

CZERWIEC – SIERPIEŃ '19

Łódzka tytka Seniora



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

 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



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

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

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

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

Łódzka tytka Seniora

Odwiedź nas lub zadzwoń, aby dowiedzieć się więcej:

Biuro ds. Rekrutacji

Oddział ds. Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Łodzi

Łódź ul. Zachodnia 47, pokój 132

Tel. 42 638 47 30

e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

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

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

Partnerzy:

Urząd Miasta Łodzi,

Fundacja Wiosna – Jesień, Fenix Poland Sp. z o.o.

Łódzka tytka Seniora

17.06, 19.06, 24.06, 26.06.2019 - PEŁNE WDZIĘKU – ZAJĘCIA TANECZNE

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

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

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

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

17.06.2019 - STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI

Godz.: I grupa 13:00 – 14:30 / II grupa 14:30 – 16:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

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

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł

17.06, 24.04.06.2019 - WARSZTATY CERAMICZNE

Godz.: 15:00-17:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Warsztaty ceramiczne prowadzone przez panią Dominikę Wlazło – absolwentkę socjologii sztuki na Uniwersytecie Łódzkim. Na zajęciach uczestnicy mają szansę poznać techniki ręcznego mo-

Łódzka tytka Seniora

delowania w glinie oraz zgłębiać tajniki zdobienia ceramiki, dzięki czemu można stworzyć niepowtarzalne naczynia, biżuterię, a nawet rzeźbę.

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

Koszt: 25 zł za pojedyncze zajęcia

17.06, 24.06.2019 – SPOTKANIA AUTORSKIE „GRUPY LITERACKIEJ CENTAURO”

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

17.06 – 19.06.2019 - DNI LITEWSKIE - SPOTKANIA Z KINEM LITEWSKIM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, sala widowiskowa

Opis: Spotkania z kinem litewskim są wartościową i unikatową propozycją dla wszystkich miłośników sztuki filmowej. Naszą ambicją jest przybliżenie tego mało znanego w Polsce zjawiska oraz zerwanie ze stereotypami, które każą postrzegać kinematografię litewską jako zbyt poetycką, spowolnioną, operującą nadmiernie ciszą, wpisującą się w nurt tzw. słów cinema. „Na łące, we mgle, stoi koń” – to jeden z mitów, które chcemy zrewidować

Łódzka tytka Seniora

i odczarować, zachęcając do odkrycia twórczości zza wschodniej granicy nie tylko przez koneserów, lecz przez każdego odbiorcę, a przede wszystkim przez młodych poszukiwaczy filmowych wrażeń. Przegląd kina litewskiego w AOIA w Łodzi nie byłby możliwy bez życzliwości i pomocy Litewskiego Centrum Filmowego w Wilnie oraz Ambasady Republiki Litewskiej w Warszawie. Spotkania z kinem litewskim poprowadzi **Mariola Wiktor** – specjalista ds. filmu.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

17.06.2019 - WYSTAWA FOTOGRAFII

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wystawa fotografii - Anna Włodarska.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

18.06, 25.06.2019 - BRYDŹ NA GÓRNEJ

Godz.: 16:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

18.06, 25.06.2019 - AKADEMIA SENIORA

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.06.2019 - POZNAJEMY POLSKIE DRZEWA

Godz.: 11:00

Adres: zbiórka przed wejściem do hotelu Qubus, ul. Mickiewicza 7

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Poznajemy polskie drzewa w cyklu „Podziel się swoją pasją”. Jeśli gnębi Cię fakt, że używasz słowa: „choinka”, a nie wiesz czy to świerk, jodła, a może inne drzewo, ten cykl spotkań jest dla Ciebie. Nie spodziewaj się rozmowy z fachowcem, tylko pasjonatem, któremu może uda się zarazić Ciebie swoją pasją. W dzień leniwych spacerów zapraszamy na wypad w teren i sprawdzenie w parku czy lesie czy znasz już większość rosnących wokół ciebie drzew.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

19.06, 26.04.06.2019 - GIMNASTYKA I TANIEC

Godz.: 12:00 - 13:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia taneczne prowadzone przez panią choreograf

Łódzka tytka Seniora

Agnieszka Cygan, panie mają szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez taniec i ruch.

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

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

19.06.2019 - INSPIRACJE LATA SPOTKANIE LITERACKIE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Inspiracje lata spotkanie literackie poetów Twórczej Grupy Literackiej „Limeryk”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.06, 26.06.2019 - KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA”

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

19.06.2019 - MIĘDZYPOKOLENIOWE POSTAWY TWÓRCZE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Wernisaż wystawy prac uczestników zajęć Pracowni Plastycznej oraz uczestników zajęć, Studio Maestro+.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

19.06.2019 - „KONCERT NA POWITANIE LATA”

Godz.: 17:30

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizatorzy: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: „Koncert na powitanie lata” w wykonaniu uczestników studia wokaLOVEego.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.06.2019 - UROCZYSTE ZAKOŃCZENIE ROKU KULTURALNEGO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zapraszamy na uroczyste zakończenie roku kulturalnego. Podczas imprezy odbędą się koncerty i pokazy zespołów, uczestników zajęć w Domu Kultury „502”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

20.06, 21.06, 22.06, 23.06.2019 - SPEKTAKL

„ŚLUBU NIE BĘDZIE”

Godz.: 20.06 - 22.06 godz. 19:00 / 23.06 godz. 16:00

Adres: ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Pełna wdzięku, błyskotliwa komedia muzyczna autorstwa znakomitego brytyjskiego duetu. To wspaniała propozycja dla wszystkich, którzy choć raz przeżyli przygotowania do wielkiej rodzinnej uroczystości, niefortunny wypadek, czy niezwykle zauroczenie. Zaskakujące zwroty akcji, prze zabawne sytuacje, nasycone angielskim humorem dialogi, a wszystko przeplatane doskonałymi aranżacjami nieśmiertelnych przebojów z lat 20. i 30.

Zapisy: Brak

Koszt: 20 zł z Miejską Kartą Seniora

21.06.2019 - SPEKTAKL „UMYSŁ”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spektakl pt. „Umysł” w wykonaniu Teatru „Ponadczasowi Bez Granic”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

21.06.2019 - PLANSZÓWKI NA OLECHOWIE

Godz.: 17:30 - do ostatniego gracza

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizatorzy: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Rodzinne spotkania z planszówkami dla dużych i małych. W trakcie spotkania będziemy wspólnie poznawać najpopularniejsze gry i prowadzić rozgrywki.

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

22.06.2019 - CYRKOMOTORYKA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna ; Strefa Kultury Otwartej

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

Zapisy: Brak

Koszt: 5 złotych / osoba

22.06.2019 - POTANÓCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: Bilety w cenie 12 złotych (sprzedaż od 10 czerwca), w dniu imprezy 15 złotych.

23.06.2019 - WYCIECZKA PIESZA DŁUTÓW – LASY I STAWY

Godz.: 8:50

Adres: Zbiórka na przystanku PKS Bandurskiego naprzeciwko Dworca Łódź – Kaliska w kierunku Śródmieścia godz. 8:50, odjazd godz. 9:05

Organizatorzy: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Pieszych „STONOGA”

Opis: Zapraszamy na wycieczkę pieszą o długości 12 km pt. Dłutów – lasy i stawy.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

23.06.2019 - ARTYSTYCZNY PIKNIK Z KONCERTEM

Godz.: 12:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4, Park źródła Olechówki przy Strefie Kultury Otwartej

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Krótki opis: Plac Zabaw Twórczych - Artystyczny Piknik z koncertem.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

23.06, 30.06 ORAZ 07.07, 14.07, 21.07, 28.07.2019 - SPACERY I GRA MIEJSKA Z EXPO 2024 ŁÓDŹ POLSKA

Godz.: 15:00

Adres: Park Baden-Powella, Park 3 Maja, Park Staszica, Park Matejki, Park Staromiejski

Organizator: Aplan Media na zlecenie Miasta, Wydział ds. Zarządzania Projektami, Oddział ds. EXPO

Opis: Zapraszamy do udziału w cyklu spacerów po łódzkich parkach. Podczas wycieczek przybliżymy uczestnikom idee Wystawy Expo Horticultural organizowanej w Łodzi w 2024 r. Ponadto zapoznamy z historią parków. Spacery odbędą się kolejno w następujących parkach:

- **23.06** - Park Baden-Powella i 3 Maja (zbiórka pod halą sportową MOSiR),
- **30.06** - Park Helenów i Park Ocalałych (zbiórka w Parku Helenów pod altaną),
- **07.07** - Park Baden Powella i 3 Maja (zbiórka pod halą sportową MOSiR),

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

- **14.07** - Park Staszica i Park Matejki (zbiórka pod pomnikiem Staszica),

- **28.07** - Park Baden Powella i 3 Maja (zbiórka pod halą sportową MOSiR).

Ponadto **21.07** w Parku Staromiejskim odbędzie się gra miejska – angażująca rozgrywka umożliwiająca poznanie historii parku, dzięki rozwiązywaniu różnorodnych zadań. Łączna liczba uczestników: 25 osób (5 pięcioosobowych zespołów). Na grę miejską obowiązują zapisy pod adresem: sylwiaciebiada@aplanmedia.pl

Zapisy: Spacerzy – brak zapisów / gra miejska – zapisy pod adresem: sylwiaciebiada@aplanmedia.pl

Koszt: Udział bezpłatny

23.06.2019 - „ENERGIA” POKAZ PRACY TEATRU TAŃCA KIJÓ

Godz.: 19:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, sala widowiskowa

Opis: O energii, która jest i nieustannie ulega przekształcaniu, jest wszędzie... jest wszystkim... na scenie będziemy pływać w różnych jej odcieniach, a w tę małą podróż zabierzemy widza. Choreografia: Emilia Biskupik, KIJÓ. Taniec/ruch: KIJÓ - Aleksandra Korniejenko, Paulina Nowicka, Klaudia Tkaczyk, Lila Kowalska, Maria Łozińska, Kamila Zięba, Valeriia Lychko, Joanna Król. Muzyka: kolaż utworów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24.06.2019 - „GRUZJA” – PREZENTACJA ZDJĘĆ

Godz.: 17:00

Łódzka tytka Seniora

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizatorzy: Dom Kultury 502, PTTK Łódź - Polesie

Opis: Dom Kultury „502” oraz Oddział PTTK Łódź-Polesie zaprasza na prezentację zdjęć z Gruzji.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

25.06.2019 - GÓRY ZBYSZKA ŁUCZAKA - PRELEKCJA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Góry Zbyszka Łuczaka - prelekcja multimedialna opowiadająca o twórcy i wieloletnim dyrektorze łódzkiego Explorers Festiwal oraz organizatorze wypraw trekkingowych w różne regiony górskie. Wernisaż fotografii o godz. 16:00.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

25.06.2019 - „NIE PRZEJDZIEMY DO HISTORII LITERATURY?”

Godz.: 17:00

Adres: Filia nr 35 Biblioteki Miejskiej w Łodzi, ul. Wróblewskiego 67 (przy ul. Bratysławskiej)

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: „Nie przejdziemy do historii literatury?” - prezentacja tekstów Centauro. Wieczór pamięci Arcziego (Andrzeja Arczewskiego 1964-2019), akompaniament: Janusz Janyst.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

25.06.2019 - „60+ CZAS NA KULTURĘ”: POWITANIE LATA!! - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56, sala 39 a, III piętro

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Już czas rozpocząć okres wakacyjny i przywitać lato! Zapraszamy na potańcówkę razem z Dj-em Igorem, który zapewni wyjątkowy klimat i fantastyczną atmosferę! Przeboje, które śpiewała cała Polska razem z Haliną Kunicką: „Lato, lato, lato czeka/razem z latem czeka rzeka..” czy hit z 1995 r Formacji Nieżywych Schabuff „Lato” to tylko wstęp na przywitanie lata!

Zapisy: 42 633 26 41 / 605 297 887

Koszt: Udział bezpłatny

27.06.2019 – SPLOTY – OTWARTE DZIAŁANIA WARSZTATOWE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

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

Zapisy: 42 684 61 15, 500 527 855

Koszt: Bilet -12 zł (normalny) / 8 zł (ulgowy)

Łódzka tytka Seniora

27.06.2019 - CAFFE RONDO O WAJDZIE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zapraszamy wielbicieli i miłośników twórczości Andrzeja Wajdy. Przy kawie w przyjaznej atmosferze Pani Agnieszka Wnurowska opowie o reżyserze i jego twórczości.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.06.2019 - POTĄNCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

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

Zapisy: 574 255 542, 574 190 659

Koszt: Bilet 12 zł

28.06.2019 - ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizatorzy: Ośrodek Kultury Górna, Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Opis: Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe. Uelastycznienie ciała, wykonamy dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów ćwiczenia rozciągające, nauczymy się jak prawidłowo i bezpiecznie wykonywać samodzielnie codzienną gimnastykę. W trakcie ćwiczeń uczestnicy dowiedzą się też ciekawostek związanych ze zdrowym żywieniem. Zajęcia są elementem

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

projektu „Jesień życia, czas rozkwitać...” realizowanego przez Fundację SIŁACZKA.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

28.06.2019 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW: RZUĆ WIANEK I CHODŹ POTAŃCZYĆ

Godz.: 16:00

Adres: ul. Krzemieniecka 2a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Drodzy Państwo, będziemy rzucać wianki, zgodnie z tradycją Świętojańską. Poszukamy kwiatu paproci w pięknym ogrodzie Poleskiego Ośrodka Sztuki by następnie oddać się szalonej potańcówce w ramach projektu 60+ „Czas na kulturę”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

28.06.2019 - WIECZÓR POETYCKI Z PROF. MARKIEM PAWLIKOWSKIM ORAZ SPOTKANIE „WSZYSTKO O KULTURZE?”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Wieczór poetycki z prof. Markiem Pawlikowskim oraz „Wszystko o kulturze?” – spotkanie z Agatą Dawidowicz, dyrektorem Ośrodka Kultury Górna w Łodzi.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

28.06.2019 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE WOKÓŁ KONRADA KRZYŻANOWSKIEGO. ASOSJACJE I EKSPRESJE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta

Opis: Zapraszamy na oprowadzanie kuratorskie po wystawie dzieł Konrada Krzyżanowskiego – jednego z barwniejszych twórców warszawskiego środowiska artystycznego początku XX wieku. Przez dwie dekady swojej działalności nigdy nie zabiegał o rozgłos, a jego sztuka znajdowała uznanie głównie w dość hermetycznym kręgu warszawskiej bohemy. Również współcześnie malarstwo Krzyżanowskiego pozostaje nie w pełni odkryte i docenione. Wystawa Wokół Konrada Krzyżanowskiego. Asocjacje i ekspresje przygotowywana w Muzeum Pałac Herbsta stanowi próbę jego eksplikacji i skonfrontowania z atmosferą początku minionego stulecia. Prowadzenie: Maria Milanowska

Zapisy: 42 674 96 98 w. 35 / edu.herbst@msl.org.pl

Koszt: 1 zł

29.06.2019 - „SZLAKIEM ŁÓDZKICH PODWÓREK – TAJEMNICE ULICY PIOTRKOWSKIEJ”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer szlakiem wybranych podwórek ulicy Piotrkowskiej poprowadzi Joanna Orzechowska. wydarzenie w ramach projektu „Łódzkie podwórko - tradycja i współczesność”. Spacer szla-

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

kiem głównej arterii miasta – ulicy Piotrkowskiej będzie okazją do poznania miejsc, w których m.in. zachowały się żydowskie kuczki oraz cenne detale architektoniczne. Podczas wędrowki uczestnicy przekonają się, jak wiele ciekawostek jest ukrytych za fasadami kamienic.

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

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

29.06.2019 - POTAŃCÓWKA

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na niesamowite Potańcówki w Domu Kultury „Ariadna”. Zabawa taneczna przy muzyce mechanicznej. W cenie kawa, herbata. Informacje: 510 313 310, 574 256 258

Zapisy: Brak

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

29.06.2019 – KONCERT - MACIEJ STANIECKI „FOLLOWING THE LIGHT”

Godz.: 20:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Maciej Staniecki (gitara, pętle, efekty), kompozytor muzyki filmowej i teatralnej, współtwórca projektów elektronicznych (Nemesis), producent i realizator dźwięku (W. Zimpel, Lotto) zagra koncert promujący jego solowy album „Following the light”. Przed i po koncercie będzie można kupić płytę na stoisku wydawnictwa „Requiem Records” oraz porozmawiać z artystą.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

30.06.2019 - WYCIECZKA PIESZA KOLUMNA – ROKITNICA - KOLUMNA

Godz.: 9:20

Adres: Zbiórka: Dworzec Łódź-Kaliska godz. 9.20, odjazd: 9.53

Organizatorzy: Dom Kultury 502, Oddział PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Pieszych „STONOGA”

Opis: Zapraszamy na wycieczkę pieszą o długości 10 km Kolumna – Rokitnica – Kolumna.

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

30.06.2019 - NA TROPIE PAŁACOWEGO DETALU – QUESTNIG Z NAGRODAMI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Gra przypominająca harcerskie podchody, zadaniem uczestników będzie odpowiadanie na pytania i szukanie wskazówek w przestrzeni Pałacu Izraela Poznańskiego. Cztery pory roku, figlarne putta, zmyślnie ukryte karty do gry czy mieniące się kolorami pawie – Pałac Izraela Poznańskiego wypełniony jest pięknymi detalami. Już 30 czerwca będzie je można odkryć podczas questingu, przygotowanego przez Marię Nowakowską – autorkę pierwszego przewodnika po mieście szlakami detali architektonicznych, inicjatorkę i koordynatorkę pierwszego Ogólnopolskiego Festiwalu Detalu Architektonicznego #detailfest.

Łódzka tytka Seniora

Na śmiałków gotowych ruszyć tropem pałacowego detalu czekają nagrody.

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

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

01.07 – 12.07.2019 – WARSZTATY MALARSKIE – URBAN SKETCHING

Godz.: 11:00 - 13:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Warsztaty realizowane w ramach projektu „Lato z Kulturą. Nowe Wyzwania”, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Warsztaty Urban Sketching to nietypowe podejście do rejestrowania rzeczywistości. Na zajęciach będziemy przygotowywać uczestników technicznie, tłumacząc zasady kompozycji, proporcje postaci ludzkiej, perspektywę architektury oraz zaznajamiać ich z narzędziami. Poprzez praktyczne ćwiczenia wytrenujemy pamięć wizualną, tak aby przygotować uczestników do pracy w plenerze, która polega na rejestrowaniu często bardzo ulotnych chwil. Architektura zajmuje w Urban Sketchingu miejsce szczególnie i dlatego wdrożymy także fachowe nazewnictwo elementów architektonicznych i zwrócimy uwagę na ich zróżnicowaną formę.

Zapisy: 42 651 67 47 / osobiście w CEK „Na Żubardzkiej”

Koszt: Udział bezpłatny

02.07.2019 - SPOTKANIE INFORMACYJNE PROJEKTU „AKADEMIA TWÓRCZEGO AKTYWISTY 60+”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Piotrkowska 104, Duża Sala Obrad Urzędu Miasta Łodzi

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Fundacja Instytut Działań Twórczych

Opis: Zapraszamy na spotkanie informacyjne projektu „Akademia Twórczego Aktywisty 60+”, podczas którego przedstawimy zasady udziału w Akademii. Projekt realizowany będzie w okresie 3 września – 18 grudnia, oferować będzie 25 bezpłatnych warsztatów z dziedziny nowych technologii, kultury, twórczości i kreatywności. Tematy zajęć, jakie zaproponujemy to m.in. fotografia portretowa, spotkanie z wizażystką, gra miejska w Łodzi, warsztaty dziennikarskie, poznanie procesu kreatywnego, spotkanie z wolontariuszami europejskimi, projekcja kinowa i spotkanie z twórcami, wyjazd całonocny do Łowicza. Studenci akademii będą mieli także okazję odbyć praktyki wolontariackie w 1 z 5 organizacji pozarządowych w Łodzi (m.in. dziennikarstwo, tworzenie filmu, sesja zdjęciowa). Podsumowaniem będzie Festiwal Twórczych seniorów w grudniu i gala dla absolwentów.

Zapisy: telefonicznie lub za pośrednictwem sms (imię i nazwisko + dopisek spotkanie 2 lipca) pod numerem 697 311 647

Koszt: Udział bezpłatny

06.07.2019 - KONSULTACJE LEKARSKIE – JAK PRZYGO-TOWAĆ SIĘ DO LATY?

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9, Szpital im. H. Jordana w Łodzi

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

Opis: Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łodzian oraz wykłady i warsztaty. W programie: wykład + dyskusja pt. „Satysfakcja pacjenta w placówce ochrony zdrowia”, obliczanie BMI, ważenie, mierzenie, pomiar ciśnienia tętniczego, Nordic walking i warsztaty manualne. Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łodzian:

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Lekarz Gastrolog, Endokrynolog, Kardiolog (9:00 – 16:00). Proszę zabrać na wizytę konsultacyjną ostatnie wyniki badań jeśli je Państwo posiadacie i dokument tożsamości.

Zapisy: 42 655 66 60 wew. 413 / rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 6.07.2019 r. w godz. 9:00 – 10:00.

Koszt: Udział bezpłatny

06.07,13.07, 20.07.2019 - ZAJĘCIA FRISBEE Z EXPO 2024 ŁÓDŹ POLSKA

Godz.: 11:00

Adres: Park Baden Powella i 3 Maja, Park Poniatowskiego, Park Źródlika

Organizator: Aplan Media na zlecenie Miasta, Wydział ds. Zarządzania Projektami, Oddział ds. EXPO

Opis: Zapraszamy do udziału w letnich zajęciach z frisbee w łódzkich parkach. Zajęcia organizowane są w ramach działań komunikacyjnych w Internecie oraz działań promocyjnych na potrzeby projektu EXPO 2024 Łódź Polska w 2019 r. Frisbee to świetna forma aktywnego spędzenia wolnego czasu. Zajęcia będą skierowane zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych. Odbędą się kolejno w następujących parkach:

06.07 - Baden-Powella i 3 Maja (boisko obok hali sportowej MO-SiR),

13.07 - Park Poniatowskiego (polana przy amfiteatrze),

20.07 - Park Źródlika (polana przy placu zabaw)

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

06.07 – 31.08.2019 – FOTO - WĘDRÓWKI PO ŁODZI

Godz.: 13:00 - 15:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spacerów po Łodzi w ramach projektu „Lato z Kulturą. Nowe Wyzwania”, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W programie:

06.07, godz. 13:00 -15:00 - wycieczka szlakiem detali Bałut (start – Stary Rynek, przy kamieniu),

20.07, godz. 13:00 – 15:00 - wycieczka szlakiem łódzkiej secesji, (start - Pomnik Fabrykantów róg ul. Piotrkowskiej i Jaracza),

03.08, godz. 13:00-15:00 - wycieczka szlakiem łódzkiego modernizmu (start – Plac Dąbrowskiego, a dokładnie przy ul. Knychalskiego pod zegarem),

17.08, godz. 13:00 – 15:00 - wycieczka szlakiem rzeźb plenerowych Starego Miasta (start – Plac Wolności, pod Archiwum),

31.08, godz. 13:00 - 15:00 - Piękno Rozproszone- rzeźbiarskie oblicze miasta – wykład, podsumowanie Foto – Wędrówek (CEK „Na Żubardzkiej”)

Zapisy: 42 651 67 47 / osobiście w CEK „Na Żubardzkiej”

Koszt: Udział bezpłatny

07.07.2019 - WYCIECZKA PIESZA RĄBIEŃ – WOLA GRZYMKOWA

– ALEKSANDRÓW ŁÓDZKI

Godz.: 9:20

Adres: Zbiórka przy przystanku autobusowym al. Włókniarzy / Legionów, autobus 97A godz. 9:20, odjazd: 9:42

Organizatorzy: Dom Kultury „502”, Oddział PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Piesznych „STONOGA”

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 14 km Rąbień – Wola Grzymkowa – Aleksandrów Łódzki.

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

10.07.2019 – WĘDRÓWKA ŚCIEŻKAMI LASU ŁAGIEWNICKIEGO

Godz.: 10:00

Adres: ul. Łagiewnicka 305

Organizator: Leśnictwo Miejskie

Opis: Leśnictwo Miejskie zaprasza na pieszą wędrówkę po przygotowanych szlakach i ścieżkach edukacyjnych Lasu Łagiewnickiego w trakcie, które przybliżymy życie tamtejszych zwierząt oraz wskażemy właściwości lecznicze roślin zasiedlające teren Lasu Łagiewnickiego. Zajęcia mają na celu ukazanie bioróżnorodności lasu, a także określenie jego jakże ważnej roli w naszym życiu. Zbiórka z uczestnikami przed wejściem do siedziby Leśnictwa Miejskiego.

Zapisy: 42 659 02 49 wew.18 / edukacja@las.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

10.07 – 24.07.2019 - WARSZTATY PACTHWORKOWE

Godz.: 12:00 - 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Warsztaty realizowane w ramach projektu „Lato z Kulturą. Nowe Wyzwania”, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Na zajęciach uczestnicy poznają historię patchworku, zapoznają się z aspektami technicznymi jego realizacji, poznają podstawowe funkcje domowej maszyny do szycia. Pozwoli

Łódzka tytka Seniora

to na udział w zajęciach również osób, dla których będzie to pierwszy kontakt z tym rodzajem twórczej aktywności. Zaprezentowane zostaną akcesoria wykorzystywane podczas szycia patchworku. Każdy uczestnik stworzy swój projekt, który następnie zrealizuje.

Zapisy: 42 651 67 47 / osobiście w CEK „Na Żubardzkiej”

Koszt: Udział bezpłatny

10.07.2019 - WSZYSTKO O WIERSZU – WARSZTATY LITERACKIE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Wszystko o wierszu - warsztaty literackie dla seniorów piszących poezję.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

11.07.2019 - PODWIECZOREK FOLKOWY

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: Park, okolice hali MOSiR-u, zbiórka: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na pokaz tańców ludowych, wspólne śpiewanie piosenek oraz przyśpiewek z Zespołem Pieśni i Tańca Anilana oraz kapel ludowych i folkowych. Po zabawie odbędzie się degustacja potraw regionalnych (Polska, Serbia, Białoruś) oraz wspólne grillowanie. |W programie także: animacje dla dzieci i dorosłych (zabawy podwórkowe, warsztaty artystyczne, plener malarski, rękodzieło). Informacje: 510 313 310, 574 256 258

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

11.07, 18.07, 25.07.2019 – KONCERTY Z CYKLU „LDZ ALTERNATYWA 2019”

Godz.: 21:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Nie ma wakacji bez letnich koncertów w Fabryce Sztuki. Po raz kolejny dawne magazyny Karola Scheiblera i Ludwika Grohmana na Księżym Młynie zawibrują od muzyki. LDZ Alternatywa to jedno z ważniejszych wydarzeń na muzycznej mapie Łodzi. To cykl 7 bezpłatnych koncertów w lipcu i sierpniu. W tym roku na program składa się szeroki wachlarz muzyczny: od funku, przez jazz, po elektronikę. Od solowych występów po wieloosobowe składy. Od tanecznej międzywojennej Warszawy po współczesny Londyn.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.07, 26.07.2019 - SPOTKANIA MUZYCZNO-TANECZNE

Godz.: 17:00 - 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spotkania realizowane w ramach projektu „Lato z Kulturą. Nowe Wyzwania”, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Spotkania z muzyką i tańcem adresowane są w szczególności do mieszkańców Osiedla im. Mikołaja Reja, mieszkańców Bałut. Spotkania ułatwią nawiązywanie kontaktów międzyludzkich jak również wpłyną na kształtowanie nowych kompetencji artystycznych uczestników. Spotkania zaplanowano jako plenerowe, w przypadku deszczowej pogody odbędą się w siedzibie placówki.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 651 67 47 / osobiście w CEK „Na Żubardzkiej”

Koszt: Udział bezpłatny

12.07.2019 - KONCERT GALOWY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 12, Centrum Promocji Mody (CPM), Akademia Sztuk Pięknych, im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na koncert galowy z udziałem zespołów folklorystycznych z Białorusi, Cypru, Rumunii i Serbii. Informacje: 510 313 310, 574 256 258

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.07.2019 - 21.07.2019 - TYDZIEŃ LILIWOCÓW

Godz.: 9:00 – 20:00 (kasy biletowe czynne do godz. 19.30) od 9.00 do 20.00 (kasy biletowe czynne do godz. 19.30)

Adres: ul. Krzemieniecka 36/38

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi - Wydział Zarządu Zieleni Miejskiej
w Łodzi

Opis: Plenerowa wystawa liliowców w Ogrodzie Botanicznym.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet 8 zł (normalny) / 4 zł (ulgowy)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

14.07.2019 – SPACER PO BOTANIKU – „BARWY LATA”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Akademia Różnorodności Ogródu Botanicznego w Łodzi, Ogród bez tajemnic, czyli przyrodnicze spacery po botaniku. Wy-cieczka ukazująca różnorodność roślin kwitnących latem.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet 8 zł (normalny) / 4 zł (ulgowy)

14.07.2019 - „SZLAKIEM ŁÓDZKICH PODWÓREK – BAŁUCKIE ZAKAMARKI”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer szlakiem wybranych bałuckich podwórek poprowa-dzi Joanna Orzechowska. Spacer szlakiem przydomowych przestrzeni Bałut będzie okazją do poznania miejsc, w których. zachowały się ślady dawnego życia społecznego. Podczas wędrowki uczestnicy przekonają się, jak niegdyś tętniła życiem ta dzielnica.

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

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

15.07 –19.07.2019 - WARSZTAT BIŻUTERYJNY

Godz.: 15:00 - 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Warsztat realizowany w ramach projektu „Lato z Kulturą. Nowe Wyzwania”, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Program:

Łódzka tytka Seniora

- **15.07.2019** - biżuteria drucziana – to warsztat pod hasłem rękodzielniczego fusion,
 - **17.07.2019** - biżuteria dzianinowa – skorzystamy z gotowej dzianinowej przędzy i będziemy tworzyć kolorową dzianinową biżuterię.
 - **19.07.2019** - biżuteria kwiatowa – kwiaty są uniwersalną ozdobą – można je wpinać we włosy, mogą być dodatkiem do naszyjników i bransolet, a w postaci broszek – zdobić także m.in. czapki zimą.
- Zapisy:** 42 651 67 47 / osobiście w CEK „Na Żubardzkiej”
Koszt: Udział bezpłatny

17.07.2019 - KONFERENCJA DOTYCZĄCA ZDROWIA

Godz.: 12:00

Adres: CH Sukcesja, al. Politechniki 1, poziom: -1

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Wykład na temat miażdżycy kończyn dolnych oraz jak interpretować wyniki badań – lek. med. Maciej Kloc – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Zgierzu. Kolejny wykład w dn. 19.08.2019 r.(tematyka zostanie ustalona w późniejszym terminie).

Zapisy: Brak

Koszt: Bezpłatny

18.07.2019 - FITOTERAPIA DLA SENIORA

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Fitoterapia dla Seniora. Jak budować swój dobrostan? Czy mamy wpływ na nasze samopoczucie? Jak zachować dobry stan zdrowia? Jak żyć zgodnie z naturą, ale i korzystać z jej dobrodziejstw? A szczególnie jakie nawyki pielęgnować lub wpro-

wadzić, aby cieszyć się życiem? Na te pytania poszukamy odpowiedzi z naszym gościem – certyfikowaną dietetyczką i fito terapeutką. Przypomnimy zasady zdrowego żywienia, przekonamy się o niezastąpionych korzyściach dietoterapii. W części warsztatowej spotkania sporządzimy zdrowe przekąski przy jej degustowaniu porozmawiamy o zdrowym i satysfakcjonującym stylu życia seniora. Dowiemy się czy i jak stosować suplementację, jak odpowiednio przyrządzać i spożywać zioła. Porozmawiamy o seksualności po 50. Poszukamy przyczyn chorób przewlekłych i autoimmunologicznych oraz sposobach przeciwdziałania im. Będzie również możliwość skorzystania z indywidualnej porady z przeprowadzeniem analizy niedoborów witamin i minerałów w organizmie.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

20.07.2019 – KONSULTACJE LEKARSKIE - DIETA CZYNI CUDA

Godz.: 9:00- 16:00

Adres: ul. Lecznicza 6, Przychodnia Lecznicza

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

Opis: Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łódzian oraz wykłady i warsztaty. W programie: wykład i warsztat pt. „Dlaczego higiena rąk jest tak istotna w profilaktyce zakażeń?”- zasady prawidłowego mycia rąk; wykład pn. „Działanie systemu opieki zdrowotnej, na czym polega opieka skoordynowana, czego możemy wymagać od personelu medycznego?; Spotkanie z dietetykiem- „co to są probiotyki i gdzie można je znaleźć?; „Dieta Seniora”; Mierzenie, ważenie, obliczanie BMI, pomiar ciśnienia; Badania stóp oraz

Łódzka tytka Seniora

dobór wkładek korekcyjnych; Nordic walking. Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łódzian: Lekarz Kardiolog, Endokrynolog, Pulmonolog, Ortopeda (9.00–16.00). Prosimy o zabranie na wizytę konsultacyjną ostatnich wyników badań jeśli je Państwo posiadacie i dokumentu tożsamości.

Zapisy: 42 25 65 111. Rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 20.07.2019 r. w godz. 9:00 – 10:00.

Koszt: Udział bezpłatny

21.07.2019 - WYCIECZKA PIESZA UL. BRZEZIŃSKA/ ŻWIROWNIA-JANÓW – NOWOSOLNA

Godz.: 9:35

Adres: Zbiórka przy Dworcu PKP Łódź Fabryczna, autobus 53B
godz. 9:35, odjazd: 9:49

Organizatorzy: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Piesznych „STONOGA”

Opis: Zapraszamy na wycieczkę pieszą o długości 10 km ul. Brzezińska/Żwirownia-Janów – Nowosolna.

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

25.07.2019 – KONCERT MUZYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: CH Sukcesja, al. Politechniki 1, poziom: -1

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Koncert muzyczny. Termin kolejnego koncertu z cyklu: 29.08.2019 r.

Zapisy: Brak

Koszt: Bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

26.07.2019 - WIDZEWSKA GALERIA EKSLIBRISU – OTWARCIE WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ MIROŚŁAWA Z. WOJALSKIEGO „ŁÓDŹ DAWNIEJ I DZIŚ” Z OKAZJI 596 URODZIN ŁODZI.

Godz.: 16:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” serdecznie zaprasza na otwarcie wystawy fotograficznej Mirosława Z. Wojalskiego „Łódź dawniej i dziś” z okazji 596 Urodzin Łodzi. Wystawę oglądać będzie można do końca sierpnia 2019 r. w Widzewskiej Galerii Ekslibrisu.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.07.2019 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: Park Źródlika I

Organizatory: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Potańcówka dla Seniorów w Parku Źródlika w ramach kampanii 60 + Czas na kulturę.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.07.2019 - KONSULTACJE LEKARSKIE - LATEM O ZDROWIU

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9, Szpital im. H. Jordana w Łodzi,

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

Opis: Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łodzian oraz wy-

kłady i warsztaty. W programie: wykłady i warsztaty pn. "Hashimoto - zalecenia dietetyczne, przykładowe jadłospisy"; „Jak pacjent powinien rozmawiać z lekarzem, pielęgniarką w szpitalu?; Obliczanie BMI, ważenie, mierzenie, pomiar ciśnienia tętniczego, porady pielęgniarskie; Nordic walking .Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łódzian w godz. 9:00 – 16:00: Lekarz Kardiolog, Endokrynolog, Diabetolog, Ortopeda. Prosimy o zabranie na wizytę konsultacyjną ostatnich wyników badań jeśli je Państwo posiadacie i dokumentu tożsamości.

Zapisy: 42 655 66 60 wew. 413. Rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 27.07.2019 r. w godz. 9:00 – 10:00

Koszt: Udział bezpłatny

27.07.2019 - WYCIECZKA SZLAKIEM ŁÓDZKICH KIN „OD BAŁTYKU DO TATR”

Godz.: 10:00-14:00, zbiórka o godz. 9:45 w kawiarni AOIA przy ul. Zachodniej 54/56

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Bałtyk, Wisła, Polonia, Włókniarz, Młoda Gwardia, Gdynia, Cytryna... Dziś już pozostały po nich wspomnienia i dawne, często niszczone budynki. Jeszcze w 1970 roku było ich w Łodzi 35. Kina z niekoniernie wygodnymi krzesłami, ale za to z duszą i klimatem. Przyzwyczajeni do supernowoczesnych multipleksów, czasem jednak zatęsknimy za dawnymi przybytkami X Muzy. Tak, jak tęskni się do pierwszych filmowych olśnień, wzruszeń, randek na seansach. Zapraszamy na wycieczkę pieszą połączoną z questingiem (zabawa polegająca na odkrywaniu dziedzictwa miejsc) „Od Bałtyku do Tatr”, łódzkim szlakiem kinowym. Tytuł questingu „Od Bałtyku do Tatr” spacer łódzkim szlakiem kinowym został za-

Łódzka tytka Seniora

inspirowany książką „Łódzkie kina. Od Bałtyku do Tatr” autorstwa Piotra Kuleszy, Anny Michalskiej i Michała Kolińskiego. **Grupę poprowadzi Mariola Wiktor, specjalistka d/s filmu.**

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.07 – 29.07.2019 - URODZINY ŁODZI

Godz.: 12:00 - 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Obchody rocznicy nadania Łodzi praw miejskich. W ramach obchodów 596. rocznicy Urodzin Łodzi Muzeum Miasta zaprasza na oprowadzania, prelekcje (w ramach cyklu „Weekend z historią”), grę miejską oraz warsztaty rodzinne. Więcej informacji oraz dokładny harmonogram dostępny na stronie www.muzeum-lodz.pl.

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

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

27.07.2019 - ROZTAŃCZONY JULIANÓW

Godz.: 16:00 – 20:00

Adres: Muszla Koncertowa w parku im. A. Mickiewicza

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Potańcówka z udziałem zespołu The Flame rozpocznie letnie, taneczne szaleństwo.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.07.2019 - POTANÓWKA 60+

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na niesamowite Potańcówki w Domu Kultury „Ariadna”. Zabawa taneczna przy muzyce mechanicznej.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

28.07.2019 - WYCIECZKA PIESZA ŁAGIEWNIKI – WYCIECZKOWA

– OKÓLNA

Godz.: 9:15

Adres: Zbiórka: przy Dworcu PKP Łódź Fabryczna, autobus 51
godz. 9:15, odjazd: 9:41

Organizatorzy: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Piesznych „STONOGA”

Opis: Zapraszamy na wycieczkę pieszą o długości 5 km Łagiewniki – Wycieczkowa – Okólna.

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

01.08 – 31.08.2019 - WYSTAWA ŻYWYCH MOTYLI

Godz.: 10:00 - 18:00

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

Organizator: Ogród Botaniczny – Wydział Zarządu Zieleni Miejskiej w Łodzi

Opis: Na wystawie zostaną zaprezentowane żywe okazy motyli tropikalnych / grupa docelowa: rodziny, seniorzy, dziadkowie z wnukami.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet wstępu 10 zł (normalny) / 5 zł (ulgowy)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

01.08, 08.08, 22.08, 29.08.2019 – KONCERTY Z CYKLU „LDZ ALTERNATYWA 2019”

Godz.: 21:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Nie ma wakacji bez letnich koncertów w Fabryce Sztuki. Po raz kolejny dawne magazyny Karola Scheiblera i Ludwika Grohmana na Księżym Młynie zawibrują od muzyki. LDZ Alternatywa to jedno z ważniejszych wydarzeń na muzycznej mapie Łodzi. To cykl 7 bezpłatnych koncertów w lipcu i sierpniu. W tym roku na program składa się szeroki wachlarz muzyczny: od funku, przez jazz, po elektronikę. Od solowych występów po wieloosobowe składy. Od tanecznej międzywojennej Warszawy po współczesny Londyn.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

03.08.2019 - KONSULTACJE LEKARSKIE - ŻYJEMY ZDROWO I KOLOROWO

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: ul. Lecznicza 6, Przychodnia Lecznicza

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

Opis: Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łódzian oraz wykłady i warsztaty. W programie: Wykłady i warsztaty na temat: „Problemy z jelitem drażliwym” - spotkanie z dietetykiem; „Choroby cywilizacyjne- profilaktyka”; Nordic Walking. Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łódzian w godz. 9:00 – 16:00: Lekarz Okulista, Endokrynolog, Gastrolog, Ortopeda. Prosimy o zabranie na wizytę konsultacyjną ostatnich wyników badań jeśli je Państwo posiadacie i dokumentu tożsamości.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 25 65 111. Rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 3.08.2019 r. w godz. 9:00 – 10:00

Koszt: Udział bezpłatny

04.08.2019 - WYCIECZKA PIESZA KAZIMIERZ – STANISŁAWÓW – LUTOMIERSK

Godz.: 9:40

Adres: Zbiórka przy dworcu PKP Łódź Kaliska, autobus 43B
godz. 9:40, odjazd: 9:54

Organizatorzy: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Piesznych „STONOGA”

Opis: Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 12 km Kazimierz – Stanisławów – Lutomiersk.

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

04.08.2019 - SPACER PO BOTANIKU – „TE CO SKACZĄ I FRUWAJĄ DO BOTANIKI ZAPRASZAJĄ !”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Akademia Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi, Ogród bez tajemnic, czyli przyrodnicze spacery po Botaniku. Wycieczka ukazująca różnorodność fauny Ogrodu Botanicznego.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet wstępu 8 zł (normalny), 4 zł (ulgowy)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

08.08, 29.08.2019 - SPLOTY – OTWARTE DZIAŁANIA WARSZTATOWE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

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

Zapisy: 42 684 61 15, 500 527 855

Koszt: Bilet 12 zł (normalny) / 8 zł (ulgowy)

09.08, 30.08.2019 - SPOTKANIA MUZYCZNO-TANECZNE

Godz.: 17:00 - 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spotkania realizowane w ramach projektu „Lato z Kulturą. Nowe Wyzwania”, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Spotkania z muzyką i tańcem adresowane są w szczególności do mieszkańców Osiedla im. Mikołaja Reja, mieszkańców Bałut. Spotkania ułatwią nawiązywanie kontaktów międzyludzkich jak również wpłyną na kształtowanie nowych kompetencji artystycznych uczestników. Spotkania zaplanowano jako plenerowe, w przypadku deszczowej pogody odbędą się w siedzibie placówki.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 651 67 47 / osobiście w CEK „Na Żubardzkiej”

Koszt: Udział bezpłatny

11.08.2019 - WYCIECZKA PIESZA ROGÓŻNO – DZIERŻAZNA – LUĆMIERZ

Godz.: 9:00

Adres: Zbiórka: Przystanek autobusowy Zgierska/Sikorskiego przy Castoramie, duży bus SANDBUS, godz. 9:00, odjazd: 9.14

Organizatorzy: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Piesznych „STONOGA”

Opis: Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 17 km Rogóźno – Dzierżazna – Lućmierz.

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

12.08, 13.08, 14.08, 19.08, 20.08.2019 - WARSZTATY STEPOWANIA

Godz.: 11:00 - 13:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Warsztaty realizowane w ramach projektu „Lato z Kulturą. Nowe Wyzwania”, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Warsztaty taneczne, skierowane do wszystkich grup wiekowych. Są znakomitą okazją dla uczestników do wzbogacenia własnych umiejętności, poszerzenia własnych zdolności ruchowych oraz poznania nowych środków ekspresji. Celem warsztatów jest pogłębienie świadomości ciała, przestrzeni, a także dynamiki ruchu. Warsztat pozwala zapoznać uczestników z wyjątkowym rodzajem tańca, który opiera się na zabawie z rytmem. Stepowanie to pełna energii forma tańca, któ-

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

ra rozwija muzykalność i pomaga w koordynacji ruchu. Umożliwia też pracę nad poczuciem rytmu. Uczestnicy zajęć zdobędą nowe umiejętności i doświadczenia. Zdobędą nową wiedzę w zakresie technik tanecznych. Spotkania ułatwią kontakty międzyludzkie.

Zapisy: 42 651 67 47 / osobiście w CEK „Na Żubardzkiej”

Koszt: Udział bezpłatny

18.08.2019 – PRELEKCJA „MOTYLE – OWADY PIĘKNE I POŻYTECZNE”

Godz.: 13:00

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

Organizator: Ogród Botaniczny – Wydział Zarządu Zieleni Miejskiej w Łodzi

Opis: Akademia Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi, Świat roślin i zwierząt - prelekcja przybliżająca słuchaczom różnorodność motyli.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet wstępu 10 zł (normalny) , 5 zł (ulgowy)

19.08 – 30.08.2019 - WARSZTATY RYSUNKOWE- ILUSTRACJI KSIĄŻKOWEJ – PICTURE BOOK

Godz.: 11:00 - 13:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Warsztaty realizowane w ramach projektu „Lato z Kulturą. Nowe Wyzwania”, finansowanego ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Podczas warsztatów każdy z uczestników tworzy własny „picture book”, prototyp książki operującej głównie obrazem i niewielką ilością tekstu. Warsztat

Łódzka tytka Seniora

obejmuje zadania inspiracyjne, pracę z tekstem, naukę techniki rysunku kredkami.

Zapisy: 42 651 67 47 / osobiście w CEK „Na Żubardzkiej”

Koszt: Udział bezpłatny

23.08 – 01.09.2019 – MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL FILMOWY RETROPERSPEKTYWY 2019 Widz/ Uczestnik/ Współtwórca

Adres: Fabryka Sztuki w Łodzi, ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Teatr CHOREA

Opis: Międzynarodowy Festiwal Teatralny Retroperspektywy jest jedynym festiwalem w Polsce, który w teatrze odrzuca podziały na ganki i nurty i nie różnicuje artystów na zawodowców i amatorów, prezentując jednocześnie najciekawsze zjawiska teatralne, definiujące kulturę tożsamość współczesnego człowieka. W proponowanych przez nas wydarzeniach tożsamość ta jest określana nowoczesnym językiem sztuki, podążającym własnymi ścieżkami i szukającym na różne sposoby odniesień do tradycji. Bohaterem tegorocznej edycji jest widz, dlatego wybraliśmy propozycje zmieniające jego artystycznego. W ten sposób nawiązujemy do idei Jerzego Grotowskiego, który w swojej drugiej fazie poszukiwań twórczych chciał znieść podział na widza i aktora, czyniąc wszystkich uczestników równoprawnymi współtwórcami wydarzenia. Program tegorocznego festiwalu to szerokie spektrum prezentacji obejmujący międzynarodowe i polskie spektakle i koncerty, również te skierowane do młodego widza, a także warsztaty i wystawę uświetniającą 15-lecie CHOREI. Festiwal to 2 prapremiery, 3 premiery ogólnopolskie i aż 13 łódzkich premier.

Zapisy: od 1 sierpnia 2019 / www.chorea.com.pl/ewejsciowki.pl.

Koszt: 15 zł (miejsca nienumerowane)

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

24.08.2019 - PLAC ZABAW TWÓRCZYCH

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Piknik rodzinny w Ogrodzie Ośrodka Kultury Górna.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24.08.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. URODZINY IZRAELA POZNAŃSKIEGO”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja poświęcona warunkom pracy w fabryce Poznańskiego. Urodziny Izraela Poznańskiego to doskonała okazja, by omówić warunki pracy w jego fabryce. Ile Poznański płacił swoim robotnikom? Czy słusznie nazywany był najgorszym pracodawcą dziewiętnastowiecznej Łodzi? Jak przedstawiała się wypłata jego pracowników w porównaniu do zarobków u Karola Scheiblera czy Julisza Kunitzera? Tego oraz wielu innych informacji związanych z warunkami pracy u łódzkiego Króla Bawełny dowiemy się podczas prelekcji połączonej z oprowadzaniem.

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

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

24.08.2019 - POTAŃCÓWKA

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na niesamowite Potańcówki w Domu Kultury

Łódzka tytka Seniora

„Ariadna”. Zabawa taneczna przy muzyce mechanicznej. W cenie kawa, herbata.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

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

25.08.2019 - WYCIECZKA PIESZA WIŚNIOWA GÓRA – ZIELONA GÓRA – ANDRESPOL

Godz.: 9:20

Adres: Zbiórka przy dworcu PKP Łódź Widzew, autobus 82B, godz. 9:20, odjazd: 9:36

Organizatorzy: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Piesznych „STONOGA”

Opis: Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 10 km Wiśniowa Góra – Zielona Góra – Andrespol.

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

25.08.2019 - WYCIECZKA - „ŁÓDZKIE SPOTKANIA Z OWADAMI”

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny

Opis: Akademia Różnorodności Ogródu Botanicznego w Łodzi - wycieczka entomologiczna, na której będzie można zapoznać się z owadami siedlisk wodnych i lądowych.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet wstępu 8 zł (normalny) , 4 zł (ulgowy)

25.08.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. URODZINY IZRAELA POZNAŃSKIEGO”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja wraz z oprowadzaniem po wnętrzach Pałacu Izraela Poznańskiego poświęcona postaci łódzkiego Króla Bawełny. Kim jest Lodzermensch? Czy Izraela Poznańskiego można określić tym mianem? W związku z urodzinami jednego z najbogatszych łódzkich fabrykantów zweryfikujemy mit związany z jego dynamiczną karierą „od pucybuta do milionera”. Dowiemy się też, jak wyglądały inne kariery dziewiętnastowiecznych łodzian, znane nam zarówno z historycznych przekazów, jak i literackich kreacji.

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

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

27.08.2019 - „60+ CZAS NA KULTURĘ”: POWITANIE LATA!! - POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56, , sala 39 a, III piętro

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Już czas rozpocząć okres wakacyjny i przywitać lato! Zapraszamy na potanćówkę razem z Dj-em Igozem, który zapewni wyjątkowy klimat i fantastyczną atmosferę! Przeboje, które śpiewała cała Polska razem z Haliną Kunicką: „Lato, lato, lato czeka/razem z latem czeka rzeka..” czy hit z 1995 r Formacji Nieżywych Schabuff „Lato” to tylko wstęp na przywitanie lata !

Zapisy: 42 633 26 41, 605 297 887

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

30.08.2019 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE „EKSPRESJE WOLNOŚCI. BUNT I JUNG-IDYSZ - WYSTAWA, KTÓREJ NIE BYŁO...”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie kuratorskie po wystawie prowadzone przez kuratora, Adama Klimczaka.

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

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

31.08.2019 – WYKŁAD „(NIE)WYOBRAŻALNA OKUPACJA – ŁÓDŹ I REGION ŁÓDZKI W PIERWSZYCH MIESIĄCACH OKUPACJI NIEMIECKIEJ W OKRESIE II WOJNY ŚWIATOWEJ”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wykład dr. Sebastiana Adamkiewicza z Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi poświęcony będzie sytuacji mieszkańców Łodzi i regionu łódzkiego w pierwszych miesiącach okupacji niemieckiej w okresie II wojny światowej.

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

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

31.08.2019 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU”

Godz.: 15:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie w języku polskim po wystawie „Na wspól-

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

nym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań” pokazującej różnorodność kulturową i religijną Łodzi okresu międzywojnia prowadzone przez kustosza Beatę Kamińską.

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

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

WYDARZENIA CYKLICZNE

SPACERY ZE SMARTPHONEM - 17.06, 19.06, 24.06, 25.06, 05.08, 07.08, 12.08, 14.08, 19.08, 21.08, 26.08, 28.08.2019

Godz.: 15:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Mobilne warsztaty komputerowe. W programie korzystanie z nawigacji, aplikacji telefonicznych. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider. Wymagany własny sprzęt (telefon typu smartphone).

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

PRZYJAZNY TABLET / PRZYJAZNY SMARTFON - PONIEDZIAŁKI (LIPIEC -SIERPIEŃ)

Godz.: 16:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zapraszamy na warsztaty osoby potrzebujące pomocy w obsłudze swoich nowoczesnych telefonów komórkowych czyli smartfonów lub tabletów, osoby które chcą poznać i wykorzystać możliwości swojego sprzętu.

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

Koszt: 60 zł za 5 spotkań

DRZWI OTWARTE URZĄD KOMUNIKACJI ELEKTRONICZNEJ - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 09:00 - 15:00

Adres: ul. Nawrot 85

Organizator: Urząd Komunikacji Elektronicznej

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SEKCJA PING – PONGA W CZAS – ŚRODY

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: W Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora ruszyła sekcja gry w ping-ponga. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych aktywnym spędzaniem czasu w miłym towarzystwie.

Zapisy: 512 792 535 w godz. 11:00 - 17:00

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZY W KLUBIE SĄSIEDZKIM – ŚRODY (DO 11.12.2019)

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: ul. Wólczańska 168 (Dom Wielopokoleniowy)

Organizator: Stowarzyszenie Społecznie Zaangażowani

Opis: Zapraszamy na otwarte spotkania dla Seniorów w Klubie Sąsiedzkiem w Domu Wielopokoleniowym, które odbywają się w każdą środę od 5 czerwca do 11 grudnia 2019. W czasie spotkań zaplanowano zajęcia integrujące, warsztato-

Łódzka tytka Seniora

we (rękodzielnicze, plastyczne), zajęcia wspierające zachowanie aktywności społecznej i inne. Jednocześnie od wtorku do piątku, w godz. 15:00 – 19:00 zapraszamy do Klubu Sąsiedzkiego na spotkania międzypokoleniowe, wieczorki tematyczne, zajęcia muzyczne, plastyczne, rękodzielnicze, spacer, gry.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW – ŚRODY (03.07 – 31.07.2019)

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: W każdą środę miesiąca CT „Lutnia” zaprasza seniorów na zajęcia taniec w kręgu dla seniorów które mają pozytywny wpływ na koordynację ruchową oraz integrację społeczną. Podczas zajęć seniorzy poznają tańce z różnych stron świata w tym - tradycyjne tańce izraelskie, polskie, bałkańskie. Prowadzenie Zenon Błażełek.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

PIERWSZE KROKI Z KOMPUTEREM I INTERNETEM – ŚRODY (19.06 - 28.08.2019)

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zajęcia komputerowe dla początkujących osób w wieku 60+. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

TEATRALNE PIĄTKI W PASAŻU RÓŻY - (05.07 – 30.08.2019)

Godz.: 20:30

Adres: Pasaż Róży, ul. Piotrkowska 3

Organizator: Łódzkie Centrum Wydarzeń, Names.dic Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Teatralny Pasaż Róży to cykl 8 plenerowych spektakli w piątkowe wieczory lipca i sierpnia, który na stałe wpisał się w kalendarzu letnich imprez zyskując opinię jednej z najlepszych teatralnych inicjatyw w Łodzi. Tegoroczny program zawiera propozycje zarówno pełne groteski i humoru, jaki i przedstawienia refleksyjne, skłaniające do przemyśleń. W przypadku złej pogody, wydarzenie przeniesione zostanie do budynku AOIA przy ul. Zachodniej 54/56. Program:

05.07.2019 – „Ratuj się kto rodzi !”. Występują: Marek Pituch, Jakub Wons

12.07.2019 – „Dziennik przebudzenia”. Występują: Adam Ferency i Joanna Kosierkiewicz

19.07.2019 – „Grubaska”. Występuje: Izabela Noszczyk

02.08.2019 – „Małe zbrodnie małżeńskie”. - Występują: Iwona Konieczkowska (Teatr STU), Maciej Jackowski (Teatr Słowackiego)

09.08. 2019 – „10 sekretów Marilyn Monroe”. Występuje: Sonia Bohosiewicz

16.08.2019 – „Emigranci”. Występują: Piotr Cyrwus i Szymon Kuśmider

23.08.2019 – „Dobry wieczór z Pakosińską”. Występuje: Katarzyna Pakosińska

Łódzka tytka Seniora

30.08.2019 – „Obóz przetrwania”. Występują: Olga Borys, Marcin Sztabiński, Marek Pituch i Jakub Wons

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet w cenie 20 zł do nabycia w Łódzkim Centrum Wydarzeń, ul. Piotrkowska 87 oraz online www.lcw.lodz.pl. Bilety w sprzedaży na dwa dni przed każdym spektaklem, kiedy zaistnieje pewność wystawienia spektaklu w plenerze.

TAI CHI W PARKU

ŹRÓDLISKA – NIEDZIELE (07.07 – 25.08.2019)

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: Park Źródlika I przy Altanie

Organizator: Akademia Tai Chi i Lok Hup

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

LETNIE KONCERTY W ALTANIE – NIEDZIELE (LIPIEC – SIERPIEŃ 2019)

Godz.: 17:00

Adres: Parku Źródlika I

Organizator: Zielona Łódź, Akademia Muzyczna im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi

Opis: Cykl plenerowych koncertów letnich w Parku Źródlika I. Organizatorzy cyklu chcą przywrócić tradycję koncertowania w zabytkowej Altanie. Już pod koniec XIX wieku w każdy letni

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

święteczny dzień w Altanie koncertowała orkiestra powstała przy fabrykach Scheiblera, a Park Źródlika był pierwszym miejscem publicznej, masowej rozrywki. Koncerty odbywały się tutaj aż do lat 60-tych XX wieku.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

CHÓR SENIORÓW „CANTO” – NABÓR UCZESTNIKÓW (DO 31.08.2019)

Godz.: 10:00 – 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Chór Seniorów „CANTO” działający w Centrum Twórczości „Lutnia” ogłasza nabór osób uzdolnionych wokalnie głosy: alty sopran tenory. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w środy o godzinie 11.00. W programie zajęć przewidziane jest: kształcenie słuchu, emisja głosu, rozwijanie wrażliwości muzycznej, przygotowywanie i realizacja programów okolicznościowych oraz występy artystyczne w placówkach kultury .

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

WYSTAWA „WĄTKI I SPLOTY” (DO 21.07.2019)

Godz.: wt., śr., niedz., godz. 9:00 -17:00 / czw., pt., sob., godz.12:00 – 19:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Tytułowe wątki i sploty z jednej strony stanowią podstawę konstrukcji tkaniny, decydują o jej materialności oraz wytrzymałości, z drugiej zaś mogą stanowić o przebiegu i trwałości

ści życia jednostki. Przypadek, sploty rozmaitych okoliczności, wątki losu łączą ludzi, wpływają na ich wybory lub narzucają rozwiązania. Niewątpliwie mają wpływ na nas na każdym etapie życia, pozostają w pamięci, wywołują wspomnienia. Na wystawie prezentowane są prace, które opierają się na takiej właśnie interpretacji owych charakterystycznych dla obszaru tkaniny określeń. To opowieści wizualne ujęte w kontekście wzajemnej korelacji, poplątania, zbiegu okoliczności. Czasem wynikają z osobistych doświadczeń, czasem są to urywki z codzienności – niedopowiedziane i urwane, a czasem ciągi zdarzeń zdające się nie mieć końca. Tak jak nić wątku. Bywa, że te doświadczenia zawierają jakiś nadzwyczajny, nadprzyrodzony wręcz aspekt, wymykający się spod kontroli lub pozostający poza zrozumieniem, a zmaterializowane stają się fetyszem lub amuletem. Bywa, że nici losu, swobodne wątki, sploty okoliczności zaciskają się w węzły trudne do rozwiązania i sami musimy się z tym zmagać.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet na wszystkie wystawy - 12 zł (normalny) / 8 zł (ulgowy).
Bilet na jedną wystawę - 10 zł (normalny) / 6 zł (ulgowy)

WYSTAWA „INSTALACJA MASQUEMASK AUTORSTWA JAIME HAYON” (DO 28.07.2019)

Godz.: wt., śr., niedz. godz., 9:00 - 17:00 / czw., pt., sob. godz., 12:00 – 19:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Koncepcją instalacji Jaime Hayona MASQUEMASK jest stworzenie szeregu masek/twarzy inspirowanych jego grafikami oraz osobistym trójwymiarowym wszechświatem, kolorem,

liniami i motywami. To podróż po powierzchni oddziałującej z formą. W jego pracach można odnaleźć wpływy różnych kultur i folkloru. Wpływy mezopotamskie, meksykańskie, rzymskie i śródziemnomorskie kształtują wygląd każdej z masek, czyniąc je wyjątkowymi. Umieszczenie ich razem w jednym pomieszczeniu tworzy scenografię, w której twarze spoglądają na widza z przodu i z tyłu, pozwalając odwiedzającym podziwiać ich różne wpływy, kolorystykę i ekspresyjność. W historii maski zawsze reprezentowały bardzo prosty związek z kulturą i sposobem życia różnych cywilizacji, co jest bardzo tajemniczym i ekscytującym tematem. Były one wykorzystywane podczas scen religijnych, jak również jako część różnych czynności związanych z wierzeniami, pokojem, wojną i życiem. Określały także status czterech stron świata. Poprzez tę instalację Jaime Hayon chciał oddać hołd maskom opierając się o swoją unikalną wizję, ponieważ zawsze kochał maski i kolekcjonował je podczas swoich podróży.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet na wszystkie wystawy - 12 zł (normalny) / 8 zł (ulgowy).
Bilet na jedną wystawę - 10 zł (normalny) / 6 zł (ulgowy)

WYSTAWA 100 FLAG NA 100 LECIE PRAW WYBORCZYCH POLEK (DO 28.07.2019)

Godz.: wt., śr., niedz. godz., 9:00 - 17:00 / czw., pt., sob. godz., 12:00 - 19:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Ideowym tłem „Marszu 100 FLAG” była interesująca sytuacja społeczna roku 2018 wygenerowana przez przypadającą setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Liczba

Łódzka tytka Seniora

obchodów, marszy, wydawnictw, wystaw, rekonstrukcji i innych inicjatyw tej rocznicy dotyczących opanowała sferę publiczną. Wszystko to traktowane było z wielką powagą. Odwołując się do tej sytuacji, grupa warszawskich artystów powołała Kolektyw 100 FLAG, którego celem było przypomnienie o równie doniosłej, a wydawać by się mogło w tamtym momencie całkowicie zapomnianej, setnej rocznicy uzyskania praw wyborczych przez kobiety - przypadającej 28 listopada 2018 roku. Zarówno nazwa jak i forma (marsz z flagami) inicjatywy miały być nieco ironicznym nawiązaniem do obchodów stulecia odzyskania niepodległości.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet na wszystkie wystawy -12 zł (normalny) / 8 zł (ulgowy).
Bilet na jedną wystawę - 10 zł (normalny) / 6 zł (ulgowy)

SPECJALISTYCZNA POMOC DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM

Godz.: pon. i wt., w godz. 10:00 - 20:00 / śr., czw., pt. w godz. 8:00 - 18:00

Adres: ul. Rewolucji 1905 r. 52 (Budynek Akademii Humanistyczno Ekonomicznej)

Organizator: Fundacja Subvenio

Opis: Osoby zakwalifikowane do udziału w programie mogą otrzymać szeroko pojętą pomoc psychologiczną (w postaci konsultacji i spotkań interwencyjnych z psychologiem oraz sesji terapii krótko jak i długoterminowej), konsultację psychiatryczną, pomoc w zakresie rehabilitacji w postaci usług rehabilitanta w domu pacjenta oraz dofinansowanie przy kupnie leków poza refundacją NFZ, w tym także wyrobów medycznych, niezbędnych w procesie powrotu do zdrowia lub łagodzących skutki przestępstwa. Oferujemy także możliwość skorzystania z dopłat przy korzysta-

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

niu z konsultacji lekarskich u najlepszych w Łodzi specjalistów, przyjmujących także w placówkach komercyjnych, jeśli konieczność konsultacji wynika z zaistniałego przestępstwa. Istnieje także możliwość wyjazdu do sanatorium ze znaczną dopłatą lub nawet całkowitą refundacją pobytu, poza kolejką w NFZ, jeśli pobyt ma łagodzić skutki przestępstwa. W ramach programu, możemy pomóc w zakupie wyposażenia mieszkania lub sprzętu AGD, jeśli ma to bezpośredni związek z zaistniałym przestępstwem i łagodzi lub niweluje jego skutki.

Zapisy: 514 025 546

Koszt: Udział bezpłatny

BEZPŁATNE BADANIA LEKARSKIE W RAMACH „OGÓLNO-POLSKIEGO PROGRAMU BEZPŁATNYCH BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH – DIAGNOSTYKA TĘTNIAKÓW AORTY BRZUSZNEJ” - AKCJA CIĄGŁA

Godz.: ustalane indywidualnie

Adres: ul. Pabianicka 62, Wojewódzka Poradnia Chorób Naczyń Obwodowych

Organizator: Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi

Opis: Osoby w wieku 65+ mają możliwość wzięcia udziału w Ogólnopolskim Programie Bezpłatnych Badań Profilaktycznych – Diagnostyka Tętniaków Aorty Brzuszej – realizowanym ze środków Ministerstwa Zdrowia. Czynniki ryzyka: palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, otyłość. Tętniaki aorty brzusznej 5 razy częściej występują u mężczyzn.

Zapisy: 42 689 51 13 od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 – 14:00 / osobiście w gabinecie nr 11

Koszt: Udział bezpłatny

BEZPŁATNE BADANIA LEKARSKIE W RAMACH „PROGRAMU Wczesnego wykrywania nowotworów płuc” - AKCJA CIĄGŁA

Godz.: ustalane indywidualnie

Adres: ul. Pabianicka 62, Wojewódzka Poradnia Chorób Naczyń Obwodowych

Organizator: Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi

Opis: Na terenie Wojewódzkiego Wielospecjalistycznego Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi istnieje możliwość bezpłatnego udziału w "Programie wczesnego wykrywania nowotworów płuc", finansowanym ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego. Adresatami Programu są mieszkańcy województwa łódzkiego w wieku 55 - 80 lat (tj. urodzeni w latach 1939 - 1964), którzy palą od co najmniej 30 lat przynajmniej jedną paczkę papierosów dziennie (ze wskaźnikiem minimum 30 tzw. paczkolet lub palili w przeszłości i rzucili palenie najpóźniej 15 lat temu), bez wcześniejszych objawów choroby nowotworowej. Kryterium wyłączenia z uczestnictwa w badaniu jest udział w Programie wczesnego wykrywania nowotworów płuc w 2018 roku.

Zapisy: 42 689 56 23/24, 518 685 659 / osobiście w rejestracji do poradni w Ośrodku Onkologii i Hematologii w Łodzi (wejście od ul. Paderewskiego 4)

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „Teofilów Mon Amour” – NABÓR WOLONTARIUSZY 60+

Okres trwania projektu o czerwiec – wrzesień 2019 r.

Organizatorzy: Rada Osiedla Teofilów, Fundacja Urban Forms

Na terenie łódzkiego blokowiska – osiedla Teofilów powstaną murale i mniejsze obiekty sztuki w przestrzeni publicznej murali inspirowanych indywidualnymi historiami mieszkańców. Projekt został zainaugurowany akcją informacyjno-konsultacyjną „Dialogi wokół Teofilowa”. W trakcie 2 Pikników Rodzinnych na Teofilowie w dniu 1 czerwca mieszkańcy otrzymali pełną informację dotyczącą projektu i mogli opowiedzieć animatorom swoje indywidualne historie związane z ich „małą ojczyzną”, a także wskazać miejsca na osiedlu, gdzie ich zdaniem powinna zagościć sztuka. Druga edycja „Dialogów...” zostanie zorganizowana w lipcu, w pobliżu wybranych lokalizacji dla prac artystycznych. Artyści zaprojektują i wykonają murale w sierpniu i wrześniu, a po ich wykonaniu, na zakończenie projektu, odbędą się w pobliżu każdego dzieła spotkania sąsiedzkie i wycieczka szlakiem powstałych murali dla wszystkich chętnych.

Seniorzy – wolontariusze będą mogli pomagać w prowadzeniu „Dialogów”, uczestniczyć w akcji informacyjnej dotyczącej projektu, a także w pracach artystycznych. Akces do udziału w projekcie można zgłosić na każdym etapie jego realizacji, w terminie do końca września 2019 r. Kontakt: Teresa Latuszewska – Syrda - 501 13 98 92 (od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 16:00). Jeśli nie odbierzemy telefonu, odzwonimy.

Łódzka tytka Seniora

KOORDYNATOR PROJEKTU „ŁÓDZKA TYTKA SENIORA:

Oddział ds. Polityki Senioralnej

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, Urząd Miasta Łodzi
ul. Zachodnia 47, p.132, tel. **42 638 47 30**

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

NOTATKI



NOTATKI

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**



ŁÓDZKI
BUDŻET
OBYWATELSKI

Ja 
ŁÓDŹ

**SENIORZY
GŁOSUJĄ**

W ŁÓDZKIM BUDŻECIE OBYWATELSKIM

14.09 - 06.10

WWW.LODZ.PL/BO