

13.09 – 05.10

Warszawskie Dni Seniora 2025



Lista wydarzeń



Małgorzata Burcicka-Kozieł

Tegoroczną grafikę WDS stworzyła Małgorzata Burcicka-Kozieł – warszawska malarka, która tworzy w technice oleju, akrylu i akwareli, członkini ZPAMiG i Warszawskiego Stowarzyszenia Plastyków. Jej barwne prace pełne światła i miejskiej energii doskonale oddają ducha stolicy. Umiejętności rozwija w Pracowni Magazyn Sztuk, filii Ośrodka Kultury Ochoty OKO.

Punkty informacyjne

Dyżury w punktach informacyjnych odbywają się we wtorki, **w godz. 11:00–13:00, od 1 września do 5 października 2025 roku.**

CAM Nowolipie

ul. Nowolipie 25b

CAM Armii Ludowej

al. Armii Ludowej 9

CAM Ceramiczna

ul. Ceramiczna 9b

CAM Nasza

ul. Stalowa 29

CAM Korotyńskiego

ul. Korotyńskiego 12

Legenda

Kategorie wydarzeń



Bezpieczeństwo



Edukacja, Wykład, Warsztat



Kino



Muzeum, Galeria



Rozrywka, Impreza, Piknik



Sport



Teatr



Zdrowie

Informacje o wydarzeniu



Data i godzina wydarzenia



Lokalizacja wydarzenia



Informacje dodatkowe



13.09, godz. 12:00



Plac Bankowy 3/5; Park Świętokrzyski

„Pora na Pogodnego Seniora” Międzypokoleniowy jarmark i korowód kreatywności

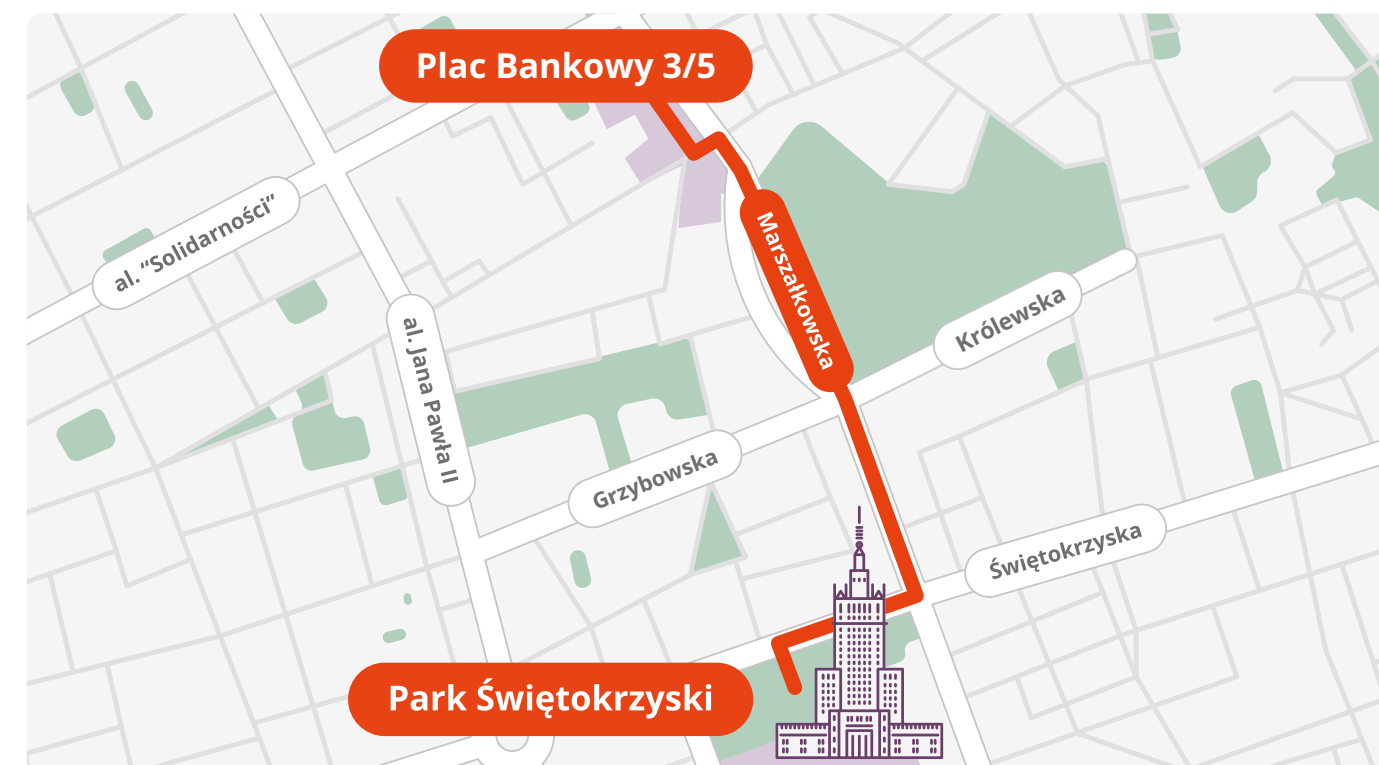
13 września w samo południe startuje „Pora na Pogodnego Seniora” – Międzypokoleniowy Jarmark i Korowód Kreatywności!

Spotykamy się na Placu Bankowym 3/5 o godz. 12:00, skąd o 12:30 wyruszymy Roztańczonym Korowodem Seniorów do Parku Świętokrzyskiego! Na miejscu, od godz. 12:45, czekać będzie na Was Kiermasz Kreatywności oraz wiele ekscytujących atrakcji. W programie m.in.:

14:00 – Koncert Izabeli Trojanowskiej!

15:00 – Pogodna Potańcówka z Radiem Pogoda oraz Teatrem Muzycznym ROMA i Bajo Bongo

Imprezę poprowadzą **Zygmunt Chajzer i Joanna Kruk** z Radia Pogoda!



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

WSPÓŁORGANIZATORZY



Warszawa

silniwiekiem
FUNDACJA

PARTNERZY MEDIALNI



Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

Warszawa

PARTNERZY MERYTORYCZNI



instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy



14–20.09



Wiele lokalizacji

7. Warszawska Olimpiada Seniorów

Drodzy Seniorzy. Gorąco zapraszamy do udziału w 7. Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów, która odbędzie się w dniach 14–20 września 2025 r. w ramach Warszawskich Dniach Seniora.

Przed zapisem prosimy sprawdzić planowany harmonogram godzinowy konkurencji na stronie Olimpiady. W tegorocznej edycji Warszawskiej Olimpiady Seniorów macie do wyboru 13 dyscyplin sportowych. Każdy uczestnik może wybrać 3 dyscypliny, w których wystartuje. A do wyboru są m.in. bieganie, nordic walking, pchnięcie kulą, pływanie w stylu dowolnym i klasycznym, szachy, brydż, strzelanie z łuku i broni pneumatycznej.

Konkurencje odbywać się będą na następujących obiektach:

Stadion Podskarbińska (ul. Chrzanowskiego 23), Pływalnia Potocka (ul. Potocka 1), Ośrodek Solec (ul. Solec 71), Ośrodek Legia (ul. Myśliwiecka 4a), Ośrodek Nowa Skra (ul. Wawelska 5), Ośrodek Polonia (ul. Konwiktorska 6), Ośrodek Hutnik (ul. Marymoncka 42).

Warszawska Olimpiada Seniorów to inicjatywa, która łączy promocję zdrowego trybu życia z integracją międzypokoleniową oraz aktywizacją osób starszych poprzez sport i rekreację. Zachęcamy do licznego udziału, zapewniając przyjazną atmosferę oraz profesjonalne warunki do rywalizacji i wspólnej zabawy.

Zapraszamy do udziału wszystkich aktywnych Seniorów – niezależnie od poziomu zaawansowania sportowego. Każdy uczestnik jest zwycięzcą!



 Więcej informacji, w tym szczegółowy regulamin, harmonogram zawodów i opis lokalizacji dostępne są na stronie internetowej: <https://sport.um.warszawa.pl/waw/aktywna-warszawa>



20.09, godz. 13:30



Park im. Józefa Polińskiego, ul. Szaserów 125

Południowo-Praskie Senioralia 2025 – międzypokoleniowe święto pełne radości, muzyki i wspólnej zabawy!

Już 20 września w godzinach 13:30–20:30 Park im. Józefa Polińskiego przy ul. Szaserów 125 zamieni się w tętniące życiem serce dzielnicy. Wszystko za sprawą 8. edycji Południowo-Praskich Senioraliów. To jedno z najbardziej wyczekiwanych wydarzeń plenerowych w naszej dzielnicy, organizowane przez Urząd Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy oraz Radę Seniorów.

W tym roku impreza będzie jeszcze większa, jeszcze bardziej kolorowa i jak zawsze międzypokoleniowa! To wyjątkowa okazja, by spotkać się, pobawić, zintegrować i wspólnie celebrować życie niezależnie od wieku.

Co na Was czeka?

- **Bogaty program artystyczny**, na scenie wystąpią dzieci, młodzież i seniorzy. Przedszkolaki zaprezentują uroczne tańce, młodzież zaskoczy energią i talentem, a seniorzy pokażą klasę i wdzięk w pokazach mody senioralnej. To będzie prawdziwa uczta dla oka i ucha!
- **Giga Gar** to wspólne gotowanie bigosu! Ta pachnąca, gorąca atrakcja zbliży nas wokół kotła wypełnionego po brzegi tradycyjnym polskim daniem. Bo nic tak nie łączy pokoleń jak wspólne jedzenie.
- **Grill, chleb ze smalcem, wata cukrowa, popcorn**, a wszystko to dzięki współpracy ze szkołami gastronomicznymi.
- **Strefa zdrowia** czyli darmowe konsultacje pomiar ciśnienia, poziomu cukru, analiza składu ciała, badania kręgosłupa i wiele, wiele innych.
- **Więcej dmuchańców niż kiedykolwiek!** W tym roku szykujemy rozbudowaną strefę zabawy dla najmłodszych z ogromnymi zjeżdżalniąmi, torami przeszkód, a jeśli pogoda pozwoli również z basenem z kulami!
- **Pokazy akrobatyczne**, gimnastyka na szarfach, teatr ognia, banie XXL, teatrzyk i cyrk dla dzieci, a nawet... prawdziwe transformersy i dinozaury, które będzie można spotkać na żywo.
- **Nasze dzielnicowe instytucje również będą z nami.** Zaprezentują się Ośrodek Pomocy Społecznej, Ośrodek Sportu i Rekreacji, Biblioteka Publiczna, instytucje kultury, a także szkoły podstawowe i średnie. Spotkacie również przedstawicieli Straży Miejskiej, Policji czy ZUS.
- **Finał dnia! Międzypokoleniowa dyskoteka**, podczas której młodszy i starsi będą tańczyć ramię w ramię.
- **Gwiazdą wieczoru będzie niezapomniany zespół VOX!** Usłyszymy na żywo takie hity jak „Bananowy Song”, „Szczęśliwej drogi, już czas” czy „Rycz, mała, rycz” – prawdziwa muzyczna podróż w czasie dla wszystkich pokoleń.

Południowo-Praskie Senioralia to coś więcej niż piknik – to dowód na to, że Praga-Południe to dzielnica otwarta, serdeczna i pełna energii. Bo tu warto być, tu warto żyć. Zapraszamy wszystkich mieszkańców dużych i małych do wspólnego świętowania.

Do zobaczenia w Parku Polińskiego!

Tomasz Kucharski

Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

 23.09, godz. 16:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, ul. Lazurowa 14

Dolina Hunzy w Pakistanie

Spotkanie z przewodniczką wypraw poznawczych i trekkingowych, p. Katarzyną Mazurkiewicz. Reportaż z podróży połączony z pokazem zdjęć.

 Zapisy pod nr tel. 512 698 822 lub 22 487 03 00, od 2.09 w godz. 8:00–16:00 (poniedziałek–piątek).

 24.09, godz. 18:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, ul. Lazurowa 14

Tajemnicze Królestwo Mustang w Nepalu

Spotkanie z przewodniczką wypraw poznawczych i trekkingowych, p. Katarzyną Mazurkiewicz. Reportaż z podróży połączony z pokazem zdjęć.

 Zapisy pod nr tel. 512 698 822 lub 22 487 03 00, od 2.09 w godz. 8:00–16:00 (poniedziałek–piątek).

 25.09, godz. 11:00, 13:00 |  SP nr 82, ul. Konarskiego 20

Akademia Bemowskiego Seniora

Wykład Arkadiusza Lorenca pt. „Polska na prochach. Co warto wiedzieć o bezpiecznym stosowaniu leków?” – rzetelna wiedza i praktyczne wskazówki dla zdrowia i bezpieczeństwa.

 02.10, godz. 11:00 |  SP nr 82, ul. Konarskiego 20

Akademia Bemowskiego Seniora

Wykład prof. Marka Wagnera z Uniwersytetu w Siedlcach pt. „Ulice Bemowa”.

 13.09, godz. 12:00 |  Amfiteatr Bemowo i Park Górczewska

Wielka fiesta meksykańska

Wydarzenie inspirowane kulturą Meksyku: muzyka, taniec, sztuka i kulinaria. W programie mariachi, tradycyjne tańce, warsztaty i autentyczne potrawy.

 18.09, godz. 16:00 |  Amfiteatr w Parku Górczewska

Dzień Seniora na Bemowie

Czeka na Was muzyka na żywo, smakowita strefa kulinarna, gry, konkursy i sportowe wyzwania. Będzie też okazja do spotkań ze społecznością i poznania lokalnych organizacji działających na Bemowie.

 20.09, godz. 19:00 |  SP nr 82, ul. Konarskiego 20

Kulturalne Bemowo – wieczór żydowski

Koncert – niezapomniany wieczór wypełniony nostalgią, radością i niepowtarzalnym klimatem.

 Informacje dot. wejściówek: bemowo.um.warszawa.pl. Zapisy: bemowo.zapisy@um.warszawa.pl.

 20.09, godz. 12:00 |  ul. Markiewicza 1

Piknik „Bemowo z Aniołami”

W programie wiele atrakcji dla dorosłych i dzieci: występy na scenie, gry, zabawy rodzinne, konkursy, dmuchańce, popcorn i wata cukrowa. O godz. 16:30 wystąpi Magda Anioł z zespołem.

 21.09, godz. 18:45 |  Parafia Bogurodzicy Maryi, ul. Muszłowa 13

Festiwal organowy

Koncert w ramach Festiwalu Organowego z udziałem najwybitniejszych artystów z całego świata, prezentujących literaturę organową w różnych stylizacjach i kręgach kulturowych.

 25.09, godz. 11:00 |  Dom Sąsiedzki nad Stawem, ul. Pełczyńskiego 30B

Seniorzy w Krainie Czarów

Gra terenowa z zagadkami logicznymi i zadaniami sprawnościowymi, rozgrywana na terenie Bemowa. Gwarantowana dobra zabawa i integracja!

 Szczegółowe informacje oraz zapisy będą dostępne na stronach: facebook.com/DomSasiedzkiNadStawem i facebook.com/opsbemowo.

 27.09, godz. 12:00 |  Boernerowo przy SP nr 150

Piknik na Boernerowie „Boernerowo pod lasem”

Historyczny piknik na osiedlu Boernerowo, w ramach cyklu „Poznajemy historię naszej dzielnicy”. W programie gra terenowa, warsztaty, wystawy i koncert lokalnych zespołów.

 04.10, godz. 18:00 |  Sala widowiskowa przy ul. Kocjana 3

Występ Zespołu Pieśni i Tańca „Maryś”

Występ na rzecz Archidiecezjalnego Zespołu Domowej Opieki Paliatywnej. Zespół zaprezentuje najciekawsze fragmenty swojego repertuaru, a po koncercie zaprosi publiczność do tańca przy akompaniamencie kapeli ludowej.

 Informacje dotyczące wejściówek na wydarzenie: bemowskie.pl

  13, 20, 27.09 i 04.10, godz. 9:00 |  klub BUSHIDO przy ul. Pełczyńskiego 30

Aktywny senior w BUSHIDO

Zajęcia ruchowe dla osób starszych, prowadzone przez doświadczonych trenerów. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami sztuk walki – w bezpiecznej, dostosowanej do możliwości uczestników formie.

 Informacje dotyczące uczestnictwa: bemowo.um.warszawa.pl

  14.09, godz. 10:00 |  MAL Dwa Jelonki, ul. Rozłogi 18

Bemowski Turniej Brydża

Cykliczna rywalizacja w brydżu sportowym organizowana przez BCK i Stowarzyszenie Sympatyków Brydża Sportowego. Turniej eliminacyjny w ramach Mistrzostw Bemowa.

 Liczba miejsc ograniczona, wymagana rejestracja online. Dodatkowe informacje: bemowskie.pl

  17, 24.09 i 01.10, godz. 15:45 |  Obiekty sportowe WAT, ul. Kartezjusza 1a

Treningi lekkoatletyczne dla seniorów

Zajęcia sportowe prowadzone przez profesjonalnych trenerów. W programie m.in. pchnięcie kulą, skok w dal i biegi – w atmosferze wsparcia i dopasowane do możliwości uczestników.

Białołęka

  25.09, godz. 18:00 |  Czytelnia Naukowa nr XX, ul. Van Gogha 1

Spotkanie autorskie z Joanną Kuciel-Frydryszak

Zapraszamy na spotkanie autorskie z Joanną Kuciel-Frydryszak, autorką wyjątkowej książki „Chłopki. Opowieść o naszych babkach.”

  16.09, godz. 18:00 |  Biblioteka Kłosowa ul. Kłosowa 6A

Spotkanie autorskie z Ałbeną Grabowską

Zapraszamy na spotkanie z Ałbeną Grabowską, autorką m.in. bestsellerowej sagi Stulecie Winnych.

  22.09, godz. 18:00 |  Czytelnia Naukowa nr XX, ul. Van Gogha 1

Spotkanie autorskie z Arturem Andruszem

Spotkanie autorskie z Arturem Andruszem. Prowadzenie: Rafał Czachorowski.

 Wstęp wolny. Zapisy w Czytelni – telefonicznie lub osobiście.

  17.09, godz. 16:30 |  OPS Białołęka, ul. Porajów 14

Zaloguj i pomagaj – Warszawa dla seniora

Zapraszamy osoby starsze, które chcą zostać wolontariuszami, oraz tych, którzy potrzebują wsparcia w formie wolontariatu.

  19.09, godz. 11:00 |  OPS Białołęka, ul. Porajów 14

Potrzeby osób żyjących z demencją – wyzwania i nadzieje

Spotkanie lokalne połączone z konferencją online. Wydarzenie organizowane przez pełnomocnika oraz fundację działającą na rzecz osób z Alzheimerem.

  22.09, godz. 13:30 |  OPS Białołęka, ul. Porajów 14

Świadczenia bez tajemnic – spotkanie z pracownikiem ZUS

Serdecznie zapraszamy na bezpłatne spotkanie informacyjne z przedstawicielem ZUS, podczas którego będzie można uzyskać rzetelne i praktyczne informacje na temat świadczeń i usług oferowanych przez ZUS.

  25.09, godz. 17:00 |  CAM Ceramiczna, ul. Ceramiczna 9B

Wieczorek poetycki

Spotkanie autorskie z poetą Jackiem Tomaszewskim.

  17.09, godz. 12:00 |  CAM Ceramiczna, ul. Ceramiczna 9B

Seniorzy w podróży

Spotkanie poradnikowe o podróżowaniu w wieku senioralnym.

  16.09, godz. 14:00 |  Kino na boku ul. van Gogha 1

Dotyk serca

Yannick jest opiekunem w domu spokojnej starości. Mimo pracy pod presją i ciągłego braku środków, zaradza innym dobrym humorem. Gdy jednak musi dzielić stołówkę z grupą dzieci, sytuacja się komplikuje.

 Bilety do odebrania w kasie BOK od 9 września 2025 r.

  22.09, godz. 14:00 |  Kino na boku ul. van Gogha 1

Do usług szanownej pani

Osiągnąwszy wiek, w którym niemal wszyscy bliscy odeszli lub wyjechali, Andrew Blake traci chęć do żartów z dawnym przyjacielem Richardem. Pod wpływem impulsu przekazuje firmę asystentce i zatrudnia się jako majordom we Francji, ojczyźnie zmarłej żony.

 Bilety do odebrania w kasie BOK od 9 września 2025 r.

  30.09, godz. 14:00 |  Kino na boku ul. van Gogha 1

Rodzina do wynajęcia

Osamotniony milioner proponuje układ matce dwójki dzieci: on spłaci jej zobowiązania, a ona pomoże mu zrozumieć, czym jest rodzina.

 Bilety do odebrania w kasie BOK od 9 września 2025 r.

  17.09, godz. 13:00 |  BOK, ul van Gogha 1

Historia de un amor – opowieść o miłości

Koncert operetkowy dla seniorów.

 Wstęp wolny. Bezpłatne wejściówki do odbioru w kasie w terminie wyznaczonym przez WKU.

  26.09, godz. 12:00 |  CAM Ceramiczna, ul. Ceramiczna 9B

Międzypokoleniowe planszówki i wymianka puzzli

Gry planszowe w międzypokoleniowym gronie. Zachęcamy do przyniesienia puzzli na wymianę.

  19.09, godz. 12:30 |  OPS Białołęka, ul. Porajów 14

Joga z Gosią

Zajęcia jogi prowadzone przez Gosię – doświadczoną instruktorkę z sercem do pracy z seniorami.

 Obowiązują zapisy pod nr tel. 22 403 59 57.

  06.10, godz. 12:00 |  BOK, ul van Gogha 1

Spektakl Teatru Pora na Seniora „Dwadzieścia lat minęło, jak jeden dzień”

Na scenie pojawią się nowe sceny przygotowane na jubileusz oraz odświeżone fragmenty dawnych przedstawień – w atmosferze świętowania i artystycznej pasji.

 Bilety do odebrania w kasie BOK od 25 września 2025 r.

  22.09, godz. 18:00 |  OPS Białołęka, ul. Porajów 14

Qigong dla każdego

Poczuj spokój kultury starożytnych Chin w rytmie ćwiczeń Falun Gong. To nowoczesna chińska praktyka duchowa, skupiająca się na medytacji i ćwiczeniach qigong, by wyrównać chi – energię życiową ciała.

Bielany

  16.09, godz. 10:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Warsztaty plastyczne – decoupage

Zajęcia plastyczne „Decoupage” to twórcze warsztaty, podczas których uczestnicy poznają technikę ozdabiania przedmiotów wycinankami z papieru i specjalnymi klejami.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

  16.09, godz. 16:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Trening pamięci

Trening pamięci dla seniora – zajęcia aktywizujące umysł poprzez ćwiczenia wspierające koncentrację, zapamiętywanie i logiczne myślenie. W przyjaznej atmosferze uczestnicy rozwiązują zagadki, łamigłówki i biorą udział w grach umysłowych.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

  22.09, godz. 11:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Wykład „Zdrowe odżywianie”

Spotkanie edukacyjne prowadzone przez Roberta Banasiuka, dietetyka. Tematy: zasady zbilansowanej diety, rola składników odżywczych, wpływ żywienia na zdrowie oraz praktyczne wskazówki dotyczące planowania posiłków.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

  23 i 30.09, godz. 14:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Angielski na wesoło – lektoraty z języka angielskiego

Angielski na wesoło – kreatywne i pełne humoru zajęcia, podczas których uczestnicy uczą się języka angielskiego poprzez zabawę: gry językowe, scenki teatralne, quizy i zabawy słowne.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

 29.09, godz. 11:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Madagaskar – najstarsza wyspa świata

Spotkanie z Panem Andrzejem Maciążkiem – podróżnikiem, poświęcone wyprawie na Madagaskar.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

 18.09, godz. 11:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Kobiety ze słynnych obrazów – dr hab. Hanna Krajewska

Wykład pt. „Kobiety ze słynnych obrazów” to fascynująca podróż przez historię sztuki, skupiona na kobiecych postaciach z najśłynniejszych dzieł malarstwa. Spotkanie ma charakter edukacyjno-artystyczny i skierowane jest do miłośników sztuki, historii i kultury.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

 02.10, godz. 16:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Trening pamięci

Trening pamięci dla seniora – zajęcia aktywizujące umysł poprzez ćwiczenia wspierające koncentrację, zapamiętywanie i logiczne myślenie. W przyjaznej atmosferze uczestnicy rozwiązują zagadki, łamigłówki i biorą udział w grach umysłowych, poprawiając sprawność intelektualną i samopoczucie.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

 03.10, godz. 14:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Spotkanie integracyjne w „Naszym Ogródku”

Spotkanie integracyjne w „Naszym Ogródku” – jesienne porządki i gra w kręgle fińskie.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

 20.09, godz. 18:00 |  Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

Koncert – Tasten Duo

Wystąpią: Bartosz Kołsut – akordeon, Juliusz Goniarski – fortepian. W programie utwory muzyki klasycznej w wirtuozowskich opracowaniach, m.in. G. Bizet – Carmen, E. Grieg – Peer Gynt.

 24.09, godz. 18:00 |  Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

Koncert – Gramy wprost!

Wystąpią: Kazimierz Jonkisz – perkusja, Borys Janczarski – saksofon, Mark Waggoner – gitara, Michał Jaros – kontrabas.

 Bilety: 35 zł. Przedsprzedaż od 11.08 na stronie www.bielanski.waw.pl, od 1.09 w kasie BOK.

 27.09, godz. 18:00 |  Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

Koncert „Muzyka gwiazd”

Wystąpi Maria Fedorowicz-Lenart z towarzyszeniem Roberta Obcowskiego – fortepian.

 Wejściówki dostępne od 1.09 w BOK i na stronie www.bielanski.waw.pl.

 18.09, godz. 15:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Zabawa

Międzypokoleniowa zabawa w klimacie lat 60., 70. i 80.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

 24.09, godz. 15:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Tańce integracyjne na stojąco

Tańce integracyjne na stojąco to radosna forma wspólnej zabawy, podczas której uczestnicy uczą się prostych układów tanecznych w kręgu lub parach. Ruch przy muzyce sprzyja integracji, buduje pozytywną atmosferę i wzmacnia relacje w grupie.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

 30.09, godz. 15:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Wirtualna podróż dookoła świata z okularami VR

Wirtualna podróż dookoła świata z okularami VR to interaktywne doświadczenie, które pozwala przenieść się do różnych zakątków globu bez wychodzenia z sali. Uczestnicy zobaczą słynne zabytki, egzotyczne krajobrazy i poznają inne kultury w realistyczny sposób.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

 15.09, godz. 15:00 |  Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Zajęcia ruchowe

Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami rozciągania, równowagi i koordynacji, dostosowane do wieku i możliwości uczestników. Nauka prostych układów ruchowych oraz technik relaksacyjnych wspierających zdrowie i dobre samopoczucie.

 Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.



17.09, godz. 14:00 | Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Nordic walking – spacer z kijkami po Lesie Bielańskim

Nordic Walking z kijkami po Lesie Bielańskim to aktywny spacer w grupie, który wzmacnia kondycję fizyczną i mięśnie górnej partii ciała.

Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55. Prośba o zabranie własnych kijków do Nordic Walking.



24.09, godz. 16:00 | Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Gimnastyka

Gimnastyka terapeutyczna to bezpieczna i skuteczna forma aktywności fizycznej, poprawiająca sprawność, równowagę i samopoczucie w każdym wieku. Zajęcia odbywają się w przyjaznej atmosferze, z indywidualnym podejściem i wsparciem.

Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.



25.09, godz. 16:00 | Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Nordic Walking

Gimnastyka terapeutyczna to bezpieczna i skuteczna forma aktywności fizycznej, poprawiająca sprawność, równowagę i samopoczucie w każdym wieku. Zajęcia odbywają się w przyjaznej atmosferze, z indywidualnym podejściem i wsparciem.

Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.



01.10, godz. 15:00 | Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Tańce integracyjne na stojąco

Tańce integracyjne na stojąco to radosna forma wspólnej zabawy, podczas której uczestnicy uczą się prostych układów tanecznych w kręgu lub parach. Ruch przy muzyce sprzyja integracji, buduje pozytywną atmosferę i wzmacnia relacje w grupie.

Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.



03.10, godz. 10:00 | Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1, ul. Al. Zjednoczenia 13

Nordic walking – spacer z kijkami po Lesie Bielańskim

Nordic Walking z kijkami po Lesie Bielańskim to aktywny spacer w grupie, który wzmacnia kondycję fizyczną i mięśnie górnej partii ciała.

Zapisy pod numerem telefonu 22 864 27 55.

Mokotów



02.10, godz. 11:00 | Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Wiktorska 83/87

Bezpieczeństwo seniora

Zajęcia edukacyjne o oszustwach i przestępstwach, z jakimi mogą spotkać się seniorzy, oraz o sposobach ochrony przed nimi. Jak zapobiegać przemocy domowej i gdzie szukać pomocy.

Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy: tel. 22 844 50 09.



02.10, godz. 13:30 | Dom Kultury Centrum Łowicka, ul. Łowicka 21

Rozpoczęcie 22 roku akademickiego WUTW

Koncert fortepianowy.



25.09, godz. 11:00 | Dział Pomocy Specjalistycznej, ul. Bartłomieja 3

Senior w sieci

Warsztaty o zagrożeniach w sieci, bezpiecznym korzystaniu z aplikacji i ostrożności w kontaktach telefonicznych z nieznanymi; sposoby weryfikacji połączeń, np. poprzez pytania kontrolne.

Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy: tel. 22 852 61 30.



24.09, godz. 15:00 | Galeria Zachęta

Na styku literatury i sztuki

W czasach, gdy literatura coraz częściej styka się ze sztuką, a granice między tekstem a obrazem oraz wystawą a książką się zacierają, powstaje nowa tożsamość. Spotkanie z artystą Tarasem Gembikiem, autorem książki Nieskończone teraz.

Obowiązują zapisy pod numerem telefonu 505 920 254.



18.09 | Pół na Puł, ul. Puławska 20

Warsztaty rękodzielnicze – robienie bransoletek



16.09 | Pół na Puł, ul. Puławska 20

Eko warsztaty – robienie zakładki do książek

 23.09 |  Pół na Puł, ul. Puławska 20

Eko warsztaty – świeczniki ze starych słoików

 25.09 |  Pół na Puł, ul. Puławska 20

Warsztaty rękodzielnicze – kolaże z suchych kwiatków

 30.09 |  Pół na Puł, ul. Puławska 20

Eko warsztaty – malowanie talerzyków

 02.10 |  Pół na Puł, ul. Puławska 20

Warsztaty rękodzielnicze – dekorowanie ram do zdjęć

 03.10, godz. 12:00 |  Wypożyczalnia nr 140, ul. Mozarta 1

Warsztaty decoupage

Warsztaty artystyczne dla osób w każdym wieku. Podczas spotkania rękodzielniczego wykorzystana będzie technika decoupage'u.

 30.09, godz. 17:30, 18:00 |  Wypożyczalnia nr 140, ul. Mozarta 1

Spotkanie autorskie

Spotkanie autorskie z Mariolą Pryzwan wokół książki Lilka. Maria Pawlikowska-Jasnorzewska we wspomnieniach i listach.

 17.09 |  Pół na Puł, ul. Puławska 20

Wrzesień z Chaplinem – Dyktator

 24.09 |  Pół na Puł, ul. Puławska 20

Kino w przestrzeni „Pół na Puł” – Włóczęga

 01.10 |  Pół na Puł, ul. Puławska 20

Październik z Busterem Keatonem – Marynarz słodkich wód

 28.09, godz. 15:00 |  Centrum „Łowicka”, ul. Łowicka 21

Koncert rocznicowy – Warszawa wczoraj i dziś

Występ solistów klubowego amatorskiego zespołu „Sonata”. Seniorzy grają i śpiewają utwory upamiętniające rocznicę Powstania Warszawskiego i II wojny światowej oraz przypominają warszawskie piosenki.

 18.09, godz. 11:00 |  Dzienny Dom Pomocy Społecznej, ul. Wiktorska 83/87

Dzień seniora

Piknik w ogrodzie DDPS dla mieszkańców Mokotowa – występy artystyczne, tańce, wspólna biesiada (grill, słodki poczęstunek).

 18, 25.09 i 02.10, godz. 9:30 |  Królikarnia, ul. Puławska 113A (w bramie głównej)

Nordic walking

Nordic walking: rozgrzewka, marsz, nauka techniki, ćwiczenia dla zdrowego kręgosłupa, rozciąganie.

 Kontakt do instruktorki Marty Radomskiej: e-mail radomska.marta@gmail.com, tel. 793 111 008.

 20, 27.09 i 04.10, godz. 10:00 |  Park Dreszera

Tai Chi w Parku Dreszera

Ochota

 12.10, godz. 10:00 |  Fundacja REKIN, ul. Grójecka 107

Gadki, szmatki i takie tam kwiatki

Druk żelowy – technika artystyczna polegająca na odbijaniu obrazów z elastycznej, żelowej powierzchni na papier lub inne podłoże, umożliwiającą eksperymentowanie z farbami i technikami.

 Zapisy przez stronę www.fundacjarekin.pl lub telefonicznie: 780 431 272.

 23.10, godz. 10:00 |  Fundacja REKIN, ul. Grójecka 107

Gadki, szmatki i takie tam kwiatki

Kwietne bukiety z drucików kreatywnych to ręcznie robione dekoracje imitujące naturalne kwiaty, wykonane z miękkich, welurowych drucików. Trwałe, lekkie i niewiędnące, stanowią unikalną ozdobę lub wyjątkowy prezent.

 Zapisy przez stronę www.fundacjarekin.pl lub telefonicznie: 780 431 272.

 16.11, godz. 10:00 |  Fundacja REKIN, ul. Grójecka 107

Gadki, szmatki i takie tam kwiatki

Angielskie broszki – kukiełki w eleganckiej odsłonie, w stylowym stroju. Na warsztatach uczestnicy zaprojektują i wykonają ubiór, uczesanie oraz kolorystykę miniaturowej laleczki-broszki. Kreatywna zabawa dla miłośników igły i nitki.

 Zapisy przez stronę www.fundacjarekin.pl lub telefonicznie: 780 431 272.

 01.10, godz. 11:00 |  Niepubliczna SP, ul Urbanistów 3

To naprawdę Europa?

Szalona podróż po najbardziej oryginalnych i zaskakujących miejscach Europy i Polski.

 16, 23, 30.09, godz. 9:15 |  Biblioteka „Przystanek Książka” ul. Grójecka 42

Bezpieczeństwo w internecie

Bezpieczny senior – zajęcia z edukacji cyfrowej dla zaawansowanych.

 17, 24.09 i 01, 08.10, godz. 15:00 |  Stowarzyszenie WISE, ul. Lelechowska 5

Art-terapia

 29.09, godz. 17:30 |  MAL Surma, ul. Białobrzeska 17

Warsztaty psychologiczno-rozwojowe

Kontra złości i irytacji.

 Zapisy pod numerem 609 305 377. Ilość miejsc ograniczona.

 17, 24.09 i 01.10, godz. 16:30 |  ul. Białobrzeska 26

Terapeuta uzależnień – nieodpłatne konsultacje

Konsultacje dla osób z problemem uzależnień i ich rodzin.

 Przyjęcia tylko na zapisy pod numerem 573 310 979.

 26.09, godz. 10:30 |  DPS „Chemicz”, ul. Korptyńskiego 10

Trening funkcji poznawczych

Ogólnodostępne zajęcia „Trening funkcji poznawczych” prowadzone przez psychologa.

 Zgłoszenia telefoniczne pod nr tel. 22 823 50 12 do 24.09.2025 r.

 26.09, godz. 17:00 |  Pawilon „Pod Okiem”, ul. Grójecka 79

Życie na krawędzi

Fabularyzowany dokument o przyjaźni polsko-węgierskiej i losach polskich uchodźców na Węgrzech podczas II wojny światowej. Reż. Grzegorz Łubczyk. Występują m.in. Globisz, Łukaszewicz, Fronczewski. Gość wieczoru: reżyser.

 13.09, godz. 12:00 |  Park Szczęśliwicki

Wpadnij w oko

Fascynujące warsztaty dla dzieci, młodzieży i dorosłych, prowadzone przez doświadczonych instruktorów. Zajęcia plastyczne, taneczne rytmy i występy sekcji artystycznych wprowadzą uczestników w świat muzyki i tańca.

 15.09, godz. 15:00 |  MAL Grójecka, ul. Grójecka 109

Bal inauguracyjny Warszawskich Dni Seniora

To wyjątkowa okazja do wspólnego świętowania, tańców, rozmów i dobrej zabawy w miłej atmosferze. Czekaj drobny poczęstunek, taneczna zabawa przy muzyce na żywo oraz możliwość integracji i nawiązania nowych znajomości.

 18.09, godz. 11:00 |  DPS dla Kombatantów, ul. Dickensa 25

Gra w bingo

 20.09, godz. 17:00 |  Stowarzyszenie WISE, ul. Lelechowska 5

Abecadło mojego życia

Jolanta Kniota – wieczór autorski.

 18.09, godz. 12:00 |  Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej, ul. Rydzowa 1

Niespodzianka w Lesie Kabackim

Warsztaty-niespodzianka i integracja przy ognisku.

 Zapisy pod numerem 609 307 355. Ilość miejsc ograniczona.

 30.09, godz. 10:00, 11:00 |  Przychodnia, ul. Szczęśliwicka 36

Zajęcia sportowe w Poradni Rehabilitacyjnej

Zajęcia fizjoterapeutyczne dla sprawnych dłoni, stóp i stawów.

 Ilość miejsc ograniczona. Zapisy pod adresem: marketing@szpzlo-ochota.pl.

 01.10, godz. 10:30 |  DPS „Chemik”, ul. Korptyńskiego 10

Grupa teatralna Pro-Arte

Spotkanie literackie w wykonaniu grupy teatralnej Pro-Arte.

 Zgłoszenia telefoniczne pod nr tel. 22 823 50 12 do 29.09.2025 r.

 23.09, godz. 16:30 |  ul. Sękocińska 10

Najpierw ty

Grupa wsparcia dla bliskich osób z uzależnieniem.

 16, 26.09 i 01, 02, 03.10, godz. 10:00 |  DPS „Chemik”, ul. Korptyńskiego 10

Dni Otwarte

W ramach dni otwartych udzielimy informacji na temat: procedury kierowania do domu pomocy społecznej, niezbędnych dokumentów, odpłatności za pobyt w DPS oraz procedury przyjęcia.

Praga-Południe

 19.09, godz. 17:00 |  Czytelnia Naukowa nr V, ul. Meissnera 5

Sycylia poza pocztówką – rowerowa podróż w rytmie slow, opowieść o ludziach i miejscach

Wydarzenie otwarte w ramach Klubu Podróżnika „Trampek”. Ewa Świdorska – podróżniczka, od 2013 roku żyje w drodze, przemierzając rowerem ponad 50 krajów na 3 kontynentach. Psycholog, menedżer turystyki i nauczycielka angielskiego. Prowadzi social media i bloga jako Ewcyna.

 13.09–05.10, godz. 13:00, 10:00 |  Wypożyczalnia nr 3, al. Waszyngtona 2b

Czytanie nie jest obowiązkiem. Jest przyjemnością

W czasie trwania akcji należy wypożyczyć minimum cztery książki z kategorii: obyczajowe, sensacyjne, historyczne lub popularnonaukowe. Na specjalnej karcie zebrać 4 pieczątki i wypełnioną kartę wrzucić do pudełka w bibliotece. Po 5.10.2025 r. odbędzie się losowanie 4 osób, które otrzymają upominki od Biblioteki.

 18.09, godz. 17:30 |  ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 24 (I piętro)

Spotkanie z cyklu „Akademia medialna”

Gość Akademii – p. Ryszard Kalkhoff, realizator wielu inicjatyw społecznych i kulturalnych w dzielnicy Praga-Południe. Prowadzenie: Krzysztof Turowski.

 25.09, godz. 17:30 |  Wypożyczalnia nr 62, ul. Egipska 7

Między galanterią a polityką – kobiety w życiu Augusta II Mocnego i Stanisława Augusta Poniatowskiego

Prelekcja historyczna Katarzyny Ciemięgi.

 27.09, godz. 11:00 |  Start: ul. Wiatraczna 2

Spacer varsavianistyczny „Od weterynarii do Kinowej”

Zadanie realizowane w ramach Gminnego Programu Rewitalizacji m.st. Warszawy do 2030 roku. Spacer odbywa się w projekcie „Klimatyczna Praga-Południe”, trwa około 2 godzin i kończy się piknikiem sąsiedzkim na Skwerze Trzech Pokoleń. Przewodnik: Jarosław Kaczorowski.

 02.10, godz. 17:30 |  ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 24 (I piętro)

Dacja, Dacia czy Dracula?

Spotkanie z pokazem zdjęć, podczas którego prowadzący przedstawi najważniejsze symbole Rumunii, m.in. zamek Draculi. Nie zabraknie pięknych widoków, miejsc historycznych, wielokulturowości i humoru. Spotkanie z podróżnikiem Andrzejem Paślawskim.

 03.10, godz. 17:30 |  Wypożyczalnia nr 3, al. Waszyngtona 2b

Park Skaryszewski i ulica Skaryszewska

Spotkanie varsavianistyczne z p. Różą Karwecką, rodowitą mieszkanką Pragi-Południe, założycielką Klubu Sąsiada i instruktorką ZHP.

 Więcej informacji pod nr tel. 22 617 52 44 (p. Monika Cafarelli, do 17 września).

 22.09, godz. 17:30 |  Wypożyczalnia nr 90, ul. Rozłucka 11a

Spotkanie podróżnicze „Tajlandia – azjatycka egzotyka”

Prelekcja z pokazem zdjęć. Prowadzący: Grzegorz Bącik.

 01.08–02.10 |  Biblioteka Publiczna – „Galeria Księżycowa”, ul. Meissnera 5,

Muzeum Powstania Warszawskiego. Grafika użytkowa i artystyczna

Wystawa prezentuje grafiki użytkowe i artystyczne – linoryty, ex-librisy, bilety, pieczęcie – zaprojektowane przez młodzież w czasie powstawania Muzeum Powstania Warszawskiego w Warszawie. Ekspozycję przekazał p. Kazimierz Urbański z Rady Seniorów Praga-Południe.

  20.09, godz. 14:00 |  Park im. Józefa Polišńskiego przy ul. Szaserów

Południowo-Praskie Senioralia

Promowanie integracji międzypokoleniowej poprzez występy na scenie, warsztaty, prezentację oferty na stoiskach oraz finałową potańcówkę.

  21.09, godz. 14:00 |  Park im. Józefa Polišńskiego przy ul. Szaserów

Piknik rodzinny

Impreza organizowana przez Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe. Promowanie integracji międzypokoleniowej poprzez występy na scenie, warsztaty, prezentacje oferty na stoiskach oraz udział w turniejach.

  23.09, godz. 17:00 |  ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 24

Koncert Trio Mariachi

Cudowne melodie prosto ze słonecznego Meksyku.

 Do pobrania wejściówki w biletomacie w Terminalu Kultury Gocław.

  27.09, godz. 11:00 |  Skwer Trzech Pokoleń

Piknik sąsiedzki na Skwerze Trzech Pokoleń

Piknik „Nasze miejsce” z pokazem walk samurajów, warsztatami, spotkaniami autorskimi, animacjami, grami oraz finałem spaceru warszawianistycznego.

  02.09–11.12, godz. 14:30, 11:00 |  CAL w Warszawie, ul. Paca 40

Gimnastyka dla seniorów

Zajęcia w ramach inicjatywy lokalnej „Budowanie dobrostanu seniorów poprzez aktywność fizyczną – gimnastyka dla seniorów 2025”.

  od września 2025 |  Hala Siennicka

Zajęcia jogi

Zajęcia mające na celu wzmocnienie i aktywizację seniorów.

  od września 2025 |  Sala fitness Pływalni Wodnik

Zajęcia „Zdrowy kręgosłup”

Zajęcia mające na celu wzmocnienie i aktywizację seniorów.

Praga-Północ

  23.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 101, ul. Ząbkowska 23/25

Sycylia poza pocztówką – opowieść o ludziach i miejscach

Spotkanie z podróżniczką Ewą Świderską.

  17.09, godz. 16:00 |  Wypożyczalnia nr 41 przy ul. Skoczylasa 9

Przekroczyć cyfrowy most

Spotkanie o aktualnych trendach w cyfrowym świecie, z uwzględnieniem bezpieczeństwa i zakupów.

 Zapisy: (22) 818-09-00; wyp41@bppn.waw.pl.

  18.09, godz. 11:00 |  Wypożyczalnia nr 102, ul. Jagiellońska 47 E

Las w słoiku – warsztaty tworzenia zielonych kompozycji

Podczas warsztatów uczestnicy stworzą własny zamknięty ekosystem w szklanym słoiku.

 Zapisy: (22) 404-55-55; wyp102@bppn.waw.pl. Liczba miejsc ograniczona.

  15.09, godz. 11:30 |  Dom Dziennego Pobytu, ul. Brzeska 4

Na pomoc szarym komórkom

Słowne zagadki, rebusy, puzzle – turniej zespołowy.

  30.09, godz. 12:00 |  Klub Złotego Wieku, ul. Jagiellońska 56/1B

Śladami Fryderyka Chopina

Spacer z przewodnikiem, podczas którego uczestnicy poznają miejsca związane z życiem kompozytora oraz codzienność ówczesnych warszawiaków i warszawianek.

 Obowiązują zapisy pod nr tel. 22 818 64 02. Zbiórka w Klubie Złotego Wieku o godz. 11:10.

  24.09, godz. 11:30 |  CAM Nasza, ul. Stalowa 29

Warsztaty frottage'u

Warsztaty frottage'u pozwolą stworzyć niepowtarzalne ozdoby poprzez odciski faktury roślin w glinie.

 Zapisy w kawiarni CAM Nasza. Limit miejsc: 8.

  18.09, godz. 12:00 |  pl. Hallera przy fontannie

X Jesienny Piknik na pl. Hallera

Piknik na pl. Hallera z występami gości, potańcówką pod chmurką, konkursami i poczęstunkiem.

  18.09, godz. 17:00 |  Salon Literacki Księdza Twardowskiego, ul. Soczylasa 9

Niegrzeczna, nieużyteczna?

Spotkanie z DJ Viką oraz twórczyniami filmu „Vika”.

  17, 24.09 i 05.10, godz. 16:00 |  Wypożyczalnia nr 101, ul. Ząbkowska 23/25

Szach-mat – zagraj w szachy w bibliotece

Indywidualne spotkania szachowe dla osób w każdym wieku. Doskonała okazja, by nauczyć się podstaw, doskonalić umiejętności lub rozegrać partię w miłej atmosferze.

  27.09, godz. 17:00 |  ul. Strzelecka 11/13

Potańcówka dla seniorów w Pałacyku Konopackiego

Tradycyjnie zapraszamy na taneczną zabawę w Pałacyku, z wspaniałą atmosferą, muzyką trafiającą w każdy gust oraz przestrzenią na chwilę wytchnienia.

 Wydarzenie płatne.

  18.09, godz. 11:00 |  CAM Nasza, ul. Stalowa 29

Jesienna wymianka ubrań, akcesoriów i drobnych przedmiotów

Kameralna wymianka ubrań, dodatków i drobnych przedmiotów w ramach projektu Kreatywni w obiegu.

  20.09, godz. 12:00 |  CAM Nasza, ul. Stalowa 29

Klub Podróżnika – podróżnicze podsumowanie wakacji

Zapraszamy na spotkanie Klubu Podróżnika, podczas którego porozmawiamy o naszych podróżach tegorocznych wakacji.

  04.10, godz. 10:30 |  CAM Nasza, ul. Stalowa 29

Międzypokoleniowe śniadanie sąsiedzkie

Spotkajmy się przy wspólnym stole na sąsiedzkim śniadaniu. Śniadanie jest składkowe – prosimy o przyniesienie poczęstunku na wspólny stół.

  14.09, godz. 11:00 |  Orlik DOSiR, ul. Targowa 86

Pożegnanie lata – piknik

Zaplanowane atrakcje: zajęcia jogi, gimnastyki 55+, pilatesu i zumbi prowadzone ze sceny, występy, wspólne śpiewanie i potańcówka. Warsztaty pierwszej pomocy, zdrowego stylu życia i bezpiecznego poruszania się. Dmuchane zjeżdżalnie, place zabaw, trampoliny i foto lustro.

 Impreza w godz. 11:00–17:00. Bezpłatne kiełbaski z grilla dla 300 uczestników. Akcja rejestracji dawców szpiku z DKMS.

  01.10, godz. 12:00 |  CAM Nasza, ul. Stalowa 29

Wspólne śpiewanie sąsiedzkie

Zaśpiewajmy razem, po sąsiedzku, znane polskie szlagiery.

  17.09, godz. 11:00 |  CAM Nasza, ul. Stalowa 29

Nordic walking na Pradze

Zapraszamy do zapisów na cykliczne spotkania Nordic Walking w środy o 11:00. Wypożyczamy kijki.

 Zajęcia cykliczne wymagające zapisu i wypełnienia karty uczestnika, dostępnej w CAM Nasza. Liczba miejsc ograniczona.

Rembertów

  22.09, godz. 10:30 |  OPS, ul. Plutonowych 10

Rękodzieło – tworzenie ozdób z drewnianych elementów

 Zapisy pod numerem 22 277 34 30.

  17.09, godz. 10:00 |  OPS, ul. Plutonowych 10

Rękodzieło – tworzenie bransoletek metodą makramy

 Zapisy pod numerem 22 277 34 30.

  18.09, godz. 09:00 |  OPS, ul. Plutonowych 10

Rękodzieło – wypalanie zakładek do książek

 Zapisy pod numerem 22 277 34 30.

 24.09, godz. 08:30 |  OPS, ul. Plutonowych 10

Warsztaty kulinarne – jesienne sałatki grillowe

 Zapisy pod numerem 22 277 34 30.

 01.10, godz. 08:30 |  OPS, ul. Plutonowych 10

Warsztaty kulinarne – dary jesieni na talerzu

 Zapisy pod numerem 22 277 34 30.

 16.09, godz. 19:00 |  Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II, ul. Gawędzarzy 8

Spotkanie autorskie

Spotkanie autorskie z Robertem Małeckim, pisarzem i autorem powieści kryminalnych.

 19.09, godz. 11:00 |  Dom Kultury „Rembertów”, ul. Komandosów 8

Śniadanie sąsiedzkie

Śniadanie sąsiedzkie w stylu śródziemnomorskim – wspólne przygotowanie dań i wymiana przepisów.

 Zapisy pod numerem 22 611 96 87.

 24.09, godz. 15:00 |  Plac rekreacyjny Mokry Ług

Święto Pieczonego Ziemniaka

Ognisko – pieczenie ziemniaków i kiełbasek.

 Zapisy pod numerem 22 277 34 30 (termin może ulec zmianie).

 24.09, godz. 18:00 |  Dom Kultury „Rembertów”, ul. Komandosów 8

Zabawa taneczna

Zabawa taneczna z muzyką na żywo.

 Zapisy pod numerem 22 611 96 87. Wstęp płaćny: 10 zł.

 03.10, godz. 19:00 |  Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II, ul. Gawędzarzy 8

Koncert

Koncert Krzysztofa Kiljańskiego.

 03.10, godz. 18:00 |  Dom Kultury „Wygoda”, ul. Koniecpolska 14

Muzyczny seans filmowy

Koncert z największymi przebojami muzyki filmowej w nowych, niebanalnych aranżacjach. Zespół Trio „Sentido” zaprasza na niezapomnianą podróż w magiczny świat filmu i muzyki filmowej.

 Wstęp wolny dla 60 osób.

Śródmieście

 22.09–05.12 |  Wiele lokalizacji

Cykl zajęć „Śródmieście Przyjazne Seniorom”

Bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne dla seniorów: akwarela, malarstwo, język angielski, zajęcia manualne, komputerowe i muzyczne. Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Polna 7A; Ośrodek Aktywna Warszawa, ul. Rozbrat 26; Klub Panorama, ul. Górnośląska 1.

 Obowiązują zapisy.

 16.09, godz. 13:00 |  MN w Warszawie, Kino Muz, Aleje Jerozolimskie 3

Czas na sztukę!

Wykład pt. „Dawni mistrzowie niemieccy w kolekcji MNW – ciąg dalszy!” poprowadzi Paweł Bień.

 Wstęp bezpłatny. Wejściówki dostępne online oraz w kasie w dniu wykładu od godz. 10:00.

 24.09, godz. 15:30 |  MN w Warszawie, Aleje Jerozolimskie 3

Sztuka dla wnuka – warsztaty dla babć i dziadków z wnukami

Podczas warsztatów wnuki z dziadkami wyruszą w podróż w przeszłość, poznają ciekawe dzieła sztuki, dowiedzą się, jak maluje się obrazy, i odkryją muzealne sekrety.

 Wstęp bezpłatny. Wejściówki dostępne online i w kasie od wtorku, dwa tygodnie przed wydarzeniem, od godz. 10:00.

 17.09, godz. 10:00, 13:00 |  Fundacja Metamorfozy, ul. Marszałkowska 81, lokal 20

Warsztaty tworzenia naturalnych kosmetyków

Tworzenie własnych kosmetyków daje wiele satysfakcji. Na zajęciach każdy samodzielnie przygotuje dwa kosmetyki, wykorzystując wyłącznie naturalne składniki roślinne i mineralne.

 Na warsztaty obowiązują zapisy na adres: warsztaty.metamorfozy@gmail.com. W tytule proszę wpisać „warsztat kosmetyków naturalnych, godzina...”.

 18.09, godz. 13:30 |  CAM Armii Ludowej, al. Armii Ludowej 9

Wokół świata – Indonezja oczami Basi

Spotkanie „Indonezja oczami Basi” to barwna opowieść o podróży pełnej przygód, smaków i kultur. Zdjęcia, ciekawostki i osobiste historie z egzotycznych wysp widziane oczami pasjonatki podróży.

 24.09, godz. 10:00, 13:00 |  Fundacja Metamorfozy, ul. Marszałkowska 81, lokal 20

Warsztat tworzenia ziołowych kadzideł i maceratów roślinnych

Aromaterapia działa kojąco i poprawia nastrój. Na zajęciach uczestnicy będą tworzyć aromatyczne kadzidła z ziół i naturalnych składników oraz maceraty roślinne do pielęgnacji ciała.

 Na warsztaty obowiązują zapisy na adres: warsztaty.metamorfozy@gmail.com. W tytule proszę wpisać „warsztat kadzideł i maceratów, godzina...”.

 18 i 25.09, godz. 17:00 |  Fundacja Metamorfozy, ul. Marszałkowska 81, lokal 20

Warsztat o relacji z samym sobą z malowaniem intuicyjnym

Uczestnicy dowiedzą się, jak poprawić komunikację z samym sobą, radzić sobie z wewnętrznym krytykiem i budować dobre nawyki. Zaproszeni zostaną także do spontanicznego malowania i stworzenia mandali.

 Na warsztaty obowiązują zapisy na adres: warsztaty.metamorfozy@gmail.com. W tytule proszę wpisać „warsztat relacji, dzień...”.

 18 i 25.09, godz. 10:00 |  Park Ujazdowski (18.09) i Park Pole Mokotowskie (25.09)

Spacery po Parku Ujazdowskim i Polu Mokotowskim

Zapraszamy na spacer przyrodniczy po Parku Ujazdowskim i Polu Mokotowskim. Poznamy ciekawą historię, bogactwo drzew, krzewów i bylin oraz nietypowe rozwiązania architektury krajobrazu.

 Na warsztaty obowiązują zapisy na adres: warsztaty.metamorfozy@gmail.com. W tytule proszę wpisać „spacer po Parku: ...”.

 16, 23, 30.09, godz. 16:00 |  Fundacja Metamorfozy, ul. Marszałkowska 81, lokal 20

Wielkie artystki – prelekcje o Oldze Boznańskiej, Tamarze Łempickiej i Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej

Zapraszamy na spotkania poświęcone polskim artystkom: malarkom Oldze Boznańskiej (16.09) i Tamarze Łempickiej (23.09) oraz mistrzyni liryki miłosnej, Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej (30.09).

 Będzie nam miło, jeśli zgłosicie swój udział pod adresem: warsztaty.metamorfozy@gmail.com. W tytule proszę wpisać „Wielkie artystki...”.

 poniedziałki i piątki |  Pracownia Cermiaczna Amfora, ul. Dzielna 1

Warsztaty ceramiczne dla seniorów

Bezpłatne warsztaty ceramiczne dla seniorów. Poniedziałki, godz. 10:30; piątki, godz. 10:00.

 Obowiązują zapisy.

 14.09, godz. 09:00 |  Rynek Nowego Miasta

Nieznane Nowe Miasto

Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka” zaprasza na grę miejską na Nowym Mieście.

 Rejestracja: info@zlotakaczka.waw.pl. Informacje: www.zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170

 23.09, godz. 11:00 |  Online

Poprzednicy metra – Warszawa podziemnych tuneli

Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka” zaprasza na wirtualne spotkanie warszawianistyczne w ramach projektu „Warszawa też jest seniorką 2023–2025!”.

 Rejestracja: info@zlotakaczka.waw.pl. Informacje: www.zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170

 15.09, godz. 11:00 |  Kino Atlantic, ul. Chmielna 33

Pokaz filmu „Za jakie grzechy, dobry Boże?” i dyskusja ze specjalistą

Zapraszamy seniorów na bezpłatny pokaz filmu i dyskusję ze specjalistą na temat zagadnień i sytuacji przedstawionych w filmie, stanowiącą wstęp do rozmowy o ważnych kwestiach społecznych.

 Bilet można odebrać w siedzibie Fundacji Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej Razem, ul. Smolna 13/402, w godzinach pracy biura, lub zarezerwować telefonicznie: 733 563 311 lub mailowo: kontakt@razem-fundacja.org.

 19.09, godz. 12:00 |  CAM Armii Ludowej, al. Armii Ludowej 9

Na prawo most, na lewo most – piosenki warszawskie

To spotkanie pełne muzyki i wspomnień. W programie quiz oraz wspólne śpiewanie znanych piosenek o Warszawie. Zapraszamy do wspólnej zabawy!

 20.09, godz. 11:00 |  DPS, ul. Solec 36a

Piknik „Pożegnanie lata 2025”

Impreza plenerowa w ogrodzie DPS w godz. 11:00–15:00. W programie: występy artystyczne z muzyką na żywo, kąciki animacyjne, kiermasz rękodzieła, trening gry w bule, poczęstunek z grilla i słodkości.

  środy do 24.09, godz. 14:00, 15:00 |  Bulwar Generała George'a Smitha Pattona

Śródmiejskie rejsy gondolami po Wiśle

Środowe rejsy po Wiśle dla seniorów to coroczna tradycja Dzielnicy Śródmieście. Bezpłatne wejściówki można odebrać w poniedziałek lub wtorek w godz. 10:00–12:00 w siedzibie Wydziału Sportu i Spraw Społecznych Dzielnicy Śródmieście, ul. Nowy Świat 39, piętro III, pokój 2.

 Bilety do odebrania na 2 tygodnie przed wydarzeniem.

  17, 24.09 i 01.10, godz. 12:00 |  Klub „Panorama”, ul. Górnośląska 1

Kawiarenka dla seniorów

Podczas spotkania uczestnicy mogą spędzić czas przy kawie i słodkim poczęstunku, porozmawiać o sprawach, które ich nurtują, cieszą lub sprawiają trudności.

  03.10, godz. 12:00 |  Klub „Panorama”, ul. Górnośląska 1

Koncert muzyczny

Koncert muzyczny z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, dedykowany seniorom.

 Po koncercie seniorzy wezmą udział w loterii fantowej oraz spędzą czas przy słodkim poczęstunku.

  24.09, godz. 16:00 |  Dom Kultury Śródmieście, Scena na Smolnej, ul. Smolna 9

Spotkania z muzyką – Filharmonia Narodowa: „Wielki teatr świata”

Koncert z poezją – słowo, rytm i muzyka w niezwykłym dialogu. Występują: Cezary Nowak (aktor), Karolina Mysłək (perkusja), Piotr Lusawa i Katarzyna Kosseska (fortepian).

 Bilety: 5 zł.

  01.10, godz. 16:00 |  Dom Kultury Śródmieście, Scena na Smolnej, ul. Smolna 9

Kobiety sztuki – sztuka kobiet: „Frida Kahlo, czyli opowieść o uzdrawiającej mocy sztuki”

Prelekcja i prezentacja multimedialna. Prowadzenie: Agnieszka Ostrowska.

 Bilety: 5 zł.

  25.09, godz. 10:15, 11:30 |  Dom Kultury Śródmieście, Scena na Smolnej, ul. Smolna 9

Spotkania z muzyką – Viva Italia

Koncert edukacyjny artystów warszawskiej Filharmonii Narodowej. Prowadzenie: Lidia Szpilewska.

  22.09–05.12 |  Wiele lokalizacji

Cykl zajęć „Śródmieście Przyjazne Seniorom”

Bezpłatne zajęcia sportowo-rekreacyjne dla seniorów: doskonalenie pływania, pilates, gimnastyka w wodzie, taniec towarzyski, joga i gimnastyka. Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Polna 7A; Ośrodek Aktywna Warszawa, ul. Rozbrat 26; Klub Panorama, ul. Górnośląska 1.

 Obowiązują zapisy.

  niedziele, godz. 10:00 |  LXII LO, ul. Konwiktorska 5/7,

Akcja Integracja – zajęcia siłowe i wzmacniające

Bezpłatne treningi wzmacniające i siłowe dla kobiet oraz osób starszych.

 Obowiązują zapisy pod numerem 664 718 887.

  niedziele, godz. 11:00 |  LXII LO, ul. Konwiktorska 5/7,

Akcja Integracja – zdrowy kręgosłup

Bezpłatne zajęcia ze zdrowego kręgosłupa dla kobiet oraz osób starszych.

 Obowiązują zapisy pod numerem 664 718 887.

  03, 10, 17, 24.09, godz. 10:30 |  MN, Dziedziniec Lorentza, Aleje Jerozolimskie 3

Qigong w muzeum – prozdrowotne ćwiczenia dla każdego

Qigong to starożytna forma ćwiczeń łącząca trening umysłu i ciała. Muzeum Narodowe w Warszawie wraz z Fundacją Dantian zapraszają na otwarte zajęcia na Dziedzińcu Lorentza MNW.

 W razie intensywnego deszczu zajęcia zostaną odwołane.

  15, 22, 29.09, godz. 13:00 |  CAM Armii Ludowej, al. Armii Ludowej 9

Automasaż i terapia ręki

Zapraszamy na zajęcia automasażu i terapii ręki – naucz się prostych technik rozluźniania, popraw krążenie i samopoczucie. Spotkanie dla każdego, kto chce zadbać o zdrowie i redukcję napięć.

  15.09, godz. 15:30 |  CAM Armii Ludowej, al. Armii Ludowej 9

Otwarty trening pamięci z Mariolą

Ćwiczenia wspierające koncentrację, zapamiętywanie i sprawność umysłową w przyjaznej atmosferze.

 Zapisy od 8 września pod nr tel. 723 244 387 lub osobiście.

  14, 21, 28.09 i 05.10, godz. 11:00 |  OSiR Dzielnicy Śródmieście, ul. Polna 7a

Pickleball

Hala sportowa dostępna do gry w pickleball – dynamiczną i wciągającą formę aktywności dla każdego.

  Wiele dat |  OSiR Dzielnicy Śródmieście, ul. Polna 7a

Pilates

Pilates to spokojna, ale skuteczna forma treningu wzmacniająca ciało i poprawiająca postawę. Zajęcia odbywają się w hali sportowej lub sali konferencyjnej, w zależności od dostępności. 17, 19, 24, 26.09 i 01, 03.10, godz. 8:00, 9:00.

 Opłata 15 zł, płatne w kasie pływalni.

Targówek

  22.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 64, ul. Radzywińska 121

Anioł na desce – warsztaty rękodzieła

Mixmediowy anioł leśny – decoupage połączony z cieniowaniem przy użyciu past puchnących.

 Limit miejsc – obowiązują zapisy: tel. 22 401 17 61; e-mail: w64@multibiblioteka.waw.pl.

  01.10, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 37, ul. Smoleńska 94

Spotkanie varsavianistyczne

Spotkanie varsavianistyczne z przewodnikiem z grupy Warszawski Zaulek.

  23.09, godz. 10:00 |  ul. św. Wincentego 85

ZUS dla Seniora – Twoje prawa Twoje bezpieczeństwo

Warsztaty edukacyjne dotyczące katalogu usług zabezpieczenia społecznego.

  01, 02, 03.10, godz. 13:00 |  Wypożyczalnia nr 98, ul. L. Kondratowicza 23

Multimedialny ekran bez tajemnic

Indywidualne warsztaty z obsługi dużego multimedialnego ekranu.

 Informacje i zapisy: tel. 22 811 18 57; w98@multibiblioteka.waw.pl.

  17.09, godz. 16:00 |  ul. Suwalska 11

Muzeum Sztuki Nowoczesnej „pod chmurką” – zwiedzamy Park Rzeźby na Bródnie

Spacer po Parku Bródnowskim połączony z gawędą o instalacjach MSN. Start spod filii biblioteki.

  16.09, godz. 17:00 |  Multimedialna Wypożyczalnia nr 123, ul. Radzywińska 121

ZaPLANSZOWAni

Spotkanie poświęcone wspólnemu graniu w gry planszowe (Rummikub, Triominos, Granie w zdanie).

  18, 25.09 i 02.10, godz. 16:00 |  Wypożyczalnia nr 64, ul. Radzywińska 121

Kącik scrablisty

Gra w scrabble.

  18.09, godz. 18:00 |  Czytelnia Naukowa nr I, ul. św. Wincentego 85

Czwartek poetycko-muzyczny

Koncert muzyczny, podczas którego wystąpi Jacek Gutry wraz z zaproszonym gościem.

  18.09, godz. 10:00 |  ul. Radzywińska 154

Dzień otwarty w Domu Dziennego Pobytu

Warsztaty plastyczne, gimnastyka, grill, zwiedzanie placówki oraz wystawa prac uczestników.

  16, 18.09, godz. 10:00 |  ul. Radzywińska 154

Dzień seniora

Wspólne spotkanie integracyjne seniorów z Targówka. Gry, zabawy, występy artystyczne oraz biesiada przy wspólnym stole.

  pon.–pt., cały rok (bez VII i VIII) |  OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20

Zajęcia „Aktywny Senior w wodzie” z instruktorem

Ogólnousprawniająca gimnastyka w wodzie dla seniorów, prowadzona przez instruktora w basenie rekreacyjnym.

 Bilet 15 zł: 30 min. zajęć w wodzie z instruktorem oraz 30 min. czasu rekreacyjnego. Zajęcia grupowe, max 15 osób w grupie.

  codziennie, godz. 07:00 |  OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20A

Bieżnia

Możliwość bezpłatnego korzystania z bieżni dla wszystkich.

  27.09, godz. 10:00 |  OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20A

Test Coopera dla wszystkich

Test Coopera polega na pokonaniu jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut. Można biec, maszerować lub skakać – ważne, by poruszać się pieszo.

 Obowiązują zapisy. Po biegu zawodnik otrzyma pamiątkowy gadżet, certyfikat oraz tabelę do oceny osiągniętego rezultatu.

  wt. i pt., godz. 11:00 |  OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20A

Tenis stołowy dla seniorek i seniorów

Zajęcia tenisa stołowego dla seniorów i seniorek, bez instruktora.

 Zajęcia bez instruktora, płatne 14 zł lub 11,20 zł z Kartą Warszawianki, trwają 90 minut.

  21.09, godz. 10:00 |  OSiR Targówek, ul. Ossowskiego 25

Grand Prix w tenisie stołowym

Turniej tenisa stołowego dla młodzieży, dorosłych i seniorów, z rozgrywkami w trzech kategoriach wiekowych: Oldboye, Weterani i Open.

 Wpisowe: 20 zł dla osób dorosłych, 10 zł dla dzieci do 16 roku życia.

  13.09, godz. 10:00 |  Wypożyczalnia nr 130 o, ul. św. Wincentego 85

Brydż – IV miniturniej dla początkujących

Spotkanie miłośników brydża na kolejnym turnieju dla początkujących.

 Ilość miejsc ograniczona, maks. 25 osób.

  27.09, godz. 10:00 |  Wypożyczalnia nr 130 o, ul. św. Wincentego 85

116. Turniej Szachowy w Czytelni Naukowej nr 1 im. Janiny Englert

Spotkanie miłośników królewskiej gry na 116. turnieju szachowym.

 Ilość miejsc ograniczona, maks. 50 osób.

Ursus

  19, 26.09, godz. 13:00 |  Czytelnia nr XIX, ul. Kolorowa 17

Trening pamięci i koncentracji

Rozrywka umysłowa wzmacniająca koncentrację.

  19.09, godz. 13:00 |  Czytelnia nr XIX, ul. Kolorowa 17

Kwietne kompozycje

Warsztaty artystyczne, podczas których uczestnicy wykonają kwiaty z krepiny.

  19.09, godz. 17:00 |  Biblioteka Publiczna – Filia „Niedźwiadek”, ul. Keniga 14

Warsztaty malowania kwiatów akwarelami „W kwiecie wieku”

Podczas zajęć uczestnicy poznają tajniki malowania akwarelą, nauczą się tworzyć delikatne przejścia kolorystyczne, oddawać lekkość płatków i nadawać głębię kwiatowym motywom. Wszystkie materiały zapewnione na miejscu.

 Ograniczona dostępność – placówka znajduje się na 1. piętrze, bez windy.

  22.09, godz. 18:00 |  Biblioteka Publiczna – Filia „Gołębki”, ul. Czerwona Droga 6

Sigma

Międzypokoleniowe spotkanie angażujące ruchowo w takt muzyki i ze śpiewem na ustach, wokół narzędzia animacyjnego – Sigumy. Gwarantowany wzrost poziomu dobrego nastroju.

 Ograniczona dostępność – placówka znajduje się na poziomie -1, bez windy.

  24.09, godz. 17:00 |  Czytelnia nr XIX, ul. Kolorowa 17

Sztuka filcu

Warsztaty tworzenia biżuterii techniką filcowania na sucho.

  30.09, godz. 16:00 |  Czytelnia nr XIX, ul. Kolorowa 17

Art. Senior – kolorowanie na ekranie

Mini warsztaty na tabletach graficznych.

 26.09, godz. 17:00 |  Biblioteka Publiczna – Filia „Niedźwiadek”, ul. Keniga 14

„Książka, która stała się rzeźbą” – book art

Ta twórcza forma artystyczna polega na przekształcaniu starych, zniszczonych lub nieużywanych książek w dzieła sztuki. Nie niszczymy literatury, lecz nadajemy książce nowe, zaskakujące życie – tworzymy jeże, myszki lub abstrakcyjne formy.

 Ograniczona dostępność – placówka znajduje się na 1. piętrze, bez windy.

 29.09, godz. 18:00 |  Biblioteka Publiczna – Filia „Gołębki”, ul. Czerwona Droga 6

Zapomniane frywolitki

Spotkanie międzypokoleniowe z nauki rękodzieła – tworzenie frywolitek. Nauka od podstaw tej wyjątkowej sztuki przy użyciu czółenek i kordonka.

 Ograniczona dostępność – placówka znajduje się na poziomie -1, bez windy.

 06.10, godz. 18:00 |  Biblioteka Publiczna – Filia „Gołębki”, ul. Czerwona Droga 6

Kolaż słów i obrazów

Spotkanie dla osób, które chcą stworzyć słowny i obrazowy przekaz swoich emocji. Uczestnicy wyrażą je za pomocą kolażu, szukając odpowiednich wyrazów, zdań, zdjęć i kolorów w kolorowych magazynach.

 Ograniczona dostępność – placówka znajduje się na poziomie -1, bez windy.

 16, 23, 30.09 i 07.10, godz. 11:00 |  Dom Kultury „Miś”, ul. Zagłoby 17

Zrób sobie dzieło sztuki

Cykl czterech warsztatów malarskich dla seniorów.

 Rezerwacja pod numerem telefonu 22 667 92 18.

 28–30.09 |  Gdańsk

Zielony uniwersytet w ramach działalności UTW w Ursusie

Wyjazd do Gdańska z programem obejmującym Muzeum Solidarności, Muzeum Emigrantów, Muzeum Bursztynu, koncert w katedrze w Oliwie oraz wizytę w Teatrze Szekspirowskim.

 Wydarzenie płatne. Jest jeszcze kilka wolnych miejsc, można dołączyć. Tel. 512 996 760.

 25.09, godz. 11:00 |  RSM Ursus, ul. Sosnkowskiego 11

Inauguracja roku akademickiego 2025/2026

 18.09 i 02.10, godz. 10:00 |  Dom Kultury „Miś”, ul. Zagłoby 17

Twórczość, relaks i wspólnota – warsztaty ceramiczne dla seniorów

Cykl dwóch warsztatów ceramicznych, które przeniosą uczestników w fascynujący świat ceramiki i sztuki użytkowej. Program jest przeznaczony zarówno dla początkujących, jak i osób z doświadczeniem.

 Rezerwacja pod numerem telefonu 22 667 92 18.

 15.09, godz. 18:00 |  Biblioteka Publiczna – Filia „Gołębki”, ul. Czerwona Droga 6

Gambit seniora

Integracyjne spotkanie szachowe z senioralnymi rozgrywkami.

 Ograniczona dostępność – placówka znajduje się na poziomie -1, bez windy.

 04.10, godz. 12:00 |  Biblioteka Publiczna – Filia „Niedźwiadek”, ul. Keniga 14

Duet prawie idealny

Program artystyczny dla dorosłych z poezją Marty Fox, fragmentami powieści dla dorosłych oraz piosenkami z albumów Artura Gotza. Podczas spotkania odbędzie się promocja książki „Kto się kochał w Marcie Fox?”, wydanej w maju 2025 roku.

 Ograniczona dostępność – placówka znajduje się na 1. piętrze, bez windy.

 06.10, godz. 17:00 |  Czytelnia nr XIX, ul. Kolorowa 17

Bingo! z kotem w worku

Spotkanie integracyjne z grą w Bingo o charakterze „hazardowym”, podczas której uczestnicy będą wygrywać tzw. „koty w worku” – śmieszne, drobne nagrody.

 16.09, godz. 16:00 |  Dom Kultury „Miś”, ul. Zagłoby 17

Dożynki, Święto Plonów Seniora – działkowca

To wyjątkowe wydarzenie dedykowane seniorom, którzy z pasją pielęgnują swoje ogrody i działki. Święto celebrować zakończenie sezonu zbiorów, podkreślając trud i zaangażowanie w uprawę roślin. Wystąpią klubowe zespoły artystyczne Klubu Seniora „Wesoła Chata”.

 02.10, godz. 18:00 |  Dom Kultury „Miś”, ul. Zagłoby 17

Recital Julity Kożuszek-Borsuk „Powróćmy jak za dawnych lat”

W programie najpiękniejsze piosenki z lat 20. oraz monologi pisane dla Hanki Ordonówny.

Ursynów



25.09, godz. 18:00 | Kluboteka Dojrzałego Człowieka, ul. F.M. Lanciego 13 lok. U 9

Spotkanie z ciekawym człowiekiem

Gość Kluboteki: pani Ryszarda Gozdowska, absolwentka pierwszego powojennego rocznika warszawskiej szkoły baletowej, była tancerka Teatru Wielkiego.



02.09, godz. 18:00 | Kluboteka Dojrzałego Człowieka, ul. F.M. Lanciego 13 lok. U 9

Wernisaż grupy akwareli

Wernisaż grupy akwareli pt. Kwiaty. Opiekun grupy: Alicja Kośniewska. Projekt „Życie z pasją” współfinansuje m.st. Warszawa, Dzielnica Ursynów.



01.10, godz. 18:00 | UCK Alternatywy, ul. Indiry Gandhi 9

Chopin Plus – koncert w wykonaniu Leny Ledoff

Projekt na fortepian solo, łączący utwory Chopina ze standardami jazzu i muzyki popularnej. Artystka swobodnie przeplata Balladę g-moll z jazzem Monka, nadając jej be-bopowy charakter i kończąc finałem uznawanym za jeden z najtrudniejszych w literaturze pianistycznej.

Wydarzenie w ramach Wolnego Uniwersytetu Ursynowa. Wejście za okazaniem indeksu. Dla wolnych słuchaczy – 15 wejściówek dostępnych 30 min przed wydarzeniem.



18.09, godz. 15:00 | MAL Lokajskiego 3 bud. B, Szkoła Podstawowa 340

Piosenki naszej młodości

Koncert Marka Kazały z repertuarem piosenek Jaremy Stępowskiego, Wojciecha Młynarskiego i Mieczysława Fogga.



18.09, godz. 18:00 | Kluboteka Dojrzałego Człowieka, ul. F.M. Lanciego 13 lok. U 9

Wydarzenie muzyczne

„Dawnych wspomnień czar” – wspólne śpiewanie dawnych piosenek w ramach XXII Ogólnopolskiego Festiwalu Retro im. Mieczysława Fogga. Prowadzenie i scenariusz: Wojciech Dąbrowski, dyrektor artystyczny festiwalu.



05.10, godz. 18:00 | Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów, ul. Kajakowa 12 B

Henio, czyli sposób na babcię

W branży pogrzebowej zabrakło miejsca dla nowych klientów. Jedyne ratunkiem okazuje się... babcia!

Bilety dostępne na biletyna.pl, cena: 10 zł.



14.09, godz. 18:00 | Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów, ul. Kajakowa 12 B

Spektakle „Grunwald” i „Przedział”

„Grunwald 2.0” – klasyczna komedia z cyklu „co by było, gdyby postacie z obrazu zapragnęły żyć współcześnie”. „Przedział” – historia pewnej podróży, podczas której dochodzi do zderzenia – nie katastrofy komunikacyjnej, lecz innego rodzaju.

Bilety dostępne na biletyna.pl, cena: 10 zł.



21.09, godz. 17:00 | Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów, ul. Kajakowa 12 B

Opowieści o sianiu i plonach

Spotkanie równonocy jesiennej – „Opowieści o sianiu i plonach”. Opowieści snute przez dwóch opowiadaczy, połączone z elementami pieśni i muzyki.

Informacje dotyczące wejściówek na wydarzenie: dokursynow.pl.

Wawer



15.09, godz. 11:00 | WCK Falenica, ul. Walcownicza 2

Spotkanie ze Strażą Pożarną

Zasady bezpieczeństwa ppoż. i stosowanie czujników dymu.



13.09, godz. 16:00 | WCK Anin, ul. V Poprzeczna 13

Głowa pełna stylu – tworzenie fascynatorów

Warsztaty tworzenia eleganckich ozdób do włosów.

Opłata jednorazowa: 25 zł. Zapisy: anin@wck-wawer.pl lub tel. 22 815 41 40.



19.09, godz. 18:00 | WCK Anin, ul. V Poprzeczna 13

Z jednej gliny ulepieni. Ceramika dla dorosłych

Nauka lepienia oraz technik dekoracyjnych.

Opłata jednorazowa: 100 zł. Zapisy: anin@wck-wawer.pl lub tel. 22 815 41 40.



18.09, godz. 11:00 | Filia 26 Biblioteka Publiczna, ul. Błękitna 32

Prelekcja/wykład

Bursztynowa Komnata i inne niewyjaśnione tajemnice – prelekcja z Pawłem Ajdackim.

 21.09, godz. 16:00 |  WCK Anin, ul. V Poprzeczna 13

Kolory duszy. Malarstwo intuicyjne

Nie martw się o umiejętności malarskie czy znajomość technik – każdy jest mile widziany.

 Bez opłat. Zapisy: anin@wck-wawer.pl lub tel. 22 815 41 40.

 25.09, godz. 11:00 |  Filia nr 25 Biblioteka Publiczna, ul. Walcownicza 2

Ćwiczenia z książką na pamięć i koncentrację

 18.09, godz. 12:00 |  Filia nr 47 Biblioteka Publiczna, ul. Powojowa 2

Warsztaty zielarskie

Spotkanie Klubu Miłośników Ziół „Rosmarinus” – kadzidełka ziołowe.

 23.09, godz. 12:00 |  Filia nr 47 Biblioteka Publiczna, ul. Powojowa 2

Warsztaty poetyckie

Nastroje Mozarta – zajęcia poetycko-muzyczno-plastyczne.

 15–19.09 |  Filia nr 121, ul. Żegańska 1

Wystawa książek dla seniorów

Wystawa książek dla seniorów poświęconych zdrowiu i opiece senioralnej.

 18.09, godz. 11:00 |  Klub Seniora Wawer, ul. Błękitna 32

Spotkanie z historią

Wykład i pogadanka z Pawłem Ajdackim: Bursztynowa komnata i inne niewyjaśnione tajemnice lub Enigma i inne sukcesy polskiego wywiadu.

 28.09, godz. 12:00 |  WCK Radość, ul. Powojowa 2

Lokomotywa radości – Piknik rodzinny

 02.10, godz. 18:00 |  Filia nr 25 Biblioteka Publiczna, ul. Walcownicza 2

Spotkanie autorskie

Spotkanie autorskie z Agatą Puścikowską.

 20.09 |  Błękitny MAL

Spotkanie seniorów z wolontariuszami

Organizacja ogniska i gry terenowej dla wolontariuszy i seniorów.

 Za wydarzenie odpowiedzialny jest Marcin Świdorski. Godzina do ustalenia.

 28.09, godz. 15:00 |  WCK, ul. Żegańska 1a

Wieczór Orientu

Występ grupy ASSAYA oraz grup tanecznych prowadzonych przez Monikę Wardecką w Klubie Seniora i filiach WCK.

 24.09, godz. 11:00 |  WCK, ul. Żegańska 1a

Wawerska Akademia Seniora

Wykład z psychologiem Katarzyną Miller oraz koncert-gala polskiej piosenki „Tych lat nie odda nikt”.

 22, 24, 26.09, godz. 13:00 |  OSiR Wawer, ul. V Poprzeczna 22

Aktywny senior

Zajęcia fitness.

 WDS zakończone 26.09.25 poczęstunkiem dla seniorów o godz. 14:00 – kawa, herbata i przepyszne ciastko.

 23, 25.09, godz. 6:05 |  OSiR Wawer, ul. V Poprzeczna 22

Aktywny senior

Pływanie.

 Bezpłatne 60-minutowe pływanie; po przekroczeniu tego czasu obowiązują dopłaty zgodnie z cennikiem OSiR Wawer.

 26.09, godz. 17:00 |  Klub Seniora Wawer, ul. Błękitna 32

Międzypokoleniowy turniej szachowy

Amatorski turniej szachowy dla dzieci i seniorów.

 17.09, godz. 9:00 |  Klub Seniora Wawer, ul. Błękitna 32

Dzień jogi w Klubie Seniora Wawer

Zajęcia z jogi, pogadanka, kawiarenka wegańsko-orientalna i koncert mis kryształowych.

Wesoła

  16.09, godz. 10:00 |  OPS, ul. Spokojna 2 (Centrum Aktywności „Na Spokojnej”)

Otwarte warsztaty z rysunku

Warsztaty z rysunku – praca z ołówkiem. Tworzenie rysunków relaksuje i rozwija koncentrację, a rysowanie w grupie poszerza horyzonty. Uczestnicy czerpią inspirację z twórczości innych, uczą się uważnej obserwacji detali i różnych technik rysunkowych.

 Obowiązują zapisy pod tel. 785 501 605. Liczba miejsc ograniczona.

  02.10, godz. 11:30 |  OPS, ul. Spokojna 2 (Centrum Aktywności „Na Spokojnej”)

Wykład „Życie zaczyna się po sześćdziesiątce”

Jesień życia i emerytura to czas, gdy można poczuć się wolnym. Opowiemy, jak cieszyć się życiem i czerpać z niego to, co najlepsze.

 Obowiązują zapisy pod tel. 785 501 605. Liczba miejsc ograniczona.

  25.09, godz. 09:30 |  OPS, ul. Spokojna 2 (Centrum Aktywności „Na Spokojnej”)

Taniec w kręgu

Taniec w kręgu to taniec wolności, łączący różne kultury i style. Każdy może zatańczyć! Najważniejsze są zabawa, dobry humor, swoboda, klimat i ludzie.

 Obowiązują zapisy pod tel. 785 501 605. Liczba miejsc ograniczona.

  14.09, godz. 10:00 |  Ośrodek Kultury Wesoła, ul. Starzyńskiego 21

Babie Lato z Tolkienem w ramach Warszawskich Dni Rodzinnych w Wesołej

To wyjątkowe wydarzenie przeniesie uczestników w świat Śródziemia – pełen niezwykłych postaci, tajemniczych opowieści i rodzinnej atmosfery. W otoczeniu jesiennej przyrody Wesołej wspólnie odkryjemy urok tolkienowskich inspiracji i spędzimy czas w duchu fantastyki, zabawy oraz międzypokoleniowej integracji.

  17.09, godz. 10:00 |  OPS, ul. Spokojna 2 (Centrum Aktywności „Na Spokojnej”)

Otwarte warsztaty Tai Chi

Zajęcia Tai Chi to ćwiczenia powolnych, spokojnych i rytmicznych ruchów, które zwiększają elastyczność, siłę i koordynację. Ruchy są miękkie, okrągłe i niewymuszone. Praktyka kładzie nacisk na relaksację mięśni i stawów, umożliwiając swobodny przepływ energii życiowej.

 Obowiązują zapisy pod tel. 785 501 605. Liczba miejsc ograniczona.

  19.09, godz. 12:00 |  OPS, ul. Spokojna 2 (Centrum Aktywności „Na Spokojnej”)

Otwarta próba teatralna

Próba otwarta z grupą teatralną „Na Spokojnej” to okazja do wspólnego treningu, podczas którego uczestnicy mogą zobaczyć, jak aktorzy przygotowują się do pracy na scenie.

 Obowiązują zapisy pod tel. 785 501 605. Liczba miejsc ograniczona.

  27.09, godz. 18:00 |  Ośrodek Kultury Wesoła, ul. Starzyńskiego 21 (sala koncertowa)

Spektakl „Piękni ludzie” w wykonaniu Teatru Emotikon

Zabawne perypetie pary wymyślającej siebie na nowo w dobie social mediów. Poprawianie urody, pogoń za doskonałym wizerunkiem, pytania o granice i konsekwencje takiej „zabawy w Pana Boga”. Historia śmieszna i straszna, pełna nawiązań i skłaniająca do refleksji.

 Zapisy pod nr tel. 22 773 55 99.

Wilanów

  18.09, godz. 17:00 |  Altana Chińska w Parku Muzeum Pałacu Króla Jana III

Poezja w plenerze

Rozsmakujmy się w poezji na świeżym powietrzu. Niecodzienne czytanie wierszy w plenerze. Poczujmy bliskość z naturą i sztuką, jaką jest poezja. Przekonajmy się, że poezja żyje, jest aktualna i nas ubogaca.

  02.10, godz. 17:30 |  Biblioteka Główna, ul. Kolegiacka 3

Misja Fakt. Jak odnaleźć prawdę w świecie dezinformacji

Spotkanie przybliżające zagadnienie fact checkingu i uczące weryfikacji informacji.

 Zapisy: tel. 22 277 03 77.

  16, 23, 30.09, godz. 17:00 |  Biblioteka Główna, ul. Kolegiacka 3

Filmowe wtorki

Seanse filmowe.

  25.09, godz. 18:00 |  Biblioteka Główna, ul. Kolegiacka 3

Wernisaż wystawy Karola Stępkowskiego „Koledzy”

Prace Karola Stępkowskiego – aktora, fotografa i reżysera – prezentujące jego znajomych.

  29.09, godz. 18:30 |  Biblioteka Główna, ul. Kolegiacka 3

Kamil Owczarek solo act

Piosenki na głos męski i wolonczelę – dla seniorki. Kameralny koncert muzyczno-słownej opowieści.

  12.09, godz. 11:00 |  Międzypokoleniowe Centrum Edukacji, ul. Radosna 11

I Mazowiecki Festiwal Senioralnych Zespołów Śpiewaczych „Szlagiery Starej Warszawy”

To wyjątkowe święto muzyki i wspólnego śpiewania seniorów – pełne radości i nostalgii. W klimacie dawnych warszawskich szlagierów celebруемy wspomnienia, integrację i Rok Odbudowy Warszawy. Dołącz i daj się porwać melodii!

 Festiwal odbywa się pod patronatem: Przewodniczącego Rady Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Ludwika Rakowskiego; Przewodniczącego Rady Dzielnicy Wilanów, Huberta Królaka.

  niedziele od 07.09, godz. 15:00 |  Orlik, ul. Syta 123

Zajęcia Ground Golfa

Zajęcia przeznaczone głównie dla seniorów.

  Wiele dat |  Centrum Sportu Wilanów, ul. Gubinowska 28/30

Zajęcia na basenie

Zajęcia sportowe dla wilanowskich seniorów w ramach programu „Sport 50 Plus” na basenie, obejmujące aqua aerobik lub doskonalenie/naukę pływania, w zależności od potrzeb grupy. 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30.09 i 03, 05.10.

 W przypadku wolnych miejsc możliwy dobór w Wydziale Kultury i Sportu Dzielnicy Wilanów.

  Wiele dat |  Centrum Sportu Wilanów, ul. Gubinowska 28/30

Zajęcia z zakresu profilaktyki kręgosłupa

Zajęcia z zakresu profilaktyki kręgosłupa dla seniorów, w ramach programu „Sport 50 Plus”. 06, 07, 13, 14, 20, 21, 27, 28.09 i 04, 05.10.

 Obowiązują karnety. W przypadku wolnych miejsc możliwy dobór w Wydziale Kultury i Sportu Dzielnicy Wilanów.

  soboty, godz. 11:00 |  ul. Gubinowska 28/30

Tai Chi dla seniorów

Cykl 4 zajęć plenerowych w ramach Warszawskich Dni Seniora.

 Od 13.09 do 4.10.2025.

  Wiele dat |  ul. Gubinowska 28/30

Zajęcia pływania w ramach programu Sport 50+

Zajęcia przeznaczone dla osób powyżej 50. roku życia. Wtorki i piątki, godz. 20:30, 21:00; niedziele, godz. 09:15, 09:45, 10:15

 Zajęcia od 2 września do 21 grudnia w wyżej wymienione dni.

  Wiele dat |  ul. Gubinowska 28/30

Zajęcia profilaktyka kręgosłupa w ramach programu Sport 50+

Zajęcia przeznaczone dla osób powyżej 50. roku życia. Soboty, godz. 18:30, 19:00, 19:30; niedziele, godz. 08:15, 08:45

 Konieczne wcześniejsze zapisy. Zajęcia od 6 września do 28 grudnia w wyżej wymienione dni.

  niedziele, godz. 20:00 |  ul. Wiertnicza 26A

Zumba

Zajęcia dla osób powyżej 15. roku życia.

 Począwszy od 7 września do 21 grudnia 2025.

Włochy

  22–24.09, godz. 10:00 |  Okęcka Sala Widowiskowa, ul. 1 Sierpnia 36 A

Moc w działaniu

3-dniowe warsztaty dla seniorów: Dzień 1 – wykład o psychomotoryce; Dzień 2 – ruch i rytm dla ciała i harmonii; Dzień 3 – trening pamięci, koncentracji i kreatywnego myślenia z wykorzystaniem żonglerki.

 Rozdawanie wejściówek na 1. i 2. dzień warsztatów odbędzie się w Urzędzie Dzielnicy – po 240 wejściówek na każdy dzień. Uczestnicy 3. dnia zostaną wybrani spośród najbardziej aktywnych osób z wcześniejszych zajęć: 10 osób po pierwszym dniu, 10 po drugim.

  19.09, godz. 15:00 |  spotkanie: przystanek autobusowy – PKP Włochy 01

Nowe i Stare Włochy

Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka” zaprasza na spacer w ramach projektu „Warszawa też jest seniorką 2023–2025!”.

 Bez rezerwacji. Informacje: www.zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170.

 26.09, godz. 16:00 |  MAL we Włochach, ul. Rejonowa 6/8

Senior Caffè – Warsztaty pracy z ciałem

 Zapisy: mal@opswlochy.waw.pl, tel. 723 245 233.

 03.10, godz. 13:00 |  MAL we Włochach, ul. Rejonowa 6/8

Senior Caffè

Spotkanie z podologiem: wykład „Dlaczego bolą stopy” oraz bezpłatne konsultacje ortopodologiczne.

 Zapisy: mal@opswlochy.waw.pl, tel. 723 245 233.

 02.10, godz. 14:00 |  Instytut Podologiczny, ul. Potażowa 43A

Dzień tematyczny – konsultacje z refleksologiem

W programie: bezpłatne konsultacje refleksologiczne dotyczące m.in. przewlekłego stresu, zaburzeń snu, problemów trawiennych, dolegliwości hormonalnych, bólów głowy, osłabienia, braku energii i chorób autoimmunologicznych, a także omówienie terapii wspomagających.

 Obowiązuje rejestracja: tel. 602 777 798.

 02.10, godz. 10:00 |  Instytut Podologiczny, ul. Potażowa 43A

Dzień otwarty w Instytucie Podologicznym

W programie: dobór odciążeń i ortez indywidualnych, konsultacje ortopodologiczne oraz laseroterapia wybranych dolegliwości.

 Obowiązuje rejestracja: tel. 602 777 798.

Wola

 24.09, godz. 11:00 |  Fundacja „EMERYT”, ul. Ogrodowa 8

Dzień otwarty Fundacji „EMERYT”

33 lata działalności Fundacji „EMERYT” – sukcesy i porażki. Dzień Otwarty – zapraszamy do odwiedzenia siedziby i spotkania z seniorami aktywnie działającymi na rzecz społeczeństwa.

 25.09, godz. 18:00 |  Wypożyczalnia nr 51 – Klub Podróżnika, ul. Bielskiego 3

Spotkanie podróżnicze z Ewą Świderską

Spotkanie podróżnicze z Ewą Świderską to okazja do poznania inspirujących historii z różnych stron świata.

 26.09, godz. 17:00 |  MAL „Kotłownia”, ul. Jana Olbrachta 7A

Koło Gospodyń Ulrychowskich

Lokalna inicjatywa pełna pasji i tradycji. Panie z Ulrychowa oraz okolic dzielą się kulinarnymi przysmakami, rękodziełem i dobrym humorem.

 17, 24.09 i 01.10, godz. 17:30 |  MAL „Kotłownia”, ul. Jana Olbrachta 7A

Taniec w kręgu

Proste kroki, wspólny rytm i radość z tańca w grupie. To harmonijne połączenie ruchu, muzyki i wspólnoty.

 Obowiązują zapisy: zapisy@fundacja-hereditas.pl lub tel. 575 920 713.

 25.09, godz. 18:00 |  MAL „Kotłownia”, ul. Jana Olbrachta 7A

Joga

Zajęcia łączące pracę z ciałem, oddechem i umysłem.

 Obowiązują zapisy: zapisy@fundacja-hereditas.pl lub tel. 575 920 713.

 16.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 11 – „Na Kole”, ul. E. Ciołka 20

Gabriel Narutowicz: 160. rocznica urodzin

Podczas prelekcji Ewy Andrzejewskiej uczestnicy poznają mniej znane fakty z życia Narutowicza oraz jego wkład w rozwój polskiej państwowości.

 17.09, godz. 14:45 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Uzbekistan – śladami Leona Barszczewskiego

Wernisaż malarstwa.

 24.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 10, ul. Wolska 75

Uzbekistan: część 2 – prelekcja Aldony Szpejn

Aldona Szpejn opowie o bogactwie kulturowym Uzbekistanu, odsłoni tajemnice jego pustynnych oaz i zapierających dech w piersiach budowli.

 27.09, godz. 10:00 |  Wypożyczalnia nr 10, ul. Wolska 75

Spacer edukacyjny

Oddamy cześć tym, którzy poświęcili życie za wolną ojczyznę. Pod przewodnictwem Aldony Szpejn udamy się na Cmentarz Powstańców Warszawskich. Miejsce zbiórki: przystanek tramwajowy Reduta Wolska 03.

 19.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 106, ul. Twarda 64

Porozmawiajmy o książkach: „Na południe od granicy, na zachód od słońca” – Haruki Murakami

Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki, podczas którego uczestnicy będą rozmawiać o twórczości autora.

 Obowiązują zapisy: tel. 22 620 97 83 lub w106@bpwola.waw.pl.

 16 i 30.09, godz. 13:00 |  MAL Kotłownia, ul. Jana Olbrachta 7A

Misy i gongi

Relaksująca sesja dźwiękowa z użyciem mis i gongów. Wibracje instrumentów wprowadzają w stan głębokiego wyciszenia i odprężenia.

 Obowiązują zapisy: zapisy@fundacja-hereditas.pl lub tel. 575 920 713.

 17, 24.09 i 01.10, godz. 14:00 |  MAL Kotłownia, ul. Jana Olbrachta 7A

Taniec liniowy

Taniec liniowy to prosta i dostępna forma aktywności, korzystnie wpływająca na kondycję fizyczną, psychiczną i emocjonalną. Wspiera koordynację, pamięć, koncentrację, poprawia nastrój i sprzyja integracji. Powtarzalne kroki w grupie dają relaks, aktywizację i radość ze wspólnego ruchu.

 Obowiązują zapisy: zapisy@fundacja-hereditas.pl lub tel. 575 920 713.

 15.09 i 06.10, godz. 17:00 |  Biblioteka nr 46, ul. Chłodna 11

Gramy, czytamy – czas wspólnie spędzamy

Warsztaty integracyjne dla dzieci (4–10 lat) z rodzicami i dziadkami.

 Liczba miejsc ograniczona.

 02.10, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 11, ul. E. Ciołka 20

Obrazy słów – kolaże inspirowane literaturą

Podczas zajęć uczestnicy stworzą kolaże inspirowane fragmentami literatury.

 Obowiązują zapisy: tel. 22 836 06 83 lub w11@bpwola.waw.pl.

 22.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 91, ul. Chłodna 11

Zapłątani – haftowana zakładka dla wnuczki i dziadka

Warsztaty międzypokoleniowe, podczas których uczestnicy stworzą unikalne zakładki do książek, inspirowane pracami Moniki Drożyńskiej, haftującej w miejscach publicznych.

 09.10, godz. 18:00 |  Wypożyczalnia nr 83 – „Odolanka”, ul. J.K. Ordona 12F

Spotkanie z Kasią Bulicz-Kasprzak wokół książki „Niwa”

Spotkanie poświęcone twórczości Kasi Bulicz-Kasprzak, ze szczególnym uwzględnieniem najnowszej książki „Niwa” – wielowątkowej opowieści osadzonej w realiach XVIII-wiecznych Kresów.

 27.09 i 04.10, godz. 12:30 |  Biblioteka nr 21, al. „Solidarności” 90

Naucz się rysować z Wioletą Braunsejs

Warsztaty rysunku ołówkiem z profesjonalną rysowniczką Wioletą Braunsejs – utalentowaną artystką, która od najmłodszych lat doskonaliła swoje umiejętności. To okazja do wspólnego tworzenia, wymiany doświadczeń i budowania międzypokoleniowych relacji poprzez sztukę.

 Obowiązują zapisy: tel. 22 529 09 40 lub bd21@bpwola.waw.pl.

 29.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 10, ul. Wolska 75

Kolażowa Antologia Poezji: Jonasz Kofta

Kofta potrafił dostrzec piękno i poezję w najmniej oczywistych miejscach. Jego niezapomniane dzieła staną się inspiracją do stworzenia oryginalnych prac techniką kolażu.

 23.09, godz. 13:00 |  Wypożyczalnia nr 106, ul. Twarda 64

Jesienne dekoracje

Warsztaty z cyklu „Więcej niż książki – Biblioteka dla aktywnego seniora”. Jesień to doskonały czas, by zaszyć się w bibliotece i wspólnie stworzyć jesienne dekoracje.

 Obowiązują zapisy: tel. 22 620 97 83 lub w106@bpwola.waw.pl.

 24.09 i 01.10, godz. 17:00 |  Biblioteka nr 21, al. „Solidarności” 90

Foto Strefa: warsztaty fotografii smartfonem dla początkujących

Przystępnie o fotografowaniu smartfonem i edytowaniu zdjęć dla amatorów. Uczestnicy poznają sposoby lepszego wykorzystania aparatu w telefonie, komponowania ciekawych ujęć oraz proste techniki edycji zdjęć.

 Obowiązują zapisy: tel. 22 529 09 40 lub bd21@bpwola.waw.pl.

 30.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 11, ul. E. Ciołka 20

Dyskusyjny Klub Książki

Comiesięczne spotkanie miłośników rozmów o literaturze. Tematem będzie książka Magdaleny Grzebałkowskiej Deorientacje: biografia Marii Konopnickiej.

 16, 23, 30.09, godz. 11:00 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Punkt Wolontariatu Senioralnego

Jesteś po 60. i chcesz pomagać innym? Zapraszamy do Punktu Wolontariatu Senioralnego.

 17.09, godz. 17:00 |  Wypożyczalnia nr 10, ul. Wolska 75

Wspólne dzierganie na Wolskiej: otwarte spotkanie

Wspólne dzierganie to okazja do dzielenia się pasją do rękodzieła. Wystarczy zabrać własne robótki – sweter, serwetkę czy szydełkową maskotkę. Zapewniamy dobrą radę i inspirację.

 19, 26.09 i 03.10, godz. 12:00 |  Biblioteka nr 13, ul. Staszica 5a

Planszówki w Bibliotecznej Strefie Gier

Zajęcia dla miłośników gier planszowych, fabularnych i karcianych. Obejmują poznawanie różnych gier, wspólne moderowanie, zabawę z grami przestrzennymi oraz wykorzystanie walorów edukacyjnych i metod socjotechnicznych w rozgrywkach.

 25.09, godz. 19:00 |  Wolskie Centrum Kultury, ul. Działdowska 6

Czwartek na Działdowskiej „Powróćmy jak za dawnych lat!”

„Powróćmy jak za dawnych lat” – koncert pełen klimatu i wspomnień, z przebojami m.in. Anny Jantar, Karin Stanek, Ireny Santor i Czesława Niemena w aranżacjach na fortepian i skrzypce.

 25.09, godz. 14:30 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Wymianka ubrań w ramach „Kreatywni w obiegu”

Wymianka ubrań, akcesoriów i drobnych przedmiotów.

 11.09, godz. 14:30 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Koncert jesienny

 19.09, godz. 14:30 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Cała Praga śpiewa – koncert

 10.10, godz. 14:30 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Zumba – taniec i zabawa

 17, 24.09 i 01.10, godz. 12:30 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Gra w bule

 15, 22, 29.09, godz. 15:00 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Automasaż i terapia ręki

Ćwiczymy dłonie, by jak najdłużej zachowały sprawność.

 15, 22, 29.09, godz. 18:30 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

OM Chanting

OM Chanting to starożytna technika przywracania harmonii w ludziach i środowisku. Wywodzi się ze wschodniej filozofii, wykorzystując dźwiękowe metody wspomagające leczenie.

 17, 19, 24, 26.09, godz. 12:30, 13:30 |  CAM, ul. Nowolipie 25 B

Joga na krześle

Żoliborz

 06.10, godz. 10:00 |  Społeczny Dom Kultury, ul. Słowackiego 19a

Moje codzienne wyzwania, czyli vademecum seniora

Konferencja dla seniorów oraz osób pracujących na rzecz seniorów.

 wrzesień–listopad |  Czytelnia pod Sowami, ul. Gen. Zajęczka 8

Integracyjne warsztaty malarskie dla seniorów

Integracyjne warsztaty malarskie dla seniorów – dla początkujących i zaawansowanych.

 Zapisy w Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy.

 wrzesień–listopad |  Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, ul. Gdańska 4

Treningi pamięci dla seniorów

Cykl warsztatów poprawiających percepcję, uwagę, myślenie, pamięć, koncentrację, koordynację oraz kreatywność i refleks. Wzmacniają też funkcje motoryczne, językowe, integracyjne i pamięć.

 Zapisy w Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy.

  czwartki, 07.08–06.11, godz. 10:00 |  Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, ul. Gdańska 4

Punktu wsparcia dla seniorów – obsługa telefonów i smartfonów

Od 7 sierpnia do 6 listopada 2025 r. żoliborscy seniorzy mogą przychodzić ze smartfonami, telefonami i innymi urządzeniami ekranowymi na konsultacje dotyczące obsługi sprzętu, poruszania się po internecie, e-usług oraz innych trudności w korzystaniu z urządzeń cyfrowych.

 Konsultacje są bezpłatne, bez zapisów, odbywają się raz w tygodniu, w każdy czwartek. Trwają 60 minut i mogą mieć formę indywidualną lub grupową.

 27.09, godz. 11:00 |  Muzeum Historii Polski, Cytadela Warszawska, ul. Gwardii 1

Spacer „Literacki Żoliborz”

Wydarzenie „Literacki Żoliborz” realizowane jest w ramach projektu „Po nas też czyn i słowo zostanie. Promocja wolontariatu w dzielnicy z okazji 90-lecia powstania pierwszej biblioteki na Żoliborzu”. Spacer ukazuje literackie wątki związane z Żoliborzem – od miejsc zamieszkania pisarzy, przez nazwy ulic, po teksty inspirowane dzielnicą. Nie zabraknie rzeźby „Alina” w Parku Żeromskiego. Organizatorzy: OPS Żoliborz i Muzeum Historii Polski, przy wsparciu wolontariuszy.

 26.09, godz. 10:00 |  Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów, ul. Wyspiańskiego 6/8

Dzień otwarty w Żoliborskim Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów

Dzień otwarty – możliwość zapoznania się z placówką i jej ofertą.

 25.09, godz. 10:00 |  Kino ELEKTRONIK, ul. Gen. Zajaczka 7

XVI Festiwal Śpiewających Seniorów

Festiwal Śpiewających Seniorów to ważne wydarzenie kulturalne Żoliborza. Seniorzy prezentują wybrane utwory indywidualnie lub grupowo, oceniane przez profesjonalne jury.

 30.09, godz. 14:00 |  Dom Seniora „Piękny Brzeg”, ul. Popiełuszki 16

Filmowe party

Potańcówka dla seniorów. Mile widziane stroje inspirowane postaciami z polskich filmów i seriali. Konkursy i poczęstunek.

 02.10, godz. 16:00 |  Klub Seniora „Promyk”, ul. Promyka 5

Spotkanie z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Seniora 2025

Uroczyste spotkanie uczestników Klubu Seniora „Promyk” z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora 2025.

 20.09, godz. 14:00 |  Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów, ul. Wyspiańskiego 6/8

Niezapomniane melodie

Konkurs muzyczny. Odgadywanie tytułu piosenki po usłyszeniu fragmentu oraz zgadywanki muzyczne.

 12.09, godz. 14:00 |  Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów, ul. Wyspiańskiego 6/8

Każdy śpiewać może – karaoke

Wspólne i solowe śpiewanie znanych piosenek w przyjaznej atmosferze, do akompaniamentu z playbacku.

 23, 26.09, godz. 08:15 |  OSiR Żoliborz, ul. Potocka 1

Gimnastyka w wodzie

Różnorodne ćwiczenia w basenie rekreacyjnym prowadzone przez instruktorkę.

 23, 26.09, godz. 09:00 |  OSiR Żoliborz, ul. Potocka 1

Gimnastyka na sali fitness

Ćwiczenia przy muzyce prowadzone przez instruktorkę.

 Czas trwania: 45 min.

 23, 26.09, godz. 11:00 |  OSiR Żoliborz, ul. Potocka 1

Relaks w saunarium

Możliwość skorzystania z saunarium, w tym ze strefy relaksu, pod nadzorem ratownika.

 Czas trwania: 45 min.

 23, 26.09, godz. 13:15 |  OSiR Żoliborz, ul. Potocka 1

Senior na siłowni

Konsultacje z instruktorem na siłowni, który doradzi odpowiedni trening dla danej osoby.

 Czas trwania: 45 min.

 23, 26.09, godz. 14:15 |  OSiR Żoliborz, ul. Potocka 1

Tenis stołowy

Gra w tenisa stołowego na sali – do dyspozycji 2 stoły i 2 komplety rakietek.

 Czas trwania: 90 min.



17.09, godz. 19:00 | Teatr Komedia, ul. J. Słowackiego 19 A

Jak się starzeć bez godności

Bezpłatne bilety do Teatru Komedia (projekt dofinansowany z budżetu Województwa Mazowieckiego).

 Bilety do odbioru w Urzędzie Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy, ul. J. Słowackiego 6/8, stanowisko nr 15 w Sali Obsługi Mieszkańców (jeden bilet na osobę).



05.09, godz. 19:00 | Teatr Komedia, ul. J. Słowackiego 19 A

Czego nie widać

Bezpłatne bilety do Teatru Komedia (projekt dofinansowany z budżetu Województwa Mazowieckiego).

 Bilety do odbioru w Urzędzie Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy, ul. J. Słowackiego 6/8, stanowisko nr 15 w Sali Obsługi Mieszkańców (jeden bilet na osobę).



07.09, godz. 16:00 | Teatr Komedia, ul. J. Słowackiego 19 A

Złodziej

Bezpłatne bilety do Teatru Komedia (projekt dofinansowany z budżetu Województwa Mazowieckiego).

 Bilety do odbioru w Urzędzie Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy, ul. J. Słowackiego 6/8, stanowisko nr 15 w Sali Obsługi Mieszkańców (jeden bilet na osobę).



10.09, godz. 19:00 | Teatr Komedia, ul. J. Słowackiego 19 A

Karnawał warszawski

Bezpłatne bilety do Teatru Komedia (projekt dofinansowany z budżetu Województwa Mazowieckiego).

 Bilety do odbioru w Urzędzie Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy, ul. J. Słowackiego 6/8, stanowisko nr 15 w Sali Obsługi Mieszkańców (jeden bilet na osobę).



21.09, godz. 16:00 | Teatr Komedia, ul. J. Słowackiego 19 A

Sen nocy letniej

Bezpłatne bilety do Teatru Komedia (projekt dofinansowany z budżetu Województwa Mazowieckiego).

 Bilety do odbioru w Urzędzie Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy, ul. J. Słowackiego 6/8, stanowisko nr 15 w Sali Obsługi Mieszkańców (jeden bilet na osobę).



26.09, godz. 10:45 | SPZZLO, Przychodnia przy ul. Szajnochy 8

Grupowa gimnastyka usprawniająca

Grupowa gimnastyka usprawniająca dla seniorów, prowadzona przez fizjoterapeutę z indywidualnym podejściem do potrzeb uczestników. Czas trwania: 45 minut.

 Liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy pod nr tel. 22 833 83 69 wew. 2.

Notatnik

13.09 – 05.10

Warszawskie Dni Seniora 2025



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

WSPÓŁORGANIZATORZY



Warszawa

silniwiekiem
FUNDACJA

PARTNERZY MEDIALNI



Warszawski Program Seniora



PARTNERZY MERYTORYCZNI



CAM



instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy



ROK ZAŁOŻENIA
2006



TEATRUMYSTYCZNY.COM



AKTYWNA
WARSZAWA



KIGS
KRÓLEWY INSTYTUT
GOSPODARSTWA SENIORALNEJ



WARSZAWSKA
RADA SENIORÓW



FUNDACJA
OPUTW