

Łódzka tytka Seniora

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

 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



Łódzka tytka Seniora

TELEOPASKA DLA SENIORA ! TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W ZASIĘGU RĘKI !



TELEOPIEKA

W związku z realizacją projektu „Teleopieka dla Łódzkich Seniorów” w ramach programu Korpus Wsparcia Seniorów Urząd Miasta Łodzi obejmie usługą opiekuńczą 500 seniorów - mieszkańców Łodzi. Usługę dedykujemy osobom starszym, po przebytych udarach, zawałach, narażonych na utratę przytomności, mających problem z pamięcią wynikający z przebytych chorób lub zabiegów, osobom niepełnosprawnym, jak i również pozostającym samotnie w swoich domach.

Opaska bezpieczeństwa pozwoli Ci weryfikować Twoje podstawowe czynności życiowe tj. mierzyć temperaturę, tętno, saturację, aktywność fizyczną jak również wykryje upadek oraz pozwoli na błyskawiczne powiadomienie służb ratowniczych o sytuacji zagrożenia życia po naciśnięciu przycisku SOS. Opaska bezpieczeństwa pozwala również komunikować się z centrum monitoringu i opiekunami.

Realizator projektu: Oddział ds. Polityki Senioralnej, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Urząd Miasta Łodzi

tel. 42 638 47 30

Program Korpus Wsparcia Seniora finansowany jest z budżetu Państwa w ramach środków Fundusz Przeciwdziała COVID

19



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

lodz.pl/seniorzy

fb.com/Seniorzywłodzi

**SENIORZE
BĄDŹ
AKTYWNY !**

Łódzka tytka Seniora

13.07.2022 - WINA FRANCUSKIE

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Drewnowska 58a (Manufaktura)

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Wykład w języku polskim i francuskim. Regiony Francji i ich sławne wina, kiedy pić i jakie wino podawać do potraw?

Zapisy: 42 633 22 38 / 42 661 90 80/ kursy@aflodz.pl

Koszt: 25 zł

15.07.2022 - WARSZTATY TAŃCA TOWARZYSKIEGO DLA SENIORÓW

Godz.: 11:00 – 12:00 oraz 12:10 – 13:10

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zajęcia ruchowo - taneczne z elementami techniki tanecznej dla Seniorów. W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cza – cza, walc, rumba, tango, disco, rock&roll.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł za cykl spotkań

15.07.2022 - OPROWADZANIE PO MUZEUM MIASTA ŁODZI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wakacyjny cykl spacerów – zwiedzania wnętrza i ogrodu Pałacu Izraela Poznańskiego. Każde spotkanie jest okazją do poznania wielopokoleniowej historii rodziny Poznańskich, etapów budowy ich rezydencji oraz bogatego wystroju wnętrza. Nieodłączną część kompleksu stanowi także pałacowy ogród, posiadający zarówno część spacerową i krajobrazową ze starodrzewem oraz ciekawymi obiektami małej architektury pałacowo-ogrodowej.

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

Koszt: Bilet normalny 18 zł / bilet ulgowy 12 zł

16.07.2022 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE CZASOWEJ

Godz.: 15:00

Adres: Plac Zwycięstwa 1, 90-312, Łódź

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: W ramach wydarzenia wyświetlimy film „Konopielka” w reżyserii Witolda Leszczyńskiego; zaprosimy również Państwa na krótką prelekcję, połączoną



Łódzka tytuła Seniora

z oprowadzaniem po wystawie czasowej „Rzeczywistość obrazów. Filmy Witolda Leszczyńskiego i malarstwo Sylwii Solak”. „Rzeczywistość obrazów” to pierwsza monograficzna wystawa poświęcona reżyserowi Witoldowi Leszczyńskiemu. Zostaną na niej zaprezentowane wspomnienia przyjaciół i współpracowników, fotosy, etiudy oraz pamiątki osobiste. Równoległy wątek wystawy tworzą obrazy i grafiki Sylwii Solak stanowiące współczesne malarskie spojrzenie na twórczości Leszczyńskiego. Cykl prac inspirowanych Żywotem Mateusza, Konopielką i Siekierzą powstał w ramach stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w programie „Kultura w sieci”.

Zapisy: 42 674 09 57 wew. 151/ edukacja@kinomuzeum.pl

Koszt: 15 zł

16.07.2022 - POTANÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00-21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna” filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Spotkania taneczne sprzyjają nawiązywaniu nieformalnych kontaktów mieszkańców i umożliwiają tym samym budowanie pozytywnych relacji społecznych. Zachęcamy do udziału w tej formie aktywności wszystkich Łódzian lubiących taniec i dobrą muzykę z płyt, a także miłe towarzystwo. W cenie kawa, herbata woda.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Bilety w cenie 20 zł w tygodniu, w dniu imprezy 25 zł

17.07.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:00

Adres: Zbiórka - przystanek autobusowy Drewnowska/Zachodnia

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 18 km "Żartobliwie do Grotnik" Aleksandrów Łódzki - Ruda Bugaj - wzdłuż rzeki Bzury - Ustronie – Grotniki. Zbiórka: godz. 8.00 przystanek autobusowy Drewnowska/Zachodnia, autobus 78, odjazd godz. 8.23. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

17.07.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:30

Adres: Zbiórka - dworzec Łódź Fabryczna

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 5 km ul. Łagiewnicka - ul. Wycieczkowa - Radiostacja - ul. Okólna. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, autobus 51A godz. 9.30, odjazd godz. 9.41. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

<https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.07.2022 - ĆWICZENIA TAI CHI

Godz.: 15:00

Adres: Park Źródlika przy altanie

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Ćwiczenia Tai Chi – gimnastyki chińskiej, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.07.2022 - WYCIECZKA PO SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: ul. Zamiejska 1, Sortownia Odpadów Komunalnych

Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.

Opis: W ramach ścieżki edukacyjnej proponujemy Państwu udział w bezpłatnych warsztatach na terenie Łódzkiej Sortowni Odpadów Komunalnych. Celem warsztatów jest przybliżenie wiedzy na temat: aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami, form odzysku; zasad segregacji odpadów, praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi; filozofii zero waste, upcykling. Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl



Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

20.07.2022 - BIOGRAFIA - WARSZTAT TWÓRCZY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Często się zastanawiamy, czy opowiadanie o własnym życiu innym ma sens? Zdecydowanie tak, bo opowiadanie o naszych przeżyciach porządkuje przeszłość, skutkuje lepszym poznaniem siebie i zrozumieniem własnych odczuć. Podczas spotkania będziemy stymulowali naszą pamięć do pracy, będziemy dużo rozmawiać, a czas który wspólnie spędzimy, upłynie nam na wspomnianiu: zapachów, smaków, ludzi-przyjaciół, mistrzów.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

21.07.2022 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA - MAKRAMA CZ.1

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Słowo makrama (macrame) oznacza w języku arabskim dekorację wiązaną. Makrama jest znaną już od czasów starożytnych sztuką plecienia sznurków, bez użycia drutów czy szydełek. Jedynym narzędziem są sprawne dłonie człowieka.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 10 zł

21.07.2022 - WARSZTATY OGRODNICZE „WSZYSTKO O DESZCZÓWCE, PODLEWANIU, ŚCIÓŁKOWANIU”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze z cyklu „Ogrodnicze czwartki”, prowadzone w ramach „Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2022” przez doświadczonych pracowników Ogrodu Botanicznego. Tematem zajęć będzie gospodarowanie wodą w ogródkach tak, aby zminimalizować problemy związane z suszą.

Zapisy: na zajęcia obowiązują zapisy pod nr. tel. 42 688 44 20

Koszt: Bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł ulgowy / 12 zł normalny



Łódzka tytka Seniora

23.07.2022 - AKTYWNY SENIOR

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9, Dom Dziennego Pobytu, na tyłach szpitala im. H. Jordana

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

Opis: W ramach naszych spotkań z seniorami proponujemy marsz nordic walking w parku im. A. Mickiewicza (kijki trzeba mieć własne), trening na siłowni na powietrzu (prosimy o przyjscie w stroju sportowym – dres, spodnie i t-shirt). Jeśli będzie padał deszcz proponujemy trening stacjonarny w Domu Dziennego Pobytu. Dodatkowe atrakcje to klub dyskusyjny na temat ulubionych lektur, trening z psychologiem - jak być szczęśliwym? Gwoździem programu będą zajęcia „radości i śmiechu” z Fundacją Dr Clown. Zaproponujemy też edukację zdrowotną z zakresu dietytyki, profilaktyki serca i dbałości o swoje zdrowie. Nadmieniamy, że podczas naszych spotkań jakiś punkt programu może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od organizatora. Zapraszamy po zajęciach na kawę i herbatę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.07.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:50

Adres: Zbiórka - dworzec Łódź Fabryczna

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 7,5 km „Szpital na ul. Okólnej - Nowe Łagiewniki - Zagrzanki - ul. Okólna”. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, przystanek autobusu 61 godz. 8.50, odjazd godz. 9.01. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.07.2022 - KONCERT SZYMONA RACZKOWSKIEGO I PAULINY STORKA

Godz.: 12:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Koncert barytona oraz pianistki, zawodowo związanych z Teatrem Wielkim Operą Narodową w Warszawie. Śpiewak jest tegorocznym zdobywcą stypendium Ministra Kultury, które zostało przyznane za wybitne osiągnięcia artystyczne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.07.2022 - ĆWICZENIA TAI CHI

Godz.: 15:00

Adres: Park Źródlika przy altanie

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Ćwiczenia Tai Chi – gimnastyki chińskiej, której pełne wdziękowi i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.07.2022 - "CZASOWA ODNOWA" - KREATYWNE PODEJŚCIE DO RECYKLINGU - WARSZTATY DECOUPAGE

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Korzystając z tego co już zużyte, pozornie nieprzydatne, stworzymy nowy przedmiot - ZEGAR. Podarujemy staremu przedmiotowi "nowy czas", nowe życie.. Wykorzystamy odpady elektroniczne (płyty CD i druty pozyskane z przewodów elektrycznych), zastosujemy technikę rękodzieła artystycznego tzw. decoupage, dla stworzenia niebanalnego design'u zegara.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

26.07.2022 - ROZMOWA NA TEMAT TWÓRCZOŚCI WISŁAWY SZYMBORSKIEJ

Godz.: 13:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Z okazji 10 rocznicy śmierci poetki, temat: "Komizm i powaga w twórczości Wisławy Szymborskiej. Jak to się mieści w światopoglądzie noblistki?". Uczestnicy proszeni są o przyniesienie 2 ulubionych utworów



Łódzka tytka Seniora

poetki, mile widziane jest uzasadnienie wyboru. (spotkaniu towarzyszyć będzie pokaz wybranych wyklejanek autorstwa poetki z użyciem rzutnika).

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

27.07.2022 - SEANS FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew, Kino Przytulne

Opis: Gwiazdy sceny i estrady (część 1 - występy solowe) - unikalne nagrania z koncertów, recitali, programów rozrywkowych i filmów muzycznych z udziałem najlepszych wokali operowych, musicalowych i estradowych ostatnich 70 lat (m.in. Maria Callas, Charles Aznavour, Dolly Parton, Julio Iglesias, Helena Vondrackova, Petula Clark, Frank Sinatra, Luciano Pavarotti, Dalida i Karel Gott).

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 10 zł

27.07.2022 - FRANCUSKI ZAPACH PERFUM

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Drewnowska 58a (Manufaktura)

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Wykład w języku polskim i francuskim. „Wielki nos” to skarb czy udreka? Rodzaje perfum i ich znaczenie w życiu codziennym.

Zapisy: 42 633 22 38 / 42 661 90 80/ kursy@afloodz.pl

Koszt: 25 zł

28.07.2022 - GRA W SCRABBLE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Scrabble to gra przypominająca rozwiązywanie krzyżówek. Tak samo pewne słowa przecinają się i trzeba znaleźć to najbardziej odpowiednie. Jednak przewaga scrabli nad samotnym rozwiązywaniem krzyżówek tkwi w zespołowości tej gry. Gra jest atrakcyjna prawie w każdym wieku. Seniorom polecamy ją szczególnie ze względu na pozytywny wpływ na samopoczucie oraz gimnastykę szarych komórek.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

28.07.2022 - GRA PLANSZOWA WĘŻE I DRABINY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Gra Węże i Drabiny czyli zdobywanie wewnętrznego królestwa. Starożytna gra planszowa w nowoczesnym wydaniu. Jest to gra królewskich rodów starożytnych Indii, która pomagała rozwinąć duchowe zalety przyszłego władcy. Tak jak w życiu, każdy ruch po planszy ma swoje znaczenie i odkrywa przed uczestnikami kolejne sekrety zwycięstwa. Zapraszamy do wspólnej gry i obfitującej w zaskakujące uświadomienia podróży w wewnętrzny świat.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

29.07.2022 - URODZINOWE OPROWADZANIE PO MUZEUM MIASTA ŁÓDZI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wakacyjny cykl spacerów – zwiedzania wnętrz i ogrodu Pałacu Izraela Poznańskiego.

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

Koszt: Bilet normalny - 18 zł / bilet ulgowy - 12 zł

29.07.2022 - OPROWADZENIE PO POŁĄCZONE Z PROJEKCJĄ FILMÓW WFO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wystawie “Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś”. Podczas spaceru po ekspozycji pokażemy najciekawsze eksponaty ze zbiorów, opowiadających historię miasta. Po oprowadzaniu zapraszamy na pokaz filmów Wytwórni Filmów Fabularnych ilustrujących życie łodzian.

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

Koszt: Bilet normalny - 7 zł/ bilet ulgowy - 5 zł

30.07.2022 - WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

Godz.: 10:00

Adres: ul. Retkińska 39/65



Łódzka tytuła Seniora

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty fotograficzne prowadzone w ramach „Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2022”, przybliżające tajniki fotografii przyrodniczej. Zajęcia prowadzone są przez fotografa oraz reżysera filmów przyrodniczych pana Romana Dębskiego na terenie Ogrodu Botanicznego w Łodzi.

Zapisy: 42 688 44 20

Koszt: Bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł ulgowy / 12 zł normalny

30.07.2022 - GRY I ZABAWY W DAWNEJ ŁODZI

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi,

Opis: Spotkanie poświęcone zostanie powszechnym, a dzisiaj zapomnianym grom i zabawom – popularnym w Łodzi w okresie do 1939 r.: grze w palanta, kręgle, cymbergaja, chodzeniu na szczudłach, itp. Po spotkaniu odbędą się zajęcia nordic walking w pałacowym ogrodzie, które poprowadzi wykwalifikowany instruktor.

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

Koszt: bilet normalny: 7 zł, bilet ulgowy: 5 zł

30.07.2022 - SPOTKANIE Z CYKLU “ŁODZIANKI (NIE)ZNANE”

Godz.: 17:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: 30 lipca obchodzimy rocznicę łódzkiego "marszu głodowego" (1981 r.), czyli wielotysięcznej manifestacji, w której uczestniczyły przede wszystkim kobiety. Protestowały przeciwko pustym półkom i konieczności spędzania długich godzin w sklepowych kolejkach. Jedną z liderek marszu była Janina Kończak, działaczka związkowa, przewodnicząca Komisji Zakładowej Solidarności w Stomilu i członkini Zarządu Regionalnego Solidarności. W czasie prelekcji opowiemy jej historię, posłuchamy jej przemówienia z 1981 roku i zastanowimy się, dlaczego zaangażowanie kobiet w działania opozycji demokratycznej w PRL przez lata pozostawało niedoceniane.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 7 zł/ bilet ulgowy - 5 zł



Łódzka tytka Seniora

31.07.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:50

Adres: Zbiórka - przystanek Przybyszewskiego/Rondo Sybiraków

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Widzew Wschód - Janów - Andrzejów – Janów.

Zbiórka: przystanek Przybyszewskiego/Rondo Sybiraków przy Cmentarzu Komunalnym Zarzew godz. 9.50, odjazd godz. 10.00. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

31.07.2022 - OPROWADZANIE PO MUZEUM MIASTA ŁODZI Z TŁUMACZENIEM NA JĘZYK UKRAIŃSKI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Urodzinowe oprowadzanie po pałacowych wnętrzach, szlakiem przedmiotów opowiadających o historii miasta, wspominając przeszłość i z myślą o przyszłości! Wydarzenie organizowane będzie z tłumaczeniem na język ukraiński.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 3 zł/ bilet ulgowy: 1 zł

31.07.2022 - ĆWICZENIA TAI CHI

Godz.: 15:00

Adres: Park Źródlika przy altanie

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Ćwiczenia Tai Chi – gimnastyki chińskiej, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

31.07.2022 - RECITAL KAMERALNY - KONCERT Z SERII "MUZYKA ŁODZI"

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wraz z Fundacją im. S. Liszewskiego zapraszamy na letnią odsłonę cyklu „Muzyka Łodzi”. Tym razem w Pałacu Izraela Poznańskiego wystąpi duet kameralny w składzie Agnieszka Kołodziej (wiolonczela) i Agnieszka Przybylska (fortepian). Będziemy mogli usłyszeć m.in. twórczość kameralną łódzkiej kompozytorki Jolanty Smolskiej. Program koncertu wzbogacą także niezwykle ciekawe utwory dwóch romantyków żyjących w tym samym czasie: flamandzkiego kompozytora Augusta de Boecka oraz I. J. Paderewskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł

03.08.2022 - WARSZTATY ENKAUSTYCZNE

Godz.: 11.00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Warsztaty enkaustyczne to technika malarska znana już w starożytnej Grecji oraz w Rzymie. W tej antycznej technice, do tworzenia obrazów wykorzystuje się gorący wosk. Uczestnicy malują za pomocą żelazka tworząc – najczęściej - krajobrazy i pejzaże górskie.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

03.08.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewnia narzędzia i materiały .

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

04.08.2022 - HOROSKOP WARTOŚCI ŻYCIA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Horoskop wartości życia zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniająco spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

05.08.2022 - OPROWADZANIE PO MUZEUM MIASTA ŁODZI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wakacyjny cykl spacerów – zwiedzania wnętrza i ogrodu Pałacu Izraela Poznańskiego. Każde spotkanie jest okazją do poznania wielopokoleniowej historii rodziny Poznańskich, etapów budowy ich rezydencji oraz bogatego wystroju wnętrza. Nieodłączną częścią kompleksu stanowi także pałacowy ogród, posiadający zarówno część spacerową i krajobrazową ze starodrzewem oraz ciekawymi obiektami małej architektury pałacowo-ogrodowej.

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

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł

07.08.2022 - ĆWICZENIA TAI CHI

Godz.: 15:00

Adres: Park Źródlika przy altanie

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Ćwiczenia Tai Chi – gimnastyki chińskiej, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.08.2022 - GIMNASTYKA 60 +

Godz.: 11:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”

Opis: Spokojne ćwiczenia rozciągające i relaksujące poprawiające elastyczność ciała i sprawność stawów. Zajęcia poprowadzi Agnieszka



Łódzka tytka Seniora

Milczarek – doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka.

Zapisy: 574 255 542/ widok@wdk.pl

Koszt: 12 zł (jedne zajęcia – 60 minut)

09.08.2022 – WARSZTATY KOSMETYCZNE

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Na zajęciach nie tylko będziecie Państwo w stanie zrobić dla siebie kojący żel, czy krem pod oczy, ale przede wszystkim podejmiemy do całego organizmu holistycznie!

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

10.08.2022 - TAJEMNICE SERÓW FRANCUSKICH

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Drewnowska 58a (Manufaktura)

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Wykład w języku polskim i francuskim. Które sery Francuzi lubią najbardziej? Jak i gdzie się je produkuje? A właściwie to, kto wymyślił sery?

Zapisy: 42 633 22 38 / 42 661 90 80/ kursy@aflodz.pl

Koszt: 25 zł

10.08.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewnia narzędzia i materiały .

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

11.08.2022 - GIMNASTYKA 60 +

Godz.: 11:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”

Opis: Spokojne ćwiczenia rozciągające i relaksujące poprawiające elastyczność ciała i sprawność stawów. Zajęcia poprowadzi Agnieszka



Łódzka tytka Seniora

Milczarek – doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka.

Zapisy: 574 255 542/ widok@wdk.pl

Koszt: 12 zł (jedne zajęcia – 60 minut)

11.08.2022 - GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Program zajęć obejmuje: trening procesów poznawczych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, wzmacnianie poczucia sprawczości, trening kreatywności - poszerzanie granic, trening asertywności - wyznaczanie granic, coaching zdrowia, relaksacja, wgląd w siebie, uspołecznienie.

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

11.08.2022 - ZDROWY KRĘGOSŁUP

Godz.: 12:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia adresowane do osób, które odczuwają bóle kręgosłupa. Proponowane ćwiczenia zmniejszają nacisk na kręgi pozwalając rozciągać i rozluźniać przykurczone grupy mięśni, a ponadto wzmacniają mięśnie pośladków, brzucha i pleców. Osoby prowadzące siedzący tryb życia poprawią dzięki nam swoją sylwetkę oraz samopoczucie.

Zapisy: 574 255 542/ widok@wdk.pl

Koszt: 12 zł (jedne zajęcia – 60 minut)

12.08.2022 - OPROWADZANIE PO MUZEUM MIASTA ŁODZI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wakacyjny cykl spacerów – zwiedzania wnętrza i ogrodu Pałacu Izraela Poznańskiego.

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

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł



Łódzka tytka Seniora

13.08.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:30

Adres: Zbiórka - dworzec Łódź Widzew

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 11 km Łęczyca - Grodzisko w Tumie - Kolegiata - Kwiatkówek – skansen Łęczycka Zagroda Chłopska – Łęczyca. Zbiórka: dworzec Łódź Widzew, przy kasach godz. 9.30, odjazd godz. 9.50, pociąg do Kutna. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.08.2022 - KONCERT SKRZYPKOWY ROBERTA ŁAGUNIAKA I MARTY GIDASZEWSKIEJ

Godz.: 12:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert skrzypków tworzących Polish Violin Duo. Wykonawcy zdobyli około 200 nagród konkursów krajowych i międzynarodowych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł

14.08.2022 - ĆWICZENIA TAI CHI

Godz.: 15:00

Adres: Park Źródlika przy altanie

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Ćwiczenia Tai Chi – gimnastyki chińskiej, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.08.2022 - WARSZTATY CERAMICZNE

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: ul. Szpitalna 6



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

Opis: Podczas zajęć Seniorzy zapoznają się z technikami tworzenia wyrobów ceramicznych. Własnoręcznie wykonamy ozdoby i naczynia z gliny oraz je ozdobimy.

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

16.08.2022 - WERNISAŻ ZDJĘĆ ŁUTW

Godz.: 17:00

Adres: ul. Drewnowska 58, Muzeum Fabryki w Manufakturze

Organizator: Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H. Kretz

Opis: Wystawa zdjęć wykonanych przez uczestników Warsztatów Fotograficznych w ramach projektu „Moje miasto i okolice” współfinansowanego przez Miasto Łódź.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.08.2022 - WINA FRANCUSKIE

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Drewnowska 58a (Manufaktura)

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Wykład w języku polskim i francuskim. Regiony Francji i ich sławne wina, kiedy pić i jakie wino podawać do potraw?

Zapisy: 42 633 22 38 / 42 661 90 80/ kursy@aflodz.pl

Koszt: 25 zł

17.08.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewnia narzędzia i materiały .

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

18.08.2022 - GIMNASTYKA 60 +

Godz.: 11:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”



Łódzka tytka Seniora

Opis: Spokojne ćwiczenia rozciągające i relaksujące poprawiające elastyczność ciała i sprawność stawów.

Zapisy: 574 255 542/ widok@wdk.pl

Koszt: 12 zł (jedne zajęcia – 60 minut)

18.08.2022 - ZDROWY KRĘGOSŁUP

Godz.: 12:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia adresowane do osób, które odczuwają bóle kręgosłupa. Proponowane ćwiczenia zmniejszają nacisk na kręgi pozwalając rozciągać i rozluźniać przykurczone grupy mięśni, a ponadto wzmacniają mięśnie pośladków, brzucha i pleców. Osoby prowadzące siedzący tryb życia poprawią dzięki nam swoją sylwetkę oraz samopoczucie.

Zapisy: 574 255 542/ widok@wdk.pl

Koszt: 12 zł (jedne zajęcia – 60 minut)

18.08.2022 - GRA PLANSZOWA WĘŻE I DRABINY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Starożytna gra planszowa w nowoczesnym wydaniu. Jest to gra królewskich rodów starożytnych Indii, która pomagała rozwinąć duchowe zalety przyszłego władcy. Tak jak w życiu, każdy ruch po planszy ma swoje znaczenie i odkrywa przed uczestnikami kolejne sekrety zwycięstwa. Zapraszamy do wspólnej gry i obfitującej w zaskakujące uświadomienia podróży w wewnętrzny świat.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

19.08.2022 - OPROWADZENIE PO MUZEUM MIASTA ŁODZI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wakacyjny cykl spacerów – zwiedzania wnętrz i ogrodu Pałacu Izraela Poznańskiego.

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

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł



Łódzka tytka Seniora

19.08.2022 – WARSZTATY ZDROWIA - MUZYKOTERAPIA

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

Opis: Program zajęć obejmuje tematy: medycyna naturalna jako alternatywne formy wspomaganie leczenia dla seniora; warsztaty zdrowia – praktyczne możliwości wykorzystania naturalnych technik wspierania zdrowia; wyciszająco-relaksujące sesje dźwiękowe, wibracje gongów i mis himalajskich; zioła, światło i ruch jako relaks dla duszy, ciała i higieny umysłu.

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

19.08.2022 - SPOTKANIE Z CYKLU "ŁODZIANKI (NIE)ZNANE"

Godz.: 17:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Maria Kwaśniewska-Maleszewska (1913-2007), pierwsza łódzka medalistka olimpijska – brąz w rzucie oszczepem podczas Igrzysk Olimpijskich w Berlinie w 1936 r. Jako zawodniczka ŁKS-u mistrzyni Polski w różnych konkurencjach lekkoatletycznych oraz hazenie. Po II wojnie światowej działaczka polskiego i międzynarodowego ruchu olimpijskiego. To m.in. dzięki zaangażowaniu Marii Kwaśniewskiej-Maleszewskiej polscy medaliści olimpijscy otrzymują po zakończeniu kariery świadczenia pieniężne, popularnie zwane olimpijskimi emeryturami. Podczas spotkania nie tylko przybliżymy największe osiągnięcia wybitnej łódzkiej sportsmenki, ale także „krytycznie” spojrzymy na niektóre wydarzenia związane zarówno z jej olimpijskim występem, jak i czasami niemieckiej okupacji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 7 zł/ bilet ulgowy - 5 zł

20.08.2022 - AKTYWNY SENIOR

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9, Dom Dziennego Pobytu, na tyłach szpitala im. H. Jordana

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

Opis: W ramach naszych spotkań z seniorami proponujemy marsz nordic walking w parku im. A. Mickiewicza (kijki trzeba mieć własne), trening na siłowni na powietrzu (prosimy o przyście w stroju sportowym – dres, spodnie i t-shirt). Jeśli będzie padał deszcz proponujemy trening stacjonarny w Domu Dziennego Pobytu. Dodatkowe atrakcje to klub



Łódzka tytka Seniora

dyskusyjny na temat ulubionych lektur, trening z psychologiem - jak być szczęśliwym? Gwoździem programu będą zajęcia „radości i śmiechu” z Fundacją Dr Clown. Zaproponujemy też edukację zdrowotną z zakresu diety, profilaktyki serca i dbałości o swoje zdrowie. Nadmieniamy, że podczas naszych spotkań jakiś punkt programu może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od organizatora. Zapraszamy po zajęciach na kawę i herbatę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.08.2022 - „O SPORCIE U POZNAŃSKICH” W 95-LECIE POWSTANIA KS IKP

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Historia Klubu Sportowego przy Zakładach Fabrycznych Sp. Akc. WYROBÓW BAWELNIANYCH I.K. POZNAŃSKIEGO w Łodzi sięga października 1927 r. KS IKP był czołowym stowarzyszeniem sportowym Łodzi w okresie do 1939 r. Sukcesy odnosili klubowi pięściarze, a także przedstawiciele i przedstawiciele gier zespołowych: piłki ręcznej i koszykowej, hazeny. Podczas spotkania – ilustrowanego prezentacją multimedialną – zaprezentowana zostanie historia klubu, a także najwybitniejsi jego reprezentanci. Po spotkaniu odbędą się zajęcia ruchowe w pałacowym ogrodzie, które poprowadzi wykwalifikowany instruktor sportu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 7 zł/ bilet ulgowy - 5 zł

20.08.2022 - POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00-21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3 Łódź

Organizator: Dom Kultury „Ariadna” filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Spotkania taneczne sprzyjają nawiązywaniu nieformalnych kontaktów mieszkańców i umożliwiają tym samym budowanie pozytywnych relacji społecznych. Zachęcamy do udziału w tej formie aktywności wszystkich łodzian lubiących taniec i dobrą muzykę z płyt, a także miłe towarzystwo. W cenie kawa, herbata woda.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Bilety w cenie 20 zł w tygodniu, w dniu imprezy 25 zł



Łódzka tytka Seniora

21.08.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:30

Adres: Zbiórka - dworzec Łódź Fabryczna

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 12 km Brzeziny - Polik – Lipiny pętla. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, autobus 53B godz. 9.30, odjazd godz. 9.49. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.08.2022 – SPACER Z PRZEWODNIKIEM – ZABÓJCZE ROŚLINY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Spacer z przewodnikiem z cyklu „Ogród bez tajemnic”, w ramach „Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2022”. Podczas spaceru jego uczestnicy będą mogli poznać rośliny o działaniu trującym, ich charakterystykę i miejsca występowania w środowisku naturalnym.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł ulgowy / 12 zł normalny

21.08.2022 - U ŹRÓDEŁ FORTUNY IZRAELA POZNAŃSKIEGO. SPACER PO FABRYCZNYM IMPERIUM

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Urodzinowy spacer prezentujący potęgę fabrycznego imperium rodziny Poznańskich. Od pięknej rezydencji, przez pałacowe ogrody aż po przemysłowy kompleks - podróż odsłoni przed nami sekrety fortuny Izraela Poznańskiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł

21.08.2022 - ĆWICZENIA TAI CHI

Godz.: 15:00

Adres: Park Źródlika przy altanie



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Ćwiczenia Tai Chi – gimnastyki chińskiej, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.08.2022 - MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczeniu spokoju. Spokojny stan umysłu wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

21.08.2022 - URODZINOWE OPROWADZANIE PO WNĘTRZACH PAŁACU IZRAELA POZNAŃSKIEGO Z TŁUMACZENIEM NA JĘZYK UKRAIŃSKI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas urodzinowego spaceru zaprezentujemy między innymi ulubiony fotel i zegar fabrykanta, opowiemy o jego kolekcji dzieł sztuki i księgozbiórze a także wskażemy przestrzenie w pałacu, szczególnie z jego osobą związane. Wydarzenie tłumaczone będzie na język ukraiński.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 3 zł/ bilet ulgowy: 1 zł

23.08.2022 - WYCIECZKA PO SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH W RAMACH ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: ul. Zamiejska 1, Sortownia Odpadów Komunalnych

Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.



Łódzka tytka Seniora

Opis: W ramach ścieżki edukacyjnej proponujemy Państwu udział w bezpłatnych warsztatach na terenie Łódzkiej Sortowni Odpadów Komunalnych. Celem warsztatów jest przybliżenie wiedzy na temat: aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami, form odzysku; zasad segregacji odpadów, praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi; filozofii zero waste, upcykling. Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

24.08.2022 - WSPANIAŁY PARYŻ

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Drewnowska 58a (Manufaktura)

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Wykład w języku polskim i francuskim. Krótkie spojrzenie na architektoniczny rozwój Paryża.

Zapisy: 42 633 22 38 / 42 661 90 80/ kursy@aflodz.pl

Koszt: 25 zł

24.08.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewnia narzędzia i materiały .

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

25.08.2022 - GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Program zajęć obejmuje: trening procesów poznawczych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, wzmacnianie poczucia sprawczości, trening kreatywności - poszerzanie granic, trening asertywności - wyznaczanie granic, coaching zdrowia, relaksacja, wgląd w siebie, uspołecznienie.

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

25.08.2022 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy na szaloną zabawę na parkiecie w rytm sprawdzonych światowych i polskich przebojów, które będzie wykonywał na żywo niezastąpiony człowiek - orkiestra Marek Krześlak. To najlepsza okazja do wspólnego spędzenia czasu w wesołym nastroju. Zapewniamy kawę i herbatę. Poza tańcem będzie czas na towarzyskie rozmowy i ploteczki.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 20 zł

25.08.2022 - WARSZTATY OGRODNICZE – WSZYSTKO O PIWONIACH – ODMŁADZANIE, PRZESADZANIE, DZIELENIE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze z cyklu „Ogrodnicze czwartki”, prowadzone w ramach „Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2022”. Uczestnicy warsztatów dowiedzą się jak dbać o piwonie, jak je dzielić oraz przesadzać tak, aby cieszyły oko pięknymi kwiatami w kolejnym sezonie. Zajęcia poprowadzą pracownicy Ogrodu Botanicznego w Łodzi.

Zapisy: na zajęcia obowiązują zapisy pod nr. tel. 42 688 44 20

Koszt: Bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł ulgowy / 12 zł normalny

26-28.08.2022 - WYSTAWA ROŚLIN INWAZYJNYCH

Godz.: 9:00-17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa ma na celu zwrócenie uwagi zwiedzających na inwazyjne gatunki obce (IGO). Podczas wystawy będzie można poznać rośliny inwazyjne często spotykane na terenie Polski oraz dowiedzieć się dlaczego są one niebezpieczne dla naszej rodzimej flory.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytuła Seniora

26.08.2022 - OPROWADZANIE PO MUZEUM MIASTA ŁODZI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wakacyjny cykl spacerów – zwiedzania wnętrza i ogrodu Pałacu Izraela Poznańskiego. Każde spotkanie jest okazją do poznania wielopokoleniowej historii rodziny Poznańskich, etapów budowy ich rezydencji oraz bogatego wystroju wnętrza. Nieodłączną część kompleksu stanowi także pałacowy ogród, posiadający zarówno część spacerową i krajobrazową ze starodrzewem oraz ciekawymi obiektami małej architektury pałacowo-ogrodowej.

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

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł

26.08.2022 - KONCERT Z CYKLU "MUZYKA ŁODZI"

Godz.: 17:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wraz z Fundacją im. S. Liszewskiego zapraszamy na koncert w ogrodzie pałacu Izraela Poznańskiego w wykonaniu Venus String Quartet w składzie: Agata Miłoś (I skrzypce), Alicja Poręba (II skrzypce), Malwina Miękoś (altówka), Kajetan Kosiec (wiolonczela). W programie letni repertuar z klasyką i aranżacjami na kwartet smyczkowy muzyki popularnej i filmowej: m.in. F. Sinatra - Fly me to the moon, R. Orbison - Pretty Woman, Sting - Englishman in New York, J. Brahms - Taniec węgierski nr. 5, A. Vivaldi - Cztery Pory Roku – Wiosna.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł

27.08.2022 - WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

Godz.: 10:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty fotograficzne prowadzone w ramach „Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2022”, przybliżające tajniki fotografii przyrodniczej. Zajęcia prowadzone są przez fotografa oraz reżysera filmów przyrodniczych pana Romana Dębskiego na terenie Ogrodu Botanicznego w Łodzi.

Zapisy: 42 688 44 20

Koszt: Bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł ulgowy / 12 zł normalny



Łódzka tytuła Seniora

28.08.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:15

Adres: Zbiórka - przystanek autobusowy Lutomiarska/Zachodnia

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 16 km Stary Adamów – Stare Krasnodęby – Tkaczewska Góra – Chociszew – Ozorków – Nowe Miasto. Zbiórka: godz. 8.15 przystanek autobusowy Lutomiarska/Zachodnia przy Optyku, bus firmy Andrewbus do Uniejowa, odjazd godz. 8.29. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

<https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.08.2022 - ĆWICZENIA TAI CHI

Godz.: 15:00

Adres: Park Źródlika przy altanie

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Ćwiczenia Tai Chi – gimnastyki chińskiej, której pełne wdzięku powolne i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

31.08.2022 - SEANS FILMOWY

Godz.: 11.00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Kino Przytulne i MSK Ośrodek Karolew

Opis: Seans filmowy we współpracy z Kinem Przytulnym.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 10 zł

31.08.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik
Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewnia narzędzia i materiały.
Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org
Koszt: 40 zł/ miesiąc

01.09.2022 - HOROSKOP WARTOŚCI ŻYCIA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Horoskop wartości życia zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniającą spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

04.09.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 10:25

Adres: Zbiórka - dworzec Łódź Kaliska

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 6 km Smardzew – Łagiewniki. Zbiórka: dworzec Łódź Kaliska, zbiórka przy kasach godz. 10.25, odjazd godz. 10.33. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.09.2022 - BRANSOLETKA Z GETTA I LOSY RODZINY TERKELTAUBÓW-TORREYÓW

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Pretekstem dla spotkania stanie się niezwykła bransoletka – pamiątka z getta utworzonego na terenie okupowanej Łodzi podczas II wojny światowej. Obiekt składa się z dziewięciu elementów, a każdy z nich przedstawia inną scenę z codzienności tzw. „dzielnicy zamkniętej”. Na



Łódzka tytka Seniora

jednym ogniwie została wygrawerowana dedykacja dla Dorki Terkeltaub wraz z podaniem nazwisk darczyńców. Bransoletka, prezentowana na ekspozycji „Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś”, wzbudza zainteresowanie zarówno muzealników, jak i zwiedzających wystawę, skłaniając do zadania pytań o to kim były osoby, o których pamięć została zapisana w przedmiocie, jakie były ich losy i czy przeżyli oni wojnę. Podczas spotkania w Muzeum Miasta Łodzi konserwatorka zbiorów Agnieszka Szygendowska odpowie na te pytania i podzieli się efektami swoich poszukiwań dotyczących omawianego przedmiotu.

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

Koszt: Bilet normalny - 3 zł/ bilet ulgowy - 1 zł

06.09.2022 - „PAPIEROWE PEJZAŻE WIEJSKIEGO FOLKLORU – MUZEALNE WARSZTATY PLASTYCZNE”

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Celem warsztatów będzie ukazanie bogactwa i piękna tradycyjnej plastyki obrzędowej regionu łódzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem łowickiej sztuki ludowej. Dowiemy się interesujących ciekawostek na temat ludowego, papierowego rękodziela w oparciu o muzealną wystawę etnograficzną. Nauczymy się tworzyć kwiaty z bibuły, przygotujemy proste bukiety i spróbujemy wykonać prostą wycinankę łowicką. Zapraszamy!

Zapisy: 665 655 606

Koszt: 15 zł od osoby.

07.09.2022 - NARODOWE CZYTANIE – „BALLADY I ROMANSE” ADAMA MICKIEWICZA

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Program przygotowany przez członków Klubu Absolwentów i Sympatyków SUIIIW dla pensjonariuszy DPS

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

07.09.2022 - SKĄD WZIĘŁA SIĘ BAGIETKA?

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Drewnowska 58a (Manufaktura)



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Wykład w języku polskim i francuskim. Francuskie pieczywo i sposób jego produkcji.

Zapisy: 42 633 22 38 / 42 661 90 80/ kursy@aflodz.pl

Koszt: 25 zł

07.09.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewni narzędzia i materiały .

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

08.09.2022 - GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Program zajęć obejmuje: trening procesów poznawczych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, wzmacnianie poczucia sprawczości, trening kreatywności - poszerzanie granic, trening asertywności - wyznaczanie granic, coaching zdrowia, relaksacja, wgląd w siebie, uspołecznienie.

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

09.09.2022 - TYLKO JEDNA ZIEMIA – ZDROWY UMYSŁ, ZDROWA PLANETA

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Obecnie brak odpowiedniej edukacji, świadomości, wiedzy i podejścia ludzi do środowiska niszczy przyrodę i jej zasoby. Przyjrzyjmy się podejściu „od środka na zewnątrz”, aby zidentyfikować podstawowe przyczyny i nowe, skuteczne rozwiązania, które pomogą Ziemi uzdrowić się, a nam przywrócić równowagę i harmonię z naturą. Jest to serdeczne zaproszenie do wprowadzenia pozytywnych zmian dla siebie i dla planety.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

09.09.2022 - STEFANIA GRODZIŃSKA. PIERWSZA DAMA POLSKIEGO HUMORU

Godz.: 17:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: O burzliwym życiu i związkach z Łodzią Stefani Grodzieńskiej opowiadać będzie Marta Zdanowska (Łódzki Szlak Kobiet). Nazywano ją Pierwszą Damą Polskiego Humoru, choć w jej życiu nie brakowało momentów tragicznych. Stefania Grodzieńska – tancerka, aktorka, poetka, felietonistka i satyryczka urodziła się w Łodzi 2 września 1914 roku. Do Warszawy wyjechała wraz ze szkołą baletową i tam rozpoczął się drugi okres jej życia. Dobrą passę przerwał wybuch II wojny światowej: Grodzieńska i Jurandot mieli żydowskie pochodzenie, trafili do getta warszawskiego, gdzie przeżyli dwa lata. Na aryjską stronę wydostali się dzięki pomocy przyjaciół w 1942 roku, ukrywali się do końca wojny. Po wojnie Grodzieńska znów związała swoje losy z Łodzią, wreszcie jednak Warszawa wygrała. Niewiele osób wie, że pod pseudonimem Stefania Ney (nazwisko matki) Grodzieńska opublikowała również tom wierszy „Dzieci getta” (1947), starannie przechowała również rękopisy Jurandota z getta (opublikowane wraz z wierszami Grodzieńskiej przez Muzeum Historii Żydów Polskich w 2014 roku).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 7 zł/ bilet ulgowy - 5 zł

11.09.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:15

Adres: Zbiórka - dworzec Łódź Fabryczna

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 21 km „Spalski Park Krajobrazowy dla wytrwałych” Dęba Opoczyńska - Ceteń - Fryszerka - Antoniów. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, zbiórka przy kasach godz. 8.15, odjazd godz. 8.37 (można wsiąść Łódź Niciarniana godz. 8.43, Łódź Widzew godz. 8.47). Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

11.09.2022 – SPACER Z PRZEWODNIKIEM – 50 TWARZY ROŚLIN

Godz.: 11:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Spacer z przewodnikiem z cyklu „Ogród bez tajemnic”, w ramach „Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2022”. Podczas wycieczki jej uczestnicy poznają najciekawsze rośliny z kolekcji Ogrodu Botanicznego w Łodzi i ich zastosowania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł ulgowy / 12 zł normalny

11.09.2022 - INAUGURACJA NOWEGO ROKU KULTURALNEGO – KONCERT

Godz.: 15:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna” filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Zapraszamy wszystkich sympatyków Domu Kultury „Ariadna” filii Miejskiej Strefy Kultury na koncert na zakończenie roku szkolnego. Wystąpią dziecięce zespoły taneczne działające w naszej placówce, uczestnicy warsztatów wokalnych, zespół „Mała Anilana” oraz Zespół Pieśni i Tańca „Anilana” im. Leszka Woszczyńskiego w Łodzi.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

11.09.2022 - NIE TYLKO REKREACJA. O WYJAZDACH ŁÓDZIAN POZA MIASTO

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Historia Łodzi jako ważnego ośrodka miejskiego sięga pierwszej połowy XIX w. Osiedlający się w Łodzi robotnicy, głównie narodowości polskiej, wywodzili się głównie z terenów wiejskich. Z biegiem czasu zaczęli odczuwać potrzebę budowy wspólnoty, a także utrzymywania łączności ze swoimi „utraconymi” małymi ojczyznami. Podczas spotkania przybliżymy nie tylko wyjazdy łodzian do miejsc istotnych dla świadomości narodowej Polaków, ale także rolę tych wyjazdów w budowie wspólnoty i narodowej świadomości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 3 zł/ bilet ulgowy - 1 zł



Łódzka tytka Seniora

13.09.2022 – WARSZTATY KOSMETYCZNE

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Na zajęciach nie tylko będziecie Państwo w stanie zrobić dla siebie kojący żel, czy krem pod oczy, ale przede wszystkim podejmiemy do całego organizmu holistycznie! Z największą przyjemnością opowiem Państwu co działa na dane problemy ze strony naturalnych metod.

Zapisy: 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

13.09.2022 - „PAPIEROWE PEJZAŻE WIEJSKIEGO FOLKLORU – MUZEALNE WARSZTATY PLASTYCZNE”

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Celem warsztatów będzie ukazanie bogactwa i piękna tradycyjnej plastyki obrzędowej regionu łódzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem łowickiej sztuki ludowej. Dowiemy się interesujących ciekawostek na temat ludowego, papierowego rękodziela w oparciu o muzealną wystawę etnograficzną. Nauczymy się tworzyć kwiaty z bibuły, przygotujemy proste bukiety i spróbujemy wykonać prostą wycinankę łowicką. Zapraszamy!

Zapisy: 665 655 606

Koszt: 15 zł od osoby.

13.09.2022 - RADOGOSKI KLUB SENIORA – JESIEŃ TUŻ, TUŻ...WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ ZIELONYMI KOKTAJLAMI I PRZYGOTUJ ZDROWE PRZEKĄSKI NA JESIENNE SPACERY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Wyspa Kultury Miejska Strefa Kultury w Łodzi

Opis: Spotkanie z dietetykiem Elżbietą Pardej-Kraską, która opowie jak przed jesienią wzmocnić odporność korzystając z darów natury. Na koniec spotkania otrzymają Państwo wydrukowane przepisy i rabat -10% na konsultację w gabinecie Dobra Kaloria ważny do końca 2022 roku. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy: 501 369 349, wyspakultury@msk.lodz.pl



Łódzka tytka Seniora

14.09.2022 - WYCIECZKA PO SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH W RAMACH ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: ul. Zamiejska 1, Sortownia Odpadów Komunalnych

Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.

Opis: W ramach ścieżki edukacyjnej proponujemy Państwu udział w bezpłatnych warsztatach na terenie Łódzkiej Sortowni Odpadów Komunalnych. Celem warsztatów jest przybliżenie wiedzy na temat: aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami, form odzysku; zasad segregacji odpadów, praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi; filozofii zero waste, upcykling. Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

14.09.2022 - ENGLISH FLOW SENIOR

Godz.: 13:30 -14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów 60+ zajęcia dla osób początkujących raz w tygodniu metodą komunikacyjną

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za miesiąc od uczestnika

14.09.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewnia narzędzia i materiały .

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

14.09.2022 - LETNIE WARSZTATY TAŃCA W KRĘGU

Godz.: 14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia



Łódzka tytka Seniora

Opis: Taniec w kręgu dla seniorów – zajęcia promujące naukę tańców integracyjnych w kręgu dla seniorów 60+ pochodzących z różnych stron świata. Taniec w kręgu jest formą ogólnorozwojową, wnosi poczucie radości, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca. Wzmacnia koordynację ruchową. Jest doskonałym zajęciem na spędzenie wolnego czasu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: opłata 10 złotych od uczestnika

15.09.2022 - ZAJĘCIA MEDITACYJNE DLA SENIORÓW

Godz.: 13:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Zajęcia medytacyjno relaksacyjne dla seniorów 60+ których motywem przewodnim jest Jak medytować w codziennym życiu, nauka podstaw medytacji, ćwiczenia oddechowe. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w czwartki.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za miesiąc

16-18.09.2022 - GRZYBY ZNANE I MNIEJ ZNANE

Godz.: 9:00-17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Podczas wystawy zwiedzający będą mogli obejrzeć okazy grzybów zebranych w lasach naszego województwa z podziałem na grzyby jadalne, niejadalne oraz trujące.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.09.2022 – WARSZTATY ZDROWIA - MUZYKOTERAPIA

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

Opis: Program zajęć obejmuje tematy: medycyna naturalna jako alternatywne formy wspomaganie leczenia dla seniora; warsztaty zdrowia – praktyczne możliwości wykorzystania naturalnych technik wspierania zdrowia; wyciszająco-relaksujące sesje dźwiękowe, wibracje gongów i mis himalajskich; zioła, światło i ruch jako relaks dla duszy, ciała i higieny umysłu.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

16.09.2022 - OPROWADZANIE Z CYKLU "PAŁAC NA PIĄTEK"

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Kolejne spotkanie w ramach cyklu Pałac na piątek będzie okazją przypomnienia postaci Juliana Tuwima, w nawiązaniu do kolejnej rocznicy jego urodzin w dniu 13 września 1894 roku. Jest on również obecny w muzealnym Panteonie Wielkich Łódzian. Tuwim był nie tylko twórcą wierszy dla dzieci, choć niewątpliwie to one przyniosły mu największą rozpoznawalność. Wśród licznych jego utworów poetyckich i literackich szczególnie miejsce z łódzkimi wątkami historii zajmuje poemat „Kwiaty polskie”. Jego treści staną się głównym wątkiem spotkania – liryczno-muzyczną podróżą po Pałacu Izraela Poznańskiego.

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

Koszt: Bilet normalny - 18 zł/ bilet ulgowy - 12 zł

17.09.2022 - KWIATAMI ZMIENIAMY ŚWIAT I SIEBIE NA LEPSZE. „COŚ Z NICZEGO – TWORZENIE KOMPOZYCJI W NACZYNIACH”

Godz.: 11:00 – 14:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Kolejne florystyczne spotkanie z cyklu „Kwiatami zmieniamy świat i siebie na lepsze”, zatytułowane "Coś z niczego – tworzenie kompozycji w naczyniach". Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się układania kwiatów i tworzenia kompozycji w naczyniach, zgodnie z zasadami sztuki florystycznej.

Zapisy: 574 270 096/ sekretariat@aoia.pl

Koszt: Udział bezpłatny

17.09.2022 - SALONIK POETYCKI PT. „PRZESTRZEŃ SERCA”

Godz.: 15:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”

Opis: Raz w miesiącu miło jest nam gościć doświadczonych poetów, jak i osoby na razie piszące do szuflady. U nas każdy może zaprezentować swój wiersz, podzielić się refleksją na temat utworów innych, porozmawiać o warsztacie twórczym i wymienić się doświadczeniami. Temat spotkania:



Łódzka tytka Seniora

„Przestrzeń serca”. Spotkanie ubarwi występem kameralny skład muzyków. Pomysłodawczynią i gospodarzem spotkań jest poetka i malarka Grażyna Cebo - Więcek.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk

Koszt: Udział bezpłatny

17.09.2022 - „POZAMIATANE” SPEKTAKL

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Wartka, pełna niezwykłych zwrotów akcji komedia...rodzinna?

Kto i jak w niej pozamiata przekonają się widzowie

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 30 zł bilet

17.09.2022 - POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00-21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna” filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Spotkania taneczne sprzyjają nawiązywaniu nieformalnych kontaktów mieszkańców i umożliwiają tym samym budowanie pozytywnych relacji społecznych. Zachęcamy do udziału w tej formie aktywności wszystkich łodzian lubiących taniec i dobrą muzykę z płyt, a także miłe towarzystwo. W cenie kawa, herbata woda.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Bilety w cenie 20 zł w tygodniu, w dniu imprezy 25 zł

18.09.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 10:25

Adres: Zbiórka - dworzec Łódź Fabryczna

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 12 km Justynów - Las Wiączyński - Wiączyń Dolny. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, zbiórka przy kasach godz. 10.25, odjazd godz. 10.48. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane



Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

18.09.2022 - SPOTKANIE PRZYBLIŻAJĄCE HISTORIĘ ŁÓDZKIEJ KOLEI OBWODOWEJ

Godz.: 11:00

Adres: Wystawa stała „Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej”, Zatoka Sportu, al. Politechniki 10

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Zielona Łódź

Opis: Łódzka kolej obwodowa wybudowana została na początku XX w. Spełniała przede wszystkim funkcje gospodarcze zapewniając bezpośredni transport towarów z łódzkich zakładów przemysłowych – przy użyciu licznych bocznic kolejowych prowadzących bezpośrednio do fabryk. Z biegiem czasu zaczęła być również wykorzystywana w celu zaspokojenia potrzeb komunikacyjnych mieszkańców Łodzi. Ślad łódzkiej kolej obwodowej wykorzystywany jest obecnie jako część Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej. Po prelekcji odbędzie się wycieczka rowerowa szlakiem łódzkiej kolej obwodowej (organizator - Zielona Łódź). Wycieczka będzie okazją do przybliżenia historii przemysłowej Łodzi, ze szczególnym uwzględnieniem roli kolei w jej rozwoju. Zbiórka przed wycieczką rowerową: Korty tenisowe Miejskiego Klubu Tenisowego w Parku im. ks. J. Poniatowskiego, godz. 12.00.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny - 3 zł/ bilet ulgowy - 1 zł

18.09.2022 - MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Medytacja dla pokoju na świecie – zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczeniu spokoju. Spokojny stan umysłu wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

18.09.2022 - KONCERT – ŁÓDZKIE STOWARZYSZENIE „OCALIĆ OD ZAPOMNIENIA”

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Głównym celem działalności stowarzyszenia jest organizowanie koncertów, wystaw i projekcji filmowych mających na celu upamiętnienie muzyków, zespołów, publicystów, organizatorów oraz wszystkich, którzy przyczynili się do stworzenia łódzkiego środowiska muzycznego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

20.09.2022 - WARSZTATY CERAMICZNE

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Podczas zajęć Seniorzy zapoznają się z technikami tworzenia wyrobów ceramicznych. Własnoręcznie wykonamy ozdoby i naczynia z gliny oraz je ozdobimy.

Zapisy: 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

20.09.2022 - „PAPIEROWE PEJZAŻE WIEJSKIEGO FOLKLORU – MUZEALNE WARSZTATY PLASTYCZNE”

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Celem warsztatów będzie ukazanie bogactwa i piękna tradycyjnej plastyki obrzędowej regionu łódzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem łowickiej sztuki ludowej. Dowiemy się interesujących ciekawostek na temat ludowego, papierowego rękodziela w oparciu o muzealną wystawę etnograficzną. Nauczymy się tworzyć kwiaty z bibuły, przygotujemy proste bukiety i spróbujemy wykonać prostą wycinankę łowicką. Zapraszamy!

Zapisy: 665 655 606

Koszt: 15 zł od osoby.

21.09.2022 - WSPANIAŁY PARYŻ

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Drewnowska 58a (Manufaktura)

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Wykład w języku polskim i francuskim. Krótkie spojrzenie na architektoniczny rozwój Paryża.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 633 22 38 / 42 661 90 80/ kursy@aflodz.pl

Koszt: 25 zł

21.09.2022 - ENGLISH FLOW SENIOR

Godz.: 13:30 -14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów 60+ zajęcia dla osób początkujących raz w tygodniu metodą komunikacyjną

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za miesiąc od uczestnika

21.09.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewni narzędzia i materiały.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

21.09.2022 - LETNIE WARSZTATY TAŃCA W KRĘGU

Godz.: 14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Taniec w kręgu dla seniorów – zajęcia promujące naukę tańców integracyjnych w kręgu dla seniorów 60+ pochodzących z różnych stron świata. Taniec w kręgu jest formą ogólnorozwojową, wnosi poczucie radości, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca. Wzmacnia koordynację ruchową. Jest doskonałym zajęciem na spędzanie wolnego czasu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: opłata 10 złotych od uczestnika

22.09.2022 - GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Program zajęć obejmuje: trening procesów poznawczych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, wzmacnianie poczucia



Łódzka tytka Seniora

sprawczości, trening kreatywności - poszerzanie granic, trening asertywności - wyznaczanie granic, coaching zdrowia, relaksacja, wgląd w siebie, uspołecznienie.

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

22.09.2022 - ZAJĘCIA MEDITACYJNE DLA SENIORÓW

Godz.: 13:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Zajęcia medytacyjno relaksacyjne dla seniorów 60+ których motywem przewodnim jest Jak medytować w codziennym życiu, nauka podstaw medytacji, ćwiczenia oddechowe. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w czwartki.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za miesiąc

22.09.2022 - WARSZTATY OGRODNICZE – JESIENNE SADZENIE DRZEW I KRZEWÓW, SADZENIE ROŚLIN CEBULOWYCH

Godz.: 17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze z cyklu „Ogrodnicze czwartki”, prowadzone w ramach „Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2022”. Podczas zajęć warsztatowych uczestnicy dowiedzą się jak prawidłowo sadzić drzewa i krzewy oraz rośliny cebulowe.

Zapisy: 42 688 44 20

Koszt: Bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł ulgowy / 12 zł normalny

23.09.2022 - MUZYCZNA KAWIARENKA PT. „PŁONIE OGNISKO I...”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”

Opis: Po wakacyjnej przerwie wracamy do wspólnego śpiewania popularnych piosenek z towarzyszeniem zespołu na żywo. Tym razem Beata Smolarek-Tomczak (pianino) plus goście (gitara, skrzypce) zaprasza nas, żebyśmy zasiedli na leśnej polanie przy ognisku i powspominali wakacyjny czas towarzyskich spotkań.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 15 zł



Łódzka tytka Seniora

24.09.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:15

Adres: Zbiórka - dworzec Łódź Fabryczna

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 18 km „Poznajemy Drzewicę i okolice” Drzewica – Dąbrówka – Zalew Drzewicki – Werówka – Strzyżów – Drzewica. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, zbiórka przy kasach godz. 8.15, odjazd godz. 8.37 (można wsiąść Łódź Niciarniana godz. 8.43, Łódź Widzew godz. 8.47). Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.09.2022 - WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

Godz.: 10:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty fotograficzne prowadzone w ramach „Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2022”, przybliżające tajniki fotografii przyrodniczej. Zajęcia prowadzone są przez fotografa oraz reżysera filmów przyrodniczych pana Romana Dębskiego na terenie Ogrodu Botanicznego w Łodzi.

Zapisy: 42 688 44 20

Koszt: Bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł ulgowy / 12 zł normalny

24.09.2022 - AKTYWNY SENIOR

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9, Dom Dziennego Pobytu, na tyłach szpitala im. H. Jordana

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

Opis: W ramach naszych spotkań z seniorami proponujemy marsz nordic walking w parku im. A. Mickiewicza (kijki trzeba mieć własne), trening na siłowni na powietrzu (prosimy o przyjście w stroju sportowym – dres, spodnie i t-shirt). Jeśli będzie padał deszcz proponujemy trening stacjonarny w Domu Dziennego Pobytu. Dodatkowe atrakcje to klub dyskusyjny na temat ulubionych lektur, trening z psychologiem - jak być



Łódzka tytka Seniora

szczęśliwym? Gwoździem programu będą zajęcia „radości i śmiechu” z Fundacją Dr Clown. Zaproponujemy też edukację zdrowotną z zakresu dietytyki, profilaktyki serca i dbałości o swoje zdrowie. Nadmieniamy, że podczas naszych spotkań jakiś punkt programu może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od organizatora. Zapraszamy po zajęciach na kawę i herbatę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.09 - 25.09.2022 - DRZEWA I KRZEWY W SZTUCE BONSAI

Godz.: 10:00 – 18:00

Adres: ul. Piłsudskiego 61

Organizator: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Opis: Podczas wystawy będzie można poznać zasady uprawy roślin formowanych zgodnie z azjatycką sztuką bonsai, jak również zobaczyć efekty takiego sposobu prowadzenia roślin w postaci drzew i krzewów uformowanych zgodnie z tymi zasadami.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu do Palmiarni – 7 zł bilet ulgowy/ 14 zł bilet normalny

24.09.2022 - MIĘDZYPOKOLENIOWY PIKNIK ARTYSTYCZNY

Godz.: 12:00-16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Celem projektu jest wspólne spędzanie wolnego czasu, integracja społeczności lokalnej, promocje amatorskich zespołów artystycznych

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.09.2022 (CZĘŚĆ I) ORAZ 25.09.2022 (CZĘŚĆ II) - WARSZTATY: INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Inteligencja emocjonalna to umiejętność rozumienia, używania i zarządzania własnymi emocjami w pozytywny sposób, aby łagodzić stres, skutecznie komunikować się, współodczuwać z innymi, pokonywać wyzwania i rozładowywać konflikty. Na warsztatach będziemy zgłębiać: jak przyglądać się swoim emocjom i kontrolować je, co jest przyczyną szkodliwych zachowań, jak wziąć odpowiedzialność za to, co czujemy i za



Łódzka tytka Seniora

to, co robimy, jak rozwijać w sobie empatię wobec innych ludzi, dzięki czemu lepiej będziemy rozumieć ich zachowania, a przez to będziemy budować z nimi lepsze relacje, jak reagować w trudnych momentach.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

25.09.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:50

Adres: Zbiórka - skrzyżowanie Rudzka/Pabianicka

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Stawy Stefańskiego - Wola Zaradzyńska - Pabianice. Zbiórka: skrzyżowanie Rudzka/Pabianicka godz. 9.50, odjazd godz. 10.00. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.09.2022 - FRANCUSKI ZAPACH PERFUM

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Drewnowska 58a (Manufaktura)

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Wykład w języku polskim i francuskim. „Wielki nos” to skarb czy udręka? Rodzaje perfum i ich znaczenie w życiu codziennym.

Zapisy: 42 633 22 38 / 42 661 90 80/ kursy@aflodz.pl

Koszt: 25 zł

27.09.2022 - RADOGOSKI KLUB SENIORA – DRUGIE ŻYCIE STARYCH PRZEDMIOTÓW – EKOLOGICZNY WARSZTAT DECOUPAGE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Wyspa Kultury Miejska Strefa Kultury w Łodzi

Opis: Zapraszamy na spotkanie Radogoskiego Klubu Seniora, podczas którego nadamy nowe życie starym przedmiotom – słoikom, puszkom po kawie/herbacie, drewnianym wieszakom. Podczas warsztatów poznamy podstawy decoupage i samodzielnie ozdobimy nasze rzeczy. Uwaga! Prosimy



Łódzka tytka Seniora

o przyniesienie na zajęcia dowolnych, oczyszczonych przedmiotów – słoików, szklanych dzbanków, drewnianych wieszaków, ramek do zdjęć.

Zapisy: 501 369 349, wypakultury@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

27.09.2022 - ZAKOCHANA W ŻYCIU

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Droga Senioro, wybierz się z nami w kilkugodzinną podróż odkrywania, przeżywania i pogłębiania stanu wdzięczności i radości z samego faktu Istnienia. Zapraszam Cię na warsztat. Trzy godziny, trzy jakości, trzy procesy twórcze. Od pracy z ciałem inspirowaną japońskim tańcem Butoh, Biodanza, Movement Medicine, przez tworzenie swojego niepowtarzalnego miłostnego totemu - znaku - symbolu - przedmiotu - talizmanu naszej Mocy Wewnętrznej, czyli Miłości, po ekspresję w zaaranżowanej sali, bezpiecznej przestrzeni intymnego światła, zapachów świątynnych żywic, przy dźwiękach pięknej muzyki. Proszę przynieść ze sobą wygodne ubranie, które nie krępuje ruchów, w którym czujemy komfortowo i pięknie, a które może się pobrudzić np. farbami :) Warto też wziąć ze sobą swój notatnik i długopis/ pióro/ ołówek, by w razie potrzeby zapisać ważne dla siebie informacje, myśli, refleksje.

Zapisy: 574 270 096; sekretariat@aoia.pl

Koszt: Udział bezpłatny

27.09.2022 - LEGITYMIZM W SŁUŻBIE NARODU: RUCH ROJALISTYCZNY WE WSPÓŁCZESNEJ FRANCJI

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Poznaj ciekawszą stronę historii Wielkiej Rewolucji Francuskiej – jak rewolucja ukształtowała nowoczesne państwo francuskie. Instytut Księcia Andegaweńskiego, Instytut Domu Burbońskiego, Unia Kół Legitymistycznych Francji. Wykład dr Adama Raszewskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.09.2022 - ENGLISH FLOW SENIOR

Godz.: 13:30 -14:30

Adres: ul. Łanowa 14



Łódzka tytka Seniora

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów 60+ zajęcia dla osób początkujących raz w tygodniu metodą komunikacyjną

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za miesiąc od uczestnika

28.09.2022 - WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO

Godz.: 14:00 - 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewnia narzędzia i materiały .

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

28.09.2022 - LETNIE WARSZTATY TAŃCA W KRĘGU

Godz.: 14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Taniec w kręgu dla seniorów – zajęcia promujące naukę tańców integracyjnych w kręgu dla seniorów 60+ pochodzących z różnych stron świata. Taniec w kręgu jest formą ogólnorozwojową, wnosi poczucie radości, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca. Wzmacnia koordynację ruchową. Jest doskonałym zajęciem na spędzanie wolnego czasu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: opłata 10 złotych od uczestnika

29.09.2022 - ZAJĘCIA MEDITACYJNE DLA SENIORÓW

Godz.: 13:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Zajęcia medytacyjno relaksacyjne dla seniorów 60+ których motywem przewodnim jest Jak medytować w codziennym życiu, nauka podstaw medytacji, ćwiczenia oddechowe. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w czwartki.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za miesiąc



Łódzka tytka Seniora

29.09.2022 - CAFFE RONDO WARSZTAT ARTYSTYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Pomysł typu „zrób to sam” – warsztaty artystyczne na których pokazemy jak wykonać z liny jutowej i sznurka ozdobne kosze w stylu boho.

Zapisy: 42 653 36 54, rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

29.09.2022 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy na szaloną zabawę na parkiecie w rytm sprawdzonych światowych i polskich przebojów, które będzie wykonywał na żywo niezastąpiony człowiek - orkiestra Marek Krześlak. To najlepsza okazja do wspólnego spędzenia czasu w wesołym nastroju. Zapewniamy kawę i herbatę. Poza tańcem będzie czas na towarzyskie rozmowy i ploteczki.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 20 zł

WYDARZENIA CYKLICZNE

GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Gimnastyka - zdrowy kręgosłup to zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku. Ćwiczenia te dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym jak i prowadzącym bierny tryb życia.

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

COCTAIL DANCE – ZAJĘCIA TANECZNE - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 9:30

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Zajęcia taneczne dopasowane do osób 60+. Zajęcia te usprawniają ciało i umysł, niwelują napięcia mięśniowe i stres, poprawiają kondycję ruchową i pamięć. Dostarczają ogromnej dawki endorfin.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 13:30

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Zajęcia polegają na kształtowaniu wszystkich zdolności psychomotorycznych, angażując każdą partię ciała. Prowadzone są w różnych formach z wykorzystaniem posiadanego sprzętu do ćwiczeń.

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 9:30

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Ćwiczenia na świeżym powietrzu, pod okiem wykwalifikowanej osoby, na specjalnie przystosowanym sprzęcie.

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 9.00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Zajęcia polegają na kształtowaniu wszystkich zdolności psychomotorycznych, angażując każdą partię ciała. Prowadzone są w różnych formach z wykorzystaniem posiadanego sprzętu do ćwiczeń.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

AKCJA CHARYTATYWNA SZYCIA MASKOTEK DLA DZIECI - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Seniorzy z przygotowanych materiałów szyją maskotki, które następnie są przekazywane dzieciom przebywającym w szpitalach.

Zapisy: Nie są wymagane



Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Gimnastyka - zdrowy kręgosłup to zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku. Ćwiczenia te dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym jak i prowadzącym bierny tryb życia.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

CYFROWA AKTYWIZACJA SENIORA - SZKOLENIE SMARTFONOWE - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 16:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Nabycie podstawowych umiejętności z obsługi smartfona/komputera dla seniorów oraz zapoznanie się z nowoczesnymi technologiami. Program obejmuje niezbędne zagadnienia potrzebne, aby obsługa smartfona/komputera pomogła Seniorom w codziennym życiu. Zajęcia prowadzone są w grupach max 10 osobowych lub mniejszych w przypadku ograniczeń epidemiologicznych. Szkolenie odbywa się dla dwóch poziomów zaawansowania uczestników (na podstawie deklaracji Seniora lub w oparciu o wcześniejsze z nim kontakty). Poziom podstawowy - osoby rozpoczynające przygodę ze smartfonem/komputerem. Poziom „trochę bardziej” zaawansowany - osoby korzystające swobodniej ze smartfona/komputera.

Zapisy: 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

EDUKACJA I TERAPIA RUCHOWA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 9:05 – 10:15

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Edukujemy w zakresie zdrowia, dbamy o sylwetkę, mięśnie, więzadła i motorykę.

Wszystkie nasze zajęcia są odpowiedzią na Państwa potrzeby, a ich realizacja jest zgodna z Waszymi sugestiami. Każde nasze spotkania to



Łódzka tytka Seniora

czas spędzony w pocie czoła, niepozbawiony jednak ogromnej dawki humoru, radości i luzu.

Zapisy: 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (04-06.07 ORAZ 01-31.08)

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. Uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów, więc można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).

Zapisy: 42 684 66 47, 791 180 240/ e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KURS KOMPUTEROWY – PONIEDZIAŁKI i (04-06.07 i 01-31.08)

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Kurs komputerowy prowadzi Pan Ryszard Wiszniewski, który pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w obsłudze Internetu, komputera, aplikacji i programów komputerowych.

Zapisy: 42 684 66 47, 791 180 240/ e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: 40 zł / mc

SPACERY ZE SMARTPHONEM – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (04-06.07 i 01-31.08)

Godz.: 14:00 – 16:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider.

Zapisy: 42 684 66 47, 791 180 240/ e-mail: zapisy@gorna.pl



Łódzka tytka Seniora

PROGRAM AKTYWNY SENIOR NA FALI - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00 - 15:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Program, w ramach którego osoby w wieku 60+ mogą nabyć tańsze bilety do Strefy Basenowej lub Strefy Saun oraz otrzymać 20 minut dodatkowego czasu na przebranie się.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 osoba 16 zł/godz., 2 osoby 15 zł/godz., 3 osoby 14 zł/godz., 10 osób 13zł/godz.

MASAŻE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00 - 15:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U Łódź (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażyстів.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 30 zł za 1 zabieg

GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP - WTORKI

Godz.: 10:30

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Gimnastyka - zdrowy kręgosłup to zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku. Ćwiczenia te dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym jak i prowadzącym bierny tryb życia.

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING W PARKU PODOLSKIM - WTORKI

Godz.: 9:15

Adres: Zbiórka przy tętni bliżej ul. Tatrzańskiej

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Uczestnicy zajęć mają możliwość poznania zasad prawidłowego chodzenia z kijkami, czerpać korzyść zarówno z tego rodzaju aktywności fizycznej jak również możliwości kontaktów z innymi osobami. Przy stosowaniu prawidłowej techniki ruchów podczas marszu z kijami można aktywować aż 90% mięśni w organizmie. Regularny ruch wzmacnia mięśnie, poprawia ich sprawność i zwiększa ich elastyczność.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

PROGRAM AQUASENIOR NA FALI - OD WTORKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00 i 10:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Gimnastyka w wodzie dla osób w wieku 60+ z elementami aqua aerobiku, ćwiczeń na zdrowy kręgosłup oraz rozciągania. Celem zajęć jest poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej, kondycji stawów oraz mięśni przy jednoczesnym odciążeniu kręgosłupa. Czas trwania zajęć to 100 minut, w tym: 40 minut zajęć z instruktorem, 40 minut czasu wolnego, 20 minut na przebranie się. Nie jest wymagana umiejętność pływania.

Zapisy: Nie są wymagane.

Koszt: pakiet 2 zajęć – 32 zł, pakiet 8 zajęć – 112 zł, pakiet 16 zajęć – 208 zł.

JOGA - WTOREK

Godz.: 9:30

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Zajęcia o charakterze wielowymiarowym. Zapewniają relaks zarówno dla ciała jak i dla ducha. Regularne korzystanie z zajęć ma też zbawienny wpływ na bóle kręgosłupa.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO - WTORKI

Godz.: 10:00 - 12:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów z dostosowaniem do poziomu uczestników. Fundacja zapewnia materiały na zajęcia.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

WARSZTATY RĘKODZIELA - WTORKI

Godz.: 11.30

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego



Łódzka tytka Seniora

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

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

COCTAIL DANCE – ZAJĘCIA TANECZNE - ŚRODY

Godz.: 9:00

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Zajęcia taneczne dopasowane do osób 60+. Zajęcia te usprawniają ciało i umysł, niwelują napięcia mięśniowe i stres, poprawiają kondycję ruchową i pamięć. Dostarczają ogromnej dawki endorfin.

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

PORADY PRAWNE - ŚRODY

Godz.: 9:00- 15:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Porady prawne świadczone przez prawnika.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599, zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: Udział bezpłatny

GRY PLANSZOWE – ŚRODY

Godz.: 9:00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Seniorzy na spotkaniach mogą wspólnie korzystać z różnych dostępnych gier i mile spędzać czas.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

TENIS STOŁOWY - ŚRODY

Godz.: 10:00 – 14:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Zapraszamy wszystkich chętnych na przyjacielskie rozgrywki.



Łódzka tytuła Seniora

Zapisy: 502 322 547 (od pon. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY KOMPUTEROWE I WARSZTATY SMARTFONOWE - ŚRODY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Warsztaty mające na celu zapoznanie seniorów z obsługą komputera czy smartfona.

Zapisy: Wymagane zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA ZDROWOTNA Z FIZYKOTERAPEUTĄ - ŚRODY

Godz.: 15:50 – 17:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

Opis: Zajęcia ogólnorozwojowe, wzmacniające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe. Nasze treningi oparte będą na ćwiczeniach: oddechowych, ogólnousprawniających, wydolnościowych, poprawiających motorykę, zwiększających ruchomość w stawach, o działaniu przeciwbólowym.

Zapisy: 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP - CZWARTKI

Godz.: 11:30 i 13:00

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Gimnastyka - zdrowy kręgosłup to zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku. Ćwiczenia te dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym jak i prowadzącym bierny tryb życia.

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

DZIAŁANIA TWÓRCZE - CZWARTKI

Godz.: 10:45

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska



Łódzka tytka Seniora

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

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA UMYSŁU - CZWARTKI

Godz.: 9:30

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

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

Zapisy: 42 306 74 74 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

FALA DLA SENIORA. DRZWI OTWARTE - CZWARTKI

Godz.: 8:45 - 10:30

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Bezpłatne spotkania dla osób w wieku 60+, których celem jest wsparcie w zakresie korzystania z usług obiektu oraz zaprezentowanie oferty dopasowanej do indywidualnych potrzeb uczestników spotkania. Spotkania obejmują oprowadzenie po Aquaparku oraz słodki poczęstunek, kawę i herbatę.

Zapisy: 42 683 44 83

Koszt: Udział bezpłatny.

GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA – CZWARTKI

Godz.: 9.00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Zajęcia polegają na kształtowaniu wszystkich zdolności psychomotorycznych, angażując każdą partię ciała. Prowadzone są w różnych formach z wykorzystaniem posiadanego sprzętu do ćwiczeń.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO - CZWARTKI

Godz.: 10:00 - 12:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Światlik

Opis: Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów z dostosowaniem do poziomu uczestników. Fundacja zapewnia materiały na zajęcia.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswiatlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

WARSZTATY RĘKODZIELA - CZWARTKI

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna;

Opis: Cykl zajęć kreatywno-manualnych, podczas których uczestnicy wykonują przedmioty codziennego użytku.

Zapisy: 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00 - 15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP - CZWARTKI

Godz.: 11.00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Gimnastyka - zdrowy kręgosłup to zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku. Ćwiczenia te dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym jak i prowadzącym bierny tryb życia.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA UMYSŁU - CZWARTKI

Godz.: 12.00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

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

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR - PIĄTKI (15.07 – 26.08.2022)

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Opis: Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe, prelekcje na temat zdrowego żywienia.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA – PIĄTKI

Godz.: 9.00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Zajęcia polegają na kształtowaniu wszystkich zdolności psychomotorycznych, angażując każdą partię ciała. Prowadzone są w różnych formach z wykorzystaniem posiadanego sprzętu do ćwiczeń.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

KÓŁKO BRYDŻOWE - PIĄTKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Seniorzy na spotkaniach mają możliwość zapoznania się z zasadami gry w brydża jak również uczestniczyć w grze.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP - PIĄTKI

Godz.: 11.00

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Gimnastyka - zdrowy kręgosłup to zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku. Ćwiczenia te dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym jak i prowadzącym bierny tryb życia.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

SPACER Z KIJKAMI - PIĄTKI

Godz.: 12.00

Adres: Zbiórka przy ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Cieszkowskiego

Opis: Uczestnicy zajęć mają możliwość poznania zasad prawidłowego chodzenia z kijkami, czerpać korzyść zarówno z tego rodzaju aktywności fizycznej jak również możliwości kontaktów z innymi osobami. Przy stosowaniu prawidłowej techniki ruchów podczas marszu z kijami można aktywować aż 90% mięśni w organizmie.

Zapisy: 42 689 11 60 (każdego 25 danego miesiąca na następny miesiąc)

Koszt: Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE MUZEUM Z PRZEWODNIKIEM - PIĄTKI W OKRESIE OD 1.07 DO 31.08.2022

Godz.: 15:00

Adres: Plac Zwycięstwa 1

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: Specjalne zwiedzanie z przewodnikiem po muzealnych wystawach w wakacyjnej formule pełnej anegdot, zagadek i niespodziewanych zwrotów akcji. Oferta skierowana jest dla osób w wieku 12-99 lat, które chciałyby zamienić tradycyjne oprowadzanie po ekspozycji na ciekawą podróż w świat filmowych opowieści. Czas: 60 min

Zapisy: 42 674 09 57 wew. 151/ edukacja@kinomuzeum.pl

Koszt: Cennik, w zależności od posiadanej ulgi, dostępny pod linkiem: <https://muzeumkinematografii.pl/dni-i-godziny-otwarcia-cennik/>

ZWIEDZANIE MUZEUM Z PRZEWODNIKIEM - SOBOTY (OD 1.07.2022 DO 31.08.2022)

Godz.: 11:30

Adres: Plac Zwycięstwa 1

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: Jak skrzypi śnieg w filmie? Jak stuka koń kopytami? Zapraszamy na wspólne odkrywanie tajemnic filmowego świata dźwięków i ich funkcji w filmie. Będziemy imitować i nagrywać efekty synchroniczne do fragmentu filmu przy użyciu przedmiotów dostępnych w studiu dźwiękowym. Warsztaty dla osób od 10 do 99 lat odbywają się w profesjonalnie wyposażonym muzealnym studiu dźwiękowym. Czas: 60 min

Zapisy: 42 674 09 57 wew. 151/ edukacja@kinomuzeum.pl

Koszt: 30 zł



Łódzka tytka Seniora

PLASTYKA RUCHU - ŚRODY (LPIEC – WRZESIEŃ)

Godz.: 11:15 – 12:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Plastyka ruchu – zajęcia raz w tygodniu prowadzone przez Adę Steinke. Godzinna lekcja twórczej pracy z ciałem. Zajęcia dla osób, które chcą poprawić swoje samopoczucie, zmniejszyć dolegliwości bólowe, a także wzmocnić i uelastyczyć ciało. Twórczy trening zmusza do pracy nie tylko ciało, ale też angażuje układ nerwowy. Poprawia koordynację nerwowo-mięśniową. Wzmacnia i uelastycznia ciało, a prawidłowy oddech sprawia, że uczestnik jest dotleniony i pełny sił witalnych.

Zapisy: 574 270 096; sekretariat@aoia.pl

Koszt: 30- zł/miesiąc za 4 zajęcia w miesiącu (w sumie 8 godzin zajęć), jednorazowe uczestniczenie w warsztacie - 10 zł

DO 20.07.2022 - ZAPISY NA ŁUTW

Godz.: poniedziałek – środa w godz. 10.00 – 14.00

Adres: ul. Traugutta 18, pokój 412

Organizator: Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H.Kretz

Opis: zapisy na Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H.Kretz na rok akademicki 2022/2023

Koszt: płatność w momencie decyzji o przyjęciu - 50,00 zł wpisowe jednorazowe i 150,00 zł czesne za rok akademicki 2022/2023

"TWÓJ RUCH Z TYTKĄ" (01.07 – 30.09.2022)

Godz.: wtorki 17:30 - 18:25/ czwartki 10:00 – 10:55/ soboty 10:00 – 10:55

Adres: al. Kościuszki 106/116, Centrum Medycyny Nowa Europa

Organizator: Stowarzyszenie Osób z NTM "UroConti" Oddział w Łodzi

Opis: Kompleksowe ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie dna miednicy w przypadku nietrzymania moczu, niestabilności narządów rodnych i bólów w odcinku lędźwiowym kręgosłupa (zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów).

Zapisy: 42 256 87 87, 42 650 09 00, 600 030 310/ biuro@nowa-europa.pl

Koszt: 25 zł za 1 godzinę zajęć

WYSTAWA LILIOWCÓW (01.07 – 14.07.2022)

Godz.: 9:00-20:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Wystawa plenerowa, podczas której obejrzeć będzie można 93 kwitnące odmiany liliowców, w tym 14 odmian polskich. Kolekcja tych roślin, znajduje się na terenie działu Arboretum, na końcu Alei Lipowej. Na rabatach posadzonych jest blisko 15 tysięcy roślin.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: bilet wstępu do Ogrodu – 6 zł bilet ulgowy, 12 zł bilet normalny

WYSTAWA SUKULENTÓW (15.07 - 17.07.2022)

Godz.: 10:00-18:00

Adres: ul. Piłsudskiego 61

Organizator: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Opis: Wystawa sukulentów w łódzkiej Palmiarni. Podczas wystawy zwiedzający będą mogli zapoznać się z różnorodnością tej grupy roślin i zobaczyć wiele ciekawych jej przedstawicieli m.in. z rodzajów Coryphanta, Mammillaria, Opuntia, Sulcorebutia, Euphorbia i Lithops. Wystawa jest współorganizowana z Polskim Towarzystwem Miłośników Kaktusów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: bilet wstępu do Palmiarni – 7 zł bilet ulgowy, 14 zł bilet normalny

BEZPŁATNE BADANIE PAMIĘCI DLA OSÓB STARSZYCH W WIEKU 65-85 LAT (21.07.2022 - 19.09.2022)

Godz.: 13:00-15:00

Adres: ul. Czechosłowacka 8/10

Organizator: Klinika Psychiatrii Wieku Podeszłego i Zaburzeń Psychotycznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Opis: Uniwersytet Medyczny w Łodzi zaprasza do udziału w bezpłatnym badaniu pamięci dla osób starszych w wieku 65-85 lat. Badanie będzie jednocześnie spotkaniem promującym projekt skierowanych do osób, które chciałyby poprawić swoją pamięć i sprawność fizyczną opartym na nowoczesnym systemie opartym na wirtualnej rzeczywistości (VR), który ma na celu umożliwienie prowadzenia treningu pamięci oraz fizycznego w warunkach domowych przyczyniając się tym samym do poprawy dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego. Proponowany system ma za zadanie promować zdrowy tryb życia oraz zmniejszyć ryzyko wystąpienia takich problemów zdrowotnych jak: depresja, lęk, choroba Alzheimera, zawał, udar mózgu. W ramach udziału w projekcie pn.: Korzystny wpływ domowego treningu mózgu w środowisku immersyjnym na funkcjonowanie poznawcze, fizyczne i społeczne wysoko funkcjonujących pacjentów w wieku podeszłym (akronim: CoSoPhy FX)

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

zapewniamy: 3 miesiące treningu VR; badanie pamięci; stałą opiekę lekarza prowadzącego. Projekt finansowany przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju w ramach programu AAL (Call 2020).

Zapisy: Rekrutacja pon-pt, w godz. 9:00-14:00 pod nr 785 911 557

Koszt: Udział bezpłatny

WYSTAWA MOTYLI (01.08 - 31.08.2022)

Godz.: 10:00-18:00

Adres: ul. Piłsudskiego 61

Organizator: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Opis: Wystawa żywych motyli w Palmiarni Ogrodu Botanicznego. Podczas wystawy, w jednym z pawilonów można będzie obejrzeć kilka gatunków motyli tropikalnych, jak również obserwować ich przemiany w trakcie cyklu życiowego od poczwarki do dorosłego owada.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: bilet wstępu do Palmiarni – 7 zł bilet ulgowy, 14 zł bilet normalny

GALERIA NA TARASIE - „SOLAR” WYSTAWA OBRAZÓW IZABELI KRZEŚLAK (08.08 - 09.09.2022)

Godz.: 10:00-16:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Wystawa obejmuje obrazy na płótnie i zawieszone w przestrzeni plexi z nadrukowanym gradientem. Razem z wędrującym światłem obiekty te tworzą żywą instalację artystyczną. To światło słoneczne poprzez swój ruch i zmiany temperatury jest współtwórcą dzieła. Przezroczyste gradienty przygotowane przez artystkę wraz z światłem tworzą lekką grę między tym co namacalne na obrazie, a tym co ulotne, tylko chwilowe. Tutaj światło i widz stają się częścią instalacji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

KOMUNIKAT

Oferta Karty Łodzianina wzbogaci się o dwa nowe Pakiety. Powstaną one w zastępstwo dwóch miejskich Kart, Karty Seniora i Karty Młodzi w Łodzi. Od 1 maja mieszkańcy wszystkie dotychczasowe rabaty znajdą w jednym miejscu – na Karcie Łodzianina.

Połączenie możliwości wszystkich miejskich Kart w Karcie Łodzianina było planowe przez organizatorów od samego początku. Integracja trzech projektów wymagała czasu, ale dzięki temu wszystko zostało dokładnie przygotowane. Od 1 maja łódzcy seniorzy, studenci i doktoranci będą mogli poszerzyć ofertę zniżek dostępnych w Karcie Łodzianina o rabaty przygotowane specjalnie dla nich.

Oba Pakiety będą bezpłatne, ale korzystać z nich będą mogli tylko posiadacze aktywnych Kart Łodzianina. Oferta zawarta w Pakietach będzie inna niż na dotychczasowych Kartach, a to ze względu na to, że większość dostępnych tam zniżek była już obecna w Karcie Łodzianina. Organizatorzy przygotowali więc nowy zestaw rabatów skierowany specjalnie do obu grup docelowych.

Do korzystania z Pakietu Młodzi w Łodzi będą uprawnieni studenci łódzkich uczelni wyższych, którzy nie ukończyli 26. roku życia oraz doktoranci. Żeby aktywować Pakiet, trzeba będzie złożyć prosty wniosek – przez Internet lub w punkcie obsługi.

Pakiet Seniora będzie aktywowany automatycznie wszystkim użytkownikom Karty Łodzianina, którzy ukończyli 60. rok życia. Rabaty w ramach kart Młodzi w Łodzi i Seniora będą aktywne jedynie do końca sierpnia, następnie zostaną wygaszone. Projekt Młodzi w Łodzi skierowany do studentów będzie funkcjonować nadal, na dawnych zasadach.

Informacje o Karcie Łodzianina:

- <https://kartalodzianina.pl/>
- 785 99 99 00 (Infolinia czynna od pon.- pt. w godz. 09:00-17:00)
- informacja@kartalodzianina.pl

