

Wy zakochaj się
w Warszawie
na Bielanach



Bieliańskie Dni Seniora 2020

HARMONOGRAM WYDARZENIA



Seniorze, zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

Zapoznaj się i stosuj do kilku zasad, jakie w tym roku wprowadziliśmy na organizowanych przez nas wydarzeniach w związku z pandemią COVID-19:

Zakrywaj nos i usta

Zachowaj odstęp 1,5 m od innych

Dezynfekuj ręce jak najczęściej

Jeśli nie czujesz się dobrze - zostań w domu



Dziękujemy!

Szanowni Państwo,

Za nami bardzo trudne wiosna i lato. Epidemia koronawirusa zmieniła życie wszystkich, w tym Was, bielańskich seniorów. Jednak w tych najtrudniejszych dniach mogliście – i zawsze możecie - liczyć na Bielański Zespół Wsparcia jak i wolontariuszy skupionych w facebookowej grupy sąsiedzkiej Pomocne Bielany. W czasie, gdy nikt nie mógł wychodzić z domu, nasi wolontariusze dostarczali Wam ciepłe posiłki, zakupy, a także lekarstwa i inne niezbędne rzeczy.

Nie czas jednak na utyskiwanie i utratę dobrego nastroju. Przed nami Bielańskie Dni Seniora, organizowane z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, podczas których nie może żadnego z Was zabraknąć.

Blisko trzy tygodnie października, od 1 do 17, to czas, w którym każdy z Was znajdzie dla siebie wspaniałe rozrywki. Bielańskie Dni Seniora będą bowiem jak zwykle przepięknie spotkaniami z interesującymi ludźmi, wydarzeniami kulturalnymi, integracyjnymi, sportowymi... Poprzednie edycje pokazały, że święto seniorów cieszy się ogromną popularnością a wspaniały kontakt z mieszkańcami 60+ pozwolił nam na przygotowanie programu jeszcze bardziej dedykowanego Państwa potrzebom i oczekiwaniom. Jestem pewien, że oferta stworzona przez Urząd Dzielnicy Bielany będzie dla Was satysfakcjonująca.

Życzę wspaniałej zabawy i zapraszam wszystkich Państwa do czynnego udziału w tegorocznych Bielańskich Dniach Seniora. Pamiętajmy jednak o zasadach bezpieczeństwa – zachowujmy dystans, zakładajmy maseczki i często dezynfekujmy ręce.



Grzegorz Pietruczuk
Burmistrz Dzielnicy Bielany
Miasta Stołecznego Warszawy



1

PAŹDZIERNIKA

2

PAŹDZIERNIKA

4

PAŹDZIERNIKA

5

PAŹDZIERNIKA

6

PAŹDZIERNIKA

Harmonogram wydarzeń:

11:00 | 14:00 **Gala otwarcia Bielańskich Dni Seniora**

Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, sala 30
transmisja online o godz. 11 na kanale Youtube Dzielnicy Bielany:
www.youtube.com/c/DzielnicaBielanyWarszawa
zaproszenia dostępne od 21 września pod nr tel. 22 856 77 25

10:15 **Aktywny senior - ćwiczenia typu
mobility, siłowe i aerobowe**

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

15:30 **Joga dla seniora**

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

10:15 **Aktywny senior - ćwiczenia typu
mobility, siłowe i aerobowe**

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

10:00-15:00 **Warsztaty komputerowe**

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19
zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

12:00-13:00 **Warsztaty tańca rekreacyjnego**

Bieliański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 834 65 47

godzina ustalana
przy zapisie

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosa i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25

8:15 **Gimnastyka dla seniorów**

Nastula Club, ul. Ogólna 9
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 639 87 44

Latino dla seniora

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

10:15

Warsztaty komputerowe

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19
zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

10:00-15:00

Pokazy filmowe

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19, sala kinowa
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 663 83 14

10:00-12:00

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosy i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25

godzina ustalana
przy zapisie

Aktywny senior - ćwiczenia typu mobility, siłowe i aerobowe

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

10:15

Pokazy filmowe

Mediateka Start-Meta, ul. Szegedyńska 13a
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 291 44 61

11:00

Warsztaty komputerowe

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19
zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

12:00-18:00

Warsztaty komputerowe

Mediateka Start-Meta, ul. Szegedyńska 13a
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 291 44 61

14:00

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosy i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25

godzina ustalana
przy zapisie

7
PAŹDZIERNIKA

8

PAŹDZIERNIKA

17:00-18:15

Koncert Elżbiety Igras z zespołem

19:00-20:15

Bieleński Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

transmisja online o godz. 17 na kanale Youtube Dzielnicy Bielany:

www.youtube.com/c/DzielnicaBielanyWarszawa

odbiór wejściówek w BOK od 29 września w godz. 10:00-16:00



8:15

Gimnastyka dla seniorów

Nastula Club, ul. Ogólna 9

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 639 87 44

10:00-12:00

Pokazy filmowe

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19, sala kinowa

zapisy od 28 września pod nr tel. 22 663 83 14

10:15

Joga dla seniora

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

12:00-18:00

Warsztaty komputerowe

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19

zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

godzina ustalana
przy zapisie

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosa i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A

zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25



9

PAŹDZIERNIKA

10:15

Aktywny senior - ćwiczenia typu mobility, siłowe i aerobowe

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

12:00-18:00

Warsztaty komputerowe

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19

zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

godzina ustalana
przy zapisie

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosa i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A

zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25



Integracyjny Marsz Nordic Walking oraz zajęcia jogi na zakończenie

Centrum Rekreacyjno-Sportowe
Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy przy ul. Lindego 20
zapisy do 30 września na adres biuro@crs-bielany.waw.pl

10:00-13:00

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosy i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25

godzina ustalana
przy zapisie

Złote Gody

Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, sala 30
wydarzenie dla zaproszonych jubilatów

13:00

Joga dla seniora

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

15:30

Koncert przebojów muzyki operetkowej

Bieliański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
odbiór wejściówek w BOK od 5 października w godz. 10:00-16:00

17:00-18:15

19:00-20:15

Warsztaty komputerowe

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19
zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

10:00-15:00

Aktywny senior - ćwiczenia typu mobility, siłowe i aerobowe

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

10:15

Warsztaty tańca rekreacyjnego

Bieliański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 834 65 47

12:00-13:00

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosy i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25

godzina ustalana
przy zapisie

10

PAŹDZIERNIKA

11

PAŹDZIERNIKA

12

PAŹDZIERNIKA

13

PAŹDZIERNIKA

8:15 **Gimnastyka dla seniorów**

Nastula Club, ul. Ogólna 9

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 639 87 44

10:00-12:00 **Pokazy filmowe**

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19, sala kinowa

zapisy od 28 września pod nr tel. 22 663 83 14

10:00-15:00 **Warsztaty komputerowe**

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19

zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

10:15 **Latino dla seniora**

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

11:00 **Występ KABARETU ŹMIJA: Bieleński senior da się lubić**

Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, sala 30

transmisja online na kanale Youtube Dzielnicy Bielany:

www.youtube.com/c/DzielnicaBielanyWarszawa

zapisy od 1.10 w godz. 8:00-16:00 pod nr tel. 22 443 47 00 wew. 168

14:00-16:00 **Potańcówka solo**

Mediateka Start - Meła, ul. Szegedyńska 13a

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 291 44 61

godzina ustalana
przy zapisie

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosy i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A

zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25



14

PAŹDZIERNIKA

10:00-13:00 **Bieleńskie Dni Zdrowia:**

10:00 **Łączenie leków, skutki uboczne**

- Dr Justyna Bizielińska, geriatra, internista

10:45 **Choroby ołępienne, jak postępować z osobą chorą?**

- Dr Justyna Bizielińska, geriatra, internista

11:30 **Choroba Alzheimera**

- Zbigniew Tomczak, Prezes Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z chorobą Alzheimera

Jak radzić sobie w sytuacji epidemii

- Dr Krzysztof Kiełkiewicz, psycholog, psychoterapeuta

12:15

Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, sala 30

zapisy od 1.10 w godz. 8:00-16:00 pod nr tel. 22 443 47 00 wew. 168

Aktywny senior - ćwiczenia typu mobility, siłowe i aerobowe

10:15

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

Pokazy filmowe

11:00

Mediateka Start-Meta, ul. Szegedyńska 13a

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 291 44 61

Warsztaty komputerowe

12:00-18:00

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19

zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

Warsztaty komputerowe

14:00

Mediateka Start-Meta, ul. Szegedyńska 13a

zapisy od 28 września pod nr tel. 22 291 44 61

Zajęcia kosmetyczne

godzina ustalana przy zapisie

Salon Urody Włosy i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A

zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25

Gimnastyka dla seniorów

8:15

Nastula Club, ul. Ogólna 9

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 639 87 44

Pokazy filmowe

10:00-12:00

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19, sala kinowa

zapisy od 28 września pod nr tel. 22 663 83 14

Joga dla seniora

10:15

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4

zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

Warsztaty komputerowe

12:00-18:00

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19

zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

15

PAŹDZIERNIKA

16
PAŹDZIERNIKA

godzina ustalana
przy zapisie

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosy i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25

10:00-13:00

Warsztaty Bezpieczny Senior & Spotkanie z Hanną Dobrowolską autorką książki „Wnuczkowa mafia”

Urząd Dzielnicy Bielany, ul. Żeromskiego 29, sala 30
transmisja online na kanale Youtube Dzielnicy Bielany:
www.youtube.com/c/DzielnicaBielanyWarszawa
zapisy od 1.10 w godz. 8:00-16:00 pod nr tel. 22 443 47 00 wew. 168

10:15

Aktywny senior - ćwiczenia typu mobility, siłowe i aerobowe

Impuls Training Center, ul. Daniłowskiego 2/4
zapisy od 21 września pod nr tel. 22 425 29 88

12:00-18:00

Warsztaty komputerowe

Biblioteka Publiczna, ul. Romaszewskiego 19
zapisy od 28 września pod nr tel. 693 705 884

godzina ustalana
przy zapisie

Zajęcia kosmetyczne

Salon Urody Włosy i Pazury, ul. Przy Agorze 26 lok. U2A
zapisy od 28 września pod nr tel. 22 865 77 25

17
PAŹDZIERNIKA

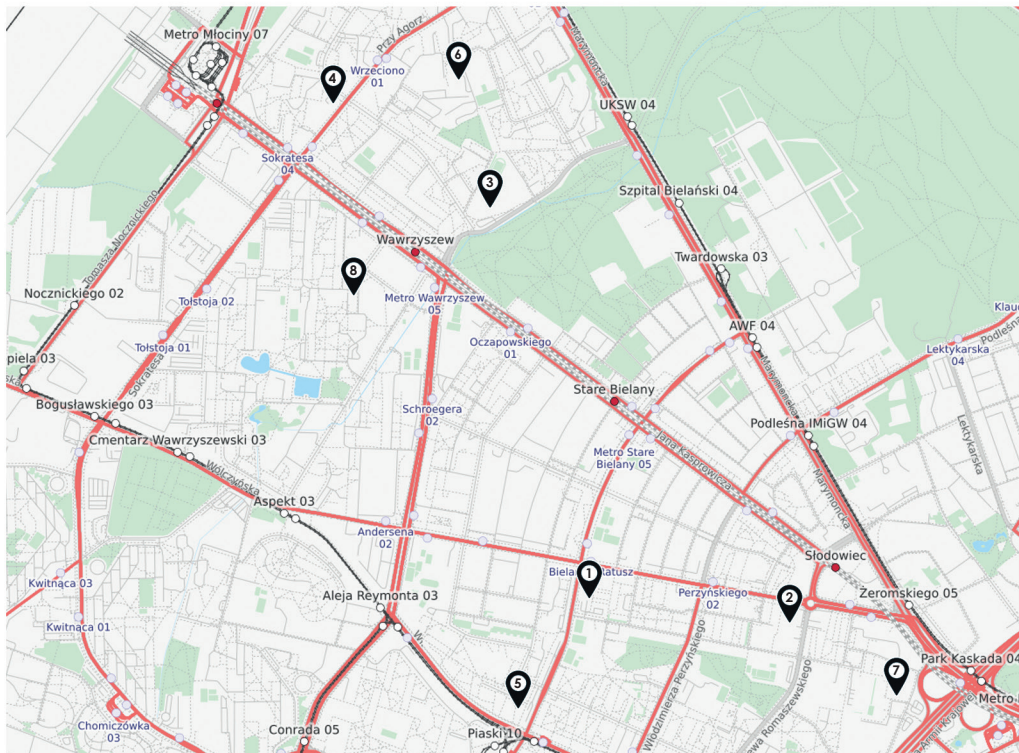
13:00 | 18:00

Koncert zespołu VOX

Centrum Rekreacyjno-Sportowe
Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy przy ul. Lindego 20
transmisja online o godz. 18 na kanale Youtube Dzielnicy Bielany:
www.youtube.com/c/DzielnicaBielanyWarszawa
zaproszenia dostępne od 12 października w godz. 10:00-16:00
w Bielańskim Ośrodku Kultury przy ul. Goldoniego 1 lub w recepcji
pływalni przy ul. Conrada 6 w poniedziałki, czwartki i piątki
w godz. 9:00-13:00

Uzyskaj więcej informacji na temat wydarzeń na stronie internetowej
bielany.waw.pl/bielanskiedniseniora2020

lub skontaktuj się z pracownikami Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia
dla Dzielnicy Bielany pod nr tel. 22 443 47 00 wew. 167, 168 lub 169.



legenda:

- | | | |
|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Urząd Dzielnicy Bielany | 4. Salon Urody Włosa i Pazury | 7. Nastula Club |
| 2. Biblioteka publiczna | 5. Impuls Training Center | 8. Bielański Ośrodek Kultury |
| 3. CRS Bielany | 6. Mediateka Start-Meta | |



Organizatorzy:



Partnerzy:



