



# TYGODNIÓWKA SENIORALNA

NUMER 40 | 1 PAŹDZIERNIKA – 7 PAŹDZIERNIKA 2018

BIURO POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH M.ST. WARSZAWY  
ZESPÓŁ REALIZACJI POLITYKI SENIORALNEJ

Ul. Niecała 2 | 00-098 WARSZAWA | [www.senioralna.um.warszawa.pl](http://www.senioralna.um.warszawa.pl)

Tygodniówka ukazuje się w każdy **PIĄTEK** na [www.senioralna.um.warszawa.pl/tygodniowka](http://www.senioralna.um.warszawa.pl/tygodniowka)

## W TYM TYGODNIU POLECAMY:

- Warsztaty filmowe dla osób w wieku 60+,
- Mroczna tajemnica Willi Jasny Dom – spotkanie historyczne,
- Muzealne wtorki w Muzeum Narodowym,
- Spacer po Pradze – zwiedzanie praskiej cerkwi,





## Cykl warsztatów filmowych dla osób 60+



1 października  
(PONIEDZIAŁEK)



Dzielnicowy Ośrodek Kultury na Ursynowie, ul: Kajakowa 12b



zapraszamy na bezpłatne  
**WARSZTATY  
FILMOWE**  
Późne debiuty na Ursynowie  
dla osób w wieku 60+

**W PROGRAMIE:**

- nauka obsługi sprzętu cyfrowego.
- poznanie podstaw realizacji obrazu i dźwięku oraz budowania narracji filmowej.
- realizacja autorskich etiud i ich pokaz!

**KIEDY: PONIEDZIAŁKI, 11:00-14:00**

**GDZIE: DZIELNICOWY OŚRODEK  
KULTURY (KAJAKOWA 12B)**

**ZAPISY:**  
tel. 792 799 550  
[adagaska@pracowniacotopaxi.pl](mailto:adagaska@pracowniacotopaxi.pl)  
lub osobiście w DOK Ursynów

Pierwsze zajęcia 1 października.  
W trakcie każdego zajęcia przerwa kawowa.

[WWW.PRACOWNIACOTOPAXI.PL](http://WWW.PRACOWNIACOTOPAXI.PL)

### OPIS WYDARZENIA:

Rusza cykl warsztatów filmowych, w programie nauka obsługi sprzętu cyfrowego, poznanie podstaw realizacji obrazu, realizacja autorskich audycji. Uczestnicy nie muszą posiadać własnego sprzętu, zostanie im zapewniony przez organizatorów.

Zapisy:

[adagaska@pracowniacotopaxi.pl](mailto:adagaska@pracowniacotopaxi.pl)

lub tel. 792 799 550



## Nadwiślański Spacer Przyrodniczy



1 października  
(PONIEDZIAŁEK)



Zbiórka: Urząd Dzielnicy Żoliborz, ul. Słowackiego 6

### OPIS WYDARZENIA:

Zapraszamy na spacer przyrodniczy po nadwiślańskiej ścieżce pieszej. Spacer zakończy się piknikiem na Plaży Żoliborz.



**"Mroczna tajemnica  
Willi Jasny Dom" –  
spotkanie w Willi Jasny  
Dom**



**1 października  
(PONIEDZIAŁEK)  
Godz. 18:00**



**Willa Jasny Dom, ul: Świerszcza 2  
(Warszawa Włochy)**

## **OPIS WYDARZENIA:**

Willa Jasny Dom to piękna, modernistyczna bryła, stanowiła w przeszłości ozdobę centralnej części Włoch. Paradoksalnie, budynek o tak pozytywnej nazwie skrywał przez dziesięciolecia przerażająca tajemnicę. 11 listopada 2000 roku, właściciele obiektu przypadkiem odkryli inskrypcje wyryte na ścianach piwnic: daty, nazwiska, kalendarze kreskowe. Po wizji lokalnej przeprowadzonej przez pracowników Instytutu Pamięi Narodowej, przerażającą przeszłość Willi Jasny Dom została potwierdzona. Okazało się, że w okresie od lutego do października 1945 roku w przedmiotowym obiekcie zainstalował się Główny Zarząd Informacji Wojska Polskiego. 22 pomieszczenia piwniczne zamieniono na przerażające cele więzienne. Przez siedem miesięcy funkcjonowanie aresztu przez to miejsce przeszło ponad tysiąc kobiet i mężczyzn, w tym żołnierzy Armii Krajowej.



**Dyżury Wiceprzewodniczącej Warszawskiej Rady Seniorów**



**Każdy wtorek od 13.30 do 14.30**

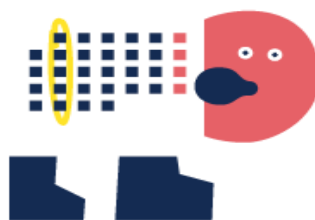


**Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, Nowolipie 25b**

Pani Małgorzata Żuber – Zielicz zaprasza na swoje dyżury, podczas których możecie Państwo porozmawiać o sprawach związanych z życiem seniorów w naszym mieście.



**Wykład  
„Anglomania w  
Warszawie w czasach  
stanisławowskich”**



**MUZEALNE  
WTORKI**



**2 października  
(WTOREK)  
Godz. 13:00**



**Muzeum Narodowe  
Al. Jerozolimskie 3 (kino muzealne)**

## **OPIS WYDARZENIA:**

Muzeum Narodowe zaprasza na wykład z cyklu Muzealne wtorki. Wykład poprowadzi Magdalena Bialic – kostiumolog, historyk sztuki i edukator. Anglomania, czyli fascynacja wszystkim, co angielskie, kształtowała kulturę europejską, szczególnie w ostatnich latach XVIII wieku. W Polsce najszybciej zawładnęła Warszawą. Moda na wyścigi konne, angielskie karety, piwo, stroje czy szczepienia przeciwko ospie to tylko niektóre z jej przejawów.



**Cykl spotkań z  
dietetykiem**



**2 i 16 października  
(WTOREK)  
Godz. 14:30**



**Centrum Aktywności  
Miedzypokoleniowej,  
Nowolipie 25b**

## **OPIS WYDARZENIA:**

Zapraszamy serdecznie na cykl spotkań z dietetykiem, w ramach projektu „Zamiast”, dedykowanego dla osób w wieku 60+. Udział w warsztatach jest bezpłatny.

**ZAPISY I INFORMACJE: (22) 216-93-62**

# BEZPIECZNI W WARSZAWIE



**PRZECHODZISZ?**  
ZWRACAJ UWAGĘ  
CO DZIEJE SIĘ NA DRODZE!

**PRZECHODZISZ?**  
KORZYSTAJ Z PASÓW  
BĄDŹ WIDOCZNY DLA KIEROWCÓW!



**PRZECHODZISZ?**  
KORZYSTAJ Z PASÓW  
UCZ PRAWIDŁOWYCH ZACHOWAŃ!



## Spacer po ulicy Wolskiej



**4 października  
(CZWARTEK)**

**Godz: 18:00**



**Wolskie Centrum Kultury, ul: Górczewska 15**

### **OPIS WYDARZENIA:**

Czy wiedzieliście Państwo, że nazwa ulicy Wolskiej pochodzi od historycznej wsi Wielka Wola? Podczas spotkania wystąpi również Heniek Małolepszy ze szlagierami dawnej Warszawy.



## Wilanowski Dzień Wielokulturowy



**6 października  
(SOBOTA)**

**Godz: 11:00**



**Warszawa - Wilanów, ul. Radosna 11, Międzypokoleniowe  
Centrum Edukacji**

### **OPIS WYDARZENIA:**

Wilanowski Dzień Wielokulturowy to okazja do integracji środowiska wielokulturowego, do porozmawiania o inności kulturowej i oswojeniu jej w atmosferze wzajemnego szacunku i życzliwej ciekawości. Przez cały czas będą grali muzycy z całego świata, dzieci będą miały okazję posłuchać bajek międzykulturowych - niektóre fragmenty będą czytane w oryginale :-). Przygotowano warsztat gier planszowych z różnych krajów, pokaz walca argentyńskiego i wiele innych atrakcji.



## BUDŻET PARTYCYPACYJNY WARSZAWA 2019

W ramach budżetu partycypacyjnego mieszkańcy Warszawy corocznie zgłaszają i wybierają setki pomysłów decydując, na co zostanie przeznaczona część budżetu dzielnicy. Zgłaszanych i realizowanych jest także wiele projektów skierowanych do seniorów: odbywają się min. zajęcia ruchowe, koncerty, spacer z przewodnikiem, wykłady czy kina plenerowe.

**Zachęcamy do zapoznania się z zajęciami i wydarzeniami odbywającymi się w dniach od 1 -7 października.**

Data	Godzina	Miejsce	Wydarzenie	Projekt
1.10.2018 (pon)	11.00	CPS ul. Twarda 1	Gry karciane i planszowe dla seniorów	Spotkajmy się na Twardej
Zajęcia w każdy poniedziałek				
1.10.2018 (pon)	18.30 - 20.00	Szkoła Podstawowa nr 77 ul. Samogłoska 9	Fitness	Fitness na Bielanych
Zajęcia odbywają się do 10.12.2018				
1.10.2018 (pon)	18.30	Bieleński Ośrodek Kultury (Filia ul. Estrady 112)	Łagodna Joga i relaksacja	Bezpłatne zajęcia z relaksacji i łagodnej jogi na Bielanych
Zajęcia odbywają się do końca roku. <b>Obowiązują zapisy na cykl 4 zajęć w miesiącu:</b> <a href="mailto:info@lifechange.org.pl">info@lifechange.org.pl</a>				
1.10.2018 (pon)	19.00	Siłownia plenerowa – skrzyżowanie ul. Kadetów i Sęczkowej	Nordic Walking	Marsz po zdrowie
Zajęcia odbywają się w poniedziałki i środy o godz. 19.00. Zajęcia trwają do 28.11.				
1.10.2018 (pon)	19.00 i 20.00	Zbiórka na boisku Orlik przy Remiszewskiej	zajęcia biegowe z instruktorem	Aktywni na Targówku
Zajęcia odbywają się do 18.12.2018				



W ramach budżetu partycypacyjnego mieszkańcy Warszawy corocznie zgłaszają i wybierają setki pomysłów decydując, na co zostanie przeznaczona część budżetu dzielnicy. Zgłaszanych i realizowanych jest także wiele projektów skierowanych do seniorów: odbywają się min. zajęcia ruchowe, koncerty, spacerzy z przewodnikiem, wykłady czy kina plenerowe.

**Zachęcamy do zapoznania się z zajęciami i wydarzeniami odbywającymi się w dniach od 1 -7 października.**

2.10.201 8 (wt)	9:00-10:00 oraz 10:15- 11:15	Park Szymańskiego	ćwiczenia na siłowni plenerowej	Ćwiczenia dla seniorów na otwartych siłowniach
Zajęcia odbywają się we wtorki w Parku Szymańskiego, w czwartki w Parku na Moczydle oraz w soboty na Skwerze Jura Gorzechowskiego. Projekt realizowany jest do października włącznie.				
2.10.201 8 (wt)	17.00	DOSiR Fenix Fight club, ul. Jagiellońska 7	Fitness	Bezpłatny fitness na Pradze- Północ
Zajęcia odbywają się do 16.12. <b>Liczba miejsc ograniczona. Informacja i zapisy:</b> 730 680 700				
2.10.201 8 (wt)	17.00	DOSiR Fenix Fight club, ul. Jagiellońska 7	Zumba	Bezpłatny fitness na Pradze- Północ
Zajęcia odbywają się do 16.12. <b>Liczba miejsc ograniczona. Informacja i zapisy:</b> 730 680 700				
3.10.201 8 (śr)	13.30	CPS ul. Twarda 1	Muzykoterap ia dla seniorów	Spotkajmy się na Twardej
Zajęcia w każdą środę. <b>Obowiązują zapisy:</b> 500 080 498, <a href="mailto:natwardej@um.warszawa.pl">natwardej@um.warszawa.pl</a>				
3.10.201 8 (śr)	18.00 - 20:00	DOSiR Fenix Fight club, ul. Jagiellońska 8	gimnastyka 45+	Sport dla wszystkich
Zajęcia odbywają się do 16.12. <b>Liczba miejsc ograniczona. Informacja i zapisy:</b> 730 680 700				





W ramach budżetu partycypacyjnego mieszkańcy Warszawy corocznie zgłaszają i wybierają setki pomysłów decydując, na co zostanie przeznaczona część budżetu dzielnicy. Zgłaszanych i realizowanych jest także wiele projektów skierowanych do seniorów: odbywają się min. zajęcia ruchowe, koncerty, spacer z przewodnikiem, wykłady czy kina plenerowe.

**Zachęcamy do zapoznania się z zajęciami i wydarzeniami odbywającymi się w dniach od 1 -7 października.**

3.10.201 8 (śr)	18.00 - 20:00	DOSiR Fenix Fight club, ul. Jagiellońska 8	gimnastyka 45+	Sport dla wszystkich
Zajęcia odbywają się do 16.12. <b>Liczba miejsc ograniczona. Informacja i zapisy:</b> 730 680 700				
3.10.201 8 (śr)	18.30 - 20.00	Szkoła Podstawowa nr 77 ul. Samogłoska 10	Fitness	Fitness na Bielanych
Zajęcia odbywają się do 10.12.2018				
3.10.201 8 (śr)	19.00	Siłownia plenerowa – skrzyżowanie ul. Kadetów i Sęczkowej	Nordic Walking	Marsz po zdrowie
Zajęcia odbywają się w poniedziałki i środy o godz. 19.00. Zajęcia trwają do 28.11.				
4.10.201 8 (czw)	18.00 - 20:00	DOSiR Fenix Fight club, ul. Jagiellońska 9	gimnastyka 45+	Sport dla wszystkich
Zajęcia odbywają się do 16.12. <b>Liczba miejsc ograniczona. Informacja i zapisy:</b> 730 680 700				
4.10.201 8 (czw)	19.00 i 20.00 (2 grupy)	Zbiórka na boisku Orlik przy Remiszewskiej	zajęcia biegowe z instruktorem	Aktywni na Targówku
Zajęcia odbywają się do 18.12.2018				
4.10.201 8 (czw)	6.00	DOSiR Fenix Fight club, ul. Jagiellońska 7	Fitness	Bezpłatny fitness na Pradze- Północ



**BUDŻET  
PARTYCYPACYJNY**  
WARSZAWA 2019

W ramach budżetu partycypacyjnego mieszkańcy Warszawy corocznie zgłaszają i wybierają setki pomysłów decydując, na co zostanie przeznaczona część budżetu dzielnicy. Zgłaszanych i realizowanych jest także wiele projektów skierowanych do seniorów: odbywają się min. zajęcia ruchowe, koncerty, spacery z przewodnikiem, wykłady czy kina plenerowe.

**Zachęcamy do zapoznania się z zajęciami i wydarzeniami odbywającymi się w dniach od 1 -7 października.**

4.10.2018 (czw)	19.00 i 20.00 (2 grupy)	Zbiórka na boisku Orlik przy Remiszewskiej	zajęcia biegowe z instruktorem	Aktywni na Targówku
Zajęcia odbywają się do 18.12.2018				
4.10.2018 (czw)	6.00	DOSiR Fenix Fight club, ul. Jagiellońska 7	Fitness	Bezpłatny fitness na Pradze- Północ
Zajęcia odbywają się do 16.12. <b>Liczba miejsc ograniczona. Informacja i zapisy: 730 680 700</b>				
4.10.2018 (czw)	9:00-10:00 oraz 10:15-11:15	Park na Moczydle	ćwiczenia na siłowni plenerowej	Ćwiczenia dla seniorów na otwartych siłowniach
Zajęcia odbywają się we wtorki w Parku Szymańskiego, w czwartki w Parku na Moczydle oraz w soboty na Skwerze Jura Gorzechowskiego. Projekt realizowany jest do października włącznie.				
5.10.2018 (pt)	18.30 - 20.00	Szkoła Podstawowa nr 77 ul. Samogłoska 11	Fitness	Fitness na Bielanych
Zajęcia odbywają się do 10.12.2018				
6.10.2018 (sob)	9:00-10:00 oraz 10:15-11:15	Skwer Jura Gorzechowskiego	ćwiczenia na siłowni plenerowej	Ćwiczenia dla seniorów na otwartych siłowniach



## Cerkiew i spotkanie z Chórem Katedry p.w. św. Marii Magdaleny



**Spacer po Pradze**

**7 października**

**(NIEDZIELA)**

**Godz: 13:00**



**Al. Solidarności 52 (obok wejścia głównego do Cerkwi)**

### OPIS WYDARZENIA:

Praga zawsze była miejscem zamieszkiwanym przez różne narodowości. Podczas spotkania uczestnicy zwiedzą praską cerkiew i poznają tradycje muzyki cerkiewnej, o których opowiedzą przedstawiciele Chóru Katedry p.w. Św. Marii Magdaleny. Tworzą go wierni cerkwi prawosławnej oraz sympatycy i miłośnicy śpiewów cerkiewnych różnych wyznań. Udział w spacerze jest bezpłatny



## Akcje Podziemia w Śródmieściu



**7 października**

**(NIEDZIELA)**

**Godz: 14:00**



**Ul: Kopernika pod nr 8 [naprzeciwko adresu 13]**

### OPIS WYDARZENIA:

Zapraszamy Państwa na spacer po ulicach Warszawy, gdzie odbywały się spektakularne akcje Polskiego Podziemia. Udział w spacerze jest bezpłatny. Podczas spaceru dowiemy się, kto oprócz Franza Kutschery był celem 1 lutego 1944, gdzie padł pierwszy strzał z wyroku Polski Podziemnej czy gdzie Niemcy tracili auta?

# Seniorze, działaj na korzyść!

Punkt Wolontariatu Senioralnego

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

ul. Nowolipie 25B, Warszawa

tel. 723 244 421

wolontariat@camnowolipie.pl




Dyżury w poniedziałki i środy, w godzinach 12.00-16.00

**Pomożemy Ci znaleźć wolontariat w sam raz dla Ciebie!**

Oferty wolontariatu dostępne są także na:

[www.ochotnicy.waw.pl](http://www.ochotnicy.waw.pl)

 Ochoćnicy warszawscy

**OCHOTNICZY**  
WARSZAWSCY



senioralna@um.warszawa.pl



<http://senioralna.um.warszawa.pl/>



@WarszawaSeoralna



ul. Niecała 2  
00-098 Warszawa  
pokój 24, 26 i 28