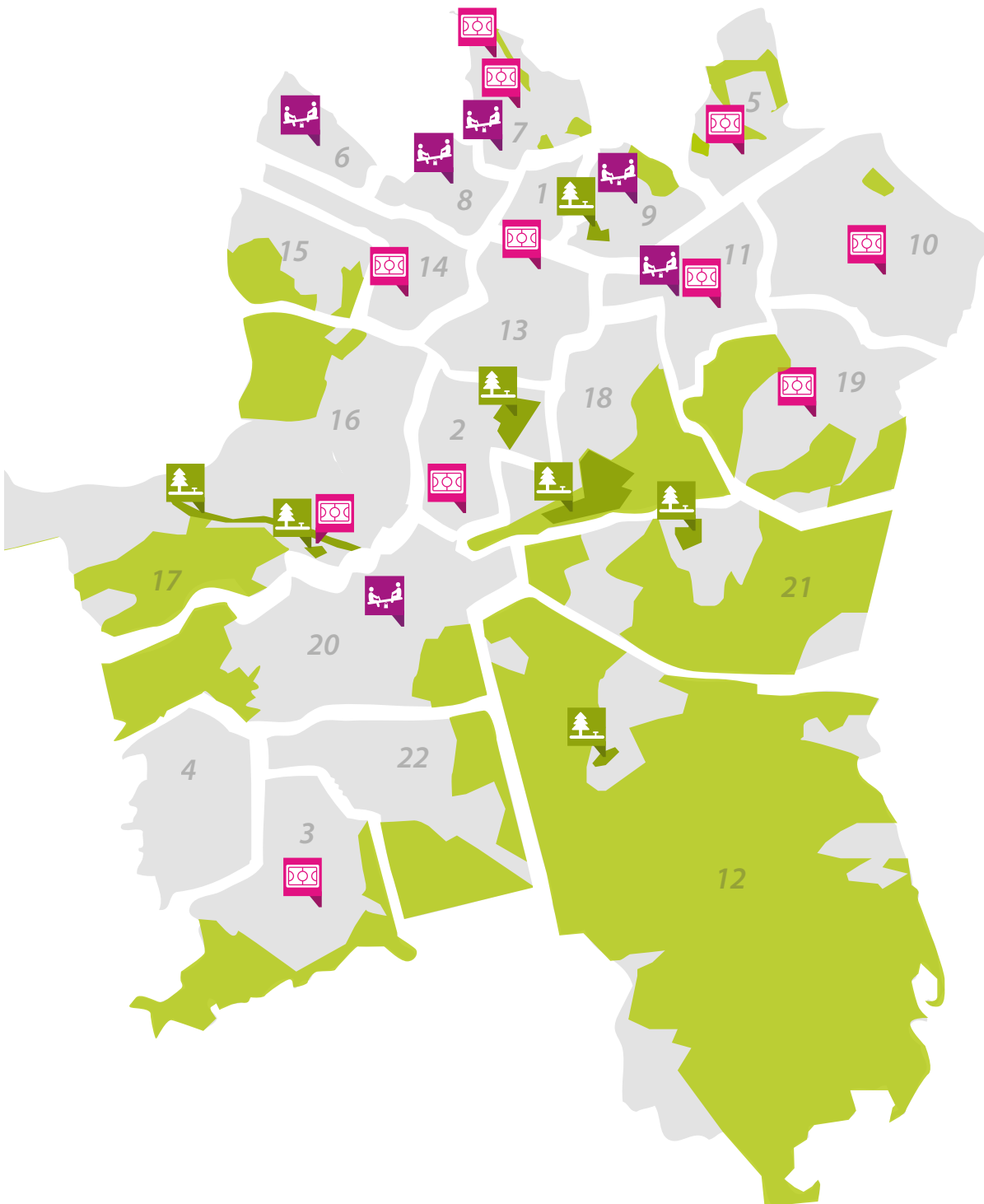
Parki

- Park Bogucki (Bogucice)
- Park Kościuszki (Brynów)
- Katowicki Park Leśny (Oś. 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