

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/dla-mieszkanow/dzieje-sie-w-lomiankach/12294,Dzieje-sie-w-Lomiankach.html>  
15.05.2024, 13:15

## Dzieje się w Łomiankach

Informacje o zajęciach i wydarzenia w świetlicach miejskich znajdują się również w zakładce Dla mieszkańców/Sprawy społeczne/Świetlice miejskie

<https://www.lomianki.pl/pl/dla-mieszkanow/sprawy-spoieczn/swietlice-miejskie>





Centrum Kultury Łomianki Filharmonia Narodowa

CIĄŁ MEGO GŁOSU...

# SPOTKANIA Z MUZYKĄ

2023/2024

29 maja 2024 r. godz. 12.00

sala widowiskowa Centrum Kultury w Łomiankach wstęp wolny

temat spotkania  
*Cztery mile za Warszawą*

www.kultura.lomianki.pl

# NAPRAWCZAK

musical

31.05 2024

START: 18.00

WSTĘP WOLNY BEZPŁATNE WIECZORNIKI

sala widowiskowa Centrum Kultury w Łomiankach

50 Centrum Kultury Łomianki

MAT

02.06 2024

START: 20.00

WSTĘP WOLNY scena plenerowa

50 lat Filharmonii Narodowej

OTWARCIE SEZONU PLENEROWEGO

# ŁOMIAŃKOWSKA ORKIESTRA KAMERALNA

pod batutą Błażeja Śroczyńskiego

www.kultura.lomianki.pl

FUNDACJA ART AKTYWNI RAZEM TWÓRCZO ZAPRASZA

# AKADEMIA SENIORA 2024

3 czerwca 2024 godz. 18.00

Centrum Kultury w Łomiankach

**PODRÓŻ DO MEKSYKU**  
koncert mariachi  
prezentacja "Barwy Meksyku"  
E. Wichrowskiej- Janikowskiej  
pokaz kulinarny kuchni meksykańskiej  
Małgorzata i Aldo Herrera  
pokaz "Wianki i spinki w stylu Fridy Kahlo"

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki

WSTĘP WOLNY

ŁOMIAŃKI miasto możliwości

Centrum Kultury Łomianki Filharmonia Narodowa

CIĄŁ MEGO GŁOSU...

# SPOTKANIA Z MUZYKĄ

2023/2024

12 czerwca 2024 r. godz. 12.00

sala widowiskowa Centrum Kultury w Łomiankach wstęp wolny

temat spotkania  
*Witajcie w naszej bajce // Z albumu polskiej piosenki: Andrzej Korzyński*

www.kultura.lomianki.pl

# Potrzebujesz pomocy?

Zadzwoń. Przyjdź. Udzielimy bezpłatnej pomocy specjalisty - terapeuty, ul. Kolejowa 51

problemy alkoholowe:  
poniedziałki w godz. 12.00-18.00 (p. Olga Jamroz) - również telefonicznie pod nr 516 768 864

porady prawne:  
wtorki w godz. 15.30-19.30 (p. Monika Ostal) - również telefonicznie pod nr 798 809 221

problemy narkotykowe:  
środy w godz. 15.30-19.30 (p. Anna Twierdźniańska) - również telefonicznie pod nr 502 336 947

problemy behawioralne  
(m.in. patologiczny hazard, uzależnienie od komputera/sieci internetowej, zakupoholizm, uzależnienie od telefonu komórkowego, kompulsywne objadanie się):  
wtorki w godz. 17.00-20.00 (p. Emilia Cieślak) - również telefonicznie pod nr 516 768 864

Jesteśmy po to, by Ci pomóc!

www.kultura.lomianki.pl

Zdrowo na Parkowej

Zapraszamy do udziału w bezpłatnych zajęciach

joga - zdrowy kręgosłup  
czwartki od 7 marca o godzinie 13:30  
świetlica miejska w Burakowie przy ulicy Parkowej 2

Pierwszeństwo udziału w zajęciach mają posiadacze Łomiankowskiej Karty Mieszkańca

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, bezpłatne dla uczestników

Zapisy pod nr telefonu 606 225 863

ILOSC MIEC OGRANICZONA!

# AKCJA REHABILITACJA Z ELEMENTAMI TERAPII SI

Otwarte Ramiona Fundacja Spłotu Ramiennego zaprasza dzieci w wieku od urodzenia do wieku szkolnego, z Gminy Łomianki na bezpłatne zajęcia rehabilitacji.

www.otwarteramiona.pl

Otwarte Ramiona

Informacje i zapisy: -48 506 580 295

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, bezpłatne dla uczestników.

# NASZ BOKS JEST DLA WSZYSTKICH

ZAPRASZAMY na BEZPŁATNE TRENINGI

ORGANIZUJEMY ZAJĘCIA SPORTOWE BAZUJĄCE NA BOKSIE

WTORKI i CZWARTKI godz. 15.00

Zapraszamy dzieci od 9 lat i młodzież

Amatorski boks jest bezpieczny i mniej kontuzyjny niż piłka nożna czy koszykówka.

Mamy ochraniacze, miękkie rękawice, a treningi odbywają się pod okiem doświadczanego trenera.

Nie walczymy ze sobą - trenujemy szlachetny sport! To skomplikowany technicznie i taktycznie sport wymagający koordynacji rąk i nóg, spokoju głowy oraz wyzbycia się prostej agresji.

Boks coraz chętniej trenują kobiety. Dziwczyni to 40% naszych Klientów. Spalamy więcej kalorii niż na fitnessie!

Aleksandra "Sasha" Sidorenko  
Włoszczyńska Kłoda - główny trener

EVERLAST

www.otwarteramiona.pl

Aleksandra Sidorenko 669 862 097

Łomianki, ICDS, ul. Staszica 2

@SidorenkoBoxingŁomianki @sidorenko.boksing

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, bezpłatne dla uczestników



**NOWA**  
**Poradnia Urologiczna**  
w ramach NFZ

PRZYCHODNIA  
SPZZLO WARSZAWA-ŻOLIBÓRZ  
SZPITALNA 6, ŁOMIANKI  
www.spzzlo.pl

**ZAPISY**  
**22 11 66 800**

**CENTRUM MEDYCZNE MAVIT ZAPRASZA OSOBY  
PO 65 ROKU ŻYCIA NA BEZPŁATNE BADANIA PRZESIEWOWE  
W KIERUNKU ZACMY!**

**Jeśli zauważyłeś u siebie objawy takie jak:**

- widzenie nieostre / za mgłą,
- blaknięcie / żółknięcie kolorów,
- nadwrażliwość przy patrzeniu na źródło światła

**Umów się już dziś, dzwoniąc  
pod nr tel. 22 434 00 20**

**NFZ** W Szpitalu Specjalistycznym CM MAVIT na warszawskich Białych  
operacje usunięcia zacmy w ramach ubezpieczenia NFZ  
wykonywane są w terminie do 2 miesięcy od wypisu Pacjenta na listę oczekujących.

**22.000** pacjentów  
**4700** operacji usunięcia zacmy  
**100** lat

**MAVIT**  
CENTRUM MEDYCZNE  
GRUPA LUBUSZ

WARSZAWA BIAŁY  
Szpital Specjalistyczny  
Centrum Medycznego MAVIT  
ul. Podulska 61,  
05-073 Warszawa

WARSZAWA UŚMIECH  
Ośrodek Diagnostyczny  
Centrum Medycznego MAVIT  
ul. Miłkowska 6,  
02-776 Warszawa

WARSZAWA WOLA  
Ośrodek Diagnostyczny  
Centrum Medycznego MAVIT  
ul. Górczewska 124,  
05-140 Warszawa

www.mavit.pl

**Nowa Poradnia  
Chirurgii Ogólnej  
w ramach NFZ**

Przychodnia SPZZLO Warszawa-Żoliborz  
Łomianki, ul. Szpitalna 6  
www.spzzlo.pl

**22 751 10 55**  
**22 116 68 00**

**Zapisy na zajęcia  
Zdrowy kręgosłup**

Regularne zajęcia prowadzone przez  
profesjonalnego trenera

Kiedy - niedziela godzina 10:00-11:00  
Gdzie - hala ICDS Łomianki ul. Staszica 2  
Zapisać - piotr.sobolski@ksoza.pl  
tel: 570 054 307

"Zadanie współfinansowane ze środków Gminy  
Łomianki, bezpłatne dla uczestników"

ŁOMIANKI  
Miasto i Gmina

**KLUB  
KREATYWNYCH DZIECI**

**Cykl 12 spotkań**

**Start 14 MARCA  
CZWARTKI**

GR. I 16.30- 17.50  
GR. II 18.00-19.20

**W programie**

- Kulinaria
- DIY
- Eksperymenty
- Zabawa

**dla Dzieci  
od 5 do 12 lat**

**KOSZT 12 zajęć  
120 ZŁ**

**Zapisz się!**  
kontakt@fundacjajestemmama.pl  
tel 517 260 366

**ŚWIEŁICA MIEJSKA - BURAKÓW**  
ul. Parkowa 2 Łomianki

"Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki"

ŁOMIANKI  
Miasto i Gmina

BURAKÓW  
Miasto i Gmina

**ZAJĘCIA  
UMUZYKALNIAJĄCE  
I MUZYCZNO - PLASTYCZNE  
dla Maluszków**

**Zaczynamy 12 marca!**

**WTORKI:**

- GODZ. 9:30  
DZIECI 6-18 MIESIĘCY
- GODZ. 10:30  
DZIECI 1,5-3 LAT

**KOSZT:**  
50zł/ 10 tygodni zajęć

**ŚWIEŁICA MIEJSKA  
W BURAKOWIE**  
ul. Parkowa 2

**ZAPISY**  
506 811 350  
dlarodziny.burakow@gmail.com

Zadanie współfinansowane  
ze środków Gminy Łomianki

Pierwszeństwo zapisów dla dzieci  
posiadających  
Łomiankowską Kartę Mieszkańca

ŁOMIANKI  
Miasto i Gmina

Fundacja Dla Rodziny

Świełica Miejska  
w Burakowie

**ZAJĘCIA  
MUZYCZNO - PLASTYCZNE  
PO ANIELSKU  
dla Maluszków**

**Zaczynamy 13 marca!**

**ŚRODY:**  
GODZ. 11:00  
DZIECI 1,5-3 LAT

**KOSZT:**  
50zł/ 10 tygodni zajęć

**ŚWIEŁICA MIEJSKA  
W BURAKOWIE**  
ul. Parkowa 2

**ZAPISY:**  
506 811 350  
dlarodziny.burakow@gmail.com

Zadanie współfinansowane  
ze środków Gminy Łomianki

Pierwszeństwo zapisów dla dzieci  
posiadających  
Łomiankowską Kartę Mieszkańca

ŁOMIANKI  
Miasto i Gmina

Fundacja Dla Rodziny

Świełica Miejska  
w Burakowie

**Zdrowo na sportowo!  
zajęcia ruchowe dla kobiet**

**FITNESS**

**Cykl zajęć  
marzec - czerwiec**

godz. 17:00  
poniedziałek i piątek

Świełica Miejska  
w Burakowie,  
ul. Parkowa 2

**Zapisy:**  
530 323 261  
Pierwszeństwo zapisów z  
Łomiankowską Kartą  
Mieszkańca

**ZA DARMO!**

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki  
bezpłatne dla uczestników

Fundacja Dla Rodziny

ŁOMIANKI  
Miasto i Gmina

ŁOMIANKI  
Miasto i Gmina

**Zdrowo na sportowo!  
zajęcia ruchowe dla kobiet**

**MOBILIZACJA  
Z ELEMENTAMI JOGI**

**Cykl zajęć  
marzec - czerwiec**

godz. 18:00  
piątek

Świełica Miejska  
w Burakowie,  
ul. Parkowa 2

**Zapisy:**  
530 323 261  
Pierwszeństwo zapisów z  
Łomiankowską Kartą  
Mieszkańca

**ZA DARMO!**

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki  
bezpłatne dla uczestników

Fundacja Dla Rodziny

ŁOMIANKI  
Miasto i Gmina

ŁOMIANKI  
Miasto i Gmina

**Zdrowo na sportowo!**  
zajęcia ruchowe dla kobiet

# PILATES

**Cykl zajęć**  
marzec - czerwiec

**Zapisy:**  
☎ 530 323 261  
Pierwszeństwo zapisów z  
Łomankowską Kartą  
Mieszkańca

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki  
bezpłatnie dla uczestników

⌚ godz. 8:15  
wtorek

📍 Świątlica Miejska  
w Dąbrowie,  
ul. Akacjowa 20a

**ZA  
DARMO!**



**Zdrowo na sportowo!**  
zajęcia ruchowe dla kobiet

# SAMOOBRONA

**Cykl zajęć**  
marzec - czerwiec

**Zapisy:**  
☎ 530 323 261  
Pierwszeństwo zapisów z  
Łomankowską Kartą  
Mieszkańca

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki  
bezpłatnie dla uczestników

⌚ godz. 9:30 - 11:00  
czwartki

📍 Świątlica Miejska  
w Burakowie,  
ul. Parkowa 2

**ZA  
DARMO!**



**Zdrowo na sportowo!**  
zajęcia ruchowe dla kobiet

# SAMOOBRONA

**Cykl zajęć**  
marzec - czerwiec

**Zapisy:**  
☎ 530 323 261  
Pierwszeństwo zapisów z  
Łomankowską Kartą  
Mieszkańca

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki  
bezpłatnie dla uczestników

⌚ godz. 20:30 - 22:00  
czwartki

📍 Sala w ICDS,  
ul. Staszica 2

**ZA  
DARMO!**



**Aktywnie  
na Parkowej  
2024**

**Joga dla wszystkich**  
w Świątlicy Miejskiej  
przy ul. Parkowej 2

**Zapraszamy!**  
Poniedziałek 18:30-19:30  
Wtorek 19:30-20:30  
Środa 18:30-19:30

**Zajęcia bezpłatne**  
Zapisy od 22 marca br.\* mailem:  
joga@naszelomianki.pl

Pierwszeństwo zapisów mają posiadacze Łomankowskiej Karty Mieszkańca

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki

**Bezpłatne  
konsultacje  
psychologiczne**

**Miejsce:** Centrum Rozwoju Dziecka BLOOM (Łomianki)

Projekt Możemy Więcej Razem na rzecz pomocy mieszkańcom Gminy Łomianki zapewnia wsparcie psychologiczne osobom, które przeżywają trudne doświadczenia oraz znajdują się w sytuacjach kryzysowych. Zgłoś się do nas!

**W celu zgłoszenia się, skontaktuj się:**  
534 950 504 Recepcja Centrum BLOOM

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, bezpłatnie dla uczestników.



**AKADEMIA  
RĘKODZIEŁA**

**z Otwartymi Ramionami  
V edycja**

**Zapraszamy na 8 warsztatów  
artystycznych dla dorosłych  
w Świątlicy Miejskiej  
w Burakowie, ul. Parkowa 2**

**Informacje i zapisy:**  
506 580 295  
Pierwszeństwo zapisów dla posiadaczy  
Łomankowskiej Karty Mieszkańca

**Odkryj swoją  
twórczą stronę!**

Zadanie współfinansowane ze środków  
Gminy Łomianki, bezpłatnie dla uczestników.



**Bezpłatne  
konsultacje  
rodzinne**

**Miejsce:** Centrum Rozwoju Dziecka BLOOM

Projekt Możemy Więcej Razem na rzecz pomocy mieszkańcom Gminy Łomianki zapewnia wsparcie dla rodzin, które przechodzą przez kryzys, mają problemy wychowawcze lub chcą pracować nad trudnościami rodzinnymi.

**W celu zgłoszenia się, skontaktuj się:**  
534 950 504 Recepcja Centrum BLOOM

Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, bezpłatnie dla uczestników.





 **Otwarte Ramiona**



## AKCJA REHABILITACJA z elementami terapii SI

bezpłatne zajęcia z fizjoterapeutą dla dzieci z Gminy Łomianki

Zapisy: 506 580 295  
Dziekanów Leśny, ul. M. Konopnickiej 1/189  
Pierwszeństwo zapisów dla posiadaczy Łomiankowskiej Karty Mieszkańca



Zadanie współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, bezpłatne dla uczestników.

**TUS DLA DOROSŁYCH**

**CENTRUM TERAPII SENS.**  
www.centrum-sens.org

Trening umiejętności społecznych dla dorosłych, zwany skrótowo TUS, to grupowe zajęcia terapeutyczne mające na celu rozwój inteligencji emocjonalnej i podniesienie komfortu funkcjonowania w społeczeństwie.

**Dla osób które chcą:**

- poszerzyć kompetencje związane z doświadczaniem i wyrażaniem emocji
- podzielić się swoimi unikalnymi doświadczeniami i poznać perspektywę innych osób znajdujących się w podobnej sytuacji
- znać i zrozumieć i wsparcie
- poznać techniki radzenia sobie ze stresem, napięciem emocjonalnym
- udoskonalic strategie rozwiązywania sytuacji konfliktowych

**Prowadzący:**  
Ama Plucińska - psychoterapeutka  
Piotr Łodziński - psycholog, certyfikowany trener TUS.

Przed kwalifikacją do grupy TUS wymagana jest konsultacja indywidualna ze specjalistą, która pozwoli określić potrzeby uczestnika i strukturę grupy.

**Opłaty:**  
Udział w zajęciach grupowych to koszt 200 zł/ cykl 12 spotkań, warsztaty współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, w ramach zadania DWIE PRZESTRZENIE, opłata za konsultację indywidualną 180 zł.

**Termin:**  
Poniedziałki godz. 20:00-21:30, 12 spotkań począwszy od 22.04.2024.



+48 605-112-634 | ul. Zachodnia 40 lok. 6 05-092 Łomianki | biuro@centrum-sens.org

## Kreatywne WAKACJE 2024

dzieci 6-10 lat

**W PROGRAMIE:**

- warsztaty kreatywne
- zabawy sportowe
- park linowy
- zajęcia kulinarne

**ZAPEWNIAMY:**

- opiekę w godzinach 8:30 - 16:30
- pełne wyżywienie
- doświadczoną kadrę

**TERMINY:**  
1-5.07 / 8-12.07 / 15-19.07 / 22-26.06 / 29.07-2.08 / 5-9.08

**ZAPISY:**  
przez formularz zapisów  
kontakt: 530323261  
kreatywnesrody@gmail.com

Planosfordowo zapisów z Łomiankowskiej Karty Mieszkańca

ZADANIE WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW GMINY ŁOMIANKI

 

## Kreatywne WAKACJE 2024

dzieci 6-10 lat

**W PROGRAMIE:**

- warsztaty kreatywne
- zabawy sportowe
- park linowy
- zajęcia kulinarne

**ZAPEWNIAMY:**

- opiekę w godzinach 8:30 - 16:30
- pełne wyżywienie
- doświadczoną kadrę

**TERMINY:**  
1-5.07 / 8-12.07 / 15-19.07 / 22-26.06 / 29.07-2.08 / 5-9.08

**ZAPISY:**  
przez formularz zapisów  
kontakt: 530323261  
kreatywnesrody@gmail.com

Planosfordowo zapisów z Łomiankowskiej Karty Mieszkańca

ZADANIE WSPÓLFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW GMINY ŁOMIANKI

 