

Informacja dla warszawskich seniorów w czasie epidemii z dnia 24 kwietnia 2020

Spis treści:

1. Akcje społeczne.
2. Szkolenie on-line z automasażu twarzy.
3. Edukacja on-line.
4. Oferta kulturalna.
5. Wolontariat w Internecie – jak się zaangażować?
6. Jak pomagamy?

Ad. 1 AKCJE SPOŁECZNE

Siedzę w domu aktywnie

Nasza akcja “Siedzę w domu aktywnie” ma kolejne odsłony. Jednocześnie zachęcamy do kolejnych zgłoszeń.

Jak się zgłosić:

1. Zrób zdjęcia ze swojej “domówki”, dokumentujące Twoją pasję, zainteresowania, formę spędzania wolnego czasu.
2. Wyślij zdjęcie z komentarzem na adres: senioralna@um.warszawa.pl

Akcji patronuje Warszawska Rada Seniorów - tutaj kolejne realizacje z waszych inspiracji:



Informacja dla warszawskich seniorów w czasie epidemii



Pani Basia wystąpiła nie tylko w naszym cyklu, ale też w programie "Dzień dobry TVN", gdzie promowała fitness na balkonie!

Jeden za wszystkich

Jednocześnie informujemy o kolejnej akcji, której symbol miała wczoraj podczas sesji Rady Miasta Dorota Łoboda, przewodnicząca komisji edukacji. Chodzi o akcję "Jeden za wszystkich". Każdy z Was może zrobić symboliczną tarczę - znaczek składający się z trzech połączonych serc, które symbolizują:

- ♡ PRZESTRZEGANIE ZASAD EPIDEMICZNYCH
Przypominanie o obowiązku stosowania zaleceń epidemicznych jako głównej i jedynej powszechnie dostępnej broni w walce przeciw wirusowi.
- ♡ SOLIDARNOŚĆ WSPÓLNOTY
Myślenie o innych i patrzeć na ich potrzeby, czyli wzajemne wsparcie. Właśnie to stanowi fundament naszej wspólnoty
- ♡ NADZIEJA I JEDNOŚĆ
Wysyłanie uśmiechu, którego nie widać pod maseczką. Nawet drobny gest wyrażający życzliwość wzmacnia poczucie jedności i dodaje nadziei.



Zachęcamy Was do włączenia się do akcji poprzez wykonanie przypinki, której szablon znajdziecie na stronie akcji: <https://jedenzawszystkich.pl/>



AD. 2 SZKOLENIE ON-LINE - AUTOMASAŻ TWARZY



**Szkolenie on-line
automasaż i gimnastyka
twarzy**

**30 kwietnia
(czwartek)
godz. 18.30
platforma Zoom
(link po rejestracji)**

**zgłoszenia:
wolontariatpracowniczy
@um.warszawa.pl**

Szkolenie z automasażu twarzy, które zorganizowaliśmy w połowie kwietnia okazało się strzałem w 10! Wzięło w nim udział 19 osób, a wszyscy uczestnicy chcą więcej. Dlatego zapraszamy na kolejne szkolenie, które pozwoli nam się zrelaksować, poznać techniki automasażu twarzy i gimnastyki twarzy. W najbliższy czwartek 30 kwietnia, odbędzie się sesja automasażu z Basią Muzyką. Start godz. 18.30. Każdy może dołączyć! Zapisy pod adresem:

wolontariatpracowniczy@um.warszawa.pl

W mailu zwrotnym otrzymacie Państwo link do platformy Zoom, którą możecie wcześniej zainstalować.

Ad. 3 EDUKACJA ON-LINE

Na naszej stronie dodaliśmy zakładkę EDUKACJA ON-LINE:

<http://senioralna.um.warszawa.pl/edukacja-on-line>

Informujemy o 4 platformach edukacyjnych, z których możecie czerpać wiedzę, tj.:

- Kultura Dostępna - <https://kulturadostepna.pl/on-line>

ta strona zbiera informacje o innych stronach w Internecie, które oferują swoje zbiory on-line, jest taką mapą po kulturze on-line, więc warto rozpocząć tutaj swoje poszukiwania,

- Niniateka – <https://ninateka.pl/>

to zbiory Narodowego Instytutu Audiowizualnego. Świetna jakość, nawet bardzo starych materiałów archiwalnych zrobi wrażenie nawet na bardzo wymagającym odbiorcy. Specjalne bloki tematyczne jak: Archiwa transformacji '89, Trzej kompozytorzy (Penderecki, Górecki, Lutosławski), bajki z lat 50., 60., 70. w nowej jakości cyfrowej, duże archiwum filmów dokumentalnych, a w dziale muzyka poważna słynne koncerty i utwory muzyczne.



Informacja dla warszawskich seniorów w czasie epidemii

- Śpiewnik Narodowego Centrum Kultury – <http://www.zaspiewajmy.pl/>

czyli strona z podkładami muzycznymi, tekstami i nutami do utworów, które towarzyszą nam od początków naszej niepodległości,

- Audycje kulturalne – <https://audycjekulturalne.pl/>

to udostępnione zbiory on-line z różnych dziedzin: film, muzyka, sztuka, książka, edukacja.

W kolejnych dniach będziemy uzupełniali materiały edukacyjne m.in. o ćwiczenia Małgorzaty Kospin, ofertę Uniwersytetu Krystyny Lewkowicz czy planer seniora Stowarzyszenia Espar.

Jeśli macie swoje propozycje do zakładki EDUKACJA, np.. oferta on-line Uniwersytetów Trzeciego Wieku lub działania edukacyjne organizacji pozarządowych to dajcie znać, chętnie je umieścimy na stronie.

Ad.4 OFERTA KULTURALNA

Biuro Kultury po raz kolejny stanęło na wysokości zadania. W nadchodzących dniach zaproponowało:

- "Wciąż jestem sobą" – premierowy koncert aktorki Teatru Syrena Magdaleny Placek-Boryń -> koncert dostępny będzie na YT Teatru w piątek od 19 do niedzieli: <https://www.teatrsyrena.pl/wydarzenia/szczegoly.html?id=264>
- „Letnie osy kásają nawet w listopadzie” – spektakl online Teatru Dramatycznego <https://www.facebook.com/events/627930657788032> (spektakl dostępny tylko w sobotę w godzinach 19.00-23.59).
- Przegląd filmów Mai Komorowskiej (laureatki Polskiej Nagrody Filmowej Orły 2020 za Osiągnięcia Życia) - przegląd darmowych filmów na Ninatece. Aktorka sama wybrała filmy do tego przeglądu. Od 23 do 30 kwietnia. <http://pnf.pl/przegląd-filmow-laureatki-orla-2020-za-osiagniecia-zycia-mai-komorowskiej-na-portalu-ninateka-pl/>
<https://www.facebook.com/events/236836947424426/>
- Spektakl "Miłość na Krymie" Teatru Współczesnego (dostępny w sobotę od godziny 20.30) Szczegóły: <https://www.facebook.com/events/229271625066776/>



Informacja dla warszawskich seniorów w czasie epidemii

- Wirtualne zwiedzanie Muzeum Powstania Warszawskiego (w 1 odcinku - opowieść o tym, co się działo przed wybuchem Powstania)
https://www.youtube.com/watch?v=_NDBM3vAY5k
- Zaproszenie do słuchania wirtualnego Radia POLIN <https://www.polin.pl/pl/radio>
- Na kanale YT Zodiaku Warszawskiego Pawilonu Architektury można oglądać wykład Jerzego S. Majewskiego o warszawskich kinach
https://www.youtube.com/channel/UChL2W5kDu0IEWK_nMJ9kCbQ
- Opowieść o syrenach warszawskich - na stronie Muzeum Warszawy
<https://muzeumwarszawy.pl/syrenywarszawskie/>
- Słuchowisko "Ocaleni przez pamięć" poświęcone historii Pragi
<https://muzeumwarszawy.pl/sluchowisko-ocaleni-pamiec-online/>

Opera

Ponadto polecamy ofertę **Warszawskiej Opery Kameralnej oraz Teatru Wielkiego – Opery Narodowej**. Z ofertą można zapoznać się tutaj: <http://senioralna.um.warszawa.pl/kultura-online/opera-on-line>

Muzeum Polin

28 kwietnia o godz. 19:30 **Muzeum Polin** - wspólnie z wydawnictwem - OsnoVa Publishing, w ramach Czytelnia POLIN zaprasza na spotkanie online wokół książki „Matka Polka” – wywiadu rzeki, który z **Anne Applebaum** przeprowadził Paweł Potoroczyn.

W związku z pandemią premiera książki została przeniesiona na wrzesień 2020 roku. Spotkanie ONLINE ma więc charakter przedpremierowy. **Rozmowę poprowadzi Piotr Kraśko/TVN.**

Link do wydarzenia w Polin: facebook.com/events/321753355464673/?active_tab=about

Teatr Powszechny

Jeśli nie mieliście okazji świętować Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich to nadal jest ku temu okazja. **Teatr Powszechny** oferuje wspólne czytanie pamiętników Axela Munthego “Księża z San Michele”. Czytania w wykonaniu aktorów Teatru Powszechnego



Informacja dla warszawskich seniorów w czasie epidemii

oraz Krystiana Lupy i Piotra Skiby. Książka Munthego była jedną z ważnych inspiracji przy tworzeniu spektaklu „Capri – wyspa uciekinierów”.

Krystian Lupa o „Księdze z San Michele” Axela Munthego, „Gazeta Wyborcza”, 20.12.2016: "Zawiera w sobie sekret ludzkiego życia, wnikliwą refleksję nad światem i własną naturą, ale przede wszystkim – empatią. Wydaje mi się, że to jest coś, czego nam w tej chwili bardzo brakuje. Wielu czytelników twierdziło, że ten zbiór należy do takich ksiąg jak Biblia, z których człowiek uczy się samego siebie i życia".

Zachęcamy:

<https://www.powszechny.com/ksiega-z-san-michele.html>

Ad. 5 WOLONTARIAT W INTERNECIE

Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia” uruchomiła portal “Pomagaj bezpiecznie”. Na stronie znajdziecie informacje:

- jak bezpiecznie pomagać,
- jak pomagać zostając w domu,
- jak pomagać wychodząc z domu,
- zasady bezpiecznego pomagania,
- jak robić zakupy i wyprowadzać psa,
- co trzeba wiedzieć o koronawirusie.

Na stronie jest też broszura do wydrukowania "Pomagaj bezpiecznie".

Więcej informacji: <https://www.pomagajbezpiecznie.pl/>

AD. 6 JAK POMAGAMY?

Przedstawiamy kilka akcji, jak pomaga urząd, organizacje pozarządowe i mieszkańcy stolicy:

- Ozonowanie ulic miasta – zobacz filmik: https://www.youtube.com/watch?v=jU6XcuJ_jZI
- Supermiasto, a w nim supermieszkańcy - przeczytaj artykuł: <https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,150427,25891420,supermiasta-dostarczaja-posilki-szyja-maseczki-pomagaja-jak.html?fbclid=IwAR1JNoNSbTtslgUJKqZ-GuGfvHWYTNyVqcyRsHlyf8Bk928D-d2GSB0DZvk>
- Aktorzy Teatru Żydowskiego szyją maseczki – zobacz relację na FB: <https://www.facebook.com/teatrzydowski/posts/2692971494323303>
- Legia ruszyła z akcją “Gotowi do pomocy”: <https://legia.com/>



Informacja dla warszawskich seniorów w czasie epidemii

Na zdjęciu: maseczki uszyte przez aktorów Teatru Żydowskiego.



Możecie nam pomóc dołączając do strony na Facebooku: <https://www.facebook.com/WarszawaSenioralna>

Prowadzimy również grupę "Warszawa dla seniorów": <https://www.facebook.com/groups/WarszawaDlaSeniorow>

Jesteśmy otwarci na Wasze propozycje i słuchamy Waszego głosu. Zachęcamy do kontaktu: senioralna@um.warszawa.pl

Opracowuje: Iwona Przybyła, Zespół Realizacji Polityki Senioralnej, Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy

