

LUTY – KWIECIEŃ '19

Łódzka tytka Seniora

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



Łódzka tytka Seniora

WYBORY DO MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW



Szanowni Państwo,

W związku z kończącą się kadencją Miejskiej Rady Seniorów pragnę serdecznie podziękować wszystkim jej Członkom za zaangażowanie w działania na rzecz poprawy jakości życia najstarszych mieszkańców Łodzi oraz podejmowanie licznych inicjatyw dedykowanych seniorom. Państwa opinie i sugestie przyczyniły się do uatrakcyjnienia oferty Miasta dla osób 60+ oraz dostosowania jej do oczekiwań i potrzeb mieszkańców.

Życzę Państwu realizacji wszystkich planów i zamierzeń zarówno w życiu osobistym, jak i działalności społecznej.

Równocześnie pragnę poinformować, że w najbliższym czasie odbędą się wybory do Miejskiej Rady Seniorów III kadencji. Jeśli chcę Państwo mieć wpływ na decyzje o zmianach zachodzących w Mieście Łodzi, a także na bieżące sprawy dotyczące społeczności lokalnej, zachęcam serdecznie do kandydowania.

Szczegółowych informacji na temat funkcjonowania Miejskiej Rady Seniorów oraz wyborów do kolejnej kadencji udziela Oddział ds. Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Łodzi: ul. Zachodnia 47, pokój 132, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl.

Informacja o terminie wyborów zostanie zamieszczona również na stronie: uml.lodz.pl/seniorzy.

Mam nadzieję, że nowo wybrane gremium będzie równie chętnie dzielić się z Władzami Miasta swoją wiedzą oraz doświadczeniem.

Adam Wieczorek
Adam Wieczorek

Łódzka tytka Seniora



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



TELEOPASKA SENIORA - TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W ZASIĘGU RĘKI! TRWA NABÓR DO PROJEKTU ŁÓDŹ – MIASTO (TELE) OPIEKI

Osoby zakwalifikowane do udziału w projekcie otrzymają opaski bezpieczeństwa, pozwalające łączyć się z numerem alarmowym i centrum Teleopieki. Teleopaski ponadto mogą monitorować podstawowe czynności życiowe (tętno) oraz weryfikować zdarzenia alarmowe (sygnał SOS, upadek, opuszczenie bezpiecznej lokalizacji).

Opieka w formie teleopaski skierowana jest do osób w wieku 60+ mieszkających na terenie miasta Łodzi, które wymagają opieki lub wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego (takich jak np. poruszanie się, wchodzenie i schodzenie po schodach, ubieranie i rozbieranie, higiena osobista, kontrolowanie czynności fizjologicznych).

Aby wziąć udział w projekcie należy wypełnić dokumenty rekrutacyjne, które dostępne są w Biurze ds. Rekrutacji oraz na stronie uml.lodz.pl/seniorzy/projekty/teleopieka/. Dokumenty rekrutacyjne można składać osobiście, za pośrednictwem osoby bliskiej lub za pomocą poczty tradycyjnej.

Odwiedź nas lub zadzwoń, aby dowiedzieć się więcej:

Biuro ds. Rekrutacji
Oddział ds. Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Łodzi
Łódź ul. Zachodnia 47, pokój 132
Tel. 42 638 47 30
e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Projekt pn. „Łódź – Miasto (Tele)Opieki” realizowany jest w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 - 2020 (dalej RPO WŁ 2014-2020) współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego (dalej EFS), Oś: 9 Włączenie społeczne; Działanie: 9.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym; Poddziałanie: 9.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne - ZIT.

Lider projektu jest firma HRP Care Sp. z o.o.

Partnerzy: Urząd Miasta Łodzi, Fundacja Wiosna – Jesień, Fenix Poland Sp. z o.o.

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

11.02.2019 - ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO

Godz.: 9:00-12:00

Adres: ul. Milionowa 14

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

Opis: Obchody światowego Dnia Chorego w MCM im. dr. Karola Jonschera.

W programie:

- godz. 9:00 - Msza św. w kaplicy szpitalnej-

- 10:00-12:00 - Akcje dla pacjentów: obliczanie BMI, mierzenie ciśnienia, ważenie; nordic walking po parku z instruktorem; edukacja dla pacjentów przez lekarza internistę; wiadomości o NFZ- jak poruszać się w systemie opieki zdrowotnej; porady pracownika NFZ- jak wypełnić druki o wydanie EKUZ (Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego).

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

11.02.2019 - Z CYKLU „NIEZAPOMNIANI” - O TWÓRCZOŚCI I SZTUCE KRYSTYNY KONDEK, ZBIGNIEWA DOMINIAKA I BOGUMIŁA POPOWA

Godz.: 17:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie prezentujące twórczość i sylwetki literatów związanych z Łodzią.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

11.02 – 7.03.2019 – PLEBISCYT „KOBIECY NIEZWYKŁE 2019”

Godz.: w godzinach pracy Klubu

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Zgłoszenia kandydatek w XVII edycji Plebiscytu „Kobiety Niezwykłe”, kobiet działających pozazawodowo na rzecz środowiska lokalnego.

Zapisy: Więcej informacji pod numerem telefonu 42 641 82 81

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

11.02.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Łotwa – Kurlandia i Inflanty - prelekcja Michała Falkowskiego.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2019 - „BÓG NARODZIŁ SIĘ”

Godz.: 10:30

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 47

Opis: Koncert kolęd i pastorałek w wykonaniu zespołów seniorów z Domów Dziennego Pobytu i zaproszonych gości.

Zapisy: 42 636 11 83

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2019 - GIMNASTYKA UMYŚŁU I PAMIĘCI W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty dla seniorów, podczas których będziemy „ćwiczyć „głowy” tj. wspólnie rozwiązywać łamigłówki, zagadki, gry logiczne a wszystko to w formie zabawy.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2019 – KONCERT W DOBRYM STYLU – PIOSENKI O TEMATYCE MIŁOSNEJ

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Koncert piosenek o tematyce miłosnej z okazji Walentynek w wykonaniu Zespołu Wokalnego „Retkinianie”.

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście w CT Lutnia

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

12.02.2019 - RADOGOSKI KLUB SENIORA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Terenowy „Wyspa Kultury”, Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”

Opis: Zapraszamy do nowo powstałego Klubu Seniora na Radogoszczu. Na pierwsze spotkanie zaplanowaliśmy spotkanie z podróżniczką Joanna Pomykałką, która przybliży uczestnikom kraj – Gruzję – jej piękno, tradycje, zwyczaje i kulturę.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2019 - „NIE TYLKO O MIŁOŚCI” – POETYCKI WIECZÓR AUTORSKI

Godz.: 17:00

Adres: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 41, ul. Narutowicza 91a

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie autorskie z poetkami, z grupy literackiej Centauro.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.02.2019 - ROZLICZANIE ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO- RENTOWYCH W ZWIĄZKU Z OSIĄGANYM DOCHODEM

Godz.: 12:30

Adres: ul. Zamenhofa 2, pok. 618

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: Szkolenie dla każdego zainteresowanego, w szczególności dla kobiet poniżej 60 lat i mężczyzn poniżej 65 lat, którzy pobierają z ZUS emeryturę lub rentę i nadal pracują.

Zapisy: 42 638 23 08

Koszt: Udział bezpłatny

13.02.2019 - WALENTYNKOWY PODWIECZOREK

Godz.: 15:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Łódzka tytka Seniora

Opis: Zabawa taneczna dla seniorów połączona z animacjami i drobnym poczęstunkiem.

Zapisy: Brak

Koszt: 10 zł/osoby. Płatność przed rozpoczęciem potańcówki w kasie Centrum Kultury Młodych

13.02.2019 – A NAM W DUSZY GRA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Walentynkowy wieczorek taneczny przy muzyce na żywo.

Zapisy: Brak

Koszt: 10 zł

13.02.2019 - WERNISAŻ: INSTALACJE I COLLAGE – KAJETAN KREUTZ-MAJEWSKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wystawa malarstwa Kajetana Kreutz-Majewskiego, która odbędzie się w Foyer i Kawiarni w AOIA.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.02.2019 - POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE ODDZIAŁ ŁÓDZKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury


Opis: Świąteczna Katalonia – relacja Katarzyny Szymańskiej z wyjazdu do Hiszpanii.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

14.02.2019 – WYKŁAD W RAMACH KAMPANII „BADAM JELITO”

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Piotrkowska 104, Mała Sala Obrad Urzędu Miasta Łodzi (I piętro)

Organizator: Oddział ds. Polityki Senioralnej, Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi

Opis: Prelekcja dotycząca profilaktyki, objawów i sposobów leczenia chorób nowotworowych jelita grubego. Wykład wygłosi dr Jan Morawiec koordynator interdyscyplinarnego zespołu Colon Cancer Unit utworzonego w Regionalnym Ośrodku Onkologicznym WWCOiT im. M. Kopernika w Łodzi, zajmujący się problematyką chorób jelita grubego, głównie choroby nowotworowej. Celem zespołu jest wieloetapowa opieka nad pacjentem. W skład zespołu wchodzi najlepsi specjaliści w dziedzinie chirurgii, endoskopii, radioterapii, onkologii, genetyki a także interny i rehabilitacji. **Uczestnicy wykładu w wieku 50+ oraz osoby, u których w rodzinie występowały zachorowania na raka jelita grubego, otrzymają bezpłatne i łatwe do wykonania w warunkach domowych testy FIT na obecność krwi utajonej w kale. Test FIT jest narzędziem do wstępnej podstawowej diagnostyki w kierunku raka jelita grubego.** Ponadto uzyskają kompleksową informację o projektach dedykowanych seniorom realizowanych obecnie w Łodzi oraz zapoznają się z teleopaską bezpieczeństwa.

Zapisy: 42 638 47 30 / seniorzy@uml.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

14.02.2019 – „MASKARADA” POTANÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Impreza taneczna dla seniorów, gwarantujemy kawę i herbatę. Impreza przy muzyce na żywo. Mile widziane stroje i maseczki karnawałowe.

Zapisy: 574 255 542 / 574 190 659

Koszt: 12 zł / bilet

14.02.2019

- KONCERT WALENTYNKOWY PIOSENEK AGNIESZKI OSIECKIEJ

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala kolumnowa

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Koncert walentynkowy poświęcony postaci Agnieszki Osieckiej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

15.02.2019 - KONCERT „DO ZAKOCHANIA JEDEN KROK”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy osoby lubiące śpiewać i chcące czynić to w zespole, dla których śpiew jest źródłem radości i artystycznej satysfakcji. Opiekę merytoryczną nad zespołem sprawuje pani Beata Smolarek -Tomczak, absolwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, Wydział teorii, rytmiki, kompozycji i wychowania muzycznego. W planach repertuarowych zespół ma zarówno utwory muzyki poważnej i musicalowej jak i utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.02.2019 - FILATELISTYCZNE SPOTKANIA WYMIENNE

Godz.: 11:00 – 14:00

Adres: ul. Traugutta 18, Łódź, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Koło Polskiego Związku Filatelistów Łódź-Miasto im. Czesława Danowskiego;

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.02.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. ŁÓDŹ WIELOWYZNANIOWA.” OPROWADZANIE Z PRELEKCJĄ

Godz.: 14:00


Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie na wystawie „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultury i wyznań” w ramach cyklu „Weekend z historią”. Podczas oprowadzania zostaną zapre-

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

zentowane wybrane eksponaty oraz archiwalne fotografie, które będą punktem wyjścia do opowieści o Łodzi wielowyznaniowej, głównie w kontekście mniejszości religijnych obecnych w XIX i XX wieku - mariawitów, baptystów czy zielonoświątkowców." Weekend z ..." to cykl wydarzeń oraz aktywności edukacyjnych (realizowanych w ramach przedsięwzięcia „Odkrywaj z nami Łódź. Czas na muzeum”), które organizowane są raz w miesiącu w celu prezentacji różnorodnych tematów związanych z szeroko rozumianą historią i kulturą miasta Łodzi.

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / os., normalny 3 zł / os.

16.02.2019 - SALONIK POETYCKI „OGRÓD PRZEMIAN”

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Spotkania dla doświadczonych i początkujących poetów oraz tych, którzy piszą do szuflady. Każde spotkanie ma swój motyw przewodni i jest okazją, aby przedstawić swoje wiersze lub wiersze innego autora a także pogawędzić w miłej i przyjaznej atmosferze na temat poezji oraz podyskutować na temat warsztatu pisarskiego.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

16.02.2019 - KARNAWAŁOWA POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Zapraszamy na kolejny wieczorek taneczny dla seniorów przy muzyce na żywo.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: Bilety w cenie 12 złotych, w dniu imprezy 15 złotych.

16.02.2019 - „JAZZOWE WALENTYNKI”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Łódzka tytka Seniora

Opis: Muzyka łagodzi obyczaje, więc Walentynki to dobra okazja i pretekst, aby posłuchać jazzu w wykonaniu Ania Michałowska Trio i nastroić się na długi i romantyczny powrót do domu... Dlatego zorganizowaliśmy coś specjalnego na tę okazję – koncert jazz bandu w składzie: Ania Michałowska-Kotyń, Michał Iwanek i Grzegorz Rogala.

Zapisy: Rezerwacja drogą mailową : promocja@gorna.pl. W e-mailu prosimy o podanie telefonu kontaktowego.

Koszt: 30 zł / za 2 osoby, 20 zł / za 1 osobę

17.02.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. ŁÓDŹ WIELOWYZNANIOWA.” OPROWADZANIE Z PRELEKCJĄ

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie w ramach cyklu „Weekend z historią” poświęcone działalności Zboru Zielonoświątkowego w Łodzi z udziałem pastora Piotra Karasia, który opowie o społeczności łódzkich zielonoświątkowców-jej tradycjach oraz współczesnej kulturze. „Weekendz...” to cykl wydarzeń oraz aktywności edukacyjnych (realizowanych w ramach przedsięwzięcia „Odkrywaj z nami Łódź. Czas na muzeum”), które organizowane są raz w miesiącu w celu prezentacji różnorodnych tematów związanych z szeroko rozumianą historią i kulturą miasta Łodzi.

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / os., normalny 3 zł / os.

11.02 – 7.03.2019 – PLEBISCYT „KOBIECY NIEZWYKŁE 2019”

Godz.: w godzinach pracy Klubu

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa


Opis: Zgłoszenia kandydatek w XVII edycji Plebiscytu „Kobiety Niezwykłe”, kobiet działających pozazawodowo na rzecz środowiska lokalnego.

Zapisy: Więcej informacji pod numerem telefonu 42 641 82 81

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

18.02.2019 - KONFERENCJA DOTYCZĄCA ZDROWIA - MIGRENA

Godz.: 12:00

Adres: Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna, ul. Pomorska 51

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, AHE

Opis: Wykład dr. n.med. Tomasza Berkiewicza – neurologa, Ordynatora Neurologii w Miejskim Centrum Medycznym „Jonscher”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

18.02.2019 – FOTOPONIEDZIAŁEK

Godz.: 18:00

Adres: : ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”.

Opis: Otwarte spotkanie warsztatowe dla fotografów amatorów, połączone z konsultacjami, realizowane przez członków Stowarzyszenia Fotohumanum.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

18.02.2019 - Z CYKLU „NIEZAPOMNIANI” - O TWÓRCZOŚCI I SZTUCE JOANNY ŚLÓRSARSKIEJ, OLKA FORDA I STATHISA JEROPULOSA.

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie literackie prezentujące sylwetki i twórczość Joanny Ślósarskiej, Olka Forda i Stathisa Jeropulosa.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

18.02.2019 – „KONCERT ZESPOŁU MUZYCZNEGO MEDLEY GROUP”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej

Opis: Zespół Medley Group tworzy grupa młodych kobiet, które poprzez śpiew i muzykę rozwijają swoje pasje i zainteresowania. Każda z wokalistek jest inna i niepowtarzalna, wspólnie tworzą zespół który tworzy niezwykle

Łódzka tytka Seniora

piękne i klimatyczne aranżacje. W repertuarze zespołu znajdują się utwory z pogranicza ballady, soulu, bluesa, jazzu. Perfekcyjne wykonanie oraz niezwykle piękne utwory stworzą ciepłą, rodzinną, recitalową atmosferę, do której każdy chętnie wróci wspomnieniami.

Zapisy: 42 651 67 47 / www.strefazajec.pl

Koszt: 5 zł

19.02.2019 - JOGA ŚMIECHU

Godz.: 14:00

Adres: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Szpitalna 6

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Warsztaty dla seniorów - joga śmiechu czyli rozluźnianie ciała, relaks, ćwiczenia oddechowe, redukcja stresu, regeneracja w atmosferze zabaw, radości i uśmiechów.

Zapisy: 669 322 406 / 42 638 50 32

Koszt: Udział bezpłatny

19.02.2019 - „NIEUCHWYTNY UROK KOTA”

Godz.: 17:00

Adres: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 41, ul. Narutowicza 91a

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Autorski wieczór poetycki połączony z prezentacjami wierszy łódzkich poetów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

20.02.2019 - PRELEKCJA O BEZPIECZEŃSTWIE NA DRODZE.

Godz.: 12:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Celem spotkania będzie przybliżenie stanu zagrożenia w ruchu drogowym w naszym województwie w porównaniu do całego kraju, zobrazowanie głównych przyczyn wypadków drogowych, omówienie prawidłowych zachowań, wpływ alkoholu i innych środków, także medycznych na zachowania.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

20.02.2019 - POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE ODDZIAŁ ŁÓDZKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, Łódź, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Fotografia koncertowa czyli cały ten jazz– (poza)górskie pasje Piotra Fagasiewicza.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.2019 - WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Cykl spotkań z terapeutą, warsztaty rozwoju osobistego. Podczas comiesięcznych spotkań porozmawiamy o wybaczeniu, złości, lęku oraz poczuciu winy.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 15 zł /osoba

21.02.2019 - „SPOTKANIA DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 47

Opis: Spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki. Uczestnicy na każdym spotkaniu omawiają wybrane pozycje książkowe.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.2019 - #PRZEPRASZAMY, ŻE W CZWARTEK

Godz.: 20:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Koncert Buba Badjie Kuyateh & Michał Górczyński. #przepraszamy, że w czwartek to cykl czwartkowych koncertów. Zaproszeni twórcy poruszają się w takich estetykach jak jazz, yass, muzyka improwizowana, eksperymen-

Łódzka tytka Seniora

talna muzyka elektroniczna, ambient. Idea projektu zakłada, że każdy z tych gatunków może zostać przedefiniowany i rozwinięty dzięki interwencji twórców o odmiennej wrażliwości artystycznej. Należy także zwrócić uwagę, że artyści posługują się bardzo szerokim i często nietypowym instrumentarium.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

22.02.2019 - FAJFY

- ZAJĘCIA TANECZNE DLA SENIORÓW (STEPOWANIE)

Godz.: 14:00 – 15:00

Adres: ul. Północna 47/51

Organizator: Teatr Muzyczny w Łodzi

Opis: Fajfy to cykl cotygodniowych warsztatów tanecznych dla Seniorów 60+, podzielonych na segmenty tematyczne. Warsztaty odbywać się będą w siedzibie Teatru przy wsparciu instruktorów łódzkich szkół tańca, w tym Eskadry (Mistrzów Polski w Tańcu Towarzyskim) oraz duetu Tap It Up (Stepowanie). Celem zajęć jest aktywizacja kulturowa i ruchowa Seniorów, popularyzacja tańca jako doskonałego sposobu na zachowanie zdrowia i sił witalnych oraz stworzenie wspólnoty Seniorów przy Teatrze Muzycznym w Łodzi.

Zapisy: 42 678 35 11 wew. 318

Koszt: 10 zł / 1 godz. zajęć

22.02.2019 - KONCERT MUZYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna, ul. Pomorska 51 (patio)

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna

Opis: Koncert muzyczny. Wystąpią Monika Kamieńska oraz Michał Maj Wieczorek z Łódzkiego Teatru Piosenki „Nie tylko dla Pań”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

22.02.2019 – OSTATKI – ZABAWA TANECZNA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00 – 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Ostatkowa zabawa taneczna dla seniorów, w oprawie muzycznej art-terapeuty Marka Krześlaka. Uczestnikom zabawy ostatkowej gwarantujemy dobrą zabawę oraz konkursy z nagrodami.

Zapisy: 42 651 67 47 / www.strefazajec.pl

Koszt: 20 zł od osoby / 15zł - dla słuchaczy Samorządowego Uniwersytetu III Wieku

22.02.2019 - WIECZÓR Z PASJĄ

Godz.: 17:30 – 18:30

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Comiesięczny cykl spotkań „Wieczór z pasją”, na których prezentowane są zainteresowania ludzi pozytywnie zafiksowanych na twórcze i artystyczne działania.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

22.02.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW, TEMAT: KENIA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”.

Opis: Spotkanie podróżnicze, prelekcja, pokaz autorskich zdjęć oraz relacja z podróży Pani Aleksandry Lesz, temat przewodni: Parki Narodowe Kenii.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

22.02.2019 – AUDYCJA NA ŻYWO „W DOBREJ TONACJI – SZANUJMY WSPOMNIENIA”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Audycje na żywo dla tych, którzy mają wspomnienia i tych wspomnień

Łódzka tytka Seniora

się nie wstydzą. Prowadzenie – Jan Targowski – polski krytyk muzyczny, pedagog Akademii Muzycznej w Łodzi, Dziennikarz Redakcji Publicystyki i Programów Kulturalnych Polskiego Radia w Łodzi.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2019 - FILATELISTYCZNE SPOTKANIA WYMIENNE

Godz.: 11:00 – 14:00

Adres: ul. Traugutta 18, Łódź, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Koło Polskiego Związku Filatelistów Łódź-Miasto im. Czesława Danowskiego.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2019 – POTAŃCÓWKA

Godz.: 17:00 - 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na niesamowite Potańcówki w Domu Kultury „Ariadna”. Zabawa taneczna przy muzyce mechanicznej. W cenie kawa, herbata.

Zapisy: 510 313 310 / 574 256 258

Koszt: 10 zł przy zakupieniu biletu przed potańcówką, w dniu imprezy 15 zł / osoba

23.02.2019 – „CIEKAWIE PRZY KAWIE. KLUB SMAKOSZY KULTURY” – KONOPIE NA ZDROWIE CZYLI PRZYGODA BIOLOGA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Kolejne spotkanie w/w cyklu tym razem poprowadzi wykształcenia biolog, z zamiłowania etnobotanik – Jolanta Różycka – opowie nam o tym jak poznała jedną z najstarszych roślin towarzyszących człowiekowi i jej wpływie na nasze zdrowie oraz całe.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

25.02.2019 - PILATES

Godz.: 17:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

25.02.2019 - SPOTKANIA AUTORSKIE „GRUPY LITERACKIEJ CENTAURO”

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie autorskie Grupy Literackiej Centauro, podczas których prezentowana jest współczesna proza i poezja.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Grecja – Obrzędy rodzinne w starożytności - prelekcja Ewy Kurylak.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.02.2019 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”.

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty rękodzieła dla seniorów twórcze robienie autorskich kartek, mydeł, świec ozdobnych itp.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

26.02.2019 - „NIE PRZEJDZIEMY DO HISTORII LITERATURY”

Godz.: 17:00

Adres: Biblioteka Miejska w Łodzi. Filia nr 35, ul. Wróblewskiego 67

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Miniprezentacja autorska grupy literackiej Centauro oraz spotkanie z Eleonorą Karpuk i Henrykiem Zasławskim.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.02.2019 - AKADEMIA SENIORA: SEX I MIŁOŚĆ PO JAPOŃSKU

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Agata Szendzikowska opowie jak w kraju gejsz Japończycy podchodzą do tematu miłości oraz jak w żadnym innym miejscu na ziemi kwitnie przemysł erotyczny.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.02.2019 - TOWARZYSTWO GENEALOGICZNE CENTRALNEJ POLSKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Droga do nieznaney ojczyzny – wykład Marii Dubiczyńskiej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.02.2019 - KOŁO PRZEWODNIKÓW BESKIDZKICH

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: 106. Wieczór Przewodnicki. Dolomity i Alpy Julijskie - film Wojtka Długoleckiego.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

27.02.2019 – SPEKTAKL „NIEDŹWIEDŹ” A. CZECHOW TEATR PODTEKST

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spektakl pt. „Niedźwiedź” A. Czechowa w wykonaniu Teatru Podtekst. Proszę Państwa, pokażemy na scenie żartobliwe przedstawienie, które opowie o Helenie pewnej wdowie, która mieszka w swoim dworze niczym mniszka, jak w klasztorze. Pełnych siedem już miesięcy przeminęło, tak mniej więcej odkąd zmarł Nicolas mąż – ona w czarnej sukni wciąż. Smutna się po domu snuje, szlocha, płacze, lamentuje, lecz żałoby zdjąć nie raczy świata więcej nie zobaczy. Aż do śmierci w tej żałobie będzie żyła tak jak w grobie. Pewnie żyłaby wciąż skrycie gdyby nie wtargnęło życie.

Zapisy: 42 651 67 47 / www.strefazajec.pl

Koszt: Udział bezpłatny

27.02 oraz 28.02.2019 - SPEKTAKL „RÓJ. SEKRETNE ŻYCIE SPOŁECZNE”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Teatr Chorea

Opis: Bajka filozoficzna „Rój. Sekretne życie społeczne” to historia o rolach społecznych, rodzinnych więziach, religijnym podporządkowaniu, miłosnej manipulacji, która stanowić ma źródło pogłębionej wiedzy o analogiach między światem ludzkim i światem pszczół, stawiając tym samym poważne socjologiczne pytania dotyczące kondycji współczesnego człowieka. Zabawni i sarkastyczni bohaterowie spektaklu są uczestnikami wydarzeń ukazujących skrywane często zakamarki ludzkiej psychiki, dojmujący tragizm dnia codziennego i pasję, która daje siłę do walki z przeciwnościami. Istota przekazu zorientowana jest zarówno na młodego, jak i dorosłego widza.

Zapisy: teatrchorea@gmail.com, +48 506 103 207, bilety na spektakl można również kupić przez Internet, za pośrednictwem portalu ewejsciowki.pl, lub klikając przycisk „KUP BILET ONLINE” na stronie www.chorea.com.pl.

Koszt: Bilety: 20/30 zł (w przypadku rezerwacji drogą e-mail prosimy podać: tytuł spektaklu, datę spektaklu, imię i nazwisko na które ma być dokonana rezerwacja, ilość rezerwowanych biletów, oraz czy będą to bilety ulgowe czy normalne.)

Łódzka tytka Seniora

27.02.2019 - OGÓLNOPOLSKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ – WYKŁAD DLA SENIORA

Godz.: 13:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Depresja to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba. Czasem trudno bowiem rozpoznać po naszych bliskich i znajomych, gdzie kończy się zwykłe przygnębienie i smutek, a zaczyna depresja. Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją jest dobrą okazją, by zdobyć wiedzę o jej rozpoznawaniu i leczeniu. Wykład poprowadzi psycholog kliniczny mgr Agnieszka Wrzesiak.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

27.02.2019 – „POEZJA I OBRAZ” - PROMOCJA TOMIKU WIERSZY

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: : Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 7, ul. Aleksandrowska 12

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: „Poezja i obraz”- promocja tomiku wierszy poetów Twórczej Grupy Literackiej „Limeryk” ilustrowanego obrazami Grupy Malarskiej IMPRESJA – spotkanie autorów z czytelnikami.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.02.2019 – WIECZOREK TANECZNY A NAM W DUSZY GRA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Ostatek wiecek taneczny przy muzyce na żywo.

Zapisy: Brak

Koszt: 10 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

27.02.2019 - POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE ODDZIAŁ ŁÓDZKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Filmowe spotkania z górami: Tatry Wysokie.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.02.2019 – AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nauka Języka Plastycznego - spotkania z Mariuszem Korczakiem - artystą – malarzem, który od ponad 20 lat prowadzi niezależną Pracownię Edukacji Plastycznej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2019 - PRZY HERBATCE NA GÓRNEJ

Godz.: 13:30 – 14:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie przy herbatce dla aktywnych seniorów, którzy chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Chętnie wsłuchamy się w wasze propozycje i spróbujemy je zrealizować.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2019 – CAFFE „RONDO” – PRZYJAZNE MIEJSCE SPOTKAŃ DLA SENIORÓW - „KIERUNEK PODRÓŻE”

Godz.: 17:00

Adres: : ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”

Opis: Caffe Rondo - miejsce przyjazne osobom starszym – cykliczne tematyczne spotkania - nowe przyjaźnie - wyśmienita kawa i herbata.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

2.03.2019 - WARSZTAT MYŚLENIA LATERALNEGO

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: CH-R Sukcesja - Pracownia Aktywnych w „Łodzi zawsze młodzi”, al. Politechniki 1 poziom -1

Organizator: Fundacja Subwenio

Opis: Warsztat Myślenia Lateralnego, czyli wszystko co chcesz wiedzieć o myśleniu, a boisz się zapytać, podczas którego poznamy czym są techniki myślowe prowadzące do konkretnych rozwiązań; wypróbujemy jak podjąć decyzję i nie zastanawiać się, że może trzeba było wybrać inaczej; sprawdzimy jak obudzić kreatywność i mieć nowe pomysły. Myślenie ma zawsze przyszłość. Dla chętnych propozycja uczestnictwa w Klubach Myślenia. Warsztat poprowadzi Aleksandra Piotrowska, www.myslenielateralne.pl

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

4.03.2019 - KREATYWNY PONIEDZIAŁEK – ŻONGLERKA DLA SENIORA

Godz.: 13:30 – 14:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Warsztaty wspomagające koordynację ciała. Wspaniała zabawa dla dużych i małych. **Zapisy:** Brak

Koszt: Udział bezpłatny

4.03.2019 - ŁÓDZKI KAKTUS KLUB

Godz.: 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Meksyk cz.2 – prelekcja Grzegorza Matuszewskiego

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

5.03.2019 - MIĘDZYPOKOLENIOWA SIEĆ WSPARCIA

PN. „WZAJEMNOŚCI – ŻYCZLIWOŚCI” W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty dla seniorów z udziałem dzieci/młodzieży uczęszczającej do Koła Wolontariatu w Szkole Podstawowej nr 26; zajęcia mają na celu wspólne stworzenie (opracowanie graficzne, wykonanie, ustalenie regulaminu i zasad, promocja na terenie dzielnicy, rekrutacja mieszkańców, koordynowanie itd.) tablicy/makiety pt. „Wzajemności – Życzliwości.” Szczegóły na zajęciach.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

5.03.2019 - AKADEMIA SENIORA: GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Spotkanie zorganizowane w partnerstwie z Akademią Dobrego Czasu poprowadzi Oksana Hałatyn-Burda. Różnego rodzaju ćwiczenia manualne, umysłowe, integracyjne pomogą rozwinąć koordynację ręka-oko, usprawnić pamięć i gibkość umysłu oraz dadzą możliwość poznania rówieśników

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

5.03.2019 – OSTATKI - POTANÓCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Impreza taneczna dla seniorów, gwarantujemy kawę i herbatę. Impreza przy muzyce na żywo.

Zapisy: 574 255 542, 574 190 659

Koszt: 12 zł / bilet

Łódzka tytka Seniora

7.03.2019 - „SPACERY Z HALPERNEM. WSPANIAŁE PAŁACE...”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: „Spacerzy z Halpernem” to cykl spotkań, którego celem jest próba spojrzenia na XIX-wieczną Łódź z perspektywy „Ziemi obiecanej”. Trasę kolejnego „spaceru” wyznaczą rezydencje łódzkich fabrykantów. Nie będą to wyłącznie pałace, gdyż w trakcie spotkania przyjrzymy się nieco skromniejszym willom, kamienicom i zwyczajnym domom, wśród których - spełniając Halpernowe marzenie - zaczęły w połowie XIX wieku wyrastać „wspaniałe pałace”. O przemianach łódzkiego krajobrazu, o tym jak wpisywały się weń siedziby najbogatszych łódzian, jak go zmieniały i urozmaicały będziemy rozmawiać z historykiem sztuki, znawcą łódzkiej architektury – prof. dr. hab. Krzysztofem Stefańskim. Prowadzenie: Ewa Magda Bładowska

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / os., normalny 3 zł / os.

7.03.2019- sPLOTY

Godz.: 17:00 (czas trwania - 120 minut)

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi


Opis: Popołudniowe spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz! sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach.

Zapisy: 42 684 61 15 / 500 527 855

Koszt: Bilet normalny 6 zł / ulgowy 4 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

8-10.03.2019 - TAJEMNICZY ŚWIAT STORCZYKÓW

Godz.: 9:00 - 17:00

Adres: Ogród Botaniczny w Łodzi, sala wystawowa w budynku administracyjnym Ogrodu, ul. Retkińska 39/65

Organizator: Zarząd Zieleni Miejskiej

Opis: Wystawa, na której zostanie zaprezentowanych około 150 gatunków storczyków. Ponadto pracownicy Ogrodu Botanicznego oraz członkowie Polskiego Towarzystwa Miłośników storczyków przeprowadzą warsztaty oraz prelekcje na temat uprawy i pielęgnacji tych roślin w warunkach domowych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

08.03, 15.03, 22.03, 29.03.2019 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYŚŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

Godz.: 10:30 – 11:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Opis: Warsztaty i ćwiczenia na koncentrację, rozwijających funkcje poznawcze, usprawniających szybkie zapamiętywanie oraz koordynację psychoruchową. Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe z zakresu uelastycznienia ciała, dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów. Zajęcia edukacyjne, m. in.: ciekawostki związane ze zdrowym żywieniem, prawidłową i bezpieczną gimnastyką, itp.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

08.03, 15.03, 22.03, 29.03, 5.04, 12.04.2019 - FAJFY – ZAJĘCIA TANECZNE DLA SENIORÓW (TANIEC TOWARZYSKI)

Godz.: 14:00 – 15:00

Adres: ul. Północna 47/51

Organizator: Teatr Muzyczny w Łodzi

Opis: Fajfy to cykl cotygodniowych warsztatów tanecznych dla Seniorów 60+, podzielonych na segmenty tematyczne. Warsztaty odbywać się będą w siedzibie Teatru przy wsparciu instruktorów łódzkich szkół tańca, w tym Eskadry (Mistrzów Polski w Tańcu Towarzyskim) oraz duetu Tap It Up (Stepowanie).

Łódzka tytka Seniora

Celem zajęć jest aktywizacja kulturowa i ruchowa Seniorów, popularyzacja tańca jako doskonałego sposobu na zachowanie zdrowia i sił witalnych oraz stworzenie wspólnoty Seniorów przy Teatrze Muzycznym w Łodzi.

Zapisy: 42 678 35 11 wew. 318

Koszt: 10 zł / 1 godz. zajęć

8.03.2019 - „SZEJKOWIE ZNAD ZATOKI”

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Spotkanie z Markiem Barwińskim – podróżnikiem i profesorem Uniwersytetu Łódzkiego, z Katedry Geografii Politycznej, Historycznej i Studiów Regionalnych, który w bardzo intrygujący sposób opowiada o swoich podróżach. Tematem spotkania będą Zjednoczone Emiraty Arabskie.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

8.03.2019 - KONCERT „MUZYKA I SŁOWO”

Godz.: 17:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Piosenka poetycka, koncert z udziałem pani Bogumiły Kucharczyk – Włodarek.

Pani Bogumiła Kucharczyk - Włodarek, finalistka Międzynarodowego Festiwalu Bardów OPPA 2009, uczestniczka Festiwalu „Śpiewajmy Poezję” w Olsztynie, laureatka Festiwalu Piosenki Artystycznej w Rybniku w 2018 roku. W Łodzi pani Bogumiła organizuje koncerty piosenki autorskiej w AOIA i w POS oraz współpracuje z Fabryką Snów w Mieście Łódź. Artystce towarzyszyć będzie pan Cezarym Mogielnicki, z którym artystka występuje najchętniej, który pozwala jej być sobą i dopowiada na klawiszach to, czego nie da się wyrazić jedynie słowami i głosem.

Zapisy: Brak

Koszt: 15 zł / bilet

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

8.03.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW, TEMAT: ZJEDNO-CZONE EMIRATY ARABSKIE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”.

Opis: Spotkanie podróżnicze, prelekcja, pokaz autorskich zdjęć oraz relacja z podróży Pani Izabeli Knychalskiej, temat przewodni: Bajkowa Architektura ZOA.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

8.03.2019 – WERNISAŻ WYSTAWY „JEDEN, DWA, TRZY, CZTERY”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Wystawa fotograficzna autorstwa pana Marka Mielczarka, która opowiada różne historie obrazami twarzy jego przyjaciół.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

9.03.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. KOBIETA W WIELOKULTUROWEJ ŁÓDZI” CZĘŚĆ I

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja wraz z oprowadzaniem organizowana z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet w ramach cyklu „Weekend z historią”. Podczas spotkania zostaną zaprezentowane wybrane eksponaty oraz archiwalne fotografie, które będą punktem wyjścia do opowieści o roli kobiet w budowaniu tożsamości miasta Łodzi. Część I poświęcona będzie przede wszystkim kobietom pochodzącym ze znanych rodzin fabrykanckich oraz tych, które należały do sfery łódzkiej inteligencji oraz środowiska artystycznego przemysłowego miasta. Weekend z ...” to cykl wydarzeń oraz aktywności edukacyjnych (realizowanych w ramach przedsięwzięcia „Odkrywaj z nami Łódź. Czas na muzeum”), które organizowane są raz w miesiącu w celu prezentacji różnorodnych tematów związanych z szeroko rozumianą historią i kulturą miasta Łodzi.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / os., normalny 3 zł / os.

10.03.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. KOBIETA W WIELOKULTUROWEJ ŁODZI”

CZĘŚĆ II

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja wraz z oprowadzaniem organizowana z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet w ramach cyklu „Weekend z historią”. Podczas spotkania zostaną zaprezentowane wybrane eksponaty oraz archiwalne fotografie, które będą punktem wyjścia do opowieści o roli kobiet w budowaniu tożsamości miasta Łodzi. Część II będzie opowieścią o łódzkich robotnicach - ich domach, pracy, trudach i radościach dnia codziennego.

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / normalny 3 zł

10.03.2019 – „Z WIOSNĄ KOBIECIE JEST DO TWARZY”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkanie z wizażystką i kosmologiem poświęcone urodzie kobiet, które na wiosnę „budzą się na nowo do życia”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

11.03.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury


Opis: Brytyjskie Wyspy Dziewicze – Jachtem po kraju - prelekcja Przemysław Gołembowski.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

12.03.2019 - SPOTKANIE Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE” – „DZIEŃ KOBIET”

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na spotkanie z cyklu „Podajmy sobie ręce” – koncert z okazji Dnia Kobiet w wykonaniu zespołu wokalnego z Klubu „Alternatywa”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2019 – ARTYSTYCZNY PORANEK INTEGRACYJNY

Godz.: 10:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spektakle Teatru „Podtekst” im. H. Żuchowskiego.

W programie: „W oczekiwaniu na ciało” – żart sceniczny autorstwa Henryka Żuchowskiego oraz jednoaktówka „Świeczka zgasła” - Aleksandra Fredro.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2019 - GIMNASTYKA UMYSŁU I PAMIĘCI W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty dla seniorów, podczas których będziemy „ćwiczyć „głowy” tj. wspólnie rozwiązywać łamigłówki, zagadki, gry logiczne a wszystko to w formie zabawy.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2019 – „KONCERT W DOBRYM STYLU Z OKAZJI DNIA KOBIET”

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: ul. Łanowa 14

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet z programem premierowym „A nam się śpiewać zachciało” Kabaretu BIBABO.

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście w CT Lutnia

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2019

- AKADEMIA SENIORA: SZLAKIEM WŁOSKIEJ ARCHITEKTURY

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Słowa angielskiego poety i dramaturga Georga Byrona „Italia! O Italia! Ty, która posiadasz śmiertelny dar piękna” są ponadczasowe. Absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego, pedagog sztuki i kulturoznawca- Aneta Obidowska opowie o najciekawszych i najpiękniejszych zabytkach Włoch.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.03.2019 - KONFERENCJA „ REHABILITACJA. FIZJOTERAPIA. CO? KIEDY? DLA KOGO”

Godz.: 12:00

Adres: Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna, ul. Pomorska 51

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna

Opis: Wykład mgr Adama Sigera – rehabilitanta z Miejskiego Centrum Medycznego „Jonscher”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.03.2019 - WYSTAWA - KRZYSZTOF MAZANKIEWICZ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych


Opis: Wystawa odbędzie się w galerii foyer.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

15.03.2019 - „KOBIETA JEST JAK RÓŻA” – KONCERT ZESPOŁU RETRO

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na koncert „Kobieta jest jak róża” w wykonaniu zespołu RETRO, przygotowany z myślą o wszystkich paniach z okazji ich święta.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16 - 17.03.2019 - SMERF -STOWARZYSZENIE MIŁOŚNIKÓW ERPEGÓW I FANTASTYKI

Godz.: 10:00 – 21:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 6, 7, 313, 308, 302

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Stowarzyszenie Miłośników ERpegów i Fantastyki.

Opis: Łódzki Port Gier - gry planszowe, fabularne, bitewne, karciane

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.03.2019 - O HISTORII I SZTUCE. WYKŁADY CYKLICZNE

Godz.: 12:15 (czas trwania - 60 minut)

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Cykliczne wykłady o sztuce i historii miasta dla młodzieży, dorosłych i seniorów. Poruszamy szerokie spektrum tematów od dziejów mody, poprzez losy łódzkich fabrykantów, aż po architekturę. Wykładom towarzyszy prezentacja obiektów z kolekcji CMWŁ związanych z tematyką spotkania.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet normalny 6 zł / ulgowy 4 zł

16.03.2019 - SALONIK POETYCKI „OGRÓD PRZEMIAN”

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Łódzka tytka Seniora

Opis: Spotkania dla doświadczonych i początkujących poetów oraz tych, którzy piszą do szuflady. Każde spotkanie ma swój motyw przewodni i jest okazją, aby przedstawić swoje wiersze lub wiersze innego autora a także pogawędzić w miłej i przyjaznej atmosferze na temat poezji oraz podyskutować na temat warsztatu pisarskiego.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

16.03.2019 – WIECZÓR TEATRALNY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Dwa krótkie spektakle Teatru „Podtekst” im. H. Żuchowskiego.

W programie: „W oczekiwaniu na ciało” – żart sceniczny autorstwa Henryka Żuchowskiego oraz jednoaktówka „Świeczka zgasła” - Aleksandra Fredro.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2019 – WYKŁAD ŁÓDZKIE WĄTKI

Godz.: 15:00 (czas trwania - 60 minut)

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Łódzkie Wątki to cykl wykładów poświęcony przestrzeni miejskiej w Łodzi i jej włókienniczej tożsamości. Historia Łodzi pełna jest nakładających się kontekstów. Podczas każdego spotkania będziemy rozmawiać, snuć i słuchać opowieści. Do udziału zapraszamy każdego, kto chce odkrywać nowe treści miasta i współtworzyć z nami miejskie opowieści. Wspólnie będziemy odczytywać kolejne Łódzkie Wątki. Co miesiąc, zawsze w niedzielne popołudnie, zaproszeni goście będą opowiadać o różnych obrazach Łodzi – fotograficznym, literackim czy dźwiękowym.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet normalny 6 zł / ulgowy 4 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

19.03.2019 - JOGA ŚMIECHU

Godz.: 14:00

Adres: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Szpitalna 6

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Warsztaty dla seniorów - joga śmiechu czyli rozluźnianie ciała, relaks, ćwiczenia oddechowe, redukcja stresu, regeneracja w atmosferze zabaw, radości i uśmiechów.

Zapisy: 669 322 406 / 42 638 50 32

Koszt: Udział bezpłatny

19.03.2019 - „KOBIECY, KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA”

Godz.: 15.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Prelekcja multimedialna poświęcona kobietom, aktorkom, które są związane z miastem Łodzi.

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście w CT Lutnia

Koszt: Udział bezpłatny

19.03.2019 - AKADEMIA SENIORA: JAK DOBRZE WYGLĄDAĆ, CZYLI BYĆ UBRANYM, A NIE PRZEBRANYM

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Rodzaje sylwetek, typy urody oraz pasujące do nich fasony. Jak dobrze wyglądać- co wypada mieć w szafie, a czego należy się wystrzegać. Karolina Wieteska – projektantka, stylistka modowa, absolwentka wzornictwa na Politechnice Łódzkiej poprowadzi zajęcia dla pań i panów na temat stylu ubierania.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.03.2019 - KOŁO PRZEWODNIKÓW BESKIDZKICH

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: 107. Wieczór Przewodnicki. Piosenki w wykonaniu Jurka Świeczyńskiego

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

20.03.2019 - DOKUMENTOWANIE I PRZELICZANIE ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH

Godz.: 12:00

Adres: ul. Zamenhofa 2, pok. 618

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: Szkolenie dla wszystkich zainteresowanych tematyką przeliczania emerytur i rent.

Zapisy: 42 638 23 08

Koszt: Udział bezpłatny

20.03.2019 – GALA FINAŁOWA PLEBISCYTU „KOBIECY NIEZWYKŁE 2019”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Uroczystość wręczenia tytułu „Kobiety Niezwykłej” laureatkom XVII Plebiscytu uświetniona pokazem tańca flamenco.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

20.03.2019 – AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nauka Języka Plastycznego - spotkania z Mariuszem Korczakiem - artystą – malarzem, który od ponad 20 lat prowadzi niezależną Pracownię Edukacji Plastycznej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

21.03.2019 - „PORYWY SERCA”

Godz.: 10:30

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 47

Opis: Spotkanie integracyjne. Montaż słowno – muzyczny w wykonaniu zespołów seniorów z Domów Dziennego Pobytu i zaproszonych gości.

Zapisy: 42 636 11 83

Koszt: Udział bezpłatny

21.03.2019 - WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Cykl spotkań z terapeutą, warsztaty rozwoju osobistego. Podczas comiesięcznych spotkań porozmawiamy o wybaczeniu, złości, lęku oraz poczuciu winy.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 15 zł /osoba

21.03.2019 - „SPOTKANIA DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 47

Opis: Spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki. Uczestnicy na każdym spotkaniu omawiają wybrane pozycje książkowe.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

21.03.2019 - sPLOTY

Godz.: 17:00 (czas trwania - 120 minut)

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Popołudniowe spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką

Łódzka tytka Seniora

edukatora daj upust swojej ekspresji twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz! sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz za-inspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach.

Zapisy: 42 684 61 15, 500 527 855

Koszt: Bilet normalny 6 zł / ulgowy 4 zł

21.03.2019 - „ŚWIĘTO PURIM DLA ŁÓDZI”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Gmina Wyznaniowa Żydowska w Łodzi

Opis: Święto Purim to jedno z najradośniejszych żydowskich świąt, które upamiętnia ocalenie Żydów od zagłady w czasach króla Achaszwerosza.

Zgodnie z kalendarzem żydowskim obchodzi się je 14 dnia miesiąca adar.

Purim po hebrajsku oznacza ciągnięty los - los, który mógł przynieść

nieszczęście, a przyniósł radość. Przy współpracy z Gminą Wyznaniową Ży-

dowską w Łodzi z okazji tego święta odbędzie się okolicznościowa uroczystość

w Muzeum Miasta Łodzi, podczas której zostaną zaprezentowane purimowe tra-

dycyjne, m.in.: czytanie Księgi Estery, zwyczajowe zabawy i prezenty dziecięce

oraz świąteczne stroje. Ponadto zostanie odczytany wiersz „Ja – błazen puri-

mowy” autorstwa Mosze Broderzona z wydawnictwa „Jung Jidysz” z 1919 roku,

którego pierwszy zeszyt został wydany dokładnie 100 lat temu właśnie na święto

Purim.

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / os., normalny 3 zł / os.

21.03.2019 - #PRZEPRASZAMY, ŻE W CZWARTEK

Godz.: 20:00


Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Koncert Ensemble Tuning. #przepraszamy, że w czwartek to cykl czwartkowych koncertów. Zaproszeni twórcy poruszają się w takich estetykach jak jazz, yass, muzyka improwizowana, eksperymentalna muzyka elektroniczna, ambient. Idea projektu zakłada, że każdy z tych gatunków może

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

zostać przedefiniowany i rozwinięty dzięki interwencji twórców o odmienniej wrażliwości artystycznej. Należy także zwrócić uwagę, że artyści posługują się bardzo szerokim i często nietypowym instrumentarium.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

22.03.2019 - „WIECZÓR LITERATURY ŻYDOWSKIEJ”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Gmina Wyznaniowa Żydowska w Łodzi

Opis: Spotkanie poświęcone unikatowemu wydawnictwu pierwszej łódzkiej grupy literacko-artystycznej – „Jung Jidysz” z 1919 roku. Zrealizowany przez Muzeum Miasta Łodzi reprint oryginalnych zeszytów w języku jidysz, zawiera w tłumaczeniu na język polski poezje, manifesty grupy i teksty teoretyczne takich autorów jak: Mosze Broderzon (także Mojżesz lub Mojsze Broderzon), Icchak Kacenenelson, Marek Szwarz i inni. W trakcie wydarzenia zostaną odczytane utwory literackie w języku jidysz i polskim oraz przedstawione w ramach prelekcji postaci z kręgu łódzkiej literatury żydowskiej okresu międzywojnia.

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / os., normalny 3 zł / os.

22.03.2019 - MUZYCZNA KAWIARENKA - LISTA PRZEBOJÓW MUZYKI KLASYCZNEJ

Godz.: 16:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Cykliczne, comiesięczne spotkanie, podczas którego chcemy cieszyć się wspólnym śpiewem znanych i lubianych pieśni i piosenek z akompaniamentem pianina. Spotkania przy kawie i herbacie. O dobór repertuaru, akompaniament i muzyczny nastrój kawiarenki dba pani Beata Smolarek-Tomczak, absolwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, Wydział teorii, rytmiki, kompozycji i wychowania muzycznego.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 5 zł

Łódzka tytka Seniora

22.03.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW, TEMAT: BRYTYJSKIE WSPY DZIEWICZE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”.

Opis: Spotkanie podróżnicze, prelekcja, pokaz autorskich zdjęć oraz relacja z podróży Pana Przemysława Gołębiowskiego, temat przewodni: przyroda i piękno kraju

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

22.03.2019 – AUDYCJA NA ŻYWO „W DOBREJ TONACJI – SZANUJMY WSPOMNIENIA”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Audycje na żywo dla tych, którzy mają wspomnienia i tych wspomnień się nie wstydzą. Prowadzenie – Jan Targowski – polski krytyk muzyczny, pedagog Akademii Muzycznej w Łodzi, Dziennikarz Redakcji Publicystyki i Programów Kulturalnych Polskiego Radia w Łodzi.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

23.03.2019 - POTANÓCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)


Opis: Zapraszamy na kolejny wieczorek taneczny dla seniorów przy muzyce na żywo.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: Bilety w cenie 12 złotych (sprzedaż od 11 marca), w dniu imprezy 15 złotych.

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

24.03.2019 - WIELKANOCNY KIERMASZ SZTUKI LUDOWEJ I RĘKODZIEŁA ORAZ WARSZTATY PLASTYKI OBRZĘDOWEJ

Godz.: 10:00 – 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, Łódź, sala kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: W kiermaszu weźmie udział kilkudziesięciu twórców z Łódzkiego, reprezentujących różne dziedziny sztuki ludowej. Znajdą się tu prace z zakresu tradycyjnej plastyki obrzędowej związane ze zbliżającym się świętem Wielkiej Nocy - palmy i pisanki; będzie można nabyć rzeźby, wyroby hafciarskie, obrazy, wycinanki, kwiaty, a także niepowtarzalne prace z ceramiki i wikliny. Natomiast na Warsztatach Plastyki Obrzędowej, pod kierunkiem doświadczonych twórczyń ludowych, uczestnicy własnoręcznie wykonają oryginalną palmę wielkanocną oraz poznają tradycyjne metody wykonania pisanki.

Zapisy: Brak

Koszt: Kiermasz - wstęp wolny; warsztaty - 5 zł / godz.

25.03.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, Łódź, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Etiopia – Ludzie i przyroda – prelekcja Elżbiety Dworak.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.03.2019 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”.

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty rękodzieła dla seniorów twórcze robienie autorskich kartek, mydeł, świec ozdobnych itp.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

26.03.2019 - OBCHODY MIĘDZYNARODOWEGO DNIA TEATRU – SPOTKANIE Z TEATREM PODTEKST – PREMIERA SPEKTAKLU „NIEDŹWIEDŹ” ANTONIEGO CZECHOWA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Prezentacja spektaklu premierowego „Niedźwiedź” autorstwa Antoniego Czechowa w wykonaniu Teatru Podtekst, obsada: Teresa Stefańska, Krysztyna Pawełczyk i Jacek Kusto, reżyseria Anna Grzeszczak.

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście w CT Lutnia

Koszt: Udział bezpłatny

27.03.2019 - KONCERT FLETOWY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Koncert flecistek zespołu „Pędziwiatry.”

Zapisy: 42 687 02 07 od 4 marca

Koszt: Udział bezpłatny

28.03.2019 - PRZY HERBATCE NA GÓRNEJ

Godz.: 13:30 – 14:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna


Opis: Spotkanie przy herbatce dla aktywnych seniorów, którzy chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Chętnie wsłuchamy się w wasze propozycje i spróbujemy je zrealizować.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

29.03.2019 - KONCERT MUZYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna, ul. Pomorska 51 (patio)

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna

Opis: Koncert Anny Jeremus-Lewandowskiej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

29.03.2019 - WIECZÓR Z PASJĄ

Godz.: 17:30 – 18:30

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Comiesięczny cykl spotkań „Wieczór z pasją”, na których prezentowane są zainteresowania ludzi pozytywnie zafiksowanych na twórcze i artystyczne działania.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

29.03.2019 - 40 IMPREZ NA 40 LECIE OŚRODKA KULTURY GÓRNA: 5 LECIE KABARETU WAĆLAW I JEGO FERAJNA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Od 5 lat Kabaret Waćław i Jego Ferajna związany jest z Ośrodkiem Kultury Górna, który w tym roku świętuje 40 lat swojej działalności. Nasza literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym zaprezentuje program jubileuszowy. Na scenie wystąpią młodzi duchem Seniorzy. Całość wyreżyseruje Anna Grzeszczak (obchodząca w tym roku 45 lat swojej pracy artystycznej). Oprawę muzyczną przygotuje Tomasz Gargól.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

29.03.2019 - GWIAZDY W BAŁUCKIM – GOŚĆ - MAGDALENA ZAWADZKA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: W cyklu Gwiazdy w Bałuckim zapraszamy na spotkanie z Magdaleną Zawadzką aktorką teatralną i filmową, niezapomnianą odtwórczynią roli Baśki w serialu Przygody Pana Michała.

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście CT „Lutnia”

Koszt: Bilety do nabycia w CT „Lutnia”

31.03.2019 – SPEKTAKL „OKNA MIASTA”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Pokaz powarsztatowy „Okna Miasta” według reżyserii Leszka Mądzika w ramach Ogólnopolskiej Akcji „Dotknij Teatru”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

1.04.2019 - KREATYWNY PONIEDZIAŁEK – DZIKI ZACHÓD

Godz.: 13:30 – 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: W prima aprilis zapraszamy na spotkanie o kulturze amerykańskiej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

1.04, 8.04, 15.04, 29.04.2019 - STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI

Godz.: 13.20-14.20 (grupa I), 14.30-15.30 (grupa II)

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej


Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

1.04.2019 - WYSTAWA FOTOGRAFII KRZYSZTOFA GRZYWIŃSKIEGO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wystawa fotografii Krzysztofa Grzywińskiego towarzysząca spektaklowi „Łódź Moja Miłość”, która odbędzie się w galerii kawiarni.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

2.04.2019 - MIĘDZYPOKOLENIOWA SIĘĆ WSPARCIA PN. „WZAJEMNOŚCI – ŻYCZLIWOŚCI” W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty dla seniorów z udziałem dzieci/młodzieży uczęszczającej do Koła Wolontariatu w Szkole Podstawowej nr 26; zajęcia mają na celu wspólne stworzenie (opracowanie graficzne, wykonanie, ustalenie regulaminu i zasad, promocja na terenie dzielnicy, rekrutacja mieszkańców, koordynowanie itd.) tablicy/makiety pt. „Wzajemności – Życzliwości.” Szczegóły na zajęciach.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

2.04.2019 – KONCERT W DOBRYM STYLU - WIOSENNE NASTROJE

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Koncert w Dobrym Stylu - Wiosenne Nastroje.

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście w CT Lutnia

Koszt: Udział bezpłatny

3.04.2019 - SPOTKANIE Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

Łódzka tytka Seniora

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spotkania z Muzyką Operową i Operetkową to cykliczne spotkania adresowane do seniorów. Spotkania mają charakter edukacyjny. Podczas spotkań omawiane są dzieła muzyczne wokalnie-instrumentalnie najwybitniejszych kompozytorów, a także ich różnice tematyczne oraz sposoby wykonywania. Podczas zajęć prezentowane są przykłady muzyczne oraz omawianie libretta.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

03.04.2019 - WYKŁAD „ZDROWIE SENIORA”

Godz.: 10:00 - 12:00

Adres: ul. Przybyszewskiego 10

Organizator: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi

Opis: Wykład pod hasłem „Zdrowie Seniora”, kierowany do osób powyżej 60 roku życia na terenie PSSE w Łodzi. Tematyka spotkania obejmuje profilaktykę chorób zakaźnych

Zapisy: 42 253 99 12 / 42 253 99 45 / 042 253 99 52/53

Koszt: Udział bezpłatny

03.04 – 07.05.2019 - WYSTAWA CZASOWA „OD TABAKIERY DO PAPIEROSNICZY” - AKCESORIA DO PALENIA TYTONIU XIX I XX W.

Godz.: wt. - czw. 10:00 - 16:00 / pt. – nd. 12:00 - 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi


Opis: Wystawa prezentować będzie akcesoria do palenia tytoniu z przełomu XIX i XX wieku oraz ich rolę w kulturze i obyczajowości ówczesnego społeczeństwa. Prezentowane eksponaty pochodzą ze zbiorów Muzeum Miasta Łodzi, Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi, Muzeum w Łowiczu oraz z łódzkich kolekcji prywatnych. Kurator wystawy: dr Łukasz Grzejszczak.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 5 zł / normalny 7 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

4.04.2019 - IMIENINY MIESIĄCA DLA SENIORA

Godz.: 14:00 – 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: W imieniny miesiąca seniorzy będą mieli możliwość zapoznania się z tańcami z różnych stron świata. Spotkanie będzie miało charakter warsztatów tanecznych.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 5 zł

4.04.2019 - sPLOTY

Godz.: 17:00 (czas trwania - 120 minut)

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Popołudniowe spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz! sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach.

Zapisy: 42 684 61 15 / 500 527 855

Koszt: Bilet normalny 6 zł / ulgowy 4 zł

5.04, 26.04.2019 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYSŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

Godz.: 10:30 – 11:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Warsztaty i ćwiczenia na koncentrację, rozwijających funkcje poznawcze, usprawniających szybkie zapamiętywanie oraz koordynację psychoruchową. Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe z zakresu uelastycznienia ciała, dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów. Zajęcia edukacyjne, m. in.: ciekawostki związane ze zdrowym żywieniem, prawidłową i bezpieczną gimnastyką, itp.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

5.04.2019 – SPEKTAKL „WRACAJ”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: W ramach akcji „Teatr blisko ludzi” proponujemy seniorom spektakle w zniżkowych cenach, tak komedie, jak i przedstawienia o wymowie poważnej.

Zapisy: Rezerwacji dokonać można pod adresem: bilety@powszechny.pl, telefonicznie: 42 633 25 39 wew. 314 oraz osobiście w kasie Teatru Powszechnego

Koszt: 10 zł za 1 bilet po okazaniu legitymacji emeryta. Każdy z emerytów może na jedną legitymację zakupić 2 bilety.

6.04.2019 - WEEKEND Z HISTORIĄ. KATOLICY W ŁODZI: TRADYCJE WIELKANOCNE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie połączone z warsztatem.

Spacer po wystawie „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań”, podczas którego uczestnicy będą mogli poznać różne tradycje wielkanocne - zarówno te, które kultywowane są do dnia dzisiejszego, jak i mniej znane lub całkowicie zapomniane obyczaje przełomu XIX i XX wieku typowe dla miasta Łodzi i regionu łódzkiego. W części warsztatowej uczestnicy pod okiem znawców i praktyków rzemiosła ludowego będą mogli stworzyć własne dekoracje wielkanocne.

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / os., normalny 3 zł / os.

7.04.2019 - WEEKEND Z HISTORIĄ. KATOLICY W ŁODZI: WINCENTY TYMIENIECKI - BISKUP CZERWONEJ ŁODZI

Godz.: 14:00


Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie poświęcone życiu i działalności biskupa Wincentego Tymienieckiego, który oprócz pracy duszpasterskiej zajmował się działalnością społeczną i filantropijną/ charytatywną w mieście, szczególnie niosąc pomoc łódzkim robotnikom. Opowieść o Wincentym Tymienieckim skupi się przede

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

wszystkim wokół nieznanymi lub mniej znanych faktów z życia pierwszego ordynariusza diecezji łódzkiej i jego bardzo ważnej roli jaką pełnił w naszym mieście. Przez pryzmat jego postaci, w ramach towarzyszącego spotkaniu oprowadzania po wystawie „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań”, opowiemy również o życiu łódzkich katolików, ich zwyczajach i obyczajach w wielokulturowym mieście. Gość specjalny: dr Sebastian Adamkiewicz.

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / normalny 3 zł

8.04.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zjednoczone Emiraty Arabskie- Kraj szejków - prelekcja Izabeli Knychalskiej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

9.04.2019- SPOTKANIE Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE” – „WIOSNA”

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na spotkanie z cyklu „Podajmy sobie ręce”, na którym wystąpi zespół ZNP „Ale Gro”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

9.04.2019 - GIMNASTYKA UMYŚŁU I PAMIĘCI W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty dla seniorów, podczas których będziemy „ćwiczyć „głowy” tj. wspólnie rozwiązywać łamigłówki, zagadki, gry logiczne a wszystko to w formie zabawy.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

9.04.2019 – III DZIEŃ WNUCZKA

Godz.: 12:00 – 16:00

Adres: ul. Wspólna 6

Organizator: Fundacja Jagiełło, Jagielloński Ośrodek Kultury, Rada Osiedla Bałuty Centrum

Opis: Międzypokoleniowe spotkanie Łodzian połączone z wieloma atrakcjami oraz konkursami z nagrodami. Zapraszamy wnuczków, babcie, dziadków oraz rodziców.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

11.04.2019 - #PRZEPRASZAMY, ŻE W CZWARTEK

Godz.: 20:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Koncert Jana Emila Młynarskiego. #przepraszamy, że w czwartek to cykl czwartkowych koncertów. Zaproszeni twórcy poruszają się w takich estetykach jak jazz, yass, muzyka improwizowana, eksperymentalna muzyka elektroniczna, ambient. Idea projektu zakłada, że każdy z tych gatunków może zostać przedefiniowany i rozwinięty dzięki interwencji twórców o odmiennej wrażliwości artystycznej. Należy także zwrócić uwagę, że artyści posługują się bardzo szerokim i często nietypowym instrumentarium.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.04.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW, TEMAT: INDIE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”.


Opis: Spotkanie podróżnicze, prelekcja, pokaz autorskich zdjęć oraz relacja z podróży Pana Marka Grzejszczaka, temat przewodni: „barwy” kraju.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

12.04 – 14.04.2019 – 37 OGÓLNOPOLSKIE KONFRONTACJE TEATRÓW MŁODZIEŻOWYCH – CENTRUM 2019

Godz.: szczegółowy plan na www.ckm.lodz.pl w kwietniu

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Prezentacje zakwalifikowanych do przeglądu teatrów młodzieżowych oraz imprezy towarzyszące – szczegółowy plan wydarzeń od kwietnia 2019 r. na www.ckm.lodz.pl.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12-28.04.2019 - ROŚLINY BIBLIJNE I TRADYCJE WIELKANOCNE

Godz.: 10:00-18:00

Adres: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi, al. J. Piłsudskiego 61

Organizator: Zarząd Zieleni Miejskiej

Opis: Na wystawie zostaną zaprezentowane najważniejsze rośliny Ziemi Świętej oraz rośliny rodzime związane z tradycjami wielkanocnymi. Palmiarnia będzie zamknięta w dniach 15, 21, 22.04. W pozostałe dni wystawa czynna w godzinach 10-18:00, przy czym kasy biletowe zamykane są o 17:30.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet 10 zł normalny / 5 zł ulgowy

13.04.2019 - O HISTORII I SZTUCE. WYKŁADY CYKLICZNE

Godz.: 12:15 (czas trwania - 60 minut)

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Cykliczne wykłady o sztuce i historii miasta dla młodzieży, dorosłych i seniorów. Poruszamy szerokie spektrum tematów od dziejów mody, poprzez losy łódzkich fabrykantów, aż po architekturę. Wykładom towarzyszy prezentacja obiektów z kolekcji CMWŁ związanych z tematyką spotkania.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet normalny 6 zł / ulgowy 4 zł

Łódzka tytka Seniora

13.04.2019 - „TRZEBA PAMIĘTAĆ

- OPOWIEŚĆ O WALCE, MIŁOŚCI I BOHATERSTWIE”.

SPOTKANIE W RAMACH WYDARZENIA „ROK MARKA EDELMANA W MUZEUM MIASTA ŁODZI”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prezentacja postaci i postawy Marka Edelmana w kontekście wydarzeń w getcie warszawskim w kwietniu i maju 1943 roku. Przegląd źródeł historycznych, archiwalnych zdjęć, fragmentów filmów dokumentalnych wraz z panelem dyskusyjnym z udziałem zaproszonych gości. Wydarzeniu towarzyszyć będzie oprowadzanie po Gabinetcie Marka Edelmana na wystawie „Panteon Wielkich Łodzian”.

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / os., normalny 3 zł / os.

13.04.2019 - SALONIK POETYCKI „OGRÓD PRZEMIAN”

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Spotkania dla doświadczonych i początkujących poetów oraz tych, którzy piszą do szuflady. Każde spotkanie ma swój motyw przewodni i jest okazją, aby przedstawić swoje wiersze lub wiersze innego autora a także pogawędzić w miłej i przyjaznej atmosferze na temat poezji oraz podyskutować na temat warsztatu pisarskiego.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

14.04.2019 – WYKŁAD ŁÓDZKIE WĄTKI

Godz.: 15:00 (czas trwania - 60 minut)


Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Łódzkie Wątki to cykl wykładów poświęcony przestrzeni miejskiej w Łodzi i jej włókienniczej tożsamości. Historia Łodzi pełna jest nakładających

**SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

się kontekstów. Podczas każdego spotkania będziemy rozmawiać, snuć i słuchać opowieści. Do udziału zapraszamy każdego, kto chce odkrywać nowe treści miasta i współtworzyć z nami miejskie opowieści. Wspólnie będziemy odczytywać kolejne Łódzkie Wątki. Co miesiąc, zawsze w niedzielne popołudnie, zaproszeni goście będą opowiadać o różnych obrazach Łodzi – fotograficznym, literackim czy dźwiękowym.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet normalny 6 zł / ulgowy 4 zł

15.04.2019 - KONFERENCJA „ZAKRZEPICA ŻYŁ”

Godz.: 12:00

Adres: Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna, ul. Pomorska 51

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna

Opis: Wykład nt. zakrzepicy żył.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

15.04.2019 - FOTOGRAFIA - ZOFIA MUCHOWICZ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wystawa odbędzie się w galerii foyer.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.04.2019 - JOGA ŚMIECHU

Godz.: 14:00

Adres: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Szpitalna 6

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Warsztaty dla seniorów - joga śmiechu czyli rozluźnianie ciała, relaks, ćwiczenia oddechowe, redukcja stresu, regeneracja w atmosferze zabaw, radości i uśmiechów.

Zapisy: 669 322 406 / 42 638 50 32

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

16.04.2019 – WARSZTATY WIOSENNE KWIATY

Godz.: 14:00 – 15:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: 5 dni przed Wielkanocą zachęcamy do udziału w warsztatach plastycznych „wiosenne kwiaty”. Każdy będzie mógł stworzyć ozdoby, które będą mogły znaleźć się wazonie lub przyozdobią „święconkę”.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 5 zł / 1 osoba

18.04.2019 - „KUCHNIA MARKA EDELMANA”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie w kręgu znajomych Marka Edelmana, którzy opowiedzą o interesujących i mniej znanych fragmentach z jego życia prywatnego, m.in. o jego kulinarnych upodobaniach, codziennych zwyczajach i życiu towarzyskim. Wydarzeniu towarzyszyć będzie oprowadzanie po Gabinecie Marka Edelmana na wystawie „Panteon Wielkich Łodzian”. Gość specjalny: Irena Jaros (współpracownica, przyjaciółka Marka Edelmana).

Zapisy: 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / normalny 3 zł

18.04.2019 - sPLOTY

Godz.: 17:00 (czas trwania - 120 minut)

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi


Opis: Popołudniowe spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz! sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach.

Zapisy: 42 684 61 15 / 500 527 855

Koszt: Bilet normalny 6 zł / ulgowy 4 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

23.04.2019 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”.

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty rękodzieła dla seniorów twórcze robienie autorskich kartek, mydeł, świec ozdobnych itp.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

23.04.2019 - SENIOR W PODRÓŻY – „LAOS I WIETNAM”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Prelekcja multimedialna Senior w podróży – „Laos i Wietnam” spotkanie z podróżnikiem znawcą potraw i smaków - Krzysztofem Górskim .

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

23.04.2019 - DWAJ LUDZIE Z SZAFĄ I KOMEDA. 50 LAT PO...

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wykład Marioli Wiktor na temat Krzysztofa Komedy i jego muzyki filmowej, ilustrowany pokazem etiud „Dwaj ludzie z Szafą”, „Ssaki”, „Gdy spadają anioły”, „Gruby i chudy” w reż. Romana Polańskiego. Odczytane zostaną także fragmenty książki Magdaleny Grzebałkowskiej: „Komeda - osobiste życie jazzu”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24.04.2019 – AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nauka Języka Plastycznego - spotkania z Mariuszem Korczakiem - ar-

Łódzka tytka Seniora

tystą – malarzem, który od ponad 20 lat prowadzi niezależną Pracownię Edukacji Plastycznej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

25.04.2019 – SPEKTAKL „ARCYDZIEŁO NA ŚMIETNIKU” W RAMACH SAMORZĄDOWEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU

Godz.: 10:00

Adres: ul. Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: W ramach akcji „Teatr blisko ludzi” proponujemy seniorom spektakle w zniżkowych cenach, tak komedie, jak i przedstawienia o wymowie poważnej.

Zapisy: Rezerwacji dokonać można pod adresem: bilety@powszechny.pl, telefonicznie: 42 633 25 39 wew. 314 oraz osobiście w kasie Teatru Powszechnego

Koszt: 10 zł za 1 bilet po okazaniu legitymacji emeryta. Każdy z emerytów może na jedną legitymację zakupić 2 bilety.

25.04.2019 - WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Cykl spotkań z terapeutą, warsztaty rozwoju osobistego. Podczas comiesięcznych spotkań porozmawiamy o wybaczeniu, złości, lęku oraz poczuciu winy.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 15 zł/osoba

25.04.2019 – PRZY HERBATCE NA GÓRNEJ

Godz.: 13:30 – 14:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie przy herbatce dla aktywnych seniorów, którzy chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Chętnie wsłuchamy się w wasze propozycje i spróbujemy je zrealizować.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

25.04.2019 - „SPOTKANIA DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 47

Opis: Spotkania Dyskusyjnego Klubu Książki. Uczestnicy na każdym spotkaniu omawiają wybrane pozycje książkowe.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

25.04.2019 – POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Impreza taneczna dla seniorów, gwarantujemy kawę i herbatę. Impreza przy muzyce na żywo.

Zapisy: 574 255 542 / 574 190 659

Koszt: 12 zł / bilet

26.04.2019 - MUZYCZNA KAWIARENKA – POWRÓĆMY JAK ZA DAWNYCH LAT – ZNANE I LUBIANE SZLAGIERY XX WIEKU.

Godz.: 16:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Cykliczne, comiesięczne spotkanie, podczas którego chcemy cieszyć się wspólnym śpiewem znanych i lubianych pieśni i piosenek z akompaniamentem pianina. Spotkania przy kawie i herbacie. O dobór repertuaru, akompaniament i muzyczny nastrój kawiarenki dba pani Beata Smolarek-Tomczak, absolwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, Wydział teorii, rytmiki, kompozycji i wychowania muzycznego.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 5 zł

26.04.2019 - KONCERT MUZYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: Akademia Humanistyczno- Ekonomiczna, ul. Pomorska 51(patio)

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, AHE

Łódzka tytka Seniora

Opis: Koncert muzyczny Zespołu Vinyl w programie m.in. utwory z repertuaru Maanamu, Martynty Jakubowicz.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.04.2019 - WIECZÓR Z PASJĄ

Godz.: 17:30 – 18:30

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Comiesięczny cykl spotkań „Wieczór z pasją”, na których prezentowane są zainteresowania ludzi pozytywnie zafiksowanych na twórcze i artystyczne działania.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

26.04.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW, TEMAT: MONGOLIA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”.

Opis: Spotkanie podróżnicze, prelekcja, pokaz autorskich zdjęć oraz relacja z podróży Pana Tomasza Prokopa, temat przewodni: śladami Czingis-Chan’a.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.04.2019 – AUDYCJA NA ŻYWO „W DOBREJ TONACJI – SZANUJMY WSPOMNIENIA”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych


Opis: Audycje na żywo dla tych, którzy mają wspomnienia i tych wspomnień się nie wstydzą. Prowadzenie – Jan Targowski – polski krytyk muzyczny, pedagog Akademii Muzycznej w Łodzi, Dziennikarz Redakcji Publicystyki i Programów Kulturalnych Polskiego Radia w Łodzi.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

27.04.2019 - DZIEŃ WOLNEJ SZTUKI W MUZEUM MIASTA ŁODZI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Dzień Wolnej Sztuki to ogólnopolskie wydarzenie promujące alternatywny sposób zwiedzania muzeów: pełen spokoju, refleksji i czasu na dyskusję. Zgodnie z zasadą Dnia Wolnej Sztuki tego dnia, w samo południe, udostępnionych zostanie pięć dzieł z kolekcji Muzeum Miasta Łodzi, których forma prezentacji (możliwość dotykania wybranych eksponatów, specjalnie przygotowane informacje czy stała obecność edukatorów, którzy odpowiedzą na każde pytanie) ma zachęcać do aktywnego poznawania ich treści i dzielenia się swoimi wrażeniami.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł / normalny 3 zł

27.04.2019 – SPEKTAKL „HERLING-GRUDZIŃSKI”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: W ramach akcji „Teatr blisko ludzi” proponujemy seniorom spektakle w zniżkowych cenach, tak komedie, jak i przedstawienia o wymowie poważnej.

Zapisy: Rezerwacji dokonać można pod adresem: bilety@powszechny.pl, telefonicznie: 42 633 25 39 wew. 314 oraz osobiście w kasie Teatru Powszechnego

Koszt: 10 zł za 1 bilet po okazaniu legitymacji emeryta. Każdy z emerytów może na jedną legitymację zakupić 2 bilety.

27.04.2019 - POTANÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Zapraszamy na kolejny wieczorek taneczny dla seniorów przy muzyce na żywo.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: Bilet 12 zł (sprzedaż od 15 kwietnia), w dniu imprezy 15 złotych.

Łódzka tytka Seniora

29.04.2019 - MARATON TEATRALNY TEATRU PODTEKST: „ŚWIECZKA ZGASŁA”; „AWANTURA”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Pierwsza prezentacja to jednoaktówka Aleksandra Fredry pt;”Świeczka zgasła”

W ciemnej izbie w wyniku wypadku pocztowego dyliżansu, spotyka się dwoje podróżnych Pan i Pani. Początkowo żywią do siebie dużą niechęć i zaognione pretensje. Gdy zauważają swoje twarze sytuacja diametralnie się zmienia...Druga prezentacja: „Awantura” ćwiczenia na temperament z I aktu „Filomeny Morturano” – Eduardo de Filippo, reżyseria: Ryszard Zarewicz.,wykonawcy: Teresa Stefańska, Jacek Kusto. Z trzech aktów włoskiej sztuki Eduardo de Filippo „FILOMENA MORTURANO”. Wybrano akt pierwszy i dano mu tytuł „AWANTURA’ bo dostarcza aktorom znakomitego materiału do zaprezentowania temperamentu i scenicznej kondycji. Z góry państwu zdradzę, że w akcie drugim bohaterowi nie udaje się dowiedzieć, który z trzech mężczyzn jest jego synem i akceptuje całą trójkę w całości. Natomiast w akcie trzecim bohaterowie dochodzą do porozumienia i nawet zakochują się w sobie po raz drugi, a w finale biorą ślub! Tym razem prawdziwy!

Zapisy: 42 651 67 47 / www.strefazajec.pl

Koszt: Udział bezpłatny

29.04.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Mongolia – Dzieje imperium mongolskiego - prelekcja Tomasza Prokopa.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

30.04.2019 - MIĘDZYPOKOLENIOWA SIEĆ WSPARCIA PN. „WZAJEMNOŚCI – ŻYCZLIWOŚCI” W RAMACH PROJEKTU „SENIORZY MAJĄ MOC! BUDOWANIE LOKALNEJ SIECI WSPARCIA”

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” i Fundacja „Orlen - Dar Serca”

Opis: Warsztaty dla seniorów z udziałem dzieci/młodzieży uczęszczającej do Koła Wolontariatu w Szkole Podstawowej nr 26; zajęcia mają na celu wspólne stworzenie (opracowanie graficzne, wykonanie, ustalenie regulaminu i zasad, promocja na terenie dzielnicy, rekrutacja mieszkańców, koordynowanie itd.) tablicy/makiety pt. „Wzajemności – Życzliwości.” Szczegóły na zajęciach.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

30.04.2019 – SPEKTAKL „BOEING BOEING”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: W ramach akcji „Teatr blisko ludzi” proponujemy seniorom spektakle w zniżkowych cenach, tak komedie, jak i przedstawienia o wymowie poważnej.

Zapisy: Rezerwacji dokonać można pod adresem: bilety@powszechny.pl, telefonicznie: 42 633 25 39 wew. 314 oraz osobiście w kasie Teatru Powszechnego

Koszt: 10 zł za 1 bilet po okazaniu legitymacji emeryta. Każdy z emerytów może na jedną legitymację zakupić 2 bilety.

WYSTAWA TULIPANÓW - PRZEŁOM KWIETNIA I MAJA

Godz.: kwiecień: 9:00 – 19:00 (kasy biletowe czynne do godz. 18:00) maj: 9:00 – 20:00 (kasy biletowe czynne do godz. 19:00)

Adres: Ogród Botaniczny w Łodzi, ul. Krzemieniecka 36/38

Organizator: Zarząd Zieleni Miejskiej

Opis: Plenerowa wystawa tulipanów w Ogrodzie Botanicznym.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet 8 zł normalny / 4 zł ulgowy

WYDARZENIA CYKLICZNE

KAMPANIA „BADAM JELITO” (do 30.06.2019)

Organizatorzy: Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi, Johnson & Johnson

Opis: Kampania profilaktyczna „Badam jelito” skierowana jest do osób w wieku 50+ i ma na celu podniesienie świadomości na temat raka jelita grubego. W ramach kampanii przewidziana jest akcja dystrybuowania bezpłatnych testów FIT na obecność krwi utajonej w kale. Obecność krwi utajonej w kale jest sygnałem, że należy poddać się dalszej diagnostyce (np. kolonoskopii). Organizowane będą także prelekcje dla zorganizowanych grup seniorów (np. Uniwersytetów Trzeciego Wieku), które prowadzić będzie lekarz onkolog, specjalizujący się w leczeniu tego typu nowotworów. Nowotwory jelita grubego i odbytu są trzecim najczęściej występującym w Polsce nowotworem u mężczyzn i drugim u kobiet. Obserwuje się coroczny wzrost liczby zachorowań. Większość zachorowań na nowotwory złośliwe jelita grubego występuje po 50. roku życia. Rak jelita grubego to jeden z bardziej podstępnych nowotworów, gdyż rozwija się przez wiele lat, nie dając żadnych objawów. Szansa na pełne wyleczenie zależy przede wszystkim od wczesnej diagnozy i szybko rozpoczętego leczenia. Zachęcamy do odwiedzenia strony www.badamjelito.pl

Zapisy: Osoby zainteresowane otrzymaniem bezpłatnego testu FIT na obecność krwi utajonej w kale, bądź zainteresowane tematyką kampanii, proszone są o kontakt telefoniczny pod numerem 42 689 57 57 (od poniedziałku do piątku w godz. 8:30 – 14:30)

Koszt: Udział bezpłatny

JAPOŃSKI DLA SENIORA – LEKTORATY JĘZYKOWE – ZAPISY OD LUTEGO

Godz.: 16:00

Adres: Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Nauka języka na różnym poziomie zaawansowania. Grupy dostosowane do umiejętności uczestników, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności konwersacji w języku obcym.

Zapisy: w siedzibie organizatora / www.strefazajec.pl

Koszt: 10 zł

Łódzka tytka Seniora

LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 9:30 - 12:45

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Praktyczna i przyjazna seniorom nauka języka angielskiego. Zajęcia ze szczególnym uwzględnieniem nauki komunikacji/mowy w języku angielskim. Zajęcia prowadzone przez doświadczonego pedagoga.

Zapisy: 510 313 310 / 574 256 258

Koszt: 70 zł / miesiąc

KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS” – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 10:30 – 13:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury ”Widok”

Opis: Zajęcia przeznaczone są dla ludzi dorosłych, którzy interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi, albo chcą po prostu spróbować swoich umiejętności plastycznych. Zajęcia prowadzone są w grupach kilkunastoosobowych pod kierunkiem artystów plastyków - pedagogów z wieloletnim doświadczeniem. Mają na celu doskonalenie umiejętności i miłą formę spędzania czasu wolnego, a także uwolnienie ekspresji twórczej.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 75 zł / miesiąc

GIMNASTYKA 60+ - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury ”Widok”

Opis: Zajęcia sportowe dla seniorów.

Zapisy: 574 255 542 / 574 190 659

Koszt: 35 zł / miesiąc

Łódzka tytka Seniora

PEŁNE WDZIĘKU – ZAJĘCIA TANECZNE - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia taneczne dla pań prowadzone przez panią choreograf Agnieszkę Cygan; zajęcia cieszą się dużą popularnością, panie mają szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez ruch i taniec.

Zapisy: Grupa zamknięta. Możliwość dołączenia do grupy po wcześniejszym ustaleniu z prowadzącą. Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro.

Koszt: 9 zł jednorazowy udział / 25 zł karnet (4 zajęcia).

PILATES - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 12:30-13:30 / 13:30-14:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia z Pilates prowadzone przez pana Witolda Glücka, wzmacniają mięśnie i stawy, kładą nacisk na zwiększenie gibkości ciała, jednocześnie biorą pod uwagę możliwości i potrzeby uczestników.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro.

Koszt: 9 zł jednorazowy udział, 25 zł karnet (4 zajęcia).

STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 13:20 – 14:20 (grupa I), 14:30 – 15:30 (grupa II)

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej


Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

DZIENNIKI KAROLEWSKIE - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 14:00 – 16:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: „Dzienniki karolewskie” – to kolejny projekt dokumentalny skierowany do seniorów, nie tylko z Karolewa. Nazwa projektu odnosi się do miejsca realizacji działania. Dziennik to zapis codzienności, chwili, uczuć, emocji, refleksji na temat zdarzeń, nie musi mieć formy literackiej, może być zapisany w obrazie, w dźwięku, w działaniu, w instalacji artystycznej. Warstwę narracyjną stanowić będą również zebrane od uczestników projektu historie, wspomnienia z dalszej i bliższej przeszłości np. o tęsknocie do miejsc, których już nie ma. Projekt zakończy się stworzeniem interaktywnej wystawy w przestrzeniach Poleskiego Ośrodka Sztuki filia Karolew. Prowadząca: Ewa Łukasiewicz. Zapraszamy lubiących wspominać, pisać, opowiadać, lubiących nowe wyzwania i grę w bingo.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA REKREACYJNA I USPRAWNIAJĄCA – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:00 – 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Celem zajęć jest podniesienie stanu zdrowia, sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej oraz wyhamowywanie procesów inwolucyjnych. Racjonalne stosowanie ćwiczeń fizycznych w wieku starszym skutecznie przeciwdziała procesom starzenia się organizmu oraz umożliwia podtrzymywanie sprawności ruchowej, tak niezbędnej osobom w wieku podeszłym.

Zapisy: 42 651 67 47 / www.strefazajec.pl

Koszt: 20 zł opłata klubowa

WARSZTATY CERAMICZNE - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:00 - 17:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Warsztaty ceramiczne prowadzone przez panią Dominikę Wlazło – ab-

Łódzka tytka Seniora

solwentkę socjologii sztuki na Uniwersytecie Łódzkim. Na zajęciach uczestnicy mają szansę poznać techniki ręcznego modelowania w glinie oraz zgłębiać tajniki zdobienia ceramiki, dzięki czemu można stworzyć niepowtarzalne naczynia, biżuterię, a nawet rzeźbę.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet w kasie, pokój 33, III piętro.

Koszt: 25 zł za zajęcia pojedyncze

GIMNASTYKA ZDROWOTNA – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:30 – 16.30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Stałe, prozdrowotne zajęcia gimnastyczne dostosowane dla osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 38 zł / 4 zajęcia, 64 zł / 8 zajęć

DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Stałe projekcje filmowe z prelekcją i dyskusją moderowaną przez filmoznawcę Mariusza Chojnackiego.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

PILATES - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 684 66 47 / 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

SPOTKANIA AUTORSKIE „GRUPY LITERACKIEJ CENTAURO” - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie autorskie Grupy Literackiej Centauro, podczas których prezentowana jest współczesna proza i poezja.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

LEKTORAT JĘZYKA HISZPAŃSKIEGO - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:30 – 19:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Praktyczna i przyjazna seniorom nauka języka hiszpańskiego Zajęcia ze szczególnym uwzględnieniem nauki komunikacji/mowy w języku hiszpańskim. Zajęcia prowadzone przez doświadczonego pedagoga.

Zapisy: 510 313 310 / 574 256 258

Koszt: 70 zł / miesiąc

TANIEC TOWARZYSKI - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: poniedziałki 9:30-10:30, 10:45-11:45, 12:00-13:00 / środy 9:30-10:30, 10:45-11:45, 12:00-13:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: 30 zł / miesiąc

PROGRAM AKTYWIZACJI I TERAPII RUCHOWEJ DLA OSÓB III WIEKU - PONIEDZIAŁKI, CZWARTKI (4.02. – 30.04.2019)

Godz.: 18:30 – 19:30

Adres: Szkoła Podstawowa nr 205 w Łodzi ul. Dąbrówki 1

Organizator: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”

Opis: Program aktywizacji i terapii ruchowej dla osób III wieku potocznie zajęcia fitness dla osób III wieku to zajęcia ruchowe skierowane dla osób powyżej 60 roku

Łódzka tytka Seniora

życia. Podstawowymi rodzajami prowadzonych zajęć ruchowych są gimnastyka usprawniająca przy muzyce, ćwiczenia profilaktyczne w bólach kręgosłupa, ćwiczenia przy muzyce z elementami kroków tanecznych, ćwiczenia przy muzyce z elementami kroków fitness. Uczestnicy mają do dyspozycji dwie bardzo dobrze wyposażone sale do ćwiczeń, siłownię, szatnie oraz zaplecze sanitarne.

Zapisy: 501 690 504

Koszt: 35 / miesiąc

II ŚNIADANIE SENIORA - SPOTKANIA TEMATYCZNE – WTORKI

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Stałe, integracyjne spotkania o różnej tematyce.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA TAI CHI - WTORKI

Godz.: 10:30 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Tai Chi to chińska sztuka, której historia liczy wiele wieków. To gimnastyka, w której ruchy są powolne, harmonijne i pełne wdzięku, a osiągnęte korzyści bardzo duże i wszechstronne. Jest to przyjemna gimnastyka połączona z pożyteczną terapią nazywana często medytacją w ruchu lub sztuką walki, chociaż wolne zrelaksowane ruchy stwarzają bardziej wrażenie tańca niż walki.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 60 zł / miesiąc

JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW GRUPA POCZĄTKUJĄCA- WTORKI

Godz.: 11:00 - 11:45 (grupa I), 12:00 – 12:45 (grupa II)

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Nauka języka angielskiego dla początkujących, dostosowana do osób w wieku 60 +.

Zapisy: 42 684 66 47 / 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW GRUPA ZAAWANSOWANA- WTORKI

Godz.: 13:00 – 13:45

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Nauka języka angielskiego dla zaawansowanych, dostosowana do osób w wieku 60 +.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

STUDIO MAESTRO + – WTORKI

Godz.: 14:30 / 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

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 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 / www.strefazajec.pl

Koszt: 30 zł / wpisowe

GIMNASTYKA - WTORKI

Godz.: 14:15 – 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 684 66 47 / 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

„PRZY KOMINKU” – SPOTKANIE KLUBU SENIORA - WTORKI

Godz.: 15:00 - 17:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Seniorze nie bądź sam! Już dziś dołącz do naszego Klubu Seniora PRZY KOMINKU! Centrum Aktywnego Seniora działające w Centrum Twórczości LUTNIA,

Łódzka tytka Seniora

zaprasza seniorów na spotkania klubowe we wtorki oraz przyjmuje zapisy do: Koła Turystycznego Piechur – oferujemy wycieczki piesze po Łodzi; Twórczej Grupy Literackiej „Limeryk”- spotkania miłośników literatury. Koła Miłośników Teatru – cykliczne spotkania dla pasjonatów teatru; Grupy malarskiej „Impresja” – warsztaty w pracowni malarskiej; Chóru Canto – warsztaty wokalne dla osób dorosłych i seniorów.

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście w CT Lutnia

Koszt: Opłata klubowa 10zł / rok

BRYDŹ NA GÓRNEJ - WTORKI

Godz.: 16:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża, gry rodem z XVI wiecznej Anglii.

Zapisy: 42 684 66 47 / 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

AKADEMIA SENIORA - WTORKI

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Cotygodniowe spotkania z ciekawymi osobami poświęcone szeroko pojętym sztuce i kulturze.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO – WTORKI, CZWARTKI, PIATKI

Godz.: grupa początkująca wtorki 15:30-17:00

grupa średniozaawansowana piątki 11:00-12:30

grupa zaawansowana czwartki 11:00-12:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Zajęcia języka angielskiego dla seniorów odbywają się w 3 grupach uwzględniających poziom językowy uczestników.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

DRZWI OTWARTE - WTORKI I CZWARTKI

(z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy)

Godz.: 09:00 - 15:00

Adres: ul. Nawrot 85

Organizator: Urząd Komunikacji Elektronicznej Delegatura W Łodzi

Opis: Konsultacje z ekspertami zajmującymi się rynkiem telekomunikacyjnym i pocztowym, np. w przypadku sporu z operatorem.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 50+ - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: wtorki 10:30-11:30, 11:45-12:45 / czwartki 9:30-10:30, 10:45-11:45

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Gimnastyka 50+ ma postać zajęć sportowych dedykowanych dla seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: 60zł / 8 zajęć

SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: wtorki 18:00 - 19:00 / czwartki 18:00 - 19:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Szkoła Zdrowego Kręgosłupa to zajęcia sportowe dla seniorów mające charakter profilaktyczny i terapeutyczny.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: 75 zł / 8 zajęć

STRETCHING – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 19:00 – 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Zajęcia rekreacyjne, rozciągające, skierowane w szczególności do osób dorosłych i seniorów, których celem jest podniesienie sprawności ruchowej uczestników.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 651 67 47 / www.strefazajec.pl

Koszt: 10 zł / zajęcia

GINNASTYKA 60+ - WTORKI I PIĄTKI

Godz.: wtorki 9:15-10:15 / piątki 10:00-11:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Gimnastyka 60+ ma postać zajęć sportowych dedykowanych dla seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: 40zł / miesiąc

GINNASTYKA ZDROWOTNA – ŚRODY

Godz.: 12:00 – 13:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Stałe, prozdrowotne zajęcia gimnastyczne dostosowane dla osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 38 zł / 4 zajęcia, 64 zł / 8 zajęć

PEŁNE WDZIĘKU – ZAJĘCIA TANECZNE - ŚRODY

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia taneczne dla pań prowadzone przez panią choreograf Agnieszkę Cygan. Zajęcia cieszą się dużą popularnością, panie mają szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez ruch i taniec.

Zapisy: Grupa zamknięta. Możliwość dołączenia do grupy po wcześniejszym ustaleniu z prowadzącą. Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro.

Koszt: 9 zł jednorazowy udział, 25 zł karnet (4 zajęcia)

**SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

GIMNASTYKA I TANIEC - ŚRODY

Godz.: 12:00 - 13:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia taneczne prowadzone przez panią choreograf Agnieszkę Cygan, panie mają szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez taniec i ruch.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro.

Koszt: 9 zł jednorazowy udział, 25 zł karnet (4 zajęcia)

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW – ŚRODY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: W każdą środę miesiąca CT „Lutnia” zaprasza seniorów na zajęcia „taniec

w kręgu”, które mają pozytywny wpływ na koordynację ruchową oraz integrację społeczną. Podczas zajęć seniorzy poznają tańce z różnych stron świata w tym - tradycyjne tańce izraelskie, polskie, bałkańskie. Prowadzenie Zenon Błażelek .

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście w CT Lutnia

Koszt: Udział bezpłatny

PIERWSZE KROKI Z KOMPUTEREM I INTERNETEM - ŚRODY

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zajęcia komputerowe dla początkujących osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 684 66 47 / 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” - ŚRODY

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Łódzka tytka Seniora

Opis: Spotkanie adresowane jest do osób zajmujących się rękodziełem artystycznych oraz do tych, którzy chcą się go uczyć. Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisiorki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki deкупаżu.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA DLA SENIORÓW - CZWARTKI

Godz.: 9:15

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Cotygodniowe zajęcia taneczno-ruchowe przy akompaniamencie muzycznym. Prosimy o obuwie na zmianę i luźny strój.

Zapisy: Brak

Koszt: 6 zł za jedno zajęcia

ZESPÓŁ WOKALNY SENIORÓW – CZWARTKI

Godz.: 12:00 – 13:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Zapraszamy osoby lubiące śpiewać i chcące czynić to w zespole, dla których śpiew jest źródłem radości i artystycznej satysfakcji.

Opiekę merytoryczną nad zespołem sprawuje pani Beata Smolarek -Tomczak, absolwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, Wydział teorii, rytmiki, kompozycji i wychowania muzycznego. W planach repertuarowych zespół ma zarówno utwory muzyki poważnej i musicalowej jak i utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA TEATRALNE „KABARETU WACŁAW I JEGO FERAJNA” - CZWARTKI

Godz.: 12:00 – 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Spotkania i warsztaty teatralne dla Seniorów, którzy chcą spróbować swoich sił na scenie. Kabaret Waclaw i Jego Ferajna to literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów. Nad ich podróżą artystyczną czuwają: reżyserka Anna Grzeszczak i muzyk Tomasz Gargól.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

PILATES – CZWARTKI

Godz.: 15:30 – 16:30

Adres: Szkoła Podstawowa nr 141, ul. Zakładowa 35.

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

PRACOWNIA CERAMICZNA – CZWARTKI

Godz.: 16:00 - 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Warsztaty ceramiczne obejmujące swoim zakresem zdobywanie umiejętności z zakresu modelowania ceramiki, poznawanie technik dekoracyjnych i mas ceramicznych, wypalanie gliny i szkliwienie.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 125 zł karnet / 8 godzin

ZAJĘCIA PLASTYCZNE – CZWARTKI

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Zajęcia dla seniorów, którzy lubią rysować, niezależnie od poziomu zaawansowania i umiejętności. Na zajęciach wykorzystywane będą materiały, które wliczone są w koszt kursu.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

Łódzka tytka Seniora

WARSZTATY GIĘTKI UMYŚŁ GIMNASTYKA UMYŚŁU – CZWARTKI (od 7.03.2019)

Godz.: 17:15

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Warsztaty Giętki umysł – gimnastyka umysłu dla seniorów. Zajęcia ukierunkowane są na pobudzenie kreatywności, zharmonizowanie ciała i umysłu. Proponowane ćwiczenia mają na celu rozwijanie zdolności twórczych, a także poprawienie wydajności umysłowej. Spotkania oparte są na praktycznych ćwiczeniach i elementach pracy warsztatowej, która ma na celu pobudzać uczestników do aktywnego myślenia i dyskusji oraz przełamywać bariery w myśleniu i działaniu. Zajęcia dodatkowo wzbogacone są o elementy treningu koncentracji i techniki wspomagającej pamięć.

Zapisy: 42 652 62 27 / osobiście w CT Lutnia

Koszt: 10 zł / opłata wpisowa

STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI - CZWARTKI

Godz.: 18:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

WARSZTATY KORALIKOWE - CZWARTKI

Godz.: grupa początkująca czwartki 16:00-18:00

grupa zaawansowana czwartki 18:00-20:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Warsztaty koralikowe dla seniorów – tworzenie biżuterii z drobnych koralików.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

JOGA - PIĄTKI

Godz.: 9:30 – 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Stałe, prozdrowotne zajęcia jogi dostosowane dla osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 65 zł / miesiąc

ZUMBA GOLD - PIĄTKI

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zumba gold jest odmianą zumbi klasycznej i to właśnie ona polecana jest na rozpoczęcie przygody z zumbą, ponieważ nie wymaga umiejętności tanecznych. Ze względu na delikatny trening i mało forsowne zajęcia jest przeznaczona szczególnie dla osób starszych.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 40 zł / karnet 4 wejścia

JOGA NA DZIEŃ DOBRY - PIĄTKI

Godz.: 12:00 - 13:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Zajęcia jogi dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: 55 zł / miesiąc

„FIVE O`CLOCK- BRITISH CULTURE” - PIĄTKI

Godz.: 14:00 grupa początkująca / 15:00 grupa zaawansowana

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: 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.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 651 67 47 / www.strefazajec.pl

Koszt: 20 zł opłata klubowa

WARSZTATY SZACHOWE DLA SENIORÓW 60+ - PIĄTKI

Godz.: 16:00 – 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Bezpłatne zajęcia dla tych, którzy chcą spędzić swój wolny czas grając w szachy dla własnej przyjemności, ale również dla tych, którzy pod okiem profesjonalnego instruktora pragną poszerzyć umiejętności i wiedzę z zakresu gry w szachy.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY RĘKODZIEŁA - MARZEC, KWIECIEŃ (TERMINY DO UZGODNIENIA)

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Warsztaty rękodzieła to nowa propozycja dla osób dorosłych dysponujących wolnym czasem w godzinach popołudniowych. Ich głównym celem jest stworzenie pretekstu do stałej aktywności manualnej, która wpływa na poprawę kondycji psychicznej i pozwala na długo zachować sprawność. W grupie osób mających podobne doświadczenia łatwiej podzielić się codziennymi troskami co dodatkowo przynosi zadowolenie, a tym samym poprawia samopoczucie

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH (GITARA, FLET PROSTY, PIANINO, KEYBOARD)

Godz.: do indywidualnego ustalenia z instruktorem

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 (wejście z tyłu budynku)

Opis: Indywidualne zajęcia nauki gry na instrumentach dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682 / 574 190 658

Koszt: 140 zł / miesiąc

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

WYSTAWA GRAFIKI WIESŁAWA PRZYŁUSKIEGO „IMIONA TRADYCJI” - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU (DO 6.03.2019)

Godz.: 8:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Wystawa grafiki Wiesława Przyłuskiego pod tytułem „Imiona tradycji” w Galerii Sześciu Obrazów Ośrodka Kultury Górna. Prace można oglądać do 6 marca 2019 r.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

WYSTAWA „JERZY ANTKOWIAK. MODA POLSKA” – OD WTORKU DO NIEDZIELI (DO 17.03.2019)

Godz.: wt, śr 9:00-17:00 / czw, pt, sb 12:00-19:00 / nd 9:00-17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa przybliży dorobek jednego z najważniejszych polskich projektantów mody, kładąc szczególny nacisk na jego długotrwałą współpracę z Modą Polską, słynną instytucją, która przez dekady kształtowała gusta kolejnych pokoleń. Prezentacja strojów i dodatków z archiwum Antkowiaka stanowi punkt wyjścia do szerokiej refleksji nad modą jako zjawiskiem kulturowym i społecznym, oraz nad rządzącymi nią uniwersalnymi mechanizmami. Wystawa otwiera także przestrzeń do namysłu nad sposobem funkcjonowania ubioru w muzeach i statusem mody w obszarze sztuk wizualnych.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet na wszystkie wystawy: normalny: 12 zł / ulgowy: 8 zł

Bilet na jedną wystawę: normalny: 10 zł / ulgowy: 6 zł

WYSTAWA „ZA WOLNOŚĆ” – OD WTORKU DO NIEDZIELI (do 31.03.2019)

Godz.: wt., śr. 9:00-17:00 / czw., pt., sb. 12.00-19.00 / Nd. 9.00-17.00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wolność i przynależność były punktem wyjścia w pracy studentów przy-

Łódzka tytka Seniora

gotowujących swoje projekty w pracowniach Dominiki Krogulskiej - Czekalskiej i Jakuba Stępnia Hakobo, a wystawa, która w swej początkowej fazie pomyślana była jako prezentacja rezultatu poszukiwań, zapoczątkowała dyskusję, która wymogła otwarcie na szerszą publiczność. Pytanie postawione 11 listopada, w fabryce, w muzeum, w przestrzeni publicznej i o subiektywne uczucie o to, czym jest wolność, nie ma jednej odpowiedzi. Te, zgromadzone w ramach wystawy, pokazują, że to co osobiste jest polityczne, a rzeczywistość jest wypadkową intersubiektywnej wymiany. Prace przygotowane na wystawę przyjmują formę tkanin użytkowych, kocy i szali. Rezygnując z dystansu między widzem a dziełem, zastanawiamy się nad stosunkiem wartości funkcjonalnej, wymiennej, symbolicznej do znaku. Przestrzeń wystawy jest pomyślana jako miejsce spotkań, gotowe przyjąć publiczność, która - podobnie jak pierwsi zwiedzający Galerii Narodowej przy Trafalgar Square, która otworzyła drzwi w tym samym roku, w którym pierwsze włóknarki przekroczyły próg Białej Fabryki - potraktuje muzeum jako przedłużenie przestrzeni publicznej.


Zapisy: Brak

Koszt: Bilet na wszystkie wystawy: normalny: 12 zł / ulgowy: 8 zł

Bilet na jedną wystawę: normalny: 10 zł / ulgowy: 6 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

KOMUNIKATY / PRZYDATNE INFORMACJE

KARTA BEZPIECZEŃSTWA ICE

To najnowszy element projektu na rzecz bezpieczeństwa seniorów pn. „Pudełko Życia” realizowanego przez Urząd Miasta Łodzi. Karta ICE podobnie jak Pudełko Życia ma pomagać w sytuacji, gdy służby medyczne muszą szybko reagować, a brak kontaktu z poszkodowanym może dramatycznie opóźnić akcję. Na Kartę należy nanieść informacje o chorobach, alergiach oraz dane kontaktowe osób, do których należy zadzwonić w razie nagłego wypadku. Należy nosić ją w portfelu.

Karty ICE można odbierać m.in. w punktach informacji Urzędu Miasta Łodzi:

- ul. Zachodnia 47;
- al. Politechniki 32;
- ul. Krzemieniecka 2 b;
- ul. Piotrkowska 153;
- al. Piłsudskiego 100;
- ul. Piotrkowska 104;
- ŁCKzM ul. Piotrkowska 110 (wejście od strony Pasażu Schillera)

HALOFON – INFOLINIA DLA SENIORÓW

HaloFon to kolejny krok do przeciwdziałania samotności wśród osób starszych. Jeśli doskwiera Ci samotność i nie masz z kim porozmawiać oraz podzielić się swoimi przemyśleniami - zadzwoń, jesteśmy dla Ciebie. Jeśli po rozmowie, poczujesz potrzebę regularnego kontaktu, nasz wolontariusz zadzwoni do Ciebie ponownie. Jeśli masz ochotę podzielić się swoim czasem i życiowym doświadczeniem, zgłoś się!

Wiek nie gra roli, dołącz do międzypokoleniowego zespołu Halofonu. Szukamy osób otwartych, pogodnych i zaangażowanych. Jeśli lubisz rozmowy telefoniczne i chcesz poznać nowych, ciekawych ludzi - czekamy właśnie na Ciebie. Jesteśmy również na Facebooku – profil pn. Telefon Życzliwości. Realizatorem projektu jest Fundacja Subvenio w partnerstwie z Urzędem Miasta Łodzi.

Zapisy: 42 638 50 32 od poniedziałku do czwartku w godzinach 10:00 - 16:00
/Facebook: Telefon Życzliwości

WOLONTARIAT W DPS "WŁÓKNIARZ"

Dom Pomocy Społecznej „Włókniarz” im. Jana Pawła II, 94 – 017 Łódź, ul. Krzemieniecka 7/9 chętnie nawiąże współpracę z osobami w wieku emerytalnym, które byłyby zainteresowane działaniem w charakterze wolontariuszy na rzecz mieszkańców placówki. Działania takie mogłyby polegać na szeroko rozumianej animacji czasu wolnego – wspólnych spacerach, głośnej lekturze, rozmowach z mieszkańcami itp. Zapraszamy.

Kontakt: Pracownicy socjalni DPS: (42) 686 - 00 - 10 wew. 26

e-mail: sekretariat@dpswlokniarzlodz.pl

PROGRAM „KARTA SENIORA WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO”

Sejmik Województwa Łódzkiego w dniu 24 października 2017 r. Uchwałą Nr XLIV/544/17 przyjął programu działań na rzecz wsparcia osób starszych w województwie łódzkim pod nazwą „Karta Seniora Województwa Łódzkiego”. Program ma na celu: promowanie aktywności społecznej i poprawę jakości życia seniorów; wzmocnienie kondycji finansowej seniorów; zachęcanie osób 60+ do korzystania z dóbr kultury, edukacji, sportu i innych na terenie województwa łódzkiego; umożliwienie seniorom rozwoju swoich pasji i zainteresowań; promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu. Zapraszamy wszystkich mieszkańców Łodzi, którzy skończyli 60 lat do korzystania z uprawnień i zniżek, które oferują partnerzy programu.

Zasady wydawania Karty Seniora Województwa Łódzkiego

● Warunkiem otrzymania karty jest złożenie wniosku.

Wniosek należy złożyć osobiście lub za pośrednictwem poczty na adres:

Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi ul. Snycerska 8, 91-302 Łódź, tel. 42 203 48 78. Godziny pracy urzędu: 8:00 – 16:00.

● Karta wydawana jest w terminie do 30 dni roboczych.

● Kartę można odebrać osobiście lub otrzymać za pośrednictwem poczty.

● Odbioru karty w imieniu Wnioskodawcy może dokonać inna osoba na podstawie pisemnego upoważnienia, za okazaniem dowodu tożsamości.

Łódzka tytka Seniora

- Wniosek o wydanie karty można pobrać ze strony www.rcpslodz.pl lub pobrać osobiście w siedzibie Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi.
- Karta jest wydawana bezpłatnie.
- Karta jest bezterminowa.

Więcej informacji o programie, w tym pełny wykaz uprawnień i zniżek znajdują Państwo na stronie www.rcpslodz.pl, w zakładce Seniorzy/Karta Seniora Województwa Łódzkiego.

KOMENDA MIEJSKA POLICJI W ŁODZI – PORADY DLA SENIORÓW

Seniorze w sytuacji potencjalnie niebezpiecznej, zagrażającej bezpieczeństwu, koniecznie zareaguj – zawiadom niezwłocznie właściwe służby.

Seniorze PAMIĘTAJ o zasadach bezpieczeństwa:

W miejscu zamieszkania:

- Zawsze rzetelnie zamykaj drzwi na zamek. Samo przymknięcie drzwi nie jest wystarczające.
- Przed opuszczeniem lokalu mieszkalnego koniecznie sprawdź czy wszystkie okna, drzwi wejściowe oraz balkonowe zostały właściwie zamknięte.
- Sprawdź, czy w drzwiach zewnętrznych nie pozostał klucz. Najlepiej jest wyrobić w sobie nawyk niezwłocznego wyjęcia klucza z drzwi od razu po ich otwarciu, bądź zamknięciu.
- Nie otwieraj drzwi od klatki schodowej nieznanemu osobie dzwoniącej domofonem.
- Zabezpiecz mieszkanie przy użyciu środków technicznych, jakimi są m.in.: rolety antywłamaniowe, drzwi antywłamaniowe, alarmy, czujniki alarmujące, kraty, blokady, folie antywłamaniowe, zaporę łańcuchową, dodatkowy zamek.
- W przypadku dłuższej nieobecności w domu, np. przed wyjazdem, pobytem w szpitalu poproś znajomych, rodzinę, bądź osobę zaufaną o opiekę nad mieszkaniem (regularne odbieranie korespondencji ze skrzynki pocztowej, zbieranie ulotek, włączanie światła, zwrócenie uwagi na pojawiające się osoby obce). Wzajemna życzliwość, dobre kontakty sąsiedzkie, dobre relacje rodzinne niewątpliwie wpływają na zwiększenie bezpieczeństwa seniorów.
- Wszelkie przedmioty wartościowe, pieniądze, biżuterię odpowiednio zabezpiecz, schowaj w miejscu niedostępnym.
- Ubezpiecz nieruchomość oraz posiadane mienie przed zniszczeniem bądź kradzieżą.

- Nie wpuszczaj do domu osób obcych.

W miejscach publicznych:

- Zwracaj uwagę na jaki temat rozmawiasz chociażby na ulicy, w sklepie, autobusie, czy na targowisku.
- Podczas rozmów, zwłaszcza głośnych nie ujawniaj informacji wrażliwych (np. dotyczących posiadanego majątku, kont bankowych) umożliwiając podслухиwanie przez osoby postronne.
- Bądź ostrożny przy zawieraniu nowych znajomości.
- Unikaj samotnych pieszych spacerów po zmroku, w miejscach słabo oświetlonych, mało uczęszczanych.
- Przemierzając się po terenie miasta korzystaj z tras wiodących ruchliwymi, znanymi drogami.

Seniorze, jeśli jesteś właścicielem, bądź użytkownikiem pojazdu

Pamiętaj!!!

- Odpowiednio zabezpiecz samochód, zamontuj alarm z immobiliserem.
- Zamontuj zabezpieczenia mechaniczne, tj. blokady skrzyni biegów (zewnątrzne, bądź wewnętrzne), blokady kierownicy, odcięcie zapłonu, oznakuj wybrane części samochodu, zamontuj lokalizator GPS.
- Zainstaluj dodatkowy alarm, inny niż fabryczny.
- W samochodzie, w miejscu widocznym nie pozostawiaj cennych przedmiotów, dokumentów, pieniędzy.
- Po opuszczeniu pojazdu każdorazowo upewnij się, czy jest zamknięty, jak również włącz alarm.
- Pilnuj kluczyka i dokumentów od pojazdu, schowaj je w miejscu bezpiecznym, np. w wewnętrznej kieszeni odzieży.
- Wszelkich napraw samochodu dokonuj w sprawdzonych i znanych warsztatach lub serwisach.
- Otwierając lub zamykając bramę wjazdową nie pozostawiaj uruchomionego silnika i otwartego pojazdu, a kluczyki zawsze trzymaj przy sobie.
- Zwracaj uwagę, czy nie jesteś obserwowany przez osoby nieznane.

Seniorze, jeśli jesteś właścicielem bądź użytkownikiem roweru

PAMIĘTAJ !!!

- Pozostawiaj rower w miejscu oświetlonym, a jeśli to możliwe - objętym monitoringiem.
- Jeśli pozostawiasz rower w piwnicy, komórce, na klatce schodowej lub na balkonie zwróć uwagę, aby miejsce było dobrze zabezpieczone.
- Nigdy, nawet na chwilę, nie pozostawiaj roweru bez zabezpieczenia.
- Przypinaj rower do elementów stałych i mocno osadzonych, unikając przy tym cienkich krat, stojaków rowerowych z prętów o małej średnicy oraz ogrodzeń.
- Zastosuj solidne zabezpieczenie, np. zapięcie typu U-lock, łańcuch, czy też zabezpieczenie składane.
- Po zakupie roweru zapisz numer ramy oraz inne numery, które są na nim naniesione, zrób dokumentację fotograficzną roweru (z uwzględnieniem cech charakterystycznych).
- Zachowaj dokumenty zakupu jednoślada.
- Ubezpiecz swój rower.

KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI W ŁODZI RADZI

Oszustwa „na wnuczka”

Odbierając telefon od rzekomego „wnuczka” upewnij się, że faktycznie rozmawiasz z tą osobą - oddzwon do krewnego i upewnij się, że potrzebuje twojej pomocy.

Oszustwa „na policjanta”

Pamiętajcie Policja nigdy nie załatwia spraw przez telefon i nie zabezpiecza w ten sposób pieniędzy.

Oszuści i naciągacze

Uważaj na firmy, które proponują niższe rachunki za telefon, gaz, prąd podając się, że są twoim dostawcą usługi. Nie podpisuj pochopnie nowych umów, możesz narazić się na dodatkowe koszty. Wykorzystaj swoje doświadczenie życiowe. Nie kupuj oferowanych na pokazach garnków, wyrobów rehabilitacyjnych, poduszek, sprzętu AGD. One nie są tyle warte.

Infolinia konsumencka : 801 440 220 (pn. – pt. 8:00 - 18:00)

Łódzka tytka Seniora

W domu i na ulicy

- zawsze zamykaj drzwi wejściowe do mieszkania,
- nie otwieraj drzwi nieznanym,
- wychodząc z domu nie zabieraj ze sobą wszystkich oszczędności,
- podczas zakupów nie pokazuj całej zawartości portfela,
- nigdy nie zostawiaj torebki oraz bagażu bez opieki,
- unikaj ciemnych uliczek i zaułków,
- nie zawieraj znajomości na ulicy i nie opowiadaj obcym o sobie,
- miej przy sobie numer telefonu do bliskiej osoby, którą w przypadku ewentualnego zasłabnięcia należy powiadomić,
- jeżeli nie musisz nie noś przy sobie dowodu osobistego – unikniesz niechcianego kredytu
- wypłacając pieniądze w banku zapewnij sobie towarzystwo bliskiej osoby.

Kieszonkowcy

- w komunikacji publicznej uważaj na tzw. sztuczny tłok,
- siadaj jak najbliższej kierowcy,
- trzymaj torebkę z przodu, miej nad nią kontrolę.

Jeśli jesteście świadkami niepokojących zdarzeń zadzwońcie pod numer:

112

Zawsze o pomoc możecie poprosić swojego dzielnicowego. Kontakt do dzielnicowego znajdziecie na stronach internetowych jednostek Policji oraz w aplikacji moja komenda. Razem możemy tworzyć „bezpieczną okolicę” skorzystaj z Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa znajdziesz ją na stronie www.lodzka.policja.gov.pl

800 190 590 - TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA

Telefoniczna Informacja Pacjenta to jeden wspólny numer telefonu dla Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Biura Rzecznika Praw Pacjenta.

TIP - Telefoniczna Informacja Pacjenta jednocześnie obsługiwana jest przez kilkudziesięciu pracowników oddziałów wojewódzkich Fundu-

**SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

szu oraz Biura Rzecznika Praw Pacjenta. Nowy jednolity numer w całym kraju zastępuje kilkanaście numerów funkcjonujących do tej pory w oddziałach wojewódzkich Funduszu. Gwarantuje uzyskanie szybkiej, kompleksowej i przejrzystej informacji dotyczącej funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce.

Dzwoniąc pod numer 800 190 590 można dowiedzieć się m.in. jak uzyskać kartę EKUZ, jakie prawa przysługują osobie ubezpieczonej, gdzie znajduje się najbliższy szpital, w jaki sposób można zgłosić naruszenie praw pacjenta czy też jakich formalności należy dopełnić, by skorzystać z leczenia uzdrowskiego. W celu zagwarantowania wysokiej jakości obsługi Pacjentów rozmowy są nagrywane. Zależy nam na wysokiej jakości udzielanej informacji i profesjonalnej obsłudze Pacjentów.

Informacja pracuje od 8 do 16. Zapraszamy do korzystania!

WYBORY DO RAD OSIEDLI

7 KWIETNIA 2019

SENIORKO, SENIORZE!

TO RADY OSIEDLI WYDAJĄ OPINIĘ,
JAKIE INWESTYCJE MAJĄ BYĆ
ZREALIZOWANE NA TWOIM OSIEDLU!



NOWY ASFALT? CHODNIK?
A MOŻE ŁAWKI W PARKU?
A MOŻE PIKNIK INTEGRACYJNY
DLA MIESZKAŃCÓW OSIEDLA?

We wszystkim pomoże Rada Osiedla.



NIE ZWLEKAJ, 7 KWIETNIA
WEŹ UDZIAŁ W WYBORACH.

Zagłosuj!

www.lodz.pl/osiedla
42 638 46 00



7 KWIETNIA
2019 ROKU

WYBORY
DO RAD OSIEDLI