

	Potrzeby Mieszkańca	Partnerzy	Forma realizacji	Realizowane przez
1.	1. Integracja międzypokoleniowa 2. Poznawanie historii starej Warszawy 3. Rozwijanie umiejętności artystycznych WARSZAWA ZAPAMIĘTANA (teatroterapia/muzykoterapia/biblioterapia/filmoterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, Ognisko „Starówka”, Tyflogaleria, Technikum Budowlano-Architektoniczne	grupowa zbiorowa	warsztaty, wykłady, pogadanka, oglądanie, koncerty, prezentacje, czytanie, inscenizacje, wywiad, techniki artystyczne
2.	1. Nabywanie wiedzy prozdrowotnej 2. Propagowanie aktywności ruchowej i umysłowej 3. Rozwijanie i podtrzymywanie koncentracji, oraz zdrowego współzawodnictwa FIT SENIOR (terapia ruchem)	SOW „Dom przy Rynku”, Ognisko „Starówka”, Technikum Budowlano- Architektoniczne, „Mali Bracia Ubogich”, Klub „Filary”, Warszawski Uniwersytet Medyczny	indywidualna grupowa	wykłady o zdrowiu fizycznym i psychicznym, olimpiady sportowe (zawody sportowe), spacer - ruch dla zdrowia, warsztaty, gry ruchowe/zajęcia ruchowe
3.	1. Nabywanie wiedzy proekologicznej 2. Kształtowanie postawy odpowiedzialności za środowisko 3. Uświadamianie potrzeby dbania o środowisko 4. Poszerzanie świadomości ekologicznej. ZIEMIA NASZYM DOMEM (ergoterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, Ognisko „Starówka”, Technikum Budowlano- Architektoniczne, Klub „Filary”	indywidualna grupowa	wykłady o tematyce związanej z ochroną środowiska, warsztaty, prezentacje
4.	1. Nabywanie i podtrzymywanie umiejętności samodzielnej samoobsługi 2. Uświadamianie potrzeby utrzymywania czystości w pomieszczeniach 3. Uświadamianie potrzeby dbania o środowisko naturalne 4. Kształtowanie relacji społecznych i wartości pracy ZOSIA SAMOSIA (trening umiejętności społecznych/ergoterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, Ognisko „Starówka”, firma Aviva Service, Klub „Filary”, Wspólnota „Europe Waits”	indywidualna grupowa	samodzielne robienie zakupów, samoobsługa w urzędach, sprzątanie pomieszczeń i terenu wokół budynku
5.	1. Nabywanie kompetencji w zakresie obsługi komputera, tabletu, smartfona 2. Doskonalenie umiejętności korzystania z różnych programów i aplikacji	SOW „Dom przy Rynku”	indywidualna grupowa	warsztaty komputerowe grupowe, warsztaty komputerowe indywidualne, indywidualna obsługa komputera, tworzenie social media i strony www

	3. Doskonalenie umiejętności komunikowania się z wykorzystaniem nowoczesnych technologii i mediów społecznościowych DIGITAL TECHNOLOGY (warsztaty multimedialne)			DPS Wójtowska
6.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowej 2. Integrowanie się ze społecznością lokalną 3. Nabywanie wiedzy o zabytkach Warszawy 4. Aktywizacja ruchowa 5. Rozwijanie zainteresowań życiem kulturalnym Warszawy WARSZAWA POD LUPĄ (biblioterapia/ muzykoterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, „Mali Bracia Ubogich”, Klub Złotego Wieku - OPS Praga Pn, Tyflogaleria, W. Bełdycka, Muzeum Warszawskiej Pragi, Muzeum Historii Warszawy	indywidualna grupowa zbiorowa	wykłady, wystawy, spacer po Warszawie z przewodnikiem, pikniki (biesiadowanie), koncerty o tematyce warszawskiej
7.	1. Nabywanie umiejętności wokalnych 2. Odraagowanie negatywnych emocji 3. Nabywanie wiedzy z obszaru muzyki ŚPIEWAĆ KAŻDY MOŻE (muzykoterapia)	S. Błoński – solista, Uniwersytet Trzeciego Wieku Zespół „Bell Canto”, Klub „Filary”, SOW „Dom przy Rynku”, Ognisko „Starówka”, SP Nr 277, Klub Złotego Wieku - OPS Praga Pn, Zespół „Wcies Band”	indywidualna e grupowa	warsztaty muzyczne, wykłady muzyczne
8.	1. Nabywanie wiedzy z zakresu fotografii artystycznej 2. Nabywanie umiejętności z zakresu obsługi aparatu fotograficznego 3. Rozwijanie inwencji i wyobraźni twórczej z zakresu fotografii artystycznej MALOWANIE ŚWIATŁEM (sztuki użytkowe)	SOW „Dom przy Rynku”, „Mali Bracia Ubogich”, Klub Złotego Wieku - OPS Praga Pn, Technikum Budowlano-Architektoniczne	indywidualna e grupowa	warsztaty, wykłady, prezentacje sprzętu, pokaz zdjęć, tworzenie prezentacji fotograficznej, udział w konkursach fotograficznych
9.	1. Odraagowanie negatywnych emocji 2. Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania i skupiania uwagi 3. Uważliwienie kulturowe, 4. Poszerzanie zainteresowań muzycznych 5. Nabywanie umiejętności współpracy w grupie MUZYCZNE ILUSTRACJE DAWNIEJ I DZIŚ	Tyflogaleria, Zespół „Wcies Band”, Międzynarodowy Chór w Akcji, S. Błoński – solista, Uniwersytet Trzeciego Wieku - Zespół „Bell Canto”, Wspólnota „Europe Waits”,	indywidualna grupowa	koncerty, multimedialne prezentacje muzyczne, słuchanie interaktywne

	(muzykoterapia)			
10.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Rozwijanie umiejętności aktorskich 3. Doskonalenie umiejętności dynamizowania przestrzeni scenicznej 4. Wzmocnienie poczucia własnej wartości 5. Budowanie świadomości własnego ciała SCENA DLA SENIORA (teatroterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, Klub „Filary”, Ognisko „Starówka”	grupowa zbiorowa	przeglądy, występy na scenie, warsztaty teatralne
11.	1. Kulturowanie tradycji świątecznych 2. Zdobywanie i poszerzanie wiedzy na temat tradycji świątecznych z różnych regionów świata ŚWIĄTECZNE TRADYCJE (trening umiejętności społecznych/teatroterapia/muzykoterapia)	Międzynarodowy Chór w Akcji, SP Nr 277, Centrum Myśli JP2, Towarzystwo Śpiewacze „Harfa”, Zespół „Wcies Band”, S. Błoński, Zespół „Bell Canto”, Muzeum Etnograficzne	indywidualna grupowa zbiorowa	roznoszenie kart świątecznych, koncert kolęd, warsztaty, wykłady, interpretacje poetyckie, jasełka, spektakle wielkanocne, koncerty wielkanocne, rozdawanie prezentów, obiady świąteczne
12.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Integracja sąsiedzka 3. Nabywanie wiedzy z zakresu sztuk plastycznych 4. Uwrażliwianie na piękno sztuk plastycznych 5. Doskonalenie umiejętności malarskich i manualnych MUZYKA W OBRAZACH (arteterapia, muzykoterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, Tyflogaleria, Klub „Filary”, SP Nr 277, Ognisko „Starówka”	grupowa zbiorowa	wernisaże, warsztaty malarskie, koncerty związane z wernisażami
13.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Wzmacnianie poczucia własnej wartości 3. Nabywanie umiejętności wypowiedzi wokół obejrzanych wątków 4. Rozwijanie twórczości artystycznej inspirowanej obejrzanym filmem 5. Poprawianie nastroju psychicznego KINO NA WÓJTOWSKIEJ 13 (filmoterapia)	Zapraszamy Gości	grupowa	emisja filmu (oglądanie), pogadanka (dyskusja), warsztaty plastyczne inspirowane filmem, twórczość artystyczna inspirowana filmem

14.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Odreagowanie negatywnych emocji 3. Rozwijanie umiejętności aktorskich 4. Doskonalenie umiejętności dynamizowania przestrzeni scenicznej 5. Wzmocnienie poczucia własnej wartości 6. Budowanie świadomości własnego ciała KONSTELACJE TEATRALNE (teatroterapia/biblioterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, Klub „Filary”, Ognisko „Starówka”	grupowa	warsztaty, spektakle, dramy, kabaret, poranki słowno-muzyczne
15.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Integrowanie się ze społecznością lokalną - sąsiedzką 3. Odreagowanie negatywnych emocji 4. Budowanie pozytywnych relacji 5. Kształtowanie umiejętności zachowania się w różnych grupach społecznych BIESIADOWO (trening umiejętności społecznych/muzykoterapia)	Klub Złotego Wieku – OPS Pn, SOW „Dom przy Rynku”, Klub „Filary”, Ognisko „Starówka”, Wspólnota „Europe Waits”	grupowa zbiorowa	pogawędki, słuchanie muzyki, wspólny śpiew, poczęstunki, przyśpiewki ludowe
16.	1. Kultywowanie polskiego obyczaju świętowania urodzin i imienin 2. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 3. Poprawianie nastroju psychicznego EVENT SHOW (trening umiejętności społecznych/teatroterapia/terapia ruchem)	SOW „Dom przy Rynku”, Klub „Filary”, Ognisko „Starówka”, Klub Złotego Wieku – OPS Pn,	zbiorowa	urodziny i imieniny mieszkańców, spektakle, poczęstunki, życzenia, zabawy taneczne, koncerty urodzinowe,
17.	1. Kształtowanie postaw patriotycznych 2. Poszerzanie i nabywanie wiedzy z zakresu uczczenia świąt narodowych 3. Kultywowanie pamięci historycznej POLSKA WALCZĄCA (biblioterapia/ filmoterapia/ sztuki użytkowe)	S. Błoński, W. Bełdycka, Tyflogaleria, Zespół „Bell Canto”, Muzeum Historii Warszawy, Muzeum Historii Polski	indywidualna grupowa	wykłady, odczyty, koncerty, recitale, poranki poetyckie, filmy patriotyczne, spotkania autorskie, warsztaty plastyczne, inscenizacje

18.	1. Aktywizacja do podejmowania działań na rzecz społeczności lokalnej 2. Poszerzanie wiedzy obywatelskiej 3. Rozwijanie umiejętności m. in. nawiązywania kontaktu w celu podejmowania działań w środowisku lokalnym w zakresie aktywności społecznej 4. Nabywanie umiejętności pisania projektów do budżetu partycypacyjnego 5. Integrowanie się ze społecznością lokalną OBYWATELSKA SZANSA ROZWOJU (trening umiejętności społecznych)	SOW „Dom przy Rynku”	Indywidualna a grupowa	warsztaty, wykłady, dyskusje, pogadanki, pisanie projektów, kongresy obywatelskie
19.	1. Poprawianie nastroju psychicznego 2. Wzmocnienie poczucia własnej wartości 3. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 4. Kształtowanie i propagowanie postaw prospołecznych AKCJA SENIOR (trening umiejętności społecznych)	, Stowarzyszenie „Bardziej Kochani”, Wspólnota „Europe Waits”	indywidualna grupowa	akcje społeczne, koncerty, wspólne działania społeczne, występy artystyczne
20.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Wzajemne międzypokoleniowe nabywanie wiedzy i doświadczeń 3. Rozbudzanie wspólnych zainteresowań i pasji między osobami młodymi i starszymi 4. Zmiana postrzegania wizerunku osób starszych przez młodych ludzi - przeciwdziałanie stereotypom DZIADEK Z WNUCZKIEM (relaksacja/trening umiejętności społecznych)	SOW „Dom przy Rynku”, Warszawski Uniwersytet Medyczny, SP Nr 277, Technikum Budowlano-Architektoniczne, „Mali Bracia Ubogich”, Wspólnota „Europe Waits”, Klub „Filary”	indywidualna grupowa zbiorowa	warsztaty, wykłady, praktyki zawodowe, gry towarzyskie
21.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Rozwijanie wrażliwości artystycznej 3. Rozwijanie własnej kreatywności twórczej MŁODZI PROJEKTANCI NA START (trening umiejętności społecznych)	Technikum Budowlano-Architektoniczne, SOW „Dom przy Rynku”, Ognisko „Starówka”	grupowa	warsztaty, dyskusje

22.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Rozwijanie wspólnych międzypokoleniowych zainteresowań kulturalnych 3. Włączanie osób starszych do młodzieżowych projektów w zakresie kultury - przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu 4. Kształtowanie postaw prospołecznych Z KULTURĄ OD JUNIORA DO SENIORA (muzykoterapia/teatroterapia/trening umiejętności społecznych)	Technikum Budowlano-Architektoniczne, SOW „Dom przy Rynku”, Ognisko „Starówka”, Muzeum Historii Warszawy, Muzeum Narodowe,	grupowa zbiorowa	koncerty, inscenizacje, tańce, opowiadania, wspólne międzypokoleniowe rozmowy, wymiana doświadczeń, dramy
23.	1. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzypokoleniowych 2. Aktywizacja ruchowa 3. Odreagowanie negatywnych emocji 4. Nabywanie nowych kompetencji społecznych DANCINGOWY SENIOR (terapia ruchem)	SOW „Dom przy Rynku”, Ognisko „Starówka”, Klub Złotego Wieku – OPS PN, Klub Filary, S. Błoński, Klub „Filary”,	grupowa zbiorowa	bale, zabawy taneczne, dyskoteki
24.	1. Kształtowanie pozytywnych relacji interpersonalnych 2. Kształtowanie form wsparcia społecznego i psychicznego POROZMAWIAJMY O ŻYCIU (trening umiejętności społecznych)	„Mali Bracia Ubogich”, SOW Dom przy Rynku, Klub Złotego Wieku – OPS PN, Wspólnota „Europe Waits”, Ognisko „Starówka”	indywidualna grupowa	rozmowy, wymiana doświadczeń
25.	1. Poznajanie wiedzy na temat zasad kaligrafii 2. Kształtowanie umiejętności pisanie i przepisywanie zgodnie z wzorem 3. Trening koordynacji wzrokowo-ruchowej 4. Podtrzymywanie sprawności w sferze poznawczej Z KALIGRAFIĄ ZA PAN BRAT (biblioterapia, trening umiejętności czytania i pisanie)	Ognisko „Starówka”, SOW „Dom przy Rynku”,	indywidualna grupowa	pisanie według zasad kaligrafii
26.	1. Nauka podstaw języka angielskiego 2. Nawiązywanie prostych relacji w obcym języku 3. Nauka słów piosenek w języku angielskim ANGIELSKI DLA SENIORA (trening umiejętności czytania i pisanie, trening umiejętności	SOW „Dom przy Rynku”, Technikum Budowlano-Architektoniczne	indywidualna grupowa	Słuchanie, oglądanie, śpiewanie, pisanie, czytanie, rozmowy

	społecznych			
27.	1. Kształtowanie umiejętności opowiadania, utrwalania w pamięci pięknych wspomnień 2. Rozwijanie umiejętności twórczego myślenia ŻYCIEM PISANE (biblioterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, Stowarzyszenie „Mali Bracia Ubogich”, Klub Złotego Wieku OPS Pn, Wspólnota „Europe Waits”	indywidualna	opowiadanie, pisanie, słuchanie
28.	1. Rozwijanie wiedzy na temat historii Polski 2. Podtrzymywanie świadomości narodowej 3. Kształtowanie postaw patriotycznych SPOTKANIA Z HISTORIĄ POLSKI (biblioterapia, arteterapia, teatroterapia)	SOW „Dom przy Rynku”, Klub „Filary”, Tyflogaleria, Muzeum Historii Polski, W. Bełdycka, S. Błoński, Towarzystwo Śpiewacze „Harfa”, Zespół „Bell Canto”	indywidualna i grupowa	wykłady, pogadanki, warsztaty, dramy, koncerty, oglądanie filmów, poranki poetyckie