

KWIECIEŃ 2021

***Łódzka
tytka
Seniora***

SPORT | REKREACJA | KULTURA | EDUKACJA | ZDROWIE | ROZRYWKA - DLA SENIORÓW



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



Łódzka tytka Seniora

06.04.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: spotkania odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

06.04.2021 - OPROWADZANIE ONLINE PO WYSTAWIE BORYSA MAKAREGO „NXN” W GALERII FF

Godz.: 20:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/lodzkiDOMkultury>

oraz <https://www.youtube.com/channel/UCEnOLka4JkSjE-yubs3tm2w>

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: „NxN”. Emocje to procesy poznawcze odróżniające nas od maszyn i algorytmów. Dzisiejszy, otaczający nas technologiczny świat zdaje się być ich pozbawiony. Sztuczna inteligencja, coraz doskonalsza i dokładniejsza, w swojej przyszłej fazie zapewne przerodzi się w samodzielny byt. Czy ten byt potrafi czytać emocje? Czy je rozumie? Czy kiedyś będzie potrafił je właściwie interpretować? Jak ta umiejętność wpłynie na koegzystencję z ludźmi? Pojawia się wiele pytań i niewiadomych, na które odpowiedzi znajdziemy w przyszłości. Idea cyklu NxN opiera się na wykorzystaniu algorytmu sztucznej inteligencji do interpretacji tekstu i przełożeniu go na obrazy, będące symbolicznymi przedstawieniami emocji, które autor starał się przekazać w tekście opisującym jego wspomnienia z dzieciństwa. Obrazy uzyskane w wyniku analizy tekstu są podstawą do powstałych prac, którym autor nadał formę trójwymiarowej siatki, będącej symbolem algorytmicznego porządku i cyfrowej zero-jedynkowej rzeczywistości. Zestawienie wspomnień z obrazami jest zaskakującym zderzeniem ludzkiego i cyfrowego uniwersum.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

7.04.2021 - #ZASZCZEPKULTURĘ "SIERADZKI FOLKLOR MUZYCZNY"

Godz.: 9:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.youtube.com/channel/UCEnOLka4JkSjE-yubs3tm2w>

Organizator: Łódzki Dom Kultury



Łódzka tytka Seniora

Opis: Łódzki Dom Kultury wydał publikację pt. „Sieradzki folklor muzyczny” obejmującą transkrypcje pieśni i melodii instrumentalnych z regionu sieradzkiego. Wydanie antologii ma ogromne znaczenie dla utrwalenia dziedzictwa muzycznego regionu, to pierwsze takie wydawnictwo w odniesieniu do Sieradzkiego! Wydawnictwo z pewnością przyczyni się do promocji muzyki sieradzkiej, stanowiąc bogate źródło wiedzy i inspiracji dla przyszłych pokoleń, a także udostępni i spopularyzuje bogactwo folkloru sieradzkiego i wiedzy z zakresu tradycyjnej kultury regionu. O powstawaniu antologii opowiedzą Andrzejowi Białkowskiemu - Małgorzata Dziurawicz-Kaszuba oraz prof. Piotr Dahlig.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.04.2021 r. – ŚRODY Z KULTURĄ

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: ROWEREM PO ŁODZI cz.1 - wycieczka rowerowa odbyta po mniej znanych zakątkach Łodzi, rekomendująca zdrowy i ekologiczny styl życia oraz zachęcająca do podróżowania rowerem po Naszym Mieście. Realizacja - Piotr Sarnik

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.04.2021 - „KTO CZYTA, ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Każdy post nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić formę odwiedzającym Facebooka POS filii Karolew, cykl okrasimy zagadkami literackimi. To subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach - naszym zdaniem najciekawszych i najbardziej wartościowych. Zgodnie z zasadą chronologii, omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.04.2021 - TANIEC NEURONÓW - GIMNASTYKA UMYŚLU

Godz.: 12:00

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

07.04.2021 - DZIAŁANIA TWÓRCZE

Godz.: 13:30 - 15:30

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Działania twórcze, podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra forma wszechstronnego rozwoju jak również dobra zabawa. Nie trzeba być Picassem, wystarczy lubić różne kreatywne i ręczne prace.

Zapisy: 42 306 74 74

Koszt: Udział bezpłatny

08.04 – 08.06.2021 – SZKOLENIA DLA LIDERÓW SPOŁECZNYCH

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online

Organizator: Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS

Opis: OPUS zaprasza na szkolenia dla liderów społecznych, które będą realizowane od kwietnia do czerwca 2021 w trybie online. Lubisz działać? Spotykać się z sąsiadami? Chcesz zmienić okolicę i masz głowę pełną pomysłów? Spotkaj się z nami na bezpłatnych szkoleniach dla liderów społecznych. Warsztaty odbędą się w 3 blokach:

- postawa i rola lidera w działaniach sąsiedzkich
- realizacja działań społecznych i animacyjnych
- budowanie zaangażowania, motywowanie i docenianie

Harmonogram warsztatów:

- **8 kwietnia** (szkolenie odbędzie się w formule ONLINE) - Postawa i rola lidera/ki: Rola lidera/ki w działaniach społecznych i animacyjnych, umiejętności niezbędne w działaniach z grupą, cechy i postawa wspierająca lidera/kę w działaniach.
- **13 kwietnia** (szkolenie odbędzie się w formule ONLINE) - Realizacja projektów społecznych: Planowanie, realizacja i ewaluacja działań.
- **6 maja** - Budowanie zaangażowania: Badanie potrzeb mieszkańców, włączanie mieszkańców w działania, korzyści ze współpracy.
- **13 maja** - Zarządzanie zespołem: Fazy zespołu, cechy dobrego zespołu, role zespołowe, delegowanie zadań (warsztat dla osób, które mają już za sobą doświadczenie liderkie).
- **25 maja** - Zarządzanie i delegowanie zadań: Zarządzanie a zaangażowanie członków zespołu oraz delegowanie zadań.
- **8 czerwca** - Motywowanie i docenianie: Czynniki motywacyjne i demotywatory w działaniach społecznych, jak i za co doceniać, komunikacja empatyczna.

Startujemy zawsze o 16.00 i pracujemy do 19.15. Działanie jest realizowane w ramach usługi wspomagającej wprowadzenie nowych funkcji społecznych: przy ul. Gdańskiej 8 oraz przy ul. Tuwima 46, współfinansowana przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 – 2020, realizowana na zlecenie Miasta Łódź



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Za pośrednictwem formularza zgłoszeniowego:

https://docs.google.com/forms/d/1XVYflwsVG2tfaYiLcoP3aRLq75_Pyv0NnC3IJ1hu5E/viewform?edit_requested=true&fbclid=IwAR16aWey7UtOI82SxDI10BziCwmMFXaFG6748TmTn-gl-F64C5YUp6ZSSkn4 / telefonicznie: 531 544 508

Koszt: Udział bezpłatny

08.04.2021 - MUZYCZNE POPOŁUDNIE

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Trio studentów Łódzkiej Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów. Zaprezentujemy materiał inspirowany tradycją amerykańskiego jazzu m.in standardami jazzowymi, oraz wpływami Europejskiej (głównie berlińskiej) sceny jazzowo-awangardowej. Skład: Błażej Szydek – gitara; Kamil Guźniczak – kontrabas; Alan Kapołka – perkusja. W każde czwartkowe popołudnie zapraszamy na kolejną odsłonę przygotowanego materiału muzycznego. Realizacja materiału: Piotr Sarnik i Tomasz Kuczkowski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.04.2021 - CYKL SPOTKAŃ WIRTUALNYCH „BEZ BILETU”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Uczestnicy będą mogli dowiedzieć się o zapomnianych łódzkich teatrach, których nie ma na mapie dzisiejszej Łodzi. Międzynarodowy Dzień Teatru, który obchodzony jest 27 marca jest pretekstem do przypomnienia historii pierwszych łódzkich scen teatralnych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.04.2021 - NAKRĘCENI FOLKLOREM

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nakręcenie Folklorem – cykl edukacyjny Zespołu Pieśni i Tańca „Łódź” przedstawiający piękno i różnorodność tradycji ludowych, niepowtarzalność autentycznych strojów, walory polskiej muzyki tradycyjnej oraz promujący działalność grupy, funkcjonującej od ponad 35 lat przy Centrum Kultury Młodych. Przygotowanie artystyczne zespołu oraz koordynacja działań - Beata Stelmach.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

10.04.2021 - SOBOTY MŁODYCH

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: „Soboty Młodych” – nowoutworzona przy Centrum Kultury Młodych, Łódzka Akademia Młodych to inicjatywa skierowana do młodzieży, a pośrednio także do ich rodziców. Jej celem jest inspirowanie młodych ludzi do rozwoju, wspieranie ich w poszukiwaniu życiowej drogi oraz realizacji pasji, marzeń. Misją Akademii jest umożliwianie młodym ludziom zdobywania wiedzy, doświadczenia i umiejętności oraz kompetencji, które będą mogli wykorzystywać przy podejmowaniu różnorodnych decyzji także w dorosłym życiu. Nasze cele zamierzamy realizować poprzez warsztaty, szkolenia, webinaria, spotkania z ekspertami, wymianę doświadczeń, poradniki itp. Funkcję koordynatora merytorycznego Akademii pełni dr Monika Mularska-Kucharek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.04.2021 - „OBIETNICA PORANKA” – SPEKTAKL W REŻYSERII MACIEJA WOJTYSZKI

Godz.: 19:15 (spektakl odbędzie się pod warunkiem otwarcia instytucji kultury)

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Scena

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Obietnica poranka to jedna z najbardziej wzruszających i pięknych historii poświęconych matce, jakie kiedykolwiek zostały napisane. Spektakl to opowieść o kobiecie (Mirosława Olbińska) wielkiego serca i niezwykłych przymiotów charakteru, chociaż niepozbawionej wad i śmiesznośtek, zdecydowanej zrobić wszystko, aby osiągnąć cel, jaki sobie postawiła w życiu. Jej syn (Konrad Michalak) będzie kiedyś wielkim bohaterem, generałem, wspaniałym francuskim pisarzem i ambasadorem Francji. Dla niego ona była wszystkim co miał, jego największym skarbem, ale też i przekleństwem. Przez całe swoje życie będzie się starał sprostać jej marzeniom, zrealizować plany jakie przed nim nakreśliła, zdążyć przed jej śmiercią, aby zobaczyła, że życie, które mu poświęciła nie poszło na marne. Autor opowiadania – Romain Gary (właśc. Romain Kacew) urodził się 8 maja 1914 w Wilnie. Był francuskim pisarzem, scenarzystą i reżyserem filmowym oraz dyplomata. Pisarz studiował prawo w Aix-de-Provence i w Paryżu, gdy wybuchła II wojna światowa wstąpił do francuskich sił zbrojnych, w których po ukończeniu oficerskiej szkoły lotniczej służył jako pilot. Pisarz zadebiutował w 1945 roku powieścią Edukacja europejska. Jest jedynym autorem, który dwukrotnie otrzymał prestiżową Nagrodę Goncourtów, w 1956 za Korzenie nieba i w 1975 roku za Życie przed sobą, wydaną pod pseudonimem Émile Ajar. Obietnica poranka (La promesse de l'aube) została opublikowana w 1960 roku i zaliczana jest do jednej z piękniejszych opowieści o matce i synowskiej miłości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Koszt zakupu biletu 25 zł za okazaniem Miejskiej Karty Seniora



Łódzka tytka Seniora

11.04.2021 - „OBIETNICA PORANKA” – SPEKTAKL W REŻYSERII MACIEJA WOJTYSZKI

Godz.: 19:15 (spektakl odbędzie się pod warunkiem otwarcia instytucji kultury)

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Scena

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Obietnica poranka to jedna z najbardziej wzruszających i pięknych historii poświęconych matce, jakie kiedykolwiek zostały napisane. Spektakl to opowieść o kobiecie (Miroslawa Olbińska) wielkiego serca i niezwykłych przymiotów charakteru, chociaż niepozbawionej wad i śmieszności, zdecydowanej zrobić wszystko, aby osiągnąć cel, jaki sobie postawiła w życiu. Jej syn (Konrad Michalak) będzie kiedyś wielkim bohaterem, generałem, wspaiałym francuskim pisarzem i ambasadorem Francji. Dla niego ona była wszystkim co miał, jego największym skarbem, ale też i przekleństwem. Przez całe swoje życie będzie się starał sprostać jej marzeniom, zrealizować plany jakie przed nim nakreśliła, zdążyć przed jej śmiercią, aby zobaczyła, że życie, które mu poświęciła nie poszło na marne. Autor opowiadania – Romain Gary (właśc. Romain Kacew) urodził się 8 maja 1914 w Wilnie. Był francuskim pisarzem, scenarzystą i reżyserem filmowym oraz dyplomata. Pisarz studiował prawo w Aix-de-Provance i w Paryżu, gdy wybuchła II wojna światowa wstąpił do francuskich sił zbrojnych, w których po ukończeniu oficerskiej szkoły lotniczej służył jako pilot. Pisarz zadebiutował w 1945 roku powieścią Edukacja europejska. Jest jedynym autorem, który dwukrotnie otrzymał prestiżową Nagrodę Goncourtów, w 1956 za Korzenie nieba i w 1975 roku za Życie przed sobą, wydaną pod pseudonimem Émile Ajar. Obietnica poranka (La promesse de l'aube) została opublikowana w 1960 roku i zaliczana jest do jednej z piękniejszych opowieści o matce i synowskiej miłości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Koszt zakupu biletu 25 zł za okazaniem Miejskiej Karty Seniora

12.04.2021 - EDUKACJA REGIONALNA

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Edukacja regionalna - cykl mający zachęcić do poznawania historii i tradycji naszego Miasta, zaprezentować Łódź jako ciekawe turystycznie miejsce, jako Miasto czterech kultur, pełne intrygujących tajemnic i miejsc wartych obejrzenia. Na wirtualne spacer po Łodzi zabierze nas Małgorzata Marszałkowska. Tematy spotkań: „Piotrkowska – historia najbardziej rozpoznawalnej łódzkiej ulicy”; Kamienice z ul. Piotrkowskiej cz.1 i cz.2.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.04.2021- GIMNASTYKA W DOMOWYM ZACISZU

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyWidok> oraz <https://www.youtube.com/channel/UCDcyVfjehjwfGrw-jTI51Ow>

Organizator: Dom Kultury „Widok”



Łódzka tytka Seniora

Opis: Cykl filmów z propozycjami zajęć ruchowych dla seniorów, które są emitowane na FB i YT Domu Kultury „Widok”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.04.2021 - WARSZTATY FLORYSTYCZNE - "WIOSNA NA POKOJACH"

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://m.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Zaprezentowana zostanie modelowa aranżacja wiosenna przestrzeni mieszkalnej. Dekoracja zostanie wykonana przez instruktora POS filii Karolew. Interaktywna metoda poprowadzenia spotkania umożliwi każdemu uczestnikowi indywidualny udział w twórczym doświadczeniu artystycznym i wytworzenie konkretnego materialnego przedmiotu – dekoracji florystycznej. Uczestnicy będą mieli możliwość wykonania jej samodzielnie w swoich domach wg instrukcji zaproponowanej i opublikowanej w Internecie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.04.2021 - CYKL FILMÓW STARY WIDZEW - TAJEMNICE Z PRZESZŁOŚCI

Godz.: 12.00

Adres: Wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyAriadna>

Organizator: Dom Kultury Ariadna

Opis: Widzew jest dla Łódzian tym, czym Praga dla warszawiaków. Widzewiacy mają bardzo silne przeświadczenie o przynależności do specyficznej wspólnoty. Widzewska historia i kultura ukryta jest w fabrycznych murach, w potrawach kuchni regionalnej i licznych opowieściach. Wspólnie z naszymi gośćmi prześledzimy historię tej dzielnicy Łodzi, odkryjemy zapomniane miejsca i nietuzinkowe postacie oraz poznamy tajemnice poszczególnych budynków.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.04.2021 - RADOGOSKI KLUB SENIORA – SPOTKANIE Z OPERĄ

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/cairrondo> , www.bok.lodz.pl

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Film skierowany do seniorów melomanów – miłośników pięknego śpiewu. Przybliżymy najważniejsze łódzkie premiery operowe, kompozytor Jan Gromski opowie o najciekawszych produkcjach i przeanalizuje najpiękniejsze motywy z wybranych oper przy fortepianie. Film dostępny będzie zarówno na portalach społecznościowych BOK, jak i naszej stronie bok.lodz.pl

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

13.04.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: spotkania odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

13.04.2021 - KURS PLASTYCZNY DLA NIEMTAJEMNICZONYCH CZ. 3 - PERSPEKTYWA

Godz.: 21:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/lodzkiDOMkultury> oraz <https://www.youtube.com/channel/UCEnOLka4JkSjE-yubs3tm2w>

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Nowy cykl dla wszystkich osób, które nigdy nie rysowały, nie malowały, nie rzeźbiły i nie projektowały. Nasz instruktor, Jacek Świągulski pokaże w przystępny sposób od czego zacząć swoją przygodę ze sztukami plastycznymi. Jak skomponować obraz, jakie materiały wybrać, jak przygotować podłoże malarskie? Tego i wiele innych przydatnych i praktycznych wskazówek będzie można zaczerpnąć z naszych kursów. Każdy odcinek będzie dotyczył innego zagadnienia. Na kolejne odcinki zapraszamy co dwa tygodnie.

Wszystkie archiwalne filmy dostępne są na YouTube Łódzkiego Domu Kultury.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.04.2021 – ZAJĘCIA TWÓRCZE – POP UP - KARTKI Z DUSZĄ

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Cykl zajęć kreatywno-manualnych, podczas których uczestnicy wykonują przedmioty codziennego użytku, ozdobne, czy dekoracyjne, które mogą później wykorzystać w domu lub jako prezenty dla najbliższych. Materiały potrzebne do zajęć można odbierać z placówki CZAS przy ul. Libelta 16.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00-10:00)

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

14.04.2021 – ŚRODY Z KULTURĄ

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Rowerem po Łodzi cz.2 – Księży Młyn i ul. Piotrkowska - wycieczka rowerowa prezentująca piękno XIX-wiecznej Łodzi. Oprócz walorów edukacyjnych, jest to rekomendacja zdrowego i ekologicznego stylu życia oraz zachęta do podróżowania rowerem po Naszym Mieście. Realizacja - Piotr Sarnik

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.04.2021 - KONFERENCJA „J@ ONLINE – BEZPIECZNY W SIECI”

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.youtube.com/user/UKeregulator>

Organizator: Urząd Komunikacji Elektronicznej

Opis: Zapraszamy na spotkanie „J@ online – bezpieczny w sieci”!

- Jak być bezpiecznym w sieci?

- Jak starają się zmylić nas internetowi oszuści?

- Co zrobić, by bankowość elektroniczna i zakupy online były bezpieczne?

- Jakie korzyści da Ci profil zaufany?

Na te oraz inne pytania odpowiedzą eksperci z Urzędu Komunikacji Elektronicznej, Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Biura Rzecznika Finansowego, Politechniki Wrocławskiej i Komendy Głównej Policji.

Zapraszamy na kanał UKE na YouTube, gdzie dostępna będzie transmisja na żywo z konferencji. Szczegóły: cik.uke.gov.pl/

profil FB UKE – <https://pl-pl.facebook.com/UrządKomunikacjiElektronicznej>

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.04.2021 - TANIEC NEURONÓW - GIMNASTYKA UMYŚŁU

Godz.: 12:00

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Koszt: Udział bezpłatny

14.04.2021 - CYKL POSTÓW W KRĘGU SZTUKI – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 12:00

Adres: Wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyAriadna>

Organizator: Dom Kultury Ariadna



Łódzka tytka Seniora

Opis: „Nic nie zatrzyma idei sztuki” nawet przymusowa izolacja społeczna. Dlatego przygotowaliśmy dla Was cykl filmów - W kręgu sztuki online. Z syntetycznych filmów poznacie najważniejsze sformułowania z historii sztuki, m.in. rodzaje ornamentów, zagadnienia z ikonografii i technik malarskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.04.2021 – GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 13:30

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Ćwiczenie dla umysłu. Najlepsze lekarstwo dla umysłu to jego stałe ćwiczenie i stała stymulacja. Możemy to osiągnąć rozwiązując rebusy, zagadki czy wykonując różnego rodzaju zadania na pamięć.

Zapisy: 42 306 74 74

Koszt: Udział bezpłatny

15.04.2021 „KAROLEWSKI PAMIĘTNIK”

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://m.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/> , wywiad na stronie <http://pos.lodz.pl/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Wywiad przeprowadzony z pracownikiem na temat historii i chwili obecnej Filii Karolew. Wywiad ukaże się w „Karolewskim Pamiętniku” na stronie internetowej Poleskiego Ośrodka Sztuki oraz fb filii Karolew.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.04.2021 - MUZYCZNE POPOŁUDNIE

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Trio studentów Łódzkiej Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów. Zaprezentujemy materiał inspirowany tradycją amerykańskiego jazzu m.in standardami jazzowymi, oraz wpływami Europejskiej (głównie berlińskiej) sceny jazzowo-awangardowej. Skład: Błażej Szydek – gitara; Kamil Guźniczak – kontrabas; Alan Kapołka – perkusja. W każde czwartkowe popołudnie zapraszamy na kolejną odsłonę przygotowanego materiału muzycznego. Realizacja materiału: Piotr Sarnik i Tomasz Kuczkowski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.04.2021 - SPOTKANIE ONLINE Z EDYTĄ BARTOSIEWICZ

Godz.: 19:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkanie online z Edytą Bartosiewicz – ekspertką ds. kryzysu, coachem kryzysowym, trenerką efektywności osobistej, socjolożką.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.04.2021 - NAKRĘCENI FOLKLOREM

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nakręcenie Folklorem – cykl edukacyjny Zespołu Pieśni i Tańca „Łódź” przedstawiający piękno i różnorodność tradycji ludowych, niepowtarzalność autentycznych strojów, walory polskiej muzyki tradycyjnej oraz promujący działalność grupy, funkcjonującej od ponad 35 lat przy Centrum Kultury Młodych. Przygotowanie artystyczne zespołu oraz koordynacja działań - Beata Stelmach.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.04.2021 - AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI – CYKL „DZIKA KUCHNIA”

Godz.: cały dzień

Adres: wydarzenie online na: <https://www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz>

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi / W Miejskiej Kniei Katarzyna Mikulska

Opis: Ogród Botaniczny w Łodzi we współpracy z Katarzyną Mikulską, na co dzień prowadzącą projekt „W miejskiej kniei”, proponuje w tym roku cykl „Dzika kuchnia”. Będzie to cykl filmów, w których prezentowane będą dzikie rośliny jadalne oraz sposoby ich wykorzystania w kuchni.

Bohaterowie odcinka – pokrzywa i gwiazdnica.

Serdecznie zapraszamy do oglądania filmów, które będą udostępniane na profilu Facebook’owym Ogrodu Botanicznego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.04.2021 - SOBOTY MŁODYCH

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: „Soboty Młodych” – nowoutworzona przy Centrum Kultury Młodych, Łódzka Akademia Młodych to inicjatywa skierowana do młodzieży, a pośrednio także do ich rodziców. Jej celem jest inspirowanie młodych ludzi do rozwoju, wspieranie ich w poszukiwaniu życiowej drogi oraz realizacji pasji, marzeń. Misją Akademii jest umożliwianie młodym ludziom zdobywania wiedzy, doświadczenia i umiejętności oraz kompetencji, które będą mogli wykorzystywać przy podejmowaniu różnorodnych decyzji także w dorosłym życiu. Nasze cele zamierzamy realizować poprzez warsztaty, szkolenia, webinaria, spotkania z ekspertami, wymianę



Łódzka tytka Seniora

doświadczeń, poradniki itp. Funkcję koordynatora merytorycznego Akademii pełni dr Monika Mularska-Kucharek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.04.2021 - "SŁYNNI ŁÓDZIANIE W PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH" - OPROWADZANIE PO WYSTAWACH STAŁYCH W RAMACH CYKLU "WEEKEND Z HISTORIĄ"

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer po ekspozycjach prezentujących sylwetki znanych łodzian (Artur Rubinstein, Karl Dedecius, Marek Edelman, Julian Tuwim) uzupełniony prezentacją multimedialną przedstawiającą sylwetki innych znanych łodzian (m.in. Artur Szyk, Aleksander Tansman, Alina Margolis). Organizacja wydarzenia będzie możliwa w przypadku ponownego otwarcia instytucji kultury.

Zapisy: 692 926 319 / 42 307 13 82 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: 3 zł (bilet normalny) / 1 zł (bilet ulgowy)

18.04.2021 - "SPORTOWCY W ZAKŁADACH IZRAELA POZNAŃSKIEGO" - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ W RAMACH CYKLU "WEEKEND Z HISTORIĄ"

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja o Henryku Chmielewskim i innych pięściarzach klubu fabrycznego przy zakładach Izraela Poznańskiego połączona z oprowadzaniem po wystawie pt. "Historia rodziny Poznańskich". Organizacja wydarzenia będzie możliwa w przypadku ponownego otwarcia instytucji kultury.

Zapisy: 692 926 319 / 42 307 13 82 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: 3 zł (bilet normalny) / 1 zł (bilet ulgowy)

18.04.2021 - MEDYTACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

Godz.: 18:00 – 19:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz/>

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Każda trzecia niedziela miesiąca to dzień Medytacji dla pokoju na świecie. Zapraszamy do dołączenia się - między 18.00 a 19.00 - do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju. Idea Medytacji dla pokoju na świecie zrodziła się w 1978 roku, gdy zaproszono ludzi ze wszystkich krajów do zbiorowej medytacji w intencji pokoju na świecie. Od tamtego czasu praktyka comiesięcznej medytacji rozpowszechniła się w ponad 130. krajach. Obecnie bierze w niej udział kilka milionów osób. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczaniu spokoju. Spokojny stan umysłu



Łódzka tytka Seniora

wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.04.2021 - EDUKACJA REGIONALNA

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Edukacja regionalna - cykl mający zachęcić do poznawania historii i tradycji naszego Miasta, zaprezentować Łódź jako ciekawe turystycznie miejsce, jako Miasto czterech kultur, pełne intrygujących tajemnic i miejsc wartych obejrzenia. Na wirtualne spacer po Łodzi zabierze nas Małgorzata Marszałkowska. Tematy spotkań: „Piotrkowska – historia najbardziej rozpoznawalnej łódzkiej ulicy”; Kamienice z ul. Piotrkowskiej cz.1 i cz.2.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.04.2021 - GIMNASTYKA W DOMOWYM ZACISZU

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyWidok>

oraz <https://www.youtube.com/channel/UCDcyVfjehjwfGrw-jTl51Ow>

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Cykl filmów z propozycjami zajęć ruchowych dla seniorów, które są emitowane na FB i YT Domu Kultury „Widok”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.04.2021 - KAROLEWSKA MANUFATURA TALENTÓW - WIRTUALNA WYSTAWA FOTOGRAFICZNĄ "KWIATY W OBIEKTYWIE"

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://m.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: W ramach Karolewskiej Manufaktury TALENTÓW filia Karolew Poleskiego Ośrodka Sztuki zaprasza na wirtualną wystawę fotograficzną "Kwiaty w obiektywie" - pokazane zostaną zdjęcia autorstwa karolewskich Seniorów, będące świadectwem ich wrażliwości przyrodniczej i artystycznej oraz dowodem na potrzebę realizowania pasji i dzielenia się nią z innymi. Zaprezentowane będą dzieła i sylwetki Autorów prac.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

20.04.2021 - CAFFE RONDO: KLUB DOBREJ KSIĄŻKI - O NOWOŚCIACH WYDAWNICZYCH. SPOTKANIE Z MAŁGORZATĄ SZEWCZYK

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/cairrondo> , www.bok.lodz.pl

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Film promujący czytelnictwo. Znamca tematu, Pani Małgorzata Szewczyk opowie o nowościach wydawniczych i wybierze najlepszą powieść na czas pandemiczny. Film dostępny na naszych stronach internetowych

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.04.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: spotkania odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

21.04.2021 – ZAJĘCIA TWÓRCZE – OSIKOWE KWIATY

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Cykl zajęć kreatywno-manualnych, podczas których uczestnicy wykonują przedmioty codziennego użytku, ozdobne, czy dekoracyjne, które mogą później wykorzystać w domu lub jako prezenty dla najbliższych. Materiały potrzebne do zajęć można odbierać z placówki CZAS przy ul. Libelta 16.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00-10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

21.04.2021 – ŚRODY Z KULTURĄ

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych



Łódzka tytka Seniora

Opis: Kultury świata – Włochy cz. I - edukacyjne warsztaty on-line, prezentujące atrakcje turystyczne, przepiękne krajobrazy oraz ciekawostki kulturowe – autorskie opracowanie Piotr Sarnik.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.04.2021 - TANIEC NEURONÓW - GIMNASTYKA UMYŚŁU

Godz.: 12:00

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Koszt: Udział bezpłatny

21.04.2021 - DZIAŁANIA TWÓRCZE

Godz.: 13:30 - 15:30

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Działania twórcze, podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra forma wszechstronnego rozwoju jak również dobra zabawa. Nie trzeba być Picassem, wystarczy lubić różne kreatywne i ręczne prace.

Zapisy: 42 306 74 74

Koszt: Udział bezpłatny

21.04.2021 - WARSZTATY LITERACKIE „WSZYSTKO O WIERSZU „

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14. Z uwagi na wprowadzone obostrzenia do dnia 9 kwietnia zajęcia stacjonarne nie będą się odbywały. W momencie poluzowania obostrzeń po 9 kwietnia zajęcia odbywać się w placówkach z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Warsztaty literackie rozwijające umiejętności pisania wierszy, obejmujące analizę teksów oraz interpretację wierszy, prowadzone przez polonistę Włodzimierza Sidora. Zajęcia odbędą się w ograniczonym gronie uczestników w Centrum Twórczości Lutnia.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: opłata wpisowa 10 zł/ rok

22.04.2021 - POST OKOLICZNOŚCIOWY Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA ZIEMI

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://m.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew



Łódzka tytka Seniora

Opis: post okolicznościowy z okazji światowego Dnia Ziemi, forma-online, cel - zwrócenie uwagi na budzący się do życia świat przyrody.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.04.2021 - MUZYCZNE POPOŁUDNIE

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Trio studentów Łódzkiej Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów. Zaprezentujemy materiał inspirowany tradycją amerykańskiego jazzu m.in standardami jazzowymi, oraz wpływami Europejskiej (głównie berlińskiej) sceny jazzowo-awangardowej.

Skład: Błażej Szydek – gitara; Kamil Guźniczak – kontrabas; Alan Kapołka – perkusja.

W każde czwartkowe popołudnie zapraszamy na kolejną odsłonę przygotowanego materiału muzycznego. Realizacja materiału: Piotr Sarnik i Tomasz Kuczkowski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.04.2021 - CYKL SPOTKAŃ WIRTUALNYCH „BEZ BILETU”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Uczestnicy będą mogli dowiedzieć się o zapomnianych łódzkich teatrach, których nie ma na mapie dzisiejszej Łodzi. Międzynarodowy Dzień Teatru, który obchodzony jest 27 marca jest pretekstem do przypomnienia historii pierwszych łódzkich scen teatralnych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.04.2021 - NAKRĘCENI FOLKLOREM

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nakręcenie Folklorem – cykl edukacyjny Zespołu Pieśni i Tańca „Łódź” przedstawiający piękno i różnorodność tradycji ludowych, niepowtarzalność autentycznych strojów, walory polskiej muzyki tradycyjnej oraz promujący działalność grupy, funkcjonującej od ponad 35 lat przy Centrum Kultury Młodych. Przygotowanie artystyczne zespołu oraz koordynacja działań - Beata Stelmach.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

23.04.2021 - AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI – CYKL „AKADEMIA OGRODNIKA” - WIOSENNE PORZĄDKI

Godz.: cały dzień

Adres: wydarzenie online na: [https:// www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz](https://www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz)

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Ogród Botaniczny w Łodzi proponuje w tym roku cykl „Akademia Ogrodnika” w formie wirtualnej. Będzie to cykl filmów, w których prezentowane będą dobre praktyki ogrodnicze. Pierwszy film z cyklu będzie opowiadał o pracach, jakie należy wykonać w ogrodzie po okresie zimowym. Serdecznie zapraszamy do oglądania filmów, które będą udostępniane na profilu Facebook’owym Ogrodu Botanicznego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.04.2021- SOBOTY MŁODYCH

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: „Soboty Młodych” – nowoutworzona przy Centrum Kultury Młodych, Łódzka Akademia Młodych to inicjatywa skierowana do młodzieży, a pośrednio także do ich rodziców. Jej celem jest inspirowanie młodych ludzi do rozwoju, wspieranie ich w poszukiwaniu życiowej drogi oraz realizacji pasji, marzeń. Misją Akademii jest umożliwianie młodym ludziom zdobywania wiedzy, doświadczenia i umiejętności oraz kompetencji, które będą mogli wykorzystywać przy podejmowaniu różnorodnych decyzji także w dorosłym życiu. Nasze cele zamierzamy realizować poprzez warsztaty, szkolenia, webinaria, spotkania z ekspertami, wymianę doświadczeń, poradniki itp. Funkcję koordynatora merytorycznego Akademii pełni dr Monika Mularska-Kucharek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.04.2021 - TYDZIEŃ MARKA EDELMANA

Godz.: 12:00 (I tura) / 15:00 (II tura)

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: „Marek Edelman i jego miejsce pamięci” - oprowadzanie po wystawie "Gabinet Marka Edelmana i Aliny Margolis". Organizacja wydarzenia będzie możliwa w przypadku ponownego otwarcia instytucji kultury.

Zapisy: 692 926 319 / 42 307 13 82 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: 3 zł (bilet normalny) / 1 zł (bilet ulgowy)

24.04.2021 - "SŁYNNI ŁODZIANIE W PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH"

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Spacer po ekspozycjach prezentujących sylwetki znanych łodzian (Artur Rubinstein, Karl Dedecius, Marek Edelman, Julian Tuwim) uzupełniony prezentacją multimedialną przedstawiającą sylwetki innych znanych łodzian (m.in. Artur Szyk, Aleksander Tansman, Alina Margolis). Organizacja wydarzenia będzie możliwa w przypadku ponownego otwarcia instytucji kultury.

Zapisy: 692 926 319 / 42 307 13 82 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: 3 zł (bilet normalny) / 1 zł (bilet ulgowy)

24.04.2021 - GALERIA „Ż” - WERNISAŻ PRAC JADWIGI GULIŃSKIEJ I TERESY ZALEPY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3. Z uwagi na wprowadzone obostrzenia do dnia 9 kwietnia zajęcia stacjonarne nie będą się odbywały. W momencie poluzowania obostrzeń po 9 kwietnia zajęcia odbywać się w placówkach z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Wystawa prac senierek z grupy Studio Maestro+.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

24.04.2021 - SPEKTAKL E-OBECNOŚĆ

Godz.: 18:00 – 18:45

Organizator: Dom Kultury Ariadna, ul. Niciarniana 1/3

Adres: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych i Dom Kultury Ariadna

Opis: Poczucie tego, kim jesteśmy, wymyka się nam coraz bardziej. Rozwijająca się wciąż technologia wpływa na nasze pojmowanie człowieczeństwa. Trudno rozstrzygnąć, czy to jeszcze zmiana, czy już zanikanie. Z dnia na dzień tracimy kontakt z własnym ciałem. Wolimy porozumiewać się za pomocą bezcielesnych interfejsów. Czy bez ciała można zrozumieć to, co ludzkie? Jak mógłby wyglądać dialog dwóch niezależnych bytów – żywej cielesności i sztucznej inteligencji? Co będzie dla nich wspólne? **e-obecność** to dialog w ruchu, w którym dwie istoty o niejasnym pochodzeniu kształtują się nawzajem. Instalacja ruchu, obrazu i słowa – taneczny duet.

Wydarzenie realizowane w ramach łódzkiej edycji Dotknij Teatru.

Twórcy: Martyna Jagodyńska, Maria Pastwa, Tomasz Ciesielski, Wojciech Łaba

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

25.04.2021 - „EDWARD DRUGI” – SPEKTAKL W REŻYSERII WALDEMARA ŚMIGASIEWICZA

Godz.: 18:00

Adres: Duża Scena, ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Spektakl według autorskiego dramatu Waldemara Śmigasiewicza jest kontynuacją, albo raczej wariacją na temat dalszych losów Edka z Tanga Sławomira Mrożka. Aktualność tekstu poraża stając się dalszym ciągiem dialogu polsko-polskiego z nieśmiertelnym pytaniem – skąd



Łódzka tytka Seniora

jesteśmy i dokąd zmierzamy? Edward drugi to gorzka satyra obnażająca mechanizmy wszelkiej władzy, z jej kłamiwą perswazją, uwodzeniem utartym frazesem czy udawaniem pozorów głębi. Edward drugi to także obraz ludzi „wydrażonych” o wybujałych ambicjach, gargantuicznych Sarmackich rojeniach rodem z bryków szkolnych i katechetycznych notatek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Koszt zakupu biletu 25 zł za okazaniem Miejskiej Karty Seniora

25.04.2021 - TYDZIEŃ MARKA EDELMANA

Godz.: 12:00 (I tura) / 15:00 (II tura)

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: „Marek Edelman i jego miejsce pamięci” - oprowadzanie po wystawie "Gabinet Marka Edelmana i Aliny Margolis". Organizacja wydarzenia będzie możliwa w przypadku ponownego otwarcia instytucji kultury.

Zapisy: 692 926 319 / 42 307 13 82 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: 3 zł (bilet normalny) / 1 zł (bilet ulgowy)

25.04.2021 - SPEKTAKL E-OBECNOŚĆ

Godz.: 18:00 – 18:45

Organizator: Dom Kultury Ariadna, ul. Niciarniana 1/3

Adres: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych i Dom Kultury Ariadna

Opis: Poczucie tego, kim jesteśmy, wymyka się nam coraz bardziej. Rozwijająca się wciąż technologia wpływa na nasze pojmowanie człowieczeństwa. Trudno rozstrzygnąć, czy to jeszcze zmiana, czy już zanikanie. Z dnia na dzień tracimy kontakt z własnym ciałem. Wolimy porozumiewać się za pomocą bezcielesnych interfejsów. Czy bez ciała można zrozumieć to, co ludzkie? Jak mogłby wyglądać dialog dwóch niezależnych bytów – żywej cielesności i sztucznej inteligencji? Co będzie dla nich wspólne? **e-obecność** to dialog w ruchu, w którym dwie istoty o niejasnym pochodzeniu kształtują się nawzajem. Instalacja ruchu, obrazu i słowa – taneczny duet.

Wydarzenie realizowane w ramach łódzkiej edycji Dotknij Teatru.

Twórcy: Martyna Jagodyńska, Maria Pastwa, Tomasz Ciesielski, Wojciech Łaba

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

26.04.2021 - EDUKACJA REGIONALNA

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Edukacja regionalna - cykl mający zachęcić do poznawania historii i tradycji naszego Miasta, zaprezentować Łódź jako ciekawe turystycznie miejsce, jako Miasto czterech kultur, pełne intrygujących tajemnic i miejsc wartych obejrzenia. Na wirtualne spacer po Łodzi zabierze nas Małgorzata Marszałkowska. Tematy spotkań: „Piotrkowska – historia najbardziej rozpoznawalnej łódzkiej ulicy”; Kamienice z ul. Piotrkowskiej cz.1 i cz.2.

Zapisy: Nie są wymagane



Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

26.04.2021 - GIMNASTYKA W DOMOWYM ZACISZU

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyWidok> oraz <https://www.youtube.com/channel/UCDcyVfjehjwfGrw-jTI51Ow>

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Cykl filmów z propozycjami zajęć ruchowych dla seniorów, które są emitowane na FB i YT Domu Kultury „Widok”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.04.2021 -

WARSZTATY FLORYSTYCZNE „BALKON AROMATYCZNY I PRAKTYCZNY”

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://m.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: POS filia Karolew podzieli się "instrukcją" jak urządzić ziołowy ogródek na balkonie. Uczestnicy otrzymają cenne rady, jak mimo pandemii, w czasach i warunkach izolacji społecznej, praktycznie zaaranżować swój balkon, organizując przestrzeń z wykorzystaniem ziół i innych pożytecznych roślin. Warsztat będzie miał wymiar estetyczny i praktyczny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.04.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: spotkania odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

28.04.2021 - „KTO CZYTA, ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://m.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Każdy post nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić formę odwiedzającym Facebooka POS filii Karolew, cykl okrasimy zagadkami literackimi. To subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach - naszym zdaniem najciekawszych i najbardziej wartościowych. Zgodnie z zasadą chronologii, omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2021 – ŚRODY Z KULTURĄ

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Kultury świata – Włochy cz. II - edukacyjne warsztaty on-line, prezentujące gorący temperament naszych południowych sąsiadów oraz zabawa taneczna dla babci/dziadka z wnukami – autorskie opracowanie Beata Stelmach.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2021 – ZAJĘCIA TWÓRCZE – DMUCHAWCE

Godz.: 10:00

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Cykl zajęć kreatywno-manualnych, podczas których uczestnicy wykonują przedmioty codziennego użytku, ozdobne, czy dekoracyjne, które mogą później wykorzystać w domu lub jako prezenty dla najbliższych. Materiały potrzebne do zajęć można odbierać z placówki CZAS przy ul. Libelta 16.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00-10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2021 - TANIEC NEURONÓW - GIMNASTYKA UMYŚLU

Godz.: 12:00

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

28.04.2021 - CYKL POSTÓW W KRĘGU SZTUKI – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 12:00

Adres: Wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyAriadna>

Organizator: Dom Kultury Ariadna

Opis: „Nic nie zatrzyma idei sztuki” nawet przymusowa izolacja społeczna. Dlatego przygotowaliśmy dla Was cykl filmów - W kręgu sztuki online. Z syntetycznych filmów poznacie najważniejsze sformułowania z historii sztuki, m.in. rodzaje ornamentów, zagadnienia z ikonografii i technik malarskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2021 – GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 13:30

Adres: Wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Ćwiczenie dla umysłu. Najlepsze lekarstwo dla umysłu to jego stałe ćwiczenie i stała stymulacja. Możemy to osiągnąć rozwiązując rebusy, zagadki czy wykonując różnego rodzaju zadania na pamięć.

Zapisy: 42 306 74 74

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2021 - SENIOR W PODRÓŻY – PRATO SERCE TOSKANII WSPOMNIENIA Z PODRÓŻY DO WŁOCH

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/ctlutnia> , www.bok.lodz.pl

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia” Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Senior w podróży to spotkanie podróżnicze połączone z prelekcją multimedialną, najczęściej relacjonowaną przez seniorów podróżujących do różnych krajów świata.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2021 - TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14. Z uwagi na wprowadzone obostrzenia do dnia 9 kwietnia zajęcia stacjonarne nie będą się odbywały. W momencie poluzowania obostrzeń po 9 kwietnia zajęcia odbywać się w placówkach z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Taniec w kręgu dla seniorów 60+. Zajęcia taneczne wnoszące poczucie radości podczas tańca, dające możliwość poznania tańców z różnych stron świata. Taniec w kręgu jest elementem integrującym środowisko i doskonałym zajęciem na spędzanie wolnego czasu dla osób dojrzałych.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

29.04.2021 - CAFFE RONDO: JAK ZBUDOWAĆ LATAWIEC?

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/cairrondo> , www.bok.lodz.pl

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Film instruktażowy w formie „zrób to sam”. Pokaz budowy latawca przy udziale Doroty Dąbrowskiej z firmy „Tasiemkowe cuda” i Włodzimierza Sidora – aktywnego seniora.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.04.2021- MUZYCZNE POPOŁUDNIE

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Trio studentów Łódzkiej Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów. Zaprezentujemy materiał inspirowany tradycją amerykańskiego jazzu m.in. standardami jazzowymi, oraz wpływami Europejskiej (głównie berlińskiej) sceny jazzowo-awangardowej.

Skład: Błażej Szydek – gitara; Kamil Guźniczak – kontrabas; Alan Kapołka – perkusja. W każde czwartkowe popołudnie zapraszamy na kolejną odsłonę przygotowanego materiału muzycznego. Realizacja materiału: Piotr Sarnik i Tomasz Kuczkowski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

30.04.2021 - NAKRĘCENI FOLKLOREM

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nakręcenie Folklorem – cykl edukacyjny Zespołu Pieśni i Tańca „Łódź” przedstawiający piękno i różnorodność tradycji ludowych, niepowtarzalność autentycznych strojów, walory polskiej muzyki tradycyjnej oraz promujący działalność grupy, funkcjonującej od ponad 35 lat przy Centrum Kultury Młodych. Przygotowanie artystyczne zespołu oraz koordynacja działań - Beata Stelmach.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

30.04.2021 r. – XIII URODZINY CENTERKA – SZTUKA POMAGANIA

Godz.: 18:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/centerko>

Opis: Urodziny Centerka to coroczna impreza integracyjna, podsumowująca działania wolontariuszy, celebrowana w wybranej dziedzinie artystycznej. W tym roku będzie miała ona formę transmisji na żywo na fanpagu Regionalnego Centrum Wolontariatu „Centerko”. Oprócz działań społeczników podsumowana zostanie kwietniowa akcja #pomaganiejestsztuką, w której będzie mógł wziąć udział każdy sympatyk działalności społecznej. Zasady udziału i szczegółowy harmonogram dostępny jest na stronie: <https://www.centerko.org/2021/xiii-urodziny-centerka/>



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Za pomocą formularza:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfpQyN4RknvAADJJlCxM06yFMpYhbvEMHxj3qAjDP18e9q01Q/viewform> lub u koordynatora wydarzenia, p. Sylwii Kucharskiej, e-mail: sylwia@centerko.org

Koszt: Udział bezpłatny

30.04.2021 - AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI – CYKL „DZIKA KUCHNIA”

Godz.: cały dzień

Adres: wydarzenie online na: [https:// www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz](https://www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz)

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi / W Miejskiej Kniei Katarzyna Mikulska

Opis: Ogród Botaniczny w Łodzi we współpracy z Katarzyną Mikulską, na co dzień prowadzącą projekt „W miejskiej kniei”, proponuje w tym roku cykl „Dzika kuchnia”. Będzie to cykl filmów, w których prezentowane będą dzikie rośliny jadalne oraz sposoby ich wykorzystania w kuchni.

Bohater odcinka – chmiel.

Serdecznie zapraszamy do oglądania filmów, które będą udostępniane na profilu Facebook’owym Ogrodu Botanicznego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WYDARZENIA CYKLICZNE

GIMNASTYKA REKREACYJNO - USPRAWNIAJĄCA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Żubardzka 3. Z uwagi na wprowadzone obostrzenia do dnia 9 kwietnia zajęcia stacjonarne nie będą się odbywały. W momencie poluzowania obostrzeń po 9 kwietnia zajęcia odbywać się w placówkach z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe, nauka oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy(stabilizacji) ciała.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny dla członków Klubu Seniora. Więcej informacji u organizatora.

STUDIO MAESTRO+ - PONIEDZIAŁKI, WTORKI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Żubardzka 3. Z uwagi na wprowadzone obostrzenia do dnia 9 kwietnia zajęcia stacjonarne nie będą się odbywały. W momencie poluzowania obostrzeń po 9 kwietnia zajęcia odbywać się w placówkach z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Celem ogólnym spotkań jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych i wzmacnianie wiary w swoje możliwości. Ponadto stwarzamy możliwość



Łódzka tytka Seniora

wspólnego działania, wymiany doświadczeń, realizacji programu a na koniec dorocznej wystawy prac grupy połączonej z folderem i prezentacją fotografii z okresu pracy

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: 30 zł/ opłata jednorazowa

„KONSULTACJE KOMPUTEROWE” – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 12:00 – 17:00

Adres: Konsultacje telefoniczne

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. W dobie pandemii także chcemy pomagać, więc uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów - od dziś można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook). Pan Ryszard Wiszniewski pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w Internecie.

Zapisy i konsultacje: 791 180 240

Koszt: Udział bezpłatny

NAUKA GRY NA INSTRUMENCIE ONLINE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: do ustalenia z prowadzącym

Adres: zajęcia online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Indywidualne zajęcia nauki gry na pianinie, keyboardzie lub flecie prostym. Godziny zajęć do ustalenia bezpośrednio z prowadzącym.

Zapisy: 574 190 682 / online@wdk.pl

Koszt: 40 zł / lekcja

GIMNASTYKA ONLINE- OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: wskazane poniżej

Adres: wydarzenie online na [www.fb.com/mosirlodz](https://www.facebook.com/mosirlodz)

Organizator: MOSiR Łódź

Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń bez wychodzenia z domu:

Poniedziałki

09.00-09.30 – aktywny senior

13.00-13.30 – sześciopak seniora

15.00-15.30 – spalamy obiad

17.00-17.30 – zdrowe plecy

18.00-18.30 – płaski brzuch

Wtorki

09.00-09.30 – aktywny senior

13.00-13.30 – sześciopak seniora

15.00-15.30 – spalamy obiad

SENIORZE
BĄDŹ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

17.00-17.30 – popołudniowy wycisk

Środy

09.00-09.30 – aktywny senior

13.00-13.30 – sześciopak seniora

15.00-15.30 – spalamy obiad

17.00-17.30 – zdrowe plecy

18.00-18.30 – płaski brzuch

Czwartki

09.00-09.30 – aktywny senior

13.00-13.30 – sześciopak seniora

15.00-15.30 – spalamy obiad

17.00-17.30 – popołudniowy wycisk

Piątki

09.00-09.30 – aktywny senior

13.00-13.30 – sześciopak seniora

15.00-15.30 – spalamy obiad

17.00-17.30 – zdrowe plecy

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY EKOLOGICZNE DLA SENIORÓW - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 8:00 - 14:00

Adres: możliwość przeprowadzenia warsztatów on-line poprzez aplikację TEAMS, bądź z dojazdem do klienta

Organizator: Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania – Łódź Sp. z o.o.

Opis: Celem zajęć, jest promowanie prawidłowych zachowań proekologicznych, zachęcających przede wszystkim do segregacji odpadów. Prowadzone przez nas warsztaty zarówno dla Seniorów jak i dla Dzieci są doskonałym uzupełnieniem wiedzy w dziedzinie ochrony środowiska. Pokazujemy drogę „od odpadu do produktu” poszczególnych asortymentów wysortowanych surowców m.in. tworzyw sztucznych, makulatury, szkła, złomu stalowego, odpadów roślinnych czy drewna. Wszystkich Seniorów zapraszamy do udziału w zajęciach także z rodzinami (dzieci w wieku szkolnym). Regulamin dostępny na stronie www.mpolodz.pl w zakładce Edukacja.

Zapisy: 663 355 744

Koszt: Udział bezpłatny

SREBRNE WTORKI – WTORKI

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Propozycje dla seniorów w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora (wywiady, teksty eksperckie, artykuły dedykowane, itp.).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

JĘZYK ANGIELSKI ONLINE – WTORKI

Godz.: 10:00 – 10:45 grupa podstawowa / 11:00 – 11:45 grupa średniozaawansowana.

Adres: wydarzenie online na platformie Teams lub Skype

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Lektorat języka angielskiego dla seniorów.

Zapisy: 42 684 66 47 / 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

SILVER – ZESPÓŁ TANECZNY DLA SENIORÓW - ŚRODY

Godz.: 12:00

Adres: ul. Żubardzka 3. Z uwagi na wprowadzone obostrzenia do dnia 9 kwietnia zajęcia stacjonarne nie będą się odbywały. W momencie poluzowania obostrzeń po 9 kwietnia zajęcia odbywać się w placówkach z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Zapraszamy wszystkie seniorki i seniorów do udziału w zajęciach grupy tanecznej.

Jeśli chcesz zadbać o swoje zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie, a przy okazji pragniesz wykazać się kreatywnością, a może nawet odrobiną szaleństwa, te zajęcia są stworzone właśnie dla Ciebie! Będziemy wspólnie ćwiczyć, poznawać różne formy i style taneczne oraz występować na scenie, by dzielić się radością jaką daje taniec. Zajęcia poprowadzi doświadczona instruktorka tańca i uznana choreografka, opiekunka naszych dziecięcych formacji tanecznych, Pani Katarzyna Martyka.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny dla członków Klubu Seniora. Więcej informacji u organizatora.

TANIEC W KRĘGU ONLINE - ŚRODY

Godz.: 14:30

Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/CZASLibelta

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Taniec w kręgu to zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczeniu się kultury innych narodów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KOBIECE CZWARTKI – CZWARTKI

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom, w ramach utworzonej przy Centrum Kultury Młodych Łódzkiej Akademii Kobiecości, której założycielką jest dr Monika Mularska – Kucharek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO ONLINE - CZWARTKI

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: Zajęcia online na platformie Skype

Organizator : Dom Kultury 502

Opis: Lekcje języka angielskiego online dla seniorów (grupa kontynuacja), które zapewniają przygotowanie gramatyczne oraz rozwijają umiejętność płynnego porozumiewania się w języku angielskim.

Zapisy: 500 021 468 / online@wdk.pl

Koszt: 70 zł / miesiąc

ZUMBA 60+ ONLINE - CZWARTKI

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/CZASLibelta

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Zumba to energetyczny taniec zdobywający coraz większą popularność wśród seniorów. Zumba to energia, witalność, radość życia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA PLASTYCZNE ONLINE - CZWARTKI

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: zajęcia online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dwugodzinne zajęcia online na platformie Jitsy Meet przeznaczone dla osób, które interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi albo chcą po prostu spróbować swoich umiejętności plastycznych.

Zapisy: 574 190 682 / online@wdk.pl

Koszt: 15 zł / spotkanie

FIVE O`CLOCK - PIĄTKI

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3. Z uwagi na wprowadzone obostrzenia do dnia 9 kwietnia zajęcia stacjonarne nie będą się odbywały. W momencie poluzowania obostrzeń po 9 kwietnia zajęcia odbywać się w placówkach z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Lektorat języka angielskiego połączony z wiedzą o kulturze brytyjskiej. Istotę zajęć organizowanych w Bałuckim Ośrodku Kultury „Na Żubardzkiej” stanowi praktyczna nauka języka angielskiego przybliżająca uczestnikom wiedzę z zakresu kultury (m.in. zwyczajów, zabytków, architektury, twórców), geografii, historii, a także kuchni brytyjskiej

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny dla członków Klubu Seniora. Więcej informacji u organizatora.



Łódzka tytka Seniora

HOROSKOP WARTOŚCI ŻYCIA (01.04 – 30.04.2021)

Godz.: do uzgodnienia przy zapisie

Adres: wydarzenie online na Skype

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Horoskop Wartości zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniająco spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada. W każdej istocie ludzkiej jest ukryta ogromna, pozytywna siła wewnętrznych wartości. Cierpliwość i tolerancja są tarczą w trudnych sytuacjach... Miłość i łagodność tworzą nową postawę w związkach... Dobro i spokój w magiczny sposób łączą nas z naszym wyższym "ja"...

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

SPEKTAKLE TEATRU NOWEGO ONLINE

Adres: wydarzenie online na

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Na stronie www.nowy.pl, pod hasłem „Zarzucamy sieć” znajdują się zarejestrowane spektakle Teatru wraz z opisami:

1. cykl miniatur teatralnych w na podstawie satyrycznych felietonów Anatola Potemkowskiego „Opowieści z Baru Kokos” w reż. Macieja Wojtyszki,
2. spektakl Małgorzaty Sikorskiej Miszczuk „Kobro” w reż. Iwony Siekierzyńskiej
3. spektakl Radosława Paczochy „Kościuszek. Ostatnia bitwa” w reż. Iwony Siekierzyńskiej
4. spektakl Jarosława Murawskiego „Humanka” w reż. Leny Frankiewicz
5. autorski monodram Wojciecha Bartosza na podstawie tekstu Sławomira Mrożka „Ostatnie słowo”,
6. autorski monodram Wojciecha Bartosza „Bogom nowy równi” na podstawie tekstu Sergiusza Piaseckiego
7. autorski monodram Wojciecha Oleksiewicza „Amant na czerwonym dywanie”

Wszystkie rejestracje dostępne nieodpłatnie do 30 kwietnia 2021 r.

8. spektakl Crisy Spiliotti „Kto odkrył Amerykę” w reż. Macieja Wojtyszki dostępny online do 30 czerwca 2021 r.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ŚWIAT W OBRAZACH – WYSTAWA PRAC ŁÓDZKICH MALARZY AMATORÓW (DO 30.06.2021)

Godz.: 12.00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/ctlutnia/> stacjonarnie w Centrum Twórczości „Lutnia” Galeria IN Blanco, ul. Łanowa 14. Z uwagi na wprowadzone obostrzenia do dnia 9 kwietnia zajęcia stacjonarne nie będą się odbywały. W momencie poluzowania obostrzeń po 9 kwietnia zajęcia odbywać się w placówkach z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego.

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”



Łódzka tytka Seniora

Opis: Wystawa malarstwa łódzkich plastyków amatorów prezentacja /online/ na FB CT Lutnia oraz bezpośrednio w Galerii IN Blanco.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KOREPETYCJE DLA DZIADKA I BABCI (01.11.2020 – 31.07.2021)

Godz.: 9:00 - 16:00

Adres: ul. Sienkiewicza 55

Organizator: Stowarzyszenie Aktywni.eu

Opis: Stowarzyszenie Aktywni.eu w Łodzi zaprasza wszystkich seniorów, którzy chcą swój wolny czas spędzić trochę aktywniej na bezpłatnych korepetycjach z obsługi komputera lub innego sprzętu elektronicznego, który sprawia problem, w ramach projektu „Korepetycje dla dziadka i babci”. Podszkolimy Wasze umiejętności cyfrowe i pomożemy rozwiązać wasze internetowe problemy. Podczas spotkań możemy poruszyć takie tematy jak bankowość elektroniczna, zakupy przez Internet, kultura on-line, zdrowie przez Internet, komunikacja z rodziną. Nie zamykamy się na żadne zagadnienie. Jeśli macie jakikolwiek inny problem związany z urządzeniami elektronicznymi i ich funkcjami, to śmiało, zgłaszajcie się do nas. W ramach korepetycje możecie liczyć na całkowicie bezpłatne trzygodzinne spotkanie z jednym z naszych doświadczonych trenerów. Projekt jest sfinansowany ze środków Fundacji PZU.

Zapisy: 506 118 127 / aktywni.eu@op.pl. **Na korepetycje umawiamy się indywidualnie z każdym uczestnikiem z zachowaniem wszelkich norm bezpieczeństwa.**

Koszt: Udział bezpłatny

OŚRODEK KULTURY GÓRNA – PREZENTACJE ONLINE

Zachęcamy do zapoznania się z filmikami udostępnianymi przez Centrum Aktywnego Seniora – Górna. Na fanpage Ośrodka: <https://www.facebook.com/OsrodekKultu-ryGorna/> oraz kanale YouTube: <https://www.youtube.com/user/OKGorna> dostępne są filmiki o następującej tematyce:

Premiery

1. Naturalne sposoby farbowania jajek. / film z audiodeskrypcją

<https://www.youtube.com/user/OKGorna>

2. Kwietniowe Spotkanie z Grupą Literacką Centuro. / film z audiodeskrypcją

<https://www.youtube.com/user/OKGorna>

3. Retransmisja „Wiosennego Koncertu” Studia Piosenki / film z audiodeskrypcją

<https://www.youtube.com/user/OKGorna>

Warsztaty „Zrób coś dla siebie”

1. Niezłe ciacho – sernik na drugi dzień Wielkanocy. / film z audiodeskrypcją

<https://www.youtube.com/watch?v=OEQB79JGKf8>

Smaczny sernik dla Kobiet i nie tylko.

2. Zrób swój instrument muzyczny - marakas! / film z audiodeskrypcją

<https://www.youtube.com/watch?v=EJTk6vBIT5A>

Brakuje instrumentu muzycznego? Zobaczcie jak go wykonać.



Łódzka tytka Seniora

3. Warsztaty gipsowe / film z audiodeskrypcją

https://www.youtube.com/watch?v=kVx_CSSyo1A

Jak zrobić w domu figurkę z gipsu? Zapraszamy do obejrzenia.

4. Aromaterapia -tworzenie naturalnych świec

<https://www.youtube.com/watch?v=ANwDSoBAD64>

Chcesz mieć naturalną świecę w domu? To jest naprawdę proste.

Kabaret

1. Kabaret Waław i jego Ferajna „Spotkanie z Waławem”

<https://www.youtube.com/watch?v=ynIE5oiuG3I>

Spektakl Kabaretu Waław i Jego Ferajna, w którym występuje Waław Dobrowolski. Scenariusz i reżyseria Anna Maria Grzeszczak-Hutek, akompaniament Tomasz Gargól.

2. Kabaret Waław i jego Ferajna „Spotkanie z Wiesiulą”

<https://www.youtube.com/watch?v=yIk0dYysZOA>

Spektakl Kabaretu Waław i Jego Ferajna, w którym wystąpi Wiesława Hilczer. Scenariusz i reżyseria Anna Maria Grzeszczak-Hutek, akompaniament Tomasz Gargól.

Zdrowy styl życia

1. Gimnastyka dla seniora cz. 1

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/419605662533455/>

Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.

2. Gimnastyka dla seniora cz. 2

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/3524737520937585/>

Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.

3. Gimnastyka dla seniora cz. 3

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/714239179488693/>

Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.

Interaktywna gra dla Babć, Dziadków, Rodziców i Wnuków.

[wGraj ŁÓDŹ - o grze](#)

[Link do gry wGraj ŁÓDŹ](#)

Przygody Piotra Piotrkowskiego i jego wiernego kompana pieska Dżońcio, którzy rozwiązują fascynujące zagadki związane z historią Łodzi.

Galeria 6 Obrazów

1. „Miało być fajnie – wernisaż Macieja Bohdanowicza”

<https://www.youtube.com/watch?v=zevgsNM99vc>

Spotkanie z artystą i jego twórczością.

2. „Wiesław Przyłuski: Cisza-Płaskorzeźba”

<https://www.youtube.com/watch?v=0VvahfQZjFs>

Wywiad z artystą – Wiesławem Przyłuskim oraz prezentacja jego 20 płaskorzeźb z miedzi, wykonanych w ramach projektu badawczego: „Realizacja rzeźby w technologii sztancowania i wytłaczania z wykorzystaniem tworzyw tradycyjnych i niekonwencjonalnych oraz technik cyfrowych”.



Łódzka tytka Seniora

3. „Sławomir Róg: w cieniu katedry”

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/395741941600802/>

Wywiad z artystą - Sławomirem Rogiem oraz prezentacja jego niesamowitych prac.

4. Noc w zabytkowej willi Ottona Haesslera

https://www.youtube.com/watch?v=uU_JgPyMtfk&list=PLudYvBdkqaof-g7_9ltNpa5yje1Z6wj-Z&index=7

Zapraszamy do wirtualnej retrospektywy poświęconej Galerii 6 Obrazów. Prezentacjom dzieł towarzyszą odautorskie komentarze Justyny Jakóbowskiej i Beaty Marcinkowskiej - artystek, które miały swoje wernisaże w naszej Galerii.

Poezja

1. Spotkanie z grupą literacką „Centauro” „Wieczór poetycki”

https://www.facebook.com/1545636822373286/videos/695484654721736/?__so__=channel_tab&__rv__=all_videos_card

Prezentacja twórczości Grupy Literackiej „Centauro”. Prowadzenie Henryk Zaslowski.

2. Spotkanie z grupą literacką „Centauro” „Wiersze noworoczne”

https://www.facebook.com/1545636822373286/videos/2805750033047095/?__so__=channel_tab&__rv__=all_videos_card

Prezentacja twórczości Grupy Literackiej „Centauro”.

3. Spotkanie z grupą literacką „Centauro” „Róże dla Różewicza cz. 1”

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/1629098640594372/>

Prezentacja twórczości Grupy Literackiej „Centauro” z antologii „Róże dla Różewicza”. Prowadzenie Henryk Zaslowski.

Koncerty

1. Koncert Mateusz Trandy Live vol. 1

<https://www.youtube.com/watch?v=KvTEQXgZbUk>

Pierwszy koncert gitarowy w wykonaniu Mateusza Trandy.

2. Mateusz Tranda Live koncert vol.2

<https://www.youtube.com/watch?v=heVsJIToTPU>

Drugi koncert gitarowy w wykonaniu Mateusza Trandy

3. „Z miłości do muzyki” – retransmisja koncertu gitarowego z 14 lutego.

<https://www.youtube.com/watch?v=c1Qpyk--0oE>

Koncert dla tych, którzy chcą na chwilę oderwać się od codzienności.

Spotkania

1. „Spotkanie z gwiazdą: Beata Olga Kowalska”

<https://www.youtube.com/watch?v=08wq0iBeKUo>

Spotkanie z aktorką Beatą Olgą Kowalską, dwukrotną laureatką Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu, uczestniczki 8. edycji programu „Twoja twarz brzmi znajomo”. Spotkanie prowadzi Elżbieta Piotrowska z Radia ESKA.

2. Spotkanie z Ciotką Pilotką / Wirtualna Poczta z Włoch

https://www.youtube.com/watch?v=kVx_CSSyo1A



Łódzka tytka Seniora

Zapraszamy w wirtualną podróż palcem po mapie, więc wysyłamy wirtualną pocztówkę z Włoch! Obejrzyjcie spotkanie z Ciotką Pilotką i dowiedzcie się więcej.

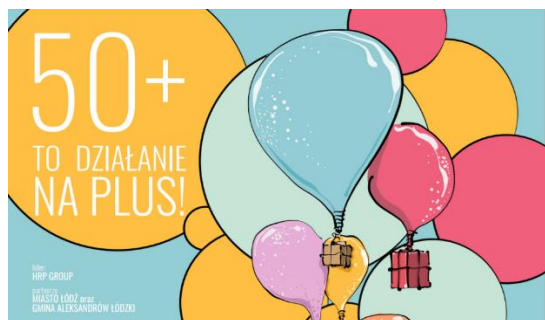
Film dokumentalny

1. Kultura z Górnej Półki. 40 Lat Ośrodka Kultury Górna W Łodzi

<https://www.youtube.com/watch?v=IP7Uc5N4J6w>

Kto zamknął zespół „Normalsi” na noc w domu kultury? Jak wyglądała promocja, gdy nie było Facebooka? Jakie sekrety mają działacze sektora kultury? I wreszcie - jaki jest przepis na sukces, który będzie trwał dłużej niż jeden sezon? Być może Ktoś rozpozna siebie na zdjęciach lub przypomni sobie wydarzenie, w którym uczestniczył.

NABÓR DO III EDYCJI PROJEKTU SREBRNY BIZNES – 17.04 – 27.04.2021



Jesteś osobą bezrobotną lub biernie zawodową powyżej 50 roku życia i marzysz o rozpoczęciu działalności gospodarczej? A może jesteś osobą bezrobotną, która ukończyła 30 rok życia i chcesz rozpocząć działalność gospodarczą w obszarze srebrnej gospodarki?

Zapraszamy do udziału w projekcie, który pozwoli rozwinąć Ci Twój własny biznes.

W ramach wsparcia otrzymasz:

- jednorazową dotację w wysokości 23 050 zł na uruchomienie działalności gospodarczej,
- wsparcie pomostowe na okres 6 miesięcy w kwocie 2 250,00 zł (służące pokryciu obowiązkowych składek ZUS i innych bieżących wydatków powstałych w początkowym okresie prowadzenia działalności gospodarczej),
- wsparcie szkoleniowo-doradcze, które obejmie pomoc w przygotowaniu biznesplanu.

Udział w projekcie może wziąć osoba spełniająca łącznie następujące wymagania:

- pozostająca bez zatrudnienia
- powyżej 30 roku życia;
- zamieszkała (w rozumieniu Kodeksu cywilnego) na terenie Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego (powiat brzeziński, łódzki wschodni, pabianicki, zgierski oraz Miasto Łódź)
- zamierzająca podjąć prowadzenie działalności na terenie ŁOM

oraz spełniać jeden z warunków tj.:

- wiek powyżej 50 roku życia
- profil planowanej działalności gospodarczej w obszarze srebrnej gospodarki.



Łódzka tytka Seniora

Szczegóły dotyczące projektu znajdziesz pod adresem: <https://hrp.com.pl/projekty/srebrny-biznes/>

ZGŁOSZENIA DO III EDYCJI

Przyjmowanie dokumentów odbywa się od 17.04.2021 do 27.04.2021 r.

Formularze rekrutacyjne można składać w HRP ul. Tymienieckiego 19a, w godz. 09:00-15:00 lub elektronicznie: boguslawa.andrzejczak@hrp.com.pl

Dokumenty rekrutacyjne znajdują się na stronie: <https://hrp.com.pl/projekty/srebrny-biznes/>

W tej edycji zostanie zrekrutowanych 16 Uczestników, którzy otrzymają wsparcie w postaci szkoleń, z czego 13, po rozmowach z doradcą do biznesplanów i pozytywnej ocenie biznesplanu, podpisze umowę wsparcia w projekcie.

Na wszelkie pytania odpowiadać będzie pani Bogusława Andrzejczak – asystent projektu kom.: +48 531 561 633, mail: boguslawa.andrzejczak@hrp.com.pl





TELEPORADY W RAMACH PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ



KOMUNIKAT NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Nowe zasady korzystania z porad lekarskich. Kiedy lekarz nie może odmówić bezpośredniej wizyty

Od 16 marca zmieniają się zasady korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej. To pacjent wybiera, jaką formę wizyty preferuje. Lekarz pierwszego kontaktu nie będzie mógł, poza kilkoma sytuacjami, narzucić wizyty w formie teleporady.

Ważne są wizyty osobiste

Zgodnie z nowymi regulacjami, lekarz nie może odmówić bezpośredniej wizyty, gdy pacjent nie wyraża zgody na teleporadę; cierpi na przewlekłą chorobę i nastąpiło pogorszenie lub zmieniły się objawy; istnieje podejrzenie choroby nowotworowej, a także gdy dziecko nie ma jeszcze 6 lat. W formie teleporady nie może też odbyć się pierwsza wizyta u lekarza, pielęgniarki lub położnej podstawowej opieki lekarskiej, wskazanych w deklaracji wyboru.

Ważne! W sytuacji gdy lekarz odmawia przyjęcia bezpośrednio w placówce, dzwonić na numer Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590 i zgłosić nieprawidłowości.

Kiedy teleporada

Pacjent skorzysta z teleporady, gdy istnieje podejrzenie zakażenia wirusem SARS-CoV-2; a także gdy potrzebuje recepty na leki niezbędne do kontynuacji leczenia, a lekarz ma jego dokumentację medyczną.

Teleporada wystarczy także w przypadku zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne, gdy jest to kontynuacja poprzedniego, a lekarz dysponuje dokumentacją. Za pomocą teleporady można też uzyskać zaświadczenia o stanie zdrowia. Można z niej skorzystać, gdy dziecko, które nie ma 6 lat, korzysta z porady kontrolnej, którą lekarz ustalił podczas bezpośredniej wizyty i która nie polega na fizycznym badaniu.

Przez teleporadę u lekarza można uzyskać zalecenia, e-zwolnienie, czy e-receptę. W trakcie rozmowy można również otrzymać sugestię bezpośredniej wizyty w przychodni lub kontaktu z pogotowiem ratunkowym, jeśli stan zdrowia będzie tego wymagał.

Każda placówka lecznicza podstawowej opieki zdrowotnej ma obowiązek informować o warunkach udzielania teleporad. Musi to robić: w miejscu leczenia, na stronie internetowej lub telefonicznie na prośbę pacjenta.

Informacja powinna zawierać m.in. listę świadczeń, które są udzielane wyłącznie w formie bezpośredniej wizyty; system, przez który lekarze udzielają teleporad; sposób ustalenia



Łódzka tytka Seniora

terminu teleporady oraz sposób nawiązania kontaktu przez placówkę POZ z pacjentem w celu udzielenia teleporady oraz sposób jej udzielenia. Informacja powinna zawierać też sposób postępowania, gdy teleporada jest anulowana, bo pacjent nie jest dostępny w ustalonym terminie (placówka musi podjąć co najmniej 3 próby kontaktu z pacjentem, w odstępie nie krótszym niż pięć minut).

Teleporada jest udzielana w jednym z dwóch terminów. Powinna odbyć się nie później niż w pierwszym dniu roboczym po dniu zgłoszenia się pacjenta do placówki – za pośrednictwem systemu teleinformatycznego, systemu łączności lub osobiście. Druga opcja, to termin późniejszy, jeśli został ustalony w porozumieniu z pacjentem lub jego opiekunem ustawowym. Gdy nasza przychodnia została zamknięta można skorzystać z innej. Na stronach internetowych oddziałów wojewódzkich NFZ są listy poradni POZ, które udzielają teleporad oraz wykazy otwartych poradni specjalistycznych, gabinetów ginekologicznych i stomatologicznych. Można również skorzystać z Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590, gdzie uzyskamy listę placówek wraz z adresami i numerami telefonów.

