

Warszawskie Dni Seniora organizowane są co roku na przełomie września i października z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych. Tegoroczna edycja trwa od 24 września do 9 października. W tym czasie warszawscy seniorzy biorą udział w ponad 150 wydarzeniach i atrakcjach: warsztatach, wykładach, piknikach, koncertach i innych wydarzeniach.

Rembertów:

Współpraca z fundacją Pora na Seniora przy dystrybucji plakatów i ulotek promujących Warszawskie Dni Seniora

Informacja w mediach społecznościowych i stronie urzędowej

Dom Kultury „Rembertów” w ramach Warszawskich Dni Seniora 2022 w dniu 28 września zorganizował następujące działania:

- o godz. 11.00 Śniadanie greckie dla seniorów (w programie: biesiadowanie przy wspólnym stole, degustacja, ciekawostki o Grecji, nauka tańca Sirtaki pochodzącego z filmu „Grek Zorba” . Udział wzięło 50 seniorów.
- o godz. 17.00 „Fajfa” Potańcówka dla seniorów z muzyką na żywo. Udział wzięło 36 seniorów.

Dom Kultury „Wygoda” organizuje w dniu 8.10 koncert muzyki włoskiej „Świat włoskich melodii...” w wykonaniu zespołu Retro Orchestra

Biblioteka

w dniu 30.09.2022r. w bibliotece odbyło się spotkanie autorskie z Jakubem Żulczykiem, a do dnia 14.11.2022 r. trwa wystawa „Ale Sztuka” – ekspozycja prac malarek z Rembertowskiej Akademii Seniora

Ośrodek Pomocy Społecznej

- 26/09/2022 wykład Justyny Stachura pt. "Jak ćwiczyć? Domowe sposoby na problemy bólowe",
- 27/09/2022 warsztaty z rękodziela artystycznego - haft krzyżykowy
- 28/09/2022 warsztaty kulinarne pn. "Jesień na talerzu"
- 01/10/2022 spacer z kijkami po Rembertowie pn. "Nordic walking - Lasy Rembertowskie"
- 03/10/2022 wykład Ewy Andrzejewskiej pt. "Ptasie mleczko i nie tylko, czyli opowieść o rodzinie Wedłów"

Wydział Działalności Gospodarczej i Sportu

Gimnastyka dla seniorów.

- Poniedziałki w godz. 17:00 - 17:45 i piątki w godz. 16:00 - 16:45
Szkoła Podstawowa nr 376, ul. Ziemińskiego 22;
- Wtorki i czwartki w godz. 11:00 - 11:45
Dom Kultury „Rembertów” ul. Komandosów 8;
- Środy w godz. 18.00-18.45 i piątki w godz. 17.15 – 18.00
Szkoła Podstawowa nr 189, ul. Dwóch Mieczów 5
- Poniedziałki i środy w godz. 10.00 – 10.45
Dom Kultury Wygoda ul. Koniecpolska 14
- poniedziałki i czwartki w godzinach 18.30-19.15

Szkoła podstawowa nr 217, ul. Paderewskiego 45

Taniec dla seniorów – w Studiu Tańca Artdance, ul. Kadrowa 17 Czwartki – 15.30-16.30

Oprócz ww. zajęć dedykowanych seniorom, mogli oni korzystać i korzystali z zajęć ogólnodostępnych takich jak:

Zajęcia Jogi – w Szkole Tańca „Lemona Dance Center” ul. Paderewskiego 130,

w każdą niedzielę godz. 10.00-11.00

Zapisy : xeniatyminska@gmail.com

Tai Chi

Soboty w godzinach 10.00-.11.00

Szkoła Podstawowa nr 376 ul. K. Ziemskiego 22

Ćwiczenia usprawniające dla osób niepełnosprawnych, OPS, ul. Plutonowych 10.

Wtorki i czwartki:

- 8.45 - 9.30 (grupa „A”)
- 9:30 - 10:15 (grupa „B”)
- 10:15 - 11:00 (grupa „C”)
- 11:00 - 11:45 (grupa „D”)
- (wtorki) 12.00-12.45 – gimnastyka usprawniająca dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Nordic Walking

- Boisko „Wembley”, ul. Działyńców:

- wtorki w godzinach 16.00-17.30 – grupa początkująca, wolniejsze tempo
18.00-19.30 – grupa „tempo średnie”
- czwartki w godzinach 18.00-19.30 – grupa „tempo średnie”

Teren rekreacyjny Mokry Ług:

- soboty w godzinach 9.30-11.00 – grupa rekreacyjna, „ogólna”