

LISTOPAD '18 – STYCZEŃ '19

Łódzka tytka Seniora



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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



Łódzka tytka Seniora

3.11.2018 - DOROCZNA WYSTAWA CZŁONKÓW KLUBU PLASTYKA AMATORA I STOWARZYSZENIA PLASTYKÓW AMATORÓW PT.

„Z PLENERU I PRACOWNI”

Godz.: Cały dzień

Adres: Galeria NOWA, Łódzki Dom Kultury, ul. Traugutta 18 w Łodzi,

Organizator : Łódzki Dom Kultury

Opis: Doroczna wystawa członków Klubu Plastyka Amatora i Stowarzyszenia Plastyków Amatorów pt. „Z pleneru i pracowni”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział Bezpłatny

3.11.2018 - PROGRAM SŁOWNO MUZYCZNY Z OKAZJI OBCHODÓW 100 ROCZNICY ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI.

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: „Polsko, Ty zawsze wiernych miałaś synów” – 100 lat Niepodległości Polski – program słowno - muzyczny w wykonaniu uczniów 47 LO z Łodzi.

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

Koszt: Udział bezpłatny

3.11.2018 - „RADOŚĆ LISTOPADOWEJ NOCY”. ŁÓDZKI TEATR PIOSENKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Koncert Łódzkiego Teatru Piosenki będący muzyczną opowieścią o dziejach Polski od I rozbioru w roku 1772 roku do odzyskania niepodległości w 1918 roku według scenariusza Michała Maj Wieczorka.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet w cenie - 20 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

4.11.2018 - SPEKTAKL „CZY TO DUCHY SPOD PODUCHY?”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spektakl Teatru Seniorów „Skarpetowa Łapa” adresowany do małych, większych i całkowie dużych dzieci nazywanych dorosłymi, które lubią się trochę a może nawet więcej niż trochę bać. Mottem bandurek babci Doroty i jej kompanii jest osvajanie i uwyzyczajnienie dziecięcego lęku przed straszidłami. Wydarzenie dla całych rodzin.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

4.11.2018 - ŁÓDZKI KLUB KOLEKCJONERÓW

Godz.: 9:00 – 12:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 408

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkania kolekcjonerskie.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział Bezpłatny

5.11.2018 - SPOTKANIE INFORMACYJNE PROGRAM „SENIOR – JUNIOR” (projekt trwa od listopada 2018 do sierpnia 2019)

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: Centrum Opus, Ul. Narutowicza 8/10, Łódź

Organizator: Fundacja Robinson Crusoe, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Opis: Jesteś osobą w wieku 60+? Chcesz się rozwijać i dzielić swoim doświadczeniem z młodzieżą? Zgłoś się do naszego programu „Senior – Junior”!

Korzyści z udziału w programie:

- możliwość podzielenia się swoimi umiejętnościami życiowymi i wsparcie młodych ludzi w wejściu w dorosłość

Łódzka tytka Seniora

- rozwój osobisty dzięki bezpłatnym szkoleniom z umiejętności mentorskich, doradztwu oraz super wizji (stałemu wsparciu w rozwiązywaniu dylematów i trudnych sytuacji)
- nawiązanie nowych znajomości z innymi mentorami i młodzieżą 17 -21 lat
- bezpłatne wejściówki na wspólne wyjścia

Przyjdź na spotkanie informacyjne 5 listopada i dowiedz się więcej!

Zapisy: 605 053 554, e-mail: a.zelazowska-kosiorek@robinson.org.pl

Koszt: Udział bezpłatny

05.11.2018 - STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI

Godz.: 14:30 – 15:15

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

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

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

05.11.2018 – KONCERT ZESPOŁU MELODIA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Paderewskiego 11 a

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi / Klub seniora przy Bibliotece Miejskiej w Łodzi filia 64

Opis: Klub Seniora zaprasza wszystkich seniorów na spotkania w miłej i sympatycznej atmosferze. Zapraszamy na pogadanki, prelekcje, wykłady, koncerty i nie tylko.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

5.11.2018 - DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY - NA OSTRZU NOŻA - FILMOWY ŚWIAT PRZEMYSŁAWA WOJCIESZKA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Projekcja filmowa z prelekcją i dyskusją moderowaną przez filmoznawcę Mariusza Chojnackiego

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

5.11.2018 - ŁÓDZKI KAKTUS KLUB

Godz.: 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Rośliny i nasiona pod tomografem optycznym – prelekcja Krzysztofa Strzechy. Cykliczne spotkania dla zainteresowanych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział Bezpłatny

5.11.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Japonia - dawne stolice kraju - prelekcja Beaty Gruzdowskiej. Cykliczne spotkania dla zainteresowanych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział Bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

05.11, 19.11, 26.11, 3.12, 10.12, 17.12.2018 - PILATES

Godz.: 17:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

5.11.2018 - SPOTKANIA AUTORSKIE „GRUPY LITERACKIEJ CENTAURO”

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

**5.11.2018 - ZADUSZKI POETYCKIE - PRZYPOMNIENIE ŁÓDZKICH POETÓW
M.IN. KRYSZTYNY HILCZER I MICHAŁA STEFANA DALECKIEGO**

Godz.: 17:30 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Prowadzenie - Grupa Literacka Centauro.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

6.11.2018 - MUZYKOTERAPIA AKTYWNA DLA SENIORÓW


Godz.: 9:15

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

Opis: Cotygodniowe zajęcia taneczno-ruchowe przy akompaniamencie muzycznym.

Zapisy: Brak

Koszt: 6 zł za jedno zajęcia

6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12.2018 - JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW – GRUPA POCZĄTKUJĄCA

Godz.: grupa 1 - 11:00 – 11:45 / grupa 2 - 12:00 – 12:45

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12.2018 - JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW – GRUPA ZAAWANSOWANA

Godz.: 13:00 – 13:45

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12.2018 - GIMNASTYKA

Godz.: 14:15 – 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Łódzka tytka Seniora

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

6.11.2018 – SENIOR W PODRÓŻY – WŚRÓD GINĄCYCH PLEMION

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Prelekcja multimedialna Senior w podróży – wśród ginących plemion spotkanie z podróżnikiem Krzysztofem Górskim.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12.2018 - BRYDŻ 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

6.11.2018 – WYSTAWA WIDZEWSKA GALERIA EKSLIBRISU – „ORŁY”

Godz.: 16:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502


Opis: Dom Kultury „502” serdecznie zaprasza na otwarcie wystawy „Orły” z kolekcji M.Z. Wojalskiego w Widzewskiej Galerii Ekslibrisu.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

6.11.2018 - AKADEMIA SENIORA: SERCE MASZ TYLKO JEDNO

Godz.: 17:00 - 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych - kawiarnia

Opis: Na spotkaniu poruszone zostaną takie tematy, jak serce i układ krążenia, podstawowe parametry zdrowego serca, zagrożenia cywilizacyjne dla naszego zdrowia, zasady związane z „higieną zawodową”. Postaramy się znaleźć odpowiedź na pytanie „jak zdrowo i długo żyć?”. Spotkanie poprowadzi Grzegorz Łoza posiadający doświadczenie dwudziestu dwóch lat pracy w Uzdrowisku Nałęczów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

7.11.2018 - „WABI-SABI”. WERNISAŻ FOTOGRAFII DOMINIKI MAGUR

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych – Galeria Baszta

Opis: Prezentowana wystawa fotografii ukazuje piękno płynące z niedoskonałości. Zdjęcia przedstawiają mury naznaczone piętnem czasu, omszałe przedmioty i surowe wnętrza. Opuszczone budynki pokazują, że też mają dusze. Spoglądając na nie z innej perspektywy nie tylko przestają straszyć, ale również mogą objawić swoje ukryte, wewnętrzne piękno. Natura i czas działają na ich korzyść.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

8.11, 15.11, 22.11.2018 - SPOTKANIE INTEGRACYJNE W RAMACH PROJEKTU „SĄSIEDZI DLA SĄSIADÓW”

Godz.: 11:00 – 13:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”, Fundacja Ei-Ka

Opis: Spotkania prowadzone przez terapeutę posiadającego doświadczenie w pracy z osobami starszymi. Uczestnicy będą mieli okazję porozmawiać o swoich problemach i bolączkach oraz otrzymać praktyczne wskazówki jak radzić sobie z: samotnością, opuszczeniem izolacją.

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

8.11.2018 - KONCERT „CHWAŁA NIEPODLEGŁEJ”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Koncert w wykonaniu Towarzystwa Śpiewaczego „Anna” organizowany z okazji 100 rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Koncert dla całych rodzin. W wykonaniu artystów usłyszymy znane i lubiane piosenki z okresu dwudziestolecia międzywojennego.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

8.11.2018 - WYSTAWA MALARSTWA. JOANNY MENDYS-GATTI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Joanna Mendys-Gatti - artystka urodzona w Dąbrowie Tarnowskiej. Jej twórczość zróżnicowana tematycznie, inspirowana codziennością zali-

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

czana jest do postimpresjonizmu i realizmu. Liczne wystawy, wyróżnienia i przychylne recenzje dostarczyły satysfakcji i poczucia spełnienia w realizacji nowej pasji, jaką coraz mocniej stawało się malarstwo. Od wielu lat swoje prace wystawia we Włoszech, Francji, Polsce, a ostatnio w USA.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

8.11, 15.11, 22.11, 29.11, 6.12, 13.12, 20.12.2018 - STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI

Godz.: 18:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

9.11.2018 -18.11.2018 - WYSTAWA STORCZYKÓW

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: al. J. Piłsudskiego 61

Organizator: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Opis: Podczas trwania wystawy odbędzie się prelekcja pt. Storczykowe ciekawostki Polski – 18 listopada 2018 o godz. 13:00, w ramach Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2018.

Zapisy: Brak

Koszt: bilet wstępu do Palmiarni - normalny 10 zł, ulgowy 5 zł

9.11.2018 - KONCERT „MŁODZI DLA NIEPODLEGŁOŚCI”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Koncert młodzieży z VI LO w Łodzi dedykowany pamięci bohaterów walczących o niepodległość - koncert w ramach projektu „Włącz się – Generator Twórczej Energii”. Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2018.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

9.11.2018 - GRZYBOBRANIE BEZ TAJEMNIC

Godz.: 10:30 – 12:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Krótki opis: Zapraszamy osoby 60 + do uczestnictwa w warsztatach i zajęciach edukacyjnych na temat rozpoznawania krajowych grzybów i ich właściwości leczniczych oraz dowiedzą się o funkcjach ekologicznych tych ciekawych organizmów. Spotkanie w ramach cyklu „Gimnastyka ciała i umysłu – aktywny i bezpieczny senior”.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

9.11, 16.11, 23.11, 30.11, 7.12, 14.12, 21.12.2018 - PILATES

Godz.: 15:30 – 16:30

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

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

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

09.11.2018 - „HEROSI NA PODWÓRKACH” - TEMATYCZNE OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ”

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie dla osób z dysfunkcją wzroku po wystawie stałej w Muzeum Miasta Łodzi z przewodnikiem deskryptorem oraz pomocami dotykowymi. Orowadzanie realizowane w ramach projektu „Bohaterologia po łódzku”.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

9.11, 16.11.2018 - KLUB KOSMOBIOLOGII

Godz.: 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Równowaga magnetyczna gwarantem zdrowia– prelekcja Andrzeja Kwiatkowskiego. Cykliczne spotkania dla zainteresowanych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

9.11.2018 - „WOLNOŚĆ OD...WOLNOŚĆ DO” IMPREZA Z OKAZJI 100-LECIA ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Rozstrzygnięcie konkursu na plakat, wystawa pokonkursowa oraz wystawa militariów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

9.11.2018 - „KONCERT PATRIOTYCZNY” Z OKAZJI 100-LECIA ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na „Koncert Patriotyczny” w wykonaniu uczniów Wydziału Wokalno-Aktorskiego Zespołu Szkół Muzycznych im. St. Moniuszki w Łodzi pod opieką Katarzyny Zająć-Caban.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

9.11.2018 - BLISKIE SPOTKANIA Z MUZYKĄ KLASYCZNĄ – BALET BEZ TAJEMNIC. ROZMOWA NA TEMAT ZIEMI OBIECANEJ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Piotrkowska 56, lok 4u , I piętro

Organizator : Stowarzyszenie Topografie, Anna Furkałowska

Opis: Podczas spotkania prowadzonego przez zawodowych muzyków, uczestnicy poznają kontekst historyczny oraz formę utworów, aby lepiej przygotować się do wyjścia na spektakl do Teatru Wielkiego w Łodzi, w dniu 16 i 18.11.2018 r. Na uczestników spotkania będą czekały bilety do Teatru Wielkiego w promocyjnej cenie. Celem spotkania jest zdobycie wiedzy niedostępnej dla przeciętnego słuchacza, która pozwoli odbiorcy w bogatszy sposób interpretować przedstawienie teatralne.

Zapisy: 881 584 536 oraz pod adresem coolturaInysluchacz@wp.pl

Koszt: Udział bezpłatny

9.11.2018 - PROJEKCJA FILMU „Z DAŁA OD ORKIESTRY”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Jest to 86-minutowa, wielowątkowa opowieść o niezwyklej historii Zygmunta Lubicz Zaleskiego - filozofa, literata i poety, który spędził większość swojego życia we Francji. Jak wielu innych działaczy niepodległościowych zmuszonych do emigracji z powodów politycznych, był aktywny „z dala od orkiestry”. Mimo tego miał istotny wkład w budowę silnej i niezależnej Polski poprzez kulturę.

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

9.11.2018 - WARSZTATY „KOBIETA ŚWIADOMA”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: cykl warsztatów dla kobiet powstały w oparciu o filozofię i narzędzia MA-URI – Warsztat pierwszy pt.: „MAM CIAŁO” – prowadzenie Małgorzata Bocian – praktyk i trener MA-URI, fascynują ją ludzie, ich historie oraz moc uzdrowienia jaka jest w każdym z nas . Istotą warsztatów jest przywrócenie pierwotnej harmonii i połączenia pomiędzy naszym ciałem, umysłem, sercem i duszą.

Zapisy: 608 658 055 lub przez e-mail: tala@talama-uri.pl

Koszt: 40 zł za 1 spotkanie

9.11, 16.11, 23.11, 30.11, 7.12, 14.12, 21.12.2018 - ZAJĘCIA TEATRALNE „KABARETU WAĆLAW I JEGO FERAJNA”

Godz.: 18:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkania i warsztaty teatralne dla Seniorów, którzy chcą spróbować swoich sił na scenie. Kabaret Waćław i Jego Ferajna to literacko-wokalna grupa

Łódzka tytka Seniora

o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów. Nad ich podróżą artystyczną czuwają: reżyserka Anna Grzeszczak i muzyk Tomasz Gargól.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

09.11.2018 - SPEKTAKL „RELIKWIARZ” Z REPERTUARU TEATRU OGNI I PAPIERU

Godz.: 19:30 – 20:30

Adres: Strefa Kultury Nowosolna, boisko ZSP nr 2 w Łodzi
ul. Jugosłowiańska 2 w Nowosolnej

Organizator: Ośrodek Kultury Górna/ Strefa Kultury Nowosolna/ Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego/ Rada Osiedla Nowosolna /Stowarzyszenie Klub Seniora Emeryta /ZSP nr 2 w Nowosolnej / Wydział Kultury Urzędu Miasta Łodzi


Opis: Teatr grał na najważniejszych festiwalach teatru lalkowego i alternatywnego w Europie, Panamie, Pakistanie, Ekwadorze, Indiach i USA. Teatr Ognia i Papieru wypracował własny, oryginalny styl postępujący się znakiem plastycznym i obrazem. Spektakl, który zobaczymy to zbiór osobistych „relikwi” artyści, najważniejszych scen z jego życia, istotnych dla niego spraw i wartości. Symbolika kolorów, ognia, stalowej i papierowej materii stworzy uniwersalną opowieść o rzeczach i sprawach najważniejszych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

10.11, 24.11, 1.12.2018 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE „NOWY POCZET WŁADCÓW POLSKI. ŚWIERZY KONTRA MATEJKO”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Otwarte oprowadzanie po wystawie czasowej prowadzone przez kuratora wystawy - Marka Klata.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 10 zł, normalny 17 zł

10.11, 24.11.2018 - WIECZOREK TANECZNY DLA SENIORA „BAWMY SIĘ”

Godz.: 16:00 - 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zabawa przy muzyce „na żywo”. Przeboje z dawnych lat i wspaniała atmosfera.

Zapisy: Sprzedaż biletów w siedzibie organizatora od poniedziałku poprzedzającego wieczorek. Ilość miejsc ograniczona.

Koszt: Bilet w cenie - 15zł

10.11.2018 - VIII MUZYCZNE DROGI DO NIEPODLEGŁOŚCI , CZYLI . . . ŁODZIANIE ŚPIEWAJĄ PATRIOTYCZNIE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Imprezie towarzyszy wystawa rysunków Stanisława Świerkowskiego Ku Niepodległej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

10.11.2018 - WYSTAWA FOTOGRAFII I WSPOMNIENI „GÓRNA – ZNAMY SIĘ! MOJA HISTORIA , MOJA PRZYSZŁOŚĆ”

Godz.: 17:00 – 17:45

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Wystawa fotografii powstałych w ramach spacerów po dzielnicy, która odkrywa detale architektoniczne i rzeźby zlokalizowane na Górnej. Zaprezentowane zostaną również wywiady zawierające wspomnienia mieszkańców tej części Łodzi. Wystawa jest podsumowaniem inicjatyw Marii Nowakowskiej i Jerzego Hutka realizowanych z projektu dofinansowanego ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2018 oraz przez Miasto Łódź ramach dotacji celowej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

10.11.2018 - SPEKTAKL „GŁODNI”

Godz.: 18:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spektakl „Głodni” powstał podczas zajęć teatralnych dla młodzieży pt. Așambli [franc. ensemble; zespół, razem] w ramach konkursu Ośrodka Kultury Górna „Wykaż inicjatywę. Zoom na Górna”. „Głodni” są adaptacją dramatu „Głodne dziecko” autorstwa Elisabeth Vera Rathenböck, monodramu dla kobiety, który został rozpisany na 9 kobiet i jednego mężczyznę. Projekt dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2018 oraz przez Miasto Łódź.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

10.11.2018 – „KONCERT PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH” W WYKONANIU ZESPOŁU WOKALNEGO SUBITO

Godz.: 18:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na „Koncert pieśni patriotycznych” w wykonaniu zespołu wokalnego Subito.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.11.2018 - „LATA DWUDZIESTE, LATA TRZYDZIESTE... MODA I OBYCZAJOWOŚĆ W POLSCE OKRESU MIĘDZYWOJENNEGO” CZĘŚĆ 1.

Godz.: 17:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne Dział Naukowo-Oświatowy

Opis: Odczyt ilustrowany zdjęciami archiwalnymi i fragmentami filmów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.11.2018 - AKADEMIA SENIORA: GIMNASTYKA UMYŚŁU

Godz.: 17:00 - 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

13.11.2018 - ROZMÓWKI I ROZMOWY Z ... BRONISŁAWEM WROCŁAWSKIM.

Godz.: 18:30 - 19:30

Adres: Strefa Kultury Nowosolna, Ochotnicza Straż Pożarna Łódź – Nowosolna, ul. Byszevska1/2

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Nowosolna / Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego / Rada Osiedla Nowosolna / Stowarzyszenie Klub Seniora Emeryta / ZSP nr 2 w Nowosolnej / Wydział Kultury Urzędu Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie z Bronisławem Wrocławskim – aktorem teatralnym, filmowym i telewizyjnym oraz pedagogiem łódzkiej „Filmówki”. Prowadzenie: Leszek Bonar.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2018 - KONFERENCJA ZDROWOTNA „DBAM O WZROK”

Godz.: 12:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Konferencja na temat „Jak dbać o wzrok w wieku dojrzałym” - dr n.med. Jerzym Pleszak - specjalista chorób oczu II stopnia. „Zasady doboru szkieleł, trendy modowe” - Piotr Białecki - optyk, optometrysta z Zakładu Optyki Okularowej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2018 – POTANĆÓWKA „TANECZNE VINTAGE POPOŁUDNIE”


Godz.: 15:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Potańcówka dla seniorów z inicjatywy Damiana Korolewskiego w ramach projektu „Włącz się – Generator Twórczej Energii”. Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2018.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2018 - NABÓR DO ZESPOŁU WOKALNEGO SENIORÓW

Godz.: 14:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Zapraszamy osoby lubiące śpiewać i chcące to czynić w zespole. Repertuar będzie obejmował bardzo szeroki wachlarz utworów: od muzyki poważnej przez pieśni operetkowe i musicalowe, muzykę religijną, gospel po utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2018 - „A NAM W DUSZY GRA”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator : Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Integracyjny wieczorek taneczny.

Zapisy: Brak

Koszt: 10 zł od osoby

14.11.2018 – KONCERT „ROZKWITAŁY PĄKI BIAŁYCH RÓŻ”

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Łódzka tytka Seniora

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na koncert „Rozkwiwały pąki białych róż” w wykonaniu zespołu „Con Amore” z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2018 - „NASZA KAMIENICA” - SPEKTAKL MUZYCZNY

Godz.: 19:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych


Opis: „Nasza kamienica” to dowcipna i wzruszająca muzyczna opowieść o dawnych mieszkańcach łódzkich kamienic. Jest to efekt nocnych prób w ciemnym teatrze szkoły filmowej zainspirowanych miłością do muzyki, tekstów Tuwima i Łodzi. Siedmiu studentów i studentek aktorstwa stworzyło spektakl muzyczny, w który przelali całe swoje dusze i serca. W strasznych łódzkich mieszkaniach strasznie mieszkają straszni mieszkańcy. Przez ściany ich mieszkań słychać dzwonienie telefonów i poufne rozmowy. Marzą, wspominają, dążą do swoich celów. Pozwólcie się oprowadzić po ich pokojach i niepokojach. Odkryjcie, kogo wspomina Pani Tola, dowiedzcie się, jaki sposób na podryw wymyślił ostatnio Mati, zbadajcie razem z nami w jaki sposób okradziono Franka, podstuchajcie bajek, które dzieci opowiadają sobie na podwórku, poczujcie, jak cudnie pachnie Portofino w letnią porę i co to znaczy prawdziwa kobieca moc! Zastanówcie się - co to jest pokój i jak cienkie są jego ściany.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet w cenie - 20 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

15.11, 29.11.2018 - POTAŃCÓWKA 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 w cenie - 12 zł

15.11.2018 - WYSTAWA „BOŻONARODZENIOWE KLIMATY”. STOWARZYSZENIE MIŁOŚNIKÓW HAFTU KANWA W ŁODZI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych – Galeria Foyer

Opis: Rokrocznie urzekają nas bożonarodzeniowe klimaty. Czekamy na Święta bo to czas rodzinnych spotkań przy wigilijnym stole, dzielenia się opłatkiem, strojonej choinki, pod którą Mikołaj zostawił dla nas prezenty. Ten szczególny urok Świąt ukazują prace wykonane przez twórców stowarzyszenia. Własnoręcznie wykonane serwetki, kartki świąteczne, obrazki, ozdoby choinkowe dają niepowtarzalną oprawę tego magicznego czasu. Mamy nadzieję, że wystawa wzbudzi zainteresowanie i da impuls do własnych twórczych działań i tworzenia świątecznego klimatu.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2018 – SPOTKANIE Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE” – „KONCERT JESIENNY”

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Łódzka tytka Seniora

Opis: W ramach cyklu spotkań „Podajmy sobie ręce” Dom Kultury „502” serdecznie zaprasza na „Koncert jesienny”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2018 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYSŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

Godz.: 10:00 - 11:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Opis: Zapraszamy osoby 60 + do uczestnictwa w warsztatach, zajęciach edukacyjnych i ćwiczeniach na koncentrację, rozwijających funkcje poznawcze i usprawniających szybkie zapamiętywanie i koordynację psychoruchową.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2018 - 18.11.2018 - „WEEKEND Z ALEKSANDREM TANSMANEM”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi


Opis: Orowadzanie po wnętrzach Pałacu Poznańskiego połączone z prelekcją dotyczącą życia i twórczości Aleksandra Tansmana. Na wydarzenia z cyklu „Weekend z...” składają się otwarte orowadzania (na których można poznać wielkich łodzian z innej strony - nie przez pryzmat dokonań, które ich rozstawiły, ale takimi, jakimi byli prywatnie), prezentacja wybranych eksponatów ze zbiorów Muzeum (niepokazywanych na co dzień na ekspozycjach), a dla najmłodszych karty z ciekawymi zadaniami.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł , normalny 3 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

16.11.2018 – XXV WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW „REWIA TALENTÓW-MIKROFON DLA SENIORA”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Rewia Talentów – Mikrofon dla Seniora 2018 to Przegląd różnych form scenicznych: teatralnych, muzycznych, kabaretowych, tanecznych oraz poezji. Przegląd adresowany jest do seniorów, mogą wziąć w nim udział: soliści, zespoły wokalne, wokально-instrumentalne, taneczne, teatralne oraz autorzy twórczości literackiej z Łodzi i województwa łódzkiego. Najlepszym seniorom zostanie przyznany Złoty Talent.

Zapisy: Warunkiem wzięcia udziału w Przeglądzie jest złożenie wypełnionej i podpisanej karty zgłoszenia z sekretariacie CT „Lutnia”, ul. Łanowa 14 włącznie do dnia 14 listopada 2018. Karty zgłoszenia do odbioru w sekretariacie CT „Lutnia” lub na stronie www.bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2018 – WIECZÓR DLA SENIORA – „UMYSŁ” SPEKTAKL GRUPY TEATRALNEJ „PONADczasowi BEZ GRANIC”

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury 502 zaprasza na spektakl grupy teatralnej „Ponadczasowi bez granic” pt.: „UMYSŁ”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

16.11, 14.12.2018 – AUDYCJA NA ŻYWO „W TONACJI SEPII – SZANUJMY WSPOMNIENIA”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2018 - SPEKTAKL „EGO TE ABSOLVO”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Wydarzenie związane z kilkudniowymi obchodami 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości w Ośrodku Kultury Górna. W ramach tego świętowania zapraszamy na niezwykłą teatralną lekcję historii - monodram Huberta Kułacza „Ego te absolvo”. Spektakl powstał we współpracy z Muzeum Tradycji Niepodległościowych. Po monodramie odbędzie się spotkanie z aktorem.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 lub na adres e-mail: promocja@gorna.pl

Koszt: Bilet dla 1 osoby - 10 zł, bilety dla 2 osób - 12 zł

17.11.2018 - JESIENNE SPACERY DLA ZDROWIA I URODY

Godz. 9:00 – 15:00

Adres: ul. Lecznicza 6

Organizator: MCM im. K. Jonschera, Przychodnia Lecznicza przy ul. Leczniczej 6

Opis: Konsultacje z lekarzami: dermatologiem, lekarzem rehabilitacji, neurolo-

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

giem, konsultacje dietetyczne, nordic walking, warsztaty pielęgnacji cery, mierniki satysfakcji pacjenta.

Koszt: Udział bezpłatny

Zapisy: Brak

17.11.2018 - 26. TURNIEJ SZACHOWY Z OKAZJI ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

Godz.: 9:30 - 16:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Klub Szachowy RPW Okucia
Budowlane Łódź / Stowarzyszenie Łódzka Liga Szachowa

Opis: Turniej organizowany jest w ramach patronatu narodowego prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej pana Andrzeja Dudy „100 turniejów na 100-lecie Niepodległości” realizowanego z inicjatywy Polskiego Związku Szachowego. Organizując ten turniej po raz 26, Ośrodek Kultury Górna nawiązuje do ulubionej rozrywki naczelnika państwa marszałka Józefa Piłsudskiego. Więcej informacji na: www.gorna.pl.

Zapisy: http://www.chessarbiter.com/turnieje/2018/ti_6298/

Koszt: 12 zł od 1 osoby

17.11.2018 - PREMIERA KSIĄŻKI „PRZEWODNIK PO SECESJI ŁÓDZI I WOJEWÓDZWA ŁÓDZKIEGO”

Godz.: 15:00 - 16:00

Adres: al. Politechniki 4, hala EXPO

Organizator: Centrum Inicjatyw na Rzecz Rozwoju REGIO

Opis: Premiera nowego przewodnika po Łodzi i spotkanie z autorką - Marią Nowakowską. Przy okazji łódzkiego Salonu Ciekawej Książki mamy przyjemność przedstawić nową publikację autorki „Łódzkiego detalu”. Na 300 stronach autorka przedstawia pełne kompendium informacji na temat łódzkiej secesji - obiektów, detali, twórców, anegdot. Książka jest bogato ilustrowana fotografiami.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Brak

Koszt: Udział w wydarzeniu bezpłatny, obowiązują bilety wstępu na targi Salon Ciekawej Książki

17.11.2018 - SALONIK POETYCKI „OGRÓD PRZEMIAN”

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

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

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2018 - „ŁÓDZKIE OBLICZA NIEPODLEGŁEJ” - UROCZYSTA GALA

Godz.: 16:30 - 20:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizatorzy: Muzeum Miasta Łodzi, Towarzystwo Opieki nad Starym Cmentarzem przy ul. Ogrodowej w Łodzi, Stowarzyszenie Polskich Artystów Muzyków - Oddział w Łodzi


Opis: Uroczysta gala podsumowująca całoroczne przedsięwzięcie „Łódzkie Oblicza Niepodległej”. W programie koncert pt. „Zapomniany wiek XIX” z cyklu „Najpiękniejsza jest muzyka polska”.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

18.11.2018 – RECITAL „ZAPROŚCIE NAS DO STOŁU”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Recital romskiego zespołu muzycznego połączony z recytacją wierszy – spotkanie w ramach projektu „Włącz się – Generator Twórczej Energii”. Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2018.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2018 – INTEGRACYJNY PORANEK ARTYSTYCZNY – „POWRÓCMY JAK ZA DAWNYCH LAT”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Piosenki w wykonaniu Młodzieży z VI LO w Łodzi oraz grupy wokalne „TYTKA” – prezentacje w ramach projektu „Włącz się – Generator Twórczej Energii”. Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2018.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2018 - KONCERT Z OKAZJI OBCHODÓW 100- LECIA ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI W WYKONANIU CHÓRU CANTO

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Program słowno-muzyczny w wykonaniu Chóru Canto z okazji obchodów 100 - lecia odzyskania niepodległości przez Polskę.

Łódzka tytka Seniora

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

Koszt: Udział bezpłatny

19.11, 26.11, 3.12, 10.12, 17.12.2018 - STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI

Godz.: 14:30 – 15:15

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

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

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

19.11.2018 – SPOTKANIE Z ANDRZEJEM WOJTYNIAKIEM

Godz.: 16:00

Adres: ul. Paderewskiego 11 a

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi / Klub seniora przy Bibliotece Miejskiej w Łodzi filia 64

Opis: Spotkanie z Andrzejem Wojtyniakiem, autorem książek z dziedziny rozwoju osobistego. „Rozwój osobisty- fakty ,mity i ciekawostki”. Zapraszamy na bardzo ciekawy wykład o rozwoju osobistym. Jest to wstęp do rozwoju osobistego opowiadający ogólnie, co to jest i jak jest odbierany przez ludzi.

Zapisy: 42 684 91 94

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2018 – DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY - KAFKOWSKIE EDERLY - ŚWIAT Z POGRANICZU JAWY I SNU CZYLI O CZYM DUMA DUMAŁA?

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Projekcja filmowa z prelekcją i dyskusją moderowaną przez filmoznaw-

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

cę Mariusza Chojnackiego.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.11, 26.11, 3.12, 10.12, 17.12.2018 - SPOTKANIA AUTORSKIE „GRUPY LITERACKIEJ CENTAURO”

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2018 - SPOTKANIE Z AGNIESZKĄ PŁOSZAJ

Godz.: 17:30 - 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie z autorką książek o wątku kryminalnym: „Czarodziejka”, „Ogrodnik”, wydanych przez Wydawnictwo W.A.B.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

20.11.2018 – OTWARCIE WYSTAWY PRAC MALARSKICH KAZIMIERZA NIEZNAŃSKIEGO

Godz.: 17:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” serdecznie zaprasza na otwarcie wystawy prac malarskich Kazimierza Nieznańskiego. Tematem prac artysty – malarza – amato-

Łódzka tytka Seniora

ra jest pejzaż, portret oraz sceny rodzajowe. Obrazy charakteryzuje niespotykana atmosfera i koloryt.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

20.11.2018 - AKADEMIA SENIORA: O KULTURZE JAPONII: ONNA ZNACZY KOBIETA. ROLA Kobiet W Japońskim Społeczeństwie

Godz.: 17:00 - 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Kolejne spotkanie w ramach cyklu O kulturze Japonii. Agata Szendzikowska opowie o roli kobiety społeczeństwie Kraju Kwitnącej Wiśni.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

20.11.2018 - KOŁO PRZEWODNIKÓW BESKIDZKICH

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Cykliczne spotkania dla zainteresowanych. 103. Wieczór Przewodnicki; 15 lat słowem, obrazem i pieśnią - R. Bonisławski, J. Świerczyński.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2018 - NA SOFIE Z AGNIESZKĄ PŁOSZAJ


Godz.: 17:00

Adres: ul. Wólczańska 202 (WODN Hol z sofą na III p.)

Organizator: Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi, Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia nauczycieli w Łodzi.

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Agnieszka Płoszaj (ur. 1981 r.) łodzianka, pisarka, stylistka fryzur. Autorka powieści kryminalno-obyczajowych „Czarodziejka”, „Ogrodnik” (Wydaw. WAB 2017 i 2018), których akcja rozgrywa się w mieście Łodzi. Opowiadanie „Vaneska”, które ukazało się w magazynie „Pocisk” (05/2017) nawiązuje do problemu przemocy wobec dzieci, o którym traktuje powieść „Czarodziejka” otwierająca trylogię łódzkiej serii kryminalnej. Przewodnicząca jury łódzkiego konkursu na miejski kryminał „Dygot w mieście Łodzi”. Aktywnie wspiera różnorakie akcje mające na celu promocję czytelnictwa, głównie wśród dzieci i młodzieży. Zasiada w radzie nadzorczej fundacji wspierającej dzieci autystyczne.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2018 – AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: „Nauka Języka Plastycznego – „Analiza malarstwa Paula Cezanne” - spotkanie z Mariuszem Korczakiem - artystą – malarzem, który od ponad 20 lat prowadzi niezależną Pracownię Edukacji Plastycznej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2018 - WARSZTATY RÓŻNOTEMATYCZNE „ETNICZNE TAŃCE ETNICZNE”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30 A

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 53

Opis: Warsztaty przeznaczone są dla seniorów. Prowadzenie zajęć przez instruktora tańca. Uczestnicy poznają kroki tańców do różnej muzyki np.:

Łódzka tytka Seniora

rosyjskiej, greckiej, rumuńskiej, irlandzkiej. Tańce są tańczone w kręgu, kowodach i parach. Celem warsztatów jest integracja i poczucie wspólnoty.

Zapisy: Brak

Koszt: 7 zł

23.11.2018 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYSŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

Godz.: 10:00 - 11:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Opis: Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe. Podczas zajęć skupimy się na uelastycznieniu ciała, wykonamy dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów ćwiczenia rozciągające z użyciem taśm rehabilitacyjnych, nauczymy jak prawidłowo i bezpiecznie wykonywać samodzielnie codzienną gimnastykę. W trakcie ćwiczeń uczestnicy dowiedzą się też ciekawostek związanych ze zdrowym żywieniem.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2018 - WERNISAŻ WYSTAWY „OBLICZA ODBICIA”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wernisaż wystawy laureatek nagrody Muzeum Miasta Łodzi w 35. Konkursie im. Władysława Strzemińskiego - Sztuki Piękne 2018: Katarzyny Grzonki oraz Weroniki Walisiewicz.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

23.11.2018 - MUZYCZNA KAWIARENKA

Godz.: 16:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Inauguracja cyklicznych, comiesięcznych spotkań, podczas których chcemy cieszyć się wspólnym śpiewem znanych i lubianych pieśni i piosenek z akompaniamentem pianina. Spotkania przy kawie i herbacie. Listopadowe śpiewanki będą poświęcone pieśniom niepodległościowym. Oprócz wspólnego śpiewu zaprezentowany zostanie krótki rys historyczny wykonywanych utworów.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 5 zł

23.11.2018 - 24.11.2018 - OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL RUCHU ARTYSTYCZNEGO SENIORÓW PIERNIKALIA 2018

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Dzień pierwszy to spotkanie dla koneserów dobrej muzyki. Wysoki poziom wykonań, wspaniałe głosy, piękne kobiety, zawładną Państwa sercami. Dzień drugi to spotkanie z przyjaciółmi. Będzie bardzo wesoło i tanecznie. Tego dnia nad głowami widzów będą latały obiekty latające. Prawdziwa taneczna i muzyczna uczta o charakterze regionalnym. Gwarantujemy szerokie uśmiechy na twarzach, które zostaną wywołane występami .

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2018 - ANDRZEJKOWA IMPREZA TANECZNA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Łódzka tytka Seniora

Opis: Wieczór taneczny przy muzyce retro z poczęstunkiem na ciepło i zimno oraz andrzejkowymi wróżbami i zabawami.

Zapisy: Impreza biletowana, sprzedaż biletów w Klubie Dąbrowa, 42 641 82 81

Koszt: 30 zł od osoby

23.11.2018 – „PRZY KOMINKU Z ŻOŁNIERSKĄ PIOSENKĄ” – KONCERT PATRIOTYCZNY ZESPOŁU RETRO

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na koncert patriotyczny „Przy kominku z żołnierską piosenką” w wykonaniu zespołu RETRO. Wystąpią: Zdzisław Fiuczek – akordeon oraz Elżbieta Pacho - śpiew.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2018 - CHWILA DLA ZDROWIA

Godz. 9:00 – 15:00

Adres: ul. Lecznicza 6

Organizator: MCM im. K. Jonschera, Przychodnia Lecznicza przy ul. Lecznicznej 6

Opis: Konsultacje lekarskie z lekarzami: dermatologiem, gastrologiem, endokrynologiem, spotkanie z dietetykiem, badanie poziomu cukru i cholesterolu, ważenie, mierzenie, obliczanie BMI, badanie hemoglobiny glikowanej, warsztaty leczenie stopy cukrzycowej, dieta i suplementacja dla diabetyków, warsztaty pielęgnacja cery, mierzenie satysfakcji pacjenta, badanie słuchu, nordic walking.

Koszt: Udział bezpłatny

Zapisy: Rejestracja w dniu spotkania 9:00 – 10:00

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

24.11.2018 - „PODWIECZOREK Z GWIAZDĄ”- SPOTKANIE Z ELENI

Godz.: 16:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Spotkanie przy kawie i herbacie, trwające około 90 minut prowadzone przez Leszka Bonara. Gościem podwieczorku będzie znana wszystkim Eleni. W programie rozmowa z gościem na tematy zawodowe i prywatne, możliwość zadawania pytań przez publiczność, mini koncert zaproszonego wykonawcy. Po spotkaniu możliwość zakupienia płyty, zdobycia autografu, zrobienia wspólnego zdjęcia.

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: 15 zł przedsprzedaż, w dniu koncertu 18 zł

24.11.2018 – KONCERT CHÓRU DZIECIĘCEGO Z MIŃSKA ORAZ ZESPOŁU „KUPALINKA”

Godz.: 16:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na koncert Chóru Dziecięcego z Mińska oraz zespołu „Kupalinka”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2018 - POTANÓWKA W NOWOSOLNEJ

Godz.: 16:00 - 19:00

Adres: Strefa Kultury Nowosolna, Ochotnicza Straż Pożarna, ul. Byszewska 1/2 w Łodzi

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Nowosolna / Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego / Rada Osiedla Nowosolna / Stowarzyszenie Klub Seniora Emeryta / ZSP nr 2 / Wydział Kultury Urzędu Miasta Łodzi

Łódzka tytka Seniora

Opis: Potańcówka organizowana w ramach projektu Strefa Kultury Nowosolna Ośrodka Kultury Górna.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24-25.11.2018 - WYSTAWA KANARKÓW I PTAKÓW OZDOBNYCH

Godz.: 9:00 – 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 304

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Łódzkie Stowarzyszenie Hodowców Kanarków i Ptaków Ozdobnych organizuje wystawę kanarków i ptaków ozdobnych. Cykliczne spotkania dla zainteresowanych.

Zapisy: Brak

Koszt: 5 zł - normalny, 2 zł – ulgowy

24.11.2018 – WERNISAŻ WYSTAWY „EKSPERYMENT! FOTOGRAFIA POCZĄTKU XX WIEKU WE LWOWIE I JEJ POLSCY I UKRAIŃSCY KONTYNUATORZY W XX I XXI WIEKU”

Godz.: Cały dzień

Adres: Galeria FF, Imaginarium, ul. Traugutta 18,

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Wernisaż wystawy fotograficznej. Wystawa czynna do 15.12.2018 r.

Zapisy: Brak

Koszt: Wstęp wolny w środy, pozostałe dni wstęp - 2 zł.

26.11.2018 - KONFERENCJA „BEZPIECZNY SENIOR”

Godz.: 12:00


Adres: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, ul. Sterlinga 26

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Konferencja poświęcona będzie bezpieczeństwu. Bezpieczeństwo na

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

drodze: spotkanie z policją, ratownikiem medycznym, prawnikiem, organizatorami akcji społecznej „Zapinaj pasy”. Zachęcamy do udziału w spotkaniu seniorów wraz z wnukami.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.11.2018 – DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY - PATRYK VEGA - PITBUL, KTÓRY KAŻA WIDZÓW SWOIMI FILMAMI - DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Projekcja filmowa z prelekcją i dyskusją moderowaną przez filmoznawcę Mariusza Chojnackiego.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział Bezpłatny

26.11.2018 - WIECZÓR AUTORSKI IZY RADUCKIEJ

Godz.: 17:30 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna.

Opis: Spotkanie w ramach cyklu „Wolna Trybuna Twórczości”. Prowadzenie Grupa Literacka Centauro.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.11.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18 sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: INDIE – kraj kontrastów - prelekcja Marka Grzejszczaka.

Łódzka tytka Seniora

Cykliczne spotkania dla wszystkich zainteresowanych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.11.2018 - KONCERT MUZYCZNY

Godz.: 17:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Koncert muzyczny w wykonaniu zespołu „Twierdza Pamięć” w składzie: Urszula Paczyńska, Jarosław Paczyński, Tomasz Bieszczad.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.11.2018 - AKADEMIA SENIORA: „DUBAJ NA WYSOKOŚCI OCZU”

Godz.: 17:00 - 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademycki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Miasto, które powstało z niczego, które jeszcze 50 lat temu było pustynią, na której nie było nic. Dzięki olbrzymim inwestycjom dziś jest nowoczesną metropolią. Miasto marzeń – idealnie zaprojektowany świat, gdziekolwiek nie spojrzymy zaskakuje nas nowoczesność rozwiązań. Spotkanie poprowadzi Justyna Makówka.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.11.2018 - WIECZÓR AUTORSKI MIECZYŚŁAWA ZYNERA


Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: Biblioteka Miejska w Łodzi, Filia nr 49, ul. Narutowicza 8/10

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Biblioteka Miejska w Łodzi

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Mieczysław Zyner jest autorem wierszy, prozy i felietonów m.in. „Mendel reflesentów”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

28.11.2018 - SPACER PO WYSTAWIE STAŁEJ „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wystawie stałej prowadzone przez kustosz Beatę Kamińską.

Zapisy: 42 254 90 11

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

29.11.2018 - BLISKIE SPOTKANIA Z MUZYKĄ KLASYCZNĄ – MUZYKA WIO-LONCZELOWA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Piotrkowska 56, lokal 4u , I piętro

Organizator: Anna Furkałowska i Stowarzyszenie Topografie

Opis: Podczas spotkania prowadzonego przez zawodową wiolonczelistkę, uczestnicy poznają tajniki gry na tym wyjątkowym instrumencie. Celem spotkania jest zdobycie ciekawej wiedzy niedostępnej dla przeciętnego słuchacza aby lepiej i bardziej świadomie odbierać muzykę klasyczną.

Zapisy: 881 584 536 oraz pod adresem coolculturalnysluchacz@wp.pl

Koszt: Udział bezpłatny

29.11.2018– WERNISAŻ WYSTAWY MALARSTWA

Godz.: Cały dzień

Adres: Galeria Kawiarnia, ul. Traugutta 18,

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Wernisaż wystawy malarstwa Marii Koziańskiej i Jerzego Tomaszewskiego z Sekcji Plastycznej Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz prowadzonej przez Martę Siedlecką - Sidor; Wystawa czynna do 6.12.2018

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

30.11.2018 - GALA FINAŁOWA PROJEKTU PN. WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI DOJRZAŁEJ „PRZYSTANEK 60+”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Traugutta 18, Sala Kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zabawa andrzejkowa, spektakle, rozmowy z jurorami.

Zapisy: Brak

Koszt: Wstęp na spektakl 4 zł do nabycia przed wydarzeniem.

30.11.2018 - WARSZTATY WSPÓŁCZESNE HIEROGLIFY - JAK CZYTAĆ TAGI. CZĘŚĆ 1.

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej / Miasto Łódź


Opis: Pierwsze spotkanie z 3 częściowego cyklu warsztatów w ramach projektu „Osiedlowe symbole”. Prowadzenie Bartosz Chmielewski.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

30.11.2018 - ANDRZEJKI DLA SENIORA

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Wróżby z zabawą taneczną prowadzoną przez Daniełę Zabłocką. Ilość miejsc ograniczona.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: bilet 10 zł od osoby

30.11.2018 - ANDRZEJKI –ZABAWA TANECZNA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Zapraszamy seniorów na zabawę taneczną z okazji Andrzejek.

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

Koszt: Bilet - 20 zł od osoby

30.11.2018 – POTANĆÓWKĄ 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 5 listopada), w dniu imprezy 15 złotych

01.12.2018 - ŚWIĄTECZNY CZAS SENIORA

Godz.: 9:00 – 15:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Szpital im. H. Jordana ul. Przyrodnicza 7/9

Opis: Konsultacje lekarskie: kardiolog, ortopeda, okulista, w programie świąteczna dieta dla każdego, relacje interpersonalne w rodzinie, porady stylisty, makijażysty, pokazanie jak pakować prezenty, wspólne wykonanie ozdób świątecznych, badanie poziomu cukru, cholesterolu, ważenie, mierzenie, obliczanie BMI.

Koszt: Udział bezpłatny

Zapisy: Rejestracja w dniu spotkania 9:00 – 10:00

1.12.2018 - „OBUDŹ W SOBIE ARTYSTĘ”

Godz.: 10:00 – 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Warsztaty artystyczne dla Seniorów, które przydadzą się w zabawach z wnukami. W programie min.: druk na tkaninie naturalnymi metodami i malowanie na wodzie. Ilość miejsc ograniczona.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

1.12.2018 - WARSZTATY WSPÓŁCZESNE HIEROGLIFY - JAK CZYTAĆ TAGI. CZĘŚĆ 2.

Godz.: 12:00 – 13:30

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator/ organizatorzy: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej / Miasto Łódź


Krótki opis: Druga z 3 częściowego cyklu warsztatów w ramach projektu „Osiedlowe symbole”. Prowadzenie Bartosz Chmielewski.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytułka Seniora

1.12.2018 - POTAŃCÓWKA

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

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

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: 10 zł przy zakupieniu biletu przed potańcówką, w dniu imprezy 15 zł od osoby

3.12.2018 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA – BIŻUTERIA Z DRUTU

Godz.: 16:30

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Warsztaty rękodzieła – biżuteria – prowadzenie Marta Józwiak Libiszowska.

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

Koszt: 30 zł od osoby

3.12.2018 - „LATA DWUDZIESTE, LATA TRZYDZIESTE... MODA I OBYCZAJOWOŚĆ W POLSCE OKRESU MIĘDZYWOJENNEGO” CZĘŚĆ 2.

Godz.: 17:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne Dział Naukowo-Oświatowy

Opis: Odczyt ilustrowany zdjęciami archiwalnymi i fragmentami filmów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

3.12.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW: KIRIBATI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Wyprawa na wyspę Kanton- prelekcja Przemysława Gołembiewskiego.
Cykliczne spotkania dla wszystkich zainteresowanych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

3.12.2018 - SPOTKANIE Z ARTUREM BARCISIEM

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Świetna okazja do spędzenia zimowego wieczoru ze znakomitym aktorem filmowym i teatralnym. Artur Barciś, który sprawdza się zarówno w rolach komediowych jak i dramatycznych. Opowie nam o swojej artystycznej drodze.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

4.12.2018 - AKADEMIA SENIORA – GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych


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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

6.12, 13.12.2018 - MUZYKOTERAPIA AKTYWNA DLA SENIORÓW

Godz.: 9:15

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Cotygodniowe zajęcia taneczno-ruchowe przy akompaniamencie muzycznym.

Zapisy: Brak

Koszt: 6 zł za jedno zajęcia

6.12.2018 - BIESIADA MUZYCZNA Z MIKOŁAJEM

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Biesiada muzyczna z Mikołajem, wspólne śpiewanie przy herbatce.

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

Koszt: Udział bezpłatny

6.12.2018 – 16.12.2018 - ROŚLINY W TRADYCYJ ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

Godz.: 9:00 – 17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65, sala wystawowa w budynku administracyjnym Ogródu

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa, dla rodzin z dziećmi oraz dla seniorów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

7.12.2018 – 31.12.2018 - ROŚLINY ŹRÓDŁEM PRZYPRAW

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: Al. J. Piłsudskiego 61

Organizator: Palmiarnia Ogródu Botanicznego w Łodzi

Opis: Wystawa, dla rodzin z dziećmi oraz dla seniorów.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Brak

Koszt: bilet wstępu do Palmiarni (normalny 10 zł, ulgowy 5 zł)

7.12.2018 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYSŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Opis: Zapraszamy osoby 60 + do uczestnictwa w ogólnorozwojowych zajęciach ruchowych. Podczas zajęć skupimy się na uelastycznieniu ciała, wykonamy dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów ćwiczenia rozciągające z użyciem taśm rehabilitacyjnych, nauczymy jak prawidłowo i bezpiecznie wykonywać samodzielnie codzienną gimnastykę. W trakcie ćwiczeń uczestnicy dowiedzą się też ciekawostek związanych ze zdrowym żywieniem w kontekście wzmacniania odporności.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

7.12.2018 - GALA KONKURSU LITERACKIEGO „WSPOMNIENIE”

Godz.: 17:00

Adres: Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Gala Konkursu Literackiego „Wspomnienie 2018” odbywa się w ramach spotkań ze sztuką „W piątek w grudniu po południu”. Więcej informacji na temat konkursu można znaleźć na stronie: www.gorna.pl.

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

7.12.2018 – MIKOŁAJKI

Godz.: 17:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Impreza mikołajkowa dla uczestników zajęć w Domu Kultury „502” połączona z prezentacją ich dokonań tanecznych i muzycznych.

W programie także spektakl Teatru WIDZIMISIE.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

7.12.2018 - WARSZTATY WSPÓŁCZESNE HIEROGLIFY

- JAK CZYTAĆ TAGI. CZĘŚĆ 3.

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej / Miasto Łódź

Opis: Trzecia z 3 częściowego cyklu warsztatów w ramach projektu „Osiedlowe symbole”. Prowadzenie Bartosz Chmielewski.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

07.12.2018 - NOC LITERATURY SUPERBOHATERÓW

Godz.: 17:00 - 22:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis : Wydarzenie składające się z cyklu wykładów, gawęd i pogadarek, a także konkursów i gier muzealnych, których tematem przewodnim będą literaccy superbohaterowie. Spotkanie będzie jednocześnie podsumowaniem całorocznego projektu edukacyjnego „Bohaterologia po łódzku”.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

Łódzka tytka Seniora

7.12.2018 - KONCERT „PIOSENKA JEST DOBRA NA WSZYSTKO”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Koncert Kabaretu Starszych Panów „Piosenka jest dobra na wszystko”. Starsi Panowie to autorski kabaret dwójki wybitnych twórców Jeremiego Przybory (autor tekstów) i Jerzego Wasowskiego (kompozytor). W koncercie udział wezmą pracownicy Poleskiego Ośrodka Sztuki filii Karolew, seniorski zespół Cheerleaders, seniorzy z Klubu Seniora filii Karolew oraz przyjaciele Ośrodka. Wokalistom towarzyszyć będzie zespół instrumentalny w składzie: Michał Makulski – instrumenty klawiszowe; Tomasz Stachurski – perkusja; Michał Nowak – kontrabas/gitara basowa.

Zapisy: 42 687 02 07 (od 3 grudnia od godziny 12:00)

Koszt: Bilety wstępu 15 zł do nabycia w sekretariacie POS filia Karolew ul. Bratysławska 6a.

7.12.2018 - WARSZTATY „KOBIETA ŚWIADOMA”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych


Opis: cykl warsztatów dla kobiet powstały w oparciu o filozofię i narzędzia MA-URI – Warsztat pierwszy pt.: „MAM CIAŁO” – prowadzenie Małgorzata Bocian – praktyk i trener MA-URI, fascynują ją ludzie, ich historie oraz moc uzdrowienia jaka jest w każdym z nas. Istotą warsztatów jest przywrócenie pierwotnej harmonii i połączenia pomiędzy naszym ciałem, umysłem, sercem i duszą.

Zapisy: 608 658 055 lub przez e-mail: tala@talama-uri.pl

Koszt: 40 zł za 1 spotkanie

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

7.12- 9.12.2018 - „WEEKEND Z IRENĄ TUWIM”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wnętrzach Pałacu I. Poznańskiego połączone z prelekcją dotyczącą życia i twórczości Ireny Tuwim. Na wydarzenia z cyklu „Weekend z...” składają się otwarte orowadzania (na których można poznać wielkich łódzian z innej strony - nie przez pryzmat dokonań, które ich rozstały, ale takimi, jakimi byli prywatnie), prezentacja wybranych eksponatów ze zbiorów Muzeum (niepokazywanych na co dzień na ekspozycjach), a dla najmłodszych karty z ciekawymi zadaniami.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

08.12.2018 - ŚWIĄTECZNY CZAS DLA ZDROWIA

Godz. 9:00 – 15:00

Adres: ul. Lecznicza 6

Opis: Konsultacje lekarskie: kardiolog, ortopeda, rehabilitant, w programie świąteczna dieta dla każdego, relacje interpersonalne w rodzinie, porady stylisty, makijażyści, pokazanie jak pakować prezenty, wspólne wykonanie ozdób świątecznych, badanie poziomu cukru, cholesterolu, ważenie, mierzenie, obliczanie BMI.

Koszt: Udział bezpłatny

Zapisy: Rejestracja w dniu spotkania 9:00 – 10:00

08.12 oraz 9.12.2018 - „KRÓLEWSKIE PAMIĄTKI” WARSZTATY Z SITODRUKU

Godz.: 13:00 (I tura), 15:00 (II tura)

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Łódzka tytka Seniora

Opis: Warsztaty plastyczne prowadzone przez Pracownię Sitodruku BLOT, towarzyszące wystawie „Nowy poczet władców Polski. Świerzy kontra Matejko”.

Zapisy: 42 254 90 11

Koszt: Bilet ulgowy 10 zł, normalny 17 zł

8.12.2018 - SALONIK POETYCKI „OGRÓD PRZEMIAN”

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury ”Widok”

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

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

8.12.2018 – POTAŃCÓWKA 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 zł (sprzedaż od 5 listopada), w dniu imprezy 15 zł

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

8.12.2018 - KONCERT TEATRU PIOSENKI Z KRAKOWA

„PARYŻU, KOCHAM CIĘ”

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: W muzycznym spektaklu pt. „Paryżu kocham Cię” wystąpi Janusz Zbiegieł - założyciel i aktor „Teatru piosenki francuskiej” w Krakowie. Artysta zaprezentuje największe przeboje Jacquesa Brela - francuskojęzycznego belgijskiego barda, kompozytora, piosenkarza i aktora. Przedsięwzięcie objęte zostało opieką artystyczną Krystyny Jandy.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

9.12.2018 - ŚWIĄTECZNY KIERMASZ SZTUKI LUDOWEJ I WARSZTATY TRADYCYJNYCH OZDÓB CHOINKOWYCH

Godz.: 10:00 – 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, Sala Kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Grupa docelowa: seniorzy, dziadkowie z wnukami, całe rodziny.

W ramach wydarzenia odbędzie się kiermasz ozdób świątecznych połączony z warsztatami ozdób choinkowych.

Zapisy: Brak

Koszt: Wstęp na kiermasz bezpłatny, opłata za warsztaty 5 zł / godzinę

9.12.2018 - SPOTKANIE INTEGRACYJNE W RAMACH PROJEKTU „SĄSIEDZI DLA SĄSIADÓW”

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”, Fundacja Ei-Ka

Opis: Uczestnicy projektu zasiądą przy wspólnym stole, gdzie będzie serwowany świąteczny poczęstunek. Wszyscy otrzymają drobne upominki

Łódzka tytka Seniora

a na zakończenie będzie miał miejsce koncert i wspólne śpiewanie.

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

10.12.2018 – SPOTKANIE IWONĄ KANAR ŚWIĆ – ZIELARKĄ. „ZIOŁA I ZIMA – JAK WYGRAĆ Z ZIMNEM I CHANDRĄ„

Godz.: 15:00

Adres: ul. Paderewskiego 11 a

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi / Klub seniora przy Bibliotece Miejskiej w Łodzi filia 64

Opis: Zapraszamy na bardzo ciekawy wykład o ziołach i nie tylko. Pani Iwona w fantastyczny sposób opowiada o ziołach i o życiu. Okazuje się, że zioła to jej pasja i potrafi wkomponować je w każdy temat.

Zapisy: 42 684 91 94

Koszt: Udział bezpłatny

10.12.2018 - WARSZTATY „EMOCJE – RELACJE – EMPATIA”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych


Opis: Warsztaty psychoterapeutyczne dla seniorów poprowadzi Jolanta Marchlewska – psycholog, propagatorka komunikacji empatycznej Marshalla Rosenberga oraz edukacji emocjonalnej. Celem warsztatów jest zaprezentowanie i ćwiczenie postawy empatycznej, jej korzyści w życiu codziennym, możliwości wykorzystania w komunikacji i relacjach ze sobą i z innymi.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

10.12.2018 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA – BIŻUTERIA KWIATOWA

Godz.: 16:30

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Warsztaty rękodzieła artystycznego – biżuteria – prowadzenie Marta Józwiak – Libiszowska.

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

Koszt: 30 zł od osoby

10.12.2018 - WIECZÓR POETEK CENTAURO - SPOTKANIE Z EWA FILIPCZUK

Godz.: 17:30 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna.

Opis: Prowadzenie Grupa Literacka Centauro.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

11.12.2018 – SPOTKANIE Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE” – KOLĘDOWANIE Z „ALTERNATYWĄ”

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Spotkaniu towarzyszyć będą kolędy w wykonaniu zespołu wokalnego z Klubu „Alternatywa”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

11.12.2018 - AKADEMIA SENIORA – O KULTURZE JAPONII: KIMONO I YUKATA: TRADYCYJNY UBIÓR JAPOŃSKI (WRAZ Z PREZENTACJĄ STROJÓW)

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Agata Szendzikowska Oporowie o tradycyjnych ubiorach japońskich. Czy wciąż się je nosi? Z jakich elementów się składają? Czym się od siebie różnią? Prelekcja wzbogacona będzie o prezentację tradycyjnych strojów japońskich.

Zapisy: Brak

11.12.2018 - KOŁO PRZEWODNIKÓW BESKIDZKICH

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: 104. Wieczór Przewodnicki.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.12.2018 - MUZYCZNE SPOTKANIE SENIORÓW Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

Godz.: 10:00 - 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Cykliczne spotkania dla seniorów podczas których omawiane są dzieła muzyczne – wokalnie – instrumentalnie najwybitniejszych kompozytorów. Podczas zajęć prezentowane są przykłady muzyczne, ich różnice tematyczne oraz sposoby wykonywania.

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

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

13.12.2018 - WARSZTATY RÓŻNOTEMATYCZNE

„ETNICZNE TAŃCE ETNICZNE”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30 A

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 53

Opis: Warsztaty przeznaczone są dla seniorów. Prowadzenie zajęć przez instruktora tańca. Uczestnicy poznają kroki tańców do różnej muzyki np.: rosyjskiej, greckiej, rumuńskiej, irlandzkiej. Tańce są tańczone w kręgu, koro-wodach i parach.

Zapisy: Brak

Koszt: 7 zł

13.12.2018 - PREMIERA „KABARETU WAĆŁAW I JEGO FERAJNA”

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna.

Opis: Kolejna premiera Kabaretu Waćław i Jego Ferajna czyli grupy literacko-wokalnej o charakterze kabaretowym. Tworzą ją młodzi duchem Seniorzy. Tematem spektaklu będzie 100-lecie odzyskania niepodległości przez Polskę. Nie zabraknie też scenicznych niespodzianek. Nad podróżą artystyczną zespołu czuwają: reżyserka Anna Grzeszczak i muzyk Tomasz Gargół.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2018 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYSŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna.

Łódzka tytka Seniora

Opis: Zapraszamy osoby 60 + do uczestnictwa w warsztatach, zajęciach edukacyjnych i ćwiczeniach na koncentrację, rozwijających funkcje poznawcze i usprawniających szybkie zapamiętywanie i koordynację psychoruchową.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2018 - „SPACERY Z HALPERNEM. CZĘŚĆ IV”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Stowarzyszenie Filmowe KinoArt

Opis: „Spacer z Halpernem” to cykl spotkań, którego celem jest próba spojrzenia na XIX-wieczną Łódź z perspektywy „Ziemi obiecanej”. Prowadzenie; Ewa Magda Bładowska

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

14.12.2018 – WIECZÓR DLA SENIORA – „CISZA” PREMIERA SPEKTAKLU GRUPY TEATRALNEJ „PONADZASOWI BEZ GRANIC”

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury 502 zaprasza na premierę spektaklu „Cisza” grupy teatralnej „Ponadczasowi bez granic”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2018 - WERNISAŻ FOTOGRAFII AGNIESZKI SMULIK


Godz.: 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna.

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Wernisaż fotografii Agnieszki Smulik w Galerii Sześciu Obrazów Ośrodka Kultury Górna. Prace można oglądać do 15 stycznia 2019 r.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.12.2018 – KONCERT „NAJPIĘKNIEJSZA JEST MUZYKA POLSKA”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert muzyki poważnej realizowany we współpracy ze Stowarzyszeniem Polskich Artystów Muzyków - Oddział w Łodzi

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

17.12.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: USA – Auto galopem na zaćmienie słońca - prelekcja Ewy Marczewskiej. Cykliczne spotkania dla wszystkich zainteresowanych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

18.12.2018 - KONFERENCJA NT. ZDROWIA

Godz.: 12:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Konferencja na temat zdrowia. Tematem spotkania będzie dbanie o cerę.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

18.12.2018 - AKADEMIA SENIORA. SPOTKANIE WIGILIJNE

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Gościem spotkania będzie znany i lubiany Michał Maj Wieczorek, który poprowadzi seniorów do wspólnego śpiewu ukochanych kolęd. Zapraszamy również na mały poczęstunek.

Zapisy: Brak

21.12.2018 - KONCERT KOLĘD

Godz.: 15:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi, Anna Furkałowska

Opis: Specjalny prezent świąteczny dla seniorów. Wspólne kolędowanie przy akompaniamencie muzyków klasycznych znanych z łódzkich teatrów i sal koncertowych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

21.12.2018 - WIGILIJNY WIECZÓR Z PASJĄ

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Wieczór wigilijny w ramach comiesięcznego cyklu spotkań „Wieczór z pasją”.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

24.01.2019 - WARSZTATY RÓŻNOTEMATYCZNE „ETNICZNE TAŃCE ETNICZNE”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30 A

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 53

Opis: Warsztaty przeznaczone są dla seniorów. Prowadzenie zajęć przez instruktora tańca. Uczestnicy poznają kroki tańców do różnej muzyki np.: rosyjskiej, greckiej, rumuńskiej, irlandzkiej. Tańce są tańczone w kręgu, kowrowodach i parach. Celem warsztatów jest integracja i poczucie wspólnoty. Spotkanie sprawia uczestnikom wiele radości, uśmiechu i przyjemności.

Zapisy: Brak

Koszt: 7 zł od osoby

30.12.2018 - BAL SYLWESTROWY

Godz.: 20:00 - 05:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zabawa przy muzyce z płyt DJ Marek

Stoliki 6 osobowe. W ramach biletu: dwa ciepłe posiłki (barszcz czerwony + pasztecik oraz strogonow + pieczywo) / kawa, herbata, woda, sok / pieczywo / lampka szampana, wspólny toast.

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: 98 zł /osoba

07.01.2019 - OD WIELOŚCI DO JEDNOŚCI. NIEPODLEGŁEJ POLSKI DROGA DO ZŁOTEGO

Godz.: 17:00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne Dział Naukowo-Oświatowy

Łódzka tytka Seniora

Opis: Odczyt ilustrowany zdjęciami archiwalnymi i fragmentami filmów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.01.2018 – POTANÓWKA 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 5 listopada), w dniu imprezy 15 złotych

14.01.2019 - WARSZTATY „EMOCJE – RELACJE – EMPATIA”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty psychoterapeutyczne dla seniorów poprowadzi Jolanta Marchlewska – psycholog, propagatorka komunikacji empatycznej Marshalla Rosenberga oraz edukacji emocjonalnej. Celem warsztatów jest zaprezentowanie i ćwiczenie postawy empatycznej, jej korzyści w życiu codziennym, możliwości wykorzystania w komunikacji i relacjach ze sobą i z innymi.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny


15.01.2019 - KONFERENCJA ZDROWOTNA

Godz.: 12:00

Adres: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, ul. Sterlinga 26

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Konferencja poświęcona walce z cukrzycą.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

17.01.2019 - POTANÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

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

Zapisy: 574 255 542, 574 190 659

Koszt: Bilet w cenie - 12 zł

18.01.2018 – KONCERT DLA BABCI I DZIADKA

Godz.: 17:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Muzykujące, śpiewające i tańczące dzieci z Domu Kultury 502 wystąpią dla babć i dziadków z okazji ich święta.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.01.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. GENEALOGIA” - WARSZTATY PLASTYCZNE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie warsztatowe poświęcone projektowym zagadnieniom związa-

Łódzka tytka Seniora

nym z przygotowywaniem i wykonywaniem rodzinnego drzewa genealogiczne. „Weekend z historią” to cykl comiesięcznych wydarzeń i aktywności edukacyjnych poświęconych ważnym aspektom historii miasta Łodzi oraz jego mieszkańców.

Zapisy: 42 254 90 11

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

19.01.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. GENEALOGIA” - WYKŁAD DR. M.J. SZYMAŃSKIEGO

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wykład dr Marcina J. Szymańskiego z Katedry Historii Polski Najnowszej UŁ, podczas którego zostaną przedstawione praktyczne aspekty związane z prowadzeniem badań nad genealogią własnej rodziny oraz przykładowe drzewa genealogiczne znanych łódzkich familii. „Weekend z historią” to cykl comiesięcznych wydarzeń i aktywności edukacyjnych poświęconych ważnym aspektom historii miasta Łodzi oraz jego mieszkańców.

Zapisy: 42 254 90 11

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

19.01.2019 - SALONIK POETYCKI „OGRÓD PRZEMIAN”

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”


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

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ | ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

19.01.2019 – KONCERT NOWOROCZNY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Koncert Anny Krysztofiak – jako multiinstrumentalista wykonuje muzykę na instrumentach dawnych i ludowych (organy, klawesyn, dudy, fujarki, itp.) oraz na szeregu instrumentów chińskich i japońskich (guzheng Gubin erhu, ervian, pipa, ciao, koto, samisen, sanshin i inne), a także na arabskiej lutni oud.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

21.01.2019 – INTEGRACYJNY PORANEK ARTYSTYCZNY

Godz.: 10:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Międzypokoleniowa impreza artystyczna w wykonaniu dzieci z SP nr 113 dedykowana wszystkim babciom i dziadkom z okazji Ich Święta.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

22.01.2019 – SPOTKANIE Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE” – „DZIEŃ BABCI I DZIADKA”

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zapraszamy na koncert z okazji Dnia Babci i Dziadka.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

26.01.2019 - PRAWOSŁAWNI W ŁODZI. OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ”

Godz.: 14:00

Adres: siedziba główna MMŁ, ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie ma na celu przybliżenie zwiedzającym roli społeczności prawosławnej w Łodzi do 1939 roku w tworzeniu kultury i życia społecznego wielokulturowego i wielonarodowego miasta, podczas którego kustosz Beata Kamińska przedstawi najciekawsze artefakty dot. wyznawców prawosławia prezentowane na wystawie.

Zapisy: 42 254 90 11

Koszt: Bilet ulgowy 1 zł, normalny 3 zł

26.01.2019 - POTAŃCÓWKA

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

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

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

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

30.01.2018 - KONCERT MUZYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, ul. Sterlinga 26

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie


Opis: Koncert muzyczny.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

KLUB SENIORA PRZY BIBLIOTECE MIEJSKIEJ W ŁODZI FILIA 64 - CO DRUGI PONIEDZIAŁEK OD 29.10.2018

Godz.: 16:00

Adres: ul. Paderewskiego 11 a

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi

Opis: Klub Seniora zaprasza wszystkich seniorów na spotkania w miłej i sympatycznej atmosferze. Zapraszamy na pogadanki, prelekcje, wykłady, koncerty i nie tylko.

Zapisy: 42 684 91 94

Koszt: Udział bezpłatny

NABÓR NA WARSZTATY KOMPUTEROWE „LAPTOP BEZ TAJEMNIC” – LISTO- PAD - STYCZEŃ

Godz.: zajęcia będą odbywać się w godzinach 16:15 - 18:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Warsztaty dedykowane początkującym użytkownikom komputera. Zapoznanie z podstawową obsługą urządzenia. Nauka podstawowych programów tekstowych i graficznych. Na zajęciach poznamy świat Internetu i portali społecznościowych typu Facebook, wymagane posiadanie własnego przenośnego komputera.

Zapisy: 42 653 36 45, za pośrednictwem strony strefazajec.pl lub w siedzibie organizatora

Koszt: 100 złotych całej warsztat, możliwość płatności w ratach po 50 złotych w miesiącu.

NABÓR NA LEKTORAT JĘZYKA JAPONSKIEGO - KIERUNEK JAPONIA – LISTO- PAD - STYCZEŃ

Godz.: zajęcia będą odbywać się w poniedziałki o godz.17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Łódzka tytka Seniora

Opis: Zachęcamy do poznania kraju Kwitnącej Wiśni w wyjątkowy sposób - ucząc się jego języka. Znajomość języka japońskiego to umiejętność elitarna i z pozoru trudna, ale tak naprawdę język ten potrafi być zaskakująco łatwy do nauki, a opanowanie znaków ciekawsze niż się może wydawać. W programie: kurs japońskiego od podstaw, poznanie trzech rodzajów pisma japońskiego, japońskie tradycje i zwyczaje, Praktyczna nauka języka przydatna podczas podróży. Możliwość przygotowania do certyfikatu JLPT N5

Zapisy: 42 653 36 45, za pośrednictwem strony strefazajec.pl lub w siedzibie organizatora

Koszt: 120 zł / miesiąc

NABÓR NA LEKTORATY JĘZYKOWE DLA SENIORA ANGIELSKI /NIEMIECKI / HISZPAŃSKI/ – LISTOPAD - STYCZEŃ

Godz.: zajęcia będą odbywać się w następujących terminach:

Język angielski, 3 grupy po 1,5h, piątek od godz. 8:00; piątek 9:30 oraz 11:00

Język niemiecki, 2 grupy po 1,5h, środa godz. 10:00 oraz 11:30

Język hiszpański, 1 grupa po 1,5h, piątek godz. 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Nauka języka na różnym poziomie zaawansowania. Grupy dostosowane do umiejętności uczestników, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności konwersacji w języku obcym. Zajęcia odbywają się w cyklu akademickim, tj. do czerwca 2019 roku.

Zapisy: 42 653 36 45, za pośrednictwem strony strefazajec.pl lub w siedzibie organizatora

Koszt: 70 zł / miesiąc

PROGRAM „SENIOR – JUNIOR” - OD LISTOPADA 2018 DO SIERPNI 2019

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: Centrum Opus, Ul. Narutowicza 8/10, Łódź

Organizator: Fundacja Robinson Crusoe, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

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

Opis: Jesteś osobą w wieku 60+? Chcesz się rozwijać i dzielić swoim doświadczeniem z młodzieżą? Zgłoś się do naszego programu „Senior – Junior”! Korzyści z udziału w programie:

- możliwość podzielenia się swoimi umiejętnościami życiowymi i wsparcie młodych ludzi w wejściu w dorosłość,
- rozwój osobisty dzięki bezpłatnym szkoleniom z umiejętności mentor-skich, doradztwu oraz super wizji (stałemu wsparciu w rozwiązywaniu dylematów i trudnych sytuacji),
- nawiązanie nowych znajomości z innymi mentorami i młodzieżą 17 -21 lat,
- bezpłatne wejściówki na wspólne wyjścia.

Zapisy: 605 053 554, e-mail: a.zelazowska-kosiorek@robinson.org.pl

Koszt: Udział bezpłatny

LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO – PONIEDZIAŁKI (DO CZERWCA 2019)

Godz.: 9:30 – 12:45

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

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

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: 70 zł / miesiąc

KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS” – PONIEDZIAŁKI (DO 30 CZERWCA 2019)

Godz.: 10:30 – 13:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia przeznaczone są dla ludzi dorosłych, którzy interesują się rysun-

Łódzka tytka Seniora

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

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 75 zł / miesiąc

GINNASTYKA 60+ – PONIEDZIAŁKI (DO 30 CZERWCA 2019)

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Zajęcia sportowe dla seniorów.

Zapisy: 574 255 542, 574 190 659

Koszt: 35 zł / miesiąc

TERAPEUTYCZNE SPOTKANIA STOWARZYSZENIA OSÓB Z CHOROBA PAR-KINSONAI ICH RODZIN „SŁONIK” – PONIEDZIAŁKI (OD 5.11 DO 10.12. 2018 oraz od 7.01 do 28.01.2019)

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Stowarzyszenia Osób Z Chorobą Parkinsona I Ich Rodzin „Słonik”

Opis: Spotkania terapeutyczne dla osób z choroba Parkinsona i po udarach, ćwiczenia z logopedą.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

PILATES – PONIEDZIAŁKI

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

Adres: ul. Zachodnia 54/56

**SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



**ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

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

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

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

GIMNASTYKA ZDROWOTNA – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:30 – 16:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

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

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 38 zł / miesiąc

WARSZTATY PLASTYCZNE Z ELEMENTAMI ARTETERAPII DLA SENIORÓW „TWORZĘ WIĘC JESTEM” – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 14:30

Adres: ul. Paderewskiego 11 a

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi

Opis: Warsztaty plastyczne dla seniorów z elementami arteterapii. Warsztaty poprowadzi arteterapeutka Katarzyna Stawicka. Dla wszystkich, którzy mają ochoty wyjść z domu i spotkać się z innymi seniorami. Stworzyć coś z niczego. Serdecznie zapraszamy – nie trzeba mieć talentu tylko chęci.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

GIMNASTYKA RELAKSACYJNA I USPRAWNIAJĄCA - PONIEDZIAŁKI (LISTOPAD - GRUDZIEŃ 2018)

Godz.: 15:00 - 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

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

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

Koszt: 15 zł wpisowego

TANIEC TOWARZYSKI – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (DO CZERWCA 2019)

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 30 zł / miesiąc

DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych


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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

**SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

II ŚNIADANIE SENIORA - SPOTKANIA TEMATYCZNE – WTORKI

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Stałe, integracyjne spotkania o różnej tematyce.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA TAI CHI – WTORKI (DO CZERWCA 2019)

Godz.: 10:30 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”, Akademia Tai Chi Lok Hup w Łodzi

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

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: 60 zł / 3 miesiące

TWÓRCZA JESIEŃ - JOGA ŚMIECHU - WTORKI

Godz.: 14:00 – 15:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: Poprzez udział w zajęciach z jogi śmiechu pragniemy wskazać jak zbalansowany wpływ ma na nas śmiech i związane z nim dobre samopoczucie. To chwila na relaks, czas tylko dla siebie i pełne odprężenie.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

STUDIO MAESTRO + - WTORKI (LISTOPAD - GRUDZIEŃ 2018)

Godz.: I grupa – 14:30 , II grupa – 17:30

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Celem spotkań jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych i wzmacnianie wiary w swoje możliwości. Stwarzamy możliwość wspólnego działania, wymiany doświadczeń między uczestnikami. Podsumowanie stanowi wystawa plastyczna w Galerii „Ż”.

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

Koszt: 30 zł wpisowego

KLUB FILMOWY - WTORKI

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Tematyczne wykłady filmoznawcy Mariusza Chojnackiego, ilustrowane fragmentami wybranych filmów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

AKADEMIA SENIORA – WTORKI (STYCZEŃ 2019)

Godz.: 17:00 - 18:00

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

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

WARSZTATY IKONOPISANIA – WTORKI (DO 31 STYCZNIA 2019)

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Warsztaty ikonopisania dla osób dorosłych, początkujących oraz tych, którzy posiadają doświadczenie ikonopisarskie. Jest to cykl 10 spotkań, podczas których każdy uczestnik wykona ikonę Oblicza Chrystusa Pantokratora.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 380 zł / cykl 10 spotkań

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO – WTORKI, CZWARTKI, PIĄTKI (DO CZERWCA 2019)

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

grupa średniozaawansowana piątki 11:00 - 12:30

grupa zaawansowana czwartki 11:00 - 12:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - WTORKI I CZWARTKI (DO CZERWCA 2019)

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 75 zł / 8 zajęć

Łódzka tytka Seniora

GIMNASTYKA 50+ - WTORKI I CZWARTKI (DO CZERWCA 2019)

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60zł / 8 zajęć

GIMNASTYKA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - WTORKI I CZWARTKI (DO STYCZNIA 2019)

Godz.: 10:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO – Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia z profilaktyki zdrowego kręgosłupa, usprawniające i wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe.

Zapisy: 42 653 36 45, za pośrednictwem strony strefazajec.pl lub w siedzibie organizatora

Koszt: 60zł / karnet 8 wejść

GIMNASTYKA 60+ - WTORKI I PIĄTKI (DO CZERWCA 2019)

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 40 zł / miesiąc

**SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



**ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

TWÓRCZA JESIEŃ – WARSZTATY Z RĘKODZIEŁA - ŚRODY

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Szpitalna 6, Łódź

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: Uczestnicy zaktywizują się w różnego rodzaju prace rękodzielnicze. Warsztaty stanowią wartość dodaną dla uczestników. Stwarzają możliwość samorealizacji, odkrywania możliwości realizowania pasji, a także dbają o relacje interpersonalne. Warsztaty finansowane ze środków Urzędu Miasta Łodzi.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA I TANIEC - ŚRODY

Godz.: 12:00 - 13:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia taneczno-gimnastyczne dla pań prowadzone przez choreograf panią Agnieszkę Cygan, panie mają szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez ruch i taniec.

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

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

GIMNASTYKA ZDROWOTNA - ŚRODY

Godz.: 12:00 – 13:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

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

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 38 zł / miesiąc

Łódzka tytka Seniora

TWÓRCZA JESIEŃ - UPCYKLING – ŚRODY

Godz.: 12:45 – 14:15

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: Warsztaty finansowane ze środków Urzędu Miasta Łodzi. Uczestnicy podczas zajęć zgłębią technikę upcyklingu. Zajęcia stanowią okazję do przetwarzania wtórnego odpadów. W jego wyniku powstają produkty o wyższej wartości niż surowce do niego użyte.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

PIERWSZE KROKI Z KOMPUTEREM I INTERNETEM – ŚRODY (DO 19 GRUDNIA 2018)

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW – ŚRODY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”


Opis: W każdą środę miesiąca CT „Lutnia” zaprasza seniorów na zajęcia taniec w kręgu 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 Błazetek .

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

TANIEC DLA SENIORÓW - ŚRODY

Godz.: 15:00 – 16:00

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: Brak

Koszt: 5 zł / osoby za jedno spotkanie

ZDROWY KRĘGOSŁUP – GIMNASTYKA KOREKCYJNA Z ELEMENTAMI JOGI - ŚRODY (LISTOPAD 2018-STYCZEŃ 2019)

Godz.: 15:00 – 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

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

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

Koszt: 15 zł wpisowego

KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” – ŚRODY (DO 19 GRUDNIA 2018)

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, wisioriki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki deкупажу.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

PRACOWNIA RYSUNKU – ŚRODY (DO CZERWCA 2019)

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zajęcie przeznaczone dla osób, które lubią rysować- bez względu na wcześniejsze doświadczenia artystyczne. Warsztaty to czas pracy twórczej, doskonalenie umiejętności, poszerzanie wiedzy a także kreatywny sposób na spędzenie czasu wolnego.

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: 70 zł / miesiąc

GIMNASTYKA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - ŚRODY I PIĄTKI (DO STYCZNIA 2019)

Godz.: środa, piątek, godz. 10:00 i 11:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zajęcia z profilaktyki zdrowego kręgosłupa, usprawniające i wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe.

Zapisy: 42 653 36 45, za pośrednictwem strony strefazajec.pl lub w siedzibie organizatora

Koszt: 60zł / karnet 8 wejść

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA DLA SENIORÓW - CZWARTKI (LISTOPAD 2018 oraz STYCZEŃ 2019)


Godz.: 9:15

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Cotygodniowe zajęcia taneczno-ruchowe przy akompaniamencie muzycznym.

Zapisy: Brak

Koszt: 6 zł za jedno zajęcia

PRACOWNIA CERAMICZNA – CZWARTKI (DO 30 CZERWCA 2019)

Godz.: 16:00 - 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

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

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 125 zł karnet / 8 godzin

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.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY KORALIKOWE - CZWARTKI (DO CZERWCA 2019)

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

grupa zaawansowana czwartki 18:00 - 20:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60zł / miesiąc

STRETCHING - CZWARTKI (LISTOPAD 2018-STYCZEŃ 2019)

Godz.: 19:00 – 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

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

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

Koszt: 10 zł za jedno zajęcia

PRACOWNIA RĘKODZIEŁA – CZWARTKI (DO CZERWCA 2019)

Godz.: 18:00 - 19:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Spotkanie dla osób starszych, które lubią robótki ręczne. Ozdabianie przedmiotów techniką decoupage, przetwarzanie przedmiotów codziennego użytku.

Zapisy: 510 313 310 , 574 256 258

Koszt: 15 zł / spotkanie

JOGA – PIĄTKI

Godz.: 9:30 – 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych


Opis: Stałe, prozdrowotne zajęcia jogi dostosowane dla osób starszych.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 65 zł / miesiąc

**SENIORZE
WYJDZ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

„FIVE O`CLOCK- BRITISH CULTURE” - PIĄTKI (LISTOPAD-GRUDZIEŃ 2018)

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Istotę zajęć stanowi praktyczna nauka języka angielskiego przybliżająca uczestnikom wiedzę z zakresu kultury (m.in. zwyczajów, zabytków, architektury, twórców), geografii, historii, a także kuchni brytyjskiej.

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

Koszt: 15 zł wpisowego

JOGA NA DZIEŃ DOBRY - PIĄTKI (DO CZERWCA 2019)

Godz.: 12:00 - 13:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia jogi dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 55 zł / miesiąc

ZAJĘCIA PLASTYCZNE - PIĄTKI (DO CZERWCA 2019)

Godz.: 16:30-18:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia plastyczne dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

KOMUNIKAT NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Nowe uprawnienia dla osób deportowanych do pracy przymusowej lub osadzonych w obozach pracy przez III Rzeszę lub ZSRR.

W dniu 30 października br. wejdzie w życie ustawa z dnia 20 lipca 2018 roku o zmianie ustawy o świadczeniu pieniężnym przysługującym osobom deportowanym do pracy przymusowej oraz osadzonym w obozach pracy przez III Rzeszę i Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich, ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych oraz ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. (Dz. U. z 2018 r, poz. 1552). Osoby deportowane do pracy przymusowej oraz osadzone w obozach pracy przez III Rzeszę lub Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich uzyskają nowe uprawnienia w zakresie opieki zdrowotnej. Będą mogły korzystać poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach, a także uzyskają prawo korzystania z ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych bez skierowania lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Osobom tym przysługiwać także będzie prawo pierwszeństwa do środowiskowej opieki socjalnej, w tym w uzyskaniu miejsca w domu pomocy społecznej. Ponadto, samorząd terytorialny będzie mógł udzielać pomocy osobom deportowanym do pracy przymusowej lub osadzonym w obozach pracy przez III Rzeszę lub Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich, w zakresie udogodnień komunikacyjnych, świadczeń mieszkaniowych, kulturalnych, zdrowotnych i oświatowych.

Dokumentem potwierdzającym prawo do korzystania z ww. uprawnień jest legitymacja, która będzie wydawana przez Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W legitymacji ujawnione będą: imię, nazwisko i PESEL jej posiadacza. Wzór legitymacji określa rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 23 października 2018 r. w sprawie

Łódzka tytka Seniora

wzoru legitymacji osoby deportowanej do pracy przymusowej lub osadzonej w obozie pracy przez III Rzeszę lub Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich (Dz.U. poz. 2044).

Na stronie internetowej Urzędu ds. Kombatantów, w dziale Formularze, został opublikowany formularz wniosku o wydanie legitymacji osoby deportowanej do pracy przymusowej lub osadzonej w obozie pracy przez III Rzeszę lub ZSRR.

Wniosek powinien być kompletnie uzupełniony oraz podpisany przez osobę uprawnioną, tj. osobę, której Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych przyznał decyzją administracyjną uprawnienie do świadczenia pieniężnego i wysłany na adres Urzędu lub złożony w Punkcie informacyjnym (wejście od ul. Żurawiej 3/5). Prosimy o dołączanie do wniosku – w miarę możliwości - kopii decyzji o przyznaniu uprawnienia do świadczenia pieniężnego, gdyż może to przyspieszyć wydanie legitymacji (przy czym niezałączenie kopii decyzji oczywiście nie spowoduje negatywnego rozpatrzenia wniosku). Wnioski o wydanie legitymacji osoby deportowanej będą rozpatrywane po wejściu w życie nowelizacji (czyli po 30.10.).

KOORDYNATOR „ŁÓDZKIEJ TYTKI SENIORA”

Oddział ds. Polityki Senioralnej
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UML
ul. Zachodnia 47, 91-066 Łódź
tel.: 42 638 47 30
e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl
www.seniorzy.uml.lodz.pl