

9 października 2024 (środa)

godz. 12.00-14.00 Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach, ul. Rejonowa 6/8

Spotkanie pt. "Praca z ciałem i oddechem dla zdrowia psychicznego i fizycznego".

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

10 października 2024 (czwartek)

godz. 17.00 Hotel Arche Al. Krakowska 237

„Podstawy wizerunku – na czym polega budowanie wizerunku.

Wizaż i podstawy savoir vivre" – warsztaty z Sylwią Piwowarczyk.

godz. 18.00 Czytelnia i Wypożyczalnia Naukowa nr VI,

ul. ks. J. Chrościckiego 2, I piętro

Romuald Traugutt – buntownik i bohater. Wykład Anny Reichert z cyklu „Buntownicy, komentatorzy, prorocy. Patroni roku 2024”.

11 października 2024 (piątek)

godz. 13.00-15.00 Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach,

ul. Rejonowa 6/8

Spotkanie pt. "Bezpieczny Senior".

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

godz. 19.00 Wypożyczalnia nr 28, ul. 1 Sierpnia 36a (II piętro)

"Ekwador: różnorodność w centrum świata" - O swojej podróży na Równik, o kulturze, geografii i zabytkach Ekwadoru opowie dr Magdalena Szkwerek, latynoamerykanistka, założycielka Dyskusyjnego Klubu Książki Latynoamerykańskiej, twórczyni bloga blogekwadorski.blogspot.com.

12 października 2024 (sobota)

godz. 10.00 Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach, ul. Rejonowa 6/8
Śniadanie międzypokoleniowe.

godz. 18.00 Okecka Sala Widowiskowa, ul. 1 Sierpnia 36a

Koncert i warsztaty tanga z potańcówką.

- **godz. 18:00** Koncert Formacji Tango Para Todos.
- **godz. 19:00** Warsztaty tanga z potańcówką.

16 października 2024 (środa)

godz. 10.00-12.00 Instytut Podologiczny ul. Potażowa 43a

Dni otwarte – podolog Joanna Kustra konsultacja podologiczna.

www.instytutpodologiczny.pl, rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

godz. 12.00-14.00 Instytut Podologiczny, Warszawa ul. Potażowa 43a

Wykład „Podologia w domu: Praktyczne porady dla seniorów”.

Liczba miejsc ograniczona, rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

17 października 2024 (czwartek)

godz. 10.00-12.00 Instytut Podologiczny ul. Potażowa 43a

Dni otwarte – podolog Joanna Kustra konsultacja podologiczna.

www.instytutpodologiczny.pl, rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

godz. 12.00-14.00 Instytut Podologiczny, Warszawa ul. Potażowa 43a

Wykład „Podologia w domu: Praktyczne porady dla seniorów”.

Liczba miejsc ograniczona, rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

godz. 16.00 Wypożyczalnia nr 28, ul. 1 Sierpnia 36a (II piętro)

„Zdrowa Kuchnia – Kiszonki”. Spotkanie i warsztaty z Katarzyną Miłochną Mikulską - zielarką-praktykiem, człowiekiem lasu, animatorką kultury, autorką i współautorką książek kulinarnych, dotyczących zdrowej kuchni. Obowiązują zapisy.

godz. 16.00 Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach, ul. Rejonowa 6/8
Podwieczorek międzypokoleniowy z mini koncertem.

19 października 2024 (sobota)

godz. 14.00 Okecka Sala Widowiskowa, ul. 1 Sierpnia 36a

Młodzi Starszym – Święto Seniorów we Włochach.

W programie: powitanie z tortem; koncert; warsztaty relaksacyjne; poczęstunek; potańcówka.

20 października 2024 (niedziela)

godz. 18.00 Okecka Sala Widowiskowa, ul. 1 Sierpnia 36a

Koncert „Tyle słońca – największe przeboje Anny Jantar”.



WSTĘP WOLNY
NA WSZYSTKIE
WYDARZENIA

WŁOCHOWSKI MIESIĄC SENIORA

22 września - 20 października 2024



Warszawa
Włochy



Dom Kultury Włochy



OSiR
Włochy



mal
WE WŁOCHACH



Biblioteka Publiczna
w Dzielnicy Włochy
m.st. Warszawy



OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
DZIELNICY WŁOCHY M. ST. WARSZAWY



FUNDACJA WSPARCIA
I POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
PROPER VIA



ZESPÓŁ OGNISK
WYCHOWAWCZYCH



INSTYTUT
PODOLOGICZNY



INSTYTUT
PAMIĘCI
NARODOWEJ



Stowarzyszenie Wspierające Rozwój
Emocjonalny Społeczny i Poznawczy MAKAO



ARCHE
HOTEL KRAKOWSKA



STRAŻ
MIEJSKA
WARSZAWA



POMAGA
MY
SENIOROM

HONOROWY PATRONAT
BURMISTRZA DZIELNICY WŁOCHY
M.ST. WARSZAWY
PANA JAROSŁAWA KARCZA



WŁOCHOWSKI
SENIORZY

22 września 2024 (niedziela)

godz. 16.00 Artystyczny Dom Animacji, ul. ks. J. Chrościckiego 14

Inauguracja Włochowskiego Miesiąca Seniora.

W programie: warsztaty artystyczne; podwieczorek i koncert o godz. 18:00

Zapisy od 16 września (pon.-pt. 9-18): 22 863 79 81

23 września 2024 (poniedziałek)

godz. 14.00-15.00 Park Marka Kotańskiego, ul. 1 Sierpnia

Aktywni w Plenerze - Zajęcia Nordic Walking.

Zapisy osobiście w recepcji OSiR Włochy.

Informacje pod numerem 22 609 01 40 wew. 106.

godz. 18.00 Wypożyczalnia nr 30, ul. Ks. Juliana Chrościckiego 2, parter

Spotkanie autorskie z Joanną Jax, autorką powieści historycznych m.in.

takich jak: „Dziedzictwo von Becków”, „Długa droga do domu”, „Piętno

von Becków”, cykli „Zemsta i przebaczenie”, „Syn zakonniczy” oraz „Zanim

nadejdzie jutro”. Joanna Jax głosami czytelników została finalistką

Festiwalu Pióro i Pazur na najbardziej wzruszającą powieść roku 2014,

laureatką Wawrzynu – Literackiej Nagrody Warmii i Mazur za rok 2016,

dwukrotnie była również nominowana do Książki Roku 2017 i 2018

portalu Lubimy Czytać w kategorii „książka historyczna”.

24 września 2024 (wtorek)

godz. 7.00-8.00 OSiR Włochy, ul. Gładka 18

Aktywny Senior Gimnastyka w wodzie.

Zapisy osobiście w recepcji OSiR Włochy.

Informacje pod numerem 22 609 01 40 wew. 106.

godz. 14.00-16.00 Siedziba Dziennego Domu Pomocy Ośrodka Pomocy

Społecznej Dzielnicy Włochy przy ul. Robotniczej 15

Warsztaty tworzenia ozdób domowych. Materiały zapewnia organizator.

Na zajęcia obowiązują zapisy pod numerem telefonu: 22 846 15 96.

25 września 2024 (środa)

godz. 14.00-15.00 Park Marka Kotańskiego, ul. 1 Sierpnia

Aktywni w Plenerze - Zajęcia Nordic Walking.

Zapisy osobiście w recepcji OSiR Włochy.

Informacje pod numerem 22 609 01 40 wew. 106.

godz. 16.00 Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach, ul. Rejonowa 6/8

Podwieczorek międzypokoleniowy z mini koncertem.

godz. 18.00 Wypożyczalnia nr 71, ul. Astronautów 1

K2 Pierwsza Wyprawa Zimowa 1987-1988. Spotkanie z jej uczestnikiem

Pawłem Kubalskim, mieszkańcem Okęcia. Prelekcja połączona z pokazem

slajdów.

26 września 2024 (czwartek)

godz. 7.00-8.00 OSiR Włochy, ul. Gładka 18

Aktywny Senior Gimnastyka w wodzie.

Zapisy osobiście w recepcji OSiR Włochy

Informacje pod numerem 22 609 01 40 wew. 106.

godz. 12.00-14.00 Instytut Podologiczny ul. Potażowa 43a

Dni otwarte Instytutu Podologicznego: podiatra Edyta Falińska konsultacja

pododiabetologiczna. www.instytutpodologiczny.pl

Rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

godz. 14.00-16.00 Instytut Podologiczny ul. Potażowa 43a

Wykład „Podologia a zdrowie stóp diabetyków”.

Liczba miejsc ograniczona, rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

godz. 14.00-16.00 Siedziba Dziennego Domu Pomocy Ośrodka Pomocy

Społecznej Dzielnicy Włochy przy ul. Potrzebnej 10

Warsztaty tworzenia ozdób domowych. Materiały zapewnia organizator.

27 września 2024 (piątek)

godz. 13.00-15.00 Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach,

ul. Rejonowa 6/8

Wykład „Powstańcze anioły”.

28 września 2024 (sobota)

godz. 09.00-11.00 Siedziba Fundacji Proper Via - ul. Popularna 38/12

"Warsztaty pracy nad stylem bycia zgodnym z osobowością" – grupa I.

godz. 10.00-12.00 Instytut Podologiczny, Warszawa, ul. Potażowa 43a

Dni otwarte – podolog Izabela Skrabińska - konsultacja podologiczna.

www.instytutpodologiczny.pl, rejestracja pod nr tel. 602 777 798

godz. 12.00-14.00 Siedziba Fundacji Proper Via - ul. Popularna 38/12

"Warsztaty pracy nad stylem bycia zgodnym z osobowością" – grupa II.

29 września 2024 (niedziela)

godz. 16.00 OSiR Włochy, ul. Gładka 18

Potańcówka dla Seniora.

Zapisy oraz informacje pod numerem: 601 156 467 - P. Danuta Lubańska

30 września 2024 (poniedziałek)

14.00-15.00 Park Marka Kotańskiego, ul. 1 Sierpnia

Aktywni w Plenerze, zajęcia Nordic Walking.

Zapisy osobiście w recepcji OSiR Włochy.

Informacje pod numerem 22 609 01 40 wew. 106

1 października 2024 (wtorek)

godz. 7.00-8.00 OSiR Włochy, ul. Gładka 18

Aktywny Senior Gimnastyka w wodzie.

Zapisy osobiście w recepcji OSiR Włochy.

Informacje pod numerem 22 609 01 40 wew. 106.

2 października 2024 (środa)

godz. 12.00-14.00 Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach,

ul. Rejonowa 6/8

Spotkanie pt. "Praca z ciałem i oddechem dla zdrowia psychicznego i fizycznego".

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

godz. 14.00-15.00 Park Marka Kotańskiego, ul. 1 Sierpnia

Aktywni w Plenerze, zajęcia Nordic Walking.

Zapisy osobiście w recepcji OSiR Włochy.

Informacje pod numerem 22 609 01 40 wew. 106

3 października 2024 (czwartek)

godz. 7.00-8.00 OSiR Włochy, ul. Gładka 18

Aktywny Senior Gimnastyka w wodzie.

Zapisy osobiście w recepcji OSiR Włochy.

Informacje pod numerem 22 609 01 40 wew. 106.

godz. 17.00 Wypożyczalnia nr 28, ul. 1 Sierpnia 36a (II piętro)

„Kropki - Ratowniczi”. Spotkanie z Magdaleną Gajdą, dziennikarką

społeczną i medyczną, reportażystką, pisarką (autorką książki pt. „My,

skrajnie otyli”, pierwszego reportażu o Polakach ważących ponad 200-300

kg), pierwszą polską Społeczną Rzeczniczką Praw Osób Chorych na Otyłość

i jedyną Polką ze światową nagrodą Bakken Invitation Award, przyznawaną

liderom społecznym zmieniającym świat, a także naszą Sąsiadką - od

dzieciństwa mieszkanką osiedla Jadwisin.

godz. 18.00 Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach, ul. Rejonowa 6/8

Spotkanie z coachem - Panią Mirą Karp pt. "Praca głęboka - Czy to trend,

modne słowo a może potrzebna kompetencją?"

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

4 października 2024 (piątek)

godz. 10.00-12.00 Instytut Podologiczny Warszawa, ul. Potażowa 43a

Dni otwarte – podolog Piotr Bielawski konsultacja ortopodologiczna

www.instytutpodologiczny.pl, rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

godz. 12.00-14.00 Dom Kultury Włochy, ul. B. Chrobrego 27, sala 4

Spotkanie: W kręgu kobiet opowiem Wam o sobie.

5 października 2024 (sobota)

godz. 10.00-12.00 Instytut Podologiczny Warszawa, ul. Potażowa 43a

Dni otwarte – podolog Piotr Bielawski konsultacja ortopodologiczna

www.instytutpodologiczny.pl, rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

godz. 12.00-14.00 Instytut Podologiczny, Warszawa ul. Potażowa 43a

Wykład „Odzyskiwanie równowagi: Refleksologia stóp w regeneracji

zdrowia seniora". Liczba miejsc ograniczona.

Rejestracja pod nr tel. 602 777 798

6 października 2024 (niedziela)

godz. 10.00-12.00 Instytut Podologiczny Warszawa, ul. Potażowa 43a

Dni otwarte – podolog Piotr Bielawski konsultacja ortopodologiczna

www.instytutpodologiczny.pl, rejestracja pod nr tel. 602 777 798.

godz. 12.00-14.00 Instytut Podologiczny, Warszawa ul. Potażowa 43a

Wykład „Odzyskiwanie równowagi: Refleksologia stóp w regeneracji

zdrowia seniora". Liczba miejsc ograniczona.

Rejestracja pod nr tel. 602 777 798