

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

L.P.	Kiedy	Co	Gdzie
czerwiec			
1.	22,29.06 sobota godz. 13.00 – 16.00	Kawiarenka – spotkania przy kawie i herbacie	Wawerskie Centrum Kultury filia Aleksandrów ul. Samorządowa 10
2.	24.06 poniedziałek godz. 11.00	Podróże Seniorki – „Sycylia”	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32
3.	24.06 poniedziałek godz. 10.00	Taniec w Kręgu	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
4.	24.06 poniedziałek godz. 12.00 – 14.00 godz. 14.00 – 15.30	Warsztaty Decoupage i kreatywne masy	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
5.	25.06. wtorek godz. 11.30 – 13.00	„Coś z niczego” warsztaty z rękodzieła	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
6.	25.06. wtorek godz.10.00	Brydż	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
7.	25.06 – wtorek 27.06 – czwartek godz. 11.00 – 12.00	„Improwizacje na pianino” – mini koncerty w wykonaniu Grzegorza Samsona	Radość - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 47 ul. Powojowa 2

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

8.	25.06 wtorek godz. 10.30	Gimnastyka 60+	Wawerskie Centrum Kultury filia Aleksandrów ul. Samorządowa 10 Zapisy telefoniczne 22 612 63 85
9.	25.06 wtorek godz. 9.30	Nordic Walking Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
10.	26.06. środa godz. 10.00 – 11.00	Taniec w Kręgu	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
11.	26.06. środa godz. 11.30	Warsztaty z rękodzieła artystycznego	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
12.	26.06 środa godz. 10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	Wawerskie Centrum Kultury filia Radość ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 22 277 49 64
13.	26.06 środa godz. 12.00 – 13.00	Podstawy obsługi komputera i smartfonu	Miedzeszyn - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 ul. Agrestowa 1 Zapisy telefoniczne 22 872 43 78
14.	26.06 środa godz. 9.00 – 14.00	Brydż	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
15.	27.06. czwartek godz. 9.00 – 12.00	„Zespołowy zawrót głowy”	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
16.	27.06. czwartek godz. 12.00 – 13.30	Spotkania z podróżami	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

17.	28.06. piątek godz. 10.00 – 12.00	Warsztaty decoupage	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
18.	28.06. piątek godz.12.15 – 14.30	Warsztaty z rękodzieła artystycznego	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
19.	28.06 piątek godz. 10.30 – 12.30	Muzykoterapia	Wawerskie Centrum Kultury filia Radość ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 22 277 49 64
20.	28.06 piątek godz. 17.00 – 18.00	„Nasze bezpieczeństwo” – spotkania z osobami związanymi z bezpieczeństwem: Strażą Miejską, Policją, Strażą Pożarną	Miedzeszyn - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 ul. Agrestowa 1
21.	29.06 sobota godz. 17.00	Koncert „Na powitanie lata” Artura Gotza	Wawerskie Centrum Kultury filia Radość ul. Powojowa 2
22.	30.06 niedziela godz. 18.00	Potańcówka na dechach	Wawerskie Centrum Kultury filia Anin ul. V Poprzeczna 13
lipiec			
23.	01-12.07 codziennie z wyłączeniem sobót i niedziel godz. 10.00-11.30	Wspólne śpiewanie (karaoke)	Wawerskie Centrum Kultury filia Marysin ul. Korkowa 96
24.	01-12.07	Relaks w Ogrodzie Sąsiedzkim	Wawerskie Centrum Kultury filia Zastów

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

	codziennie z wyłączeniem sobót i niedziel w godz. 8.00 – 16.00		ul. Lucerny 13
25.	1, 15, 29.07 poniedziałek godz. 12.00-13.00	„ Jak zdrowo, pięknie i smacznie żyć ” – cykl wykładów związanych z polepszeniem jakości życia i radzeniem sobie z problemami życia codziennego	Miedzeszyn – Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 ul. Agrestowa 1
26.	1,8,15,22,29.07 poniedziałek godz. 11.00 – 12.00 3,10,17,24,31.07 środa godz. 10.00 – 11.00	Bule i zajęcia na siłowni plenerowej	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin
27.	1,8,15,22.07 poniedziałek godz. 10.00 – 12.00	Warsztaty decoupage	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
28.	1,8,15,22.07 poniedziałek godz. 14.00 – 15.30	Kreatywne masy	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
29.	2,9,16,23.07 wtorek godz. 11.30 – 13.00	„ Coś z niczego ” warsztaty z rękodzieła	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
30.	02,09,16,23,30.07 wtorek godz. 9.30	Nordic Walking Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
31.	02,09,16,23,30.07	Zdrowy kręgosłup WCK Radość	Wawerskie Centrum Kultury Radość

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

	wtorek godz. 19.30		ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 22 277 49 64
32.	02,09,16,23,30.07 wtorek godz. 9.30	Nordic Walking Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
33.	3,10,17,24,31.07 środa godz. 12.00	Nordic Walking Radość	Klub Seniora Radość początek spacerów ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 515 – 911 – 861
34.	3,10,17,24,31.07 środa godz. 9.00 – 14.00	Brydż	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
35.	1,8,15,22,29.07 poniedziałek godz. 9.00 – 12.00 3,10,17,24,31.07 środa godz. 9.00 – 12.00	Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniorów – indywidualne konsultacje komputerowe	Wawer - Biblioteka dla Dorosłych i Młodzieży nr 26 ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 22 277 49 62
36.	02,09,16.07 wtorek godz. 10.30	Gimnastyka 60+	Wawerskie Centrum Kultury filia Aleksandrów ul. Samorządowa 10 Zapisy telefoniczne 22 612 63 85
37.	2,9,16,23,30.07 wtorek godz. 10.00	Brydż	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
38.	03,10,17,24.07 środa godz. 11.30 – 14.00	Warsztaty z rękodzieła artystycznego	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

39.	03,10,17.07 środa godz. 10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne	Wawerskie Centrum Kultury filia Radość ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 22 277 49 64
40.	3, 10, 17, 24.07 środa godz. 12.00 – 13.00	Podstawy obsługi komputera i smartfonu	Miedzeszyn – Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 ul. Agrestowa 1 Zapisy telefoniczne 22 872 43 78
41.	3, 10, 17, 24,31.07 środa godz. 13.00 – 14.00	Tworzenie biżuterii	Radość - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 47 ul. Powojowa 2
42.	4,11,18,25.07 czwartek 11.00 – 14.00	„Coś z niczego” warsztaty z rękodzieła	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
43.	4,11,18,25.07 czwartek godz.9.30	Nordic Walking Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
44.	05,19.07 piątek godz. 18.00 – 22.00	Potańcówki na Syrence	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin
45.	1,8,15,22,29.07 poniedziałek godz. 10.00 – 12.00	Kurs podstaw obsługi komputera	Radość - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 47 ul. Powojowa 2
46.	1,8,15,22,29.07 poniedziałek godz. 12.00 – 13.00	Kurs pierwszej pomocy przedmedycznej	Radość - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 47 ul. Powojowa 2
47.	6,13,20,27.07 sobota godz.9.30	Nordic Walking Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

48.	6,13,20,27.07 sobota godz.12.15	Joga WCK Radość	Wawerskie Centrum Kultury Radość ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 22 277 49 64
49.	5,12,19,26.07 piątek 10.00	Brydż	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
50.	8,15,22,29.07 poniedziałek godz. 11.00 – 12.00	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup – materac	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
51.	9,16,23,30.07 wtorek godz. 11.00 – 12.00	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup – krzesło	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
52.	10,17,24,31.07 środa godz. 9.00	Nordic Walking Międzylesie	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
53.	11,18,25.07 czwartek godz. 11.00- 12.00	Gimnastyka – fitball – ćwiczenia z wykorzystaniem piłek	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
54.	12,19,26.07 piątek godz. 11.00 – 12.00	Gimnastyka – ćw. ogólnie kondycyjne	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
55.	12,19.07 piątek godz. 10.30 – 12.30	Muzykoterapia	Wawerskie Centrum Kultury filia Radość ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 22 277 49 64
56.	26.07 piątek godz. 17.00 – 18.00	„Nasze bezpieczeństwo” – spotkania z osobami związanymi z bezpieczeństwem: Strażą Miejską, Policją, Strażą Pożarną	Miedzeszyn – Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 ul. Agrestowa 1

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

sierpień			
57.	1,8,22,29.08 czwartek godz.9.30	Nordic Walking Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
58.	1,8,22.08 czwartek godz. 11.00 – 12.00	Gimnastyka – fitball – ćwiczenia z wykorzystaniem piłek	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
59.	1,8,22,29.08 czwartek 9.00 – 10.30 10.30 – 13.00	„Zespołowy zawrót Głowy”	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
60.	2,9,23.08 piątek godz. 11.00 – 12.00	Gimnastyka – ćw. ogólnokondycyjne	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
61.	2,9,23,30.08 piątek godz. 17.30	Zajęcia z samoobrony	Wawerskie Centrum Kultury filia Anin ul. V Poprzeczna 13
62.	2,9,23,30.08 piątek 6,13,20,27.08 wtorek 10.00 - 14.00	Brydż	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
63.	3,10,24,31.08 sobota godz.9.30	Nordic Walking Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

64.	3,10,24,31.08 sobota godz.12.15	Joga WCK Radość	Wawerskie Centrum Kultury Radość ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 22 277 49 64
65.	5,12,19.08 poniedziałek godz. 11.00 – 12.00	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup – materac	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
66.	5,12,19,26.08 poniedziałek godz. 11.00 – 12.00 7,14,21,28.08 środa godz. 10.00 – 11.00	Bule i zajęcia na terenie siłowni plenerowej Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Zapisy telefoniczne 785 990 103
67.	6,13,20.08 wtorek godz. 11.00 – 12.00	Gimnastyka – zdrowy kręgosłup – krzesło	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
68.	6,13,20,27.08 wtorek godz. 19.30	Zdrowy kręgosłup WCK Radość	Wawerskie Centrum Kultury Radość ul. Powojowa 2 Zapisy telefoniczne 22 277 49 64
69.	6,13,20.08 wtorek godz. 9.30	Nordic Walking Marysin	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
70.	6,13,20,27.08 wtorek 9.00 – 10.30 10.30 – 13.00	„Logika jest super”	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
71.	7,14,21,28.08 środa	Nordic Walking Radość	Klub Seniora Radość początek spacerów ul. Powojowa 2

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

	godz. 10.00 – 11.00		Zapisy telefoniczne 515 – 911 – 861
72.	6,13,20,27.08 wtorek godz. 10.00 – 14.00	Brydż	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
73.	7,14,21.08 środa godz. 9.00	Nordic Walking Międzylesie	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
74.	7,14,21,28.08 środa godz. 9.00 – 14.00	Brydż	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin Kontakt telefoniczny 785 990 103
75.	7, 14, 21, 28.08 środa godz. 12.00 – 13.00	Podstawy obsługi komputera i smartfonu	Miedzeszyn - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 ul. Agrestowa 1 Zapisy telefoniczne 22 872 43 78
76.	9,23.08 piątek godz. 18.00 – 22.00	Potańcówki na Syrence	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin
77.	12, 26.08 – poniedziałek godz. 12.00-13.00	„Jak zdrowo, pięknie i smacznie żyć” – cykl wykładów związanych z polepszeniem jakości życia i radzeniem sobie z problemami życia codziennego	Miedzeszyn - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 ul. Agrestowa 1
78.	19,26.08 poniedziałek 12.00 - 14.00 14.00 – 15.30	Warsztaty Decoupage i kreatywne masy	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824
79.	20,27.08 wtorek 10.00 – 13.00	„Coś z niczego” warsztaty z rękodzieła	Klub Seniora „Wawerski Aktywny Sprawny Senior” ul. Błękitna 32 Zapisy telefoniczne 504 447 824

Wawerskie Lato Seniora – 22.06 – 31.08.2019r.

80.	24.08 sobota godz.12.00 – 16.00	Wycieczka fotograficzno – krajoznawcza	Wawerskie Centrum Kultury filia Anin ul. V Poprzeczna 13 Zapisy telefoniczne 22 815 41 40
81.	26.08 poniedziałek godz. 18.00	Otwarty Klub Filmowy – propozycja dla grup mieszkańców: możliwość bezpłatnego obejrzenia wcześniej zamówionego filmu	Wawerskie Centrum Kultury filia Anin ul. V Poprzeczna 13 Zapisy telefoniczne 22 815 41 40
82.	26-30.08 codziennie z wyłączeniem sobót i niedziel w godz. 8.00 – 16.00	Relaks w Ogrodzie Sąsiedzkim	Wawerskie Centrum Kultury filia Zastów ul. Lucerny 13
83.	30.08 piątek godz. 17.00 – 18.00	„Nasze bezpieczeństwo” – spotkania z osobami związanymi z bezpieczeństwem: Strażą Miejską, Policją, Strażą Pożarną	Miedzeszyn – Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82 ul. Agrestowa 1
84.	31.08 sobota godz. 17.00	Koncert w wykonaniu Tadeusza Nowaka	Wawerskie Centrum Kultury filia Anin ul. V Poprzeczna 13
85.	31.08 piątek godz. 18.00 – 22.00	Potańcówka na zakończenie Wawerskiego Lata Seniora	Wielofunkcyjny obiekt sportowy „Syrenka” ul. Starego Doktora 1, Marysin