



Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej

Świętochłowice 2012





Rok 2012 ogłoszony został Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Z tej okazji oddajemy na Państwa rękę informator, w którym prezentujemy ofertę kierowaną przez miejskie instytucje do seniorów. Przedstawiamy w nim szereg warsztatów, zajęć plastycznych i sportowych, a także koncertów i innych ciekawych propozycji. Wierzę, że spotkają się one z zainteresowaniem, podobnie jak inne projekty prowadzone przez nasz samorząd takie, jak np. „Kawa dla seniora”.

Cieszę się z dużej Państwa aktywności i zaangażowania w budowanie społeczeństwa obywatelskiego. Jednocześnie gratuluję wielu cennych inicjatyw i pasji, z jaką rozwijacie swoje zainteresowania. Wyrażam wdzięczność wszystkim, którzy po zakończeniu pracy zawodowej nadal chcą dzielić się swoim czasem i doświadczeniem z innymi. Możliwość wspólnego działania to wspaniała okazja do zacieśniania długoletnich przyjaźni.

Jestem przekonany, że podejmowane formy działalności przynoszą Państwu wiele radości i satysfakcji. Życzę wielu sił, zdrowia oraz szczęścia i wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.

Przydynt Miasta Świątchłowiec



Dawid Kostemski

Ośrodek Pomocy Społecznej

ul. Katowicka 35, 41-600 Świętochłowice
tel.: (032) 245 51 04, (032) 245 05 56, (032) 245 48 60
www.ops-sw.pl



Ośrodek Pomocy Społecznej w Świętochłowicach będzie w roku 2012 w podejmować szereg działań na rzecz osób starszych zamieszkałych na terenie miasta.

W zakresie podnoszenia jakości życia osób starszych i integracji międzypokoleniowej planuje się m.in. aktywizację osób starszych w ramach wymiany umiejętności oraz przekazywania wspomnień historycznych – nauka gwary śląskiej, podtrzymywanie lokalnej tradycji, nauka obsługi komputera bądź telefonu komórkowego.

Odbywać się będą tradycyjne spotkania okolicznościowe – Dzień Babci i Dziadka (w styczniu), Dzień Kobiet (w marcu), Śniadania Wielkanocne (w kwietniu), Dzień Dziecka (w czerwcu), Dzień Seniora (w październiku), Zabawa Andrzejkowa (w listopadzie) oraz Mikołajki i Wigilia (w grudniu). Spotkania te organizowane są w głównej mierze przez Ośrodek



Wsparcia – Dom Dziennego Pobytu mieszczący się przy ul. Katowickiej 35 (tel. 32 770-93-04) oraz jego filię z ul. Imieli 12 (tel. 32 770-93-04) i Środowiskowy Dom Samopomocy z ul. Karpackiej 3 (tel. 32 2458-020).

Dla umożliwienia aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu planuje się zagospodarowanie części terenu w pobliżu Ośrodka Pomocy Społecznej na ogrodzony ogródek rekreacyjny, z meblami ogrodowymi, w którym młodzież przygotuje grunt pod sadzonki roślin, które będą mogli posadzić i pielęgnować seniorzy.

Istotnym elementem całorocznego programu będzie kształtowanie nawyków zdrowego trybu życia wśród seniorów.



Na styczeń 2012 roku zaplanowano pogadanki z dietetykiem. W ciągu całego roku dostępne będą zajęcia rekreacyjne i ruchowo-sprawnościowe.

W ramach akcji „Bezpieczny Senior” prelekcje wygłoszą policjanci, strażacy i strażnicy miejscy oraz pracownicy OPS.



Istotnym elementem całorocznego programu będzie kształtowanie nawyków zdrowego trybu życia wśród seniorów poprzez zajęcia ruchowo-sprawnościowe, takie jak aerobik wodny, nordic walking, ćwiczenia fitness, gry i zabawy usprawniające umysł, oraz taniec towarzyski. Odbywać się będą ponadto pogadanki z udziałem dietetyka.



Nie zabraknie działań na rzecz rodzin opiekujących się seniorami - od pogadań fachowców na tematy związane z opieką i pielęgnacją osób



starszych po tworzenie grup wsparcia (od stycznia do maja 2012r.).

Przez cały rok realizowane będą akcje informacyjne, których celem ma być podnoszenie świadomości społecznej na temat potrzeb i uprawnień osób starszych, a także upo-



wszechnianie i wzmacnianie wiedzy o starzeniu się społeczeństwa. Przewiduje się m.in. przygotowanie broszur, ulotek informacyjno - edukacyjnych o służbach, instytucjach i organizacjach działających na rzecz osób starszych.

Dla realizacji wszystkich zamierzeń skoordynowane zostaną działania lokalnych podmiotów działających na rzecz osób starszych.

Centrum Kultury Śląskiej w Świętochłowicach

ul. Krauzego 1, 41- 603 Świętochłowice

tel. 32 345 21 60, 515182275

Filia Lipiny (Grotą)

ul. Chorzowska 73

tel. 32 2456791

www.cks.org.pl



Centrum Kultury Śląskiej w Świętochłowicach, już 1 października 2011 roku rozpoczęło realizację projektu warsztatów artystycznych, uwzględniającego również środowisko osób starszych.

Cykliczną propozycją, cieszącą się dużym zainteresowaniem starszego pokolenia jest „Śląskie Granie i Śpiewanie”. Zapraszamy także do udziału w warsztatach i zajęciach klubowych.

PRACOWNIA RĘKODZIEŁA

Warsztaty plastyczne - CKŚ Lipiny

instruktor: Regina Banik

śr. 15.00-18.00

pt. 15.30-19.00

sob. 10.00-14.00

Warsztaty plastyczno-florystyczne

CKŚ Zgoda

instruktor: Grażyna Wojtak

pon., śr., pt. 15.00-19.00



KLUBY

Klub Seniora - CKŚ Lipiny

opiekun: Gizela Krawczyk

wt. 14.00-17.00

Klub Twórczej Ekspresji - CKŚ Zgoda

instruktor: Anela Koenig

śr 16.00-18.00

Klub Krótkofalowca - CKŚ Zgoda

instruktor: Edward Grzywocz

wt. 17.15-20.00

Klub Foto-Video - CKŚ Lipiny

instruktor: Kazimierz Miska

czw. 16.00-20.00



Muzeum Miejskie w Świętochłowicach

ul. Dworcowa 14, 41- 600 Świętochłowice

tel./fax: 032-245-23-88,

www.muzeum.swietochlowice.pl



W ramach obchodów Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, Muzeum Miejskie w Świętochłowicach planuje kontynuację swoich popularnych przedsięwzięć - Poranków Muzycznych oraz koncertów.

Poranki Muzyczne odbywają się w każdy poniedziałek, w godz. od 10.00 do 12.00 w Młodzieżowym Domu Kultury przy ul. Harcerskiej 1, a ich słuchaczami są głównie osoby starsze, niepracujące. Uczestnicy Poranków mogą w miłej atmosferze słuchać muzyki, czynnie włączając się w śpiew a czasami i taniec. W ramach Poranków odbywają się spotkania okolicznościowe, m.in.. z okazji świąt.

Raz w miesiącu Muzeum proponuje Koncerty Muzyczne odbywające się w godzinach popołudniowych. Ich wykonawcy są profesjonalnymi artystami, reprezentującymi różne gatunki muzyki na wysokim poziomie artystycznym. W koncertach tych bierze udział duża grupa stałych melomanów, aktywnie reagująca i chętnie włączająca się w śpiew i konwersację z artystami.



Miejska Biblioteka Publiczna

ul. gen. Świerczewskiego 1d, 41-600 Świętochłowice

tel. (32) 245-82-96

www.mbp.swietochlowice.pl



Miejska Biblioteka Publiczna imienia Juliusza Ligonia w Świętochłowicach jest instytucją kultury, która nie tylko gromadzi, opracowuje i udostępnia zbiory biblioteczne, ale także prowadzi szeroką i zróżnicowaną działalność kulturalno-oświatową.

Z usług placówki i jej filii, korzystają mieszkańcy miasta w różnym wieku. Propozycje bibliotecznych działań kulturalnych dostosowane są do potrzeb i oczekiwań różnych grup wiekowych odbiorców od przedszkolaków po seniorów. Z oferty biblioteki korzystają także osoby niepełnosprawne. Dla każdej z tych grup organizowane są - w miarę możliwości finansowych i lokalowych - spotkania autorskie, wykłady, prelekcje, warsztaty, kółka zainteresowań, przedstawienia teatralne i koncerty. Organizacja większości z tych przedsięwzięć możliwa jest dzięki zaangażowaniu i pomocy pasjonatów oraz amatorskich zespołów i grup uczniowskich.

Na rok 2012 Biblioteka opracowała harmonogram działań mających na celu aktywizację zachowań twórczych, a także rozwijanie kreatywności oraz ekspresji indywidualnej i grupowej osób starszych.

W ramach tej inicjatywy **kontynuowana będzie działalność „Klubu Dobrego Słowa” w bibliotecznych**

filiach nr 1 (Paśniki) i nr 2 (Osiedle Na Wzgórzu w Chropaczowie).

Klub Dobrego Słowa - został stworzony aby skupić starszych czytelników, chcących rozszerzać swoje horyzonty. W ramach działalności klubu cyklicznie odbywają się m.in. przedstawienia, prelekcje, spotkania autorskie i dyskusje nad książką.

Kwietniowe spotkania poświęcone są zawsze obchodom Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich, a wypełnia je zazwyczaj spotkanie autorskie lub prelekcja. Tradycją są także spotkania w ramach Festiwalu „Normalia”, podczas których przybliżana jest tematyka dotycząca historii i kultury krajów skandynawskich.

Na luty i marzec 2012 roku zaplanowano w Bibliotece warsztaty komputerowe pod hasłem „Wirtualny Klub Seniora”. Cele tego przedsięwzięcia to przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu starszego pokolenia, umożliwienie form kontaktu poprzez internet z członkami rodzin

przebywającymi zagranicą i promowanie aktywności społecznej seniorów. Program warsztatów obejmować będzie m.in. wprowadzenie do obsługi komputera, naukę obsługi edytorów tekstowych, zapoznanie z komunikatorami internetowymi oraz obsługą nośników przenoszenia informacji, a także przybliżenie podstaw funkcjonalności Internetu poprzez przedstawienie obsługi przeglądarki internetowych, podstawowych portali informacyjnych, forów dyskusyjnych, galerii internetowych oraz portali społecznościowych. i serwisów poświęconych zdrowiu. Dla uatrakcyjnienia warsztatów serwis youtube.com zostanie zaprezentowany uczestnikom jako narzędzie „koncertu życzeń” w wyszukiwaniu ulubionych piosenek i fragmentów filmowych.

Z okazji Światowego Dnia Poezji, w marcu 2012 r. odbędzie się wieczór poetycki, zaś wykłady i spotkania autorskie, pod hasłem „Ludzie się spotykają”, planowane są m.in. z oka-

zji Międzynarodowego Dnia Teatru w marcu 2012 r., z okazji Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich w kwietniu 2012 r. oraz w ramach festiwalu „Nordalia” w październiku 2012 r.

Odbędą się także prelekcje „Mickiewicz - krymskie inspiracje” i „Kresy III Rzeczypospolitej” oraz wykład i spotkanie „Świętochłowiczanie i Ślązak - to brzmi dumnie!”, związane z tematyką regionalizmu i „Małej Ojczyzny”.

Pod hasłem „Uśmiechy dla Was” odbywać się będą w Bibliotece spotkania wielopokoleniowe - tradycji i nowoczesności. Znakomita okazja do rozmów dziadków i wnuków przy herbacie.

Planuje się zakup nowości wydawniczych „z dużą czcionką”, wzbogacenie zbiorów bibliotecznych o pozycje książkowe specjalnie przygotowane dla czytelników o słabym wzroku i osób starszych, a także akcją książki na telefon dla osób starszych, pod hasłem „Podziel się książkami z nami”.



Ośrodek Sportu i Rekreacji „Skałka” w Świętochłowicach, już w roku 2011 przygotował bogatą ofertę zajęć rekreacyjno-ruchowych aktywizujących osoby starsze. Propozycje te będą kontynuowane także w roku 2012.

W pawilonie OSiR „Skałka” odbywają się przez cały rok zajęcia szachowe (w poniedziałki i czwartki w godz. od 16.00 do 21.00), zajęcia z tenisa stołowego dla emerytów (w środy w godz. od 10.00 do 12.00 prowadzi instruktor Damian Kuchna) oraz aerobik dla seniorów na Sali rekreacyjnej (w czwartki w godz. od 9.00 do 10.00 prowadzi instruktorka Izabela Łacheta).

Od czerwca do końca września na terenie „Skałki” organizowane są marszobieg Nordic Walking - zajęcia prowadzone przez instruktorkę Dorotę Skroch cieszące się dużą popularnością wśród senierek (w soboty w godz. od 10.00 do 11.00 do końca sierpnia oraz od 9.00 do 10.00 we wrześniu).



Na Basenie Miejskim specjalnie dla seniorów przygotowano zajęcia Aqua Aerobiku (we wtorki od godz. 12.30 i w piątki od godz. 8.00 pod opieką Izabeli Łachety).

Ponadto seniorzy coraz częściej biorą udział w organizowanych przez Ośrodek wakacyjnych wycieczkach turystyczno-krajoznawczych.



POLICJA RADZI

Seniorze, pamiętaj!

- * będąc w domu zawsze zamykaj drzwi wejściowe na zamki;
- * nie otwieraj drzwi bez sprawdzenia, kto i po co przyszedł - spójrz przez wizjer i zapytaj; jeśli zjawił się przedstawiciel jakiejś instytucji np. banku, administracji, elektrowni czy gazowni, bez otwierania drzwi sprawdź telefonicznie czy był on do Was kierowany; jeśli nie masz telefonu poproś, aby przyszedł z sąsiadem mieszkającym obok;
- * jeśli musisz kogoś wpuścić, nie zostawiaj go ani na chwilę samego w mieszkaniu; najlepiej, żeby towarzyszyli Wam wtedy Wasi sąsiedzi lub ktoś z rodziny;
- * nie dawaj żadnych pieniędzy akwizytorom czy inkasentom i nie podpisuj z nimi żadnych umów; każda szanująca się firma transakcje zawiera w swojej siedzibie lub za pośrednictwem poczty;
- * nie przekazuj żadnych pieniędzy osobom, które telefonicznie podają się za członków Waszej rodziny lub proszą o przekazanie pieniędzy poprzez osoby pośredniczące;
- * mając w domu pieniądze schowaj je w miejscu trudno dostępnym;
- * nie udzielaj żadnych informacji przez telefon, szczególnie swoich danych personalnych, numerów kont bankowych i haseł do nich, nie mów o swoich planach życiowych czy członkach rodziny.

Kawa dla Seniora

Kawa lub herbata dla Seniora w wybranych lokalach gastronomicznych

Zapraszamy do udziału w programie „Kawa dla seniora”. Projekt skierowany jest do seniorów - mieszkańców Świętochłowic, którzy chcieliby wypić kawę lub herbatę za symboliczną złotówkę w określonych lokalach gastronomicznych na terenie Świętochłowic. Spotkanie w kawiarni lub restauracji przy kawie lub herbacie może być miłą odmianą codziennego życia. Chcemy w ten sposób zachęcić osoby starsze, które często czują się samotne i wyłączone z życia lokalnej społeczności, aby wyszły z domu. Mamy nadzieję, że podjęta inicjatywa spotka się z zainteresowaniem seniorów.

Sponsorami akcji „Kawa dla seniora” są właściciele lokali gastronomicznych, którzy odpowiedzieli na zaproszenie Urzędu Miasta Świętochłowice.

Każdy mieszkaniec Świętochłowic powyżej 60 roku życia może odebrać w wyznaczonych miejscach, kupony uprawniające do zakupu kawy lub herbaty za jedynie 1 zł.

Zainteresowanych Seniorów zapraszamy po odbiór kuponów:

1. Punkt Obsługi Mieszkańców Urzędu Miejskiego

2. Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Katowicka 35

(Warunkiem odebrania kuponu jest: okazanie dokumentu ze zdjęciem, potwierdzającego datę urodzin oraz miejsce zamieszkania seniora).

Kupony można realizować w lokalach gastronomicznych biorących udział w akcji „Kawa dla Seniora”:

1. PROWENT	ul. Metalowców 5	pn. - pt., godz. 9.00 - 19.00
2. CAPELLO	ul. Dworcowa 15	pn., śr., pt., godz. 11.00 - 13.00
3. MAGIA	ul. Chorzowska 35	pn. - czw., godz. 12.00 - 20.00
4. MCAFE	ul. Katowicka 17	pn. - pt. godz. 16.00 - 18.00
5. EUPHORIA	ul. Łagiewnicka 45	pn, czw., godz. 11.00 - 17.00
6. STRZECHA	ul. Karpacka 33	pn. - czw., godz. 16.00 - 18.00
7. KAMERALNA	ul. Dworcowa 13	pn. - czw., godz. 10.00 - 16.00

**PATRONAT NAD AKCJA „KAWA DLA SENIORA” OBJĄŁ
PREZYDENT ŚWIĘTOCHŁOWIC DAWID KOSTEMPSKI.**



Ważne adresy i telefony

Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego

ul. Harcerska 16 Telefon: (032) 348-08-99

Komenda Miejska Policji

ul. Wojska Polskiego 16c

Telefon: 997, (32) 349-02-00

Telefon dyżurny: (32) 349-02-55

Straż Pożarna

ul. Harcerska 16

Telefon: 998, (32) 346-20-20

fax (32) 346-20-21

Pogotowie Ratunkowe

ul. Szkolna 24

Telefon: 999, (32) 245-52-43, (32) 245-37-71

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej pn. „Zespół Opieki Zdrowotnej w Świętochłowicach”

ul. Chorzowska 36

Telefon: (32) 245-50-41

Straż Miejska

ul. Katowicka 54

Telefon: (32) 349-19-73

Pogotowie Energetyczne

Katowice, ul. Widok 19

Telefon: 991

Telefoniczne Biuro Obsługi Klientów: (32) 303-03-03

Pogotowie Gazowe

ul. Katowicka 70

Telefon: 992, (32) 245-20-50

Chorzowsko-Świętochłowickie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji

Chorzów, ul. Składowa I

Telefon: 994, (32) 241-32-77(78)