

Starachowice, to miasto, które pręźnie wspiera wszystkich swoich mieszkańców. Jako, że z roku na rok rośnie liczba osób po 60 roku życia czyli tzw. seniorów, Starachowice stały się przykładem dobrze działającej polityki senioralnej, umożliwiającej działalność grup seniorkich. Poza Starachowicką Radą Seniorów, która działa już 3 kadencje, w mieście powstaje coraz więcej klubów i stowarzyszeń poświęconych seniorom. I tak w naszym mieście już działają.

### **Klub Senior+ „Niezapominajka”**

Rozpoczął swoją działalność w grudniu 2018 roku. Powstał on w ramach Programu „Senior+ „Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Ośrodek wsparcia dysponuje 38 miejscami dla seniorów z terenu Starachowic. Beneficjenci to osoby samotne o różnym stopniu funkcjonowania.

W ramach Klubu proponowane są ns. zajęcia prowadzone przez specjalistów i animatorów:

- rozmowy indywidualne (Kierownik Klubu Paulina Koczubiej)
- zajęcia z pilates (Kierownik)
- zajęcia gimnastyczne (zumba, body art) (Klub Fitness Figura- Justyna Borkowska-Ciok)
- zajęcia stolikowe (gry stolikowe) (Kuferek z planszówkami-Michał Pajek)
- zajęcia teatralne (Beata Wiśniewska)
- zajęcia muzyczne i jęz. angielskiego (Krystyna Kowalczyk)
- zajęcia z rękodzieła artystycznego (Anna Majer)
- zajęcia z treningu intelektualnego (Kierownik)
- zajęcia komputerowe (Łukasz Kępa)

## Profilaktyka zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 13, październik 2016 08:28

Odsłony: 44889

---

- zajęcia jogi (Agata Musiałowska)
- zajęcia intergracyjne
- wycieczki, rajdy

Wszystkie w/wym. aktywności odbywają się w budynku przy Al. Armii Krajowej 28 – Galeria Skałka I piętro- od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-19:00. tel. 791-389-135

<https://www.facebook.com/KSNiezapominajka>

### • **Klub Seniora 60+ „Manhattan”**

Klub powstał w 2016 roku przy Dziennym Domu Senior+, samodzielną działalność rozpoczął we wrześniu 2019 roku. Przedstawicielem Klubu jest Barbara Kozieł oraz wybrany przez klubowiczów Zarząd, w którego skład wchodzi dodatkowo: Małgorzata Gajewska, Daniela Madej oraz Edward Sowula.

Klub aktualnie liczy 36 osób. Spotkania odbywają się dwa razy w tygodniu, wtorki i czwartki w Galerii Skałka.

Klub swoim uczestnikom zapewnia wielorakie aktywności m.in.:

- uczestnictwo w różnych lokalnych przedsięwzięciach
- wycieczki krajoznawcze
- udział w projektach: do tej pory- „BEZ-SEN” (organizatorzy-pracownicy CUS) oraz „per ASPERGER ad ASTRA” (organizatorzy „Zdrowa Szkoła”)
- organizacja spotkań okolicznościowych
- udział w spotkaniach Starachowickiej Rady Seniorów
- spotkania z gośćmi (Młodzieżowa Rada Starachowic, lekarze specjaliści, floryści, kosmetyczki)
- śpiew w zespole „Wigorki”
- sprzątanie zieleni
- wsparcie innych seniorów przez m.in. odwiedziny w DPS
- wsparcie akcji takich jak: „Onkoczepek”, schronisko w Rudniku, zbieranie nakrętek

## Profilaktyka zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 13, październik 2016 08:28

Odsłony: 44889

---

- spotkania przy grillu
- uczestnictwo w senioraliach
- planowane również są tzw. dni otwarte

Klub prowadzi swojego Facebook : [//www.facebook.com/KlubSenioraManhattan](https://www.facebook.com/KlubSenioraManhattan)

tel. kontaktowy: 603-809-776

### **Alternatywny Klub Seniora**

Alternatywny Klub Seniora jest Stowarzyszeniem Zwykłym zarejestrowanym w Starostwie Powiatowym od 14 lutego 2022 roku. Obecnie do AKS-u należy 82 członków. Siedzibą Klubu jest Galeria Skałka, gdzie 3 razy w tygodniu korzystamy nieodpłatnie z pomieszczeń Dziennego Domu Senior+ oraz Klubu Senior+ „Niezapominajka”.

W pomieszczeniach Galerii, członkowie AKS-u uczestniczą, zgodnie ze swoimi zainteresowaniami i potrzebami, w spotkaniach i wykładach z dziedzin:

- przyrody,
- literatury,
- historii Starachowic
- historii sztuki,
- nauki języków niemieckiego i rosyjskiego
- rozmów o naszym codziennym życiu – jego trudnościach i radościach.

Kolejną grupą proponowanych zajęć są zajęcia artystyczne:

- malarstwo i rysunek, zajęcia odbywają się w Spółdzielczym Donu Kultury)
- rękodzieło i muzykoterapia, zajęcia odbywają się w Domu Nauczyciela.

Inna propozycja są zajęcia podtrzymujące sprawność fizyczną

- gimnastyka, zajęcia w Wikingu,
- aerobik na basenie miejskim,
- wyjazdy na baseny siarczkowe w Solcu Zdroju
- cotygodniowe spacer po lesie.

Oprócz stałych pozycji w tygodniowym planie zajęć organizujemy okolicznościowe spotkania świąteczne, zabawy taneczne i wycieczki do teatru.

Zarząd AKS stanowią, Prezes Wanda Kołodziejczyk oraz dwoje Wiceprezesów Jolanta Łodej oraz Wiesław Mikos. E-mial: [senior.alternatywny@interia.pl](mailto:senior.alternatywny@interia.pl)

### **Klub Seniora „Jarzębinka”**

Klub „Jarzębinka” powstał 1982 r. przy Starachowickiej Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko Własnościowej „WANACJA”- wynika to z zapisów w prowadzonej „Kronice”.

Obecnie siedzibą klubu jest Szkoła Podstawowa nr 13 im. Kornela Makuszyńskiego przy ul. Ignacego Prądzyńskiego 2 w Starachowicach.

Aktualnie Klub liczy 48 członków. Członkowie wybierają pięcioosobowy Zarząd, Skarbnika i trzyosobową Komisję Rewizyjną. Działamy w myśl opracowanego „Regulaminu Klubu Seniora „Jarzębinka”” i „Regulaminu Komisji Rewizyjnej”. Spotkania Klubu odbywają się w Szkole w każdą środę tygodnia za wyjątkiem kiedy Szkoła nie pracuje - ferie świąteczne, wakacje (wtedy spotykamy się na ogniskach w plenerze czy pieszych wędrówkach).

W klubie działają zespoły tematyczne :

- Zespół przygotowujący piesze wędrówki, ogniska, wycieczki, wyjścia do teatru, kina
- Zespół przygotowujący imprezy okolicznościowe z okazji świąt, rocznic, wieczorki poezji
- Zespół przygotowujący wieczorki taneczne
- Zespół przygotowujący dekoracje okolicznościowe
- Zespół zaopatrzeniowo-gospodarczy Oprócz zajęć organizowanych przez zespoły raz do roku jeździmy na wczasy, spotykamy się z policjantami, strażakami, dietetykiem.

Praca w Klubie odbywa się w oparciu o kwartalne plany pracy opracowane przez Zarząd Klubu.

### **Centrum Inicjatyw Senioralnych**

Jest to inicjatywa społeczna zainicjowana przez Towarzystwo Rozwoju Starachowic PARTNER.

Celem CIS jest aktywizacja społeczna i integracja środowisk senioralnych. Inicjatywa społeczna jest szansą na aktywniejszy udział seniorów w przestrzeni publicznej, służącej rozwojowi miasta i świadomości obywatelskiej mieszkańców. Na spotkania zapraszane będą również osoby, organizacje pozarządowe i przedstawiciele

## Profilaktyka zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 13, październik 2016 08:28

Odsłony: 44889

---

samorządu lokalnego mogące pomóc seniorom rozwiązywać ich problemy. Seniorzy skupieni w Centrum planują prowadzenie działalności edukacyjno - szkoleniowej m.in. przy pomocy pięciu projektów pn: „Aktywizacja Społeczności Obywatelskiej”, „Społeczna Samopomoc Senioralna”, „Profilaktyka i zachowanie zdrowia”, „e-Seniorek”, oraz „Starachowice moje miasto nad Kamienną”. Informacje dotyczące projektów - Inicjatywy CIS, podawane będą na stronie internetowej: cis.starachowice.eu oraz na ulotkach CIS.

Celem CIS jest realizacja pięciu projektów adresowanych do mieszkańców Starachowic a w szczególności seniorów w obszarach samopomocy seniorskiej i wolontariatu, edukacji obywatelskiej, cyfrowej oraz historycznej.

### **Harcerski Krąg Seniorów "Łysica-Żubry"**

Powstał on w 1947 roku. W swoich kręgach zrzesza starszych instruktorów ZHP z terenu Starachowic. Krąg działa przy Komendzie ZHP w Starachowicach oraz powiatowej Komendzie ZHP. Aktualnie w swoich szeregach ma 21 osób z czego czynnie działających jest 18.

Swoją działalność opiera na aktywnościach z kręgów:

- kultury
- turystyki
- integracji senioralnej i międzypokoleniowej

Krąg jest organizatorem cyklicznych spotkań Klubów i Stowarzyszeń senioralnych nad Zalewem Lubianka, gdzie pełną obsługę pełnią instruktorzy. "Łysica -Żubry" jest również współorganizatorem Ogólnopolskich Rajdów Harcerskich. W swoich szeregach instruktorskich ma Brata Alberta, który oprowadza gości po Wąchockim Klasztorze.

Komendant Kręgu- hm Irena Rozwadowska

Zastępca Komendanta - hm Mirosław Szwegier

Kwatermistrz - hm Mirosław Głuchowski

[http://zubry.starachowice.zhp.pl/?page\\_id=98](http://zubry.starachowice.zhp.pl/?page_id=98)

## **Profilaktyka zdrowotna**

Opublikowano: czwartek, 13, październik 2016 08:28

Odsłony: 44889

---

### **Klub Seniora "Jesienny Listek"**

Klub działa od 1977 roku. Swoją siedzibę ma w Starachowickiej Spółdzielni Mieszkaniowej w Starachowicach przy ulicy Wojska Polskiego 9. Jest najstarszym Klubem Seniora w Starachowicach. Klub zrzesza w swoich szeregach 53 członków i prowadzi działalność w następujących obszarach:

- kulturalnym,
- szkoleniowym,
- turystycznym
- rozrywkowym

Przewodniczącą Klubu Seniora "Jesienny Listek" jest Pani Halina Ziewiecka tel. 539 239 587

### **Stowarzyszenie Klub Seniora "Złota Majówka"**

Stowarzyszenie działa od 22 stycznia 2015 roku. Do zadań stowarzyszenia należy:

-rozwijanie różnorodnych form życia kulturalno- oświatowego, towarzyskiego i wypoczynku ludzi starszych

-rozbudzanie zainteresowań i potrzeb w tym zakresie,

-inicjowanie i utrzymywanie więzi koleżeńskich wśród seniorów z terenu powiatu starachowickiego,

-nawiązywanie kontaktów z innymi lokalnymi organizacjami

Adres: ul. Złota 1

Prezes: Lidia Niewczas, tel.: 660 549 786

Klub otwarty we czwartki od godz.16.00 ( latem), od godz. 17.00 (zimą)

W okresie letnim (lipiec i sierpień) klub jest zamknięty.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100064697108232>

### **Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń "** **EcoSerce "**

Formalnie powstało 30 listopada 2018 roku. Adres: 42-350 Koziegłowy, ul. Św. Walentego 3, Miłość. ( biuro @ecoserce.pl ) Prezesem jest Pani Agnieszka Wołczenko. W Starachowicach działa od 2017 roku. Beneficjentami działalności Stowarzyszenia są w większości seniorzy.

Głównym celem jest:

- rozszerzenie listy nieodpłatnych leków dla seniorów np. o flozyny,
- ochrona praw i reprezentowanie interesów pacjenta z chorobami serca,
- współpraca z parlamentem, instytucjami państwowymi i samorządowymi w zakresie jakości i dostępności do metod terapii związanych z kardiologią,
- wspieranie i integracja pacjentów z chorobami serca, ich rodzin w procesie leczenia,
- walka o lepszy dostęp do zabiegów kardiologicznych i podniesienia standardów leczenia pacjentów,
- prowadzenie działalności profilaktycznej pierwotnej i wtórnej.

Stowarzyszenie współpracuje z organizacjami eksperckimi oraz naukowymi, a przede wszystkim z Polskim Towarzystwem Kardiologicznym. Pragnie wzmocnić działanie profilaktyczne poprzez zwiększenie finansowania koordynatorów profilaktyki zdrowotnej w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej.

Stowarzyszenie zorganizowało w Starachowicach następującą konferencję " Pacjent lepszy i gorszy", spotkanie np. z panem Markiem Cytackim - Naczelnikiem Spraw Obywatelskich w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta. Członkowie stowarzyszenia brali udział w Forum Serca np. w Katowicach, w Krakowie , gdzie mogli wysłuchać ciekawych wykładów z zakresu profilaktyki, a także skorzystać z badań i konsultacji medycznych u sławnych kardiologów. Zdobyta tam wiedza przekazywana jest podczas licznych spotkań z seniorami ze Starachowic.

### **ZNP - Związek Nauczycielstwa Polskiego- Sekcja Emerytów i Rencistów zrzeszająca zarówno nauczycieli, jak i niepedagogicznych pracowników oświaty**

Jedna z największych zawodowych organizacji na ziemiach polskich założona w 1905 r. Historia ZNP jest bardzo szeroka i ciekawa. Siedzibą Związku znajduje się przy ul. Partyzantów 1a budynek-Domu Nauczyciela jest własnością i siedzibą ZNP a obecną Prezes Miedzyszgminnego Oddziału jest p.Mariola Gałka.

ZNP przestrzega i realizuje postanowienia Statutu oraz uchwał władz i organów statutowych. Organizowane są tu spotkania tematyczne na których seniorzy wspólnie dyskutują, rozwiązują nurtujące ich problemy. Seniorzy biorą także udział w spotkaniach różnego typu w tym:

- integracyjnych,
- wyjazdach do teatru,
- wycieczkach krajoznawczo - turystycznych,
- spotkaniach z ciekawymi ludźmi,
- wyjazdach na szkolenia oraz na wczasy.

Sekcja nauczycieli emerytów i emerytowanych pracowników oświaty zachęca do członkostwa w sekcji, bo miło i przyjemnie można tu spędzać czas, realizując wytyczone działania.

### **Starachowickie Towarzystwo Fotograficzne (STF)**

Powstało w 2001 roku z inicjatywy artysty fotografa Zbigniewa Kopańskiego. Towarzystwo zrzesza osoby zainteresowane wszelkimi dziedzinami fotografii oraz chęcią rozwijania i doskonalenia umiejętności w zakresie wiedzy i techniki i sztuki fotograficznej, ze szczególnym uwzględnieniem fotografii artystycznej niekomercyjnej. Grupa liczy 20 członków i działa przy Miejskiej Bibliotece Publicznej im Adolfa Dygasińskiego, znajdującej się przy ul. Kochanowskiego 5. Wśród uczestników zajęć są również seniorzy, którzy zainteresowali się sztuką fotograficzną w kwiecie wieku.

Towarzystwo ma w dorobku ponad 40 wystaw. Samo również uczestniczy w różnego rodzaju prelekcjach, wystawach i warsztatach. Celem działalności towarzystwa jest:

- wszechstronny rozwój twórczości artystycznej bez względu na wiek
- propagowanie fotografii artystycznej
- integracja środowiska artystów fotografików
- organizacja wystaw

## **Profilaktyka zdrowotna**

Opublikowano: czwartek, 13, październik 2016 08:28

Odsłony: 44889

---

Od 2021 roku Prezesem jest Małgorzata Zatorska- artysta fotograf, zrzeszona w Polskim Związku Artystów Fotografików.

### **Niezależny Samorządowy Związek Zawodowy Policjantów, Zarząd Terenowy Emerytów i Rencistów w Starachowicach**

Założone w 1989 r. w Urzędzie Spraw Wewnętrznych powstały struktury NSZZ Policji a przy nich Terenowe Organizacje Emerytów i Rencistów w maju 1990 r.

Cele i zadania określa Status NSZZ Policjantów.

Adres: siedziba KPP Starachowice ul. Armii Krajowej 27, tel.: 734 270 270

### **Stowarzyszenie Spółdzielców i Wspólnot Mieszkaniowych**

Założone dnia 28 Listopada 2011 r. Stowarzyszenie działa na rzecz Spółdzielców i Wspólnot Mieszkaniowych, w tym również osób starszych.

Adres: ul Słoneczna 14, tel.: 603 716 020

wszelkie informacje zamieszczane na stronie: [info@naszemiasto.starachowice.pl](mailto:info@naszemiasto.starachowice.pl)