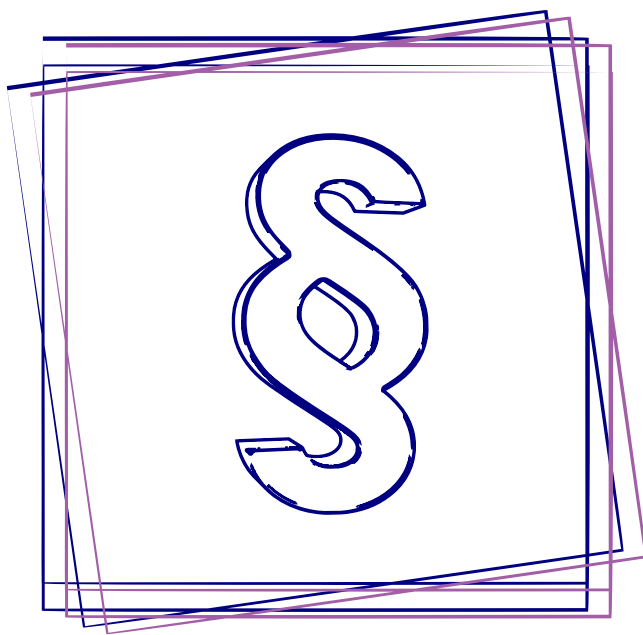


# PLUSY PO 60-TCE



świadczenia, dodatki  
i ulgi dla seniorów w 2024 roku



Stan prawny na dzień 20.10.2024 r.

**NIEZBĘDNIK PRAWNY**



NIEODPŁATNE USŁUGI  
-POMOC PRAWNA  
-PORADY OBYWATELSKIE  
-MEDIACJA



Ministerstwo  
Sprawiedliwości



KATOWICE  
dla odmiany

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków budżetu Państwa otrzymanych z Miasta Katowice

## Spis treści

I.	Wstęp .....	3
II.	13. emerytura 2024 r. ....	4
III.	14. emerytura 2024 r. ....	4
IV.	Waloryzacja emerytur: 1 marca 2024.....	5
V.	Emerytura bez podatku .....	5
VI.	PIT 0 - Ulga dla pracujących seniorów .....	5
VII.	MAMA 4+ emerytura za wychowanie czwórki dzieci.....	6
VIII.	Darmowe leki 65+.....	7
IX.	500+ dla seniora – wyższy próg w 2024 .....	7
X.	Dodatek pielęgnacyjny dla seniorów 75+.....	7
XI.	Zasiłek pielęgnacyjny 75+.....	8
XII.	Dodatek osłonowy 2024 .....	8
XIII.	Zasiłek pogrzebowy.....	9
XIV.	Zniżki i udogodnienia .....	9
a.	Tańsza komunikacja dla seniorów.....	9
b.	Ulgi komunikacyjne PKP dla seniorów .....	10
c.	Abonament RTV .....	10
d.	Paszport.....	11
e.	Ogólnopolska Karta Seniora 2024 – zniżki.....	11
XV.	Miejski Program „Katowicki Senior w Mieście” .....	11
a.	Kluby seniora .....	12

b.	Rada Seniorów Miasta Katowice.....	13
c.	Projekt „Złota rączka” .....	13
d.	Punkt Cyfrowego Wsparcia dla Seniorów .....	13
e.	„Srebrny Telefon” dla Katowickich Seniorów.....	14
f.	Telefon zaufania dla katowickich seniorów .....	14
g.	Katowicka Srebrna Książka dla seniorów.....	14
h.	Sportowy Uniwersytet Seniora .....	15
i.	Uniwersytet Trzeciego Wieku .....	15
j.	Program telewizyjny dla seniorów „Srebrne Katowice” .....	17
k.	Miejski System Powiadamiania Ratunkowego „Sygnał życia” ...	17
l.	Program lokalny „Katowicka Karta Mieszkańca” .....	18
m.	Informator dla Seniorów .....	19
n.	Niezbędnik prawny - PLUSY PO 60–tce. Świadczenia i uprawnienia dla seniorów .....	19
o.	Pozostała oferta dla seniorów w 2024 roku.....	22

## I. Wstęp

---

Ukończenie 60 lat to etap życia, który może być zasłużonym okresem wypoczynku i spełniania marzeń. Jednak, aby móc tym czasem cieszyć się w pełni, warto poznać sposoby na ograniczenie kosztów opłat i życia, a także rozwiązania dostępne dla seniorów, mające na celu lepsze ich zabezpieczenie finansowe w obliczu rosnących kosztów życia. W 2024 r. ponad 300 tys. osób w naszym kraju osiągnie powszechny wiek emerytalny i będzie rozważać zakończenie aktywności zawodowej. Istnieje

szereg dodatków do emerytury, które mogą być pomocne w podreperowaniu skromnego budżetu seniora. Wiele z nich co roku 1 marca podlega waloryzacji.

## **II. 13. emerytura 2024 r.**

---

Trzynasta emerytura to roczny dodatek zagwarantowany ustawą, który otrzymują wszyscy emeryci i renciści niezależnie od wysokości ich podstawowego świadczenia. Dodatek wypłacany jest w kwietniu. ZUS oraz pozostałe organy emerytalne wypłacają go automatycznie wszystkim uprawnionym bez konieczności składania wniosku. Kwota trzynastej emerytury wynosi tyle, ile najniższa emerytura obowiązująca od 1 marca danego roku. Po marcowej waloryzacji najniższa emerytura, a także trzynasta emerytura, wzrośnie z 1588,44 zł do 1780,96 zł, tj. maksymalnie 1620,67 zł na rękę.

## **III. 14. emerytura 2024 r.**

---

Czternasta emerytura to roczny dodatek do emerytury przeznaczony dla seniorów o niskich świadczeniach. Nie wszyscy emeryci otrzymują tzw. czternastkę, a niektórzy dostają ją w obniżonej kwocie. Wysokość czternastej emerytury jest równa najniższej emeryturze obowiązującej w danym roku z możliwością podwyższenia świadczenia. Nie ma potrzeby składania wniosku o wypłatę 14. emerytury.

Emeryci i renciści, których emerytury wynoszą do 2900 zł brutto, otrzymują pełną kwotę czternastej emerytury po odjęciu składki zdrowotnej i podatku dochodowego. Osoby, których podstawowe świadczenie przekracza próg 2900 zł brutto, dostaną czternastą emeryturę pomniejszoną według zasady „złotówka za złotówkę”.

Minimalna kwota czternastej emerytury to 50 zł brutto. Termin wypłaty czternastki jest elastyczny i określany co roku przez właściwego ministra. Maksymalna wysokość 14-tki w 2024 r. nie będzie mogła być niższa niż emerytura minimalna obowiązująca od 1 marca, czyli 1780,96 zł brutto.

#### **IV. Waloryzacja emerytur: 1 marca 2024**

---

Waloryzacja emerytur i rent nie jest dodatkiem, ale oznacza więcej w portfelu emeryta. Celem waloryzacji jest ochrona emerytur i rent przed utratą ich realnej wartości spowodowanej inflacją. Zasada jest prosta: wyższa inflacja oznacza wyższą waloryzację. Proces waloryzacji, czyli podwyższenia świadczeń odbywa się zawsze 1 marca i jest zagwarantowany ustawowo. W tym roku emerytury i renty zostaną podniesione procentowo, a ostateczna wysokość wskaźnika to 12,12 procent.

**Trwają prace nad wprowadzeniem systemowego rozwiązania drugiej waloryzacji w roku, jeśli inflacja przekroczy 5 proc.**

#### **V. Emerytura bez podatku**

---

Obecnie, kwota wolna od podatku wynosi 30 tysięcy złotych. To oznacza, że emerytura, która nie podlega opodatkowaniu, wynosi do 2500 zł brutto, czyli 2275 zł na rękę miesięcznie. Skąd ta wartość? Dzielimy 30 000 zł przez 12 miesięcy.

#### **VI. PIT 0 - Ulga dla pracujących seniorów**

---

PIT 0 dla seniora to ulga dla osób, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny – odpowiednio 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn

i zdecydowały się kontynuować pracę zawodową. Ulga polega na zwolnieniu od podatku dochodowego przychodów, maksymalnie do kwoty 85.528 zł, osiągniętych z tytułu:

- **pracy na etacie** (umowa o pracę, stosunek służbowy, praca nakładcza, spółdzielczy stosunek pracy),
- **umowy zlecenie**
- **prowadzenia działalności gospodarczej** (formy opodatkowania: skala podatkowa, podatek liniowy, ryczałt).

Warunkiem koniecznym do uzyskania zwolnienia jest kontynuowanie pracy zawodowej i podleganie ubezpieczeniom społecznym w rozumieniu ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych oraz rezygnacja z pobierania emerytury pomimo nabycia uprawnień.

## VII. MAMA 4+ emerytura za wychowanie czwórki dzieci

---

Mama 4+, czyli rodzicielskie świadczenie uzupełniające przyznawane za wychowanie dzieci i rezygnację z pracy lub jej niepodjęcie. Warto zaznaczyć, że to świadczenie nie jest przeznaczone wyłącznie dla matek – mogą o nie ubiegać się również ojcowie.

Dodatek Mama 4+ jest przyznawany na wniosek, a jego maksymalna kwota jest równa najniższej emeryturze. Od 1 marca 2024 roku świadczenie to wynosi 1780,96 zł brutto.

## VIII. Darmowe leki 65+

---

Od 1 września 2023 r. także osoby 65+ mogą korzystać z programu darmowych leków, wcześniej program obejmował seniorów 75+. Nie wszystkie leki znalazły się na liście darmowych leków. Aby otrzymać bezpłatny lek, należy od lekarza uzyskać receptę S i spełnić kilka dodatkowych warunków np. kryteria refundacji. Od kwietnia 2024 roku lista bezpłatnych leków dla seniorów zawiera 3752 pozycje.

## IX. 500+ dla seniora – wyższy próg w 2024

---

Świadczenie uzupełniające, zwane „500+ dla seniora”, to dodatek nie tylko dla osób starszych. Z dodatku mogą skorzystać osoby niepełnosprawne, niezdolne do samodzielnej egzystencji, powyżej 75 roku życia i pobierające zasiłek pielęgnacyjny. Aby otrzymać to świadczenie, konieczne jest spełnienie określonych kryteriów, w tym kryterium dochodowego oraz złożenie odpowiedniego wniosku. Świadczenie jest wypłacane co miesiąc. Kryterium dochodowe podlega waloryzacji i zmienia się co roku, od 1 marca 2024 wynosi 2419,33 zł brutto. W przypadku przekroczenia progu dochodowego 500+ jest pomniejszane według zasady „złotówka za złotówkę”.

## X. Dodatek pielęgnacyjny dla seniorów 75+

---

Dodatek pielęgnacyjny to świadczenie przysługujące seniorom w dwóch sytuacjach: gdy są całkowicie niezdolni do pracy lub po osiągnięciu 75 lat. Osoby, które skończyły 75 lat, nie muszą składać wniosku, a ZUS automatycznie rozpoczyna wypłatę tego dodatku. Natomiast osoby całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnego życia otrzymują ten

dodatek na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS. Świadczenie jest corocznie waloryzowane. Od 1 marca 2024 roku wzrosło do 330,07 zł.

**Uwaga! Dodatek nie jest wypłacany przebywającym w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym powyżej 2 tygodni w miesiącu.**

Warto również zaznaczyć, że dodatek pielęgnacyjny dla seniorów jest wypłacany przez ZUS, natomiast zasiłek pielęgnacyjny przysługujący w innym przypadku jest wypłacany przez gminę.

## **XI. Zasiłek pielęgnacyjny 75+**

---

Zasiłek pielęgnacyjny to świadczenie przyznawane między innymi osobom, które osiągnęły 75 lat. Jest to forma wsparcia mająca na celu częściowe pokrycie kosztów związanych z zapewnieniem opieki osobie, która nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować. Kwota zasiłku pielęgnacyjnego wynosi 215,84 zł miesięcznie.

Co 3 lata wysokość tego zasiłku jest weryfikowana, najbliższa weryfikacja będzie miała miejsce w 2024 roku. O zmianie kwoty zadecyduje Rada Ministrów w drodze rozporządzenia. Świadczenie to jest wypłacane przez gminę. Zasiłek pielęgnacyjny nie przysługuje, jeśli senior pobiera dodatek pielęgnacyjny.

## **XII. Dodatek osłonowy 2024**

---

Dodatek osłonowy to świadczenie dla gospodarstw domowych m.in. dla emerytów na pokrycie kosztów energii, choć środki z tego dodatku w praktyce można wykorzystać na dowolny cel. Wysokość dodatku wyniesie: 228,80 zł dla jednoosobowego gospodarstwa domowego;



343,20 zł dla gospodarstwa dwu- i trzyosobowego; 486,20 zł dla gospodarstwa cztero- i pięcioosobowego; 657,80 zł dla gospodarstwa składającego się z sześciu i więcej osób.

Świadczenie przyznawane jest z uwzględnieniem kryterium dochodowego. W jednoosobowym gospodarstwie domowym próg dochodowy wyniesie 2100 zł, natomiast w gospodarstwach dwuosobowych i większych – 1500 zł na osobę. Dodatek będzie przysługiwał jedynie za okres od 1 stycznia do 30 czerwca 2024 roku.

### **XIII. Zasiłek pogrzebowy**

---

Zasiłek pogrzebowy to jednorazowe świadczenie przyznawane m.in. emerytom lub rencistom w celu pokrycia kosztów związanych z pogrzebem bliskiej osoby. Aktualnie zasiłek wynosi 4000 zł i przysługuje m.in. członkom rodziny, którzy ponieśli koszty związane z ceremonią pogrzebową. Aby otrzymać zasiłek, konieczne jest złożenie wniosku w ZUS i dołączenie rachunków oraz faktur. Jest już projekt nowelizacji ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, który poprawi sytuację i podniesie zasiłek o 75 proc., czyli z obecnych 4 tys. zł do 7 tys. zł. Zmiany mają wejść w życie 1 lipca 2024 r.

### **XIV. Zniżki i udogodnienia**

---

#### **a. Tańsza komunikacja dla seniorów**

W Katowicach seniorzy mogą korzystać z ulg na przejazdy komunikacją miejską. Już 65 latkowie mają 50% ulgi na przejazdy autobusami i tramwajami. Po ukończeniu 70 roku życia, można jeździć komunikacją miejską za darmo.

## **b. Ulgi komunikacyjne PKP dla seniorów**

PKP Intercity oferuje ulgę "Bilet dla seniora" dla wszystkich, którzy ukończyli 60 lat. Ta 30% zniżka obowiązuje na przejazdy w komunikacji krajowej pociągami wszystkich kategorii spółki PKP IC w pierwszej i drugiej klasie. Aby potwierdzić uprawnienie do zniżki, wystarczy okazać konduktorowi dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i wiek, np. dowód osobisty. Dodatkowo 2 razy w roku osoby 60+ mają prawo do przejazdów w drugiej klasie pociągami osobowymi, ekspresowymi i pośpieszonymi z ulgą 37%. W czasie kontroli obok legitymacji emeryta-rencisty należy okazać także zaświadczenie wystawione przez uprawnioną do tego instytucję m.in. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Dokument ważny jest przez trzy lata. Koszt jego wydania to ok. 10 zł. Warto sprawdzać na stronach PKP informacje o innych ulgach i zniżkach okresowych, w tym dla osób z niepełnosprawnością czy też dla ich współmałżonków. Koleje regionalne mogą stosować nieco odmienne zasady, zatem podróżując takimi pociągami warto zasięgnąć lokalnej informacji.

## **c. Abonament RTV**

Kolejną zniżką, z której na co dzień mogą korzystać seniorzy, jest ograniczenie opłat za abonament RTV. Bezwarunkowo zwolnieni są z niego wszyscy, którzy ukończyli 75 lat. Ten sam przywilej obowiązuje emerytów, którzy są po sześćdziesiątce, a ich świadczenie emerytalne nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia. Aby zgłosić stan prawny, który upoważnia do otrzymania ulgi, należy wybrać się na pocztę i tam uzyskać odpowiedni dokument.

#### **d. Paszport**

Emeryci oraz ich małżonkowie pozostający na ich wyłącznym utrzymaniu oraz osoby przebywające w domach pomocy społecznej lub w zakładach opiekuńczych mają prawo do 50% ulgi w opłacie za wydanie paszportu. Z kolei osoby po ukończeniu 70 lat są zwolnione z tych opłat w ogóle.

#### **e. Ogólnopolska Karta Seniora 2024 – zniżki**

Osoby 60+ mogą wyrobić Ogólnopolską Kartę Seniora, która jest wydawana w ramach programu Stowarzyszenia MANKO. Jest to dokument, który upoważnia do zniżek na terenie całej Polski. Aktualnie Ogólnopolską Kartę Seniora honoruje 3000 punktów. Zniżka dla seniora jest najczęściej udzielana w: sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach oraz instytucjach kultury. Coraz więcej miast wprowadza lokalne Karty Seniora, uprawniające do wielu zniżek w instytucjach kultury, sztuki, rekreacji, a także w wybranych firmach.

## **XV. Miejski Program „Katowicki Senior w Mieście”**

---

Zmiany demograficzne zachodzące w całej Polsce dotyczą również Katowic. Wiele osób pomimo ukończenia 60 rż. nadal prowadzi aktywne życie nadal pracuje i korzysta z różnorodnych form aktywności kulturalnej, artystycznej, sportowej, edukacyjnej, prozdrowotnych organizowanych przez instytucje kultury, organizacje pozarządowe, w tym Uniwersytety Trzeciego Wieku a także innego typu organizacje i zrzeszenia. Przy realizacji działań senioralnych placówki kultury współpracują zarówno ze stowarzyszeniami zrzeszającymi seniorów, ośrodkami opiekuńczymi, lokalnymi samorządami i administracją państwową.

Miasto Katowice od wielu lat inicjuje i realizuje działania skierowane do katowickich Seniorów Zadania te realizowane są zgodnie z założeniami Miejskiego Programu „Katowicki Senior w Mieście” na lata 2022-2027.

#### **a. Kluby seniora**

- **Katowickie Centrum Seniora – Klubu „Senior+”**

Katowice ul. Słowackiego 27, telefon: 797 593 318Dni i godziny pracy Katowickiego Centrum Seniora – Klubu „Senior+”:

Poniedziałek, środa, piątek 8:00 – 16:00, wtorek, czwartek 10:00 – 18:00

Z oferty Centrum mogą korzystać seniorzy miasta Katowice, którzy ukończyli 60 rok życia. W programie zajęć są m.in.: spotkania towarzyskie, warsztaty, zajęcia informatyczne, spotkania prozdrowotne, spotkania z ciekawymi ludźmi, zajęcia fizyczne, wyjazdy integracyjne oraz wiele innych ciekawych zajęć. Katowickie Centrum Seniora – Klub „Senior+” jest też siedzibą Rady Seniorów Miasta Katowice.

- **Fundacja „Jesteśmy dla Was”,** Al. Korfantego 125a, Katowice „Klub Seniora w Słonecznej Krainie”, ul. Warszawska 67, Katowice, tel. 501 442 533
- **Polski Komitet Pomocy Społecznej Śląski Zarząd Wojewódzki,** ul. Francuska 70, Katowice, tel. (32) 205 45 14
- **Kluby Seniora,** tel. (32) 205 45 14:
  - ul. Hetmańska 1,
  - ul. Grażyńskiego 5,

- ul. Panewnicka 75,
- ul. Witosa 17,
- ul. Wita Stwosza 7,
- ul. B. Żeleńskiego 83.

#### **b. Rada Seniorów Miasta Katowice**

W mieście Katowice działa Rada Seniorów Miasta Katowice, której zadaniem jest opiniowanie, doradzanie oraz inicjowanie działań na rzecz katowickich seniorów. Członkowie Rady Seniorów pełnią dyżury pod numerem tel. 536 569 236, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 18:00, a adres mailowy, pod który można zgłaszać sprawy to: [radaseniorowkatowice@gmail.com](mailto:radaseniorowkatowice@gmail.com), więcej informacji: [www.katowice.eu](http://www.katowice.eu) (zakładka Dla Seniorów i zakładka Rada Seniorów Miasta Katowice)

#### **c. Projekt „Złota rączka”**

Celem projektu jest podniesienie oraz poprawa jakości życia poprzez zapewnienie seniorom dostępu do bezpłatnych usług w zakresie drobnych napraw domowych. Zlecenie usługi przyjmowane jest telefonicznie za pośrednictwem tzw. „Srebrnego Telefonu”, jak również osobiście. „Srebrny Telefon” działający w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, ul. Wita Stwosza 7, pokój 127, I piętro, infolinia: (32) 606 18 36.

#### **d. Punkt Cyfrowego Wsparcia dla Seniorów**

Stacjonarny Punkt Cyfrowego Wsparcia dla Seniorów mieści się przy Al. Korfatego 48 (róg al. Korfatego i ul. Morcinka) i wyposażony jest w 8 stanowisk komputerowych, na których seniorzy mogą rozwijać

zarówno indywidualnie, jak i w grupach swoje umiejętności cyfrowe. Zapisy na szkolenia prowadzone są pod nr tel. 666 668 434

#### **e. „Srebrny Telefon” dla Katowickich Seniorów**

Infolinia dla seniorów, w ramach której można uzyskać informacje na temat możliwości wsparcia osób starszych oraz realizowanych programów na terenie Katowic. „Srebrny Telefon” dla Seniora działała w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Katowicach od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30, tel. (32) 251 69 00. Adres e-mail: [senior@mops.katowice.pl](mailto:senior@mops.katowice.pl)

#### **f. Telefon zaufania dla katowickich seniorów**

Wszyscy mieszkańcy Katowic, którzy ukończyli 60 lat, a czują się samotni, potrzebują wsparcia, czy po prostu rozmowy z życzliwymi ludźmi, mogą skorzystać z telefonu zaufania. Telefon obsługują seniorki – wolontariuszki i oczekują na państwa od poniedziałku do piątku w godzinach od 16.00 do 19.00, tel. 796 970 689.

#### **g. Katowicka Srebrna Książka dla seniorów**

Bezpłatna usługa dowozu książek i audiobooków do domu osobom starszym i niepełnosprawnym, którym stan zdrowia nie pozwala na osobistą wizytę w bibliotece. Usługa realizowana jest na terenie Katowic, po uprzednim umówieniu terminu dostarczenia/odbioru zamówień. W celu zamówienia Srebrnej Książki należy skontaktować się, telefonicznie lub mailowo, z wybraną filią Miejskiej Biblioteki Publicznej w Katowicach.

Szczegółowe informacje o usłudze pod bezpośrednim numerem telefonu 502 28 88 28, udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 14.00. Informację o Srebrnej Książce można również uzyskać pod mailem [srebrnaksiazka@mbp.katowice.pl](mailto:srebrnaksiazka@mbp.katowice.pl)

#### **h. Sportowy Uniwersytet Seniora**

Sportowy Uniwersytet Seniora to program skierowany do wszystkich mieszkańców Katowic po 60-tym roku życia. Zajęcia prowadzone są przez profesjonalnych instruktorów, którzy dostosowują treningi do stopnia sprawności uczestników. Wszystkie zajęcia są bezpłatne dzięki dofinansowaniu Miasta Katowice. Organizatorem zajęć jest AZS Uniwersytetu Śląskiego.

ZAPISY WYŁĄCZNIE TELEFONICZNIE pod numerem: 32 359 1997, wtorek, środa 10:00 -14:00. Szczegóły na stronie internetowej [www.senior.katowice.pl](http://www.senior.katowice.pl)

#### **i. Uniwersytet Trzeciego Wieku**

**Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach** prowadzi działalność edukacyjną ukierunkowaną na promocję zdrowia i zdrowego stylu życia seniorów, przyczyniając się do poprawy ich życia, po zakończeniu aktywności zawodowej. Organizowane są także spotkania z dietetykiem a także warsztaty ruchowe z fizjoterapeutami oraz kurs pierwszej pomocy medycznej. Zajęcia odbywają się w centrum dydaktycznym Wydziału nauk o Zdrowiu w Katowicach na ul. Medyków 12c. Chętnie odpowiemy również na

Państwa pytania pod numerem telefonu (32) 359 81 91 oraz adresem e-mail: [utwwnoz@sum.edu.pl](mailto:utwwnoz@sum.edu.pl)

Szczegółowe informacje dotyczące Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach znajdują się na stronie internetowej:

[www.studiapodyplomowe.sum.edu.pl/universytet-trzeciego-wieku-katowice](http://www.studiapodyplomowe.sum.edu.pl/universytet-trzeciego-wieku-katowice)

### **Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Otwartym Uniwersytetu Śląskiego**

Oprócz wykładów o tematyce ogólnej prowadzi się zajęcia z historii sztuki, historii Kościoła, historii Śląska, psychologii, a także lektoraty z języków obcych. Ponadto w ramach zajęć ruchowych organizowana jest gimnastyka klasyczna, gimnastyka rehabilitacyjna, gimnastyka w wodzie, gimnastyka przy muzyce, pływanie, tańce europejskie, pilates, joga. Co roku odbywają się również zajęcia komputerowe dla początkujących i zaangażowanych.

Szczegółowe informacje dotyczące Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Katowicach można uzyskać bezpośrednio u Koordynatorki UTW tel. 512 251 242 oraz pod numerami tel. 725 991 940 lub (32) 359 21 22 i na stronie internetowej: <https://utw.us.edu.pl/>

Biuro UTW mieści się w budynku Wydziału Humanistycznego, pok. B0.28, ul. Uniwersytecka 4, 40-007 Katowice. Wszystkie zajęcia odbywają się w salach Uniwersytetu Śląskiego: w przestrzeni Uniwersytetu Otwartego (ul. Uniwersytecka 4), Wydziału Humanistycznego (ul. Uniwersytecka 4), Wydziału Nauk Ścisłych i Technicznych (ul. Bankowa 14), a także w Rektoracie (ul. Bankowa 12).



## **Uniwersytet Ekonomiczny Trzeciego Wieku Uniwersytetu ekonomicznego w Katowicach**

Szczegółowe informacje można uzyskać bezpośrednio u Kierownika UETW tel. (32) 257 7021 oraz pod adresem e-mail: [katarzyna.franke@ue.katowice.pl](mailto:katarzyna.franke@ue.katowice.pl) i na stronie internetowej: [www.ue.katowice.pl/kandydaci/uetw.html](http://www.ue.katowice.pl/kandydaci/uetw.html)

### **j. Program telewizyjny dla seniorów „Srebrne Katowice”**

Miasto Katowice we współpracy z Telewizją TVS przygotowało specjalnie dla Państwa cykl 15 minutowych programów telewizyjnych pt. „Srebrne Katowice”. W każdym z odcinków tego programu ukazują się wiadomości i informacje dotyczące tego, kiedy, gdzie i z czego skorzystać może senior.

Programy emitowane są co piątek w Telewizji TVS o godzinie 10.05, powtórki programu w poniedziałki o 16.25 oraz w środy o 16.15.

### **k. Miejski System Powiadamiania Ratunkowego „Sygnał życia”**

System kierowany jest do grupy osób starszych i z niepełnosprawnościami, 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 może zostać zaprogramowany numer alarmowy. W sytuacji zagrożenia wystarczy naciśnięcie przycisku lub wybranie numeru 112, a dyspozytor w Miejskim Centrum Ratownictwa uzyska informacje o konieczności udzielenia pomocy oraz dane osoby zgłaszającej.

Więcej informacji dotyczących projektu udziela Pełnomocnik Prezydenta ds. Osób z Niepełnosprawnościami, Urząd Miasta Katowice, Rynek 1, pok. 805A, tel. (32) 259 32 12 lub (32) 259 32 07 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Wita Stwosza 7, tel. (32) 606 18 33.

## **I. Program lokalny „Katowicka Karta Mieszkańca”**

Seniorzy, którzy są zameldowani na stałe lub czasowo w Katowicach mogą korzystać z „Katowickiej Karty Mieszkańca”. W bogatej ofercie programu znalazły się ulgi na usługi: fryzjerskie, kosmetyczne, medyczne, a także zniżki w lokalach gastronomicznych, piekarniach, cukierniach i wiele innych.

### **Gdzie złożyć wniosek?**

Biuro Obsługi Mieszkańca Urzędu Miasta Katowice przy Rynku 1 (I piętro, stanowiska 13 i 14). Osoby z meldunkiem stałym w Katowicach mogą samodzielnie założyć Kartę poprzez aplikację mobilną „Katowicka Karta Mieszkańca” lub stronę internetową: [kkm.katowice.eu](http://kkm.katowice.eu) (zakładka: „Logowanie/ rejestracja”).

Szczegóły na stornie internetowej: [www.kkm.katowice.eu](http://www.kkm.katowice.eu)

Informacje pod numerem telefonu: (32) 259 30 01, (32) 259 30 02 lub (32) 259 30 03 (poniedziałki i czwartki w godz. 7.30 do 17.00, wtorki i środy w godz. 7.30 do 15.30, piątki w godz. 7.30 do 14.00).

### **m. Informator dla Seniorów**

Miasto Katowice po raz kolejny przygotowało Informator dla Seniorów - edycję na rok 2024, który zawiera kompleksową informację w zakresie działań kulturalnych, sportowych oraz społecznych skierowanych do katowickich Seniorów. W Informatorze zawarto informacje na temat realizowanych w 2024 roku wydarzeniach skierowanych do Seniorów, programach i działaniach społecznych realizowanych przez Wydział Polityki Społecznej oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Katowicach. Informator (wersję papierową) można odebrać w Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Miasta w Katowicach, ul. Rynek 1 (VIII piętro), Miejskich Domach Kultury, Bibliotekach Miejskich, a także dostępny jest w wersji elektronicznej:

<https://www.katowice.eu/dla-mieszkańca/dla-seniorów>

### **n. Niezbędnik prawny - PLUSY PO 60-tce.**

#### **Świadczenia i uprawnienia dla seniorów**

Z myślą o katowickich seniorach został przez Stowarzyszenie „DOGMA” wydany Poradnik z serii „Niezbędnik prawny - PLUSY PO 60-tce. Świadczenia i uprawnienia dla seniorów, który krok po kroku wyjaśnia z jakich świadczeń, dodatków i ulg mogą osoby po 60 roku życia skorzystać w 2024 roku. Stan prawny na dzień 20.10.2024 r. W wersji elektronicznej jest do pobrania na stronie internetowej:

<https://dogma.org.pl/lokalizacje/katowice/>

Punkty nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego i pomocy prawnej prowadzone przez Stowarzyszenie na Rzecz Poradnictwa Obywatelskiego „DOGMA” to WAŻNE miejsca, w których senior i jego opiekun:

- będzie wysłuchany, z pełnym szacunkiem i akceptacją,
- doświadczy pomocy w rozwiązaniu swoich problemów,
- otrzyma wsparcie.

Osoby w starszym wieku potrzebują przede wszystkim wsparcia w celu uporządkowania swoich spraw życiowych, czy też jako środka zaradczego na poczucie bezradności wobec braku rozeznania w gąszczu procedur administracyjnych i zmieniających się przepisów.

Ważna dla seniora kompleksowość poradnictwa, która polega na tym, że rozwiązanie problemu, z którym zwraca się senior potrzebujący pomocy, obejmuje nie tylko informacje o uprawnieniach i obowiązkach, ale również pomoc w zdiagnozowaniu obszaru problemów i dopasowaniu możliwej pomocy z uwzględnieniem wewnętrznych przeżyć seniora i jego rodziny. Kluczowe jest wczesne zidentyfikowanie potencjalnych trudności co stwarza sytuację, w której dostępne są proaktywne strategie radzenia sobie z problemami. Uprzedzanie sytuacji problemowych skutkuje szybszym i skutecznym działaniem. Zadaniem kompleksowego poradnictwa jest dostarczenie beneficjentowi wiedzy i umiejętności, które pozwolą mu samodzielnie i sprawnie funkcjonować w rodzinie i lokalnej społeczności. Senior raz z rodziną powinien być w stanie rozwiązać swoje problemy w ramach obowiązujących stosunków, zasad współżycia społecznego, ładu prawnego oraz włączać się w życie społeczne.

**W Punktach Nieodpłatnej Pomocy Prawnej i Nieodpłatnego Poradnictwa Obywatelskiego, gdzie oferowana jest bezpłatna pomoc prawna dla seniorów i ich opiekunów w postaci:**

- konsultacji prawnej lub porady obywatelskiej, która dotyczy praw i obowiązków seniora,
- sporządzenia planu działania i pomocy w jego realizacji w celu rozwiązania problemu,
- cennych informacji o innych jednostkach nieodpłatnego poradnictwa dot. m.in. opieki społecznej, praw pacjenta, konsumenta, pomocy psychologicznej itp.

**ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA DARMOWĄ PORADĘ PRAWNĄ:**

telefonicznie pod nr tel. (32) 259 37 36 w następujących dniach i godzinach:

- poniedziałek, wtorek, środa w godz. 7.30 – 15.30,
- czwartek w godz. 7.30–17.00, piątek w godz. 7.30–14.00

lub online przez stronę internetową: <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>

Szczegółowe zasady udzielania nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego oraz nieodpłatnej mediacji umieszczone są na stronach internetowych:

[www.katowice.eu/dla-mieszkańca/załatw-sprawę/nieodpłatna-pomoc-prawna](http://www.katowice.eu/dla-mieszkańca/załatw-sprawę/nieodpłatna-pomoc-prawna)

<https://dogma.org.pl/lokalizacje/katowice/>

## o. Pozostała oferta dla seniorów w 2024 roku

W ramach współpracy miasta Katowice z organizacjami pozarządowymi każdy senior znajdzie coś dla Siebie:

- Stowarzyszenie FAMI.LOCK, ul. Podhalańska 14/6, Katowice „Centrum spotkań Seniorów w centrum miasta 2024”, tel. 602 442 707
- Fundacja Rozwoju Ekonomii Społecznej, ul. J. Barona 30, Tychy „Prowadzenie Klubu Seniora w dzielnicy Brynów – kontynuacja na rok 2024”, tel. 501 609 484
- Śląskie Centrum Edukacji i Rehabilitacji „Arteria”, ul. Francuska 29, Katowice „Silver Siła” – edycja 2024, tel. (32) 253 62 30
- Stowarzyszenie „Wspólnie – Razem”, ul. M. Kopernika 15, Katowice „Integracja i aktywizacja osób starszych, w tym kombatantów i osób represjonowanych poprzez wspieranie działań na rzecz integracji i zwiększenia uczestnictwa w życiu społecznym seniorów”, tel. 502 484 909
- Fundacja Komunikacji Międzykulturowej „THE LINK”, ul. L. Różyckiego 14c, Katowice „Akademia Pasji Seniora”, tel. 792 777 801

- Fundacja Atelier Spółdzielczości i Ekonomii Społecznej, ul. M. Gierlotki 8, Katowice Klub Seniora fundacji aSeS w 2024 roku, tel. 606 416 099
- Katowickie Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Dwójka”, ul. ks. bpa H. Bednorza 14, Katowice Klub Seniora „nasz czas”, tel. 603 773 661 (32) 209 94 69
- Fundacja Prowitalni, ul. M. Radockiego 84/18, Katowice „Klub Seniora fundacji Prowitalni”, tel. 603 773 661
- Klub Seniorów Promyk, ul. J. Kilińskiego 17, Katowice „Klub Seniorów Promyk”, tel. 516 681 077
- Uczniowski Klub Sportowy „Oktagon”, ul. Wiosny Ludów 22, Katowice „Aktywny senior z oktagonem – III edycja”, tel. 663 758 066



## **PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"**

- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3 MOPS, ul. Oblatów 24
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5 MOPS, ul. Dębowa 16c
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 2 MOPS, ul. Warszawska 42

Porady są udzielane od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00

## **PUNKTY NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"**

- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9 MOPS, ul. Krakowska 138
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8 MOPS, ul. Łętowskiego 6a
- Zespół ds. Rodzinnej Pieczy Zastępczej MOPS, ul. Wojewódzka 23

Porady są udzielane od poniedziałku do piątku od 16.00 do 20.00

## **PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ I MEDIACJI**

### **Miejska Izba Wyrzeźwiń w Katowicach, ul. Macieja 10**

Poniedziałek - piątek 16.00 - 20.00

### **Przychodnia nr 13 "Moja Przychodnia", ul. Ordona 3**

Poniedziałek - piątek 8.00 - 12.00

### **Przychodnia nr 13 "Moja Przychodnia", ul. Ordona 3**

Poniedziałek - piątek 13.00 - 17.00

### **Miejski Dom Kultury w Katowicach ul. Hallera 28**

Poniedziałek - piątek 11.00 - 15.00

### **Miejski Dom Kultury w Katowicach ul. Markiefki 44a**

Poniedziałek - piątek 9.00 - 13.00

## **ZAPISY NA PORADY**

- **telefonicznie** - pod numerem telefonu: **32 259-37-36** w godzinach pracy urzędu
- **elektronicznie** - zapisując się przy pomocy formularza dostępnego na stronie: <https://zapisy-np.ms.gov.pl>



NIEODPŁATNE USŁUGI  
-POMOC PRAWNA  
-PORADY OBYWATELSKIE  
-MEDIACJA



Ministerstwo  
Sprawiedliwości



KATOWICE  
dla odmiany