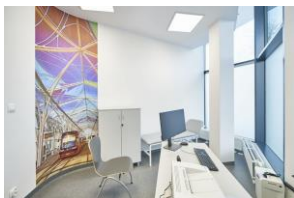


Łódzka tytka Seniora

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

Łódzka tytka Seniora



Nowa Przychodnia „Kapelusz Anatola”

Nowa poradnia Miejskiego Centrum Medycznego „Górna” w Łodzi mieszcząca się w popularnie znanym „Kapeluszu Anatola”

Lokalizacja: ul. Paderewskiego 6

Godziny otwarcia: od poniedziałku do piątku 8:00 – 18:00

Personel: dwóch lekarzy medycyny rodzinnej oraz pediatra, pielęgniarka POZ, położna POZ

Placówka jest podzielona na dwie części – dla dorosłych oraz dla dzieci, z osobnymi wejściami, przystosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Zakres usług:

- podstawowa opieka zdrowotna dla dorosłych i dla dzieci,
- świadczenia pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej,
- gabinet diagnostyczno-zabiegowy.

Rejestracja:

- osobista
- za pośrednictwem osób trzecich
- telefoniczna – 42 306 52 52
- e-rejestracja (www.mcmgorna.pl)

Więcej informacji:

- na stronie: www.mcmgorna.pl
- na fb: [facebook.com./MCMGorna](https://facebook.com/MCMGorna)



Jeśli odczuwasz:

POCZUCIE ZWĄPIENIA

BRAK MOTYWACJI

PIĘTRZĄCE SIĘ ZADANIA

KŁOPOTY ZE SNEM

BRAK SENSU WYKONYWANEJ PRACY

WYPALENIE ZAWODOWE

FRUSTRACJĘ

to zawalcz o siebie i skorzystaj m.in. z 3 miesięcznej
odnowy psychologicznej, dzięki:

- ▶ weryfikacji poziomu wypalenia zawodowego
- ▶ konsultacjom z psychologiem
- ▶ warsztatom rozwojowym
- ▶ zajęciom sportowym



DBAJ O SIEBIE! WARTO!

Tytuł Projektu: „Przepis na Zdrowie”

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ORAZ FORMULARZ REKRUTACYJNY DOSTĘPNE NA:

REKRUTACJA BIURO DS. REKRUTACJI: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Łódź, ul. Zachodnia 47, pokój 132 | tel.: 42 638 47 30
www.lodz.pl/przepisnazdrowie | e-mail: przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

BIURO PROJEKTU HRP CARE Sp. z o.o. ul. Tymienieckiego 19A, 90 – 349 Łódź | tel.: +42 207 22 00
www.hrp.com.pl/projekty/przepis-na-zdrowie | e-mail: biuro@hrp.com.pl

wartość projektu: 2 051 232,00 PLN



Łódzka tytka Seniora

PROJEKT „PRZEPIS NA ZDROWIE”

Lata 2020-2021 bardzo wpłynęły na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Ciągła niepewność, strach, izolacja, ograniczony kontakt z ludźmi, samotność, brak wystarczającej dawki ruchu fizycznego, napięcie i smutek.

Niewątpliwie to wszystko wpływa na nasz dobrostan i może prowadzić do wypalenia zawodowego, a nawet depresji.

To może przytrafić się w każdym zawodzie: Nauczyciela, Pielęgniarki, Dyrektora, Policjanta, Sprzedawcy, Strażaka, Lekarza, Artysty, Urzędnika, Ratownika Medycznego, Usługodawcy, itd.

Nie jest łatwo zachować pogodę ducha.

Dlatego HRP Care Sp. z o.o. (Realizator Projektu) oraz Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi (Partner Projektu) oferują mieszkańcom Łodzi w wieku aktywności zawodowej „Przepis na Zdrowie”.

Projekt „Przepis na Zdrowie” to 3-miesięczna odnowa psychologiczna, na którą składa się:

- możliwość weryfikacji poziomu wypalenia zawodowego – testy psychologiczne i 2 konsultacje indywidualne z psychologiem (początkowa i końcowa),
- 10 warsztatów (łącznie 20 h) m.in. o tematyce dotyczącej redukcji stresu, mindfulness, umiejętności psychospołecznych,
- min. 4 godziny konsultacji indywidualnych z psychologiem,
- refundacja kosztów zajęć sportowych (do 192 zł)

REKRUTACJA

Krok 1 - złożenie formularza zgłoszeniowego:

- osobiście,
- drogą elektroniczną – w tym przypadku należy pobrać formularz zgłoszeniowy z poniższej strony, następnie wydrukować go, wypełnić odręcznie i przesłać skan na adres przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

W przypadku, gdy nie ma możliwości wydruku/zeskanowania formularza, należy wypełnić dokument w wersji elektronicznej (plik word) i przesłać go na adres przepisnazdrowie@uml.lodz.pl



Łódzka tytka Seniora

Osoby zainteresowane wypełnieniem dokumentów rekrutacyjnych w siedzibie Biura ds. rekrutacji prosimy o kontakt telefoniczny, w celu umówienia spotkania: 42 638 47 30.

Formularze REKRUTACYJNE dostępne są:

Na stronie Internetowej www.uml.lodz.pl/przepisnazdrowie oraz w Biurze ds. Rekrutacji: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, ul. Zachodnia 47, pokój 132 | Tel.: 42 638 47 30 | e-mail: przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

Krok 2 – wypełnienie testów psychologicznych weryfikujących stan wypalenia zawodowego Kandydata/-ki do Projektu

Osoba, która spełnia kryteria formalne udziału w Projekcie, weryfikowane za pomocą formularza zgłoszeniowego, jest umawiana na konsultację z psychologiem podczas której wypełnia testy psychologiczne dotyczące weryfikacji stanu wypalenia zawodowego.

Wyniki testu są niezbędne do zakwalifikowania osoby do udziału w projekcie i skorzystania z 3 miesięcznej odnowy psychologicznej.

Szczegółowe informacje o projekcie:

- www.lodz.pl/przepisnazdrowie
- www.hrp.com.pl/projekty/przepis-na-zdrowie
- spot na YT: <https://youtu.be/12lieYM5Mng>
- grupa na FB: <https://www.facebook.com/groups/2133896133452529/?ref=share>

Projekt realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 - 2020 (dalej RPO WŁ 2014-2020) współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego (dalej EFS), Oś: X Adaptacyjność pracowników i przedsiębiorstw w regionie; Działanie: X.3 Ochrona utrzymanie i przywrócenie zdrowia; Poddziałanie: X.3.1 Programy z uwzględnieniem rehabilitacji medycznej ułatwiające powroty do pracy oraz umożliwiające wydłużenie aktywności zawodowej.



Łódzka tytka Seniora

07.03 – 31.03.2022 - PROJEKCJE FILMOWE Z DYSKUSJĄ

Godz.: Poniedziałki 17:30 / Czwartki 11.00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Klub Dąbrowa

Opis: Program:

7.03 - seans o kobietach: Boskie sekrety siostrzanego stowarzyszenia ya-ya

10.03 - Irena Kwiatkowska - skecze, scenki i piosenki

14.03 - seans o miłości: na zawsze twoja

21.03 - seans o seniorach: zapasy z Ernestem Hemingwayem oko

24.03 - seans turystyczny: Barcelona

28.03 - seans biograficzny: Sissi - zbuntowana cesarzowa

31.03 - jutro premiera

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet 10 zł/ projekcja

07.03.2022 ORAZ 21.03.2022 - QUILLING, WARSZTATY RĘKODZIEŁA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Quilling to technika służąca do tworzenia ozdób wąskich pasków papieru. Łącząc poszczególne zwinięte elementy, możemy uzyskać płaską bądź przestrzenną pracę.

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

Koszt: 10 zł

07.03.2022, 11.04.2022 – DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIĄŻKI

Godz.: 15:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Zapraszamy na spotkania podczas których poznasz nowości wydawnicze. Przedstawimy w interesujący sposób część fabuły, a następnie bez zdradzania szczegółów porozmawiamy, wyrazimy opinie, wymienimy się spostrzeżeniami.

Zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

07.03 – 13.06.2022 - AKADEMIA POLSKIEGO FILMU W ŁODZI – IV SEMESTR (1981-2009)

Godz.: 17:00

Adres: pl. Zwycięstwa 1, Kino Kinematograf



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi, Polski Instytut Sztuki Filmowej

Opis: W marcu rozpoczyna się IV semestr Akademii Polskiego Filmu – zajęć mających status wykładu fakultatywnego wzbogaconego projekcjami filmowymi.

Zapisy: Bilety do kupienia w kasie muzeum lub online:

<https://sklep.kinomuzeum.pl/MSI/mvc/pl>

Koszt: Karnet 150 zł / bilet na pojedyncze zajęcia 15 zł

08.03.2022 - NATURALNE WSPOMAGANIE ORGANIZMU W PROCESIE ZDROWIA I RÓWNOWAGII. ZIOŁA I ICH ZASTOSOWANIE

Godz.: 11:00 -13:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: AOIA

Opis: Podczas wykładu przekazane zostaną podstawowe wiadomości związane z rozpoznawaniem niektórych ziół. Przedstawione zostaną tajniki sporządzania leków ziołowych: napary, wywary, odwary, maceraty, syropy, nalewki, intrakty, wina, octy.

Zapisy: 574 270 096 / sekretariat@aoia.pl

Koszt: Udział bezpłatny

08.03.2022 - WIELKANOCNE KARTY W TECHNICIE SCRAPBOOKINGU

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Wyspa Kultury Miejska Strefa Kultury w Łodzi, Radogoski Klub Seniora

Opis: Zapraszamy Seniorów na spotkanie, podczas którego nauczymy się wyłuszczać papier oraz wycinać różnorakie kształty przy pomocy sprzętu do scrapbookingu - techniki ułatwiającej robienie wielowymiarowych kart.

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

Koszt: Udział bezpłatny

08.03.2022 - WIELOPOKOLENIOWY KRĄG KOBIEC

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: AOIA

Opis: Kochane, spotkajmy się 8 marca, by celebrować naszą Kobiecość w każdej Postaci, Jakości i Wieku, doświadczyć głębokiej relaksacji i mocy płynącej ze spontanicznego tańca, cudownej muzyki i wspólnego BYCIA w bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 574 270 096, sekretariat@aoia.pl

Koszt: Panie Seniorki na hasło CAS 5 zł, pozostałe uczestniczki 15 zł

08.03.2022 – KONCERT „MĘŻCZYŹNI KOBIECIOM W DNIU KOBIECI”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Koncert „Mężczyźni kobietom w Dniu Kobiet”.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2022 - ARTETARAPIA CZYLI ROZ(G)RYWKI UMYŚLOWE

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Warsztaty rozwojowe dla seniorów, z naciskiem na trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji. Wspólna podróż w świat zagadek, rebusów i łamigłówek.

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

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2022 – WARSZTATY LITERACKIE „WSZYSTKO O WIERSZ”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Warsztaty literackie dla osób tworzących poezję, ich celem jest doskonalenie warsztatu literackiego oraz rozwijanie umiejętności pisania wierszy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.03 – 30.03.2022 - SPOTKANIA KLUBU AKTYWNEGO SENIORA

Godz.: 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13, sala lustrzana

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis : Spotkania Klubu Aktywnego Seniora – wykłady o różnej tematyce poruszające istotne dziedziny życia w późnej starości.

Propozycje na marzec 2022r.:

09.03.2022 r. - wykład Zofii Suskiej pt. „Życie jest podróżą”

16.03.2022r. - wykład Małgorzaty Malarskiej pt. „Nie bój się bać”!

(Prze)życie -(Prze)budzenie – Przemiana”



Łódzka tytka Seniora

23.03.2022 r. - wykład Elżbiety Łaciny pt. „Zioła w utworach Sienkiewicza”

30.03.2022r. - wykład Moniki Mularskiej-Kucharek pt. „Mózg na siłowni – trening umysłu dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2022 - KONCERT W DOBRYM STYLU – KOBIETA JEST MUZYKĄ

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CT Lutnia

Opis: Koncert z okazji Dnia Kobiet w wykonaniu zaproszonych gości Kabaretu BIBABO.

Zapisy: 42 652 62 27, ilość miejsc ograniczona

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2022 - SPOTKANIA Z SCHEIBLERAMI

Godz.: 17:00

Adres: pl. Zwycięstwa 1

Organizator: Muzeum Kinematografii

Opis: Zapraszamy na kolejne Spotkania z Scheiblerami. Tym razem zajmiemy się postacią Karola Wilhelma II von Scheiblera w związku z przypadającą w tym miesiącu 160. rocznicą urodzin.

Zapisy: Bilety do kupienia w kasie muzeum lub online:

<https://sklep.kinomuzeum.pl/MSI/mvc/pl>

Koszt: 10/ 15 zł

09.03.2022 - NA PIĘCIOLINII WSPOMNIENIĘ - SPOTKANIE Z KRZYSZTOFEM IGOREM KRAWCZYKIEM

Godz.: 17:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Klub Dąbrowa, Fundacja KAMENA Łódź

Opis: Promocja książki "Mama, tata, muzyka i ja" autorstwa Krzysztofa Igora Krawczyka - syna słynnego piosenkarza oraz koncert piosenek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

10.03.2022 - WERNISAŻ WYSTAWY „NIE TYLKO FRASOBLIWY... WIZERUNKI CHRYSYUSA WE WSPÓŁCZESNEJ SZTUCE LUDOWEJ WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO”

Godz.: 13:00

Adres: Galeria Nowa,, II p. wejście od ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Otwarcie wystawy na której zgromadzono ok. 100 prac 50 autorów. Zgromadzono na niej rzeźby z drewna, wycinanki i malarstwo ludowe podejmujące tematy z życia Chrystusa, w tym wizerunki Maryjne. Wystawa będzie czynna do 29 kwietnia 2022.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział w wernisażu jest bezpłatny, w pozostałe dni wstęp na wystawę jest biletowany: 4 zł bilet w środy wstęp jest bezpłatny

10.03 - 11.03.2022 – BO SENIORA RUSZA JEGO TANECZNA DUSZA

Godz.: 13:00 – 14:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Zapraszamy na dwudniowe warsztaty taneczno-choreoterapeutyczne ze szczególnym uwzględnieniem psychomotoryki przy retro muzyce.

Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2022 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy seniorów do wspólnej, trzygodzinnej zabawy w rytm zagranicznych i polskich przebojów.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 15 zł (płatne przed wejściem na imprezę)

11.03 ORAZ 25.03.2022 – sPLOTY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem, w twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz!



Łódzka tytułka Seniora

Zapisy: 500 527 855 (od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00).

Koszt: 14 zł bilet normalny / 10 zł bilet ulgowy

11.03.2022 - OTWARCIE WYSTAWY "TWÓRCY W TYGLU PRASY W ŁODZI 1985-2019 W PROJEKTACH GRAFICZNYCH ZBIGNIEWA KOSZAŁKOWSKIEGO"

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi i Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy, która zaprezentuje dokonania znanego, łódzkiego grafika Zbigniewa Koszałkowskiego. Tworzył on ciekawe i unikalne rozwiązania w zakresie projektowania istotnych dla kultury czasopism i wydawnictw.

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

Koszt: 3 zł/ os. (bilet ulgowy), 5 zł/ os. (bilet normalny)

11.03.2022 - "ROMANA PACHUCKA. ZAPOMNIANA SUFRAŻYSTKA" - PRELEKCJA Z CYKLU "ŁODZIANKI (NIE)ZNANE"

Godz.: 17:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi i Łódzki Szlak Kobiet

Opis: W czasie prelekcji opowiemy o życiu i dokonaniach Romany Pachuckiej. Przybliżymy także krótko historię zmagania o prawa wyborcze dla kobiet w Polsce. Romana Pachucka walczyła także o prawo kobiet do edukacji

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

12.03.2022 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE "ŁÓDŹ W EUROPIE. EUROPA W ŁODZI. ZIEMIA OBIECANA WCZORAJ I DZIŚ"

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas wydarzenia szczególną uwagę poświęcimy "Strefie SUKCES". Czym on był dla Łódzian? Kto mógł go osiągnąć? Jakie triumfy odnosiła Łódź?

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)



Łódzka tytka Seniora

12.03.2022 - KONFERENCJA PT. KOBIETY O KOBIETACH I DLA KOBIET!

Godz. 16:00

Adres: ul. Lokatorska 13, sala widowiskowa

Organizator : Centrum Kultury Młodych

Opis: Wydarzenie zrealizowane w ramach działalności Łódzkiej Akademii Kobiet.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2022 – KONCERT „MEDLEY GROUP”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Koncert z okazji Dnia Kobiet. W repertuarze muzyka swingowa, ballady, jazz.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł / osoba

12.03.2022 – POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zachęcamy do udziału wszystkich łodzian lubiących taniec i dobrą muzykę z płyt, a także miłe towarzystwo. W cenie kawa, herbata woda.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: W tygodniu 20 zł, w dniu imprezy 25 zł /osoba

13.03.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:10

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Wycieczka o długości 14 km Lipce Reymontowskie - Bobrowa – Rez. Kwaśna Buczyzna – Rez. Bukowiec – Muzeum Regionalne im. Reymonta. Zbiórka: Dworzec Łódź Fabryczna (przy kasach) godz. 8.10, odjazd godz. 8.33, (można wsiąść na Łódź Niciarniana godz. 8.35, Łódź Widzew godz. 8.38). Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie



Łódzka tytka Seniora

informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje:
509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.03.2022 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE "TWÓRCY W TYGLU PRASY W ŁODZI 1985-2019 W PROJEKTACH GRAFICZNYCH ZBIGNIEWA KOSZAŁKOWSKIEGO"

Godz.: 13:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi i Akademia Humanistyczno
Ekonomiczna w Łodzi

Opis: Podczas oprowadzania zostaną pokazane projekty okładek i stron,
a także oryginalne wydania tytułów takich jak: „Nawa św. Krzysztofa”,
„Kalejdoskop. Łódzki przewodnik kulturalny”, „Bestseller” czy „Tygiel
Kultury”. **Finisaż wystawy – 03.04.2022 o godz. 16:00**

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

13.03.2022 - MAREK WAWRZKIEWICZ

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Spotkanie autorskie z poetą, dziennikarzem, tłumaczem Markiem
Wawrzkiwiczem – spotkanie organizowane we współpracy z ZLP Oddział
w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.03.2022 - SAMOWYZWALACZ, CZYLI EDUKACJA DLA DOROSŁYCH (18+). MIŁOSNE FOTOSY KRZYSZTOFA WELLMANA.

Godz.: 16:00

Adres: pl. Zwycięstwa 1,

Organizator: Muzeum Kinematografii

Opis: Zapraszamy na wykład Pawła Hapki o miłości i namiętności w polskim
kinie. Przyjrzymy się, w jaki sposób twórcy portretowali cielesne piękno i jakie
tendencje w ukazywaniu intymności dominowały w kolejnych dekadach.

Zapisy: Bilety do kupienia w kasie muzeum lub online:

<https://sklep.kinomuzeum.pl/MSI/mvc/pl>

Koszt: 10 zł/ 15 zł



Łódzka tytka Seniora

14.03.22 - DECOUPAGE - WARSZTATY RĘKODZIEŁA.

Godz.: 15:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Decoupage to technika zdobnicza i każdy, kto pozna jej podstawy może tworzyć piękne przedmioty dla siebie i swoich bliskich. Tym razem zajmiemy się obrazami - pejzażami i martwą naturą.

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

Koszt: 10 zł

15.03.2022 – KONCERT W DOBRYM STYLU Z OKAZJI DNIA KOBIET

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Koncert „Kobieta jest muzyką” z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet w wykonaniu artystów z Kabaretu BI BA BO.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

15.03.2022 - KSIĄŻKA NA KAŻDĄ PORĘ ROKU

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CT Lutnia

Opis: Spotkanie z bibliotekarzem z Biblioteki Miejskiej Tatarak w Łodzi. Zapoznanie uczestników spotkania z najnowszymi publikacjami wydawniczymi.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

16.03.2022 - KLUB GIER PLANSZOWYCH

Godz.: 17:15 – 20:15

Adres: ul. Lokatorska 13, kawiarnia

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Klub Gier Planszowych – wystarczy zabrać znajomych i przyjść do nas by zagrać w 30 dostępnych tytułów. Klubowicze spotykają się I raz w miesiącu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

16.03.2022, 20.04.2022 – SPOTKANIA TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Spotkania literackie dla osób piszących poezję mające na celu prezentację i konfrontacje twórczości autorskiej poetów amatorów, oraz integrację społeczną.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za rok od uczestnika

16.03.2022 - „NA PIĘCIOLINII WSPOMNIENI” - KONCERT KRZYSZTOFA IGORA KRAWCZYKA ORAZ PROMOCJA KSIĄŻKI „MAMA TATA I ...JA”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CT Lutnia

Opis: Koncert Krzysztofa Igora Krawczyka w programie: największe przeboje Krzysztofa Krawczyka, Elvisa Presleya oraz piosenki pochodzące ze Studia Integracji Krzysztofa Cwynara ,ponadto program obejmuje promocje książki, "Mama Tata i ...Ja", której autorem jest Stanisław Andrzej Średziński.

Zapisy: .42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

16.03.2022 - SPEKTAKL „CHCIAŁEM BYĆ”

Godz.: 18:00

Adres: ul Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Komedia, która prezentuje subiektywne spojrzenie reżysera na fenomen Krzysztofa Krawczyka jako artysty i człowieka. Usłyszymy w nim największe przeboje Krzysztofa Krawczyka i pewnie niejedną raz zaśpiewamy wraz z aktorem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet 10 zł z legitymacją emeryta. Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online <https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/chcialem-byc/>

17.03.2022 - CAFFE RONDO BĄDŹ EKO - DONICZKI Z PUSZEK, WAZONY CERAMICZNE Z BUTELEK I INNE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewolucji Rondo



Łódzka tytka Seniora

Opis: Podczas spotkania poruszymy zagadnienia ponownego użycia przedmiotów, z którymi spotykamy się w codziennym życiu, pokażemy jak można wykorzystać opakowania zamiast wyrzucać je do kosza.

Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2022 – SPOTKANIA Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: „Muzyka programowa”: (Poematy symfoniczne) - Podczas prelekcji omówione zostaną dzieła muzyczne, wokalnie-instrumentalne najwybitniejszych kompozytorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2022 - ARTERIA- SPOTKANIA ZE SZTUKĄ

Godz.: 12:00 -16:00

Adres: Miejska Galeria Sztuki Re:Medium, ul. Piotrkowska 112

Organizator: AOIA

Opis: Zbiórka o godz. 12:00-12:10 pod galerią Remedium/Miejska Galeria Sztuki w Łodzi, przy ulicy Piotrkowskiej. Będziemy oglądać wystawy czasowe w Miejskiej Galerii Sztuki, w Renedium wystawę „I'm still alive” Pawła Hajncla, malarstwo Grzegorza Bednarskiego na wystawie „Dzień dobry Panie Gaguin” w Galerii Willa oraz wystawę studentek ASP w Łodzi „Inner voice/pod skórą” w Galerii Bałuckiej.

Zapisy: 574 270 096 / sekretariat@aoia.pl

Koszt: Uczestnicy pokrywają koszt biletu wstępu go Galerii (zgodnie z cennikiem Galerii)

17.03.2022 - „ATRAMENT.WCZORAJ.ŻYRAFA”

Godz.: 15:00

Adres: ul Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Zapraszamy na czwartą komedię Juliusza Machulskiego napisaną specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi - Polskiego Centrum Komedii. To opowieść o wielopokoleniowej rodzinie z niechlubną historią łódzkiego esbeka w tle. Sztuka opowiada o sprawach bardzo ważnych - o relacjach rodzinnych, obecności starszej osoby w rodzinie, o chorobie Alzheimera.

Zapisy: Nie są wymagane



Łódzka tytka Seniora

Koszt: Bilet 10 zł z legitymacją emeryta. Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online <https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/atrament-wczoraj-zyrafa/>

17.03.2022 - ARTS.BEATS- VAN GOGH. POLA ZBÓŻ I ZACHMURZONE NIEBIOŚA.

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Perspektywa Łódzkiego Domu Kultury

Opis: Film przedstawia egzystencjalną udrękę malarza, widzianą przez fragmenty listów do brata Theo. To one wyznaczają tempo wystawy i inspirują do pokazania miejsc, w których Van Gogh mieszkał.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 18 zł bilet ulgowy/ 23 zł bilet normalny

18.03.2022 - OPROWADZANIE DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU PT.: "POCZĄTKI ŁODZI PRZEMYSŁOWEJ"

Godz.: 14:00 I tura / 17:00 II tura

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wystawie „Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś” z przewodnikiem deskryptorem oraz z zastosowaniem pomocy dotykowych. Opowieści towarzyszyć będą również nagrania dźwiękowe, które w sposób wielozmysłowy przeniosą nas do świata łódzkich manufaktur i pierwszych fabryk.

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

Koszt: 1 zł/ os. (bilet ulgowy), 3 zł/ os. (bilet normalny)

18.03.2022 - SPOTKANIE Z JANEM SKŁODOWSKIM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Spotkanie z Janem Skłodowskim i rozmowa o najnowszej książce “Zaleszczyki. Riwiera przedwojennej polski”. Spotkaniu towarzyszyć będzie pokaz zdjęć, w czasie jego trwania będzie można kupić książkę oraz zdobyć dedykację autora.

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

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytuła Seniora

18.03.2022 - WERNISAŻ WYSTAWY „OKRUCHY CODZIENNOŚCI. MARTWE NATURY Z KOLEKCJI BIURA WYSTAW ARTYSTYCZNYCH W SIERADZU”

Godz.: 18:00

Adres: Galeria Imaginarium,, ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Uroczyste otwarcie wystawy z udziałem autorów prac i pomysłodawców konkursu oraz kolekcji z BWA w Sieradzu. Będzie to nowa aranżacja ok. 60 obrazów, będących pokłosiem ogólnopolskiego konkursu malarskiego „Triennale z Martwą Naturą”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział w wernisażu jest bezpłatny, w pozostałe dni wstęp na wystawę jest biletowany: 4 zł bilet w środy wstęp jest bezpłatny

18.03.2022 - „SŁOMA NA RĘKACH, CZYLI RATUJMY MARZANNĘ”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury i Teatr Improwizacji TADAM

Opis: Spektakl improwizowany Teatru Improwizacji TADAM. Kolejne spektakle: **22.04.2022 oraz 27.05.2022.**

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety normalne 25 zł, bilety ulgowe 20 zł do kupienia w recepcji ŁDK od 07.03.2022

19.03.2022 – PORANEK AKTYWNEGO SENIORA

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: Dom Dziennego Pobytu, ul. Przyrodnicza 5/7

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

Opis: Marsz Nordic Walking, zajęcia edukacyjne na temat diety, zajęcia z psychologiem, profilaktyka chorób układu krążenia, cukrzyca, układu kostnego, zajęcia z rehabilitantem – zdrowe plecy, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.03.2022 - ISLANDIA – KRAJ LODU CZY GORĄCA POWULKANICZNA WYSPA?

Godz. 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13, sala widowiskowa

Organizator: Centrum Kultury Młodych



Łódzka tytka Seniora

Opis: Spotkanie z cyklu „Ciekawie przy kawie – Klub Smakoszy Kultury”. W podróż pełną niespodzianek i zaskakujących krajobrazów zabierze nas podróżnik z zamiłowania, pracownik CKM – Piotr Sarnik.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.03.2022 - “MUZYKA NIEUTRACONA. WSPOMNIENIE O PAWLE KLECKIM” - SPOTKANIE I KONCERT Z CYKLU “MUZYKA ŁODZI”

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wydarzenie z koncertem poświęcone Pawłowi Kleckiemu, stanowiące połączenie muzycznego recitalu utworów artysty z prezentacją jego dorobku oraz unikatowych obiektów ze zbiorów Muzeum Miasta Łodzi związanych z postacią Pawła Kleckiego.

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

Koszt: 12 zł/ os. (bilet ulgowy), 18 zł/ os. (bilet normalny)

20.03.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:50

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Wycieczka o długości 10 km Park Piłsudskiego „Na zdrowiu” – Huta Jagodnica – ul. Rojna. Zbiórka: skrzyżowanie Al. Unii/Konstantynowska 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: 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.03.2022, 21.04.2022 - WYCIECZKA PO SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 13:30-15:00

Adres: ul. Zamiejska 1

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,



Łódzka tytka Seniora

zasad segregacji odpadów, filozofii zero waste, upcykling oraz co robić z odpadami problematycznymi. Dodatkowo będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 477 / edukacja@mpolodz.pl liczba osób ograniczona

Koszt: Udział bezpłatny

22.03.2022, 12.04.2022 – PRELEKCJA - SENIOR W PODRÓŻY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Senior w podróży - to cykl spotkań multimedialnych podczas których seniorzy 60+ przedstawiają relacje z przebytych podróży wzbogacając spotkanie dokumentacją fotograficzną i filmową.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

22.03.2022 - WARSZTATY TANGA ARGENTYŃSKIEGO

Godz.: 15:30-19:00

Adres: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56

Organizator: AOIA

Opis: Warsztaty przeznaczone są dla seniorów i senierek, które z tangiem argentyńskim spotykają się po raz pierwszy lub chcą ugruntować swoją wiedzę w tym temacie.

Zapisy: 574 270 096 / sekretariat@aoia.pl

Koszt: Udział bezpłatny

23.03.2022 - BIOGRAFIA - WARSZTAT TWÓRCZY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Opowiadanie o własnym życiu porządkuje przeszłość, skutkuje lepszym poznaniem się i zrozumieniem własnych odczuć. Bezpiecznie i w poszanowaniu swoich granic, narysujemy swój biogram.

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

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

25.03.2022 - GALERIA NA TARASIE - OTWARCIE WYSTAWY

Godz.: 17:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Zapraszamy na otwarcie wystawy prac studentów z Katedry Rysunku w Instytucie Malarstwa i Rysunku na Wydziale Sztuki Pięknej Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658 / domkultury502@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

24.03.2022 - SPOTKANIE Z KULTURĄ ŁÓDZKĄ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Klub Dąbrowa

Opis: Koncert piosenek o Łodzi w wykonaniu Zespołu Folkloru Miejskiego TYTKA oraz quiz i opowieści o kulturze Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.03.2022 - „NOC TYSIĄCZNA DRUGA”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury i Teatr YETA

Opis: Poezja Norwida nigdy nie trafiła “pod strzechy”. Podobnie jego teatr - jak sam pisał: “teatr bez teatru”. Inscenizacja Teatru YETA, inspirowana norwidowskim tekstem, została wzbogacona oryginalną muzyką.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt:-Bilety w przedsprzedaży 20 zł, w dniu spektaklu 25 zł, bilety grupowe (od 10 osób) 15 zł do kupienia w recepcji ŁDK od 14.03.2022 oraz przez Internet na bilety24.pl

24.03 ORAZ 21.04.2022 2022 - KLUB FILMOWY KLAPS

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Szpulka Łódzkiego Domu Kultury

Opis: Repertuar klubowy dobierany jest na bieżąco w porozumieniu z prowadzącym dyskusje. Są to prezentacje wartościowego, artystycznego kina połączone ze spotkaniami z zaproszonymi gośćmi związanymi z pokazywanymi filmami.

Zapisy: Nie są wymagane



Łódzka tytułka Seniora

Koszt: Bilet 10 zł

25.03.2022, 22.04.2022 – SPOTKANIE MIESZKAŃCÓW STAREGO WIDZEWA

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na spotkanie mieszkańców Starego WidzeWA. Mile widziane są nie tylko osoby, które się tu urodziły i wychowały, ale wszyscy zainteresowani historią WidzeWA. Zachęcamy do zabrania ze sobą pamiątek i fotografii. Chętnie posłuchamy Państwa wspomnień i opowieści.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

25.03.2022 - MUZYCZNA KAWIARENKA – „WIOSENNE NASTROJE”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy seniorów do wspólnego śpiewania znanych przebojów na przewodni temat spotkania. Wszyscy otrzymują śpiewniki. Całość prowadzi i akompaniuje na pianinie Beata Smolarek-Tomczak plus goście.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 10 zł

25.03.2022 – W CAFFE RONDO „POROZMAWIAMY O FILMIE”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Zapraszamy miłośników kina polskiego na spotkanie, podczas którego porozmawiamy o filmach Stanisława Barei, w kontekście filmowych „dokumentów” PRL-u i odbioru ukazywanych zjawisk społecznych przez współczesnego widza.

Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

25.03.2022 - “WIOSENNE MOTYWY PAŁACOWYCH DETALI” - OPROWADZANIE Z CYKLU “PAŁAC NA PIĄTEK”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: W miesiącu zwiastującym wiosnę zaprezentujemy elementy wystroju wnętrz pałacowych, które nawiązują do tej pory roku. Najbardziej rozpoznawalnym motywem wiosny są charakterystyczne elementy wystroju kominka w wielkiej sali jadalnej. Zwiedzając reprezentacyjne i prywatne pomieszczenia pałacu Izraela Poznańskiego odnajdujemy szereg motywów florystycznych i figuralnych, które stały się częścią dekoracji wnętrza.

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

Koszt: 12 zł/ os. (bilet ulgowy), 18 zł/ os. (bilet normalny)

25.03.2022– „ZGRAJMY SIĘ NA GÓRNEJ”

Godz.: 17:30 – 19:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Spotkanie z planszówkami dla całych rodzin, w trakcie którego będziemy wspólnie poznawać, testować najpopularniejsze gry i prowadzić rozgrywki.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

25.03.22 - TEATR SZKLARNIA SPEKTAKL “ETNO-TECHNO”.

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Etno- techno porusza dylematy kobiet na płaszczyźnie relacji matka-córka, babcia-wnuczka, gdzie termin “etno” odnosi się do tradycji, konkretnego przekazu zaszczipionego przez środowisko rodzinne i bliskich, natomiast “techno” symbolizuje ucieczkę od schematów. Przedstawienie zrealizowano w ramach projektu “Szklarnia-Inkubator Teatralny”. Projekt dofinansowano ze środków budżetu państwa oraz ze środków Urzędu Miasta Łodzi.

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

Koszt: Udział bezpłatny

25.03.2022 - „WIOSNA! CIEPLEJSZY WIEJE WIATR...”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Lokatorska 13, sala widowiskowa

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: „WIOSNA! Ciepleszy wieje wiatr...” – powitanie wiosny pełne artystycznych niespodzianek i wiosennej świeżości. Prezentacje artystyczne oraz wiosenne triki w modzie - porady łódzkiej stylistki.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.03, 26.03, 27.03.2022 - SPEKTAKL „1968// BIEGNIJ, MAŁA, BIEGNIJ”

Godz.: 19:00

Adres: Duża Scena, ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Twórcy spektaklu inspirując się burzliwymi wydarzeniami roku 1968, zadają pytania o podłoże pokoleniowego buntu. W muzycznej warstwie spektaklu reaktywujemy na scenie Teatru Nowego Łódzki, żydowski zespół „Śliwki”, którego karierę w polskim bigbiecie zakończyły wydarzenia polskiego marca.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Koszt biletu 25 zł

26.03.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Wycieczka o długości 18 km - Poznajemy Drzewicę i okolice: Drzewca - Żardki - Żdźary - Dąbrówka - Jez. Drzewickie – Drzewca. Zbiórka: Dworzec Łódź Fabryczna (przy kasach) godz. 8.15, odjazd godz. 8.37, (można wsiąść na Łódź Niciarniana godz. 8.39, Łódź Widzew godz. 8.42). Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.03.2022 – KONCERT SWEET & HOT JAZZBAND

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Zespół jazzu tradycyjnego grający muzykę z lat 1900 - 1950. ludzie zakochani w starym patefonie, ebonitowych płytach z początkami jazzu. **Do potwierdzenia na tydzień przed koncertem!!!**

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: 10 zł osoba



Łódzka tytka Seniora

27.03.2022 - WYKŁAD: ŁÓDZKIE ZAKŁADY WŁÓKIENNICZE W HISTORIACH ICH PRACOWNIKÓW

Godz.: 12:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Prezentowana na nowej wystawie stałej „Miasto. Moda. Maszyna” opowieść o przemysłowej, włókienniczej tożsamości Łodzi składa się z wielu wątków. Podczas wykładu prowadząca korzysta będzie ze zbiorów historii mówionych gromadzonych w Cyfrowym Archiwum Łódzian Miastograf.pl

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 8 zł bilet normalny, 6 zł bilet ulgowy

27.03.2022 - BOLSHOI BALLET LIVE, RETRANSMISJE SEZONU 2021/2022: JEZIORO ŁABĘDZIE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Perspektywa Łódzkiego Domu Kultury

Opis: Muzyka: Piotr Czajkowsk. Choreografia: Jurij Grigorowicz wg Mariusa Petipy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety: 25 zł ulgowy/ 30 zł normalny

27.03.2022 - „PODWIECZOREK ŻYCIA” SPEKTAKL

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi - Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Główny bohater komedii „Podwieczorek życia” - Jacuś - zawsze miał skłonność do przesady w swoich chorobach. Tym razem problemy narastają bo Jacuś nie ma pracy. Jego żona – Anusia – musi wykazać się anielską cierpliwością i nie lada pomysłowością aby dać sobie radę z wymysłami męża.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet 30 zł

28.03.2022 - SPOTKANIE „WIOSNA Z PLANSZÓWKAMI”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew



Łódzka tytka Seniora

Opis: Podczas spotkania zaprosimy uczestników do wspólnej zabawy przy nowoczesnych grach planszowych. Opowiemy nieco o samych grach, wyjaśnimy ich zasady i pomożemy w rozgrywce.

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

Koszt: Udział bezpłatny

28.03.2022 - SPOTKANIE Z KAMIEM MAĆKOWIAKIEM W RAMACH NOWEGO CYKLU "Z PRACOWNI AKTORA"

Godz.: 18.00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkanie ze znanym i lubianym aktorem teatralnym oraz telewizyjnym, a także reżyserem, producentem, scenarzystą, tancerzem i choreografem. W rozmowie z Gabriellą Synowiec Kamil Maćkowiak opowie w jaki sposób kreuje swoje role, przytoczy anegdoty z planu i odpowie na pytania widzów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety w cenie 20 zł dostępne w kasie ŁDK bądź na portalu bilety24

29.03.2022, 26.04.2022 – PRELEKCJA „KOBIECY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA”

Godz.: 14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Prelekcja multimedialna przedstawiająca historyczne postaci kobiet związanych ze światem kultury, medycyny i innych dziedzin naszego miasta. Prowadzenie Stanisław Andrzej Średziński.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

29.03.2022 - DKF CZŁOWIEK W ZAGROŻENIU: „INNI LUDZIE” I SPOTKANIE Z DOROTĄ MASŁOWSKĄ

Godz.: 17:00

Adres: pl. Zwycięstwa 1, Kino Kinematograf

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: Działalność Dyskusyjnego Klubu Filmowego rozpoczynamy od seansu hipnotyzującej opowieści o desperackim poszukiwaniu miłości – „Inni ludzie” w reż. Aleksandry Terpińskiej. Po projekcji odbędzie się spotkanie z Dorotą Masłowską, autorką literackiego pierwowzoru filmu.

Zapisy: Bilety do kupienia w kasie muzeum lub online:

<https://sklep.kinomuzeum.pl/MSI/mvc/pl>



Łódzka tytka Seniora

Koszt: 20 zł

30.03.2022 - PROJEKCJA FILMU: KOTY / CATS W ADELPHI THEATRE W LONDYNIE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Kino Przytulne zaprasza do obejrzenia musicalu autorstwa Andrew Lloyd Webbera, najdłużej wystawianego na deskach teatrów na całym świecie. Z musicalu wywodzi się jeden z najbardziej znanych standardów muzycznych - „Memory”.

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

Koszt: 10 zł / osoba

30.03.2022, 27.04.2022 – W KRĘGU SZTUKI – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Podczas spotkań uczestnicy poznają podstawowe kierunki, nauczą się analizy dzieła sztuki, rozbudzą swoją wyobraźnię, pogłębią wrażliwość emocjonalną i estetyczną.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

30.03 ORAZ 31.03.2022 - KARTOTEKA - SPEKTAKL

Godz.: 11:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CT Lutnia

Opis: Prezentacja spektaklu Kartoteka Tadeusza Różewicza w wykonaniu Teatru Podtekst w reżyserii Jerzego Hutka.

Zapisy: 42 652 62 27 ilość osób ograniczona

Koszt: Udział bezpłatny

31.03.2022, 01.04.2022 - SPEKTAKL „KTO ODKRYŁ AMERYKĘ?”

Godz.: 19:15

Adres: Mała Scena, ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Kasia i Liza – kuzynki, przyjaciółki, a mimo wszystko rywalki. Sztuka współczesnej greckiej autorki Chrisy Spilioti w reżyserii Macieja Wojtyszki



Łódzka tytka Seniora

to słodko-gorzka opowieść o całym życiu obu kobiet, ich namiętnościach, lękach i tęsknotach

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet 25 zł

01.04.2022 - WERNISAŻ WYSTAWY „W ŚWIECIE MOICH MARZEŃ I WSPOMNIENIŃ Z DZIECIŃSTWA – RYSUNKI WOJTKA PRZYBYSZEWSKIEGO JUNIORA INSPIROWANE PRACAMI DISNEYA” (XII)

Godz.: 17:00

Adres: Galeria Kawiarnia, Łódzki Dom Kultury, I p.

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Na wystawie zobaczymy rysunki Wojtka Przybyszewskiego juniora, absolwenta Zespołu Szkół Specjalnych „Dać Szansę” w Warszawie, który od urodzenia zmagą się z autyzmem. Wystawa będzie czynna do 29 kwietnia 2022 roku.

Zapisy: Nie są wymagane,

Koszt: Udział bezpłatny

02.04.2022 - DZIEŃ WOLNEJ SZTUKI

Godz.: 11:00 – 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi i Wytwórnia Filmów Oświatowych w Łodzi

Opis: Jednodniowy pokaz prac malarskich i graficznych pięciu wybitnych łódzkich artystów ze zbiorów własnych. O godzinie 16:00 rozpocznie się projekcja filmów produkcji WFO o życiu i twórczości: Władysława Strzemińskiego, Leszka Róźgi, Benona Liberskiego, Jerzego Krawczyka i Karola Hillera. Zwiedzający będą mieli niepowtarzalną okazję na spokojną i wnikliwą obserwację dzieł, pogłębioną o dokumenty filmowe.

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

02.04.2022 – MAGICZNA PALMA – LEK NA CAŁE ZŁO

Godz.: tura I: 11:00-12:00; tura II: 13:00-14:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Na początku kwietnia postaramy się poczuć już klimat zbliżającej się Wielkanocy. Wykonamy własne palmy, porozmawiamy o tradycjach i symbolach związanych z Niedzielą Palmową i obrzędami wielkanocnymi.



Łódzka tytka Seniora

Odwiedzimy także fragment wystawy etnograficznej, która przeniesie nas na polską wieś z końca XIX wieku.

Zapisy: 665 655 606, edukacja@maie.lodz.pl

Koszt: 12 zł / osoba dorosła lub para międzypokoleniowa

02.04.2022 – KONCERT STUDIA PIOSENKI

GODZ.: 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Koncert adeptów Studia Piosenki prowadzonego przez Michała Goślińskiego.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

03.04.2022 - WARSZTATY PLASTYKI OBRZĘDOWEJ

Godz.: 10:00-16:30

Adres: ul. Traugutta 18, Sala Kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Dział Dziedzictwa Kulturowego i Folkloru Regionów

Opis: Podczas warsztatów pod kierunkiem doświadczonych twórczyń ludowych, chętni wykonają oryginalną palmę wielkanocną oraz poznają tradycyjne metody wykonywania pisanek. Materiały zapewnia organizator.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 8 zł/ godz.

03.04.2022 - WIELKANOCNY KIERMASZ SZTUKI LUDOWEJ I RĘKODZIELA

Godz.: 10:00-16:30

Adres: ul. Traugutta 18, Sala Kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Dział Dziedzictwa Kulturowego i Folkloru Regionów

Opis: W kermaszu weźmie udział około siedemdziesięciu twórców z Łódzkiego. Znajdą tu Państwo prace związane ze zbliżającym się świętem Wielkiej Nocy – palmy i pisanki, będzie można nabyć również rzeźby, wyroby hafciarskie, obrazy, wycinanki, kwiaty, ale też niepowtarzalne prace z ceramiki i wikliny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
BĄDŹ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

03.04.2022 - RODZINNE WARSZTATY WIELKANOCNE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Muzealne, międzypokoleniowe warsztaty. Spotkanie stanie się okazją do opowieści o wielkanocnych tradycjach połączonych z warsztatem, umożliwiającym współpracę i komunikację. Zwieńczeniem wspólnych wysiłków będzie przygotowanie świątecznych dekoracji.

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

03.04.2022 - MUZYCZNIE, KLASYCZNIE, MAGICZNIE

Godz.: 16.00-17.00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na wiosenny cykl koncertów w wykonaniu Artystów Teatru Wielkiego w Łodzi i ich przyjaciół. Pierwszy koncert będzie inspirowany twórczością Jana Kiepury. Pojawią się takie szlagiery jak: Brunetki, Blondynki, O Sole Mio, Ninon, ach uśmiechnij się.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: przedsprzedaż 20 zł, w dniu imprezy 25 zł /osoba

05.04.2022 - WIELKANOCNE OZDOBY HANDMADE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Wyspa Kultury Miejska Strefa Kultury w Łodzi, Radogoski Klub Seniora

Opis: Zapraszamy na spotkanie Radogoskiego Klubu Seniora, podczas którego stworzymy różnorodne ozdoby świąteczne.

Zapisy: 501 369 349 / wyspakultury@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

06.04.2022 - WARSZTAT FLORYSTYCZNY – MÓJ NIEPOWTARZALNY STROIK WIELKANOCNY

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi - Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Warsztat tworzenia stroika poprowadzony przez Jerzego Skowerendę-Miniszewskiego

Zapisy: 42 6516747



Łódzka tytuła Seniora

Koszt: 40 zł

06.04.2022 - OPROWADZANIE KURATORSKIE DLA SENIORÓW PO WYSTAWIE „OKRUCHY CODZIENNOŚCI. MARTWE NATURY Z KOLEKCJI BIURA WYSTAW ARTYSTYCZNYCH W SIERADZU”

Godz.: 16:00

Adres: Galeria Imaginarium, Łódzki Dom Kultury, ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Orowadzanie po wystawie czasowej współczesnych martwych natur z kolekcji Biura Wystaw Artystycznych w Sieradzu. Dodatkową atrakcją będą autorzy prac, zaproszeni aby opowiedzieć o swoich pracach: inspiracjach, warsztacie oraz historii udziału w konkursie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny dla osób 60+

07.04.2022 - CAFFE RONDO –DEKORACJE ŚWIĄTECZNE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewolucji Rondo

Opis: Podczas warsztatów artystycznych wykonamy dekoracje świąteczne .

Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

07.04.2022- POTANÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy seniorów do wspólnej, trzygodzinnej zabawy w rytm zagranicznych i polskich przebojów.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 15 zł (płatne przed wejściem na imprezę)

08.04.2022 - SPOTKANIE AUTORSKIE Z PROF. DR. HAB. KRZYSZTOFEM STEFAŃSKIM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi i Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Spotkanie z prof. dr. hab. Krzysztofem Stefańskim (Instytut Historii Sztuki Uniwersytetu Łódzkiego) poświęcone Jego najnowszej książce „Henryk Hirszenberg (1885–1955) i środowisko żydowskich architektów Łodzi”.



Łódzka tytka Seniora

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

09.04.2022 – PORANEK AKTYWNEGO SENIORA

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: Dom Dziennego Pobytu ul. Przyrodnicza 5/7

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

Opis: Marsz Nordic Walking, zajęcia edukacyjne na temat diety, zajęcia z psychologiem, profilaktyka chorób układu krążenia, cukrzycy, układu kostnego, zajęcia z rehabilitantem – zdrowe plecy, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.04, 10.04.2022 - 67. OGÓLNOPOLSKI KONKURS RECYTATORSKI – ELIMINACJE MIEJSKIE / 21.05, 22.05.2022– ELIMINACJE WOJEWÓDZKIE

Godz.: 11:00 – 20:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221 i 323

Organizator: Łódzki Dom Kultury i Towarzystwo Kultury Teatralnej w Warszawie

Opis: Ogólnopolski Konkurs Recytatorski to najstarszy konkurs recytatorski w Polsce. Skierowany do uczniów szkół średnich, osób dorosłych i seniorów. W skład OKRu wchodzi 4 turnieje: Turniej Recytatorski, Turniej Poezji Śpiewanej, Turniej Teatrów Jednego Aktora i Turniej Wywiedzione ze Słowa. Konkurs na etapie eliminacji miejskich ma formułę otwartą, tzn. może zgłosić się każdy, spełniając warunki regulaminu. Do eliminacji wojewódzkich typowani są laureaci eliminacji miejskich w Łodzi oraz laureaci eliminacji powiatowych z woj. łódzkiego. Na oba wydarzenia wstęp jest bezpłatny.

Zapisy: Karty zgłoszenia wraz regulaminem konkursu dostępne na stronie www.ldk.lodz.pl, oraz pod telefonem: 797 326 199 i adresem mailowym: teatr@ldk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

09.04.2022 - KONCERT WIOSENNY Z CYKLU MUZYKA ŁODZI

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Kolejny z cyklu koncertów muzyki klasycznej organizowany we współpracy z Fundacją S. Liszewskiego.



Łódzka tytuła Seniora

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

Koszt: 12 zł/ os. (bilet ulgowy), 18 zł/ os. (bilet normalny)

10.04.2022 - "CZAS NA MIŁOŚĆ" - SPEKTAKL

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi - Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Po 25 latach małżeństwa, gdy dzieci opuściły rodzinne gniazdo, Anna pragnie na nowo ułożyć relacje z mężem. Paweł jednak nie rozumie jej starań. Czy uda się na nowo wykrzesać namiętność w związku?

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: 30 zł/ bilet

12.04.2022 – DYŻUR TELEFONICZNY „USŁUGI ELEKTRONICZNE W ZUS”

Godz.: 12:00 - 14:00

Adres: ul. Zamenhofa 2

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Podczas dyżuru dowiedzą się Państwo m.in. dla kogo przeznaczona jest Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u, co można zrobić dzięki PUE ZUS i jak się zarejestrować, co to jest e-wizyta, jak się umówić i co można załatwić podczas e-wizyt, Uwaga! Eksperti ZUS będą dostępni tylko w ww. przedziale godzinowym pod numerem telefonu 42 638 24 00.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.04.2022 – WARSZTATY LITERACKIE WSZYSTKO O WIERSZU

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Warsztaty literackie dla osób tworzących poezję, ich celem jest doskonalenie warsztatu literackiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.04.2022 - ARTS.BEATS- „NENUFARY” MONETA- CUDA Z WODY I ŚWIATŁA.

Godz.: 18.00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Perspektywa Łódzkiego Domu Kultury



Łódzka tytuła Seniora

Opis: Wystawa na Ekranie” to prezentacja kolekcji najwybitniejszych artystów malarstwa z najważniejszych muzeów na całym świecie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety: 18 zł ulgowy/ 23 zł normalny

15.04.2022 – „ŚWIĘTA NA WSPÓLNYM PODWÓRKU” - OPROWADZANIE TEMATYCZNE PO WYSTAWIE STAŁEJ „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ”

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Zwiedzając wystawę przedstawiającą Łódź przedwojenną, opowiemy o zwyczajach i obyczajach świątecznych oraz religijnych mieszkańców różnych wyznań i narodowości.

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

Koszt: 5,00 zł/ os. (bilet ulgowy), 7,00 zł/ os. (bilet normalny)

22.04.2022 - „PRZEZ TANIEC DO ZDROWIA”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewolucji Rondo

Opis: Zapraszamy seniorów na autorskie zajęcia choreoterapeutyczne!

Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

22.04.2022 - MUZYCZNA KAWIARENKA – „PRZEBOJE WIECZNIE MŁODE”

Godz.: 18:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy seniorów do wspólnego śpiewania znanych przebojów na przewodni temat spotkania. Wszyscy otrzymują śpiewniki.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 10 zł

22.04.2022 - “ALINA MARGOLIS-EDELMAN. ZAANGAŻOWANA BEZ GRANIC” - PRELEKCJA Z CYKLU “ŁODZIANKI (NIE)ZNANE”

Godz.: 17:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi i Łódzki Szlak Kobiet



Łódzka tytka Seniora

Opis: Alina Margolis-Edelman, żona Marka Edelmana, była z pochodzenia łodzianką, lekarką, która łączyła pracę naukową z zaangażowaniem społecznym. W czasie II wojny światowej wojny uczestniczyła w powstaniu warszawskim, wcześniej jako Żydówka przebywała w warszawskim getcie.

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

23.04.2022 - KONCERT „BRZMIENIE WIOSNY”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi - Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Koncert Dariusza Jędrasika.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet 10 zł

28.04.2022 – CAFFE RONDO „ŚWIECE PACHNĄCE KAWĄ”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Warsztaty, w trakcie których wykonamy własnoręcznie aromatyczne świece sojowe o zapachu kawy.

Zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

29.04.2022 - “W PANTEONIE ŁODZIAN” - OPROWADZANIE Z CYKLU “PAŁAC NA PIĄTEK”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Kwiecień jest miesiącem, w którym przypominamy szczególnie Marka Edelmana, w nawiązaniu do kolejnych rocznic powstania w getcie warszawskim. Zachowane pamiątki z jego łódzkiego mieszkania inspirują do poznania znanych i mniej znanych wątków biograficznych jego życia.

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

Koszt: 12 zł/ os. (bilet ulgowy), 18 zł/ os. (bilet normalny)

29.04.2022– „ZGRAJMY SIĘ NA GÓRNEJ”

Godz.: 17:30 – 19:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna



Łódzka tytka Seniora

Opis: Spotkanie z planszówkami dla całych rodzin, w trakcie którego będziemy wspólnie poznawać, testować najpopularniejsze gry i prowadzić rozgrywki.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

29.04.2022 – WERNISAŻ WYSTAWY W GALERII 6 OBRAZÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Wernisaż wystawy w Galerii 6 Obrazów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

30.04.2022 - „NAJCIĘKAWSZE I NAJCENNIJSZE. SUBIEKTYWNY WYBÓR KURATORSKI” - OPROWADZANIE KURATORSKIE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Kuratorskie oprowadzanie po wystawie “Łódź w Europie. Europa w Łodzi”, podczas którego zostanie zaprezentowany subiektywny wybór najciekawszych i najcenniejszych eksponatów prezentowanych na ekspozycji.

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

30.04.2022 - TRZECH TENORÓW POEZJI

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi - Centrum Edukacji

Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Udział w spotkaniu zapowiedzieli m.in. Ryszard Wasilewski , Wojtek Hibner i Ryszard Krauze.

Zapisy: 42 6516747

Koszt: Udział bezpłatny

06.05.2022 - „PRZEZ TANIEC DO ZDROWIA”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewolucji Rondo

Opis: Zapraszamy seniorów na autorskie zajęcia choreoterapeutyczne!



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

08.05.2022 - „W HOŁDZIE KAROLOWI RATHAUSOWI” – KONCERT

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi i Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Koncert stanowiący hołd dla twórczości Karola Rathausa. Program: Trio op.53 na klarnet, skrzypce i fortepian; 5 Pieces after American Poets / 5 pieśni na mezzosopran i fortepian; Three Songs; Trio Serenade op.69 na skrzypce, wiolonczelę i fortepian

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

09.05.2022 – DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIAŻKI

Godz.: 15:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Zapraszamy na spotkania podczas których poznasz nowości wydawnicze. Przedstawimy w interesujący sposób część fabuły, a następnie bez zdradzania szczegółów porozmawiamy, wyrazimy opinie, wymienimy się spostrzeżeniami.

Zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

10.05.2022 - O PIOTRKOWSKIM SŁÓW KILKA SPOTKANIE Z DIALEKTOLOGICZNYM KOŁEM NAUKOWYM UŁ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Wyspa Kultury Miejska Strefa Kultury w Łodzi, Radogoski Klub Seniora

Opis: Celem wydarzenia jest zaprezentowanie szeroko rozumianego folkloru regionu piotrkowskiego, w tym ciekawostek dotyczących kulinariów, tradycji, zwyczajów, muzyki (pieśni i tańców) czy stroju piotrkowskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

11.05.2022 - WYCIECZKA PO SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 13:30-15:00

Adres: ul. Zamiejska 1

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, zasad segregacji odpadów, filozofii zero waste, upcykling oraz co robić z odpadami problematycznymi.

Dodatkowo będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 477 / edukacja@mpolodz.pl liczba osób ograniczona

Koszt: Udział bezpłatny

13.05.2022 - „RM. ROMAN MODZELEWSKI. SEN O ŁODZI” - WERNISAŻ WYSTAWY

Godz.: 17:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi i Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Głównym założeniem wystawy jest pokazanie roli Romana Modzelewskiego w kontynuowaniu tradycji wizjonerskich koncepcji Władysława Strzemińskiego – starań o zachowanie jego spuścizny w zakresie uniwersalnego kształcenia przyszłych artystów i projektantów oraz wkładu w rozwój polskiej sztuki użytkowej.

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

Koszt: 5 zł/ os. (bilet ulgowy), 7 zł/ os. (bilet normalny)

14.05.2022 - „AMERYKAŃSKI SEN CZESŁAWA CZAPLIŃSKIEGO”

Godz.: 18:00

Adres: Galeria Imaginarium, Łódzki Dom Kultury, ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Czesław Czaplinski to urodzony w Łodzi wybitny polski fotograf i dokumentalista, dziennikarz i filmowiec, specjalizujący się w sesjach portretowych wybitnych postaci ze świata kultury i sztuki, polityki, show-biznesu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział w wernisażu jest bezpłatny, w pozostałe dni wstęp na wystawę jest biletowany: 4 zł bilet, w środy wstęp jest bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

14.05.2022 - WERNISAŻ WYSTAWY „TOMASZ SOBCZAK DR SOBCHUCK I PAN HYDE”

Godz.: 20:00

Adres: Galeria Nowa, Łódzki Dom Kultury, I p.

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Wystawa obrazów z lat 2015-2022 Tomasza Sobczaka – łódzkiego malarza, fotografa, poety, scenografa filmowego i teatralnego, wykładowcy Politechniki Łódzkiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział w wernisażu jest bezpłatny, w pozostałe dni wstęp na wystawę jest biletowany: 4 zł bilet, w środy wstęp jest bezpłatny

16.05, 18.05, 20.05, 23.05, 25.05, 27.05.2022 - ĆWICZENIA TAI CHI

Godz.: 11:00

Adres: Park Źródlika przy altanie

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Tai Chi - chińska gimnastyka, której historia liczy ponad tysiąc lat. To gimnastyka dla zdrowia, rozwija ciało i umysł, zwiększa odporność.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.05.2022 - CAFFE RONDO - KWIETNA ŁĄKA ZAMKNIĘTA W OKRĘGU

Godz.: 17:00

Adres: Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewolucji Rondo

Opis: Pomysł typu „zrób to sam” – z rzeczy, które już masz w domu. Podczas warsztatów wykonamy wianek.

Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

19.05.2022 - ARTS.BEATS- GAUGUIN NA TAHITI. RAJ UTRACONY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Perspektywa Łódzkiego Domu Kultury

Opis: Wystawa na Ekranie” to prezentacja kolekcji najwybitniejszych artystów malarstwa z najważniejszych muzeów na całym świecie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety: 18 zł ulgowy/ 23 zł normalny



Łódzka tytka Seniora

20.05.2022 – SPOTKANIE MIESZKAŃCÓW STAREGO WIDZEWA

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na spotkanie mieszkańców Starego Widzewa. Mile widziane są nie tylko osoby, które się tu urodziły i wychowały, ale wszyscy zainteresowani historią Widzewa. Zachęcamy do zabrania ze sobą pamiątek i fotografii. Chętnie posłuchamy Państwa wspomnień i opowieści.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

20.05.2022 - MUZYCZNA KAWIARENKA – „MUZYCZNA PODRÓŻ DOOKOŁA ŚWIATA - ZAGRANICZNE PRZEBOJE”

Godz.: 18:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy seniorów do wspólnego śpiewania znanych przebojów na przewodni temat spotkania. Wszyscy otrzymują śpiewniki.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 10 zł

24.05.2022 - KONCERT W DOBRYM STYLU – KOBIETA JEST MUZYKĄ

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi CT Lutnia

Opis: Koncert z okazji Dnia Matki w wykonaniu Kabaretu Anna.

Zapisy: 42 652 62 27, ilość miejsc ograniczona

Koszt: Udział bezpłatny

25.05.2022 – W KRĘGU SZTUKI – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Podczas spotkań uczestnicy poznają podstawowe kierunki, nauczą się analizy dzieła sztuki, rozbudzą swoją wyobraźnię, pogłębią wrażliwość emocjonalną i estetyczną.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytułka Seniora

28.05.2022 – PORANEK AKTYWNEGO SENIORA

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: Dom Dziennego Pobytu ul. Przyrodnicza 5/7

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

Opis: Marsz Nordic Walking, zajęcia edukacyjne na temat diety, zajęcia z psychologiem, profilaktyka chorób układu krążenia, cukrzycy, układu kostnego, zajęcia z rehabilitantem – zdrowe plecy, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.05.2022 – „ZGRAJMY SIĘ NA GÓRNEJ”

Godz.: 17:30 – 19:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Spotkanie z planszówkami dla całych rodzin, w trakcie którego będziemy wspólnie poznawać, testować najpopularniejsze gry i prowadzić rozgrywki.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

26.05.2022 - POTANÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy seniorów do wspólnej, trzygodzinnej zabawy w rytm zagranicznych i polskich przebojów.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 15 zł (płatne przed wejściem na imprezę)

27.05.2022 - KONCERT Z OKAZJI DNIA MAMY

Godz.: 18.00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Zapraszamy na koncert muzykujących, śpiewających i tańczących dzieci z naszego domu kultury.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658, domkultury502@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

27.05.2022 – WERNISAŻ WYSTAWY W GALERII 6 OBRAZÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Wernisaż wystawy w Galerii 6 Obrazów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

29.05.2022 - BOLSHOI BALLET LIVE, RETRANSMISJE SEZONU 2021/2022: CÓRKA FARAONA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Szpulka Łódzkiego Domu Kultury

Opis: Cykl transmisji i retransmisji satelitarnych najpiękniejszych przedstawień baletowych Teatr Bolszoi z Moskwy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety: 25 zł ulgowy/ 30 zł normalny

31.05.2022 – PRELEKCJA „KOBIECY KTÓRYCH W ŁÓDZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA”

Godz.: 14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Prelekcja multimedialna przedstawiająca historyczne postaci kobiet związanych ze światem kultury, medycyny i innych dziedzin naszego miasta. Prowadzenie Stanisław Andrzej Średziński.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

31.05.2022 – PRELEKCJA - SENIOR W PODRÓŻY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Cykl spotkań multimedialnych podczas których seniorzy 60+ przedstawiają relacje z przebytych podróży wzbogacając spotkanie dokumentacją fotograficzną i filmową.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

WYDARZENIA CYKLICZNE

GIMNASTYKA 60+ - PONIEDZIAŁKI

Godz. 12:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy serdecznie na spokojne ćwiczenia rozciągające i relaksujące poprawiające elastyczność ciała i sprawność stawów.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 4 zajęcia kosztują 40 zł, można przychodzić dwa razy w tygodniu - 8 zajęć kosztuje tylko 65 zł

zGRANE POPOŁUDNIA – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 13:00 – 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej ŚWIETLIK

Opis: Gry planszowe i karciane, puzzle, sudoku, krzyżówki, warcaby, domino, szachy.

Zapisy: 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org

Koszt: Udział bezpłatny

PRACOWNIA CERAMICZNA DLA SENIORÓW - PONIEDZIAŁKI

Godz. 14:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Dom Kultury „Widok”

Opis: W zajęciach może uczestniczyć każdy bez względu na umiejętności. Wystarczą dwa zajęcia, żeby powstały prace, które można zabrać do domu, podarować bliskiej osobie.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 64 zł za 4 zajęcia (glina i narzędzia są za darmo)

SPOTKANIA LITERACKIE Z GRUPĄ POETYCKĄ „CENTAURO” – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Prezentacje twórczości literackiej i poetyckiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

JOGA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:30 – 18:30

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi - Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Ćwiczenia pomagają uzyskać zgrabną sylwetkę, pozytywnie wpływają na problemy z kręgosłupem, wzmacniają mięśnie i stawy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 60 zł/ miesiąc

ZDROWY KRĘGOSŁUP - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 18:45 – 19:45

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi - Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 60 zł/ miesiąc

OTWARTE SPOTKANIA LIGI KOBIEC – DRUGI PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkania aktywnych kobiet – propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE – CO DRUGI PONIEDZIAŁEK

Godz.: 17:30 – 18:30

Adres: al. Kościuszki 106/16 lok. 1 U, Specjalistyczne Centrum Pomocy

Organizator: Subwenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis: Bezpłatne porady prawne dla seniorów.

Zapisy: 507 181 573

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

TANIEC TOWARZYSKI - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (DO 30.06.2022)

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 40 zł/ miesiąc

KURS KOMPUTEROWY – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Kurs komputerowy z zakresu obsługi Internetu, komputera, aplikacji i programów komputerowych.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: 40 zł / miesiąc

SPACERY ZE SMARTPHONEM – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 18:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: 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, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

MASAŻE – PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, CZWARTKI

Godz.: 9:00 – 15:00

Adres: ul. Wólczańska 225

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej ŚWIETLIK



Łódzka tytka Seniora

Opis: Masaże poszczególnych części ciała.

Zapisy: 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org

Koszt: 20 zł – 1 zabieg na jedną część ciała

FITNESS - PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

Godz.: 16:00 – 17:15

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zajęcia fitness są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni.

Zapisy: 797 326 230, oia@ldk.lodz.pl

Koszt: 80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.), 20 zł/1 zajęcia

„MŁODZIANKI” – ZAJĘCIA GRUPY CHEERLEADERS 60+ - PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz.: poniedziałki godz. 12:30 / czwartki godz. 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem pomponów, to dynamiczne i energetyczne zajęcia dla pań w wieku 60+.

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

Koszt: Udział bezpłatny

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 13 zł/ godz.

BEZPŁATNE KOREPETYCJE CYFROWE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 10:00-15:00

Adres: al. Kościuszki 106/16 lok. 1 U Specjalistyczne Centrum Pomocy

Organizator: Subwenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej



Łódzka tytka Seniora

Opis: Bezpłatne konsultacje dotyczące obsługi komputera lub smartfona. Podczas indywidualnych spotkań odpowiemy na wszystkie nurtujące Państwa pytania dotyczące korzystania z nowych technologii.

Zapisy: 501 988 014

Koszt: Udział bezpłatny

JĘZYK ANGIELSKI - WTORKI

Godz.: 10:00 – 10:45 grupa początkująca / 11:00 – 11:45 grupa zaawansowana

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Lektorat języka angielskiego dla seniorów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: 35 zł / mc

TAI CHI - WTORKI

Godz.: 10:30-12:00 grupa zaawansowana/ 12:00-13:00 grupa początkująca

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Tai Chi to delikatna gimnastyka odpowiednia dla ludzi w każdym wieku, rozwijająca ciało i umysł, wspomagająca równowagę i koncentrację, redukująca stres i zapewniająca lepsze samopoczucie.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Kwartalna opłata 60 zł

FILMOWE PRZEDPOŁUDNIA W CKM - WTORKI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13, sala klubowa

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Filmowe przedpołudnia – projekcje filmowe wraz z prelekcją - realizacja Jacek Krajewski w ramach działalności KINO PRZYTULNE. Kino bez komercji, bez popcornu i bez reklam. Wyjątkowy repertuar, sympatyczna atmosfera i przyjazne ceny biletów

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: : 10 zł/osoby – płatne przy wejściu gotówką

JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW + - WTORKI (01.03 - 26.04)

Godz.: 13:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA



Łódzka tytka Seniora

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów raz w tygodniu we wtorki, poziom dla początkujących.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 zł/ miesiąc

KREATYWNE RĘKODZIEŁO - WTORKI

Godz.: 14:00 – 16:00

Adres: ul. Wólczańska 225

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej ŚWIETLIK

Opis: Kreatywne zajęcia artystyczne dla Seniorów - wykonywania różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewniamy narzędzia i materiały.

Zapisy: 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org

Koszt: 25 zł/ mc

BRYDŹ NA GÓRNEJ – WTORKI

Godz.: 15:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KURS OBSŁUGI KOMPUTERA – WTORKI I ŚRODY

Godz.: I grupa wtorki godz. 16:30-18:00/ II grupa środy godz. 17:00-18:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Kurs obsługi komputera uwzględnia dotychczasowe umiejętności i zainteresowania uczestników, jego tematyka wzbogacona została o zagadnienia zachowania bezpieczeństwa w sieci.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 80 zł / miesiąc

GIMNASTYKA PORANNA - WTORKI I CZWARTKI (DO 30.06.2022)

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia sportowe uwzględniające specyficzne potrzeby zdrowotne seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658



Łódzka tytka Seniora

Koszt: 80 zł / 8 zajęć, 50 zł / 4 zajęcia

ANGIELSKI DLA SENIORA – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: ul. Wólczańska 225

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej ŚWIETLIK

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

Zapisy: 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org

Koszt: 25 zł/ mc

STRETCHING - WTORKI

Godz.: 18:30 – 19:30

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Zajęcia rekreacyjne, rozciągające, których celem jest podniesienie sprawności ruchowej uczestników.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 60 zł/m-c

GRUPA MALARSKA IMPRESJA - WTORKI ORAZ ŚRODY

Godz.: od 10:00 do 13:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Grupa Malarska Impresja skupia osoby dorosłe zainteresowane malowaniem i rysowaniem. Uczestnicy spotkania realizują swoje pomysły twórcze pod kierunkiem artysty plastyka prowadzącego zajęcia.

Zapisy: informacje tel. 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za jedno zajęcia od uczestnika

ZAJĘCIA MEDITACYJNO RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW – WTORKI (01.03-19.03) I CZWARTKI (07.04-28.04)

Godz.: 13:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka podstaw medytacji ,nauka tego jak przestać myśleć i zacząć być tu i teraz.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł/ miesiąc



Łódzka tytka Seniora

SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - WTORKI I CZWARTKI (DO 30.06.2022)

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18,

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia sportowe dla seniorów mające charakter profilaktyczny i terapeutyczny.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 100 zł / 8 zajęć, 60 zł / 4 zajęcia

"TWÓJ RUCH Z TYTKĄ" – WTORKI, CZWARTKI, SOBOTY (01.03.2022 – 30.05.2022)

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 rodných i bólów w odcinku lędźwiowym kręgosłupa (zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów).

Zapisy: 42 256 87 87; 42 650 09 00; 600 030 310

Koszt: marzec - 10 zł za 1 godzinę zajęć / kwiecień-maj - 25 zł za 1 godzinę zajęć

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. 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

WYSTAWY STAŁE. CENTRUM NAUKI I TECHNIKI EC1 – OD WTORKU DO NIEDZIELI

Godz.: 10:00 – 18:00 (wt.-pt.) / 11:00 – 19:00 (sob.-nd.)

Adres: ul. Targowa 1/3, (wejścia od ul. J. Tuwima / Dowborczyków oraz B. Sass-Zdort)

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

Opis: Centrum Nauki i Techniki EC1 zaprasza seniorów do spędzenia czasu we wnętrzach zabytkowej łódzkiej elektrociepłowni. Trzy wystawy stałe: Przetwarzanie energii, Rozwój wiedzy i cywilizacji i Makroświat-Mikroświat pozwalają wyruszyć w podróż przez dzieje ludzkiej cywilizacji. W soboty i niedziele w ramach biletu oferujemy oprowadzanie z przewodnikiem.

Zapisy: 42 600 61 00

Koszt: 14 zł w tyg. / 18 zł sob.- niedz. (bilet ulgowy z Kartą Łodzianina)

LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO - ŚRODY

Godz.: grupa średniozaawansowana - śr. godz. 8:30 / grupa początkująca - środy godz. 10:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

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

Zapisy: 42/ 653 36 45 oraz na stronie www.bok.lodz.pl i na portalu www.strefazajec.pl

Koszt: 1,5 godziny, raz w tygodniu – 120 zł/ miesiąc

PORADY PRAWNE - ŚRODY

Godz.: 9:00 – 13:00

Adres: ul. Wólczańska 225

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej ŚWIETLIK

Opis: Porady prawne dla Seniorów

Zapisy: 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org

Koszt: Udział bezpłatny

PRACOWNIA 413 - ZAJĘCIA MALARSKIE - ŚRODY

Godz.: 10:00-13:00 / 13:00-16:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zajęcia Malarskie kierowane są do osób w wieku dojrzałym z różnym doświadczeniem plastycznym. Dlatego w Pracowni 413 są mile widziane osoby początkujące, które chciałyby postawić swój pierwszy krok w tej dziedzinie oraz malarze amatorzy.

Zapisy: 503 787 223

Koszt: 160 zł/m-c (1 x w tyg.), 50 zł/1 zajęcia



Łódzka tytka Seniora

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW – ŚRODY (02.03 - 27.04)

Godz.: 14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Forma zajęć tanecznych wpływających na poprawę koordynacji ruchowej całego ciała, usprawnienie pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest choreoterapią i daje poczucie radości podczas tańczenia, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata. Jest dobrym zajęciem na spędzanie czasu wolnego.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł na rok od uczestnika zajęć

TANIEC DLA SENIORÓW - ŚRODY

Godz.: 14:30 – 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator : Centrum Kultury Młodych

Opis : Zajęcia rekreacyjne z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych i nauką kroków podstawowych i prostych kombinacji tańców towarzyskich. Zajęcia prowadzi wieloletni choreograf, instruktor tańca.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł/miesięcznie

KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” – ŚRODY (2.03 - 25.05)

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisiorzyki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki deкупажу. Zajęcia dla miłośników rękodzieła artystycznego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ĆWICZENIA TAI CHI - ŚRODY

Godz.: 17:30 – 19:00

Adres: DK Kubuś przy ul. Sacharowa 63

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

Opis: Tai Chi - chińska gimnastyka, której historia liczy ponad tysiąc lat. To gimnastyka dla zdrowia, rozwija ciało i umysł, zwiększa odporność.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA DLA SENIORÓW - CZWARTKI

Godz.: 09:30

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Termin „muzykoterapia” pochodzi od słowa „muzyka” –muisica(łac.), mousike(gr.)-oznaczającego sztukę, zwłaszcza śpiewu i gry na instrumentach” oraz od słowa „terapia” therapeuein (gr.), które w szerszym kontekście oznacza leczenie. Muzykoterapia jest swoistą metodą terapeutyczną

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

Koszt: 8 zł za pojedyncze zajęcia

WARSZTATY KORALIKOWE – CZWARTKI (DO 30.06.2022)

Godz.: grupa początkująca czwartki 11:00-13:00 / grupa zaawansowana środy 16:30-18:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Dwugodzinne warsztaty dla dorosłych i seniorów tworzenia biżuterii z małych koralików.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

GIMNASTYKA 60+ - CZWARTKI

Godz.: 11:00-12:00 grupa zaawansowana / 12:00-13:00 grupa początkująca

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Zajęcia uczą zdrowego i efektywnego relaksu, pozwalają poznać własne ciało i pokazują jak w życiu codziennym o nie dbać.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Miesięczna opłata 50 zł, pojedyncze zajęcia 15 zł

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO – CZWARTKI (DO 30.06.2022)

Godz.: grupa początkująca czwartki godz. 12:00-13:30

grupa kontynuacja czwartki godz. 10.00-11.30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia języka angielskiego zapewniają przygotowanie gramatyczne i rozwijają umiejętność płynnego porozumiewania się w języku obcym.

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 80 zł / miesiąc

„DZIEŁA RĄK” – CZWARTKI (03.03 – 26.05)

Godz.: 16:00 – 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Zajęcia rękodzielnicze dla Seniorów z filcowania igłą i na mokro, haft płaski i krzyżykowy, makrama, decoupage. Zapewniamy narzędzia i materiały.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: 10 zł / 1 zajęcia

ZAJĘCIA PLASTYCZNE – CZWARTKI (DO 30.06.2022)

Godz.: 17:00-19:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator/: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Dwugodzinne warsztaty przeznaczone dla osób, które interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi albo chcą po prostu spróbować swoich umiejętności. Na zajęciach wykorzystywane będą materiały wliczone koszt kursu.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

PILATES – CZWARTKI (DO 30.06.2022)

Godz.: 19:45-20:45

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Na lekcjach będziemy pracować formami fizyczno mentalnymi zaczerpniętymi z pilatesu, zdrowego kręgosłupa, jogi, technik oddechowych. Zajmiemy się wzmocnieniem mięśni. Prosimy o przynoszenie własnych mat do ćwiczeń.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 160 zł / karnet 8 wejść, 90 zł / karnet 4 wejścia

KLUB RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO „ARTE” - II I IV CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: zajęcia z koronki, szydełkowania, haftu, itp.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA ODDZIAŁU KARPACKIEGO PTT - I i III CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: spotkania, dyskusje, prelekcje i pokazy multimedialne skierowane do miłośników wycieczek górskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

„CO ZA SZYCIE!” – CZWARTKI I PIĄTKI (03.03 – 26.05)

Godz.: czw. 17:00-19.30 grupa I / pt. 14:00 – 17:00 grupa II / pt. 17:00 – 19:30 grupa III

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Zajęcia z podstaw szycia na maszynie. Na zajęciach uszyjemy drobiazgi do domu. Zapewniamy maszyny do szycia i materiały. Ponadto obsługa maszyny, podstawowe funkcje i ścięgi.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: 35 zł / 1 zajęcia

ZDROWY i BEZPIECZNY SENIOR – PIĄTKI (04.03 – 27.05)

Godz.: 9:30 – 10:30

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

BEAUTY PIĄTKI - PIĄTKI

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Wólczańska 225

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej ŚWIETLIK

Opis: Lekcje makijażu, wykonanie makijażu, próbki kosmetyków do domu.

Zapisy: 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org



Łódzka tytka Seniora

Koszt: 10 zł spotkanie

KABARET WAĆŁAW I JEGO FERAJNA – PIĄTKI (04.03 – 27.05)

Godz.: 12:00 – 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Spotkania i warsztaty teatralne dla Seniorów, którzy chcą spróbować swoich sił na scenie. Kabaret Waćław i Jego Ferajna jest literacko-wokalną grupą o charakterze kabaretowym. Tworzą ją młodzi duchem Seniorzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

JOGA NA DZIEŃ DOBRY – PIĄTKI (DO 30.06.2022)

Godz.: 12:00-13:20

Adres ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia jogi dla seniorów, które prowadzi Bożena Balcer – dyplomowana nauczycielka jogi instruktorka gimnastyki z wieloletnim stażem.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 85 zł / miesiąc

„ATLAS NOWOCZESNOŚCI. ĆWICZENIA” – CYKL WYKŁADÓW DLA OSÓB DOROSŁYCH I MŁODZIEŻY – SOBOTY (MARZEC, KWIECIEŃ)

Godz.: 12:12

Adres: ul. Ogrodowa 19, online – za pośrednictwem platformy zoom www.bilety.msl.org.pl/events/show

Organizator: Dział Edukacji, Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Wykładowcy przybliżą idee patronujące poszczególnym częściom wystawy- wspom., z których składa się ekspozycja i zachęcą uczestników do tworzenia własnych dróg i ścieżek w zawitych labiryntach współczesnego świata i aktualnej sztuki.

Kontakt: 605 060 063

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł za udział stacjonarny / 1 zł za udział przez platformę zoom

KINO PRZYTULNE – PIĄTKI (04.03 - 27.05)

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna



Łódzka tytka Seniora

Opis: Kino bez komercji, bez popcornu i bez reklam. Wyjątkowy repertuar stworzony specjalnie dla Seniorów, sympatyczna atmosfera i przyjazne ceny biletów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / zapisy@gorna.pl

Koszt: 10 zł / seans

TAI-CHI i QI GONG - SOBOTY

Godz.: 9:00-10:30 / 10:30-12:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Ćwiczenia fizyczne podczas zajęć są dostosowane indywidualnie do każdego ćwiczącego pod względem wieku i sprawności fizycznej.

9.00-10.30 – Tai Chi Chen

10.30-12.00 – Qi Gong Xi & Tai Chi Sun

Zapisy: 797 326 230, taolive.list@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

JOGA KUNDALINI - SOBOTY

Godz.: 16:00-17:15

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Praktyka Jogi Kundalini łączy mantrę, ćwiczenia fizyczne, bandy, oddech i mudry. Może praktykować ją każdy, bez względu na wiek, kondycję czy elastyczność ciała.

Zapisy: 791 122 800 / jogaswiadomosci@gmail.com

Koszt: 100 zł/miesiąc (1 x w tyg.), 30 zł/ 1 zajęcia

WARSZTATY TANECZNE HIP-HOP 60+ - STYCZEŃ – CZERWIEC 2022

Godz.: 11:00

Adres: ul. Próchnika 7

Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”

Opis: Warsztaty taneczne hip-hop 60+ są skierowane dla aktywnych seniorów. Podczas zajęć uczestnicy uczą się podstawowych kroków, które łączą w sekwencje i proste choreografie. Chętni członkowie mogą udzielać się w przyszłości w formacji Yo! Yo! Seniorzy.

Zapisy: kontakt@centerko.org

Koszt: Udział bezpłatny

„ANTONI STARCZEWSKI – IDEA ZAPISU LINEARNEGO” (03.03.2022 – 03.07.2022)

Godz.: śr. 12:00 – 17:00/ czw. – sob. 12:00 – 19:00/ nd. 12:00 – 17:00



Łódzka tytka Seniora

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa poświęcona Antoniemu Starczewskiemu – wybitnemu artyście, który tworzył interesującą i oryginalną sztukę, wyprzedzając światowe nurty i działania artystyczne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

WYSTAWA INDYWIDUALNA PAWŁA BOWNIKA: "PODSZERSTEK" (31.03.2022 – 05.06.2022)

Godz.: śr. 12:00 – 17:00/ czw. – sob. 12:00 – 19:00/ nd. 12:00 – 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Ekspozycja ukaże fascynujący, niespotykany współcześnie warsztat fotografa, który posługuje się najstarszą techniką fotograficzną sięgającą XIX wieku.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

„INSPIRUJEMY KOLOREM” - WYSTAWA HAFTU (23.04.2022 – 10.07.2022)

Godz.: <https://cmwl.pl/public/informacje/godziny-otwarcia>

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Ekspozycja zaprezentuje indywidualne osiągnięcia twórców-amatorów, ich kreatywność i kunszt tradycyjnych technik hafciarskich i koronkarskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

WYSTAWA STAŁA „ŁÓDZKIE MIKROHISTORIE. LUDZKIE MIKROHISTORIE” W ŁÓDZKIM PARKU KULTURY MIEJSKIEJ

Godz.: śr. 12:00 – 17:00/ czw. – sob. 12:00 – 19:00/ nd. 12:00 – 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa opowiada historię wielokulturowej, włókienniczej Łodzi z perspektywy codziennego życia jej mieszkańców.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł bilet normalny, 9 zł bilet ulgowy



Łódzka tytuła Seniora

WYSTAWA STAŁA. MIASTO-MODA-MASZYNA

Godz.: śr. 12:00 – 17:00/ czw. – sob. 12:00 – 19:00/ nd. 12:00 – 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Osią narracji wystawy jest szeroko rozumiany przemysł włókienniczy, który w XIX i XX w. kształtował oblicze Łodzi, wpływał na jej sytuację gospodarczą, społeczną i kulturową, a także stymulował rozwój przemysłu odzieżowego w Polsce.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł bilet normalny, 9 zł bilet ulgowy

WYSTAWA CZASOWA „HELENA BOHLE-SZACKA. PRZENIKANIE”

Godz.: śr. 12:00 – 17:00/ czw. – sob. 12:00 – 19:00/ nd. 12:00 – 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Helena Bohle-Szacka, której losy przybliży wystawa, była kobietą niezwykłą – artystką, graficzką, projektantką mody pracującą dla Mody Polskiej, Telimeny czy Ledy, rozpoznawalną także za żelazną kurtyną, propagatorką polskiej kultury za granicą.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

OFERTA CENTRÓW ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

CZAS LIBELTA

Adres: ul. Libelta 16

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta

Opis: Zapraszamy do zapisów i udziału zajęciach dla osób 60+. W ofercie:

- gimnastyka ogólnousprawniająca
- zumba
- taniec w kręgu
- spacerzy nordic walking po Lesie Łagiewnickim i Parku Ocalałych
- kursy obsługi smartfona
- kursy języka angielskiego
- warsztaty rękodzieła
- gimnastyka umysłu
- spotkania Klubu Brydżowego, Klubu Tenisa Stołowego oraz Klubu Tai Chi
- szycie maskotek - małpek
- wykłady promujące zdrowie oraz wzory prawidłowych zachowań w czasie pandemii
- wycieczki po łódzkich muzeach – „Poznajemy Łódzkie Muzea”

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 655 30 39 (zapisy od 25 dnia danego miesiąca na następny miesiąc) od pon. do pt. w godzinach 8:00-15:00

Koszt: Udział bezpłatny

CZAS RZGOWSKA

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

Opis: Zapraszamy do zapisów i udziału zajęciach dla osób 60+. W ofercie:

- coctail dance – zajęcia taneczne
- gimnastyka - zdrowy kręgosłup
- gimnastyka ogólnorozwojowa
- zajęcia na siłowni zewnętrznej
- nordic walking w parku podolskim
- pilaste/streching
- działania twórcze
- gimnastyka umysłu

Zapisy: 42 306 74 74 (zapisy od 25 danego miesiąca na następny miesiąc) od pon. do pt. w godzinach 8:00-15:00

Koszt: Udział bezpłatny

CZAS CIESZKOWSKIEGO

Adres: ul. Cieszkowskiego 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego

Opis: Zapraszamy do zapisów i udziału zajęciach dla osób 60+. W ofercie:

- warsztaty smartfonowe
- gimnastyka ogólnorozwojowa
- gimnastyka - zdrowy kręgosłup
- pilates/streching
- gry planszowe
- akcja charytatywna szycia maskotek dla dzieci
- nordic walking
- joga
- gimnastyka umysłu
- warsztaty kosmetyczne
- warsztaty kulinarne
- warsztaty rękodzieła
- kółko brydżowe

Zapisy: 42 689 11 60 (zapisy od 25 dnia danego miesiąca na następny miesiąc) od pon. do pt. w godzinach 10:00-14:00

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

CZAS SZPITALNA

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

Opis: Zapraszamy do zapisów i udziału zajęciach dla osób 60+. W ofercie:

- edukacja i terapia ruchowa
- warsztaty kosmetyczne
- warsztaty ceramiczne
- konsultacje - obsługa komputera smartfona
- tenis stołowy
- gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą
- zajęcia terapeutyczne: gimnastyka umysłu
- warsztaty rękodzieła
- cyfrowa aktywizacja seniora - szkolenie smartfonowe
- warsztaty zdrowia - muzykoterapia

Zapisy: 502 322 547 (zapisy od 25 dnia danego miesiąca na następny miesiąc) od pon. do pt. w godzinach 09:00-15:00)

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „SENIOR Z OTWARTYMI OCZAMI”

W marcu rozpocznie się rekrutacja do projektu Stowarzyszenia Senfineco „Senior z otwartymi oczami”. W ramach projektu stworzymy przestrzeń do spotkań i rozmów seniorów i młodzieży na palące społecznie tematy. Wymiana myśli, opinii i stanowisk będzie wspierana dyskusjami o ostatnio przeczytanych książkach, które uczestnicy projektu wspólnie wybiorą. Celem projektu jest rozwój kompetencji krytycznego myślenia, kulturalnej debaty i zwiększenia roli seniorów w opiniotwórczym procesie dynamicznie zmieniającej się codzienności XXI. wieku. Całość działań projektu finansowana jest z funduszy Europejskiego Korpusu Solidarności.

Zapisy: 694 302 650 Karolina Pyzik Koordynatorka projektu / senfineco.ngo@gmail.com /

Koszt: Udział bezpłatny

„SENIOROWE LOVE” (03.2022 – 05.2022)

Godz.: 9:00-17:00

Adres: ul. Wólczańska 225

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej ŚWIETLIK

Opis: Fundacja zaprasza Seniorów na efektywne spędzanie czasu poprzez kreatywne zajęcia, naukę angielskiego, spotkania dot. urody, możliwość skorzystania z częściowo refundowanych przez Fundację masażu czy skorzystania z nieodpłatnych porad prawnych.

Zapisy: 518 382 599 / zapisy@fundacjapotiswietlik.org



Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

PROGRAM TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ

Godz.: do ustalenia między wolontariuszem a seniorem

Adres: w miejscu zamieszkania seniora

Organizator: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Opis.: Zapraszamy do udziału w Programie OBECNOŚĆ każdego seniora, który ma ukończonych 60 lat, czuje się samotny i chce budować relację z życzliwą, serdeczną, chętną do rozmów osobą. Nasi wolontariusze to osoby dorosłe w różnym wieku, o otwartych sercach, pełne ciepła i zrozumienia dla problemów podeszłego wieku. Każdego podopiecznego odwiedzają stale ten sam wolontariusz – co najmniej raz w tygodniu na minimum dwie godziny. Wolontariusz wspiera w trudnych chwilach, wspólnie z seniorem spędza czas na rozmowach lub spacerach.

Zapisy: 600 615 110 od pon. do pt. w godzinach od 12:00 do 14:00/

662 502 566 od pon. do pt. w godzinach od 10:00 do 15:00/

lodz@malibracia.org.pl

Koszt: Udział bezpłatny

DODATEK OSŁONOWY

Komu przysługuje i gdzie należy złożyć wniosek?

Od 4 stycznia 2022 można składać wnioski o dodatek osłonowy w Centrum Świadczeń Socjalnych w Łodzi. Jego celem jest zrekompensowanie wzrostu kosztów energii elektrycznej, cen gazu i żywności.

Kto może z niego skorzystać?

Wszystkie osoby, których przeciętny miesięczny dochód w przeliczeniu na członka gospodarstwa domowego nie przekracza kwoty w gospodarstwie:

- jednoosobowym – 2100 zł
- wieloosobowym – 1500 zł na osobę

Jak obliczyć dochód?

To nasze przychody z całego roku, od których należy odjąć podatek dochodowy i składki na ubezpieczenie społeczne i zdrowotne. Nie wlicza się do niego alimentów płaconych na rzecz innych osób.

Ustala się go na podstawie wpływów osiągniętych w:

- 2020 r. – w przypadku wniosku złożonego do dnia 31.07.2022 r.
- 2021 r. – w przypadku wniosku złożonego w okresie od dnia 01.08.2022 r. do dnia 31.10.2022 r.



Łódzka tytka Seniora

Jeśli przekroczy on kryterium dochodowe, dodatek osłonowy będzie przyznany w wysokości różnicy między kwotą dodatku a kwotą o jaką kryterium zostało przekroczone (nie niższej niż 20 zł).

Ile wynosi dodatek osłonowy?

- 400 zł dla gospodarstwa domowego jednoosobowego
- 600 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób
- 850 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 do 5 osób
- 1150 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób

Dodatek może być jeszcze wyższy, jeśli mieszkamy w lokalu, który nie jest podłączony do sieci centralnego ogrzewania, czyli musimy palić w kotle na paliwo stałe, kominkiem, koźą, piecem kaflowym, czy kuchnią węglową. Wtedy możemy liczyć na:

- 500 zł rocznie dla gospodarstwa domowego jednoosobowego
- 750 zł rocznie dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób
- 1062,50 zł rocznie dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 do 5 osób
- 1437,50 zł rocznie dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób

Wnioski o wypłatę należy złożyć do 31.10.2022 r. Dokumenty złożone po tej dacie nie będą rozpatrzone.

Gdzie należy złożyć wnioski?

– W Punkcie Obsługi Świadczeniobiorców, ul. Urzędnicza 45 (pok. 16, pok. 17, pok. 29) w godz. pracy urzędu: pon, śr, czw, pt w godz. 8:00-16:00; wt w godz. 9:00-17:00 oraz:

- od 13.01.2022 r. przy ul. Drewnowskiej 5
- od 14.01.2022r. w ŁCKM przy ul. Piotrkowskiej 110
- od 17.01.2022 r. przy al. Politechniki 32

– Elektronicznie za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej ePUAP: <https://epuap.gov.pl/> przesyłając ww. wniosek na adres skrytki: /CSSwL/SkrytkaEPS

– Umieścić go w urnie na dokumenty w Punkcie Obsługi Świadczeniobiorców (w godz. pracy urzędu)

– Listownie na adres: Centrum Świadczeń Socjalnych w Łodzi, ul. Urzędnicza 45, 91-304 Łódź





FALA DLA SENIORA



**DRZWI
OTWARTE**

**Zapraszamy osoby
na BEZPŁATNE, czwartkowe
spotkania na Fali**

Pokażemy cały obiekt

Przy kawie i ciście odpowiemy na pytania

Zapisy pod nr telefonu:

42 683 44 83



Aquapark FALA

Więcej na stronie:

WWW.AQUAPARK.LODZ.PL