

PROGRAM

6. Warszawski Tydzień
Międzypokoleniowy

Pokoleniowe źródła energii

23-30 kwietnia 2026



Bemowo

* **25 kwietnia**
godz. 12:00

Amfiteatr Bemowo w Parku Górczewska
ul. Raginisa

Ekopiknik

Międzypokoleniowy happening artystyczny dla mieszkańców oparty na wspólnym budowaniu słońca, który stanie się ważnym elementem spektaklu teatralnego. Wydarzenie będzie okazją do twórczego działania, integracji i wspólnego udziału w powstawaniu czegoś wyjątkowego. Finałem projektu będzie premiera spektaklu teatralnego w wykonaniu Teatru Społecznościowego „On The Stage” zaplanowana na 24 maja.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marta Szostak
e-mail: marta.szostak@bemowskie.pl,
Tel. 506 879 198

* **28 kwietnia**
godz. 18:00

Bemowskie Centrum Kultury - MAL „Dwa Jelonki”
ul. Rozłogi 18

Otwarte warsztaty śpiewu z zespołem Wrzawa

Przyjdź i zaśpiewaj razem z nami! Wrzawa to grupa międzypokoleniowa, która łączy ludzi śpiewem, energią i radością wspólnego muzykowania. Nie trzeba mieć doświadczenia - wystarczy chęć, bo u nas „śpiewać każdy może”.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marta Szostak
e-mail: marta.szostak@bemowskie.pl,
Tel. 506 879 198

* **29 kwietnia**
godz. 18:30

Bemowskie Centrum Kultury - MAL „Dwa Jelonki”
ul. Rozłogi 18

Stulecie polskich poetek

- od Kazimierzy Iłłakowiczówny do Urszuli Kozioł

Spotkanie literackie „Stulecie polskich poetek - od Kazimierzy Iłłakowiczówny do Urszuli Kozioł” poświęcone stuleciu obecności kobiet w polskiej poezji. W trakcie wydarzenia Waldemar Smaszcz przybliży sylwetki i twórczość najważniejszych poetek, ukazując rozwój i różnorodność kobiecego głosu w literaturze. Spotkaniu towarzyszyć będzie wystawa prezentująca życie i twórczość polskich poetek.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marta Szostak
e-mail: marta.szostak@bemowskie.pl,
Tel. 506 879 198

Białołęka

* **23 kwietnia**
godz. 15:00

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Wieczorek poetycki z Igorem Strumińskim

Zapraszamy na spotkanie z Igorem Strumińskim - autorem powieści i poetą.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

*** 23 kwietnia
godz. 16:30**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Nauka dziergania

Zapraszamy na międzypokoleniowe robienie na drutach i szydełkowanie. Mile widziane są zarówno osoby początkujące, jak i zaawansowane.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

*** 23 kwietnia
godz. 17:30**

Biblioteka Publiczna w dzielnicy Białołęka
m.st. Warszawy
ul. Van Gogha 1

Warsztaty Ziołowe – Wsparcie Odporności

Warsztaty poświęcone zdobywaniu praktycznej wiedzy o naturalnych właściwościach ziół i ich codziennym zastosowaniu. Uczestnicy poznają jak rozpoznawać, zbierać oraz bezpiecznie wykorzystywać rośliny w celach zdrowotnych i kulinarnych. Zajęcia łączą teorię z praktyką, każdy uczestnik będzie mógł własnoręcznie przygotować mieszankę ziół.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Małgorzata Kopyścińska - Kusiak
Tel. 22 614 64 35

*** 24 kwietnia
godz. 10:00**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Pamiętaj o bezpieczeństwie

Bezpłatnie skorzystaj z symulatora dachowania i wybuchu poduszki powietrznej. Zbadaj swój czas reakcji i naucz się postępowania w sytuacjach zagrożenia od ekspertów.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

*** 24 kwietnia
godz. 12:00**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Planszówki w klubokawiarni

Zapraszamy na międzypokoleniowe granie w miłej atmosferze klubokawiarni CAM Ceramiczna.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

*** 24 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna w dzielnicy Białołęka
m.st. Warszawy
ul. Berensona 38

Warsztaty art journalowe

W czasie spotkania będziemy przygotowywać artystyczne notesy/dzienniki z wykorzystaniem zdjęć, papierów o różnych fakturach, materiałów tekstylnych, farb i flamastrów nadając im indywidualny charakter. Takie zeszyty mogą stać się dziennikiem z podróży, notesem, w którym będziemy notować tytuły obejrzanych filmów i przeczytanych książek, zbierać przepisy kulinarne, ulubione wiersze.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Monika Bigos
Tel. 22 675 05 12

*** 25 kwietnia
godz. 11:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Białołęka
m.st. Warszawy
ul. Antalla 5

Warsztaty „Kolorowe mydełko”

To kreatywne zajęcia, podczas których uczestnicy uczą się samodzielnie tworzyć pachnące i barwne mydła. Pod okiem prowadzącego poznają podstawy mieszania kolorów, zapachów oraz formowania różnych kształtów. To świetna okazja do rozwijania wyobraźni i stworzenia własnych, unikalnych kosmetyków.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Mariola Sobotka
Tel. 22 884 47 71

*** 27 kwietnia
godz. 9:30**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Spotkanie w ogrodzie społecznym

W naszym ogrodzie społecznym czekają wspólne prace ogrodnicze, rozmowy, nauka i zwykła radość bycia razem na świeżym powietrzu.
Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

*** 27 kwietnia
godz. 12:30**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Z kawą dookoła świata

Zapraszamy na warsztaty z baristami, podczas których skosztujemy kawy z różnych części świata. Dowiemy się również o lokalnych zwyczajach i rytuałach kawowych. Zapisy: 723 454 905.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

*** 28 kwietnia
godz. 11:00**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Dzieci seniorom, seniorzy dzieciom

Zapraszamy na międzypokoleniowy pokaz artystyczny - od przedszkola do seniora.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

*** 28 kwietnia
godz. 17:00**

Białołęcki Ośrodek Kultury, 3 pokoje z kuchnią
ul. Głębocka 84

Puzzlowanie

Wspólne układanie puzzli.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Barbara Sas
e-mail: 3pokoje@bok.waw.pl,
Tel. 667 949 056

*** 29 kwietnia
godz. 11:00**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Masz prawo do dostępności

Czym jest dostępność informacji i komunikacji? Jakiej dostępności polskie prawo wymaga od instytucji i jak skorzystać z prawa do składania wniosków o dostępność? Na te i inne pytania odpowie Monika Wiszyńska-Rakowska, pełnomocniczka Rzecznika Praw Obywatelskich ds. praw osób z niepełnosprawnościami.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

*** 30 kwietnia**
godz. 16:30

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, filia Ceramiczna
ul. Ceramiczna 9b

Nauka dziergania

Zapraszamy na międzypokoleniowe robienie na drutach i szydełkowanie. Mile widziane są zarówno osoby początkujące, jak i zaawansowane.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Matłosz
e-mail: helena.matlosz@camnowolipie.pl,
Tel. 508 129 911

Bielany

*** 23 kwietnia**
godz. 10:00

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany
m.st. Warszawy, Bielańskie Centrum Wsparcia
Seniora
ul. Broniewskiego 56

Międzypokoleniowe Warsztaty Kulinarne

Międzypokoleniowe Warsztaty Kulinarne
- Pieczenie Cynamonek.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Leszczyńska - Suda
e-mail: bcws@opsbielany.waw.pl

*** 23 kwietnia**
godz. 17:30

Biblioteka Publiczna im. Stanisława Staszica
w Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy ul. Zbigniewa
Romaszewskiego 19 01-874 Warszawa, filia:
Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 65
ul. Petöfiego 3

Dyskusyjny Klub Książki: „Ukochane równanie profesora” Yoko Ogawa

Zapraszamy na spotkanie DKK, podczas którego porozmawiamy o powieści „Ukochane równanie profesora” autorstwa Yoko Ogawa. To subtelna i poruszająca opowieść o relacjach międzyludzkich – o tym, jak mimo ograniczeń rodzi się przyjaźń, a wraz z nią bliskość, troska i uważność na drugiego człowieka. Podczas spotkania wspólnie zastanowimy się nad tym, czym jest pamięć, jak budujemy więzi i co w życiu naprawdę ma znaczenie.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Małgorzata Koziarska
e-mail: bibl.65@bibliotekabelany.waw.pl
Tel. 22 835 69 44

*** 24 kwietnia**
godz. 17:00

Biblioteka Publiczna im. Stanisława Staszica
w Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy ul. Zbigniewa
Romaszewskiego 19 01-874 Warszawa,
filia: Storyteka
ul. Zgrupowania AK „Kampinos” 15

Wieczór planszówkowy - spotkajmy się i zagrajmy dla uczestników w wieku 7-99

Masz ochotę na dobrą zabawę, trochę rywalizacji i mnóstwo śmiechu? Zapraszamy na wyjątkowy wieczór planszówkowy dla każdego – niezależnie od wieku i doświadczenia!

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Aneta Sawczuk-Kędziak
e-mail: storyteka@bibliotekabelany.waw.pl
Tel. 22 812 85 57

* **27 kwietnia**
godz. 17:00

Biblioteka Publiczna im. Stanisława Staszica
w Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy ul. Zbigniewa
Romaszewskiego 19 01-874 Warszawa
Sala Konferencyjna
ul. Zbigniewa Romaszewskiego 19

**Międzyekspresją a refleksją - warsztaty twórcze
z elementami arteterapii dla dorosłych**

Warsztaty to okazja do wspólnego spędzenia czasu i stworzenia własnego, niepowtarzalnego dzieła, w którym znajdują się emocje, przemyślenia i marzenia. Punktem wyjścia będą ćwiczenia dramatyczne rozwijające wyobraźnię, swobodną ekspresję oraz budowanie relacji w grupie poprzez ruch, gest, słowo i improwizację. Wystarczy otwartość i gotowość do twórczego działania – inspiracją będzie literatura.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt Renata Jaworek
e-mail: promocja@bibliotekabelany.waw.pl
Tel. 22 670 50 06

* **30 kwietnia**
godz. 10:15

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany
m.st. Warszawy, Bielańskie Centrum Wsparcia
Seniora SENIOR+
ul. Broniewskiego 56

**Międzypokoleniowe Warsztaty Patriotyczne
- Obchody Uchwalenia Konstytucji 3 Maja**

Podczas spotkania seniorzy z Bielańskiego Centrum Wsparcia Seniora SENIOR+ oraz młodzież ze Szkoły Podstawowej nr 408 będą wspólnie śpiewać piosenki i wykonywać kotyliony.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Leszczyńska-Suda
e-mail: bcws@opsbielany.waw.pl tel.
Tel. 502 429 172

Mokotów

* **24 kwietnia**
godz. 10:00-19:00

Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Łazarzkiego
w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawa/ Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 140
ul. Mozarta 1/5 piętro

Międzypokoleniowe Koło Fortuny

Międzypokoleniowe Koło Fortuny, Klasyka literatury dziecięcej kontra współczesna literatura dziecięca.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Hanna Rusiniak
e-mail: nr140@bpmokotow.waw.pl
Tel. 22 847 77 31

* **26 kwietnia**
godz. 10:00-16:00

Dom Kultury „KADR” w Dzielnicy Mokotów
m. st. Warszawy
ul. Rzymowskiego 32

Przychodnia dla roślin i wymianka roślinna

To wyjątkowa inicjatywa skierowana do wszystkich miłośników zieleni, którym bliski jest los domowych roślin. Jeśli Twoja roślina nie wygląda już tak pięknie jak w dniu zakupu – straciła formę, zmizerniała lub potrzebuje fachowej opieki – przynieś ją do nas! Podczas wydarzenia specjalista z Fundacji „Ziemia Ziemia” poradzi jak jej pomóc. Wydarzeniu towarzyszyć będzie sąsiedzka wymianka roślin.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Maria Kuczyńska
e-mail: projekty@dkkadr.waw.pl

*** 26 kwietnia
godz. 13:00**

Nowy Teatr
ul. Madalińskiego 10/16

Teatr nie musi być jak teatr

Nowy Teatr to instytucja, która poprzez praktyki artystyczne analizuje bieżące problemy świata. Zapraszamy na warsztat połączony z oprowadzaniem po naszej wyjątkowej siedzibie w starej zajezdni dla wozów oczyszczania miasta. Będziemy pracować z wykorzystaniem praktyk teatralnych, improwizacji oraz eksperymentów scenicznych, pokazując, że teatr może być źródłem nie tylko wiedzy, kompetencji społecznych lecz także pozytywnej energii.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Edyta Ołdak
e-mail: edyta.oldak@nowyteatr.org

*** 27 kwietnia
godz. 18:00**

Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Łazarskiego w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawa/ Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 140 ul. Mozarta 1/5 piętro

Teatrzyk Kamishibai

Teatrzyk Kamishibai, Opowieść o małym kotku, który pierwszy raz przekracza próg biblioteki.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Hanna Rusiniak
e-mail: nr140@bpmokotow.waw.pl
Tel. 22 847 77 31

*** 28 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Łazarskiego w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawa/ Wypożyczalnia dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 140 ul. Mozarta 1/5 piętro

Międzypokoleniowe warsztaty filcowania na sucho

Międzypokoleniowe warsztaty filcowania na sucho torby z filcu.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Hanna Rusiniak
e-mail: nr140@bpmokotow.waw.pl
Tel. 22 847 77 31

*** 29 kwietnia
godz. 16:00**

Koło Naukowe Pracy Socjalnej PozyTYw, Akademia Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej Jana Pawła Woronicza 44a

Międzypokoleniowa gra muzyczna

Spotkanie pokoleń - studentów Koła Naukowego Pracy Socjalnej PozyTYw APS im. Marii Grzegorzewskiej ze słuchaczami Mokotowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Międzypokoleniowa gra muzyczna jest doskonałą okazją do poznania się, przełamania barier i stereotypów.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Katarzyna Ziomek-Michalak,
Danuta Ochowska
e-mail: kziomek@aps.edu.pl

*** 29 kwietnia**
godz. 18:30

Stowarzyszenie W Stronę Marzeń
ul. Puławska 130; Klubo Kawiarnia „Alternatywy”

Krąg Wzajemnej Mocy. **Warsztaty międzypokoleniowe**

Krąg Wzajemnej Mocy. To spotkanie kobiet i mężczyzn, wspierające wewnętrzne siły. Zachęcać będzie do poszukiwania zasobów, by lepiej radzić sobie z wyzwaniami i tworzyć życie, z którego można czerpać radość i spełnienie. Jako inspiracja posłuży twórczość poetek z dwóch pokoleń: 60plus i 30plus: Alicji Kuczyńskiej-Kraty i Dominiki Kraty.

Wydarzenie jest otwarte, nie pobieramy opłat za wstęp. Udział w warsztacie wiąże się z zamówieniem kawy, herbaty, napoju w Klubo Kawiarni „Alternatywy”, która udostępnia przestrzeń na te warsztaty. Dobrowolnie można też wesprzeć organizatorki poprzez tzw. „datki do kapelusza”.

Kontakt: Alicja Kuczyńska-Krata
e-mail: alicja.t.krata@gmail.com

Ochota

*** 24 kwietnia**
godz. 9:00-12:00

Miejsce Aktywności Lokalnej SURMA
SP nr 23 im. E. Szymańskiego
ul. Mikołaja Reja 1

Skrzydła pokoleń – ptaki jako źródło energii, pamięci i wspólnoty

Warsztaty międzypokoleniowe łączące dzieci i seniorów wokół tematyki ptaków jako symbolu wolności, energii życiowej i cykliczności natury. Spotkanie odbędzie się z uczniami Szkoły Podstawowej. Projekt wzmacnia relacje między pokoleniami, przeciwdziała samotności seniorów i buduje lokalną wspólnotę poprzez działania przyrodnicze, artystyczne i edukacyjne.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Monika Borkowska
e-mail: m.borkowska@opsochota.waw.pl
Tel. 723-244-957

*** 24 kwietnia**
godz. 10:00

CAM Korotyńskiego
CAM Korotyńskiego 13, Patio

Otwarcie aktywności plenerowych CAM Korotyńskiego i ogrodu społecznościowego

Otwarcie aktywności plenerowych to okazja do wspólnego korzystania z nowych przestrzeni rekreacyjnych, takich jak siłownia zewnętrzna, boisko do gry w bule oraz strefa ćwiczeń na deskach. Wydarzenie sprzyja integracji mieszkańców i promuje zdrowy, aktywny styl życia na świeżym powietrzu. Dodatkowo zainaugurujemy ogród społecznościowy, w którym wspólnie zaszczepimy rośliny i zadamy o zieloną przestrzeń.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Joanna Dmochowska/ Renata Czuk
e-mail: joanna.dmochowska@camnowolipie.pl

*** 24 kwietnia**
godz. 13:30-14:30

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Klubokawiarnia)

Sekrety robienia zupy PHO – warsztaty

Zapraszamy na warsztaty „Sekrety robienia zupy PHO”, podczas których poznasz tajniki przygotowania aromatycznego bulionu i idealnie dobranych przypraw. Dowiesz się również więcej o historii tej wyjątkowej zupy i jej znaczeniu w kulturze wietnamskiej. Krok po kroku nauczysz się tworzyć autentyczne danie, które zachwyca głębią smaku i świeżością składników.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Joanna Dmochowska
e-mail: joanna.dmochowska@camnowolipie.pl

*** 24 kwietnia**
godz. 16:00-16:45

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Klubokawiarnia)

Konwersacje hiszpańskie z Ricardo

Poznajcie Ricardo – rodowitego Hiszpana, który swoje miejsce na ziemi odnalazł w Polsce i z pasją prowadzi otwarte konwersacje po hiszpańsku. Ricardo dzieli się autentycznym językiem i pozytywną energią, dzięki czemu rozmowy z nim są swobodne, bezstresowe i pełne inspiracji. Niezależnie od poziomu, wpadnij, przywitaj się i zanurz w żywym hiszpańskim oraz kulturze prosto u źródła!

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Czuk
e-mail: renata.czuk@camnowolipie.pl

*** 25 kwietnia**
godz. 11:00-13:00

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Klubokawiarnia)

Międzypokoleniowe śniadanie sąsiedzkie

Międzypokoleniowe śniadanie sąsiedzkie to wyjątkowa okazja do spotkania, rozmów i budowania relacji między mieszkańcami w różnym wieku. Przy wspólnym stole podzielimy się jedzeniem, doświadczeniami i historiami, tworząc ciepłą, przyjazną atmosferę. To czas integracji, wzajemnego poznania i wzmacniania więzi w lokalnej społeczności.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Magdalena Pajak
e-mail: magdalena.pajak@camnowolipie.pl

*** 25 kwietnia**
godz. 13:00-15:00

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Patio CAM Korotyńskiego)

Rodzinna gra terenowa „Na ratunek krainie bajek”

Macocha, Gargamel, Baba Jaga, Wilk stworzyły gang, który terroryzuje krainę bajek. Poszukujemy śmiałków, którzy uratują świat fantazji i przywrócą spokój bohaterom ulubionych bajek! Twórcami gry są harcerki i harcerze ze szczepu 21 WDW „Stare Żbiki”.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt i zapisy: Magdalena Pajak
e-mail: magdalena.pajak@camnowolipie.pl

*** 25 kwietnia**
godz. 18:00

Przestrzeń Muzyki Współczesnej Hashtag Lab
ul. Barska 29

Finał Młodej Akademii Hashtag Ensemble

W sobotę zapraszamy na koncert finałowy programu Młoda Akademia Hashtag Ensemble prowadzonego przez wybitną skrzypaczkę Martę Piórkowską i kontrabasistę Sébastiena Beliah.

Wydarzenia płatne: 15 zł

Kontakt: Lilianna Krych
e-mail: lilianna@hashtagensemble.pl,
Tel. 507058583

*** 26 kwietnia
godz. 19:00**

Przestrzeń Muzyki Współczesnej Hashtag Lab
ul. Barska 29

**„From my room „(koncert Hashtag Ensemble
i Dominika Strycharskiego)**

26 kwietnia zapraszamy na koncert From my room – premierowe wykonanie nowego utworu laureata Paszportu Polityki Dominika Strycharskiego napisanego specjalnie dla Hashtag Ensemble.

Wydarzenie płatne: 40 zł

Kontakt: Lilianna Krych
e-mail: lilianna@hashtagensemble.pl,
Tel. 507058583

*** 27 kwietnia
godz. 11:00**

Dom Dziennego Pobytu „Z Ochotą” przy Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy
ul. Grójecka 109

„Nasze pokoleniowe źródła energii”

Seniorzy z DDP „Z Ochotą” wraz z uczniami Szkoły Podstawowej nr 264 im. Gabrieli Mistral, w międzypokoleniowych parach stworzą kolaże przedstawiające ich źródła energii (ludzie, emocje, przedmioty, sytuacje itd.). Każdy kolaż będzie zawierał źródła energii tylko seniora, tylko młodzieży oraz ich wspólne źródła energii, kiedy spędzają czas razem. Każda praca zostanie zatytułowana i przedstawiona grupie, a kolaże stworzą galerię prac w szkole. Wydarzenie jest dla seniorów z Domu Dziennego Pobytu „Z Ochotą”.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marta Pestka
e-mail: m.pestka@opsochota.waw.pl
Tel. 723244994

*** 27 kwietnia
godz. 12:00–13:00**

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Patio)

**Biodróże – Drzewa i ptaki wiosną w ogrodach
CAM Korotyńskiego**

„Biodróże – Drzewa i ptaki wiosną” to spacerowy podróżniczy po ogrodach CAM Korotyńskiego, podczas których odkryjemy bogactwo przyrody budzącej się do życia. Uczestnicy poznają gatunki drzew i ptaków oraz ich znaczenie w miejskim ekosystemie. To doskonała okazja, by połączyć ruch na świeżym powietrzu z inspirującą przyrodniczą „podróż” bez wyjeżdżania z miasta.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Joanna Dmochowska
e-mail: joanna.dmochowska@camnowolipie.pl

*** 27 kwietnia
godz. 13:00–13:45**

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Sala gimnastyczna)

**Czułe spotkania z ciałem
– łagodna relaksacja z Mają**

Serdecznie zapraszamy na otwarte zajęcia ruchowo-relaksacyjne, które poprzez łagodny ruch, świadomy oddech i uważność wspierają dobrostan psychiczny i fizyczny. To czas, by zatrzymać się, rozluźnić napięcia, wyciszyć umysł i lepiej poczuć swoje ciało, niezależnie od poziomu sprawności czy doświadczenia. Zajęcia prowadzi psycholożka oraz psychoterapeutka tańcem i ruchem w trakcie certyfikacji, tworząc bezpieczną i wspierającą przestrzeń do odpoczynku i regeneracji.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Czuk
e-mail: renata.czuk@camnowolipie.pl

*** 27 kwietnia**
godz. 15:00-16:00

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Patio)

**Spacer z kijkami nordic walking
w CAM Korotyńskiego**

Spacer z kijkami nordic walking w CAM Korotyńskiego to świetna okazja, by aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu. Podczas wspólnego marszu poprawisz kondycję, zadbasz o zdrowie i poznasz podstawy prawidłowej techniki chodzenia z kijkami. To także miły sposób na relaks i integrację w przyjaznej, sąsiedzkiej atmosferze.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Czuk
e-mail: renata.czuk@camnowolipie.pl

*** 28 kwietnia**
godz. 10:00-11:30

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Sala gimnastyczna)

Tai Chi Kung

Tai Chi Kung to łagodna forma ćwiczeń łącząca płynne ruchy ciała, kontrolę oddechu i koncentrację umysłu, wywodząca się z tradycji chińskich sztuk walki. Regularna praktyka wspiera równowagę, koordynację, elastyczność oraz redukuje napięcie i stres, wpływając korzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Tai Chi Kung to także sposób na rozwijanie uważności i wewnętrznej harmonii, pozwalający w spokojny sposób połączyć ciało, umysł i energię życiową.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Czuk
e-mail: renata.czuk@camnowolipie.pl

*** 28 kwietnia**
godz. 11:00-13:30

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Sala 1.23/ 1.24)

Planszówki z Magdą

„Planszówki z Magdą” to międzypokoleniowe spotkania, podczas których gramy zarówno w dobrze znane klasyki, jak i nowości z ostatnich miesięcy. Zajęcia prowadzone są w formie otwartej – uczestnicy sami wybierają gry, w które chcą grać, dzięki czemu każdy może dopasować rozgrywkę do swoich zainteresowań. Wspólne granie ćwiczy pamięć, koncentrację i logiczne myślenie, wspiera budowanie relacji oraz pozwala oderwać się od codziennych trosk i zanurzyć w emocjonującej zabawie. Zapraszamy zarówno osoby, które już grają, jak i te, które dopiero rozpoczną swoją przygodę z planszówkami – zasady zawsze tłumaczymy na początku spotkania.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Magdalena Pajak
e-mail: Magdalena.pajak@camnowolipie.pl

*** 28 kwietnia**
godz. 14:00-15:00

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Klubokawiarnia)

Bezpieczeństwo finansowe

Zapraszamy na wydarzenie poświęcone tematyce bezpieczeństwa finansowego, podczas którego uczestnicy dowiedzą się, jak skutecznie zarządzać swoimi finansami oraz unikać najczęstszych zagrożeń ekonomicznych. Wydarzenie skierowane jest do wszystkich osób chcących zwiększyć swoją świadomość finansową i zadbać o stabilną przyszłość.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Czuk
e-mail: renata.czuk@camnowolipie.pl

*** 28 kwietnia
godz. 18:00-19:30**

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Sala gimnastyczna)

QiGong ruch, oddech, medytacja

QiGong to praktyka łącząca ruch, świadomy oddech i medytację, wspierająca harmonijny przepływ energii w ciele. Regularne ćwiczenia pomagają poprawić kondycję fizyczną, wzmocnić odporność i zredukować stres. QiGong rozwija także uważność i wewnętrzną równowagę, pozwalając poczuć spokój i większą obecność „tu i teraz”.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Czuk
e-mail: renata.czuk@camnowolipie.pl

*** 29 kwietnia
godz. 12:00-13:30**

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Sala 1.11A/1.11B)

Dookoła świata - „Damavand - najwyższy szczyt Iranu” Wyprawa ze Stowarzyszeniem „Kilimandżaro” Imienia Anny Czerwińskiej

Zapraszamy w podróż dookoła świata – tym razem na Damavand, najwyższy szczyt Iranu. Raz w miesiącu Stowarzyszenie Kobiet „Kilimandżaro” zabiera nas w inspirującą wyprawę pełną zdjęć, opowieści i historii ze zdobytych gór. Tematem spotkania będzie Damavand – potężny wulkan wznoszący się dumnie ponad irańskim krajobrazem.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Czuk
e-mail: renata.czuk@camnowolipie.pl

*** 29 kwietnia
godz. 17:00-18:30**

CAM Korotyńskiego
ul. Korotyńskiego 13 (Sala gimnastyczna)

Taniec w kręgu

Zajęcia prowadzone przez wolontariuszkę Ewę to profesjonalnie przygotowana, międzypokoleniowa przestrzeń taneczna, w której uczestnicy odkrywają radość ruchu, harmonię w tańcu w kręgu oraz energię płynącą z muzyki. Program zajęć łączy elementy integracyjne, kreatywne i rytmiczne, umożliwiając swobodny udział niezależnie od wieku i doświadczenia tanecznego. Regularna praktyka wspiera koordynację, wyrażanie emocji poprzez ruch oraz budowanie więzi społecznych w przyjaznej i bezpiecznej atmosferze.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Czuk
e-mail: renata.czuk@camnowolipie.pl

*** 30 kwietnia
godz. 14:00**

Ośrodek Kultury Ochoty - Klub Kultury Seniora
ul. Grójecka 79 (Galeria Pod Okiem)

**„Warszawa w Piosence”
- koncert chóru ANDANTE**

Przeгляд piosenek opowiadających o różnych dzielnicach i zakątkach Stolicy, z repertuaru artystów przed- i powojennych w aranżacji Iriny Bogdanovich. Gwarantowana świetna zabawa w towarzystwie znanych szlagierów.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Jolanta Salamonowicz
e-mail: jolanta.salamonowicz@oko.com.pl,
Tel. 512 089 310

Praga-Południe

* **25 kwietnia**
godz. 10:00–14:00

Dom Sztuki

Miejsce zbiórki prześlemy zapisanym osobom.

SZUM, SZEPT, SZMER | Co szumi w rezerwacie Olszynka Grochowska? | warsztat dźwiękowy z Izabelą Dłużyk

Warsztat z dokumentalistką dźwiękową Izabelą Dłużyk będzie okazją do odkrycia rezerwatu Olszynka Grochowska na nowo. W sposób szczególny zapraszamy osoby, które zajmują się dźwiękiem i muzyką, zainteresowane miastem i jego złożonym charakterem. Wydarzenie jest częścią kilkumiesięcznego programu „Szum, szept, szmer. Słuchanie miasta”.

Udział jest bezpłatny, ale liczba miejsc jest ograniczona i należy zapisać się przez stronę.

www.domsztuki.org/co-szumi-w-rezerwacie-olszynka-grochowska

Kontakt: Dorian W. Widawski
e-mail: dorian@domsztuki.org,
Tel. 788 276 222

* **27 kwietnia**
godz. 17:00

Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy – Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 45 ul. Meksykańska 3

Warsztaty międzypokoleniowe „Wiosenne doniczki”

Uczestnicy warsztatów wykonają kolorowe doniczki, w których umieszczą sadzonki kwiatów. Prowadzenie: Paula Kwaśny i Agnieszka Ostrowska. Zapraszamy dzieci z dorosłymi / seniorami. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy pod nr tel. 22 672 80 91, bd45@bppragapd.pl

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Monika Góra
e-mail: mgora@bppragapd.pl,
Tel. 22 672 80 91

* **27 kwietnia**
godz. 17:00

Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy – Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 3 al. Waszyngtona 2b

„Nasze zdrowie na wiosnę”

Spotkanie międzypokoleniowe z Katarzyną Karczewską, rehabilitantką i joginką. Zapraszamy dorosłych, seniorów i młodzież. Spotkanie otwarte.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Monika Cafarelli
e-mail: mcafarelli@bppragapd.pl,
Tel. 22 617 52 44

* **27 kwietnia**
godz. 17:00

Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy – Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 19 ul. Meissnera 5

Spotkanie autorskie ze Sławomirem Koprem

Spotkanie będzie towarzyszyć wystawie na temat PRL-u „Młodszym pokazać, starszym przypomnieć”. Zapraszamy dorosłych, seniorów i młodzież. Liczba miejsc ograniczona, wstęp na wejściówki (do odbioru w bibliotece przy ul. Meissnera 5 od 20.04.2026, pon. – pt. w godz. 10:00 – 19:00, w sobotę w godz. 9:00–15:00).

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marta Gołębiowska
e-mail: mgolebiowska@bppragapd.pl,
Tel. 22 671 04 51

*** 23 kwietnia
godz. 11:30**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”, oddział CAM Nasza
ul. Stalowa 29

Tworzenie kwiatów z krepiny i bibuły

Zapraszamy na warsztaty, podczas których będzie można stworzyć kolorowe wiosenne kwiaty, które będą ozdobą domu. Warsztaty poprowadzi wolontariuszka Krysia.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Magdalena Milewska
Tel. 515 21 15 67

*** 23 kwietnia
godz. 18:00**

Biblioteka Publiczna im. Księdza Jana Twardowskiego w Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy
ul. Skoczylasa 9

Spotkania z teatrem w bibliotece

- „O szkodliwości palenia tytoniu”

- **Antoniego Czechowa- międzypokoleniowe refleksje o teatrze**

Spotkania z teatrem organizowane w bibliotece są wyjątkową okazją do wspólnego przeżywania sztuki scenicznej oraz rozmów o jej znaczeniu w życiu człowieka. Jednym z takich wydarzeń będzie prezentacja monologu „O szkodliwości palenia tytoniu” autorstwa Antoniego Czechowa. Choć utwór powstał ponad sto lat temu, jego przesłanie i humor wciąż pozostają aktualne, a przedstawienie wywołuje żywą dyskusję wśród uczestników w różnym wieku.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agnieszka Głowińska
e-mail: agnieszka.glowinska@bppn.waw.pl

*** 23 kwietnia
godz. 19:00**

Fundacja Warszawianki, Na Winklu
ul. Stalowa 1

Muzyka i Śpiewy Na Winklu

Muzyka i Śpiewy na Winklu jak zwyczajowo w czwartki. Tą razą odświeżymy i w pierwszoligowym składzie. Polecamy! Zapraszamy celebrować z nami stołeczną kulturę tradycyjną, znacząco się doskonalić wokalnosc i instrumentalność, tem bardziej mentalność sprzyjającą miastu - vivat Warszawa!

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Maciej Mościcki
e-mail: info@nawinklu.waw.pl,
Tel. 691 981 180

*** 24 kwietnia
godz. 11:00**

Klub Złotego Wieku Ośrodka Pomocy Społecznej
Dzielnicy Praga-Północ m. st. Warszawy
ul. Jagiellońska 56 lok. 1B, 03-468 Warszawa

Warsztaty kreatywne - punch needle na tamborkach

Warsztaty, na których uczestnicy zapoznają się z techniką haftu punch needle. Technika ta pozwala tworzyć trójwymiarowe, teksturowane wzory na tkaninie za pomocą specjalnej igły i przędzy. Liczba miejsc na warsztatach ograniczona, obowiązują zapisy.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Sikora
e-mail: anna.sikora@opspragapolnoc.waw.pl

*** 24 kwietnia
godz. 18:30**

Fundacja Twoja Pasja
ul. Kawęczyńska 16 lok 42a

Energetyczna Improwizacja z Agą Matan

Otwarte, międzypokoleniowe warsztaty z Agnieszką Matan znaną ze sceny polskiego stand-up'u i improwizacji. Ciekawe zadania, nietuzinkowe ćwiczenia i otwierające głowę scenki na pełnym luzie. Nie trzeba być aktorem, nie trzeba być kawalarzem aby świetnie się bawić i przy okazji nauczyć się jak improwizować także w życiu codziennym - zapraszamy!

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agata Gruber
e-mail: centrum@fundacjatownojapasja.pl
Tel. 600 037 289

*** 25 kwietnia
godz. 11:00**

Muzeum Drukarstwa - oddział Muzeum Warszawy
ul. Ząbkowska 23/25

Linorytowa zakładka - warsztaty graficzne

Na warsztatach zakładki będą wykonywane techniką linorytniczą, która jest łatwą i prostą techniką graficzną. Każdy uczestnik zajęć otrzyma płytkę linoleum, na której narysuje ołówkiem projekt własnej zakładki, a następnie wytnie go specjalnymi dłutkami. Gotowe matryce będą odbijane na naszej zabytkowej prasie drukarskiej.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Halber
e-mail: anna.halber@muzeumwarszawy.pl

*** 25 kwietnia
godz. 12:00**

Muzeum Warszawskiej Pragi
ul. Targowa 50/52

**Międzypokoleniowe prowadzenie
po wystawie „Kolekcje. Bycie pośród rzeczy”**

Wizyta na wystawie czasowej „Kolekcje. Bycie pośród rzeczy” stanie się pretekstem do międzypokoleniowego dialogu. Ekspozycja opowiada o relacji między ludźmi a przedmiotami - o tym, jak rzeczy codzienne, pamiątki rodzinne i muzealne eksponaty tworzą naszą wspólną historię, pamięć i tożsamość. Pokazuje, że kolekcjonowanie to nie tylko gromadzenie obiektów, ale także budowanie więzi i emocji, które z nimi wiążemy.

Wydarzenie płatne:

bilet 10 zł. normalny, 8 zł. ulgowy

Kontakt: Małgorzata Czekajło
e-mail: malgorzata.czekajlo@muzeumwarszawy.pl
Tel. 662 18 40 31

*** 25 kwietnia
godz. 17:00**

Uśpiona Księgarnia
ul. Stalowa 1 lokal 4

Dyskusyjny klub książki

Dyskusyjny klub książki w Uśpionej księgarni to spotkanie w kameralnym gronie wśród książek. Podczas spotkania poznajemy i dyskutujemy współczesną prozę światową, wydaną niedawno po polsku. Dyskusja jest poprzedzona wprowadzeniem Katarzyny Kochmańskiej.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Aleksandra Bartelska
e-mail: aleksandra.bartelska@gmail.com
Tel. 664 56 77 67

*** 26 kwietnia
godz. 16:00**

Fundacja 63 Galery
ul. Wileńska 63 / 15

**Kurs edukacyjny „Moje dziecko by tak
namalowało” (1/6)**

Wokół sztuki współczesnej narosło wiele obiegowych opinii, spróbujemy je po kolei rozbroić w cyklu, którego spotkanie jest pierwszym z sześciu zaplanowanych na najbliższe miesiące. Sztuka ułatwia rozumienie współczesnego świata, jest wstępem do rozmowy o kryzysach i zmianach oraz wprowadza energię twórczą do codziennego życia. Spotkanie skierowane jest do osób w każdym wieku, bez względu na wiedzę i dotychczasowe doświadczenia, nawet o zjawiskach najbardziej złożonych będziemy rozmawiać w sposób przyjazny i zrozumiały.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Wioleta Głowacka
e-mail: 63galery@gmail.com
Tel. 507 269 462

*** 27 kwietnia
godz. 16:00**

Biblioteka Publiczna im. Księdza Jana Twardowskiego w Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy, Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 102 ul. Jagiellońska 47E, 03-301 Warszawa

„Dajmy temu drugie życie”

Międzypokoleniowe warsztaty ekologiczne to spotkanie integracyjne dla dzieci, młodzieży i seniorów, podczas którego uczestnicy wspólnie uczą się, jak w prosty sposób dbać o środowisko. W trakcie zajęć rozmawiają o ekologii, o tym jak ograniczać plastik i ponownie wykorzystywać różne rzeczy zamiast je wyrzucać.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Michał Pajdziński
e-mail: wyp102@bppn.waw.pl,
Tel. 22 404 55 55

*** 27 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna im. Księdza Jana Twardowskiego w Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy - Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 4 ul. Radzymińska 50

**„Drugie życie książki – kwiaty między
wierszami” - warsztaty międzypokoleniowe**

Warsztaty, podczas których stare książki zyskują nowe, dekoracyjne życie. Uczestnicy będą zginać i formować ich strony, tworząc efektowne kompozycje, w które wpleciemy kwiaty. Powstaną oryginalne ozdoby - gotowe, by zabrać je do domu i cieszyć się nimi na co dzień. To twórcze spotkanie międzypokoleniowe, które łączy kreatywność z ideą ponownego wykorzystania książek w artystycznej formie.

Wydarzenie jest bezpłatne, obowiązują zapisy.

Kontakt: Katarzyna Wasiak
e-mail: wyp4@bppn.waw.pl
Tel. 22 818 75 65

*** 28 kwietnia
godz. 11.30**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” oddział CAM Nasza ul. Stalowa 29

Malowanie na szkle

Zapraszamy na wspólne malowanie na szkle. Wiosna to doskonały moment, aby wyrazić swoją twórczą ekspresję. Będziemy malować motywy kwiatowe i abstrakcję.

Wydarzenie jest bezpłatne. Prosimy natomiast o przyniesienie szklanego naczynia, które będzie malowane.

Kontakt: Magdalena Milewska
Tel. 515 21 15 67

*** 28 kwietnia
godz. 17.00**

Biblioteka Publiczna im. Księdza Jana Twardowskiego w Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy
ul. Skoczylasa 9

„Kolory pokoleń – malarskie spotkania w duchu energii międzypokoleniowej”-

Warsztaty „Kolory pokoleń – malarskie spotkania w duchu energii międzypokoleniowej” będą okazją do wspólnego, twórczego spędzenia czasu przez osoby w różnym wieku. Uczestnicy spróbują swoich sił w technice malowania po numerach, która pozwala stworzyć piękny obraz nawet osobom bez doświadczenia artystycznego. Spotkanie ma sprzyjać integracji, rozmowom i budowaniu relacji między pokoleniami poprzez sztukę i wspólne działanie.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agnieszka Głowińska
e-mail: agnieszka.glowinska@bppn.waw.pl;
Tel. 22 818 09 00

*** 29 kwietnia
godz. 11.30**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” oddział CAM Nasza
Spotykamy się na Stalowej 29 i wspólnie wyruszamy do Parku Praskiego

Zieleń w wielkim mieście - wspólny wiosenny spacer

Każdy z nas potrzebuje wyciszenia i relaksu, dlatego wspólnie pójdziemy do Parku Praskiego. Przyjrzymy się zieleni, porozmawiamy o tym, co nas koi i napawa radością. Odpocznijemy. Zrelaksujemy się. Będziemy chłonąć zieleń w wielkim mieście.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Magdalena Milewska
Tel. 515 21 15 67

*** 29 kwietnia
godz. 12:30**

Klub Złotego Wieku Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Północ m. st. Warszawy
ul. Jagiellońska 56 lok. 1B, 03-468 Warszawa

Spotkanie z dietetykiem „Dieta dla mózgu”

Spotkanie z dietetykiem dotyczące diety dobrej dla mózgu.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Sikora
e-mail: anna.sikora@opspragapolnoc.waw.pl

*** 29 kwietnia
godz. 15:00**

Fundacja Polskie Forum Migracyjne
Centrum Wielokulturowe, ul. Jagiellońska 95

Warsztaty z malowania masek

Kreatywny warsztat malowania masek połączony z elementami pracy z emocjami i atmosferą grupowego wsparcia, podczas którego uczestnicy poprzez oddech, muzykę i sztukę odkrywają oraz wyrażają swój wewnętrzny świat. Spotkanie obejmuje także dobrowolne dzielenie się refleksjami, co sprzyja budowaniu poczucia wspólnoty i lepszemu zrozumieniu własnych przeżyć. Na wydarzenie obowiązują zapisy: +48 692 913 993 (10:30–16:00), zapisy@forummigracyjne.org

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Magda Piaskowska
e-mail: m.piaskowska@forummigracyjne.org

*** 29 kwietnia
godz. 18.00**

Biblioteka Publiczna im. Ks. Jana Twardowskiego
w Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy,
Czytelnia Naukowa nr X
Salon Literacki Ks. Twardowskiego przy
ul. Skoczylasa 9 w Warszawie

**„Emocje w sztuce”- Wyraż siebie cz.1”- cykl
spotkań o wyrażaniu emocji poprzez sztukę.**

Podczas spotkania połączymy perspektywę artystyczną i psychologiczną. Opowiemy o twórcach, którzy wykorzystywali sztukę jako sposób wyrażania emocji i radzenia sobie z napięciem – m.in. o Vincencie van Goghu, Fridzie Kahlo czy Edvardzie Munchu. Przyjrzymy się także temu, jak proces twórczy wpływa na mózg: wspiera koncentrację, obniża napięcie i pomaga regulować emocje. Spotkanie będzie miało charakter inspiacyjny i edukacyjny.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Katarzyna Hoppe
Tel. 22 619 32 96

*** 29 kwietnia
godz. 19:00**

Fundacja Warszawiaki, Na Winklu
Stalowa 1

Czytanie Wiecha na Winklu

Szykownie zapraszamy na wieczorek czytelniczy. W repertuarze literatura, spuścizna, etcetera Pana Stefana Wiecheckiego zamieszkałego onegdaj przy Stalowej 1, bodajże na 3 piętrze. Będziem własnoręcznie, publicznie, ale za to bez mikrofonu - czytać na głos prozę Mistrza, czyli nieco oddalim się od prozy współczesnego świata.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Maciej Mościcki
e-mail: info@nawinklu.waw.pl
Tel. 691 981 180

*** 30 kwietnia
godz. 19:00**

Fundacja Warszawiaki, Na Winklu
ul. Stalowa 1

Muzyka i Śpiewy Na Winklu

Muzyka i Śpiewy na Winklu jak zwyczajowo w czwartki. Tą razą odświētnie i w pierwszoligowym składzie. Polecamy! Zapraszamy celebrować z namy stołeczną kulturę tradycyjną, znaczy się doskonalić wokalnosc i instrumentalnosc, tem bardziej mentalnosc sprzyjajacą miastu - vivat Warszawa!

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Maciej Mościcki
e-mail: info@nawinklu.waw.pl
Tel. 691 981 180

Rembertów

*** 28 kwietnia
godz. 16:00 - 17:30**

Dom Kultury „Remebertów”
Al. Komandosów 8

Międzypokoleniowe warsztaty kulinarne

Międzypokoleniowe warsztaty kulinarne to spotkanie, podczas którego różne pokolenia łączą siły w kuchni, dzieląc się smakami, doświadczeniem i historiami. To okazja do wspólnego gotowania, rozmów i budowania relacji przy jednym stole.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marzenna Kosowska
e-mail: info@dkrembertow.waw.pl
Tel. 601 474 712

Śródmieście

* **23 kwietnia**
godz. 11.00-13.00

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego ul. Konwiktorska 3/5 00-217 Warszawa / Dział Wsparcia Społecznego Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego ul. Świętojerska 12 a

Harmonia w NAS

23.04 Dzień piękności-automasaż dłoni z wykorzystaniem kawy. Obowiązują zapisy, osoby zainteresowane proszone są o zabranie ze sobą kremu do dłoni, oliwy z oliwek oraz oliwki lub kremu do masażu.

Wydarzenia bezpłatne, obowiązują zapisy

Kontakt: Agnieszka Olędzka, Katarzyna Lewandowska, Sylwia Glimasińska e-mail: sglimasinska@um.warszawa.pl, klewandowska@um.warszawa.pl Tel. 601 975 913

* **23 kwietnia**
godz. 13:30

CAM Armii Ludowej
Al. Armii Ludowej 9

Wokół świata z Franciszkiem do Egiptu

Zapraszamy na wyjątkowe wydarzenie „Wokół świata z Franciszkiem” – tym razem przeniesiemy się do fascynującego Egiptu! Czekają na Was niezwykle opowieści, ciekawostki o starożytnej cywilizacji, piramidach, faraonach i codziennym życiu nad Nilem. To doskonała okazja, by choć na chwilę poczuć klimat tego magicznego kraju i poszerzyć swoje horyzonty.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Mendruń
e-mail: anna.mendrun@camnowolipie.pl,
Tel. 723 244 387

* **24 kwietnia**
godz. 11.00-13.00

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego ul. Konwiktorska 3/5 00-217 Warszawa / Dział Wsparcia Społecznego Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego ul. Świętojerska 12 a

Harmonia w NAS

Wspólne brzmienie-muzyka łączy pokolenia.

Wydarzenia bezpłatne, obowiązują zapisy

Kontakt: Agnieszka Olędzka, Katarzyna Lewandowska, Sylwia Glimasińska e-mail: sglimasinska@um.warszawa.pl, klewandowska@um.warszawa.pl Tel. 601 975 914

* **24 kwietnia**
godz. 11.00-13.30

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM
Kino Luna ul. Marszałkowskiej 28

Pokaz filmu Ścieżki życia wraz z dyskusją

Pokaz filmu Ścieżki życia połączony z dyskusją na temat wyborów życiowych, rozwoju osobistego i wpływu doświadczeń na kształtowanie naszej tożsamości. Spotkanie będzie okazją do refleksji i wymiany perspektyw. Zapisy pod numerem telefonu: 733-563-311

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: e-mail: wspolpraca@razem-fundacja.org

*** 24 kwietnia
godz. 12:15**

Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki
Plac Małachowskiego 3

**Patrząc/Zobaczyć. Orowadzanie dla
doroślých 60+ po wystawie „Barbara Kasten.
Postabstrakcja”**

Spotkanie składać się będzie z dwóch części:
oprowadzania Marii Kosińskiej po wystawie
„Barbara Kasten. Postabstrakcja” oraz części wy-
kładowej prowadzonej przez Barbarę Dąbrowską.

Wydarzenie płatne: 1 zł, obowiązują zapisy

Kontakt: Monika Weychert
e-mail: edukacja@zacheta.art.pl
Tel. 887 032 470

*** 24 kwietnia
godz. 14:00**

Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN
ul. Anielewicza 6, 00-157 Warszawa

**Zapachowa podróż przez POLIN.
Międzypokoleniowe warsztaty zmysłów**

Czy historia może mieć zapach? Z okazji 6 edycji
Warszawskiego Tygodnia Międzypokoleniowego
zapraszamy do wspólnego odkrywania Muzeum
POLIN poprzez zmysły i tworzenie własnych kom-
pozycji zapachowych inspirowanych wystawą.
Warsztaty mają otwarty charakter, nie wymagają
doświadczenia i kończą się stworzeniem autor-
skiej wody zapachowej – zapraszamy wszystkich,
babcie, dziadków, wnuki – także te „z wyboru” –
oraz osoby, które chcą spotkać się i pobyć razem
w przestrzeni, gdzie pamięć, zmysły i wyobraźnia
tworzą nowe połączenia. Obowiązują zapisy te-
lefoniczne w godzinach 10:00 – 15:00 pod nume-
rem: 224710301 wew. 2

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Katarzyna Małek
e-mail: kmałek@polin.pl
Tel. 604463056

*** 24 kwietnia
godz. 17.00 -19.00**

Muzeum Łazienki Królewskie
Oficyna Ermitażu Agrykola 1

Wymienne malowanie – speed painting

Stwórzmy wspólnie dzieła malarskie godne galerii
Stanisława Augusta. Każdy wyjdzie z obrazem,
będącym odzwierciedleniem wszystkich uczest-
ników – zaczynasz jeden obraz, po czym przecho-
dzisz do następnego zostawiając na poprzednim
coś od siebie. Zapraszamy również do bezpłatne-
go zwiedzania Muzeum tego dnia

Wydarzenie płatne: 25 zł

Kontakt: Elżbieta Senddecka-Rusak
e-mail: Elzbieta.senddecka-rusak@lazienki-kro-
lewskie.pl
Tel. 504243732

*** 25 kwietnia
godz. 10:00**

Muzeum Azji i Pacyfiku im. Andrzeja Wawrzyniaka
w Warszawie
ul. Solec 24

„Festiwal Herbaty”

„Festiwal Herbaty” to wydarzenie jednodnio-
we organizowane 25 kwietnia 2026 w siedzibie
Muzeum Azji i Pacyfiku w Warszawie. Atrakcje
przewidywane na ten dzień to: targi herbaciane,
wykłady tematyczne, warsztaty, pokazy ceremonii
parzenia i degustacje.

**Wydarzenie jest otwarte i nieodpłatne, z wyjąt-
kiem warsztatów zamkniętych, których cena
przewidywana jest na od 20 zł za osobę.**

Kontakt: Zuzanna Jakóbowska
e-mail: zuzannajakobowska@muzeumazji.pl,
Tel. 22 629 92 68 wew. 122

*** 25 kwietnia
godz. 11:00 i 14:00**

(czas trwania - 1h, można zacząć i zakończyć w dowolnym momencie)

Muzeum Łazienki Królewskie
Ogrody Łazienek Królewskich, Agrykola 1, taras przy Pałacu na Wyspie oraz Promenada Królewska

Królewskie Bingo

Młodzieżowa Rada Muzeum Łazienki Królewskie zaprasza do wspólnego spotkania w królewskich ogrodach. Podczas otwartego Królewskiego Bingo nie obowiązują żadne ograniczenia wiekowe - wszyscy są mile widziani! Poznajmy lepiej osoby, które spotykamy w ogrodowych alejkach i zobaczmy co nas łączy.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Elżbieta Sendeka-Rusak
e-mail: elzbieta.sendeka-rusak@lazienki-kr-
lewskie.pl,
Tel. 504 24 37 32

*** 25 kwietnia
godz. 11:00**

Narodowy Instytut Fryderyka Chopina
Żelazowa Wola 15 96-503 Sochaczew

**Od źródeł Chopina ku współczesnym
interpretacjom – Wyjazd do Żelazowej Woli**

Zapraszamy na wspólny wyjazd do Żelazowej Woli, łączący sztukę, muzykę i film. W programie m.in. oprowadzania po wystawie „Zbychorski Koshio Kooperacje”, oprowadzanie po Domu Urodzenia Fryderyka Chopina połączone z recitalem oraz wieczorny pokaz filmowy. Zapewniamy także czas na spacer po parku oraz możliwość wspólnego transportu po wcześniejszych zapisach. Informację szczegółową nt. programu jak i zapisy odbywają się poprzez wiadomość mailową na adres edukacja@nifc.pl lub pod numerem telefonu +48 505 582 386. Zgłoszenia zbieramy do 19.04.2026 (niedziela). Ilość miejsc ograniczona.

Udział i transport bezpłatne

Kontakt: Dominika Gęba
e-mail: dgeba@nifc.pl

*** 25 kwietnia
godz. 11:00**

Żydowski Instytut Historyczny
ul. Tłomackie 3/5, Warszawa

**Rajze. Międzypokoleniowy Klub Wycieczkowy.
Kierunek Otwock.**

Zapraszamy na wycieczkę do Otwocka. Śladami tamtejszych Żydów oprowadzi nas Sebastian Rakowski - otwocczanin, historyk i społecznik, m.in. założyciel inicjatywy Żydzi Otwockcy. Planowana trasa 6 km. Przed trasą sesję Qi-Gong przeprowadzi nauczyciel Tomek Eichelberger. Jest to wycieczka inauguracyjna, kolejne odbędą się w najbliższych miesiącach letnich.

Wydarzenie bezpłatne, obowiązują zapisy

Kontakt: Jacek Wajszczak
e-mail: jwajszczak@jhi.pl

*** 25 kwietnia
godz. 19:00**

Dom Kultury Śródmieście - Scena na Smolnej
ul. Smolna 9

**„Święto Tańca - Orientalna Hafła”
- pokazy tańca orientального**

„Święto Tańca - Orientalna Hafła” - pokazy tańca orientального, opieka artystyczna: Irina Suska, *(z jęz. arabskiego) impreza/celebracja. Piękne stroje, egzotyczna muzyka, zmysłowe ruchy przeniosą Państwa w magiczny świat orientu. Wystąpią tancerki z całej Polski! Będzie można zobaczyć różnorodne odsłony tańca - od klasycznego tańca orientального, poprzez taniec folklorystyczny do fuzyjnych, współczesnych odmian.

Wydarzenie płatne: 20 zł

Kontakt: Joanna Radecka
e-mail: joanna.radecka@dks.art.pl
Tel. 512 08 36 19

*** 26 kwietnia
godz. 17:00**

Fundacja KOBEL – Kobiety bez Lęku
ul. Wilcza 25, Klubokawiarnia POŁUDNIK 2.0

**SENSytywne rozmowy. Temat:
ŻYĆ BEZ PRZEMOCY**

SENSytywne rozmowy. Temat: ŻYĆ BEZ PRZEMOCY. Zapraszamy do międzypokoleniowej wymiany doświadczeń, refleksji, pomysłów. Wspólnie zastanowimy się nad tym, co możemy zrobić, by budować relacje, związki, społeczności oparte na wzajemnej trosce, empatii, ubogacaniu się i wspieraniu procesów rozwojowych. Spotkanie poprowadzą kobiety z dwóch pokoleń: 60plus i 30plus: Alicja Kuczyńska-Krata i Dominika Krata.

Kontakt: Alicja Kuczyńska-Krata
e-mail: alicja.t.krata@gmail.com
Tel. 609 537 807

*** 26 kwietnia; 27 kwietnia
godz. 19:00**

Drama Way Fundacja Edukacji i Kultury
ul. Marszałkowska 8

Finał projektu Art Generacje | NATURA

ART GENERACJE to międzypokoleniowy projekt teatru zaangażowanego społecznie. Każda edycja ma swój temat przewodni. W toku warsztatów twórczych mieszana pokoleniowo grupa bada temat - szuka bliskich sobie aspektów na podstawie których tworzy spektakl.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Weronika Szmaja
Tel. 724 10 54 87

*** 27 kwietnia
godz. 11:00**

Dom Kultury Śródmieście - Scena na Smolnej
ul. Smolna 9

„Kotologia śladów” autorski spektakl muzyczny

„Kotologia śladów” to muzyczno-sceniczna opowieść o byciu sobą – bez masek, bez iluzji, z głosem, który nie musi krzyżeć, by był słyszany. Na scenie splatają się: głos, tekst, muzyka klasyczna i autorska, piosenka, poezja i lekki kabaretowy absurd. W centrum – kobieta, która zadaje jedno pytanie: gdzie w tym wszystkim jestem ja? To nie spektakl o kotach. To historia o relacjach, w których najpierw widzimy maski – zbudowane z lęku lub potrzeby akceptacji – aż do chwili, gdy spotykają się z prawdą. W subtelnej przestrzeni scenografii i muzyki, artystka prowadzi widza przez świat kontrastów: ciszy i głosu, formy i obecności. Spektakl dla tych, którzy chcą się pośmiać, wzruszyć... i usłyszeć coś więcej między dźwiękami. Występują Jolanta Sipowicz i Ela Leśniak.

Wydarzenie płatne: 10 zł

Kontakt: Joanna Radecka
e-mail: joanna.radecka@dks.art.pl
Tel. 512 08 36 19

*** 28 kwietnia
godz. 11.00–13.00**

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego
ul. Konwiktorska 3/5 00–217 Warszawa / Dział Wsparcia Społecznego Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego
ul. Świętojerska 12 a

Harmonia w NAS

Dźwiękorelaks-ukojenie, świadomy oddech, spokojny umysł.

Wydarzenia bezpłatne, obowiązują zapisy

Kontakt: Agnieszka Olędzka,
Katarzyna Lewandowska, Sylwia Glimasińska
e-mail: sglimasinska@um.warszawa.pl,
klewandowska@um.warszawa.pl
Tel. 601 975 915

*** 28 kwietnia
godz. 15.00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście
m.st. Warszawy ul. Marszałkowska 9/15, 00-626
Warszawa

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście
m.st. Warszawy Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży Nr 81 ul. Przechodnia 2,
00-100 Warszawa tel. 22 620 04 69

„Leśna Biblioteka”

Warsztaty decoupage - drewniane zakładki do
książek z leśnymi motywami.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Teresa Dębska

- kierownik Wypożyczalni Nr 81
e-mail: wyp81@biblioteka.waw.pl
Tel. 22 620 04 69

*** 29 kwietnia
godz. 11:00**

Stowarzyszenie Pravda
ul. Szpitalna 5a

**Między faktami a mitami: międzypokoleniowa
dyskusja o dezinformacji**

Spotkanie w formule World Café łączy młodzież
i seniorów w międzypokoleniowej dyskusji nad
zjawiskiem dezinformacji, ze szczególnym
uwzględnieniem treści dotyczących zdrowia.
Uczestnicy, pracując w rotujących grupach,
analizują przykłady fałszywych informacji, iden-
tyfikują mechanizmy ich rozpowszechniania oraz
wypracowują strategie krytycznej oceny źródeł.
Wydarzenie sprzyja wymianie doświadczeń i bu-
dowaniu kompetencji informacyjnych w zróżnico-
wanych grupach wiekowych.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Kinga J. Rogowska
e-mail: kinga.rogowska@pravda.org.pl

*** 29 kwietnia
godz. 11:15**

CAM Armii Ludowej
Al. Armii Ludowej 9

Konwersacje po angielsku z Tadeuszem

Praktycznie, bez stresu i z humorem. Dołącz do
nas i zacznij mówić po angielsku

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Mendruń

e-mail: anna.mendrun@camnowolipie.pl,
Tel. 723 244 387

*** 29 kwietnia
godz. 16.00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście
m.st. Warszawy
Warszawa, ul. Świętojańska 5 (III piętro)

Torby ręcznie malowane

Warsztaty dla dzieci i dorosłych, na których
uczestnicy będą zdobić torby bawełniane przy
użyciu markerów akrylowych.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marzanna Nagiel, Elżbieta Tomasiak

e-mail: bd24@biblioteka.waw.pl,
wyp43@biblioteka.waw.pl
Tel. 22 828 64 59

*** 30 kwietnia
godz. 9.30-12.30**

Kino Muranów
ul. G. Andersa 5

Pokaz filmu Mała mama wraz z dyskusją

Zapraszamy na pokaz filmu Mała mama połączo-
ny z krótką dyskusją o jego tematyce – relacjach
rodzinnych, pamięci i dziecięcej wrażliwości. Spo-
tkanie stworzy przestrzeń do refleksji i wymiany
opinii. Wejściówki na seans będą do odbioru w
kasie kina na hasło: „Pokoleniowe źródła energii”
od dnia 23 kwietnia. Liczba miejsc ograniczona.

Wydarzenie bezpłatne

* **30 kwietnia**
godz. 13:30

CAM Armii Ludowej
Al. Armii Ludowej 9

Wokół świata z Basią - Tanzania i Zanzibar

Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie podróżnicze! Poznajcie niezwykłe miejsca, dziką przyrodę i egzotyczną kulturę prosto z serca Afryki. Basia zabierze Was w inspirującą podróż pełną przygód, pięknych krajobrazów i niezapomnianych historii.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Mendruń
e-mail: anna.mendrun@camnowolipie.pl,
Tel. 723 244 387

* **30 kwietnia**
godz. 17:30

CAM Armii Ludowej
Al. Armii Ludowej 9

Spotkania filozoficzne

Masz ochotę na dobrą rozmowę, sporą dawkę refleksji i inspirujące spotkania z ludźmi, którzy lubią myśleć „trochę bardziej”? Dołącz do Spotkania filozoficznego – przestrzeni otwartej dla każdego, kto chce zadawać pytania, kwestionować oczywistości i odkrywać nowe perspektywy.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Mendruń
e-mail: anna.mendrun@camnowolipie.pl,
Tel. 723 244 387

Targówek

* **24 kwietnia**
godz. 10:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy - Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 12
ul. Radzymińska 121

Debata Pokoleniowa - źródła energii

Debata „Pokoleniowe źródła energii” to wydarzenie, podczas którego młodzież licealna i seniorzy skupieni wokół Domu Kultury Zacisze podejmą polemikę nad tym skąd pokolenie powojenne czerpało siły do działania, odbudowy i walki po traumatycznych doświadczeniach oraz o tym skąd dzisiejsza młodzież czerpie energię do działania? Gościem naszego spotkania będzie również pani psycholog z TA Szansa, która opowie o sile czy też braku siły we współczesnym pokoleniu, o przyczynach depresji i samobójstw oraz o tym, co dodaje nam energii.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agnieszka Szadkowska
e-mail: bd12@multibiblioteka.waw.pl,
Tel. 22 251 15 58

* **24 kwietnia**
godz. 11:15

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy, Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 98 - METROTEKA
Stacja Metro Kondratowicza, lokal 1015

Wiosna pokoleń - dzieciaki seniorom „Pokoleniowe źródła energii”.

Dzieci z zaprzyjaźnionej szkoły przygotowują specjalne przedstawienie dla seniorów, w którym pokażą, jak ważne są kontakty tych dwóch, skrajnych grup wiekowych. Wystąpienie dzieci będzie dowodem na energię, którą seniorzy mogą czerpać od najmłodszych oraz życiową mądrość, którą z kolei seniorzy mogą obdarzyć najmłodszych.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Katarzyna Matuszewska
e-mail: www.multibiblioteka.waw.pl
Tel. 22 811 18 57

*** 24 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy, Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 65 ul. Krasnobrodzka 11

Drzewko rodzinne

Uczestnicy wykonają „Rodzinne drzewko szczęścia”. Będzie to rękodzieło. Praca wykonana będzie ze sztywnych kartek, sznurka i mchu.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Małgorzata Barszczewska-Wiśniach
e-mail: bd65@multibiblioteka.waw.pl
Tel. 22 675 38 53

*** 25 kwietnia
godz. 10:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy, Wypożyczalnia nr 130 o profilu pedagogicznym ul. św. Wincentego 85

123. Turniej Szachowy w Czytelni Naukowej nr 1 im. Janiny Englert

Comiesięczne spotkanie miłośników królewskiej gry na 123. Turnieju Szachowym w CNI im. Janiny Englert.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Joanna Prażmowska
e-mail: wp130@multibiblioteka.waw.pl,
Tel. 22 674 66 11

*** 25 kwietnia
godz. 11:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy, Czytelnia Naukowa nr I im. Janiny Englert ul. Św. Wincentego 85

Artystyczny recykling

Artystyczny recykling książek – warsztaty dla seniorów. Zapraszamy seniorów z Domu Dziennego Pobytu na kreatywne warsztaty artystycznego recyklingu książek. Podczas spotkania nadamy drugie życie wycofanym egzemplarzom, zamieniając ich kartki w małe dzieła sztuki.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agnieszka Królak
e-mail: czytelnia@multibiblioteka.waw.pl
Tel. 22 674 66 01

*** 25 kwietnia
godz. 14:30**

Dom Kultury „ZACISZE” w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy ul. Blokowa 1

Strefa Dźwięku. Andrzej Włudecki. Prelekcja.

Prelekcja Andrzeja Włudeckiego dotyczyć będzie wpływu dźwięku na organizm oraz zasad ochrony słuchu. Uczestnicy poznają skutki nadmiernego hałasu i praktyczne sposoby radzenia sobie z przeciążeniem bodźcami. Spotkanie ma formę przystępną i odpowiednią dla osób w każdym wieku.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Olga Braclawska
e-mail: o.braclawska@zacisze.waw.pl
Tel. 780 70 40 18

*** 27 kwietnia
godz. 16.00**

Centrum Kultury i Aktywności w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy ul. Siarczana 6

Biel i czerwień – łączy pokolenia

Centrum Kultury i Aktywności w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy, wspólnie z Młodzieżową Radą Dzielnicy Targówek oraz Kołem nr 8 Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, zapraszają na międzypokoleniowe warsztaty tworzenia kokard narodowych.

To wyjątkowe spotkanie, podczas którego młodzież i seniorzy wspólnie stworzą symbol wspólnoty i tożsamości.

Wydarzenie będzie okazją do rozmowy, wymiany doświadczeń oraz budowania relacji między pokoleniami.

Wydarzenie bezpłatne

*** 28 kwietnia
godz. 10:00**

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Targówek /
Dom Dziennego Pobytu
ul. Radzymińska 154

Wspólny Stół - Wspólne Historie

Międzypokoleniowe warsztaty kulinarne połączone ze wspólnym grillowaniem, podczas których seniorzy i młodzież spotkają się przy jednym stole, by dzielić się doświadczeniem, przepisami i dobrym humorem.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Kamila Maziarz
e-mail: k.maziarz@ops-targowek.waw.pl
Tel. 519 51 61 98

*** 28 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek
m.st. Warszawy, Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 60
ul. Krasnobrodzka 11

Z pasją i inspiracją przez pokolenia

Warsztaty rękodzieła z wykorzystaniem prostych i ciekawych technik plastycznych dla każdej grupy wiekowej.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Olga Zajac
e-mail: w60@multibiblioteka.waw.pl

*** 29 kwietnia
godz. 14.00**

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Targówek
m.st. Warszawy (Dział Wsparcia ds. Osób
Starszych i z Niepełnosprawnościami, Zespół
Wsparcia Społecznego)
ul. św. Wincentego 85

Grill międzypokoleniowy

Spotkanie międzypokoleniowe dla seniorów oraz młodzieży połączone ze wspólnym grillowaniem, muzykowaniem i wymianą doświadczeń.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Małgorzata Juszczyńska
e-mail: m.juszczyńska@ops-targowek.waw.pl
Tel. 519 514 257

*** 29 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m. st.
Warszawy- Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 52
ul. Rembielińska 6A

**Międzypokoleniowe spotkanie z sową Jadwigą
połączone z warsztatami plastycznymi.**

Wspólne czytanie dzieciom opowiadania, zabawy integrujące dzieci i dorosłych oraz warsztaty plastyczne.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agnieszka Ryżko
e-mail: bd52@multibiblioteka.waw.pl
Tel. 22 811 57 16

*** 29 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek
m. st. Warszawy, Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży 2
ul. Bazyliańska 6

Ramki pamięci: historie, które łączą pokolenia

Uczestnicy będą wspominać ważne osoby i wydarzenia, podzielą się historiami, które dodawały siły dawniej i dziś, a następnie wspólnie wykonają ramki na zdjęcia, tworząc osobiste pamiątki upamiętniające rodzinne i lokalne wspomnienia.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Małgorzata Ustymowicz
e-mail: w2@multibiblioteka.waw.pl
Tel. 22 814 07 83

Ursus

* **23 kwietnia**
godz. 18:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ursus
m.st. Warszawy, Czytelnia nr XIX
ul. Kolorowa 17

Makieta Mojej Małej Ojczyzny – Ursus oczami naszej rodziny

Makieta Mojej Małej Ojczyzny – Ursus oczami
naszej rodziny” – warsztaty rodzinne. Dzieci wraz
z rodzicami stworzą makietę Ursusa z materiałów
recyklingowych, takich jak opakowania, rolki czy
pudełka. Podczas wspólnego klejenia, malowa-
nia i ozdabiania uczestnicy będą budować swoją
„małą ojczyznę”.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Barbara Rogucka
Tel. 22 882 43 00 wew. 2

Ursynów

* **26 kwietnia**
godz. 16.00

Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów
ul. Kajakowa 12b

Silent Disco – Muzyka łączy pokolenia

To nietypowa impreza taneczna, w której uczest-
nicy słuchają muzyki przez bezprzewodowe słu-
chawki. Każdy może wybrać swój ulubiony styl
muzyczny i bawić się w swoim rytmie, jednocześnie
dzieląc parkiet z innymi. Trzy kanały muzyczne:
Pop Diva Polskie Przeboje Hity lat 70. Za muzycz-
ną atmosferę odpowiada DJ Be1s. Silent Disco to
doskonała okazja do wspólnej zabawy dla osób
w każdym wieku – od młodszych uczestników po
seniorów. Spotkajmy się na parkiecie i pokażmy, że
muzyka naprawdę potrafi łączyć pokolenia.

Wydarzenie płatne: 10 zł

Kontakt: Olga Twarowska
e-mail: olga.twarowska@onet.pl
Tel. 660 59 99 77

* **27 kwietnia**
godz. 11.00

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów
m.st. Warszawy
ul. Jana Cybisa 7, 02-784 Warszawa

Gimnastyka plenerowa dla Seniora i Juniora

Zabawa, ruch i dynamika na świeżym powietrzu
dla seniorów Dziennego Domu Pomocy Społecz-
nej i 6-latków z Przedszkola nr 55.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Lucyna Pieszyńska-Gąsiorowska
e-mail: lucyna.pieszynska@ops-ursynow.pl
Tel. 22 544 12 02

* **28 kwietnia**
godz. 10.00

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów
m.st. Warszawy, Dzienny Dom Pomocy Społecznej
ul. Jana Cybisa 7, 02-784 Warszawa

Warsztaty tworzenia biżuterii

Międzypokoleniowe warsztaty tworzenia biżuterii
dla seniorów Dziennego Domu Pomocy Społecz-
nej oraz dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 336.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Lucyna Pieszyńska-Gąsiorowska
e-mail: lucyna.pieszynska@ops-ursynow.pl
Tel. 22 544 12 02

Wawer

* 26 kwietnia
godz. 19:00

Wawerskie Centrum Kultury Filia Radość
ul. Powojowa 2

Leo Pik Unplugged „Twoja Radość jest moją Radością”

Leo Pik Unplugged „Twoja Radość jest moją Radością” to niezwykle koncert w duecie, gdzie dwie gitary akustyczne spotykają się z głosem, tworząc przestrzeń pełną emocji i bliskości. Usłyszycie znane już single w zupełnie nowych, kameralnych aranżacjach oraz – po raz pierwszy – przedsmak tego, co znajdzie się na zbliżającym się albumie. To okazja, by zatrzymać się nad znaczeniem utworów, które znacie z radia i serwisów streamingowych, i odkryć w nich drugie dno, którego nie sposób wyłapać w pełnych, produkcyjnych aranżacjach.

Wydarzenie płatne: 30 zł

Kontakt: Iza Toroniewicz
e-mail: itoroniewicz@um.warszawa.pl
Tel. 514 863 281

Wilanów

* 26 kwietnia
godz. 12:00

Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie
ul. Stanisława Kostki Potockiego 10/16 Warszawa

Pszczele rytmy

Jednodniowe wydarzenie międzypokoleniowe odkrywające rytmy życia pszczół i ludzi. Uczestnicy mają możliwość spaceru po historycznych i pożytkowych ogrodach pałacowych, poznania roli pszczół w życiu dawnych pokoleń oraz wzięcia udziału w warsztatach tworzenia woskowijek. Wydarzenie odbywa się w ramach cyklu „Zwykli/Niezwykli”, organizowanego przez Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie.

Wydarzenie płatne: 10 zł

Kontakt: Katarzyna Dubeltowicz
e-mail: kdubeltowicz@muzeum-wilanow.pl

* 28 kwietnia
godz. 17:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów
m.st. Warszawy, Biblioteka Główna
ul. Kolegiacka 3, I piętro

Międzypokoleniowy seans filmowy w ramach kwietniowego cyklu „Od kołyski aż po grób”

Przez cały kwiecień zapraszamy na filmy, które można obejrzeć bez względu na wiek. W ramach 6. Warszawskiego Tygodnia Międzypokoleniowego wybraliśmy fabuły, które z przyjemnością obejrzą zarówno młodzi widzowie, jak też ich rodzice i dziadkowie. Będzie to wspaniała okazja do międzypokoleniowej dyskusji o kinematografii i kulturze.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Zefiryna Moryc
e-mail: wilanow@bibliotekawilanowska.pl,
Tel. 22 277 03 77

* 29 kwietnia
godz. 16:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów
m.st. Warszawy, Filia „Radosna”
ul. Radosna 11, I piętro

Warsztaty międzypokoleniowe „Wyczarujmy ogród z kolorów i kształtów”

Karolina Lijklema, autorka i ilustratorka książek dziecięcych, wprowadzi uczestników warsztatów w świat kreatywnej zabawy plastycznej inspirowanej przyrodą i technikami grafiki warsztatowej z różnych krajów. Uczestnicy będą odbijać na papierze przy pomocy farb rośliny oraz kształty wycięte z pianki i układać z nich kolorowe ilustracje. Tematyczną inspiracją będzie książka Karoliny Lijklemy pt. „Ninka. Dziadku, chodź!”. Spotkanie finansowane ze środków z Budżetu Obywatelskiego 2026.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agata Opas
e-mail: radosna@bibliotekawilanowska.pl,
Tel. 22 764 82 81

* **29 kwietnia**
godz. 18:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów
m.st. Warszawy, Biblioteka Główna
ul. Kolegiacka 3, I piętro

Spotkanie „Gadające murale. O rozmowach pokoleń” (w ramach cyklu „Kultura na językach”)

Chcesz być na bieżąco z kulturą wokół, porozmawiać o tym, czym zachwycili się inni, a może podzielić się swoim oburzeniem? Zapraszamy na rozmowę przy kawie o tym, co warto zobaczyć/wysłuchać/przeczytać w Warszawie po godzinach. W ramach 6. Warszawskiego Tygodnia Międzypokoleniowego zapraszamy na dyskusję wokół stołecznych murali: jaki jest ich wpływ na mieszkańców, jak na nas oddziałują, czy i jak do nas przemawiają?

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Zefiryna Moryc
e-mail: wilanow@bibliotekawilanowska.pl,
Tel. 22 277 03 77

* **30 kwietnia**
godz. 17:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów
m.st. Warszawy, Filia „Miasteczko Wilanów”
Al. Rzeczypospolitej 14, część biurowa, I piętro

Międzypokoleniowe rozgrywki w Rummikub

Zapraszamy na rodzinne rozgrywki, podczas których nie tylko najmłodszy, ale też rodzice i dziadkowie wspólnie poznają tajniki gry w Rummikub. Poznamy nie tylko zasady gry łączącej pokolenia, ale też wspólnie rozegramy kilka rund.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Magdalena Zalewska
e-mail: mw@bibliotekawilanowska.pl,
Tel. 22 642 24 26

Wola

* **23 kwietnia**
godz. 14:30

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”
ul. Nowolipie 25B

Międzypokoleniowy turniej darta

Międzypokoleniowy turniej darta, nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Monika Rupp
e-mail: monika.rupp@camnowolipie.pl

* **24 kwietnia**
godz. 12:00–19:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy / Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży
nr 13 – „Biblioteczna Strefa Gier”
ul. Staszica 5a

Planszówki w Bibliotecznej Strefie Gier

Spotkanie miłośników gier planszowych, fabularnych i karcianych. Zapraszamy uczestników już od 3 lat.
Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Dorota Florek
e-mail: bd13@bpwola.waw.pl
Tel. 22 632 27 52

*** 24 kwietnia
godz. 16:00-17:45**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy | Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 80 „Cyfrowa Redutowa”
ul. Redutowa 48

Dzierganie wśród książek

Spotkanie łączące osoby zajmujące się dziewiarstwem - haftem, szydełkowaniem, robieniem na drutach. Można przynieść swoje materiały i/lub skorzystać z dostępnych u nas.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Witkowska
e-mail: w80@bpwola.waw.pl
Tel. 22 836 77 44

*** 24 kwietnia
godz. 17:00-19:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy | Wypożyczalnia dla Dorosłych
i Młodzieży nr 10
ul. Wolska 75

Kolażowa Antologia Poezji: Słowo – Obraz – Ślad

Wernisaż prac uczestniczek i uczestników warsztatów. Przyjdźcie, by wspólnie z nami celebrować dialog literatury ze sztukami wizualnymi. Czekajcie Was wieczór pełen inspiracji, rozmów o sztuce i – oczywiście – poezji widzianej z zupełnie nowej perspektywy.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Renata Sowińska
e-mail: w10@bpwola.waw.pl
Tel. 22 632 03 02

*** 25 kwietnia
godz. 11.00 i 12.00**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
ul. Nowolipie 25B

Energia pokoleń w rytmie ZUMBY

Zajęcia Zumba to będzie spotkanie pełne ruchu, radości i dobrej energii łączące ludzi w każdym wieku. Pokażemy, że najlepszym źródłem energii są relacje.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marta Studniarz
e-mail: marta.studniarz@camnowolipie.pl

*** 25 kwietnia
godz. 12:00-13:30**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola m.st. Warszawy | III Czytelnia Naukowa im. Ludwika Wawelberg
Al. „Solidarności” 90

**Twoja historia ma znaczenie
– zadbaj o domowe archiwum. Grupa 1**

Zapraszamy na praktyczne spotkanie, podczas którego podpowiemy, jak uporządkować i bezpiecznie przechowywać domowe zbiory. Dowiesz się, jak opisywać materiały, jak rozmawiać z bliskimi o przeszłości, a także jakich narzędzi użyć aby ułatwić sobie pracę.

Wydarzenie bezpłatne

Prowadzenie: Ihor Loza.

Kontakt: e-mail: c3@bpwola.waw.pl
Tel. 22 529 09 44

*** 25 kwietnia
godz. 13:00**

Wolskie Centrum Kultury / Klubokawiarnia
Sąsiedzka - Działdowska 6
ul. Działdowska 6

Speed Friending

Chcesz lepiej poznać ludzi z okolicy i poczuć prawdziwą sąsiedzką atmosferę? Przyjdź na Speed Friending prowadzony przez naszą sąsiadkę Emilkę! W kilka minut poznasz osoby z Twojej dzielnicy, odkryjesz wspólne pasje i poczujesz, że lokalna społeczność to coś więcej niż tylko adres. Śmiech, krótkie rozmowy i autentyczne spotkania - to wszystko, czego potrzeba, żeby zbudować prawdziwe sąsiedzkie więzi. Nie przegap okazji, żeby poczuć, że Twoja okolica naprawdę łączy ludzi!

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Kinga Maniura
e-mail: kawiarnia@wck-wola.pl

*** 26 kwietnia**
godz. 11.00-15.00

Hufiec Warszawa Wola
ul. Nowolipie 25B

Żywa Biblioteka

Działa tak, jak normalna biblioteka, ale podstawową formą jest tu rozmowa. Na wydarzeniu można spotkać osoby ze społeczności, które na co dzień mierzą się z dyskryminacją i błędnymi założeniami na swój temat - te osoby przyjmują rolę Żywych Książek. Wypożyczając Żywą Książkę siadamy z nią do stołu, aby posłuchać o jej doświadczeniach, zadać nurtujące nas pytania i skonfrontować swoje założenia na temat danej grupy z rzeczywistością, bez skrępowania i obawy o urażenie drugiej osoby.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Gabriela Lis
e-mail: lisgabrielaa@wp.pl
Tel. 503 609 111

*** 27 kwietnia**
godz. 17:00-17:45

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy | Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży
nr 46 - „Biblioteka Małego Człowieka”
ul. Chłodna 11

Gramy, czytamy – czas wspólnie spędzamy

Warsztaty integracyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Uczestnicy będą mieli możliwość zagrać w planszówki i szarady, ułożyć puzzle, przeczytać ciekawą książkę i porozmawiać o towarzyszących im emocjach.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Katarzyna Jankowska
e-mail: bd46@bpwola.waw.pl
Tel. 22 624 06 33

*** 28 kwietnia**
godz. 9:00-19:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy | Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży
nr 36 - „Cyfrowa Redutowa”
ul. Redutowa 48

Sala Retro

Bajka z kliszy? Zdjęcia z rzutnika slajdów?
Ponadto płyty gramofonowe, kasety VHS, kasety magnetofonowe, retro konsola i dyskietki 3,5”.
To tylko fragment tego, co będzie na Was czekać!

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Witkowska
e-mail: bd36@bpwola.waw.pl
Tel. 22 836 77 44

*** 28 kwietnia**
godz. 14.30

CAM Nowolipie
ul. Nowolipie 25 B, Klubokawiarnia

Psycholoty

Zapraszamy na edukacyjne warsztaty budowania odporności psychicznej. Spotkanie poprowadzi psychoterapeuta Tomasz Rejent wraz ze stażystami Fundacji Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM

Wydarzenie bezpłatne

*** 28 kwietnia
godz. 16:00**

Fundacja Archeologia Fotografii
ul. Chłodna 20, 00-891 Warszawa (Kamienica pod zegarem)

Warsztat z cyjanotypii

Zapraszamy na spokojne, twórcze warsztaty z cyjanotypii – jednej z najstarszych technik fotograficznych, szczególnie polecane osobom seniorskim. Uczestnicy poznają proces tworzenia odbitek, zasady kompozycji, naświetlania i płukania, pracując we własnym tempie w uważnej atmosferze, z wykorzystaniem materiałów z archiwów Fundacji Archeologia Fotografii. Obowiązują zapisy: fundacja@faf.org.pl tel. 22 628 14 64.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Alicja Lesiów
e-mail: fundacja@faf.org.pl,
Tel. 22 628 14 64

*** 28 kwietnia
godz. 17:00**

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej - Dział
Dom Powstańców Warszawskich
ul. Nowolipie 22

Spotkanie otwarte z Bohaterem Powstania Warszawskim

Zapraszamy wszystkich mieszkańców na spotkanie otwarte z Bohaterem Powstania Warszawskiego. To wyjątkowa okazja, by poznać ślady historii i usłyszeć osobiste wspomnienia z czasów Powstania Warszawskiego.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marta Radzka, Anna Pietryga,
Magdalena Michalska
e-mail: dompowstancow@camnowolipie.pl

*** 28 kwietnia
godz. 17:30-19:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy
III Czytelnia Naukowa im. Ludwiki Wawelberg
Al. „Solidarności” 90

**Twoja historia ma znaczenie
– zadbaj o domowe archiwum. Grupa 2**

Dowiesz się, jak opisywać materiały, jak rozmawiać z bliskimi o przeszłości, a także jakich narzędzi użyć aby ułatwić sobie pracę. Obowiązują zapisy na adres: c3@bpwola.waw.pl

Wydarzenie bezpłatne

Prowadzenie: Ihor Loza

Kontakt: e-mail: c3@bpwola.waw.pl
Tel. 22 529 09 44

*** 29 kwietnia
godz. 10:30-12:30**

Studenci Uniwersytetu Warszawskiego
CAM Nowolipie, ul. Nowolipie 25 B Klubokawiarnia

Międzypokoleniowy „speed-friending”

Proponowane działanie ma formę wydarzenia integracyjnego typu „speed-friending”, skierowanego do seniorów oraz przedstawicieli młodszych pokoleń. Jego celem jest wspieranie integracji międzypokoleniowej poprzez umożliwienie uczestnikom szybkiego nawiązywania nowych znajomości i relacji w przyjaznej, bezpiecznej i niezobowiązującej atmosferze.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: e-mail: aleksandra.zimoch@camnowolipie.pl

* **29 kwietnia**
godz. 14:30-16:00

CAM Nowolipie
ul. Nowolipie 25 B Klubokawiarnia

Międzynarodowy Dzień Tańca

Zapraszamy na międzypokoleniowe spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Tańca. W programie pokaz tańców latynoamerykańskich pełnych energii i pasji oraz wspólna taneczna zabawa, łącząca pokolenia.

Wydarzenie bezpłatne

* **29 kwietnia**
godz. 17:00-18:00

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy | Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży
nr 32 - „Kącik Smakosza”
ul. Twarda 64

Międzypokoleniowe „Opowieści, które ożywają”

Wydarzenie będzie polegało na organizacji serii krótkich, kilkuminutowych rozmów w formule w formule jeden na jeden, podczas których uczestnicy będą rotacyjnie zmieniać rozmówców. Taka struktura umożliwia poznanie wielu osób w stosunkowo krótkim czasie oraz sprzyja przełamaniu barier społecznych i komunikacyjnych między pokoleniami.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Ewa Popińska
e-mail: bd32@bpwola.waw.pl
Tel. 22 620 97 83

* **29 kwietnia**
godz. 17:00 -18:30

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wola
m.st. Warszawy - Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży
nr 21 „Komiksowo”
Al. „Solidarności” 90, pierwsze piętro

FotoStrefa: warsztaty fotografii smartfonem dla początkujących

Chcesz robić lepsze zdjęcia telefonem? Wpadnij na przystępne warsztaty fotograficzne dla początkujących, gdzie nauczysz się lepiej korzystać z aparatu, komponować ciekawe ujęcia i prosto edytować zdjęcia. Nie potrzebujesz doświadczenia - wystarczy chęć do nauki i telefon w dłoni.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Paulina Łuczyńska
e-mail: bd21@bpwola.waw.pl
Tel. 22 529 09 40

Żoliborz

* **23 kwietnia**
godz. 10:45

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

Ani Joga na krześle

Wpadnij na jogę na krzesłach, czyli czuły reset dla systemu pod koniec tygodnia. Skupimy się na oddychaniu, rozciąganiu, równowadze i wzmacnianiu mięśni.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Pałucha
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 23 kwietnia
godz. 12:30**

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

Retroklub: Planszówki 60+

Zapraszamy wszystkie osoby 60+, które chcą w miłej atmosferze ćwiczyć pamięć i nawiązywać nowe przyjaźnie przy wspólnej zabawie oraz kubku kawy lub herbaty. Gry planszowe zostały dopasowane pod kątem wspierania sprawności umysłu przez specjalistki ze Stowarzyszenia Rozwiń Się. Gwarantujemy moc śmiechu, nowych połączeń nerwowych i sąsiedzkich znajomości.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Pałucha
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 23 kwietnia
godz. 16:00**

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

**Szycie Należycie - Haftowanie
dla zaawansowanych**

Czy da się haftować na zwykłej maszynie domowej? Tak! Zapraszamy osoby, które co najmniej raz były na którymkolwiek warsztacie „Szycie należycie” lub szyją i opanowały co najmniej podstawową obsługę maszyny do szycia. Zapisy przez portal strefazajęc.pl na 10 dni przed wydarzeniem.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agata Kwiatkowska
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 25 kwietnia
godz. 11:00**

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

Papierowe Lalki

W ramach warsztatów zaprojektujemy i wykonamy papierowe kukiełki z ruchomymi elementami wedle własnych pomysłów i upodobań. O prowadzącej: Marysia Niedziela jest ilustratorką, malarką, entuzjastką ślimaków. W 2025 ukończyła dyplom z ilustracji na Akademii Willema de Kooninga w Rotterdamie.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agata Kwiatkowska
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 25 kwietnia
godz. 11:00, 12:00, 13:00**

Muzeum Historii Polski
ul. Gwardii 1, 01-538 Warszawa

**Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy
„Okrągły Stół. Moment przejścia”**

Zapraszamy na zwiedzanie międzypokoleniowe, które stwarza przestrzeń do spotkania i rozmowy osób w różnym wieku. Podczas oprowadzania przewodnik przybliży zarówno historyczny kontekst obiektu, jak i ideę samej wystawy, zachęcając uczestników – niezależnie od wieku – do wspólnej interpretacji, rozmowy i wymiany doświadczeń. Zwiedzanie ma charakter otwarty i dialogiczny.

**Wydarzenie płatne: bilet normalny 15 zł.,
bilet ulgowy 10 zł.**

**Bilety: dostępne w kasie (w godzinach otwarcia
Muzeum) lub online na stronie sklep.muzhp.pl**

Kontakt: Ewelina Nagrodzka
e-mail: przewodnicy@muzhp.pl

*** 25 kwietnia
godz. 14:00**

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

Międzypokoleniowa Gra w Bule

Zainaugurujemy razem sezon bulowy w CLŻ!
Przyjdź zagrać z nami w ulubioną grę towarzyską
Francuzów. Nie są potrzebne żadne umiejętności
ani sprzęt, a zagrać mogą osoby w każdym wieku.
Wystarczy chęci i dobry humor.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Joanna Schabowska
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 26 kwietnia
godz. 11:00, 12:00, 13:00**

Muzeum Historii Polski
Ul. Gwardii 1, 01-538 Warszawa

**Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy
„Okrągły Stół. Moment przejścia”**

Zapraszamy na zwiedzanie międzypokoleniowe,
które stwarza przestrzeń do spotkania i rozmowy
osób w różnym wieku. Podczas oprowadzania
przewodnik przybliży zarówno historyczny kon-
tekst obiektu, jak i ideę samej wystawy, zachę-
cając uczestników – niezależnie od wieku – do
wspólnej interpretacji, rozmowy i wymiany do-
świadczeń. Zwiedzanie ma charakter otwarty
i dialogiczny.

**Wydarzenie płatne: Koszt: 10 zł (bilet ulgowy), 15
zł (bilet normalny)**

**Bilety: dostępne w kasie (w godzinach otwarcia
Muzeum) lub online na stronie sklep.muzhp.pl**

Kontakt: Ewelina Nagrodzka
e-mail: przewodnicy@muzhp.pl

*** 28 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz
m.st. Warszawy, Wypożyczalnia nr 16
ul. Słowackiego 19 A

Międzypokoleniowy Turniej Szachowy

Z okazji Europejskiego Dnia Solidarności
Międzypokoleniowej odbędzie się turniej
z udziałem seniorów i młodzieży. Dla laureatów
przewidziane są dyplomy i słodkie upominki.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Marcin Gajdziński
e-mail: wyp16@bpzoliborz.pl,
Tel. 22 833 21 83

*** 28 kwietnia
godz. 18:00**

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

Żoliborzanie Odkrywają Świat - Azory

Żoliborzanie odkrywają świat”, to cykl dedyko-
wany zarówno miłośnikom wakacyjnych wojaży,
jak i globtroterom. Podczas każdego ze spotkań
wybierzemy się w inny zakątek naszego kraju,
kontynentu lub wypłyniemy na szerokie wody
świata. Porozmawiamy o społeczeństwie, kultu-
rze, zabytkach, kuchni oraz ciekawostkach doty-
czących omawianych miejsc.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Joanna Schabowska
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 29 kwietnia
godz. 11:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz
m.st. Warszawy, Czytelnia Pod Sowami
ul. Gen. Zajęczka 8

Rozruszaj umysł – trening pamięci i koncentracji

Międzypokoleniowe zajęcia aktywizujące realizowane w ramach obchodów Europejskiego Dnia Solidarności Międzypokoleniowej. Zagadki, łamigłówki, quizy i gry planszowe, które pozwalają rozruszać umysł.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Monika Rejtner
e-mail: podsowami@bpzoliborz.pl
Tel. 22 121 76 28

*** 29 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz
m.st. Warszawy, Wypożyczalnia nr 138
ul. Broniewskiego 9 A

Eko lilie wodne – warsztaty artystyczne

Warsztaty plastyczne dla dzieci, dorosłych i seniorów, na których wykonamy lotosy i lilie wodne z papieru.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Alona Zielonka
e-mail: wyp138@bpzoliborz.pl,
Tel. 22 633 90 80

*** 29 kwietnia
godz. 17:30**

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

Środowo Planszowo

Zapraszamy co środę na planszówki do Centrum Lokalnego Żoliborz. Bierzcie znajomych, nasza bogata kolekcja tytułów (także tych ukrytych w opisie) już na Was czeka! Można dołączyć w każdej chwili.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Pałucha
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 30 kwietnia
godz. 12:30**

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

Retroklub: Planszówki 60+

Zapraszamy wszystkie osoby 60+, które chcą w miłej atmosferze ćwiczyć pamięć i nawiązywać nowe przyjaźnie przy wspólnej zabawie oraz kubku kawy lub herbaty. Gry planszowe zostały dopasowane pod kątem wspierania sprawności umysłu przez specjalistki ze Stowarzyszenia Rozwiń Się. Gwarantujemy moc śmiechu, nowych połączeń nerwowych i sąsiedzkich znajomości.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Anna Pałucha
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 30 kwietnia
godz. 16:00**

Centrum Lokalne Żoliborz, Żoliborski Dom Kultury
ul. Rydygiera 6b

Szycie Należycie – Doszywanie na Lepsze

Doszywanie Na Lepsze to okazja by skończyć rozpoczęte krawieckie projekty oraz poszerzyć umiejętność szycia. Zapraszamy wszystkich, od poziomu startowego po zaawansowany. Zapisy przez portal strefazajec.pl na 10 dni przed wydarzeniem.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Agata Kwiatkowska
e-mail: centrumlokalne@zoliborskidomkultury.pl

*** 30 kwietnia
godz. 17:00**

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz m.st.
Warszawy, Wypożyczalnia nr 111
ul. Mickiewicza 65

Wiosenne obrazy – warsztaty artystyczne

Międzypokoleniowe Warsztaty Artystyczne, które zapoznają uczestników z techniką decoupage.

Wydarzenie bezpłatne

Kontakt: Helena Targońska
e-mail: wyp111@bpzoliborz.pl,
Tel. 22 400 94 24