

1 RUCH TO ZDROWIE

Każdy człowiek jest inny, ale wszyscy potrzebujemy ruchu. A Tobie jaka jego forma najbardziej odpowiada? Może rowerowe wycieczki na działki lub do lasu? Jeśli nie masz dwuśladu, pamiętaj, że możesz wypożyczyć miejski rower w systemie **City by bike**. Wodniacy na pewno korzystają z basenów **Brynów** lub **Burowiec** albo plaży w **Dolinie Trzech Stawów**. W tym rekreacyjnym zakątku miasta można dbać o kondycję na różne sposoby. Oprócz niespiesznych spacerów wśród zieleni (polecamy zwłaszcza **ścieżkę edukacyjną** z drewnianą kładką!) do wyboru są też trasy do nordic walking, ścieżka zdrowia, rowerowa czy nawet rolkostrada. Dbać o zdrowie można też w **tężni solankowej w parku Zadole** – wdech i wydech! A może masz swoją ulubioną **siłownię plenerową** do ćwiczeń z przyjaciółmi na świeżym powietrzu? Można je znaleźć w wielu parkach i na osiedlach. Jeśli do uprawiania sportu potrzebujesz motywacji – sprawdź ofertę sportowych zajęć dla seniorów w **MOSiR** lub **Sportowego Uniwersytetu Seniora**.

2 Z WIZYTĄ NA NIKISZU

Czerwone parapety, ceglane mury z podcieniami i charakterystyczny mozaika z różami zdobiąca budynek poczty – wizyta na **Nikiszowcu** jest trochę jak podróż w czasie. Zabierz w nią wnuki, żeby opowiedzieć nieco o tym, jak kiedyś wyglądała codzienność. Dobrym punktem wyjścia do wspomnień są tutajsze wystawy **„U nos w doma na Nikiszu”** i **„Woda i mydło najlepsze bielidło”** Działu Etnologii Miasta **Muzeum Historii Katowic**. Można tu zobaczyć, jak dawniej mieszkało się na robotniczym osiedlu i jak wyglądało pranie, zanim w domach pojawiły się pralki automatyczne. W lipcu nie przegap **Odpustu Babci Anny**, a w grudniu świątecznego **Jarmarku na Nikiszu**. W spacerach po osiedlu pomoże świetnie przygotowana trasa z tablicami edukacyjnymi. Odpoczynek dobrze zaplanować w lokalnej kawiarni na placu głównym.

3 LEŚNE SPACERY

Katowice to jedno z najzieleńszych polskich miast. Spacery po lesie wpływają kojąco zarówno na nasze ciało, jak i ducha, dlatego wielu lekarzy wypisuje je na odwrocie recepty, by wspomagały leczenie różnych schorzeń. W katowickich lasach istnieją zakątki tak dziewicze, że można przekonać się tam, jak wyglądała dawna Puszcza Śląska – znajdziesz je między innymi w rezerwacie **Las Murkowski**. Do rezerwatu florystycznego **Ochojec** najlepiej wybrać się wiosną, by podziwiać popularne kaczęce, zawilce i konwalie, ale też rzadkie rośliny górskie. W zależności od upodobań weź ze sobą kijki do nordic walking, lornetkę do obserwacji ptaków lub aparat. Z przyjaciółmi lub wnukami wybierz się na nowo powstały szlak **„Przyroda nad Kłodnicą, czyli Śladem Dzika”** na osiedlu Sadyba. A jeśli masz znajomych o ograniczonej sprawności, koniecznie zabierz ich na ścieżkę dydaktyczną przy Leśnej Sali Edukacyjnej **Nadleśnictwa Katowice**. Jest ona dostosowana do wózków inwalidzkich, a spacerując nią, można poznać bliżej charakterystyczne dla Śląska rośliny i odwiedzić pasieki.

4 W STREFIE KULTURY

W pobliżu katowickiego ronda, gdzie pięćdziesiąt lat temu „wylądował” kosmiczny Spodek, dziś wizytówką miasta stała się Strefa Kultury. Niech Cię nie zmylą nowoczesne bryły – to miejsce przyjazne również dla seniorów. Na początek wjedź na szczyt zabytkowego szybu, by obejrzeć miasto z góry. Podziemne wystawy w **Muzeum Śląskim** są nie tylko ciekawe, ale też dostępne dla osób o bardzo różnych ograniczeniach (sprawdź na stronie www muzeum). **Muzealny Uniwersytet Seniora** oferuje specjalne wydarzenia, a znajdujący się przy budynku ogród społeczny zaprasza miłośników prac ogrodniczych. Do **sali koncertowej NOSPR** możesz się wybrać z wnukami na warsztaty rodzinne w swobodnej atmosferze. A rozrywkowej oferty w **Spodku** nie trzeba chyba nikomu przedstawiać. Miłośnicy sportu, muzyki, kabaretu czy hobbystycznych targów – każdy znajdzie tu coś dla siebie.

5 MAGIA KINA I TEATRU

Amatorzy filmów i spektakli mają w Katowicach spory wybór miejsc do odwiedzenia. Część z nich przeznaczona jest dla seniorów. W **kinoteatrze Rialto** i **kinie Kosmos** działa filmowy klub seniora z wybranym repertuarem i tańszymi biletami. A może założysz z przyjaciółmi własny klub? W kinie **Światowid** w ramach cyklu „Kino wrażliwe” odtwarzane są filmy dla niedosłyszących, a sale dostosowano do osób na wózkach. Przygodę z teatrem polecamy zacząć od spektakli **Teatru Bez Sceny**, tworzonych między innymi przez seniorów. Znany katowicki **Teatr Korez** reklamuje się hasłem „Teatr dla ludzi, co bawi, a nie nudzi” – można się o tym przekonać, odwiedzając jedną z najmniejszych scen w Polsce w pałacu grudniowym przy placu Sejmu Śląskiego 2. Latem organizują w podcieniach budynku **Letni Ogród Teatralny** ze spektaklami plenerowymi. Jeśli interesuje Cię teatr od zaplecza, wybierz się do **Działu Teatralno-Filmowego Muzeum Historii Katowic**. Można tu obejrzeć m.in. teatralne kostiumy słynnej kostiumolog Barbary Ptak i pamiątki jej męża śpiewaka – Stanisława Ptaka.



6 SPACER ŚLADEM MURALI

Interesuje Cię sztuka, lubisz rękodzieło i warsztaty plastyczne w Twoim lokalnym domu kultury lub klubie seniora? Co Ty na to, żeby poszukać inspiracji i zachwytów na ulicach Katowic? Wybierz się na spacer śladem wielkoformatowego malarstwa. W podwórku przy ulicy **3 maja 11** znajdziesz murale z elementami mozaiki śląskiej artystki Mony Tusz. W jednej z sąsiednich bram, przy **3 maja 30**, czeka ściana z malunkiem zaskakującego drzewa – dzieło Raszpajana. Na budynku przy **Bankowej 12a** obejrzyj mural poświęcony urodzonej w Katowicach noblistce z dziedziny fizyki: Marii Goeppert-Meyer. Śląskie kobiety inspirują. Kolejny mural przy **Wojewódzkiej 48**, autorstwa Łukasza Zasadni, poświęcony jest Krystynie Bochenek – wybitnej dziennikarce Radia Katowice i wicemarszałek Senatu. Więcej murali znajdziesz na stronie **murale.katowice.eu**. Zabierz znajomych na spacer śladem Twoich ulubionych.

7 TROCHĘ TECHNIKI

Region Śląska to prawdziwy skarbiec industrialnych zabytków. Można je zwiedzać przez cały rok, podążając szlakiem techniki lub w czasie corocznego festiwalu Industriada, gdy odbywają się w nich specjalne wydarzenia. Wbrew pozorom to nie tylko kopalnie, dlatego polecamy kilka mniej oczywistych miejsc. W **Muzeum Historii Komputerów i Informatyki** poznasz historię wynalazku, który w ciągu Twojego życia tak bardzo odmienił świat. Wnuki będą z pewnością zaskoczone wyglądem dawnych komputerów. W **Walcowni – Muzeum Hutnictwa Cynku** obejrzyś zabytkowe maszyny do produkcji blachy, ale też kolekcję motocykli. Tymczasem w **Fabryce Porcelany** w Bogucicach możesz zwiedzić wnętrza (także na wózku inwalidzkim), pospacerować po kompleksie, w którym pojawia się coraz więcej współczesnych sklepów i usług, a przede wszystkim obejrzeć wystawę zabytkowej porcelany Giesche, której serwisy obiadowe czy kawowe służyły kiedyś w wielu śląskich domach.

8 SPOKOJNA NIEDZIELA W PARKU

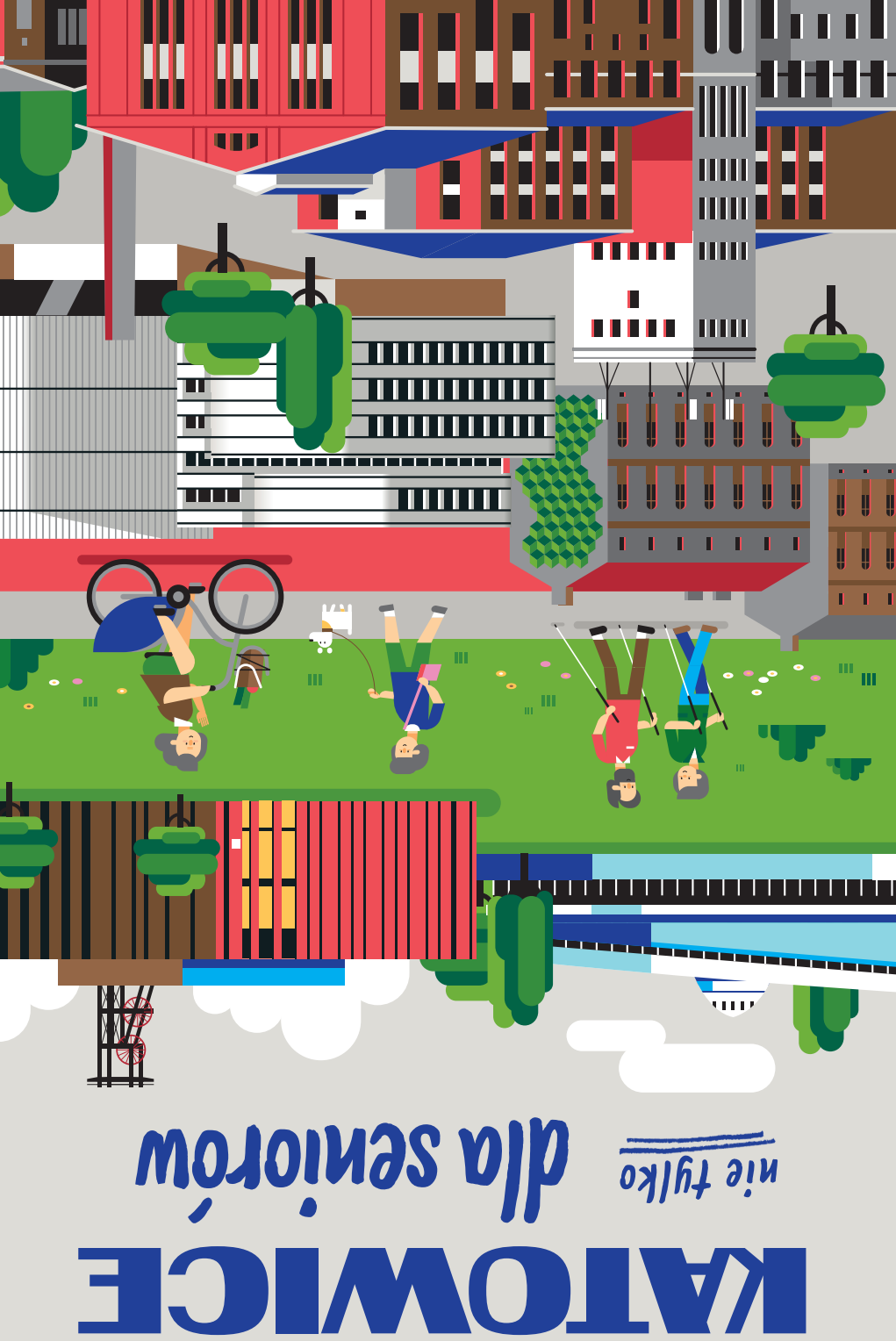
Na długie pogawędki z przyjaciółmi lub spacer z psem dobrze wybrać się do parku. Masz swój ulubiony? W **parku Kościuszki** możesz spędzić różnorodnie wiele godzin – od spacerów alejkami i podziwiania kwiatowych klombów, przez grę w bule czy warcaby, po zwiedzanie urokliwych **kościół św. Michała**, który jest jednym z najpiękniejszych zabytków śląskiego szlaku architektury drewnianej. Poza tym w letnie niedziele odbywają się tu **koncerty promenade** wśród zieleni. Katowickie parki i skwery zmieniają się równie intensywnie, co reszta miasta – coraz więcej z nich przeszło w ostatnich latach renowację. Jeśli masz wymagającego dużo ruchu czworonoga, nie przegap nowego wybiegu dla psów w wyremontowanym **parku Boguckim**. To też świetne miejsce na spotkania na ławkach ze znajomymi lub wypad z wnukami na plac zabaw.

9 OSIEDLE PEŁNE OGRODÓW

Giszowiec to dzielnica z historią. Domy z ogrodami przypominające wiejskie chaty wybudowano na początku XX wieku z myślą o robotnikach i administracji pobliskiej kopalni. Dramatyczną historię burzenia jego części w latach 70. opowiedział w jednym ze swoich filmów słynny śląski reżyser Kazimierz Kutz. Dziś doceniamy urok i unikalność **Giszowca**, dlatego powstała tam trasa spacerowa z efektownymi tablicami informacyjnymi – przez specjalnie zaprojektowane otwory w kształcie ramek można oglądać wybrane detale osiedla. Wejść koniecznie do dawnej gospody z filią **Miejskiego Domu Kultury Szopienice-Giszowiec i Izby Śląskiej Gawlikówki**. Można tam obejrzeć dawne śląskie wnętrza, wyposażone w autentyczne meble i przedmioty, które na pewno wywołają u starszych katowiczian wiele wspomnień. Oprócz **placu Pod Lipami**, urokliwych uliczek pełnych zieleni czy muszli koncertowej na skwerze odszukaj też wieżę ciśnień i ciekawostkę – skryte w lesie „osiedle amerykańskie”.

10 ROZWIJAMY SIĘ

Czy w Twojej okolicy działa Miejski Dom Kultury, filia biblioteki lub lokalny Klub Seniora? Sprawdź, jakie zajęcia oferują! W znalezieniu odpowiedniego miejsca pomoże Ci z pewnością **Centrum Aktywności Seniora**. Wiele instytucji miejskich ma oferty przeznaczone dla mieszkańców najbliższej okolicy, ale są też inicjatywy dostępne dla wszystkich – na przykład działania **Stowarzyszenia FAMILLOCK** z siedzibą przy ul. 3 maja 11. Możesz też skorzystać z zajęć **Uniwersytetu Trzeciego Wieku** – to najczęściej wykłady, debaty i projekcje dla ciekawych świata. Seniorzy mają wiele do zaoferowania, nie tylko sobie nawzajem, ale nam wszystkim. Jeśli masz zapal i czas wolny, może zainteresuje Cię wolontariat? Zgłoś się do **Regionalnego Centrum Wolontariatu** lub **Centrum Organizacji Pozarządowych** – na pewno pomogą Ci znaleźć ciekawe wyzwanie. A może chcesz zorganizować czas sobie i znajomym? Wszystkie niezbędne informacje do zaplanowania ciekawych wycieczek po mieście znajdziesz w **Centrum Informacji Turystycznej w Katowicach**.



KATOWICE nie tylko dla seniorów

NIEMAPA

DRODZY SENIORZY!

Zapraszamy Was do odkrywania Katowic! Zabierzcie krewnych i znajomych, niezależnie od wieku. Każdy znajdzie tu coś dla siebie: trochę ruchu, kultury, techniki, miejskich atrakcji i wyciszenia na łonie natury. Planując wycieczki, zaglądajcie na strony internetowe lub telefonujcie do wybranych miejsc – wiele z nich ma ofertę specjalnie dla Was. Z NIEMAPY dowiedziecie się też, w jaki sposób Katowice dbają o seniorów i jak to Wy, drodzy seniorzy, możecie włączyć się w życie miasta, aby stało się ono ciekawsze i pełniejsze.



NIEMAPA to seria nietypowych przewodników. Za pomocą zabawnych ilustracji i gotowych propozycji wycieczek przedstawiamy ciekawe miejsca, przyrodę i kulturę. Serię tworzą Mamy Projekt, a ilustracje wykonało studio Ładne Halo. „NIEMAPA Katowice (nie tylko) dla seniorów” powstała we współpracy z Urzędem Miasta Katowice. Wszystkie NIEMAPY można pobrać na www.niemapa.pl.



KATOWICE
dla odmiany

MIASTO ZRÓWNOWAŻONE

Do szczęścia potrzebna jest równowaga. Czas dla rodziny musi równoważyć się z czasem dla siebie, a praca z odpoczynkiem. Trzeba zadbać o zdrowie tak ciała, jak i ducha. Potrzebne są i pieniądze, i dobre relacje, wygodna infrastruktura i oddech na łonie natury. Ważne, żeby się rozwijać, ale też nie zostawiać w tyle słabszych. Te same zasady dotyczą zarządzania miastami, dlatego ich reprezentanci z wielu krajów ONZ w 2022 roku spotkają się w Katowicach na Światowym Forum Miejskim organizowanym przez ONZ, żeby rozmawiać o celach zrównoważonego rozwoju.



A WEDŁUG CIEBIE JAKIE POWINNO BYĆ MIASTO ZRÓWNOWAŻONE? WYPISZ KILKA SPRAW, KTÓRE PRZYDAŁOBY SIĘ ZMIEŃĆ W TWOIM MIEŚCIE, ABY ŻYŁO SIĘ W NIM LEPIEJ.



Moje postulaty



CELE
ZRÓWNOWAŻONEGO
ROZWOJU



EKOSENIOR

Dla seniorów ekologia to nie moda, a styl życia. Jeśli odpowiesz twierdząco na choć jedno z pytań niżej, to młodsze pokolenie może się od Ciebie sporo nauczyć.



☐	UPRAWIASZ WŁASNE WARZYWA NA DZIAŁCE?
☐	ROBISZ PRZETWORY NA ZIMĘ?
☐	WYKORZYSTUJESZ PONOWNIE OPRÓŻNIONE SŁOIKI?
☐	NAPRAWIASZ ZEPSUTE SPRZĘTY I UBRANIA, ZAMIAST WYMIENIAĆ JE NA NOWE?
☐	MROZISZ LUB DZIELISZ SIĘ NADMIAREM JEDZENIA, BY GO NIE MARNOWAĆ?
☐	SPRZĄTAJĄC, STOSUJESZ OCET, SODĘ OCZYSZCZONĄ I KWASEK CYTRYNOWY ZAMIAST DETERGENTÓW?

Sprawdź, jak jeszcze możesz dbać o miasto i środowisko na stronie www.katoobywatel.katowice.eu i zaznacz poniżej, w które inicjatywy zamierzasz się zaangażować.



☐	WCOPDRZEWO – ZGŁASZAJ, GDZIE CHCESZ, ABY ZASADZONO DRZEWO
☐	NAPRAWMYTO.PL – ZGŁASZAJ USTERKI W MIEŚCIE
☐	SPRZĄTAMYDZIELNICE – WŁĄCZ SIĘ WE WSPÓLNE SPRZĄTANIE OKOLICY
☐	SIEJEMY ŁĄKI KWIETNE – ADOPTUJ MIEJSKIE DONICE I SIEJ ŁĄKI KWIETNE
☐	KRANÓWKA KATOWICKA – PIJ WODĘ Z KRANU ZAMIAST Z PLASTIKU
☐	JADŁODZIELNIA – DZIEL SIĘ JEDZENIEM Z POTRZEBUJĄCYMI W SPECJALNEJ LODÓWCE*
☐	ZIELONY BUDŻET – WYBIERAJ I ZGŁASZAJ PROJEKTY

* Jadłodzielnia w Jadłodajni Górnośląskiego Towarzystwa Charytatywnego przy ul. Jagiellońskiej 19

SREBRNE KATOWICE

Co piąty katowiczanie jest seniorem, a w przyszłości udział osób w wieku 65+ w miastach ma znacznie wzrosnąć. Jeśli należysz do dużej i ważnej grupy seniorów, to pamiętaj, że w Katowicach możesz korzystać z tych programów:



JESTEM ZAMELDOWANY W KATOWICACH – Z JAKICH ZNIŻEK MOGĘ KORZYSTAĆ?



Założ **Katowicką Kartę Mieszkańca!** Upoważnia ona do dużych zniżek na wejściówki do wybranych muzeów, teatrów i na wydarzenia kulturalne, do siłowni MOSiR i na miejskie baseny, może też zastąpić kartę biblioteczną i zapewnić rabaty u wielu prywatnych usługodawców. Karta przysługuje nie tylko osobom zameldowanym, ale też tym, które płacą podatki w Katowicach. Więcej informacji na www.katowice.eu.

POTRZEBUJĘ POROZMAWIAĆ...



Jesteś ważna! Pod numerem **Srebrnego Telefonu – 32 251 69 00** od poniedziałku do piątku, w godzinach 9–15, możesz rozmawiać na temat wsparcia finansowego, pomocy niepieniężnej, usług opiekuńczych, projektów społecznych realizowanych na rzecz osób starszych czy zapytać o radę w różnych sprawach. Pracownicy Srebrnego Telefonu służą też pomocą w siedzibie MOPS przy ul. Jagiellońskiej 17, pokój 2. W godzinach 16–19 działa także telefon zaufania dla seniorów: **+48 796 970 686**.



STAN ZDROWIA NIE POZWALA MI WYBRAĆ SIĘ DO BIBLIOTEKI.

Jest na to rada! Skorzystaj z **katowickiej srebrnej książki dla seniora!** Zadzwoni do wybranej filii i zamów książki z dowozem do domu bezpłatnym książkobusem. Jeśli nie masz jeszcze karty bibliotecznego, możesz ją założyć pod numerem **+48 502 28 88 28**, od poniedziałku do piątku, w godzinach 10–14.

PRZYDA MI SIĘ POMOC Z DROBNYMI NAPRAWAMI DOMOWYMI.



Nie ma sprawy! Dzwoni na srebrny telefon i skorzystaj z programu „**Złota rączka**”. Raz w miesiącu może Cię nieodpłatnie odwiedzić fachowiec do pomocy przy takich drobiazgach jak wymiana żarówek, uszczelnienie, naprawa przeciekającego kranu czy podłączenie pralki.



CHCĘ POPRAWIĆ KONDYCJĘ I ZACZĄĆ ĆWICZYĆ.

Do dzieła! Zadzwoni do **MOSiR** lub zajrzyj na jego stronę i sprawdź, jakie aktywności proponuje aktualnie dla seniorów. Możesz też obejrzeć filmiki z cyklu „**Kiedy oma siedzi w domu**” na profilu Facebook katowickiego Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.