



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Indeks

<u>Wykłady</u>	2
<u>Warsztaty</u>	3
<u>Spacery</u>	4
<u>Koncerty</u>	5
<u>Teatr – Opera</u>	6
<u>Kino</u>	10
<u>Muzea, Wystawy</u>	11
<u>Zajęcia cykliczne</u>	13
<u>Przydatne strony www</u>	14

Opracowała: Ewa Cochal



projekt realizuje Fundacja Metamorfozy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Wykłady

Grudzień

Wt. – 02.12 – 13:00 – **MNW** – Sekrety garderoby ostatniego króla Polski – St., Aug. Poniatowskiego – wstęp wolny

Cz. – 04.12 – 18:00 – **MNW** – Co ja zrobię, że smutne? Nie mogę być inna niż jestem – o autoportretach

Olgi Boznańskiej – wstęp wolny

Wt. – 09.12 – 13:00 – **MNW** – Nowa Starówka – historia odbudowy Starego Miasta w Wwie – wstęp wolny

Wt. – 16.12 – 13:00 – **MNW** – Zabójstwo Gabriela Narutowicza i jego wizualne reprezentacje – wstęp wolny

Styczeń

Brak jeszcze harmonogramu na styczeń (ferie od 17.01.25)

[POWRÓT](#)



projekt realizuje **Fundacja Metamorfozy**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne

Grudzień '25 – Styczeń '26

Warsztaty

Grudzień

Śr. – 10.12 – 14:30 – Muzeum Farmacji – [Pracownia zapachów](#) – bilet 8,-pln

Śr. – 10.12 – 10:00 – Muzeum Warszawy -Warszawskie espresso. Spotkanie dla Seniorek i Seniorów.

[Gabinet Sreber i Platerów Warszawskich na nowo](#) – bilet 10,-pln

Śr. – 10.12 – 13:00 – Muzeum Woli – [Scenariusz starości. Warsztaty ze Stowarzyszeniem Pedagogów Teatru](#) – wstęp bezpłatny

Cz. – 11.12 – 11:00 – MNW – Łapacz snów. Ruchome obrazy i instalacje – bilet 15,-pln

Cz. – 11.12 – 18:00 – Pałac w Wilanowie – W świeczkowym lesie. Tworzenia naturalnych świec. – bilet 40,-pln

Pt. – 12.12 – 12:00 – Muzeum Drukarstwa – [Otwarte warsztaty linorytu](#) – bilet 4,-pln

Sb. – 13.12 – 17:00 – Pałac w Wilanowie – Warsztat drobnych dekoracji świątecznych – bilet 20,-pln

Nd. – 14.12 – 11:00 – Łazienki Królewskie – [Sfera smaku: bajaderka w świecie Pomodoro](#) – bilet 25,-pln

Nd. – 14.12 – 11:30 – Pałac w Wilanowie – O zwyczaju wysyłania kartek świątecznych. Warsztaty historyczno-kaligraficzne – bilet 30,-pln

Nd. – 14.12 – 10:00 – Muzeum Etnograficzne – [Targi Bożonarodzeniowe](#). Warsztaty ozdób świątecznych z twórczyniami ludowymi. – bilet 10,-pln

Śr. – 17.12 – 14:30 – Muzeum Farmacji – [Pracownia zapachów](#) – bilet 8,-pln

Cz. – 18.12 – 12:00 – MNW – „Muzykoterapia dla seniorów” - Hej kolęda – wstęp wolny

Pt. – 19.12 – 12:00 – Muzeum Drukarstwa – [Otwarte warsztaty linorytu](#) - bilet 4,-pln

Sb. – 20.12 – 15:30 – Muzeum Warszawy - [Szkicownik warszawski – warsztaty rysowania](#) – bilet 10,-pln

Styczeń

Nd. – 18.01 – 12:00 – Zamek Królewski – [Godzina ze sztuką](#) – bilet 25,-pln

Brak harmonogramu na styczeń (ferie od 17.01.25)

[POWRÓT](#)



projekt realizuje Fundacja Metamorfozy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Spacery

Wszystkie spacery po Warszawie są bezpłatne, mile widziany napiwek, jeśli podobał się spacer.

Grudzień

Sb. – 06.12 – 12:00 – **Salon Literacki** – Śladami Konstantego I. Gałczyńskiego – zbiórka: ul. Mazowiecka 11

Sb. – 06.12 – 13:00 – [Warszawski Zautek](#) – Śladami Eugeniusza Bodo, - zbiórka: Uniwersytet Muzyczny F. Chopina

Sb. – 13.12 – 11:00 – **Ach Stolica** – Aleja Szucha – zbiórka: Al. Szucha 2/4

Sb. – 13.12 – 12:00 – **Salon Literacki** – Zimowy spacer po Krakowskim Przedmieściu – zbiórka: Pomnik Kopernika

Nd. – 14.12 – 11:00 – **Ach Stolica** – Pałac pod Blachą – zbiórka: przed kasami biletowymi Zamku Królewskiego.

Bilet do pałacu 15,-pln + 25,- pln przewodnik

Nd. – 14.12 – 12:00 – **Salon Literacki** – Zimowy spacer po Starówce – zbiórka: Krakowskie Przedmieście 48

(kościół św. Anny)

Styczeń

Cz. – 01.01 – 17:00 – [Warszawski Zautek](#) – Noworoczny spacer – Stare Miasto z humorkiem w blasku

świątecznej iluminacji. - zbiórka: ul. Miodowa 13

Nd. – 04.01 – 16:00 – [Warszawski Zautek](#) – Tajemnice Nowego Świata w blasku świątecznej iluminacji. –

zbiórka: Pałac Staszica

[POWRÓT](#)



projekt realizuje Fundacja Metamorfozy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Koncerty

Narodowy Instytut Fryderyka Chopina – W każdą sobotę i niedzielę o godz.: 12:00; 15:00 & 17:00 odbywają się 30-minutowe koncerty fortepianowe. Na podstawie biletu wstępu do Muzeum F. Chopina cena: 25,-pln
https://muzeum.nifc.pl/pl/muzeum/koncerty/28_recitale-fortepianowe-w-muzeum-fryderyka-chopina

Grudzień

Pt. - 05.12 – 19:00 – Nowa Miodowa – Sinfonia Luventus – wstęp wolny

Śr. - 17.12 – 19:00 – UMFC – Środa na Okólniku – Koncert symfoniczny „Dziadek do orzechów”
klasycznie i jazzowo.

Śr. - 17.12 – 19:00 – Nowa Miodowa – Koncert Świąteczny – wstęp wolny

Styczeń

Pt. - 16.01 – 19:00 – Łazienki Królewskie /Stara Oranżeria - Teatr Królewski – Halka St. Moniuszki
(wersja wileńska) – bilet 80,-pln

Pt. - 16.12 – 19:00 – Nowa Miodowa – Sinfonia Luventus – wstęp wolny

Sb. - 17.01 – 19:00 – Łazienki Królewskie /Stara Oranżeria - Teatr Królewski – Halka St. Moniuszki
(wersja wileńska) – bilet 80,-pln

Sb. - 24.01 – 19:00 – Łazienki Królewskie /Stara Oranżeria - Teatr Królewski – Il Trionfo del tempo
E del Disinganno/ G. F. Haendel – bilet 80,-pln

Nd. - 25.01 – 19:00 – Łazienki Królewskie /Stara Oranżeria - Teatr Królewski – Il Trionfo del tempo
E del Disinganno/ G. F. Haendel – bilet 80,-pln

[POWRÓT](#)



projekt realizuje Fundacja Metamorfozy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Teatr – Opera

Teatr Ateneum – Wybrane spektakle w cenie promocyjnej dla seniorów: 40,-pln

12.12 – 17:30 – „Matka” – Scena Główna, ul. Jaracza 2

12.12 – 17:30 – „Napis” – Scena 20 (ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 35)

21.12 – 17:00 – „Żli żydzi” – Scena 20 (ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 35)

28.12 – 18:30 – „Uciekinierski” – Scena 20 (ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 35)

09.01 – 17:00 – „Napis” – Scena 20 (ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 35)

16.01 – 19:00 – „Kwartet” – Scena 20 (ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 35)

18.01 – 17:00 – „Matka” – Scena Główna, ul. Jaracza 2

23.01 – 18:00 – „Uciekinierski” – Scena 20 (ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 35)

25.01 – 16:00 – „Para nasycona” – Scena Główna, ul. Jaracza 2

Teatr Dramatyczny – w każdym m-ce na wybrane spektakle teatr udostępnia pulę biletów w cenie 25,-pln

07.12 – 18:30 – „Kruk z Tower” – Scena Mała, PKiN p. Defilad

10.12 – 18:00 – „Ferdynand” – Scena Przodownik (ul. Olesińska 21)

17.12 – 19:00 – „The Wall” – Scena Duża, PKiN p. Defilad

03.01 – 17:00 – „Chłopaki płaczą” – Scena Mała, PKiN p. Defilad

18.01 – 17:00 – „Anioły w Warszawie” – Scena Duża, PKiN p. Defilad

31.01 – 19:00 – „Będzie trzeba to pójść na wojnę” – Scena Przodownik (ul. Olesińska 21)

[POWRÓT](#)



projekt realizuje **Fundacja Metamorfozy**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Teatr – Opera

Teatr Narodowy – Wybrane spektakle w cenie promocyjnej dla seniorów: 30-45,- PLN

07.12 – 19:00 – „Czekając na Godota” – Scena Studio

13.12 – 19:00 – „Piknik pod wiszącą ścianą” – Scena Główna

14.12 – 19:00 – „Piknik pod wiszącą ścianą” – Scena Główna

16.12 – 19:00 – „Piknik pod wiszącą ścianą” – Scena Główna

20.12 – 16:30 – „Jak być kochaną” – scena przy Wierzbowej

21.12 – 16:30 – „Jak być kochaną” – scena przy Wierzbowej

11.01 – 16:00 – „Matka Joanna od Aniołów” – scena przy Wierzbowej

13.01 – 19:00 – „Matka Joanna od Aniołów” – scena przy Wierzbowej

14.01 – 19:30 – „Tchnienie” – Scena Studio

15.01 – 19:30 – „Tchnienie” – Scena Studio

21.01 – 19:00 – „Faust” – Scena Główna

24.01 – 19:00 – „Czekając na Godota” – Scena Studio

25.01 – 19:00 – „Czekając na Godota” – Scena Studio

25.01 – 19:00 – „Maria Stuart” – Scena Główna

27.01 – 19:00 – „Maria Stuart” – Scena Główna

27.01 – 19:00 – „Ułani” – scena przy Wierzbowej

31.01 – 16:00 – „Alicja w krainie czarów” – Scena Główna

[POWRÓT](#)



projekt realizuje Fundacja Metamorfozy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Teatr – Opera

Teatr Powszechny – W każdym miesiącu są wyznaczone Dni Seniorskie (osoby 60+) bilet dla seniora 40,-pln

03.12 – 19:30 – „Opowieść zimowa”/W. Shakespeare – scena mała

10.12 – 19:00 – „Dobrobyt” – scena duża

13.12 – 18:00 – „Ocalone” – scena mała

19.12 – 18:00 – „Bieguni”/na podstawie O. Tokarczuk – scena duża

14.01 – 19:30 – „Opowieść zimowa”/W. Shakespeare – scena mała

18.01 – 17:00 – „Kłątwa”-na motywach dramatu St. Wyspiańskiego” – scena duża

20.01 – 19:30 – „Co gryzie Gilberta Grape’a” – scena mała

28.01 – 19:30 – „Przełamując fale” – na podstawie filmu Larsa Von Triera – scena mała

30.01 – 19:00 – „Melodramat” – scena duża

Teatr Polonia & Och- pula biletów dla seniora w cenie 50,-pln

3 i 4 grudnia - 19:00 – „Głowa w piasek „ – teatr Polonia

14 grudnia – 17:00 – „Na pierwszy rzut oka” – teatr Polonia

15 i 16 grudnia – 19:00 – „Wspólnota mieszkaniowa” – Oh Teatr

29 i 30 grudnia – 19:00 – „Ciemny grylaż” - Oh Teatr

[POWRÓT](#)



projekt realizuje **Fundacja Metamorfozy**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Teatr – Opera

27 stycznia – 19:00 – „Pan Hoho” – teatr Polonia

30 i 31 stycznia – 19:00 – „Cwaniary” – teatr Polonia

6 i 7 stycznia – 19:00 – „Ferdydurke” – Oh Teatr

29 i 30 stycznia – 19:00 – „Czułe słówka” – Oh Teatr

Teatr Współczesny – wybrane spektakle pula biletów dla seniorów – w cenie 60,-pln (brak na listopad '25)

02.12 - 19:00	Historia miłosna
03.12 - 19:00	Historia miłosna
03.12 - 19:00	Między nami dobrze jest
04.12 - 19:00	Historia miłosna
04.12 - 19:00	Między nami dobrze jest

Nie ma jeszcze oferty dla seniorów na styczeń.

Teatr Polski – Repertuar: <https://teatrpolski.waw.pl/repertuar>

W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca można kupić bilety w specjalnej cenie dla seniora za 25 zł.

Teatr Syrena – Bilety ulgowe w cenie – 50 zł przysługują emerytom i rencistom na spektakle grane od poniedziałku do czwartku (pula 10 biletów senioralnych na każdy spektakl).

Teatr Nowy – Wybrane spektakle w cenie promocyjnej dla seniorów w cenie: 25,- PLN

[POWRÓT](#)



projekt realizuje Fundacja Metamorfozy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Kino

KINOTEKA

Bilety dla seniorów pon.- czw. 16,-pln

Cykle filmowe i wydarzenia w Kinotece: <https://kinoteka.pl/wydarzenia/festiwale-filmowe/>

Cykle i przeglądy filmowe: <https://kinoteka.pl/wydarzenia/cykle-i-przeglady-filmowe/>

Filmowy Sylwester w KINOTECE

Kino Muranów

– Bilety dla Seniora: pon. i środy– 16,- PLN. oraz wt. i czw. 20,-pln <https://kinomuranow.pl/repertuar>

Środa dla seniora za 16,-pln – [Muranów dla seniorów | Kino Muranów \(kinomuranow.pl\)](#)

[Wielka sztuka w kinie Muranów](#) ; [Spektakle teatralne na ekranie](#)

17.12 – 18:15 – pokaz przedpremierowy filmu „Ścieżki życia” z gościem specjalnym Mateuszem Kusznerewiczem

Kino Iluzjon (Sala Mała Czarna) –

Wtorki godz. 17:00 – „Akademia Polskiego Filmu” – wykład i projekcja.

<https://www.iluzjon.fn.org.pl/static/3/119/seniorzy.html>

Bilety dla seniorów 15,-pln (na filmy ze zbiorów Filmoteki) i 20,-pln pozostałe.

Cykle filmowe: <https://www.iluzjon.fn.org.pl/cykle.html>

[Filmy nieoczywiste](#) – bilet 5,- PLN – przed filmem prelekcja Andrzeja Bukowieckiego

Kino Atlantic & kino Wisła (Novekino)

– Bilety dla seniora: pon. – pt. do 16:59 – cena 16,- PLN – Dodatkowo tylko w kinie Atlantyk – w środę godz. 11:00

bilet dla seniora 14,- <https://www.novekino.pl/kina/atlantic/seniorzy.php>

Kino Kultura

- Tanie bilety: pon.: 15,-pln; wtorek – czwartek: bilet ulgowy 15,- PLN <https://www.kinokultura.pl/pl#repertuar>

[POWRÓT](#)



projekt realizuje Fundacja Metamorfozy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Muzea – Wystawy

Zamek Królewski – „Godzina ze sztuką” zwiedzanie z przewodnikiem bilet -40,-pln

Wykłady on-line towarzyszące wystawie: <https://www.zamek-krolewski.pl/wyklady-konferencje-naukowe-debaty>

Nd. – 18.01 – 12:00 – **Zamek Królewski – Godzina ze sztuką** –3 x mrok w Galerii im Lancokorońskich. - bilet 25,-pln

12 – 14.12 – 17:00-22:00 - [Szklany zamek Żeromskiego](#) - multimedialny pokaz na fasadzie wschodniej

Zamku Królewskiego (od strony Wisły) – film odtwarzany co 5 min.

Wystawy czasowe:

10.X.2025 – 08.II.2026 – [Niech nas widzą! Wizerunek, strój, ciało.](#) – [program wydarzeń towarzyszących](#)

Muzeum Narodowe w Warszawie – Orowadzanie po Galeriach Stałych soboty – godz. 11:00 – Bilet 15,-
W każdy wtorek bezpłatne zwiedzanie MNW.

Wystawy czasowe:

03.X.2025 – 11.I.2026 - [Czarny karnawał. Ensor/Wojtkiewicz](#)

10.IX.2025 – 05.VI.2026 – [Pokaz w galerii sztuki XIX wieku/Olga Boznańska](#)

26.XI.2025 – 01.III.2026 – [XIV odsłona Gabinetu Fotografii / Warszawa – zapomniane widoki.](#)

Muzeum Etnograficzne –

Wystawy czasowe:

a) 01.03 - 16.11.2025 [Afrotopie](#)

Wykłady on-line godz. 20:00 – 21:00 - <https://ethnomuseum.pl/wydarzenia/antropologia-miedzygatunkowa/>

Muzeum Warszawy –

wystawa czasowa

19.06 – 21.12.2025 Lato, które zmieniło wszystko. Festiwal 1955 [link](#)

Niewidzialna wystawa – Al. Jerozolimskie 123a (Plac Zawiszy budynek Milenium Plaza). Bilety 35,-pln (pn.-pt.)

<https://niewidzialna.pl/>

[POWRÓT](#)



projekt realizuje **Fundacja Metamorfozy**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Muzea – Wystawy

Muzeum POLIN – [Akademia Senioralna POLIN – bezpłatne zajęcia.](#)

Zapisy telefonicznie w godz. 10:00–15:00 pod numerem: [22 471 03 01](tel:224710301) wew. 2

- 1) „Judaizm bez tajemnic” - Grupa I - 11.XII; Grupa II - 18.XII
- 2) „Sztuka” - Grupa I - 15.I; 12.II; 12.III; Grupa II - 29.I; 26.II; 26.III
- 3) „Biografie” – Grupa I – 16.IV; 14.V; 11.VI; Grupa II – 23.IV; 21.V; 18.VI

Cytadela Warszawska – Muzeum Wojska Polskiego Plac Gwardii Pieszej Konnej – Pawilon Południowy)

4.X.2025 – 31.I.2026 – [Beksiński multimedialna wystawa](#)

Muzeum Azji i Pacyfiku – w czwartki wstęp bezpłatny.

Wystawy czasowe:

27.11.2025 – 08.02.2026 – „Z parasolką przez Himalaje” Fotografie Krzysztofa Heyke

27.11.2025 – 31.05.2026 – Oblicza wody w kulturach Azji i Oceanii

[POWRÓT](#)



projekt realizuje **Fundacja Metamorfozy**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne

Grudzień '25 – Styczeń '26

Zajęcia cykliczne

Narodowy Instytut Fryderyka Chopina – W każdą sobotę i niedzielę o godz.: 12:00; 15:00 & 17:00 odbywają się 30-minutowe koncerty fortepianowe. Na podstawie biletu wstępu do Muzeum F. Chopina cena: 25,-pln
https://muzeum.nifc.pl/pl/muzeum/koncerty/28_recitale-fortepianowe-w-muzeum-fryderyka-chopina

Fundacja Age Hub organizuje bezpłatne kursy cyfrowe w Warszawie i całej Polsce, skierowane do osób 60+.

- **Stacjonarne kursy komputerowe** – na różnych poziomach zaawansowania
- **Stacjonarne kursy smartfonowe** – dopasowane do umiejętności uczestników
- **Zajęcia tematyczne** – np. dotyczące bezpieczeństwa w sieci
- **Poradnictwo indywidualne** – spotkania z trenerem jeden na jeden,
- **Webinary online** – dostępne bezpłatnie na różnych platformach

Ważne: w zakładce „Materiały edukacyjne” są umieszczone tutoriale tematyczne, które można pobrać i spokojnie w swoim czasie i tempie przeczytać.

[POWRÓT](#)



projekt realizuje **Fundacja Metamorfozy**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Nadchodzące Wydarzenia Kulturalne



Grudzień '25 – Styczeń '26

Przydatne stron www.

Centrum Interpretacji Zabytków- <https://ciz.muzeumwarszawy.pl/>

Centrum Sztuki Współczesnej U-jazdowski- <https://u-jazdowski.pl/wydarzenia>

Mediateca – Cyfrowe archiwum Centrum Sztuki Współczesnej Zamku Ujazdowskiego –
<https://mediateka.u-jazdowski.pl/o-mediatece>

Kino Syrena Muzeum Warszawa- <https://muzeumwarszawy.pl/kategoria/kino/>

Muzeum etnograficzne - <https://ethnomuseum.pl/>

Muzeum Farmacji- <https://muzeumfarmacji.muzeumwarszawy.pl>

Muzeum Narodowe- <https://www.mnw.art.pl/edukacja/>

Muzeum Warszawy- <https://muzeumwarszawy.pl/>

Muzeum Warszawskiej Pragi- <https://muzeumpragi.pl/>

Muzeum Woli - <https://muzeumwoli.muzeumwarszawy.pl/>

Ogród Botaniczny w Powsinie - <https://ogrodpan.pl/>

Opera Narodowa/Teatr Wielki- <https://teatr Wielki.pl/repertuar/kalendarium/data/2023/06/#/f/0/1-30>

Pałac w Wilanowie- [Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie \(wilanow-palac.pl\)](https://muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie (wilanow-palac.pl))

Muzeum Azji i Pacyfiku- <https://www.muzeumazji.pl/>

Twoja Akademia Trzeciego Wieku On-line- <https://abcsenior.com/>

Seniorzy w Warszawie- <https://cam.waw.pl/senior-w-warszawie/>

Dom Spotkań z Historią DSH- <https://dsh.waw.pl/>

Kluboteka Dojrzałego Człowieka- <https://kluboteka.info/plan-zajec/>

Fundacja Metamorfozy – ArtUTW- <http://www.fundacjametamorfozy.org.pl/zajecia/>

Fundacja AgeHub - <https://agehub.pl/category/aktualnosci/>

[POWRÓT](#)



projekt realizuje **Fundacja Metamorfozy**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa