

Łódzka tytka Seniora

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



15.01.2021 - SPOTKANIA Z FRANCJĄ

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM lub Skype

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Cykl pięciu warsztatów tematycznych poświęconych kulturze francuskiej:

1. Tajemnice serów francuskich.
2. Wina francuskie.
3. Skąd wzięła się bagietka?
4. Francuski zapach perfum.
5. Wspaniały Paryż.

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

Koszt: 25 zł / jedno warsztaty

15.01.2021 – KONCERT KOŁĘD W WYKONANIU MICHAŁA MAJ-WIECZORKA I ŁÓDZKIEGO TEATRU PIOSENKI – CZĘŚĆ 2

Godz.: 17:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Koncert kolęd w wykonaniu Michała Maj-Wieczorka i Łódzkiego Teatru Piosenki – wersja on line w dwóch odsłonach na facebooku Poleskiego Ośrodka Sztuki filii Karolew

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.01.2021 - EDUKACJA REGIONALNA - TAJEMNICA BE-CZEK GROHMANA”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Opowieść o najbardziej rozpoznawalnym symbolu Łodzi przemysłowej.

Zapisy: Nie są wymagane.

Koszt: Udział bezpłatny

18.01.2021 - DRZEWOBRAZY – WIRTUALNA MINI WYSTAWA

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FLIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: W cyklu warsztatów dekoracji w drewnie – tym razem zapraszamy do Karolewskiej Manufaktury Talentów – czyli na wirtualną wystawę prezentującą efekty aktywności twórczej Seniorów oraz sylwetki Autorów prac.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.01.2021 - CYKL POSTÓW: „KTO CZYTA, ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Post z cyklu „Kto czyta, żyje podwójnie” – to kontynuacja cyklu „Czytaj w czasach zarazy”. Rozpocznie się w tym samym miejscu historii literatury polskiej, w którym skończył się poprzedni cykl. Każdy post nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić nową formę odwiedzającym Facebooka POS filii Karolew, cykl okrasimy zagadkami literackimi. Będzie to subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach-naszym zdaniem najciekawszych i najbardziej wartościowych. Poprzedni cykl zakończyliśmy omówieniem powieści epoki pozytywizmu. W nowym cyklu, zgodnie z zasadą chronologii, omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.01.2021 - ŚRODY Z KULTURĄ - KONCERT ZESPÓŁU „KLEZMERSI” cz. II

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Realizacja w ramach współpracy z Centrum Doradztwa i Informacji dla Romów w Polsce – kontynuacja zadania „Cztery Strony Świata”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.01.2021 - TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Adres: wydarzenie on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Godz.: transmisje filmiku o 15:00

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Warsztat - Taniec w kręgu dla seniorów 60+ forma zajęć ruchowo tanecznych, wpływająca pozytywnie na koordynację ruchową całego ciała, poprawę pamięci i lepsze samopoczucie. Daje możliwości poznania tańca w kręgu z różnych stron świata w parach oraz w linii. Jest doskonałym zajęciem na spędzanie wolnego czasu dla osób dojrzałych. Zajęcia w formie online prezentowane na platformie społecznościowej Facebook Centrum Twórczości Lutnia. Bałucki Ośrodek Kultury.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

20.01.2021 - PATRZEĆ I WIDZIEĆ - WYKŁAD

Godz.: 17:00

Adres: wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta

Opis: Analizowanie i patrzenie będą hasłami hasłami przewodnimi spotkania. Oglądając wybrane dzieła z muzealnej kolekcji badać bowiem będziemy m.in. zagadnienia kompozycji, perspektywy i kolorystyki zastanawiając się, czy i jak konkretne zabiegi zastosowane przez artystę działają na nas – odbiorców. Porozmawiamy też o tym, w jaki sposób patrzymy na obrazy, na czym skupiamy wzrok i dlaczego. Prosimy o przygotowanie czegoś do pisania.

Zapisy: 1. Zarezerwuj miejsce wysyłając mail na adres: edu.herbst@mssl.org.pl.

2. Kup bilet za pomocą platformy internetowej bilety.mssl.org.pl

3. W dniu wydarzenia prześlemy na Twój adres e-mail link do spotkania na platformie ZOOM.

Koszt: 1 zł

22.01.2021 – WIRTUALNE SPECERY ŚLADAMI RODZINY SCHEIBLERÓW

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: „Powrót do przeszłości” – kontynuacja cyklu fabularyzowanych spacerów śladami rodziny Scheiblerów realizowany on-line na FB Poleskiego Ośrodka Sztuki filia “Karolew”. Lista odwiedzanych miejsc obejmuje zaledwie niewielką część należącą do wielkiej spuścizny fabrykantów. Ze spacerów, które będą realizowane w formie krótkich obrazów filmowych, dowiemy się m.in. o wątkach związanych z rodziną Scheiblerów. O tym najbogatszym z łódzkich przedsiębiorców usłyszymy z ust jego żony Anny Scheibler z d. Werner, w tę postać wcieliła się znakomita łódzka przewodniczka Beata Arabska, która nie tylko za pomocą kostiumu, ale także i stylizowanego języka namaluje historię rodziny fabrykantów. W fabularyzowanych, krótkich etiudach filmowych zostaną przedstawione miejsca związane z rodziną Scheiblerów. Odwiedzimy m.in.: Księży Młyn, dawne przędzalnie, odnajdziemy ślady pierwszej linii kolejowej, która połączyła miasto z siecią kolei żelaznych Królestwa Polskiego. Na szlaku spacerów odwiedzimy także neorenesansowy pałac Karola Scheiblera przy placu Zwycięstwa 1, dawny budynek straży pożarnej oraz szpital dla robotników. W filmowych obrazach zaznaczymy miejsca związane z potomkami Scheiblerów, odwiedzając Pałac Herbistów oraz beczki Grohmana, z którymi przedsiębiorstwo Scheiblerów połączyło się w latach 20. XX wieku.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.01.2021 - SPOTKANIA Z FRANCJĄ

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM lub Skype

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Cykl pięciu warsztatów tematycznych poświęconych kulturze francuskiej:

1. Tajemnice serów francuskich.
2. Wina francuskie.
3. Skąd wzięła się bagietka?
4. Francuski zapach perfum.
5. Wspaniały Paryż.

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

Koszt: 25 zł / jedno warsztaty

22.01.2021 - RODZINNE WARSZTATY PLASTYCZNE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej” Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Rodzinne Warsztaty Plastyczne pt. „ZIMA- białe wycinanki na czarnym papierze”. Zajęcia edukujące w zakresie różnych technik plastycznych, pozwalające na wspólne działania dzieci i dorosłych służące pogłębianiu wzajemnych relacji, rozwijaniu postawy twórczej.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: 10 zł

25.01.2021 - EDUKACJA REGIONALNA - „O ŁÓDZKIM LUWRZE I JEGO WŁAŚCICIELU”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Opowieść o Izraelu Poznańskim i ciekawostkach związanych z Jego życiem. Opracowanie i realizacja w/w materiałów – Małgorzata Marszałkowska.

Zapisy: Nie są wymagane.

Koszt: Udział bezpłatny

25.01.2021 - DRZEWOBRAZY - CYKL WARSZTATÓW DRZEWORYTNICZNYCH

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Cykl wirtualnych warsztatów dekoracji w drewnie z wykorzystaniem pirografów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.01.2021 - WARSZTATY GIĘTKI UMYSŁ DLA SENIORÓW

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Warsztaty Giętki umysł – trening autogeny wg metody

Schultza - w ramach treningu proponowane są ćwiczenia redukujące napięcie psychiczne, dające spokój, relaksację, odprężenie umysłu i pozbycie się stresu. Zajęcia nakierowane są na maksymalną relaksację ćwiczącego .

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

26.01.2021 - KOBIECY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Prelekcja - Kobiety których w Łodzi zapomnieć nie można - kobiety w służbie zdrowia w dawnej Łodzi cz.II – prelekcja multimedialna w formie online prezentowane na platformie społecznościowej Facebook Centrum Twórczości Lutnia. Bałucki Ośrodek Kultury. Prowadzenie – Stanisław Andrzej Średziński.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.01.2021 - LAURKA DLA BABCI I DZIADKA – PREZENTACJA KONCERTU ONLINE

Godz.: 17:00

Adres: wydarzenie on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Laurka dla Babci i Dziadka” – koncert piosenek w wykonaniu wokalistów Studia Piosenki Melange, dedykowany Babciom i Dziadkom w dniu ich święta, prezentacja koncertu w formie

online na platformie społecznościowej Facebook Centrum Twórczości Lutnia Bałucki Ośrodek Kultury

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.01.2021 – CYKL POSTÓW: „KTO CZYTA, ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Post z cyklu „Kto czyta, żyje podwójnie” – to kontynuacja cyklu „Czytaj w czasach zarazy”. Rozpocznie się w tym samym miejscu historii literatury polskiej, w którym skończył się poprzedni cykl. Każdy post nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić nową formę odwiedzającym Facebooka POS filii Karolew, cykl okrasimy zagadkami literackimi. Będzie to subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach-naszym zdaniem najciekawszych i najbardziej wartościowych. Poprzedni cykl zakończyliśmy omówieniem powieści epoki pozytywizmu. W nowym cyklu, zgodnie z zasadą chronologii, omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.01.2021 - ŚRODY Z KULTURĄ - KONCERT „MUZYCZNY MIX-er”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Gitara akustyczna, elektryczna, basowa, ukulele i keyboard - czyli dokonania muzyczne uczestników Szkoły: Nauka Gry na Instrumentach „Nutabene”, prowadzonej przez Mariusza Dobrzańskiego w Centrum Kultury Młodych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.01.2021 - TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Adres: wydarzenie on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Godz.: transmisje filmiku o 15:00

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Warsztat - Taniec w kręgu dla seniorów 60+ forma zajęć ruchowo tanecznych, wpływająca pozytywnie na koordynację ruchową całego ciała, poprawę pamięci i lepsze samopoczucie. Daje możliwości poznania tańca w kręgu z różnych stron świata w parach oraz w linii. Jest doskonałym zajęciem na spędzanie wolnego czasu dla osób dojrzałych. Zajęcia w formie online prezentowane na platformie społecznościowej Facebook Centrum Twórczości Lutnia. Bałucki Ośrodek Kultury.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

28.01.2021 - NASZE ARTYSTYCZNE ŚWIATY – DZIEŃ BABC I DZIADKA

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na

https://www.facebook.com/ceknazubardzkiej/photos/?ref=page_internal

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej” Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Prezentacje artystyczne dzieci ze środowiska lokalnego. Cele projektu to: wspieranie artystycznie uzdolnionych dzieci, zacieśnianie więzi i dobre praktyki współpracy z instytucjami ze środowiska lokalnego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.01.2021 - CAFFE RONDO – WARSZTATY KREATYWNE

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/cairondo/> oraz <http://www.bok.lodz.pl/>

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Warsztaty online w formie filmu o charakterze instruktażowym. Pokażemy jak stworzyć, za pomocą rzeczy, które posiadamy w domu, lampion, który ozdobi mieszkanie bądź balkon każdego seniora.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.01.2021 – WIRTUALNE SPECERY ŚLADAMI RODZINY SCHEIBLERÓW

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FLIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: "Powrót do przeszłości" –kontynuacja cyklu fabularyzowanych spacerów śladami rodziny Scheiblerów realizowany on-line na FB Poleskiego Ośrodka Sztuki filia "Karolew". W fabularyzowanych, krótkich etiudach filmowych zostaną przedstawione miejsca związane z rodziną Scheiblerów. Odwiedzimy m.in.: Księży Młyn, dawne przędzalnie, odnajdziemy ślady pierwszej linii kolejowej, która połączyła miasto z siecią kolei żelaznych Królestwa Polskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

30.01.2021 - GALERIA „Ż” - WERNISAŻ WYSTAWY „EMERGE-RE VIII ” WYSTAWA PRAC SENIORÓW Z GRUPY STUDIO MAESTRO+

Godz.: 17:00

Adres: wydarzenie online na

[https://www.facebook.com/ceknazubardzkiej/?ref=page_inter-
nal](https://www.facebook.com/ceknazubardzkiej/?ref=page_internal) | <http://online.boklodz.pl/>

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej” Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Wystawa prac seniorów z grupy Studio Maestro+ , prezentacja multimedialna

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

01.02.2021 - EDUKACJA REGIONALNA - WARSZTATY

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty o kulturze naszego regionu – mające zachęcić do poznawania historii i tradycji naszego Miasta, zaprezentować Łódź jako ciekawe turystycznie miejsce, jako Miasto czterech kultur, pełne intrygujących tajemnic i miejsc wartych obejrzenia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

02.02.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: wydarzenie online na Skype lub platformie zoom

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

03.02.2021 - ŚRODY Z KULTURĄ – KARNAWAŁOWE SZALEŃSTWO

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Koncert piosenek karnawałowych w wykonaniu wokalistów ze Studio Piosenki Marleny Barszczewskiej, działającego przy Centrum Kultury Młodych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

03.02.2021 - CYKL POSTÓW: „KTO CZYTA, ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Post z cyklu „Kto czyta, żyje podwójnie” – to kontynuacja cyklu „Czytaj w czasach zarazy”. Rozpocznie się w tym samym miejscu historii literatury polskiej, w którym skończył się poprzedni cykl. Każdy post nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić nową formę odwiedzającym Facebooka POS filii Karolew, cykl okrasimy zagadkami literackimi. Będzie to subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach-naszym zdaniem najciekawszych i najbardziej wartościowych. Poprzedni cykl zakończyliśmy omówieniem powieści epoki pozytywizmu. W nowym cyklu, zgodnie z zasadą chronologii, omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

05.02.2021 – WIRTUALNE SPECERY ŚLADAMI RODZINY SCHEIBLERÓW

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: “Powrót do przeszłości” –kontynuacja cyklu fabularyzowanych spacerów śladami rodziny Scheiblerów realizowany on-line na FB Poleskiego Ośrodka Sztuki filia “Karolew”. W fabularyzowanych, krótkich etiudach filmowych zostaną przedstawione miejsca związane z rodziną Scheiblerów. Odwiedzimy m.in.: Księży Młyn, dawne przędzalnie, odnajdziemy ślady pierwszej linii kolejowej, która połączyła miasto z siecią kolei żelaznych Królestwa Polskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

05.02.2021 - SPOTKANIA Z FRANCJĄ

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM lub Skype

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Cykl pięciu warsztatów tematycznych poświęconych kulturze francuskiej:

1. Tajemnice serów francuskich.
2. Wina francuskie.
3. Skąd wzięła się bagietka?
4. Francuski zapach perfum.
5. Wspaniały Paryż.

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

Koszt: 25 zł / jedno warsztaty

08.02.2021 - EDUKACJA REGIONALNA - WARSZTATY

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty o kulturze naszego regionu – mające zachęcić do poznawania historii i tradycji naszego Miasta, zaprezentować Łódź jako ciekawe turystycznie miejsce, jako Miasto czterech kultur, pełne intrygujących tajemnic i miejsc wartych obejrzenia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.02.2021 – WARSZTATY RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO: LAMPION SZKLANY, CZY PAPIEROWY?

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Zdobienie słoika typu WECK techniką „serwetkową”. Powstanie szklany lampion ozdobiony papierowymi dekoracjami. Zapoznamy Państwa z *decoupage* na szkle i pokażemy jakie spektakularne efekty można osiągnąć prostym udekorowaniem tradycyjnego słoika transparentnym wzorem. W myśl zasady «miło i pożytecznie»: wypijamy kompot (lub zjedamy kiszone ogórki) a następnie zabieramy się do artystycznego rękodzielnictwa ☺

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

9.02.2021 - RADOGOSKI KLUB SENIORA – „OD TBILISI DO BATUMI – WĘDRÓWKA PO GRUZZI”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28 lub online: <http://online.boklodz.pl/>
oraz <https://www.facebook.com/wyspakulturystawowa>

Organizator: Ośrodek Terenowy Wyspa Kultury Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Któż z nas nie zna piosenki o „herbacianych polach Batumi”? W tym miesiącu Joanna Pomykalska przeniesie nas właśnie do Gruzji, by opowiedzieć nam o tamtejszych atrakcjach turystycznych oraz przybliżyć kulturę i sztukę kulinarną mieszkańców tamtego regionu świata. Prelegenta to była wolontariusza organizacji Student-Youth Council, która spędziła w Gruzji ponad rok. Przez ten czas poznała tamtejszą kulturę, obyczaje, a także nauczyła się przyrządzać tradycyjne potrawy i mieszanki przypraw. O tym wszystkim opowie nam podczas drugiego spotkania Radogoskiego Klubu Seniora w 2021 roku. Spotkanie – w zależności od sytuacji epidemiologicznej – odbędzie się stacjonarnie w siedzibie Ośrodka Terenowego lub on-line na profilu facebook’owym Wyspy Kultury i stronie online.boklodz.pl.

Zapisy: Nie są wymagane. Więcej informacji - wyspakultury@bok.lodz.pl, 501 369 349

Koszt: Udział bezpłatny

09.02.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: wydarzenie online na Skype lub platformie zoom

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość

- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą

- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjmując w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

10.02.2021 - CYKL POSTÓW: „KTO CZYTA, ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Post z cyklu „Kto czyta, żyje podwójnie” – to kontynuacja cyklu „Czytaj w czasach zarazy”. Rozpocznie się w tym samym miejscu historii literatury polskiej, w którym skończył się poprzedni cykl. Każdy post nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić nową formę odwiedzającym Facebooka POS filii Karolew, cykl okrasimy zagadkami literackimi. Będzie to subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach-naszym zdaniem najciekawszych i najbardziej wartościowych. Poprzedni cykl zakończyliśmy omówieniem powieści epoki pozytywizmu. W nowym cyklu, zgodnie z zasadą chronologii, omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.02.2021 - ŚRODY Z KULTURĄ – KONCERT WALENTYNKOWY

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Przygotowany w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2021 - WIRTUALNE SPECERY ŚLADAMI RODZINY SCHEIBLERÓW

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: "Powrót do przeszłości" –kontynuacja cyklu fabularyzowanych spacerów śladami rodziny Scheiblerów realizowany on-line na FB Poleskiego Ośrodka Sztuki filia "Karolew". W fabularyzowanych, krótkich etiudach filmowych zostaną przedstawione miejsca związane z rodziną Scheiblerów. Odwiedzimy m.in.: Księży Młyn, dawne przędzalnie, odnajdziemy ślady pierwszej linii kolejowej, która połączyła miasto z siecią kolei żelaznych Królestwa Polskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2021 - SPOTKANIA Z FRANCJĄ

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM lub Skype

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Cykl pięciu warsztatów tematycznych poświęconych kulturze francuskiej:

1. Tajemnice serów francuskich.
2. Wina francuskie.
3. Skąd wzięła się bagietka?
4. Francuski zapach perfum.
5. Wspaniały Paryż.

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

Koszt: 25 zł / jedno warsztaty

15.02.2021 - EDUKACJA REGIONALNA - WARSZTATY

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty o kulturze naszego regionu – mające zachęcić do poznawania historii i tradycji naszego Miasta, zaprezentować Łódź jako ciekawe turystycznie miejsce, jako Miasto czterech kultury, pełne intrygujących tajemnic i miejsc wartych obejrzenia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.02.2021- KAROLEWSKA MANUFAKTURA TALENTÓW - WIRTUALNA WYSTAWA RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Pokażemy przedmioty tworzone przez naszych Seniorów, z zastosowaniem techniki *decoupage*. Zaprezentujemy dzieła jak i sylwetki Autorów prac. Post na FB POS filii Karolew.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.02.2021 - KONCERT W DOBRYM STYLU

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Koncert w dobrym stylu – koncert laureatów XXIX Wojewódzkiego Przeglądu Twórczości Artystycznej Seniorów Rewia Talentów Mikrofon dla Seniora 2020 - prezentacja koncertu on-line na platformie społecznościowej Facebook Centrum Twórczości Lutnia Bałucki Ośrodek Kultury. Prezentacje artystyczne laureatów Złotych Talentów oraz osób wyróżnionych biorących udział w Rewii Talentów 2020 w kategoriach scenicznych: muzyka, poezja, kabaret oraz taniec.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

16.02.2021 - ŚPIEWANKI Z DUSZĄ

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Spotkanie muzyczno-wokalne z akompaniатorem w formule online, zachęcające do śpiewania mające na celu uświadomienie pozytywnych właściwości płynących ze śpiewu. Poznawanie klasyki polskiej piosenki, poprzez wspólny śpiew solowy jak i grupy dla pasjonatów wokalistów w każdym wieku. Prowadzenie: Anna Miksa

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.02.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: wydarzenie online na Skype lub platformie zoom

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjmą w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

17.02.2021 - ŚRODY Z KULTURĄ – KONCERT ZESPOŁU ROMSKIEGO ROMANCA CZ. I

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Realizacja w ramach współpracy z Centrum Doradztwa i Informacji dla Romów w Polsce – kontynuacja zadania „Cztery Strony Świata”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.02.2021 - CYKL POSTÓW: „KTO CZYTA, ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Post z cyklu „Kto czyta, żyje podwójnie” – to kontynuacja cyklu „Czytaj w czasach zarazy”. Rozpocznie się w tym samym miejscu historii literatury polskiej, w którym skończył się poprzedni cykl. Każdy post nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić nową formę odwiedzającym Facebooka POS filii Karolew, cykl okrasimy zagadkami literackimi. Będzie to subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach-naszym zdaniem najciekawszych i najbardziej wartościowych. Poprzedni cykl zakończyliśmy omówieniem powieści epoki pozytywizmu. W nowym cyklu, zgodnie z zasadą chronologii, omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.02.2021 - TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis Taniec w kręgu dla seniorów 60+ - forma zajęć muzyczno-tanecznych wpływająca na koordynację ruchową całego ciała, poprawę pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest terapią kreatywną, przynosi poczucie radości, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata. Jest znakomitym zajęciem na spędzanie wolnego czasu dla osób dojrzałych 60+.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

19.02.2021 - SPOTKANIA Z FRANCJĄ

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM lub Skype

Organizator: Alliance Française Łódź

Opis: Cykl pięciu warsztatów tematycznych poświęconych kulturze francuskiej:

1. Tajemnice serów francuskich.
2. Wina francuskie.
3. Skąd wzięła się bagietka?
4. Francuski zapach perfum.
5. Wspaniały Paryż.

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

Koszt: 25 zł / jedno warsztaty

19.02.2021 - RODZINNE WARSZTATY PLASTYCZNE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej” Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Rodzinne Warsztaty Plastyczne pt.: Różne eksperymenty plastyczne. Zajęcia edukujące w zakresie różnych technik plastycznych, pozwalające na wspólne działania dzieci i dorosłych służące pogłębianiu wzajemnych relacji, rozwijaniu postawy twórczej.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: 10 zł

22.02.2021 - EDUKACJA REGIONALNA - WARSZTATY

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty o kulturze naszego regionu – mające zachęcić do poznawania historii i tradycji naszego Miasta, zaprezentować Łódź jako ciekawe turystycznie miejsce, jako Miasto czterech kultur, pełne intrygujących tajemnic i miejsc wartych obejrzenia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.02.2021 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO- DECOUPAGE PRZESTRZENNY

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Dziś podeślemy „instrukcję” jak wykonać breloczek, wisiorzek, czy inny drobny ale niebanalnie wyglądający gadżet, stosując znaną nam już (i lubianą) technikę „serwetkową”. Dodamy do tego elementy ze specjalistycznej masy plastycznej i stworzymy dowolne dekoracyjne detale. Post na FB POS filii Karolew.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: wydarzenie online na Skype lub platformie zoom

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjmując w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

24.02.2021 - ŚRODY Z KULTURĄ – KONCERT ZESPOŁU ROMSKIEGO ROMANCA CZ. II

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Realizacja w ramach współpracy z Centrum Doradztwa i Informacji dla Romów w Polsce – kontynuacja zadania „Cztery Strony Świata”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.02.2021 - CYKL POSTÓW: „KTO CZYTA, ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Post z cyklu „Kto czyta, żyje podwójnie” – to kontynuacja cyklu „Czytaj w czasach zarazy”. Rozpocznie się w tym samym miejscu historii literatury polskiej, w którym skończył się poprzedni cykl. Każdy post nawiązuje do innego utworu literackiego. Aby uatrakcyjnić nową formę odwiedzającym Facebooka POS filii Karolew, cykl okrasimy zagadkami literackimi. Będzie to subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach-naszym zdaniem najciekawszych i najbardziej wartościowych. Poprzedni cykl zakończyliśmy omówieniem powieści epoki pozytywizmu. W nowym cyklu, zgodnie z zasadą chronologii, omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.02.2021 - TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie on-line na <https://www.facebook.com/ctlutnia/>

Organizator: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Taniec w kręgu dla seniorów 60+ - forma zajęć muzyczno- tanecznych wpływająca na koordynację ruchową całego ciała, poprawę pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest terapią kreatywną, przynosi poczucie radości, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata. Jest znakomitym zajęciem na spędzanie wolnego czasu dla osób dojrzałych 60+.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2021 - CAFFE RONDO – WARSZTATY OBSŁUGI APLIKACJI KOMUNIKACYJNYCH

Godz.: 17:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/cairron-do/> oraz <http://www.bok.lodz.pl/>

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis Warsztaty dla seniorów chcących poznać aplikacje, tak popularne w okresie pandemii, jak: ZOOM i TEAMS. Dzięki mobilnej pracowni komputerowej Bałuckiego Ośrodka Kultury nie trzeba posiadać własnego sprzętu, nasi instruktorzy wyjaśnią krok po kroku technikę właściwego łączenia internetowego podczas spotkania on line.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

26.02.2021 - ATTENZIONE - COLLAGE POETYCKO-MUZYCZNY GRUPY TEATRALNEJ 25.GODZINY

Godz.: 19:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej” Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Prezentacja poetycko-muzyczna dokonań młodzieży z zakresu recytacji i pracy nad piosenką aktorską. Pokaz skanalizuje pracę indywidualną i grupową nad umiejętnościami uczestników zespołu z wyżej wymienionych zakresów, wzmocni warsztat aktorski uczestników, poszerzy umiejętności. Organizacja wydarzenia zależna od sytuacji epidemicznej. Informacje: 42 651 67 47.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł / bilet

27.02.2021 - GALERIA „Ż” - WERNISAŻ WYSTAWY „MALARSTWO – TATIANA MATWIJ”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3 lub wydarzenie online na

https://www.facebook.com/ceknazubardzkiej/?ref=page_internal i <http://online.boklodz.pl/>

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej” Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Autorka jest konserwatorem malarstwa i rzeźby absolwentką UMK w Toruniu Pracuje jako kierownik Pracowni Konserwacji Muzeum Sztuki w Łodzi. Obok działalności konserwatorskiej zajmuje się malarstwem, które jest ważnym dopełnieniem zawodowej aktywności.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WYDARZENIA CYKLICZNE

**GIMNASTYKA - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU (18.01.2021
- 26.02.2021)**

Godz.: 9:00 / 13:00

Adres: wydarzenie online na www.fb.com/mosirlodz

Organizator: MOSiR Łódź

Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń bez wychodzenia z domu. Wszystkie filmy dostępne będą na kanale MOSiR na FB, pod hashtagem #ćwiczMOSiRŁódź

- godz. 09:00 – Aktywny Senior, czyli poranny rozruch dla seniora.
- godz. 13:00 – Sześciopak Seniora, czyli sześciotygodniowe wyzwanie dla seniora.

Szczegółowy harmonogram:

poniedziałki – ćwiczenia rozciągające;

- wtorki – ćwiczenia rotacyjne;

- środy – ćwiczenia wzmacniające ramiona i brzuch;

- czwartki – ćwiczenia stabilizujące;

- piątki – ćwiczenia wzmacniające grzbiet i nogi

Skupimy się na korygowaniu postaw oraz zwrócimy uwagę na najczęstsze błędy popełniane przy wykonywaniu ćwiczeń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA W DOMOWYM ZACISZU – PONIEDZIAŁKI (04.01 – 25.01.2021)

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/domkulturyWidok

oraz https://www.youtube.com/results?search_query=dom+kultury+widok

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia sportowe dedykowane seniorom: ćwiczenia rozciągające i rozluźniające; wzmacniające mięśnie i rzeźbiące figurę; ćwiczenia kondycyjne i aerobowe; ćwiczenia prawidłowej postawy ciała. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Milczarek – doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka, która współpracuje z Domem Kultury „Widok” i prowadzi Gimnastykę 60+ oraz zespół „Roztańczone”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

„KONSULTACJE KOMPUTEROWE” – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 12:00 – 17:00

Adres: konsultacje telefoniczne

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. W dobie pandemii także chcemy pomagać, więc uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów - od dziś można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook). Pan Ryszard Wiszniewski pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w Internecie.

Zapisy i konsultacje: 791 180 240

Koszt: Udział bezpłatny

JĘZYK ANGIELSKI ONLINE - WTORKI

Godz.: 10:00 – 10:45 grupa podstawowa /
11:00 – 11:45 grupa średniozaawansowana.

Adres: na platformie Teams lub Skype

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Lektorat języka angielskiego dla seniorów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

SREBRNE WTORKI - WTORKI

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Propozycje dla seniorów w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora (wywiady, teksty eksperckie, artykuły dedykowane, itp.).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU - WTORKI

Godz.: 14:30

Adres: wydarzenie online na

www.facebook.com/mcmbaluty.aktywator oraz www.youtube.com/channel/UCBD23OrVv48woq6vXI_8tSQ/videos

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Taniec w kręgu to zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczynieniu się kultury innych narodów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB FILMOWY ON-LINE - WTORKI

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Propozycje filmoznawcy Mariusza Chojnackiego oraz rekomendacja filmów z programu TV na bieżący tydzień.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA ZDROWOTNA ONLINE - WTORKI I CZWARTKI (01.12.2020 - 31.01.2021)

Godz.: wtorki godz. 16:00 - 17:00 / czwartki godz. 16:00 - 17:00

Adres: wydarzenie online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia sportowe dedykowane dla seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

Zapisy: 510 277 724 / e-mail: online@wdk.pl

Koszt: 70 zł / 8 zajęć

SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA ONLINE - WTORKI I CZWARTKI (01.12.2020 - 31.01.2021)

Godz.: wtorki godz. 17:30 - 18:30 / czwartki godz. 17:30 - 18:30

Adres: wydarzenie online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 510 277 724 / e-mail: online@wdk.pl

Koszt: 80 zł / 8 zajęć

TANIEC NEURONÓW, CZYLI GIMNASTYKA UMYŚŁU - ŚRODY

Godz.: 12:30 / 14:00

Adres: wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Koszt: Udział bezpłatny

RĘKODZIEŁO - ŚRODY

Godz.: 12:30 /14:00

Adres: wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Działania twórcze rozwijające kreatywność, podczas których wykonujemy różnorodne przedmioty ozdobne i użytkowe. Zajęcia z rękodzieła to nie tylko do obrazabawa z drewnem, farbą czy włóczką, to przede wszystkim ćwiczenie koncentracji, ale także współdziałanie w grupie i radość z własnoręcznie wykonanej pracy.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Koszt: Udział bezpłatny

KOBIECE CZWARTKI- CZWARTKI

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobie-

tom, w ramach utworzonej w Centrum Kultury Młodych Łódzkiej Akademii Kobiectości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO ONLINE - CZWARTKI (01.12.2020 - 31.01.2021)

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: wydarzenie online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia języka angielskiego dla seniorów (grupa kontynuacja).

Zapisy: 500 021 468 / e-mail: online@wdk.pl

Koszt: 70 zł / miesiąc

ZUMBA 60+ - CZWARTKI

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online dostępne w aplikacji zoom.us

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Zumba to energetyczny taniec zdobywający coraz większą popularność wśród seniorów. Zumba to energia, witalność, radość życia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GITARA OD PODSTAW - CZWARTKI

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Lekcje on-line nauki gry na gitarze prowadzone przez Błażeja Szyzdek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA PLASTYCZNE ONLINE - CZWARTKI (01.12.2020 - 31.01.2021)

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: wydarzenie online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia dla seniorów, którzy lubią rysować i interesują się sztuką.

Zapisy: 574 190 682 / e-mail: online@wdk.pl

Koszt: 15 zł / spotkanie

NAKRĘCENI FOLKLOREM - PIĄTKI

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: W ramach cyklu realizowanego przez Zespół Pieśni i Tańca „Łódź”, prezentacje Zespołów Folklorystycznych z CYPRU, UKRAINY, SERBII I BIAŁORUSI - uczestników 33. Międzynarodowych Warsztatów Folklorystycznych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

NAUKA GRY NA INSTRUMENCIE ONLINE - PONIEDZIAŁKI I / LUB ŚRODY (01.12.2020 – 31.01.2021)

Godz.: do ustalenia z prowadzącym

Adres: wydarzenie online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Indywidualne zajęcia nauki gry na pianinie, keyboardzie lub flecie prostym. Godziny zajęć do ustalenia bezpośrednio z prowadzącym.

Zapisy: 574 190 682 / e-mail: online@wdk.pl

Koszt: 40 zł / lekcja

LEKTORAT Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO ONLINE – PONIEDZIAŁKI (01.12.2020 - 31.01.2021)

Godz.: do ustalenia z lektorem

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: zajęcia online prowadzone za pośrednictwem Skype

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów – czytanie ciekawych tekstów po angielsku, rozmowy na różne tematy, ćwiczenie pisania oraz gramatyki, ponadto śpiewanie piosenek Rolling Stonesów, Abby i innych hitów.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 70 zł / miesiąc

HOROSKOP WARTOŚCI (05.01 – 31.01.2021)

Godz.: do uzgodnienia przy zapisie

Adres: wydarzenie online na Skype

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Horoskop Wartości zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniająco spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada. W każdej istocie ludzkiej jest ukryta ogromna, pozytywna siła wewnętrznych wartości. Cierpliwość i tolerancja są tarczą w trudnych sytuacjach...

Miłość i łagodność tworzą nową postawę w związkach... Dobro i spokój w magiczny sposób łączą nas z naszym wyższym „ja”...

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

SĄSIEDZKA RE-PASJA W „502” (01.12.2020 – 31.03.2021)

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502, Fundacja Veolia Polska, Fundacja Ei-Ka

Opis: Zapraszamy do udziału w wydarzeniach towarzyszących kawiarence naprawczej Sąsiedzka re-pasja w „502”, projekcie realizowanym przez Widzewskie Domy Kultury przy wsparciu Fundacji Ei-Ka oraz seniorów z Centrum Aktywnego Seniora. Naszym celem jest aktywizacja mieszkańców Łodzi wokół idei recyklingu i zero waste. Planowane działania to między innymi warsztaty „Recykling w stylu boho” poświęcone tworzeniu dekoracji oraz przedmiotów codziennego użytku z wykorzystaniem materiałów „z odzysku”, a także darów natury. Powstaną również krótkie filmy pokazujące proste sposoby na ponowne wykorzystanie raz już użytych przedmiotów. Zamierzamy także tworzyć zdrowe dla środowiska zamienniki chemii domowej. Zachęcamy do śledzenia bloga Sąsiedzka re-pasja w „502”, który zawiera wszystkie informacje o projekcie i nadchodzących wydarzeniach z nim związanych: <https://irotter.wixsite.com/kawiarenki> lub informacji na facebooku Domu Kultury „502”: <https://www.facebook.com/dom-kultury502>. Dofinansowano ze środków programu NaprawiaMY z Veolią zainicjowanego przez Fundację Veolia Polska, którego realizatorem jest Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce.

Zapisy: przez blog: <https://irotter.wixsite.com/kawiarenki>,
574 190 682 /

e-mail: i_rotter@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

„RODZINA” – SPEKTAKL W REŻYSERII WOJCIECHA MALAJKATA ONLINE (09.01 – 24.01.2021)

Godz.: 19:00

Adres: wydarzenie online na <https://live.bilety24.pl/>

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Akcja spektaklu w reżyserii Wojciecha Malajkata dzieje się w podupadłym majątku Lekcickich, w którym głowa rodziny Tomasz Lekcicki – utracjusz, bawidamek, miłośnik metafizyki i domorosły wynalazca, mieszka z siostrą poetką i – jedyną stąpającą twardo po ziemi osobą w rodzinie – córką Marysią. Ta ostatnia, podejmuje działania mające na celu uratowanie rodzinnego majątku. Traf chce, że w tym samym czasie w dworze w Lekcicach pojawia się również sowiecki dygnitarz i tajemniczy gość zza granicy. „Rodzina”, jedna z trzech komedii napisanych przez Antoniego Słonimskiego, jest satyryczną wizją Polski, napisaną z charakterystycznymi dla Skamandryty ostrym dowcipem i ciętym językiem. Mimo, iż powstała w 1933 roku, okazuje się być dziś niezwykle aktualna. Wskazówki dot. Oglądania spektakli online: <https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/>

Zapisy: bilety do zakupienia w kasie teatru

lub online <https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/rodzina/>

Koszt: 20 groszy

SPEKTAKL „JANEK, KRÓL PRZEPROWADZEK” ONLINE (10.01 – 28.01.2021)

Godz.: 9:00 / 11:00

Adres: wydarzenie online na <https://live.bilety24.pl/>

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opia: Spektakl dla całych rodzin, dziadków z wnukami, „Janek,

król przeprowadzek” to metafora walki z przeciwnościami losu - lękiem, brakiem bezpieczeństwa. Sztuka jest uniwersalna, dotyczy rozpadu relacji. Obnaża między innymi samotność dziecka, na które rodzic przerzuca zbyt dużą odpowiedzialność, nadużywając zaufania i bezwarunkowej miłości. W sztuce Craiga mamy do czynienia z różnymi formami osamotnienia, które bohaterowie próbują bezskutecznie zagłuszyć i zdusić, na przykład kupując kolejne rzeczy - oferując substytuty miłości. Niezależnie od tego zawsze rodzą się pytania: jak samotnie mierzyć się ze światem, który nas przytłacza? Jak podjąć wyzwanie? Jak znaleźć w sobie siłę? Sztuka otrzymała wiele nagród – między innymi „Toronto’s Tony Award”. Wystawiana była w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych, Niemczech. W najpopularniejszym kanadyjskim dzienniku „Toronto Star” krytyk teatralny Richard Ouzounian ocenił, że sztuka Craiga napisana jest z wielką wnikliwością i empatią. „Kawał dobrego teatru, który trafia do nas wszystkich” - pisał z kolei John Coulbourn w „Toronto Sun”. Wskazówki dot. Oglądania spektakli online: <https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektaki/>

Zapisy: bilety do zakupienia w kasie teatru

lub online <https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/rodzina/>

Koszt: 20 groszy

„POMOC DOMOWA RADZI” – DRUGI SEZON INTERNETOWEGO SERIALU TEATRALNEGO - CZWARTKI (STYCZEŃ-LUTY)

Godz.: 18:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.youtube.com/channel/UC5XRBJ7XqfoyalDVU3k-KOKQ>

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Od stycznia 2021 Teatr Powszechny w Łodzi rozpocznie emisję drugiego sezonu internetowego serialu teatralnego „Pomoc domowa radzi”. Był on pierwszym internetowym serialem teatralnym w czasie pandemii (emisja rozpoczęła się w marcu 2020). Dotychczas Teatr Powszechny w Łodzi zrealizował ponad 30 odcinków, które łącznie obejrzało prawie 2 miliony widzów (w Internecie i TV TOYA). Serial jest formą tworzenia zupełnie nowej wartości artystycznej w czasie, kiedy teatry nie mogą grać na żywo lub grają w ograniczony sposób. Serial z udziałem Nadii (postaci znanej z teatralnego cyklu) odwołuje się do długiej tradycji gatunku komediowego. Zrealizowany jest w konwencji komediowej, jednocześnie podejmując bieżące tematy istotne dla funkcjonowania współczesnego społeczeństwa (np. kwestię odpowiedzialności i wzajemnej pomocy w czasie epidemii).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

E-PRZEWODNIK PO OBIEKTACH CMWŁ I ZABYTEKACH ZWIĄZANYCH Z RODZINĄ GEYERÓW

Adres: wydarzenie online na <https://eprzewodnik.cmwł.pl/>

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: E-przewodnik to narzędzie online, które – bez potrzeby

wychodzenia z domu – w prosty i intuicyjny sposób umożliwia poznanie historii i architektury Białej Fabryki oraz pobliskich budynków należących do dawnego imperium fabrykanta Ludwika Geyera. Dzięki szczegółowym informacjom, współczesnym i archiwalnym zdjęciom, grafikom, mapom i plikom dźwiękowym można zobaczyć, jak zmieniała się południowa część Łodzi od początku XIX w. i jak wiele śladów działalności rodziny Geyerów zachowało się do dziś.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

„WYKAPANY ZIEĆ” - SPEKTAKL KOMEDIOWY DLA CAŁEJ RODZINY

Adres: spektakl dostępny na kanale VOD pod adresem

<https://vod.tvp.pl/website/wykapany-ziec,47018605?fbclid=IwAR3sD-HVst04-M3w7awfSUx-lkhTZXDkvtlO2JucucPyFDem-rXStVvFKFuo>

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Spektakl Teatru Telewizji na żywo – teraz dostępny online na platformie VOD. Współczesna polska komedia o „ludziach z bloku”, ukazująca perypetie współczesnej polskiej rodziny i międzypokoleniowe niesnaski. Autor w zabawny sposób udowadnia jak silną potrzebą jest znalezienie prawdziwej miłości i bliskości. Miłość jest w życiu najważniejsza i jest czymś więcej niż tylko dającym nam poczucie euforii szaleństwem hormonów. Bohaterowie przedstawienia to popularne komediowe typy: dziewczyna szukająca męża, jej ukochani rodzice i babcia, wujostwo, przyszły pan młody i gospodarz domu... Intryga sztuki polega na pewnym zbiegu okoliczności i osnuta jest wokół bardzo ważnego zdarzenia – pierwsze spotkanie rodziców z narzeczonym córki to moment,

któremu zawsze towarzyszą duże emocje. Są one jednak jeszcze większe, jeśli celebrację tego ważnego wieczoru zakłóci splot nieoczekiwanych zdarzeń, zawodowe problemy oraz wizyta niepożądanych gości. Jak zakończy się ten wieczór? I czego nowego o sobie nawzajem dowiedzą się bohaterowie? Paweł Szkotak do ukazania świata współczesnego polskiego blokowiska zastosował konwencję komiksowego skrótu i stworzył przedstawienie, które zachwyca umowną scenografią, doskonałą grą aktorską i bardzo ciekawą warstwą muzyczną. Spektakl jest prapremierą sztuki nagrodzonej w 5. Ogólnopolskim konkursie na napisanie współczesnej polskiej komedii „Komedioписание” organizowanym przez Teatr Powszechny w Łodzi. Prapremiera spektaklu odbyła się w Teatrze Powszechnym w Łodzi 21 września 2019 r.

Autor: Krzysztof Kędziora

Reżyseria: Paweł Szkotak

Scenografia: Damian Styrna

Kostiumy: Bożena Ślaga-Śmierzyńska

Muzyka: Łukasz Matuszyk

Animacja: Damian Styrna, Eliasz Styrna

Realizacja: Józef Kowalewski

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

OŚRODEK KULTURY GÓRNA – PREZENTACJE ONLINE

Zachęcamy do zapoznania się z filmikami udostępnianymi przez Dzielnicowe Centrum Aktywnego Seniora – Górna.

Na fanpage Ośrodka: <https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/> oraz kanale YouTube: <https://www.youtube.com/user/OKGorna> dostępne są filmiki o następującej tematyce:

1. Spotkanie z Grupą Literacką „Centauro” „Wiersze noworoczne”
2. Galeria 6 Obrazów „Wiesław Przyłuski: CISZA-PŁASKORZEŻBA” Wywiad z artystą – Wiesławem Przyłuskim oraz prezentacja jego 20 płaskorzeźb z miedzi, wykonanych w ramach projektu badawczego: „Realizacja rzeźby w technologii sztanowania i wytlaczania z wykorzystaniem tworzyw tradycyjnych i niekonwencjonalnych oraz technik cyfrowych”.
3. Gimnastyka dla seniora cz. 1 - Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.
4. Spotkanie z grupą literacką „Centauro” „Wieczór poetycki”. Prezentacja twórczości Grupy Literackiej „Centauro”. Prowadzenie Henryk Zaslowski.
5. Galeria 6 Obrazów „Sławomir Róg: w cieniu katedry” - Wywiad z artystą - Sławomirem Rogiem oraz prezentacja jego niesamowitych prac.
6. Gimnastyka dla seniora cz. 2 - Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.
7. Kabaret Waclaw i Jego Ferajna „Spotkanie z Waclawem”. Spektakl Kabaretu Waclaw i Jego Ferajna, w którym występuje Waclaw Dobrowolski. Scenariusz i reżyseria Anna Maria Grzeszczak-Hutek, akompaniament Tomasz Gargól.
8. Koncert Mateusz Trandy Live vol. 1. Pierwszy koncert gitarowy w wykonaniu Mateusza Trandy.

9. Spotkanie z Grupą Literacką „Centauro „Róże dla Różewicza cz. 1”. Prezentacja twórczości Grupy Literackiej „Centauro” z antologii „Róże dla Różewicza”. Prowadzenie Henryk Zaslawski
10. Kabaret Waclaw i Jego Ferajna „Spotkanie z Wiesiulą” Spektakl Kabaretu Waclaw i Jego Ferajna, w którym wystąpi Wiesława Hilczer. Scenariusz i reżyseria Anna Maria Grzeszczak-Hutek, akompaniament Tomasz Gargól.
11. Gimnastyka dla seniora cz. 4 Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.
12. „Spotkanie z Gwiazdą: Beata Olga Kowalska”. Spotkanie z aktorką Beatą Olgą Kowalską, dwukrotną laureatką Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu, uczestniczki 8. edycji programu „Twoja twarz brzmi znajomo”. Spotkanie prowadzi Elżbieta Piotrowska z Radia ESKA.
13. Kultura z górnej półki. 40 lat Ośrodka Kultury Górna W Łodzi. Kto zamknął zespół „Normalni” na noc w domu kultury? Jak wyglądała promocja, gdy nie było Facebooka? Jakie sekrety mają działacze sektora kultury? I wreszcie - jaki jest przepis na sukces, który będzie trwał dłużej niż jeden sezon? Być może Ktoś rozpozna siebie na zdjęciach lub przypomni sobie wydarzenie, w którym uczestniczył.
14. Mateusz Tranda Live koncert vol.2. Drugi koncert gitarowy w wykonaniu Mateusza Trandy

WIRTUALNE OPROWADZANIE DLA SENIORÓW PO WYSTAWIE 17. MIĘDZYNARODOWEGO TRIENNALE MAŁE FORMY GRAFIKI POLSKA – ŁÓDŹ 2020 W GALERII WILLA (DO 28.02.2021)

Adres: wydarzenie online na www.mgslodz.pl

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Wirtualne oprowadzanie w dwóch częściach/filmach dla seniorów po wystawie czasowej 17. Międzynarodowego Triennale Małe Formy Grafiki Polska – Łódź 2020, czynnej w Galerii Willa przy ulicy Wólczańskiej 31 w Łodzi – jednej z czterech przestrzeni wystawienniczych Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi. Orowadzanie przygotowane merytorycznie i przeprowadzone przez Bartka Jarmolińskiego – artystę sztuk wizualnych, łódzkiego malarza, rysownika, performerera i edukatora. Bartek Jarmoliński w przystępny, a zarazem fachowy sposób opowiada łódzkim seniorom o 17. edycji jednego z najbardziej znanych i prestiżowych polskich konkursów graficznych adresowanych do profesjonalnych artystów z całego świata, oprowadzając po poszczególnych sekwencjach wystawy, zaaranżowanej na trzech kondygnacjach secesyjnej Galerii Willa. Zwraca uwagę seniorów na stylistyczne i tematyczne niuanse 830 zakwalifikowanych na ekspozycję grafik 303 autorów, omawia też tradycyjne, czyli tzw. szlachetne techniki ich wykonania, szczególną uwagę poświęcając pracom wyróżnionym 10 Medalami Honorowymi. Ten wirtualny spacer podzielony został na dwie części, z których pierwsza została udostępniona łódzkim seniorom w grudniu poprzez link <https://youtu.be/ybCJJf4o5Zk> zamieszczony na stronie www.mgslodz.pl, zaś druga część nagrania pojawi się na tej samej stronie w styczniu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WYDZIAŁ PREWENCJI KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI W ŁODZI

SEKCJA DS. PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ, NIELETNICH I PATOLOGII – OSTRZEGA

Policjanci przestrzegają przed internetowymi oszuściami, którzy są cały czas aktywni i poszukują kolejnych ofiar. Przesiępcy na wiele różnych sposobów wyłudząją nasze pieniądze. Epidemia koronawirusa całkowicie przeorganizowała nasze codzienne życie, a branża handlowa oraz wiele instytucji przeniosło swoją działalność do Internetu.



Policjanci apelują o rozwagę przy płatnościach internetowych.

Uważajmy na super okazje i bardzo duże promocje na sprzęt i inne artykuły. Nie wierzymy w super oferty i unikajmy zakupu przedmiotów o rażąco niskiej cenie.

Pod żadnym pozorem nie należy wysyłać kodu BLIK, tylko poprosić o numer konta, dane do przelewu lub wysyłkę za pobraniem, a w obecności kuriera sprawdzić paczkę. Podczas zakupów internetowych, kierujemy się zasadą ograniczonego zaufania.

Jak nie dać się oszukać?

- Za każdym razem sprawdźmy wiarygodność sprzedawcy, jego poprzednie aukcje oraz opinie kupujących na jego temat.
- Gdy otrzymamy wiadomość od sprzedawcy, nie wchodzimy na stronę sklepu, bądź firmy za pomocą przysłanego linku. Zawsze róbmy to wpisując samodzielnie jej adres w przeglądarkę internetową.



Oszuści coraz częściej podszywają się również **pod firmy kurierskie i wysyłają SMS-y** z informacją o konieczności dopłaty do przesyłki. Kwota nie jest duża, co usypia naszą czujność. W wiadomości podany jest także link, który przekierowuje potencjalną ofiarę na stronę łudząco podobną do strony banku, bądź odbiorcy płatności. Nieświadoma osoba wprowadza dane wrażliwe dotyczące konta (takie jak login czy hasło) i umożliwia tym samym przechwycenie tych danych przez oszusta.

Jak nie dać się oszukać?

- Przede wszystkim sprawdźcie nadawcę wiadomości. Tuż obok nazwy, która wydaje się być w porządku, znajduje się adres mailowy. Warto go sprawdzić, chociażby wpisując w przeglądarkę internetową.



ODBIERAJĄC TELEFON UWAŻAJ – NIGDY NIE WIESZ, KTO JEST PO DRUGIEJ STRONIE!

- Każdy może podać się za Twojego wnuczka, urzędnika, policjanta, przedstawiciela banku, pracownika MOPS, itp.
- Nigdy nie podawaj swoich danych osobowych, adresu zamieszkania
- Nigdy nie przekazuj informacji o miejscu przechowywania oszczędności i rzeczy wartościowych
- Nigdy nie przekazuj pieniędzy po rozmowie telefonicznej
- Nie podawaj haseł dostępowych do bankowości elektronicznej
- Nigdy nie zdradzaj, że jesteś sam w domu
- **W razie wątpliwości zadzwoń do krewnych upewniając się, czy rzeczywiście potrzebują Twojej pomocy**

NIE WPUSZCZAJ DO MIESZKANIA OBCYCH OSÓB – NIE UFAJ NIEZNAJOMYM!

Przestępcy, często podając się za „policjanta”, „urzędnika”, „hydraulika”, „pracownika spółdzielni mieszkaniowej”, wchodzą do domu i usypiając naszą czujność rabują mieszkanie, pozbawiając nas gromadzonych oszczędności i wartościowych przedmiotów.

W okresie świąteczno-zimowym do drzwi mieszkania może zapukać ktoś, kto będzie prosił o pomoc (np. pieniądze, jedzenie, szklankę wody). Zanim otworzysz drzwi sprawdź, czy znasz osobę która do Ciebie przyszła. Zachowaj szczególną ostrożność! Przestępcy nie mają skrupułów!



POLICJA NIGDY

- 1) nie prowadzi działań przez telefon
- 2) nie dysponuje cudzymi pieniędzmi
- 3) nie prosi o wypłacanie bądź przekazanie jakichkolwiek kwot pieniężnych

**W PRZYPADKU NIEPOKOJĄCYCH ZDARZEŃ
DZWOŃ POD NUMER**

112



PRZEPIS NA ZDROWIE



TRENINGI ORAZ KONSULTACJE
ZE SPECJALISTAMI BEZ WYCHODZENIA
Z DOMU



Zapraszamy do udziału w projekcie dedykowanym osobom, które szukają sposobu na radzenie sobie ze stresem związanym z życiem codziennym, sytuacją rodzinną bądź wypaleniem zawodowym. W trosce o zdrowie oraz bezpieczeństwo uczestników rekrutacja, treningi oraz konsultacje odbywają się obecnie za pośrednictwem Internetu.

KORZYŚCI Z UDZIAŁU W PROJEKcie:

- wzrost odporności na stres,
- lepsze zarządzanie czasem,
- zwiększenie motywacji do podejmowania nowych wyzwań
- rozwój umiejętności interpersonalnych,

OFERTA DLA UCZESTNIKÓW

- Treningi z zakresu: rozwijania umiejętności społecznych, poczucia własnej wartości, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie (zajęcia praktyczne, warsztatowe).
- Treningi relaksacyjne opracowane przez wykwalifikowanych psychologów. Treningi zmniejszają m.in. napięcie mięśni, zużycie tlenu, liczbę uderzeń serca, usprawniając równocześnie pracę mózgu.
- Refundacja kosztów udziału w dowolnie wybranych zajęciach sportowych lub rekreacyjnych (również odbywających się w trybie online)
- Indywidualne konsultacje z psychologiem.

REKRUTACJA

Szczegółowe informacje oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie:

<https://uml.lodz.pl/seniorzy/projekty/przepis-na-zdrowie/>

Biuro ds. Rekrutacji: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łódzi,
ul. Zachodnia 47, pokój 132, tel.: 42 638 47 30,

e-mail: przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

UDZIAŁ BEZPŁATNY

