



TYGODNIÓWKA SENIORALNA

NUMER 36 | 3 WRZEŚNIA – 9 WRZEŚNIA 2018

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

Ul. Niecała 2 | 00-098 WARSZAWA | www.senioralna.um.warszawa.pl

Tygodniówka ukazuje się w każdy **PIĄTEK** na www.senioralna.um.warszawa.pl/tygodniowka

W TYM TYGODNIU POLECAMY:

- Dancing z DJ Wiką w Hulakula,
- Pokaz filmu „Dusza i ciało” w Kinie Elektronik,
- Kino w Łazienkach Królewskich,
- Bezpłatne badania mammograficzne,
- Podróż włoska Goethego dla dorosłych i młodzieży,
- Koncert Stanisławy Celińskiej.



Fot: Urząd m.st. Warszawa



Dancing z DJ Wiką



**3 września
(poniedziałek)
godz. 16:00**

**Hulakula
Rozrywkowe
Centrum Miasta
ul. Jagiellońska
82b**



OPIS WYDARZENIA:

DJ Wika – legenda sceny klubowej w Polsce, która na każdym kroku udowadnia, że muzyka i taniec nie znają wieku – rozkręca imprezę, jakiej nie znajdziecie w innym klubie. Na jednym parkiecie i w rytm tych samych przebojów bawimy się wszyscy, od dzieci po seniorów. Na imprezowej liście hitów znajdują się ukochane przez wszystkich piosenki, które niezależnie od wieku nie pozwalają zejść z parkietu! Wstęp: bezpłatny



Fot: Urząd m.st. Warszawy

OPIS WYDARZENIA:



Pokaz filmu z napisami i audiodeskrypcją



**4 września
(wtorek)
Godz.17:30**



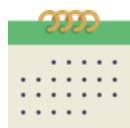
**Kino Elektronik
Ul. Gen.
Zajączka 7**

Pokaz filmu „Dusza i ciało” dla niesłyszących węgierskiego reżysera dla Ildikó Enyedi, opowiadający o spotkaniu dwójki niezwykle nieśmiałych i zamkniętych w sobie ludzi. Nie byłoby w tym nic dziwnego gdyby nie to, że rzecz dzieje się w jednej z budapesztańskich rzeźni. Film był także tegorocznym węgierskim kandydatem do Oscara. Wstęp na seans jest bezpłatny po zarezerwowaniu: rezerwacje@kulturabezbarier.org, lub tel./SMSowo pod numerem: 793996475. Projekt dofinansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy

OPIS WYDARZENIA:



**Pokaz filmu z
napisami i
audiodeskrypcją**



**4 września
(wtorek)
Godz.17:30**

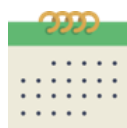


**Kino Elektronicznych
Ul. Gen.
Zajączka 7**

Pokaz filmu „Dusza i ciało” dla niesłyszących węgierskiego reżysera dla Ildikó Enyedi, opowiadający o spotkaniu dwójki niezwykle nieśmiałych i zamkniętych w sobie ludzi. Nie byłoby w tym nic dziwnego gdyby nie to, że rzecz dzieje się w jednej z budapesztańskich rzeźni. Film był także tegorocznym węgierskim kandydatem do Oscara. Wstęp na seans jest bezpłatny po zarezerwowaniu: rezerwacje@kulturabezbarier.org, lub tel./SMSowo pod numerem: 793996475. Projekt dofinansowany ze środków Miasta Stołecznego Warszawy



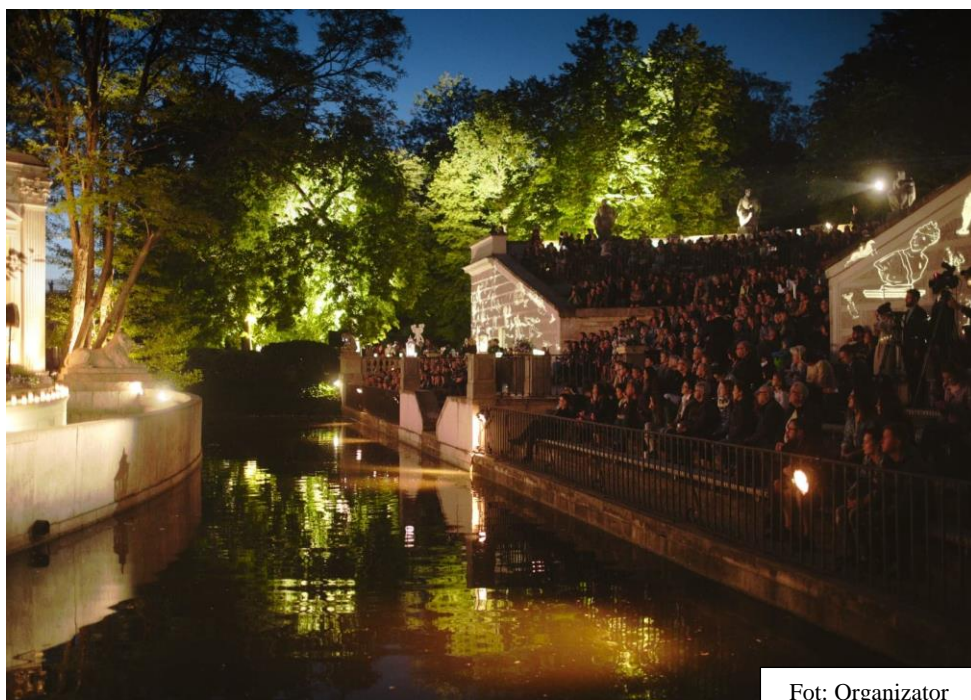
**“Kino w
Łazienkach”
Film –
“Czarny
łabędź”**



**4 września
(wtorek)
godz. 21:00**



**Amfiteatr w
Łazienkach**



Fot: Organizator

OPIS WYDARZENIA:

Kino w Łazienkach to propozycja na wyjątkowe spędzenie czasu w letnie, wtorkowe wieczory. Organizatorzy zapraszają na projekcję filmu „Czarna łabędź”. Film opowiada historię baleriny Niny (Natalie Portman). Kobieta występuje na deskach teatrów w Nowym Jorku, a taniec jest dla niej całym światem. Bohaterka może dla niego poświęcić dosłownie wszystko, aby występować w najważniejszych przedstawieniach.

Po seansie podświetlona będzie droga wyjściowa do bramy przy ul. Myśliwieckiej. Czynne będą również bramy przy Pomniku Chopina oraz przy ul. Gagarina.



Bezpłatne badania mammograficzne



6 września
(czwartek)



Przy Urzędzie Dzielnicy Bemowo
Ul. Powstańców Śląskich 70

OPIS WYDARZENIA:

6 września Panie, które przez ostatnie 2 lata nie wykonywały bezpłatnie mammografii, w wieku 50-69 lat będą mogły skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych. Mammobus będzie ustawiony przy Urzędzie Dzielnicy Bemowo, ul: Powstańców Śląskich 70. Rejestracja telefoniczna od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-19.30 (tel: 587 673 444 lub końcówka 55).



moja mammografia

Pomyśl
o SOBIE
już dziś!

**Idę, bo chcę
- chcę, bo warto
- warto, bo chcę żyć!**

Zapraszamy na **bezpłatne badanie mammograficzne**
dla Pań w wieku 50-69 lat.

**Mammobus będzie ustawiony przy Urzędzie Dzielnicy Bemowo
ul. Powstańców Śląskich 70
w dniu 6 września 2018 roku, w godzinach od 9 do 17**

Zarejestruj się telefonicznie od poniedziałku do piątku
w godz. od 8.30 do 19.30, tel.: 58 767 34 44, 58 767 34 55

www.mojamammografia.pl



**Warsztaty dla
dorosłych i
młodzieży
„Podróż włoska
Goethego”**



**6 września
(czwartek)
godz. 17:30**



**Pałac na Wyspie
i Amfiteatr w
Łazienkach**

OPIS WYDARZENIA:

Uczestnicy warsztatów, w oparciu o relacje Goethego z podróży do Włoch, odkryją Wenecję, Rzym, Neapol i Sycylię. Z przekazem poety korespondować będą obrazy, rzeźby i zabytkowe wnętrza Łazienek Królewskich. Każde spotkanie stanie się okazją do realizacji zaleceń mistrza, który uważał, że "należy każdego dnia posłuchać krótkiej pieśni, przeczytać dobry wiersz, zobaczyć wspaniały obraz i jeśli byłoby to możliwe, wypowiedzieć kilka rozsądnych słów".

Obowiązują zapisy: edukacja@lazienki-krolewskie.pl lub tel. 22 50 60 183.



Koncert Stanisławy Celińskiej



7 września
(piątek)
Godz. 19:00



Skwer przy
pomniku Króla
Jana III
Sobieskiego,



Spacer „Na Szmulkach prawie jak w Rzymie”



8 września
(sobota)
Godz. 13:00

ul. Kawęczyńska
53



(przed Bazyliką
Najświętszego
Serca
Jezusowego w
Warszawie)

OPIS WYDARZENIA:

Centrum Kultury Wilanów zaprasza na wyjątkowy koncert Stanisławy Celińskiej, otwierający nowy sezon artystycznych działań w filii w Miasteczku Wilanów.

Utwory z „Malinowej” najnowszej płyty artystki zabrzmiały w niezwyklej scenografii skweru przy pomniku Króla Jana III Sobieskiego i Królowej Marysieńki na Osi Królewskiej.



OPIS WYDARZENIA:

Przewodnik oprowadzi uczestników po terenach dawnego folwarku i osady Szmulowizna, należących w końcu XVIII w. do Szmula Zbytkowera – kupca, który majątek i karierę zrobił na dworze Stanisława Augusta Poniatowskiego, a namalował go sam mistrz Canaletto. Grupa odwiedzi też kościół przy ul. Kawęczyńskiej, który powstał na wzór bazyliki św. Pawła za Murami w Rzymie. Błogosławieństwa tej budowie udzielił sam papież Pius X. Udział w spacerze jest bezpłatny.



Komputer i internet dla seniora

**BEZPŁATNE
KURSY KOMPUTEROWE
DLA OSÓB 60+**

*Chcesz sprawnie
posługiwać się komputerem,
zapisz się
na warsztaty komputerowe*

Warsztaty podzielone są na dwa poziomy trudności, dzięki temu zarówno początkujący jak i zaawansowani będą mieli szansę zwiększyć swoje kompetencje, bez względu na dotychczasowe umiejętności. Dla każdej grupy przewidujemy po 10 zajęć.

Termin:

od 21 września do 30 listopada br.

w godzinach

10.00-14.00

Miejsce:

CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B

Kurs potrwa do 31 listopada br.

Więcej informacji i zapisy:

Tel.: 608-096-237, 502-233-359

Mail: fundacja.metamorfozy@gmail.com

Liczba miejsc ograniczona

Spotkania realizowane są z projektu współfinansowanego przez Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy pod tytułem „Życie zaczyna się po 60.”



Projekt współfinansowany
przez Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy



„POZNAJMY SIĘ”



**Festyn Wolontariatu w DPS pod Brzozami,
ul. Bohaterów 46/48**

8/09/2018 Zapraszamy 10.00-14.00

Atrakcje:

- Gra Miejska
- Warsztat „Zrób sobie Spa”
- Występ „Brzozowych Bębenków”
- Warsztat dietetyczny

Wstęp wolny

- Kącik z grami planszowymi
- Pogadanki o wolontariacie
- Grill
- Pokaz pierwszej pomocy
- Muzyka
- Quiz z nagrodami



Dom Pomocy Społecznej
„Syrena”



Działania wspierające wolontariat oraz integrację międzypokoleniową w warszawskich Domach Pomocy Społecznej realizowane w ramach projektu „Ochotnicy warszawscy” i programu „Warszawa Przyjazna Seniorom”.



Ptasie spacery



**9 września
(sobota)
godz. 12:00**



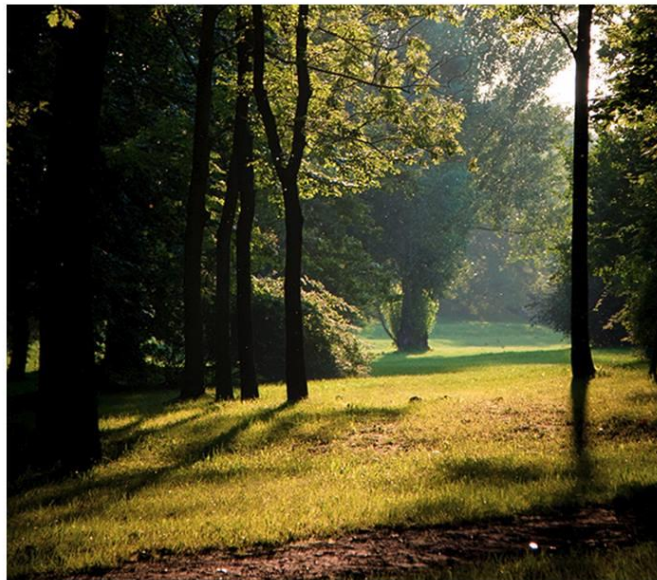
**Służewski Dom
Kultury, ul. Jana
Sebastiana Bacha 15**

OPIS WYDARZENIA:

Podczas spacerów dowiemy się, jakie ptaki przebywają w Dolince stale, a jakie odwiedzają park tylko w wybranych porach roku. Poznamy mieszkańców stawów, dziupli i budek lęgowych oraz ich zwyczaje i głosy. Spacerzy będą odbywać się w każdą drugą niedzielę miesiąca, rozpoczęcie o godzinie 12 w parku SDK.

Czas trwania 2-3 godziny, wstęp wolny.

Przewodnikiem będzie Sławomir Kasjaniuk, ornitolog amator, członek WG OTOP, który ptaki w Dolince Służewieckiej obserwuje od ponad 10 lat.



Grafika: organizator



**Premiera filmu
„Gdyby koty mogły
mówić”**



**9 września
(niedziela)
godz: 18:00**



**Warszawa -
Wola, Cafe PoWoli,
ul. Smocza 3**

OPIS WYDARZENIA:

Zapraszamy na premierę dokumentu – „Gdyby koty mogły mówić”. Film opowiada o bezdomnych i wolno żyjących kotach z Warszawy i okolic. Kolejne epizody odsłaniają również historie, kocich opiekunek, które na co dzień spędzają czas na udzielaniu pomocy kotom.

Losy zwierząt przedstawione są przez pracownicę schroniska, lekarzkę weterynarii, osoby prowadzące dom tymczasowy.



POMOC DLA MIESZKAŃCÓW, KTÓRZY MODERNIZUJĄ KOTŁOWNIĘ I LIKWIDUJĄ PIEC NA PALIWO STAŁE PROGRAM "ZIELONE WSPARCIE DO 100%"



- Jesteś mieszkańcem Warszawy;
- Zamierzasz zmodernizować kotłownię korzystając z dotacji ze środków m.st. Warszawy;
- Dochód na osobę w twojej rodzinie nie przekracza kwoty:
 - w gospodarstwie jednoosobowym - **1268** zł netto,
 - w gospodarstwie wieloosobowym - **1028** zł netto,

- możesz otrzymać **pomoc finansową** na pokrycie wkładu własnego w inwestycję polegającą na modernizacji kotłowni i likwidacji pieca na paliwo stałe.

Złóż wniosek w ośrodku pomocy społecznej w Twojej Dzielnicy.



Sprawdź warunki programu na:
www.zielona.um.warszawa.pl
www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl

Wysokość pomocy ustalana będzie z uwzględnieniem w szczególności: dochodów osób ubiegających się o zasiłek, sytuacji rodzinnej oraz nowego źródła ogrzewania.



POMOC DLA MIESZKAŃCÓW, KTÓRZY ZLIKWIDOWALI PIEC NA PALIWO STAŁE PROGRAM "ZIELONE WSPARCIE"

- Jesteś mieszkańcem Warszawy;
- Zmieniłeś system ogrzewania na bardziej ekologiczny lub planujesz taką inwestycję;
- Dochód na osobę w twojej rodzinie nie przekracza kwoty:
 - w gospodarstwie jednoosobowym - **3170** zł netto,
 - w gospodarstwie wieloosobowym - **2313** zł netto,
 - w gospodarstwie jednoosobowym osoby niepełnosprawnej - **3487** zł netto,
 - w gospodarstwie wieloosobowym, którego członkiem jest osoba niepełnosprawna bądź w przypadku rodziny wielodzietnej - **2570** zł netto,

- Złóż wniosek w ośrodku pomocy społecznej w Twojej Dzielnicy.



możesz otrzymać **pomoc finansową** na opłatę rachunków za ogrzewanie.

Wysokość pomocy ustalana będzie z uwzględnieniem w szczególności: dochodów osób ubiegających się o zasiłek, sytuacji rodzinnej, powierzchni budynku/lokalu mieszkalnego oraz dokonanej zmiany systemu ogrzewania.

Pomoc obejmuje dofinansowanie zwiększonych kosztów ogrzewania od miesiąca złożenia wniosku **do grudnia 2018 r.**

Sprawdź warunki programu na:
www.zielona.um.warszawa.pl
www.politykaspoleczna.um.warszawa.pl

2018

IV EDYCJA
KONKURSU

MIEJSCE
PRZYJAZNE
SENIOROM



ZGŁOŚ...

...miejsce bez barier architektonicznych, oferujące atrakcyjne produkty, usługi i zniżki, miejsce w którym **SENIORZY** czują się swobodnie, oraz są uprzejmie obsługiwani!

REGULAMIN konkursu i WNIOSEK zgłoszeniowy oraz niezbędne dokumenty i informacje na:
www.senioralna.um.warszawa.pl,
w zakładce: „Miejsce Przyjazne Seniorom - KONKURS”

ZGŁOSZENIA PRZYJMOWANE SĄ
DO 15 WRZEŚNIA 2018 ROKU
W BIURZE POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH
osobiście, elektronicznie lub za pośrednictwem poczty



Warszawska Rada Seniorów oraz Urząd m.st. Warszawy przy współpracy z dzielnicowymi radami seniorów zapraszają do udziału w konkursie „Miejsce Przyjazne Seniorom”.
Celem konkursu jest wyróżnienie oraz promowanie instytucji i organizacji działających na terenie m.st. Warszawy i otwartych na potrzeby osób starszych.





Fot: Urząd m.st Warszawy

OD REDAKCJI

„Tygodniówka Senioralna” powstaje dzięki zaangażowaniu członków Zespołu Polityki Senioralnej w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st Warszawy.

Tygodniówka ukazuje się w każdy piątek na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl (w zakładce aktualności) oraz na profilu Facebook [Warszawa Senioralna](https://www.facebook.com/WarszawaSenioralna).

Zapraszamy wszystkie organizacje i instytucje współpracujące z Urzędem Miasta do przesyłania na nasz adres email lub profil Facebook informacji o organizowanych przez siebie wydarzeniach.

Instytucje, w których spotykają się seniorzy, zachęamy do cotygodniowego wydruku i udostępniania kilku egzemplarzy Tygodniówki Senioralnej.

Informacje należy przysyłać do każdego wtorku do godz. 15:00, aby ukazały się w piątkowym wydaniu "Tygodniówki" oraz dotarły w odpowiednim czasie do seniorów.

Wzór informacji powinien zawierać w kolejności: tytuł wydarzenia; datę, godzinę, miejsce i adres wydarzenia; opis wydarzenia (do 500 znaków).



senioralna@um.warszawa.pl



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



@WarszawaSeoralna



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