

Inicjatywy miasta Katowice dla seniorów

Październik można nazwać miesiącem seniorów. Pierwszego października obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, ustanowiony w 1990 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ, a 20. dnia miesiąca obchodzony jest Europejski Dzień Seniora. Celem ustanowienia tych dni było przeciwdziałanie dyskryminacji seniorów, docenienie ich roli w społeczeństwie, a tym samym pomoc w godnym i aktywnym życiu. Ogłoszenie święta seniorów w tym miesiącu nie wydaje się być przypadkowe, bowiem w naszym klimacie październik jest miesiącem złotej jesieni, a właśnie okres starości nazywamy często jesienią życia.

Dni te, które w sposób formalny promują osoby starsze, co roku są okazją do świętowania zarówno przez seniorów, jak i osoby odpowiedzialne za ich rozwój. Niestety pandemia w poważnym stopniu zmieniła nasze życie, przyczyniła się do ograniczenia spotkań w większych grupach. Nie będzie więc obchodów uroczystości na katowickim rynku, które dostarczały uczestnikom tylu radości, będą jedynie spotkania w mniejszych grupach w wybranych dzielnicach.

O tym, że władze ciągle pamiętają o seniorach i ich święcie świadczą życzenia prezydenta, a także inicjatywy miasta skierowane do seniorów, a z których część zostanie przypomniana w tym numerze „Naszych Katowic”. (Helena Hrapkiewicz, pełnomocnik prezydenta ds. seniorów)

Katowickie Centrum Seniora – Klub „Senior+”, ul. Słowackiego 27

Z oferty Centrum mogą korzystać seniorzy, którzy ukończyli 60 lat. Można tu uzyskać wsparcie i informacje, rozwijać swoje pasje czy wziąć udział w zajęciach. To szansa na atrakcyjne spędzenie wolnego czasu i nawiązywanie nowych kontaktów.

Seniorzy mogą wybierać spośród propozycji: spotkania przy kawie i herbacie, zajęcia animacyjne i terapeutyczne, zajęcia tematyczne, wycieczki, wyjścia do kina czy teatru, wydarzenia np. Dzień Seniora, święta, urodziny itp.

Numer telefonu: 797 593 318. Godziny otwarcia: poniedziałek, środa, piątek 8.00–16.00; wtorek, czwartek 10.00–18.00. Centrum Seniora jest też siedzibą Rady Seniorów Miasta Katowice.

„Srebrna Książka”

Dzięki temu projektowi osoby starsze, chore bądź niepełnosprawne mogą wypożyczyć książki i audiobooki z Miejskiej Biblioteki Publicznej bez wychodzenia z domu. Celem projektu jest zapewnienie dostępu do książek czytelnikom mającym trudności z przemieszczaniem się, tak aby nie zostali oni wykluczeni z możliwości korzystania z bibliotek. Adresatami projektu są seniorzy, którzy ukończyli 65 lat, osoby chore, niepełnosprawne, mające problemy z dotarciem do biblioteki ze względu na stan zdrowia – zameldowani na terenie Katowic, jak również zamieszkali i płacący podatki w Katowicach.

Aby wypożyczyć książkę, wystarczy zgłosić to telefonicznie bądź drogą elektroniczną na adres filii, do której zapisany jest czytelnik. Przy zgłoszeniu należy podać imię i nazwisko, numer telefonu, adres, wybrane tytuły lub swoje preferencje literackie.

Bibliotekarz dostarczy do domu nieodpłatnie w umówionym terminie wybrane książki na okres do 30 dni, z możliwością przedłużenia terminu zwrotu. Jednorazowo można wypożyczyć do 5 pozycji. Zwrot odbywa się w miejscu zamieszkania czytelnika, po wcześniejszym zgłoszeniu w filii. Lista tytułów książek i audiobooków jest dostępna w elektronicznym katalogu OPAC MBP: www.opac.mbp.katowice.pl

Sportowy Uniwersytet Seniora

Zajęcia sportowe dedykowane seniorom odbywają się na dziewięciu obiektach: rektorat UŚ, ul. Bankowa 12; Wydział Biologii UŚ, ul. Jagiellońska 28; Wydział Pedagogiki i Psychologii UŚ, ul. Grażyńskiego 53; Zespół Szkół nr 1, ul. Staszica 2; Zespół Szkół nr 2, ul. Goetla 2; Zespół Szkół nr 3, ul. Chrobrego 5; Zespół Szkół nr 7, ul. Gliwicka 228; stadion AWF Katowice, ul. Kościuszki 84; hala sportowa, ul. Owocowa 19. Do wyboru są sekcje: gimnastyka, pilates, zajęcia ogólnorozwojowe, fit ball, tańce, zdrowy kręgosłup, tenis stołowy, joga, badminton, gry i zabawy ruchowe, nordic walking, zajęcia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu. Zapisy pod nr telefonu 32 359 19 97, od poniedziałku do piątku, w godz. 9.00–16.00.

„Złota rączka” dla seniora

Z usług złotej rączki mogą korzystać seniorzy, którzy ukończyli 65 lat (osoby samotne, gospodarstwa 2-osobowe) i którym często trudno jest poradzić sobie z domowymi naprawami. Katalog usług obejmuje m.in. wymianę czy naprawę kranów, udrażnianie zatkanych odpływów, naprawę nieszczelnych rur, naprawę spłuczki, montaż/wymianę deski sedesowej, podłączenie pralki/zmywarki, wymianę żarówki, naprawę/wymianę gniazdka elektrycznego, regulację/uszczelnienie drzwi i okien, naprawę klamek/zamków w drzwiach i oknach, naprawę listew przypodłogowych, inne drobne czynności naprawcze i montażowe, które zostaną zaakceptowane przez realizatorów. Projekt nie może obejmować: napraw, które powinny zostać wykonane na podstawie umów ze wspólnotą lub administracją, usług sprzątających (przypinanie firan, mycie okien), usług wymagających specjalnych uprawnień (w tym naprawy związane z instalacją gazową), remontów.

Z usługi można skorzystać maksymalnie raz w miesiącu. Zlecenia przyjmowane są telefonicznie za pośrednictwem „Srebrnego Telefonu” 32 251 69 00 lub osobiście (ul. Jagiellońska 17, pok.02).

Katowickie Senioriady

Ze względu na pandemię dla zachowania bezpieczeństwa biesiady odbywać się będą w reżimie sanitarnym oraz w zmienionej formule – niestety tym razem bez tańczenia, ale za to z dobrą zabawą na siedząco. Pierwszeństwo udziału w każdej z biesiad mają mieszkańcy dzielnicy, w której będzie ona zorganizowana. Zapisy przyjmowane są telefonicznie przez pracownika Stowarzyszenia Artystycznego SILESIA ARTPROM pod nr tel. 601 595 058. W związku z dynamiczną sytuacją związaną z pandemią prosimy śledzić informacje o biesiadach, w tym o terminach, na stronie www.katowice.eu.

Źródło: UM Katowice