



Katowice, dnia 3 marca 2026 r.

**WICEPREZYDENT
MIASTA KATOWICE**

PS-III-ZD-000...../26

BIURO RADY MIASTA KATOWICE	
Wpł.	2026 -03- 10
BRM	PS-III. ZD- 00038/26

BRM
P. Km
Kopie P. Prez
10.3.26

**Szanowny Pan
Łukasz Borkowski
Przewodniczący
Rady Miasta Katowice**

W związku z posiedzeniem Komisji Sportu, które odbędzie się w dniu 18 marca 2026 r., przekazuję w załączeniu materiał pn.: *Informacja Prezydenta Miasta Katowice na temat promocji oraz projektów miejskich zachęcających seniorów do aktywności fizycznej i uczestnictwa w sportach rekreacyjnych*, który stanowi punkt 5 harmonogramu posiedzenia.

Z poważaniem

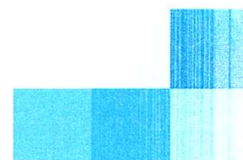
WICEPREZYDENT MIASTA KATOWICE

Maciej Stachura

Pracownik prowadzący sprawę: Gizela Przeor tel. wew. 3780

Do wiadomości:

Dyrektor Departamentu Mienia Miasta Pan Janusz Waląg



Informacja Prezydenta Miasta Katowice na temat promocji oraz projektów miejskich zachęcających seniorów do aktywności fizycznej i uczestnictwa w sportach rekreacyjnych.

Od 2018 r. katowiccy seniorzy mają dostęp do szerokiej gamy zajęć sportowych i rekreacyjnych organizowanych w ramach „Sportowego Uniwersytetu Seniora”, które wspierają ich aktywny styl życia, zdrowie fizyczne oraz integrację społeczną.

W 2025 r. Prezydent Miasta Katowice zainicjował rozszerzony program sportowy pn. **„Fit senior – bezpłatne zajęcia sportowe w dzielnicach”**, który jest kontynuowany również w tym roku.

Jest to kompleksowa inicjatywa skierowana do osób starszych promująca aktywny i zdrowy styl życia. W ramach programu organizowane są nie tylko różnorodne zajęcia sportowe dostosowane do możliwości uczestników, takie jak: gimnastyka, nordic walking, aqua aerobic, czy też nauka gry w tenisa ziemnego, ale także wiele innych ciekawych form wsparcia.

Program rozszerzony został o konsultacje z dietetykiem, który pomaga uczestnikom w doborze odpowiedniego sposobu odżywiania, dodatkowo wprowadzono regularne sesje medytacyjne i relaksacyjne, mające na celu redukcję stresu i poprawę samopoczucia psychicznego.

W ramach projektu odbywają się także spotkania z ekspertami – lekarzami, fizjoterapeutami, którzy udzielają praktycznych porad dotyczących profilaktyki zdrowotnej.

Zajęcia realizowane są w różnych dzielnicach Katowic, co zwiększa ich dostępność i pozwala seniorom uczestniczyć w nich bez konieczności dalekich dojazdów.

W 2026 r. realizatorami programu wybranymi w drodze rozstrzygniętego otwartego konkursu ofert na realizację zadania pn. „Integracja i aktywizacja osób starszych, w tym kombatantów i osób represjonowanych poprzez wspieranie działań na rzecz integracji i zwiększenia uczestnictwa w życiu społecznym seniorów” są następujące organizacje pozarządowe:

1. „Fit senior – bezpłatne zajęcia w dzielnicach” prowadzone przez Akademicki Związek Sportowy Uniwersytetu Śląskiego na zlecenie miasta Katowice.

Są to kompleksowe działania, które w sposób wieloaspektowy odpowiadają na potrzeby seniorów i przyczyniają się do poprawy jakości ich życia. Zajęcia te są dostosowane do wieku oraz poziomu sprawności katowickich seniorów. Odbywają się one w wielu dzielnicach Katowic, tak aby ułatwić seniorom dostęp do obiektów. W ubiegłym roku działania zostały rozszerzone o warsztaty relaksacyjne oraz wykłady edukacyjne o tematyce prozdrowotnej. Natomiast w tym roku szczególny nacisk został położony na włączenie do programu mniej aktywnej grupy mężczyzn 60+, dla których zaplanowano wprowadzenie specjalnej formy zajęć, takich jak boks oraz trening ogólnorozwojowy w elementami treningu siłowego. W 2026 r. zaplanowano łącznie **1 130 godzin zajęć sportowych** oraz **140 godzin wykładów i relaksacji**, w których udział weźmie ok. **500 seniorów**.

Realizowane dyscypliny sportowe to: aqua aerobik, taniec, pływanie, badminton, joga, gimnastyka, pilates, tenis stołowy, zdrowe plecy, fitball.

Środki finansowe na 2026 r. – **254 000,00 zł.**

2. Fundacja Bażantowo

Celem zadania jest organizacja zajęć rekreacyjnych w salkach fitness i na basenie. Realizowane działania mają ograniczyć zachorowalność na choroby cywilizacyjne poprzez aktywność ruchową i trwałą zmianę stylu życia.

Głównym elementem programu jest trening fizyczny aerobowy wraz z elementami oddechowymi, natomiast wyzwaniem i celem projektu jest wsparcie seniorów w utrzymaniu sprawności lub w powrocie do sprawności sprzed choroby, połączone z przywróceniem funkcji społecznych poprzez zajęcia oddechowe i rekreacyjne.

Zajęcia prowadzone są w nowoczesnym kompleksie sportowym Bażantowo Sport przy ul. Pijarskiej 1 w Katowicach.

W 2026 r. planuje się organizację **186 godzin zajęć sportowych dla 135 seniorów**.

Środki finansowe na 2026 r. – **84 760,00 zł**.

3. Katowickie Stowarzyszenie Tenisowe Akademia Tenisa Katarzyny Pyka

Celem zadania jest organizacja nauki gry w tenisa ziemnego oraz zajęcia ogólnorozwojowe na kortach MOSiR w Katowicach przy ul. Szopienickiej. Treningi tenisa są dostosowywane do wieku, możliwości fizycznych oraz stopnia zaawansowania uczestników.

W 2026 r. realizacja zadania przewidziana jest dla **40-50 osób**.

Środki finansowe na 2026 r. – **10 000,00 zł**.

Ponadto katowiccy seniorzy mają możliwość udziału w różnorodnych działaniach sportowych i prozdrowotnych. W ramach funkcjonujących na terenie miasta klubów seniora mogą uczestniczyć w zajęciach gimnastycznych, ćwiczeniach ogólnousprawniających, nordic walking czy zajęciach tanecznych. Aktywności te sprzyjają poprawie kondycji fizycznej, integracji społecznej oraz utrzymaniu dobrej formy psychicznej. Dzięki wsparciu miasta seniorzy mają realny dostęp do regularnych, zorganizowanych form ruchu dostosowanych do ich potrzeb i możliwości.

Dzięki tym wszystkim inicjatywom seniorzy w Katowicach mają możliwość aktywnego spędzania wolnego czasu, dbania o własne zdrowie i nawiązywania nowych znajomości. Seniorzy uczestniczący w zajęciach sportowych wyrażają swoje zadowolenie z oferowanych programów, w tym pozytywnie oceniają przyjazną atmosferę. Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów, a ćwiczenia dostosowane do możliwości uczestników. Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na ich zdrowie, mobilność, kondycję i nastrój.

WICEPREZYDENT MIASTA KATOWICE

Maciej Stachura

