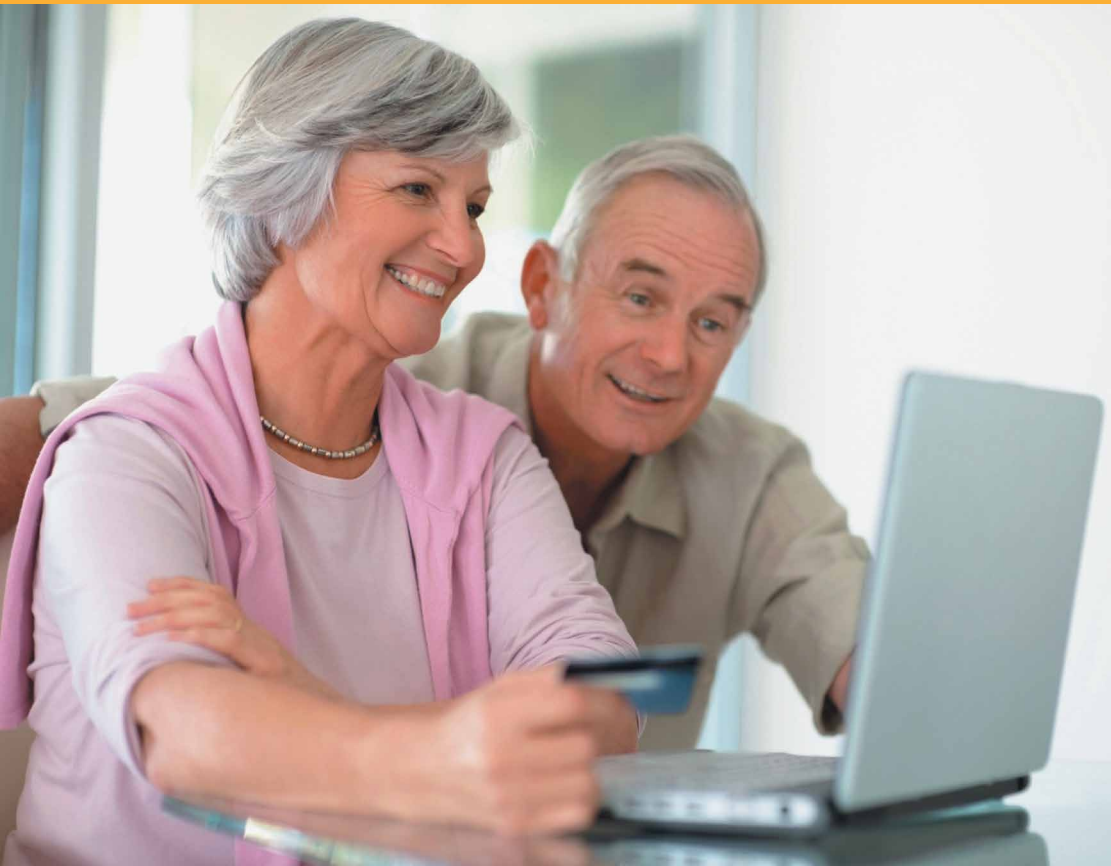


Program Warszawskiego Tygodnia Seniora

Warszawa przyjazna wiekowi 3.0, czyli Sztuka dla edukacji cyfrowej



LIDER PROJEKTU:

**KOŁO
ROWY
START** fundacja
terapii
przez
sztukę

PARTNER:



PROGRAM:

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej

Warszawski Tydzień Seniora

Zakończ się w Warszawie Dojrzałej

Termin: 27.09. – 4.10.2015 r.

Miejsce	Program dnia — 27 września (niedziela)
Narodowy Instytut Audio-wizualny, ul. Wałbrzyńska 3/5 Organizator Narodowy Instytut Audio-wizualny	<p>10.00 - 12.00 Orowadzanie po Narodowym Instytucie Audiowizualnym (zapisy) Przyjdź do NInA na spacer z przewodnikiem. Zwiedzimy wszystkie kąty, w tym pomieszczenia na co dzień niedostępne oraz wystawę <i>Opowiadanie na nowo</i>. Zwiedzanie potrwa maksymalnie 1 godzinę i odbędzie się w dwóch turach: gr. I – godz. 10.00 - 11.00, gr. II – godz. 11.00 - 12.00. Uwaga! Obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mailowo: esenior@um.warszawa.pl.</p> <p>11.00 - 12.00 Sąsiedzkie śniadanie (wstęp wolny) Przynieś swoje ulubione przekąski i przygotujemy razem sąsiedzkie śniadanie na powietrzu. Spotkamy się przy stole pod chmurką na nowo otwartym, zielonym dziedzińcu.</p> <p>12.00 - 16.00 NINÓWKA (wstęp wolny) Przyjdź na domówkę NInA, poznaj pracowników i weź udział w atrakcjach, które przygotowaliśmy: warsztaty origami, gra w <i>Monopol kultury</i>, wymienialnia muzyki, filmów i książek oraz wiele innych ciekawostek. Piknikowi towarzyszyć będzie set didżejski berlińskiego kolektywu <i>The Very Polish Cut Outs</i>.</p> <p>21.00 - 22.00 A SPACE ODYSSEY Pokaz koncertu Zbigniewa Wodeckiego i Mitch&Mitch (wstęp wolny) Koncert z 1976 roku, kiedy to Wodecki wydał swoją debiutancką płytę, odświeżoną przez zespół Macia Morettiego. Zobaczmy nagranie z 2014 roku – 13 utworów, utrzymanych w rytmie bossanovy, samby i rumbi – m.in. <i>Rzuć to wszystko co złe</i>, <i>Posłuchaj mnie spokojnie</i> i <i>Panny mego dziadka</i>.</p>

Miejsce	Program dnia — 28 września (poniedziałek)
Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej, ul. Jezuicka 4	<p>12.00 - 14.00 Wernisaż Słoneczne impresje (wstęp wolny) Jeśli chcesz zobaczyć prace nasyczone słońcem, radością tworzenia i... marzeniami koniecznie przyjdź. Wystawa jest podsumowaniem warsztatów artystycznych z zakresu malarstwa (olejne, akrylowe, akwarelowe) i wytwarzania biżuterii. Każdy będzie mógł porozmawiać z autorem o jego twórczości!</p>

Miejsce	Program dnia — 29 września (wtorek)
Biblioteka Publiczna im. Z.J. Rumla w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, ul. Meissnera 5 Organizator Biblioteka Publiczna im. Z.J. Rumla w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy	<p>1) Lekcje otwarte jęz. angielskiego godz. 10.00 - 11.30 i 13.00 - 14.30 (wstęp wolny) Biblioteka prowadzi stałą edukację językową Seniorów, a nauka języka angielskiego jest bezpłatna. Będziesz miał okazję uczestniczyć w lekcjach angielskiego i sprawdzić, czy odpowiada ci taka forma spędzania wolnego czasu.</p> <p>2) Konsultacje indywidualne – cyfrowe wsparcie Seniorów (wstęp wolny) Fachowa kadra zademonstruje, jak skorzystać z internetu, nauczyć obsługi komputera, tabletu czy smartfonu oraz komunikatorów, pomoże założyć skrzynkę mailową, zalogować się do Facebooka czy pomóc w innym problemie.</p> <p>Bezpłatne, indywidualne konsultacje będą udzielane w trzech miejscach:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży nr 3 – Bibliotecznym Punkcie Informacji Kulturalnej al. Waszyngtona 2b w godz. 12.00 - 15.00,2) Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży nr 78, e-pracownia Majdańska, ul. Majdańska 5 w godz. 13.00 – 18.00,3) Dziale Komputeryzacji i Edukacji Informatycznej Biblioteki przy ul. Meissnera 5 w godz. 17.30 - 19.00. <p>3) Wirtualna podróż po muzeach świata – warsztaty komputerowe (zapisy) Jeśli kogoś nie stać na podróże lub z innych powodów nie może opuszczać miejsca zamieszkania, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby podziwiać dzieła sztuki zgromadzone w muzeach Europy i Świata, nie wychodząc z domu. Pomoże w tym kadra biblioteki – Dział Komputeryzacji i Edukacji Informatycznej. Warsztaty: gr. I – godz. 10.15 - 11.45, gr. II – godz. 13.00 - 14.30 i gr. III – godz. 15.00 - 16.30. Uwaga! Obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mailowo: esenior@um.warszawa.pl.</p> <p>4) Prezentacja Klubów działających w Bibliotece (wstęp wolny)</p> <ul style="list-style-type: none">– Dyskusyjny Klub Książki, godz. 13.00 - 15.00– Klub Miłośników Książki Mówionej – dedykowany głównie osobom z dysfunkcją wzroku, godz. 13.00 - 15.00,– Klub Podróżnika „Trampek” – prezentacja literatury podróżniczej i spotkanie z podróżniczką, p. Jadwigą Cierzniewską, godz. 16.00 - 18.00

Miejsce

Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży nr 19, ul. Witoszyńskiego 2

Program dnia — 29 września (wtorek)**5) Czytanie międzypokoleniowe – Dzień Głośnego Czytania godz. 12.00 - 16.00 (wstęp wolny)**

29 września, w Ogólnopolskim Dniu Głośnego Czytania, zapraszamy Seniorów z Wnukami do naszej małej kameralnej biblioteki, by poczytali wnukom lub posłuchali, jak czytają bibliotekarze. Posiadamy bogaty wybór literatury dziecięcej, a obok mieści się Wypożyczalnia dla Dorosłych, można więc wypożyczyć książkę i poczytać domownikom przy kolacji.

Przejdzie ulicami: Sierakowskiego, Kłopotowskiego, Targową, Aleją Solidarności i Jagiellońską

6) Praga jest piękna – wycieczka z przewodnikiem (zapisy)

Skąd się wzięła nazwa Szmulki, co znajduje się w herbie Pragi, czym była morga i dlaczego ją zlikwidowano? Na te i wiele innych pytań znajdziesz odpowiedzi podczas wspólnego spaceru po Pradze. Grupy poprowadzą: Małgorzata Kucharska (godz. 15.00 - 17.00), i Marta Jurkiewicz (godz. 17.30 - 19.30).

Uwaga! Obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mailowo: esenior@um.warszawa.pl.

Miejsce

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski, ul. Jazdów 2

Program dnia — 30 września (środa)**12.00 - 13.30 Spacer z przewodnikiem – Historia Jazdowa i Zamku Ujazdowskiego (zapisy, zbiórka w holu głównym)**

Czy Zamek Ujazdowski jest zabytkiem? Gdzie jest najpiękniejszy widok na skarpę warszawską? Zamek Ujazdowski często jest niesłusznie pomijany przez turystów z powodu bliskości Łazienek Królewskich.

Przyjdź i zobacz na własne oczy, jakie tajemnice skrywa Ujazdów. Orowadzają: Małgorzata Chmielowska-Magnier de Maisonneuve i Arkadiusz Żołnierczyk.

Uwaga! Obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mailowo: esenior@um.warszawa.pl.

13.30 - 14.30 Orowadzanie po najnowszej wystawie „KURZ | Dust | غبار ” (wstęp wolny, zbiórka w holu głównym)

Wystawa z udziałem artystów, pisarzy, aktywistów z geograficznie odległych od siebie miejsc – z Bejrutu, Teheranu, Lahore, Kuwejtu czy Warszawy. Kurz działa jak pojęcie dające możliwość przyjrzenia się wartościom materialności i niematerialności, widzialności i niewidzialności. Kurz to coś wszędobyłskiego, jak pył pustyni i zapyłone powietrze miast. Czy te drobiny są szansą na nowe relacje społeczne, geografie, nowe stany skupienia? Czy kurz może stać się tworzywem uniwersalnego języka?

Organizator

Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski

Miejsce

CZĘŚĆ I:
15.00 – 16.00
Kiedy sztuka wychodzi w miasto – wykład
Sala
KINO.LAB CSW

CZĘŚĆ II:
16.00 – 17.00,
Kiedy sztuka wychodzi w miasto – warsztaty (zapisy)
Sala Edukacyjna

Program dnia — 30 września (środa)**15.00 - 17.00 – Kiedy sztuka wychodzi w miasto**

Jakie są rodzaje działań artystów poza muzeami i galeriami? Czym różni się graffiti od street artu? Co to jest biżuteria miejska i wlepka? Podczas spotkania dowiemy się jak nazywać różne rodzaje prac w przestrzeni publicznej, a także poznamy techniki w jakich zostały wykonane. Warsztatowa część spotkania będzie szansą do zrealizowania własnych pomysłów na sztukę uliczną.

Uwaga! Obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mailowo: esenior@um.warszawa.pl.

18.00 – 20.00 – Młodość/ La giovinezza; reż. Paolo Sorrentino; Włochy, Francja, Szwajcaria, Wlk. Brytania 2015

Dla uczestników wydarzenia wieku 55+ specjalna cena 7 zł na hasło: **Warszawski Tydzień Seniora**
Film przedstawia olśniewającą wizualnie, pełną emocji i błyskotliwego humoru opowieść o gościach luksusowego hotelu u podnóża Alp. Film obcojęzyczny z polskimi napisami.

12.00 - 18.00 Darmowy wstęp do galerii na hasło: Warszawski Tydzień Seniora, dla osób w wieku 55+

12.00 - 18.00 Loteria, do wygrania wydawnictwa i bilety wstępu do Centrum Sztuki Współczesnej

Miejsce

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy (Przystanek-Książka), ul. Grójecka 42

Program dnia — 1 października (czwartek)

9.00 - 11.00 – Warsztaty komputerowe „e-Zdrowie” (zapisy)
Dowiesz się jak zapisać się przez internet do lekarza i poznasz Zintegrowany Informator Pacjenta – pierwszy w Polsce portal, gdzie znajdziemy skondensowane informacje o punktach leczenia na umowie z NFZ, portal Internetowe Konto Pacjenta oraz szereg przydatnych serwisów o zdrowiu.

12.00 - 13.00 – Poflaktyka raka piersi dla kobiet 55+ – położna mgr Ernestyna Flak (zapisy)

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet, zwłaszcza po 50 r.ż. Czy wiesz kiedy i jakie badania należy wykonać i jak prawidłowo należy badać piersi?

13.15 - 14.15 – Wykład „Czy można nie chorować?” – dietetyk mgr Andrzej Michoń (zapisy)

O tym, jak zadbać o odporność swojego organizmu, dzieci oraz wnuków. Skąd właściwie bierze się nasza odporność, co już teraz u siebie i u swoich najbliższych możemy zrobić, żeby czuć się lepiej i nie chorować.

Miejsce

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy (Przystanek-Książka), ul. Grójecka 42

Organizator

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy

Program dnia — 1 października (czwartek)

14.30 - 15.30 Zdrowie jamy ustnej „Protetyka dla Laika” – dentysta Marlena Grabowska (zapisy)

O możliwościach współczesnej stomatologii w odbudowie funkcji i estetyki utraconych zębów oraz o tym, co zrobić, aby jak najdłużej cieszyć się własnym uzębieniem.

15.45 - 16.45 Bezpłatne badania tkanki tłuszczowej, poziomu glukozy i pomiary ciśnienia krwi (zapisy)

Synexus prowadzi programy diagnostyczne i profilaktyczne oraz badania kliniczne w dziedzinie wielu chorób. Specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu osteoporozy, cukrzycy, chorób reumatycznych, neurologicznych oraz innych schorzeń.

Uwaga! Na wszystkie wydarzenia tego dnia obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mail: esenior@um.warszawa.pl.

Miejsce

Kino Kultura, sala Rejs, Krakowskie Przedmieście 21-23

Organizatorzy

Stowarzyszenie Filmowców Polskich, Kino Kultura

Program dnia — 2 października (piątek)

10.00 - 11.00 Spotkanie z Iloną Kuśmierską (zapisy)

– aktorką i reżyserką dubbingu, znaną z roli Jadźki Kargulówny z kultowej komedii *Sami swoi* oraz Emilki z serialu *Noce i dnie*. Użyczała głosu wielu bohaterom kreskówek m.in. Bolkowi z *Bolka i Lolka*. Opowie o swojej pracy i ciekawostkach z planu filmowego.

11.00 - 12.30 Seans filmowy: Mur; reż. Dariusz Glazer; Polska 2014 (zapisy) Historia młodego mężczyzny rozpoczynającego nowy rozdział w swoim życiu. Odcina się od wymagającej lekczenia matki. Jeżeli chce się zmienić musi rozwiązać wszystkie niewygodne sprawy z przeszłości. Czy zawaha się, przekakując tytułowy mur?

Uwaga! Na wszystkie wydarzenia w Kinie Kultura obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mailowo: esenior@um.warszawa.pl.

14.00 - 15.30 Spotkanie z operatorem dźwięku, Grzegorzem Lindemannem (zapisy), specjalistą postprodukcji dźwięku, członkiem Polskiej Akademii Filmowej, twórcą dźwięku polskich filmów fabularnych, dokumentalnych, teatrów i seriali telewizyjnych oraz reklam. Pracował przy ponad 50 filmach fabularnych. O magii tworzenia filmów, w których dźwięk składa się z dialogów, efektów synchronicznych, wielowarstwowego tła i muzyki. Efekt końcowy zależy od pracy wielu osób, która łączona jest w całość w czasie postprodukcji w studio.

Kinoteka, sala nr 5, plac Defilad 1

Organizatorzy

Studio MELANGE, Stowarzyszenie Pracownia Filmowa COTOPAXI, Kinoteka

Miejsce

Kinoteka, sala nr 5, plac Defilad 1

Organizatorzy

Studio MELANGE, Stowarzyszenie Pracownia Filmowa COTOPAXI, Kinoteka

Program dnia — 2 października (piątek)

15.45 - 17.00 Pokaz amatorskich filmów zrealizowanych przez seniorów ramach cyklu „Późne debiuty” (zapisy) Zaprezentowanych zostanie 5 filmów warszawskich Seniorek i Seniorów z cyklu *Późne debiuty*, realizowanego przez Stowarzyszenie Pracownia Filmowa „Cotopaxi” od 2012 roku. Filmy pokazują m.in.: relacje z bliskim chorującym na Alzheimera, różne formy aktywności w późnym wieku, materialny wymiar życia na emeryturze, różnice w pojmowaniu wolności... **Uwaga!** Na wszystkie wydarzenia w Kinotece obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mailowo: esenior@um.warszawa.pl.

Miejsce

Białołęka i Targówek

Organizator

Fundacja AVE

Program dnia — 3 października (sobota)

9.00, 11.00, 13.00 i 15.15 – OGÓRKIEM DO KRAINY MŁODOŚCI... , czyli wycieczki historyczne zabytkowym Jelczem-ogórkiem po Białołęce i Targówku (zapisy)

Białołęka i Targówek uchodzą za sensne, nieciekawe peryferie. Blokowiska, sypialnie i... nic więcej. Podczas wycieczek kultowym „ogórkiem” z lat 60. varsavianista – Bartłomiej Włodkowski udowodni, że to krzywdzący stereotyp.

Godz. 9, 11 i 13 start ze stacji Metra Młociny – zbiórka przy wejściu południowym (przy pętli autobusowej i tramwajowej), **godz. 15.15** – start sprzed Domu Kultury „Świt”, ul. Wysockiego 11.

Uwaga! Obowiązują wcześniejsze zapisy, tel. 22 443-02-68 / 22 443-14-75 lub e-mailowo: esenior@um.warszawa.pl lub w Fundacji AVE: avetki@wp.pl, 608 178 447.

Miejsce

Ogród Saski

Organizator

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Program dnia — 4 października (niedziela)

11.00 - 16.00 Jarmark kreatywności – impreza plenerowa w Ogródzie Saskim z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych (wstęp wolny)

Przygotowaliśmy sporo atrakcji. W tym roku będzie z nami niemal 40 wystawców prezentujących ofertę dla seniorów. Na scenie wystąpią m.in. Teresa Kramarska oraz Wojciech Dąbrowski z gośćmi Festiwalu Retro 2015. Zatańczymy też zumbę, szkoła tańca Riviera poprowadzi warsztaty tańca, a DJ Wika porwie na międzypokoleniową potańcówkę. Doradcy, na co dzień pracujący w Punktach Cyfrowego Wsparcia Seniora, będą udzielać porad z obsługi nowych technologii – internetu, smartfonu, tabletu, komputera.

Warszawski Tydzień Seniora, jak co roku, organizowany jest na przełomie września i października. Od niedzieli 27 września aż do 4 października Seniorzy będą mogli uczestniczyć w ciekawych wydarzeniach, spotkaniach, koncertach i wystawach w kilkudziesięciu miejscach w Warszawie. Sztuka, kultura, turystyka, zdrowie, nauka języków, konsultacje komputerowe i nauka obsługi sprzętu cyfrowego – to tylko niektóre atrakcje, na które zapraszają organizatorzy.



Urząd m.st. Warszawy
ul. Niecała 2, pok. 21
00-098 Warszawa
tel. 22 4430268, 22 4431475

Więcej informacji na stronie:



www.senioralna.um.warszawa.pl

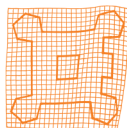
facebook.com/WarszawaPrzyjaznaSeniorom

PARTNERZY PROJEKTU:




mali bracia Ubogich
Stowarzyszenie

przyjaciele osób starszych



Centrum
Sztuki
Współczesnej
Zamek
Ujazdowski

NARODOWY
INSTYTUT
AUDIOWIZUALNY
 NiInA

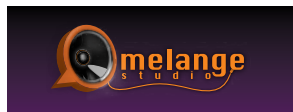


SYNEXUS
CENTRUM MEDYCZNE



SCEK
Stołeczne Centrum Edukacji Kulturalnej

Instytucja
Edukacyjna
m.st. Warszawy



Stowarzyszenie
Filmowców
Polskich

