

LIPIEC-SIERPIEŃ '18

# *Łódzka tytka Seniora*

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

 ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



# Łódzka tytka Seniora



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



## TELEOPASKA SENIORA

### TWOJE BEZPIECZEŃSTWO W ZASIĘGU RĘKI !

W związku z realizacją projektu Łódź – Miasto (Tele)Opieki Urząd Miasta Łodzi wraz z HRP Care, Fenix Poland oraz Fundacją Wiosna - Jesień obejmą usługą opiekuńczą 2000 seniorów - mieszkańców Łodzi. Usługę dedykujemy osobom starszym, po przebytych udarach, zawałach, narażonych na utratę przytomności, mających problemy z pamięcią wynikające z przebytych chorób lub zabiegów, osobom niepełnosprawnym, jak również pozostającym samotnie w swoich domach.

Teleopaska pozwoli monitorować Twoje podstawowe czynności życiowe tj. tętno, jak również w sytuacjach zagrożenia życia pozwoli Ci szybko komunikować się za pomocą przycisku SOS z Centrum Teleopieki oraz najbliższym opiekunem. Każda teleopaska jest wyposażona w czujnik upadku oraz czujnik zdjęcia opaski. Dodatkowo Centrum Teleopieki zapewni Ci wsparcie w przypadku pogorszenia stanu zdrowia, choroby – poprzez umówienie wizyty lekarza, zamówienie transportu medycznego, informacje co do dostępności aptek, placówek służby zdrowia.

**Teleopaska pozwoli Ci na lepsze funkcjonowanie i odzyskanie poczucia bezpieczeństwa !**

**Odbierz, noś i czuj się bezpiecznie !**

Odwiedź lub zadzwoń do nas, aby dowiedzieć się więcej !

Oddział ds. Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Łodzi

Łódź, ul. Zachodnia 47, pokój 132

Tel. 42 638 47 30

\* projekt realizowany od września 2018

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego 2014-2020

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## 7.07.2018 – SPOTKANIE „ W LATO O ZDROWIU...”

**Godz.:** 9:00 – 16:00

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

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

**Opis:** Nordic walking; Konsultacje lekarskie- 3 lekarzy specjalistów; Dobór wkładek ortopedycznych, badanie stopy; Badania pomiaru cukru i cholesterolu; Badanie hemoglobiny glikowanej ( pogłębione badanie w kierunku cukrzycy); Mierzenie, ważenie, obliczenie BMI; Badanie słuchu- LOGO MED.; Warsztaty: „Jedz zdrowo, wyglądamy bombowo”; Szkolenie „Zdrowy kręgosłup”

**Zapisy:** Zapisy do lekarzy specjalistów pod nr tel. (42) 655 66 60 wew. 221

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.07, 14.07, 21.07, 28.07, 4.08, 11.08, 18.08, 25.08 - POKAZY FILMOWE W RAMACH LETNIEGO FESTIWALU FILMOWEGO POLÓWKA

**Godz.:** 21:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Wakacyjna seria filmowych wieczorów po raz kolejny w Centralnym Muzeum Włókiennictwa w Łodzi. W letnie sobotnie wieczory zapraszamy na muzealny dziedziniec, gdzie będzie można obejrzyć muzyczne filmy.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.07, 14.07, 21.07, 28.07, 4.08, 11.08, 18.08, 25.08 – JOGA W PARKU

**Godz.:** 12:00

**Adres:** Park im. Poniatowskiego

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Zajęcia sportowe.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.07, 14.07, 21.07, 28.07, 4.08, 11.08, 18.08, 25.08 - PARK ŚNIADANIOWY

**Godz.:** 10:00 - 14:00

**Adres:** Park Źródlika I w pobliżu domku ogrodnika i altany

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Przyszedł czas na prawdziwy sloooow food, próbowanie, śniadaniowanie, śpiew ptaków, czas na rozmowy, zabawy, sport i ludzi. Tak jak lubicie najbardziej! Zabierzcie rodziny, przyjaciół, zwierzęta lub książkę i przyjdźcie spędzić idealną sobotę w Parku Śniadaniowym.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.07, 14.07, 21.07, 28.07 – RODZINNE WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

**Godz.:** 10:00 – 14:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



 ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.07 – 26.08.2018 – WYSTAWA „CHRISTIAN DIOR I IKONY PARYSKIEJ MODY Z KOLEKCJI ADAMA LEJA”

**Godz.:** W godzinach pracy Muzeum

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi ma niezwykłą okazję przypomnieć dokonania Christiana Diora, a także powojennych paryskich mistrzów haute couture dzięki uprzejmości polskiego kolekcjonera i eksperta, Adama Leja, właściciela ponad pięciu tysięcy obiektów z historii mody.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bilet na wszystkie wystawy: normalny: 12 zł, ulgowy: 8 zł.

Bilet na jedną wystawę: normalny: 10 zł, ulgowy: 6 zł

## 7.07 – 30.08.2018 – WYSTAWA „METAMORFIZM”

**Godz.:** W godzinach pracy Muzeum

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Magdalena Abakanowicz odcisnęła wyraźny ślad w światowej sztuce tkaniny dzięki prezentacji swoich przemysłów, idei i osiągnięć na kilku edycjach legendarnego Biennale Tkaniny w Lozannie. Obecna prezentacja skupia się na dojrzałym okresie twórczości Magdaleny Abakanowicz w dziedzinie tkaniny artystycznej, kiedy jej starania o autonomię tego medium zyskały uznanie na świecie.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bilet na wszystkie wystawy: normalny: 12 zł, ulgowy: 8 zł.

Bilet na jedną wystawę: normalny: 10 zł, ulgowy: 6 zł

## 8.07.2018 – SPACERUJĘ BO LUBIĘ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** parking przed Szkołą Filmową (ul. Targowa)

**Organizator:** PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi – Wydziałem Zdrowia

**Opis:** Bezpłatny spacer po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawiony na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców. Trasa: Między przeszłością a przyszłością - od Szkoły Filmowej do Miasta Kultury.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 8.07, 15.07, 22.07, 29.07, 5.08, 12.08, 19.08, 26.08 - TAI CHI I LOK HUP

**Godz.:** 15:00

**Adres:** Altana w Parku Źródlika I

**Organizator:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Zajęcia sportowe.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**8.07, 15.07, 22.07, 29.07, 5.08, 12.08, 19.08, 26.08 - JOGA W PARKU**

**Godz.:** 10:00

**Adres:** Park Źródlińska II

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Zajęcia sportowe.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**8.07, 15.07, 22.07, 5.08, 12.08, 19.08, 26.08 – WYCIECZKI ROWEROWE**

**Godz.:** 9:00

**Adres:** zbiórka na Rynek Starego Miasta

**Organizator:** Fundacja Jagiełło

**Opis:** Niedzielne wycieczki rowerowe po Łodzi i okolicach. Fundacja ubezpiecza uczestników wycieczki.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**8.07, 15.07, 22.07, 29.07, 5.08, 12.08, 19.08, 26.08 - JOGA W PARKU**

**Godz.:** 13:00

**Adres:** Park im. Piłsudskiego

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Zajęcia sportowe.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**9.07, 16.07, 23.07.2018 - DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI W LETNIEJ ODSŁONIE**

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Mój ulubiony poeta – moje ulubione wiersze. Chcielibyśmy zaprosić Państwa do podzielenia się swoimi ulubionymi wierszami. Tym samym, otwieramy dyskusję, czy czytanie wierszy jest nadal praktykowane? Czy czytając poezję, wybieramy raczej spośród klasyków, a może na półkach bibliotecznych poszukujemy nowych, nieznanych dla nas, autorów? Żeby wziąć udział w spotkaniu wystarczy przyjść ze swoim ulubionym wierszem/ wierszami.

**Zapisy:** 42 687 02 07

**Koszt:** Udział bezpłatny

**9.07, 16.07, 23.07, 30.07 - TANECZNE PONIEDZIAŁKI**

**Godz.:** 16:00 – 17:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem zajęć tanecznych jest stworzenie sytuacji służących integrowaniu się środowiska lokalnego. Uczestnicy poznają podstawowe kroki taneczne tańców

z różnych stron świata. Zajęcia ułatwiają nawiązywanie kontaktów społecznych.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.07, 16.07, 23.07 - WARSZTATY CHEERLEADERS

**Godz.:** 11:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Warsztaty cheerleaders dla Seniorek. Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem pomponów. Dynamiczne i energetyczne zajęcia dla pań w wieku 60+.

**Zapisy:** 42 687 02 07

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.07, 23.07, 20.08 – WARSZTATY JESIEŃ ŻYCIA - CZAS ROZKWITAĆ!

**Godz.:** 9:45 (ul. Krzemieniecka 2a) / 11:30 (ul. Łanowa 14)

**Adres:** Poleski Ośrodek Sztuki ul. Krzemieniecka 2a (ogród lub sala w piwnicy budynku) / Bałucki Ośrodek Kultury „Lutnia”, ul. Łanowa 14

**Organizatorzy:** Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA/ Poleski Ośrodek Sztuki, Bałucki Ośrodek Kultury „Lutnia”

**Opis:** Zapraszamy osoby 60 + do uczestnictwa w zajęciach rozwijających funkcje poznawcze i usprawniających szybkie zapamiętywanie. Podczas zajęć będziemy ćwiczyć koncentrację, koordynację psychoruchową, wykonywać ćwiczenia relaksacyjne i wszechstronnie dbać o gimnastykę umysłu. Ponadto uczestnicy dowiedzą się wielu przydatnych informacji na temat tego jak dbać o własne bezpieczeństwo w wielu aspektach.

**Zapisy:** 513 931 905

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.07, 10.07, 11.07.2018 - WARSZTATY WIKLINIARSKIE

**Godz.:** 16:30 - 19:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.07, 17.07, 24.07. - WARSZTATY TANECZNE

**Godz.:** 11:30

**Adres:** ul. Krzemieniecka 2a - ogród

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

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

**Zapisy:** 42 687 02 07

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.07.2018 - KURS RYSUNKU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Park Widzewska Górka II

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Warsztaty, dla seniorów i równocześnie w drugiej grupie dla dzieci.

**Zapisy:** pracownia@oko.edu.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.07, 18.07, 25.07, 1.08, 8.08, 15.08, 22.08, 29.08.2018 – ZAJĘCIA RUCHOWE W HARMONII DUCHA I CIAŁA

**Godz.:** 10:30 - 11:30

**Adres:** ul. Zachodnia 54/56

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Zajęcia ruchowe z pogranicza gimnastyki i tańca z wykorzystaniem technik relaksacyjnych. Prowadzenie – Monika Kamieńska.

**Zapisy:** Brak.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.07.2018 - KONCERT NEW PEOPLE

**Godz.:** 21:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Fabryka Sztuki w Łodzi

**Opis:** New People to siedem kolorowych muzycznych osobowości połączonych miłością do pisania piosenek i śpiewania na wiele głosów. Razem tworzą harmonijną mieszankę popu, soft rocka lat 70tych, disco i motownowego bujania. Zespół tworzą: Alicja Boratyn (Ala|Zastary), Jakub Czubak i Piotr Piechota (ex. The Car Is On Fire), Aleksander Orłowski (Magnificent Muttley), Natalia Pikuła (Drekoty) i Jakub Sikora (Crab Invasion, Ala|Zastary), Hubert Woźniakowski (Eric Shoves Them In His Pockets).

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.07, 20.07, 27.07, 3.08, 10.08, 17.08, 24.08, 31.08 - KONCERTY GEYER MUSIC FACTORY

**Godz.:** 21:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Geyer Music Factory to cykl letnich koncertów plenerowych odbywających się na terenie Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi.. W piątkowe letnie wieczory wewnętrzny dziedziniec Muzeum zamieni się w scenę muzyczną, na której wystąpią znani i cenieni polscy muzycy.

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** Sprzedaż biletów w kasie Muzeum (w godzinach pracy instytucji) lub za pośrednictwem strony [www.bilety24.pl](http://www.bilety24.pl)

**Koszt:** Miejsce siedzące: 25 zł; miejsce stojące: 20 zł

## 13.07, 27.07, 10.08, 24.08 - STOWARZYSZENIE ENTUZJASTÓW KULTURY JAPONSKIEJ INOCHI

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury i Stowarzyszenie Entuzjastów Kultury Japońskiej INOCHI

**Opis:** Cykliczne spotkania grupy entuzjastów mangi i anime.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.07, 20.07, 27.07 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYSŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

**Godz.:** 10:00 - 11:30

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizatorzy:** 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.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.07.2018 – WYSTAWA PT.: „WILLA LEONA RAPPAPORTA NA ZDJĘCIACH I RYSUNKACH CEZAREGO KANARA”

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Otwarcie wystawy pt.: „Willa Leona Rappaporta na zdjęciach i rysunkach Cezarego Kanara” w Centrum Kultury Młodych. Cezary Kanar – łódzki przewodnik, wieloletni pracownik Centrum Kultury Młodych. Wystawę będzie można oglądać od pon. do pt. w godz. 9.00 – 15.00.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.07.2018 – CoActive - AKTYWNY SENIOR: SZACHY/TENIS STOŁOWY/BOULE

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości LUTNIA, Urząd Miasta Łodzi, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**Opis:** Spotkanie organizowane w ramach CoActive (COA) realizowanego w ramach EIT HEALTH CAMPUS Citizens Programmes. W programie:

- prelekcje i konsultacje specjalistów (m.in. ortopeda, psycholog) na temat walorów ruchu,
- turniej tenisa stołowego, turniej szachowym gra w Boule

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** osobiście: ul. Łanowa 14, tel.: 42 652 62 27 / e-mail: lutnia@bok.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.07, 28.07, 4.08, 18.08 - TAI CHI I QI GONG

**Godz.:** 15:00

**Adres:** Altana w Parku im. ks. Poniatowskiego

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Zajęcia sportowe.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.07.2018 – SPACERUJĘ BO LUBIĘ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** przy wejściu na Cmentarz Stary - cz. katolicka

**Organizator:** PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi – Wydziałem Zdrowia

**Opis:** Bezpłatny spacer po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawiony na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców. Trasa: Cmentarz Stary – śladami ludzi sztuki (część katolicka).

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.07, 30.07, 6.08, 27.08 – ZAJĘCIA RUCHOWE JESIEŃ ŻYCIA-CZAS ROZKWITAĆ!

**Godz.:** 9:45 (ul. Krzemieniecka 2a) / 11:30 (ul. Łanowa 14)

**Adres:** Poleski Ośrodek Sztuki, ul. Krzemieniecka 2a / Centrum Twórczości Lutnia, ul. Łanowa 14

**Organizatorzy:** Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA/ Poleski Ośrodek Sztuki, Bałucki Ośrodek Kultury „Lutnia”

**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 m.in. 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, bezpiecznymi kosmetykami a także przydatnych informacji nt. wykorzystania popularnych ziół.

**Zapisy:** 608 833 981

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.07, 24.07, 31.07, 7.08, 14.08 – NORDIC WALKING

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Nastrojowa 10 zbiórka przy Przychodnia Zdrowia Nastrojowa (Radogoszcz)

**Organizator:** Miejskie Centrum Medyczne Łódź-Bałuty

**Opis:** Spacer nordic walking, spokojne marsze połączone z rozgrzewką oraz ćwiczeniami ogólnorozwojowymi.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## 17.07, 24.07, 31.07, 7.08, 14.08, 21.08 - LETNIE SPOTKANIA KULTURALNE W AOIA

**Godz.:** 12:00 - 13:30

**Adres:** ul. Zachodnia 54/56

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Spotkania, warsztaty, wykłady z pracownikami Ośrodka. Animatorzy, filmoznawcy, kulturoznawcy, teatrologi będą przedstawiać bliskie im aspekty kultury i sztuki dzieląc się swoją wiedzą i pasją. Więcej informacji o tematach poszczególnych spotkań dostępnych będzie od 10.07.2018 w siedzibie organizatora oraz pod numerem telefonu 42 633 26 41, 605 297 887 (pn./pt. 8:00-16:00).

**Zapisy:** Brak.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.07.2018 - FILCOWANIE NA SUCHO

**Godz.:** 16:30 - 18:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany do młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonaląc ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę, sprzyjają nawiązywaniu nowych kontaktów społecznych.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.07.2018 - KURS RYSUNKU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Park Poniatowskiego

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Warsztaty, dla seniorów i równocześnie w drugiej grupie dla dzieci

**Zapisy:** [pracownia@oko.edu.pl](mailto:pracownia@oko.edu.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.07, 26.07, 2.08, 9.08, 16.08 – NORDIC WALKING

**Godz.:** 11:30

**Adres:** Park Julianowski zbiórka na parkingu przy Zgierskiej

**Organizator:** Miejskie Centrum Medyczne Łódź-Bałuty

**Opis:** Spacer nordic walking, spokojne marsze połączone z rozgrzewką oraz ćwiczeniami ogólnorozwojowymi.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.07.2018 (I grupa), 23.07.2018 (II grupa) - DECOUPAGE

**Godz.:** 16:30 - 18:30 (I grupa), 10:00 - 12:00 (II grupa)

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego.

**Zapisy:** 42 6516747 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.07.2018 – CoActive - AKTYWNY SENIOR: ŚPIEWO-GRA – WARSZTATY CHÓRALNE

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Krzemieniecka 2

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew, Urząd Miasta Łodzi, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**Opis:** Spotkanie organizowane w ramach CoActive (COA) realizowanego w ramach EIT HEALTH CAMPUS Citizens Programmes. W programie:

- prelekcje i konsultacje specjalistów (m.in. otolaryngolog, laryngolog, pulmonolog)- jak dbać o uszy, struny głosowe i płuca,  
- warsztaty chóralne, występ chóru seniorów Karo.linki, potańcówka w plenerze.

**Zapisy:** 42 687 02 07

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.07.2018 - FILCOWANIE NA MOKRO

**Godz.:** 16:30 - 18:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonaląc ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.07.2018 - „ LETNI PIKNIK DLA RODZIN”

**Godz.:** 9:00 - 16:00

**Adres:** Przychodnia Lecznicza, ul. Lecznicza 6 w Łodzi

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

**Opis:** Nordic walking; Konsultacje lekarskie- 3 lekarzy specjalistów; Konsultacje dietetyczne; Warsztaty: „Szkoła zdrowych pleców”; Warsztaty: „Prawidłowe mycie rąk dla dzieci”; Badania pomiaru cukru i cholesterolu; Mierzenie, ważenie, obliczenie BMI; Badanie słuchu- LOGO MED

**Zapisy:** Zapisy do lekarzy specjalistów pod nr tel. 42 25 65 111

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.07.2018 – SPACERUJĘ BO LUBIĘ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** Plac L. Kaczyńskiego (d. Plac Zwycięstwa) przed Muzeum Kinematografii

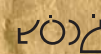
**Organizator:** PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi – Wydziałem Zdrowia

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Bezpłatny spacer po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawiony na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców. Trasa: Księży Młyn

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.07, 25.07, 26.07, 27.07 - BIŻUTERIA ARTYSTYCZNA

**Godz.:** 16:30 – 19:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonalą ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24, 25, 26, 27.07.2018 - APLIKACJE Z MATERIAŁÓW

**Godz.:** 16:30 – 19:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. nawiązywaniu nowych kontaktów społecznych.

**Zapisy:** 42 6516747 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.07.2018 - KURS RYSUNKU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Park Podolski

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Warsztaty, dla seniorów i równocześnie w drugiej grupie dla dzieci.

**Zapisy:** [pracownia@oko.edu.pl](mailto:pracownia@oko.edu.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.07.2018 – PETANQUE

**Godz.:** 17:30

**Adres:** Park Staromiejski, przy pomniku A. Kamińskiego

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Zajęcia sportowe – gra w bule.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## 27.07.2018 - POTAŃCÓWKA W PLENERZE

**Godz.:** 16:00

**Adres:** Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”

**Opis:** Potańcówki dla mieszkańców na dobre wpisały się w kulturalny kalendarz miasta. Zapraszamy na letnie otwarcie sezonu tanecznego. Łodzianie będą mogli potańczyć przy muzyce granej na żywo. Nie zabraknie przedwojennych przebojów i hitów z ostatnich lat.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2018 - POTAŃCÓWKA PLENEROWA / Urodziny Łodzi / KAMPANIA 60 + CZAS NA KULTURĘ.

**Godz.:** 17:00 – 20:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizatorzy:** Ośrodek Kultury Górna / Kampania 60+ Czas na kulturę

**Opis:** Wiek 60+ to idealny Czas na Kulturę — zwłaszcza, gdy się mieszka w takim mieście jak Łódź. Tanecznym krokiem bawimy się na półmetku wakacji.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2018 - „EKSLIBRISY ŁÓDZKIE NA URODZINY ŁODZI”

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. A. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Otwarcie wystawy „Ekslibrisy łódzkie na Urodziny Łodzi” w Widzewskiej Galerii Ekslibrisu.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2018 - „ŁÓDZKIE ZAKĄTKI” WYSTAWA FOTOGRAFII

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. A. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Otwarcie wystawy fotograficznej „Łódzkie zakątki” – wystawa fotografii wykonanych w ramach projektów prowadzonych przez Widzewskie Domy Kultury.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2018 - WERNISAŻ WYSTAWY „ŁÓDZKIE KLIMATY W HAFCIE” W RAMACH ŚWIĘTA ŁODZI W AOIA

**Godz.:** 18:00 - 19:00

**Adres:** ul. Zachodnia 54/56, Galeria Foyer.

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Wystawa organizowana jest przez AOIA i Stowarzyszenie Miłośników Haftu „Kanwa” prezentuje zaledwie niewielki fragment spuścizny zabytkowej miasta. Wzory haftów – witraży i elementów

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)

 ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

architektonicznych – opracowała Lucyna Lorek na podstawie wybranych materiałów ikonograficznych i publikacji. Prace prezentowane są w technice haftu i haftu krzyżkowego.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2018 - "ŁÓDŹ W ROLI GŁÓWNEJ" - SPOTKANIE Z TWÓRCAMI SPEKTAKLU OPOWIADAJĄCEGO O DAWNEJ ŁODZI I JEJ BOHEMIE W RAMACH ŚWIĘTA ŁODZI W AOIA

**Godz.:** 19:00 - 20:00

**Adres:** ul. Zachodnia 54/56

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, sala widowiskowa.

**Opis:** Seniorzy z teatralnego Stowarzyszenia Ponadczasowi działającego przy AOIA przygotowujący spektakl "Łódź, moja miłość", podzielą się swoją pasją w poszukiwaniach historii, anegdot, mało znanych faktów dotyczących Łodzi. Zaprezentują fragmenty tekstów i piosenek ze spektaklu. Przewodnikiem po tej opowieści złożonej ze wspomnień o dawnej Łodzi będzie pasjonatka Łodzi, teatru i poezji p. Aleksandra Czerczyńska. Spotkanie poprowadzi Masza Bogucka.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2018 - PREZENTACJA "ANTOLOGII WIERSZY O ŁODZI" - CZYTANIE POETÓW W RAMACH ŚWIĘTA ŁODZI W AOIA

**Godz.:** 20:00 - 21:00

**Adres:** ul. Zachodnia 54/56

**Organizator :** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** „Antologia wierszy o Łodzi” pod redakcją łódzkiej poetki i prezeski Łódzkiego Oddziału Literatów Małgorzaty Skwarek Gałęskiej, stanowić będzie punkt wyjścia do spotkania, podczas którego autorzy wierszy zapoznają słuchaczy ze swoją twórczością. Sala widowiskowa.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2018 - WYCIECZKA

**Godz.:** 12:00 - 14:00

**Adres:** ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”, Fabryka Nici „Ariadna”

**Opis:** Wycieczka z przewodnikiem- zwiedzanie terenu Fabryki Nici Ariadna, ul. Niciarniana 6/9.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07 - 29.07.2018 – WYCIECZKA ROWEROWA

**Godz.:** 9:00

**Adres:** zbiórka Rynek Starego Miasta

**Organizator:** Fundacja Jagiełło

**Opis:** Rowerowa wycieczka do Przedborza. 27 lipca dojazd do Przedborza na godz. 17.00, zakwaterowanie, zwiedzanie Muzeum Ziemi Przedborskiej, od 20.30 udział w inscenizacji historycznej, kolacja-ognisko, nocleg

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

28.07 po śniadaniu udział w spływie kajakowym po Pilicy ewent. rowerowy spacer po okolicach Przedborza, obiad, ok.14 wyjazd do Piotrkowa Tryb., udział w inscenizacji historycznej, kolacja, nocleg. 29.07 po śniadaniu wyjazd do Rzgowa, spotkanie z grupą kolarzy -wspólny przejazd na Plac Wolności w Łodzi a następnie przejazd na Stary Rynek, spotkanie z Panią Prezydent Miasta Łodzi Hanną Zdanowską i innymi przedstawicielami Urzędu Miasta. Okolicznościowe przemówienia, wręczenie pamiątek, obiad, zakończenie "Urodzin Łodzi".

**Zapisy:** 660 216 049

**Koszt:** informacje pod nr. 660 216 049

## 27.07, 28.07, 29.07 – ZWIEDZANIE KOMENDY MIEJSKIEJ POLICJI W ŁODZI

**Godz.:** 10:00, 11:00, 12:00

**Adres:** ul Sienkiewicza 28/30 (wejścia do KMP )

**Organizator:** Komenda Miejska Policji w Łodzi

**Opis:** Spotkanie profilaktyczne dot. bezpieczeństwa, zwiedzanie min. Miejskiego Stanowiska Kierowania. osoby małoletnie muszą być pod opieką dorosłego opiekuna, a osoby pełnoletnie muszą posiadać przy sobie dowód osobisty.

**Zapisy:** 42 665 14 15 lub 42 665 18 18 w godz. 8-16

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.07.2018 - PIKNIK Z OKAZJI URODZIN ŁODZI

**Godz.:** 17:00 – 21:00

**Adres:** Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

**Opis:** W programie pikniku:

- godz.17:00–18:00 pokaz multimedialny – Stary Widzew – Grembach,

- godz.18:00-21:00 gry i zabawy podwórkowe, potańcówka oraz biesiada sąsiedzka z udziałem Zespołu Pieśni i Tańca Anilana oraz kapeli.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.07, 29.07.2018 - AKTYWNE RADOSNE TANECZNE URODZINY ŁODZI

**Godz.:** 10:00 – 18:00

**Adres:** al. 1 Maja 2

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** 595 stART - Aktywne Radosne Taneczne Urodziny Łodzi. Wydarzenie będzie oparte na warsztatach ruchowych, wywodzących się z tańca kreatywnego, gdzie przestrzeń miasta, np. widok detalu łódzkiej kamienicy, podwórka, rysunku na ścianie czy elementu architektonicznego, stanie się inspiracją dla stworzenia sekwencji ruchów i układów, składających się na wykonany później wspólny, finałowy łódzki taniec. W sobotę 28 lipca - zorganizujemy warsztatową grupę roboczą, która poszuka wraz z nami elementów układu tańca. Odnajdziemy proste, powtarzalne sekwencje, które będą możliwe do wspólnego wykonania przez odwiedzające nas rodziny w kolejnych dniach, tj. w sobotę 28 lipca i na finał w niedzielę 29 lipca. Finałowy układ wykonamy 29 lipca, o godz. 15.00 na woonerfie, przed teatrem przy ul. 1 Maja, a do wspólnego tańczenia zaprosimy okolicznych mieszkańców oraz przechodniów. Uruchomimy też STUDIO – SZAFKA – A, polegające na aranżacji na Scenie Kameralnej Arlekina garderoby teatralnej, z możliwością

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

przebrania się w strój z ulubionej bajki i zrobienia sobie rodzinnych zdjęć, w przygotowanym studio fotograficznym.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.07.2018 – WARSZTATY APLIKACJE Z MATERIAŁÓW

**Godz.:** 10:00 – 13:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Projekt międzypokoleniowy, skierowany do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonaląc ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę, nawiązują nowe kontakty społeczne.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.07.2018 – URODZINY ŁODZI NA DĄBROWIE

**Godz.:** 10:00 – 18:00

**Adres:** Skwer im. Maksymiliana Kolbego oraz Filia Centrum Kultury Młodych „Klub Dąbrowa”

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** godz. 10.00 – 11.00 – akcja promocyjna wśród lokalnych mieszkańców – animacje przygotowane przez tancerzy ZPiT „Łódź” zrealizowane na terenie osiedla;

godz. 11.00 – 12.00 – spotkanie w Filii Centrum Kultury Młodych „Klub Dąbrowa” – Łódź, ul. Dąbrowskiego 93 – prelekcja i prezentacja multimedialna pt.: „Łódzka Manufaktura? Historia przemysłowej Łodzi w pigułce” – prelekcja Izabeli Kacprzyk – wieloletniego animatora kultury, filmoznawcy, pracownika Centrum Kultury Młodych;

godz. 12.00 – 18.00 – działania plenerowe na terenie Skweru im. Maksymiliana Kolbego:

- prezentacje artystyczne łódzkiego zespołu wokalnego „TYTKA”,
- „Melodie z łódzkiego podwórka” – wspólne śpiewanie łódzkich piosenek z udziałem lokalnych mieszkańców – realizacja Marek Feter,
- zabawy z łódzkiego podwórka – zabawy podwórkowe wraz z konkursami familijnymi,
- legendy regionu łódzkiego – przybliżenie legend łódzkich połączone z konkursami tematycznymi,
- wspólne budowanie makiety charakterystycznych obiektów naszego miasta,
- sesja zdjęciowa „Łódzka rodzina”,
- stoiska animacyjne dla dzieci: łódzkie mandale, „łódzka tytka”, kolorowanki tematyczne,
- kiermasz rękodzieła ludowego (sizał, papieroplastyka, koronki, ceramika),
- i wiele innych atrakcji, w tym również płatnych.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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

ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

## 28 - 29.07.2018 - „URODZINY ŁODZI - FESTIWAL ZDROWIA”

**Godz.:** 10:00 – 17:00

**Adres:** Stawy Jana

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

**Krótki opis :** Badania profilaktyczne: badanie ciśnienia tętniczego, obliczanie BMI; Dobieranie wkładek ortopedycznych; Porady dietetyczne; Ćwiczenia poprawiające kondycję: joga, tai chi, ćwiczenia na piłkach – zdrowy kręgosłup, nordic walking; Maraton Fitness.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.07.2018 – CoActive - AKTYWNY SENIOR: DZIEŃ PUPILA – RODZINNY PIKNIK W OGRODZIE

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna, Urząd Miasta Łodzi, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**Opis:** Spotkanie organizowane w ramach CoActive (COA) realizowanego w ramach EIT HEALTH CAMPUS Citizens Programmes. W programie:

- prelekcja na temat najważniejszych alergenów i problemów skórnych,
- konsultacje specjalistyczne m.in. psychodermatologa,
- konsultacje weterynarza, akcja „czipowania” zwierząt, porady behawiorysty oraz dogoterapia.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.07.2018 – SPACERUJĘ BO LUBIĘ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** na rynku Starego Miasta przy pamiątkowym głazie

**Organizator:** PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi – Wydziałem Zdrowia

**Opis:** Bezpłatny spacer po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawiony na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców. Trasa: Stare Miasto z Parkiem Staromiejskim – tam gdzie rodziła się Łódź.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.07.2018 - URODZINY ŁODZI W CENTRUM

**Godz.:** 10:00 – 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13 – plac przy Centrum Kultury Młodych

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** godz. 10.00 – 12.00 - warsztaty edukacyjne dla dzieci związane z Łodzią – łódzkie specjalności kulinarne, legendy związane z regionem łódzkim oraz Łódź Bajkowa

„Se-Ma-For” – miejsce realizacji: Centrum Kultury Młodych. Ilość miejsc ograniczona – na wycieczkę obowiązują zapisy pod nr tel. 42 684 24 02

godz. 10.30 – 13.00 – finisaż wystawy pt.: Willa Leona Rappaporta na zdjęciach i rysunkach Cezarego Kanara” w Centrum Kultury Młodych.

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

Po oprowadzeniu po wystawie, wycieczka „Rzgowska od Czerwonego do Górnego Rynku”. Plan wycieczki: wyjście spod Centrum Kultury Młodych – Czerwony Rynek – Rzgowska - Plac Niepodległości - Plac Reymonta i powrót do Centrum Kultury Młodych. Wycieczkę poprowadzi Cezary Kanar – łódzki przewodnik, wieloletni pracownik Centrum Kultury Młodych. Ilość miejsc ograniczona – na wycieczkę obowiązują zapisy pod nr tel. 42 684 24 02.

godz. 12.00 – 14.00 - akcja promocyjna wśród lokalnych mieszkańców – animacje przygotowane przez tancerzy ZPiT „Łódź” zrealizowane na terenie osiedla SM „Lokator”.

godz. 14.00 – 18.00 – „Sztajerek na fajfie – czyli zabawa po łódzku”.

Impreza plenerowa na Lokatorskiej. Na dobry początek – łódzka zalewajka dla każdego.

W programie: występy wokalne Zespołu „TYTKA”, animacje i konkursy tematyczne nawiązujące do Łodzi, kiermasz rękodzieła, warsztaty plastyczne i rękodzielnicze inspirowane historią Łodzi, mini studio atelier „Pod chmurką” – zdjęcia w strojach łódzkich. Na zakończenie - warsztaty taneczne i zabawa z elementami folkloru łódzkiego połączone ze wspólnym grillowaniem.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 31.07.2018 - TOWARZYSTWO GENEALOGICZNE CENTRALNEJ POLSKI

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Traugutta 18, sala 408

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury i Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski

**Opis:** Prelekcja: Letnie pogaduchy genealogiczne.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 31.07.2018 - KULE DO KAPIELI I MYDEŁKA - WARSZTAT KREATYWNOŚCI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 1.08.2018 - KURS RYSUNKU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Park Żeromskiego

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Warsztaty, dla seniorów i równocześnie w drugiej grupie dla dzieci.

**Zapisy:** [pracownia@oko.edu.pl](mailto:pracownia@oko.edu.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## 1.08, 2.08, 3.08, 4.08 - PLENER MALARSKI

**Godz.:** 10:00 – 14:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt, skierowany do młodzieży, dorosłych i seniorów. Spotkanie warsztatowe, doskonalące umiejętności plastyczne uczestników, sprzyjające nawiązywaniu kontaktów społecznych.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 2.08.2018 - WISIORKI Z ŻYWICY Z ZATOPIONYMI KWIATAMI - WARSZTATY KREATYWNOŚCI

**Godz.:** 11:00 – 13:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonalą ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 2.08.2018 – KONCERT ELECTRO-ACOUSTIC BEAT SESSION

**Godz.:** 21:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Fabryka Sztuki w Łodzi

**Opis:** W ostatnich latach coraz wyraźniejsza jest "zmiana warty" w jazzie, czego dowodem jest popularność artystów zza oceanu takich jak Robert Glasper, Kamasi Washington czy zespołu BadBadNotGood. Również w Europie można mówić o nowej fali czy wręcz o renesansie jazzu, którego przedstawicielami są zbierający coraz większe uznanie i rozgłos brytyjscy muzycy. Takim też składem jest wrocławski septet EABS, który kontynuuje tradycję polskiej szkoły jazzu, wymykając się równocześnie wielu brzmieniowym schematom i prezentując zupełnie nowe podejście, przeciwstawiając się utartym muzycznym standardom.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 3.08., 9.08, 24.08, 31.08 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYSŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

**Godz.:** 10:00 – 11:30

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizatorzy:** 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.

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 3.08, 4.08, 8.08, 9.08 - TAŃCE LINIOWE I TAŃCE W KRĘGU

**Godz.:** 16:30 – 18:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest rozwijanie umiejętności tanecznych, poczucia rytmu uczestników.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 5.08.2018 – SPACERUJĘ BO LUBIĘ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** skrzyżowanie ul Okulickiego i Zgierskiej

**Organizator:** PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi – Wydziałem Zdrowia

**Opis:** Bezpłatny spacer po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawiony na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców. Trasa: Helenówek – ul Okulickiego – ul Sianokosy – os. Ziołowa.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 6.08, 13.08, 20.08, 27.08 - TANECZNE PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 16:00 – 17:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem zajęć tanecznych jest stworzenie sytuacji służących integrowaniu się środowiska lokalnego. Uczestnicy poznają podstawowe kroki taneczne tańców z różnych stron świata.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 6.08, 7.08, 8.08, 9.08, 10.08 - WARSZTATY WOKALNE

**Godz.:** 10:00 – 13:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. Podczas zajęć uczestnicy poznają różnorodne techniki emisji głosu, ćwiczenia intonacyjne, wyrównujące rejestry, poszerzające skalę głosu. Podczas zajęć uczestnicy będą mogli nauczyć się podstawowych technik śpiewu, ale również budowania frazy muzycznej w oparciu o teorię.

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.08, 14.08 - VLEPKI CERAMICZNE, BIŻUTERIA Z GLINY - WARSZTATY KREATYWNOŚCI

**Godz.:** 11:00 – 14:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonalą ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 8.08.2018 - KURS RYSUNKU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Park Staszica

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Warsztaty, dla seniorów i równocześnie w drugiej grupie dla dzieci.

**Zapisy:** [pracownia@oko.edu.pl](mailto:pracownia@oko.edu.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.08.2018 - WARSZTAT INTROLIGATORSKI - WARSZTATY KREATYWNOŚCI

**Godz.:** 11:00 – 14:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonalą ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.08.2018 - AKTYWNY SENIOR

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości LUTNIA

**Opis:** Warsztat gimnastyka ogólnorozwojowa z elementami Nordick Walking skierowana dla seniorów.

**Zapisy:** Centrum Twórczości LUTNIA, ul. Łanowa 14, Łódź , 42 652 62 27 / [lutnia@bok.lodz.pl](mailto:lutnia@bok.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## 11.08.2018 - „DZIEŃ DLA ZDROWIA”

**Godz.:** 9:00 – 16:00

**Adres:** Szpital im. H. Jordana, ul. Przyrodnicza 7/9, Łódź

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

**Opis:** Nordic walking; Konsultacje lekarskie- 3 lekarzy specjalistów; Konsultacje dietetyczne; Warsztaty: „Co jeść i w jakich ilościach”; Warsztaty: „Suplementy na lato”; Terapia zajęciowa „Ćwiczenia dla zdrowego kręgosłupa”; Badania pomiaru cukru i cholesterolu; Badanie hemoglobiny glikowanej ( pogłębione badanie w kierunku cukrzycy); Mierzenie, ważenie, obliczenie BMI; Badanie słuchu- LOGO MED

**Zapisy:** Zapisy do lekarzy specjalistów pod nr tel. (42) 655 66 60 wew. 221

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.08.2018 – SPACERUJĘ BO LUBIĘ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** przy skrzyżowaniu ulic Moniuszki i Piotrkowskiej

**Organizator:** PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi – Wydziałem Zdrowia

**Opis:** Bezpłatny spacer po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawiony na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców. Trasa: ul. Moniuszki - ul. Hotelowa- ul. Narutowicza - pl. Dąbrowskiego

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.08.2018 - NOC SPADAJĄCYCH GWIAZD

**Godz.:** 21:00 – 24:00

**Adres:** Ogród Botaniczny

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Pokazy astronomiczne.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** zakup biletu do Ogródu Botanicznego

## 19.08.2018 – SPACERUJĘ BO LUBIĘ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** skrzyżowanie ul Zgierskiej i Biegańskiego

**Organizator:** PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi – Wydziałem Zdrowia

**Opis:** Bezpłatny spacer po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawiony na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców. Trasa: Osiedle Kalinowa – Park im. A. Mickiewicza – Cmentarz Radogoszcz

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.08, 28.08 - DETALE CERAMICZNE – WARSZTAT RZEŹBIARSKI - WARSZTATY KREATYWNOŚCI

**Godz.:** 11:00 – 14:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonalą ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.08.2018 - KURS RYSUNKU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Park nad Sokołówką

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Warsztaty, dla seniorów i równocześnie w drugiej grupie dla dzieci

**Zapisy:** [pracownia@oko.edu.pl](mailto:pracownia@oko.edu.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.08, 29.08.2018 - WARSZTATY ARCHIMEMO - WARSZTATY KREATYWNOŚCI

**Godz.:** 11:00 – 13:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonalą ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.08.2018.2018 - WARSZTATY KOLAŻOWE - WARSZTATY KREATYWNOŚCI

**Godz.:** 11:00 – 13:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonalą ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47 , [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.08.2018 – KONCERT „HAŃBA”

**Godz.:** 21:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Fabryka Sztuki w Łodzi

**Opis:** Zbuntowana Orkiestra Podwórkowa „Hańba!” jest muzyczno-literacką fikcją udowadniającą, że punk rock nie powstał na Wyspach Brytyjskich w hałaśliwych latach 70., lecz stworzono go w burzliwych czasach II

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

Rzeczypospolitej, które były nie tylko rozkwitem kultury, sztuki i techniki, ale również okresem niszczenia demokracji, autorytarnych rządów Sanacji i jej imperialistycznych zapędów. Czterech krakowskich muzyków przy pomocy podwórkowego instrumentarium (banjo, bęben, akordeon, tuba) oraz wsparciu międzywojennych poetów (Tuwima, Brzechwy, Broniewskiego) wciela się w wykreowane postacie i łączy muzyczne inspiracje (punkowe, folkowe, klezmerskie), aby stworzyć własną opowieść o tym najbardziej „literackim” okresie w historii Polski.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.08.2018 – CoActive - AKTYWNY SENIOR: POZYTYWNE KAŻDEGO DNIA – JOGA ŚMIECHU

**Godz.:** 11:30

**Adres:** ul. Zachodnia 54/56

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, Urząd Miasta Łodzi, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**Opis:** Spotkanie organizowane w ramach CoActive (COA) realizowanego w ramach EIT HEALTH CAMPUS Citizens Programmes. W programie:

- wykład lekarza psychiatry: „Różne oblicza depresji oraz jak sobie radzić”,
- śmiech to zdrowie – prelekcja i seans jogi śmiechu,
- Ale cyrk! – pedagogika cyrku w praktyce,
- pozytywna fotosesja.

**Zapisy:** zapisy od 13.08.2017 w AOIA oraz telefonicznie: 42 633 26 41, 605 297 887 (pn./pt. 8:00-16:00).

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.08.2018 - SPOTKANIE WAKACYJNE z KABARETEM WAĆLAW i JEGO FERAJNA

**Godz.:** 12:00 – 13:30

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Spotkanie towarzyskie dla Seniorów, którzy chcą spróbować swoich sił na scenie w zespole Kabaret Waćław i Jego Ferajna. Jest to literacko-wokalna grupa 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

## 25.08.2018 - CoActive - AKTYWNY SENIOR: „W POSZUKIWANIU 100 ŁÓDZKICH RZEK”

**Godz.:** 10:00 – 14:00

**Adres:** ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna, Urząd Miasta Łodzi, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

**Opis:** Spotkanie organizowane w ramach CoActive (COA) realizowanego w ramach EIT HEALTH CAMPUS Citizens Programmes. W programie:

- wykład specjalisty dietetyka na temat właściwego nawodnienia organizmu,
- konsultacje specjalistów ( nefrolog, dietetyk),
- wykład przedstawiciela ZWIK-u „Tajemnice łódzkich rzek”, wycieczka z przewodnikiem.

**Zapisy:** tel. 510 313 310 lub osobiście w DK Ariadna

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)

 ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.08.2018 – SPACERUJĘ BO LUBIĘ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Zachodnia 14 (dawny Plac Strażacki)

**Organizator:** PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi – Wydziałem Zdrowia

**Opis:** Bezpłatny spacer po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawiony na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców. Trasa: Litzmannstadt Getto- murale "Dzieci Bałut".

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.08.2018 - JOGA ŚMIECHU

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** Wyspa Kultury Bałuckiego Ośrodka Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”

**Opis:** Każdy może się śmiać. Bez powodu. Nasz organizm nie rozróżnia śmiechu wywołanego od naturalnego. W obu przypadkach śmiech dotlenia organizm, redukuje stres, poprawia krążenie, odpręża, powoduje, że uwalniają się endorfiny, czyli hormony szczęścia.

**Zapisy:** strefazajec.pl

**Koszt:** 20 zł

## 27.08.2018 - GIMNASTYKA UMYSŁU DLA SENIORÓW

**Godz.:** 12:00

**Adres:** Stawowa 28

**Organizator:** Wyspa Kultury Bałuckiego Ośrodka Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”

**Opis:** Sprawny umysł jest tak samo ważny jak sprawne ciało. Regularne ćwiczenia pozwalają na utrzymanie tej sprawności. Podczas zajęć zadbamy o sprawność intelektualną. Sięgnijemy po gry logiczne, ćwiczenia aktywizujące, gry i zabawy dydaktyczne językowe – rebusy, zgadywanki, zagadki, gry aktywizujące pamięć: quizy, kalambury. Będziemy też tworzyć różne historie oraz rozwiązywać matematyczne zagadki. Dzięki proponowanym podczas zajęć ćwiczeniom zadbamy o koncentrację, kreatywność, język, pamięć oraz wiedzę – wszystkie składowe naszego intelektu.

**Zapisy:** strefazajec.pl

**Koszt:** 20 zł

## 28.08.2018 - TOWARZYSTWO GENEALOGICZNE CENTRALNEJ POLSKI

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Traugutta 18, sala 408

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury i Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski

**Opis:** Prelekcja.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## 29.08.2018 - KURS RYSUNKU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Park Zdrowie

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Warsztaty, dla seniorów i równocześnie w drugiej grupie dla dzieci

**Zapisy:** pracownia@oko.edu.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.08.2018 – PETANQUE

**Godz.:** 17:30

**Adres:** Park Staromiejski, przy pomniku A. Kamińskiego

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Zajęcia sportowe – gra w bule.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.08.2018 - WARSZTATY KREATYWNOŚCI – WIEŃCE DEKORACYJNE Z POMPONÓW

**Godz.:** 11:00 – 13:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Jeden z elementów składowych projektu edukacyjno-animacyjnego „Lato z kulturą”. Międzypokoleniowy projekt skierowany jest do osób od 10 roku życia, młodzieży, dorosłych i seniorów. Celem warsztatów jest zapoznanie uczestników z różnymi formami rękodzieła artystycznego. Warsztaty rozwijają zainteresowania uczestników, doskonalą ich umiejętności manualne, wzbogacają wiedzę.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 31.08.2018 – WARSZTATY JA W RUCHU

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** Wyspa Kultury Bałuckiego Ośrodka Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji „RONDO”

**Opis:** Podczas tych wyjątkowych warsztatów posługujemy się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju, poznania poszczególnych części własnego ciała. Metoda kładzie nacisk na rozwój pozytywnych relacji z innymi osobami poprzez wspólne doświadczenia ruchowe. Podstawowe założenia metody to zaufanie do siebie, jak i do innych oraz kreatywność.

**Zapisy:** [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl)

**Koszt:** 20zł

## 31.08.2018 - SCENA DLA SENIORA POD EGIDĄ KABARETU WACŁAW i JEGO FERAJNA

**Godz.:** 12:00 – 13:30

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizatorzy:** Ośrodek Kultury Górna

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Każdy, kto chce dołączyć w nowym sezonie artystycznym 2018/2019, będzie mile widziany na spotkaniu z Kabaretem Waclaw i Jego Ferajna. Jest to literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów, którymi kieruje reżyserka Anna Grzeszczak i muzyk Tomasz Gargól.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **PONIEDZIAŁKI, ŚRODY I PIĄTKI W OKRESIE: 16.07 – 16.08 - INSTRUKTAŻ PRAWIDŁOWEGO KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ SIŁOWNI ZEWNĘTRZNYCH**

**Godz.:** 10:00 – 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 18 (aktywator – siłownia zewnętrzna) na tyłach Zakładu Rehabilitacji Leczniczej

**Organizator:** Miejskie Centrum Medyczne Łódź-Bałuty

**Opis:** Na siłowni zewnętrznej będzie można zapoznać się z prawidłowymi wzorcami ruchów na poszczególnych urządzeniach do ćwiczeń.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **PONIEDZIAŁKI, ŚRODY: LIPIEC – SIERPIEŃ - FITNESS (ZDROWY KRĘGOSŁUP, PŁASKI BRZUCH)**

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Park im. Zaruskiego

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Zajęcia sportowe

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **WTORKI - POLÓWKA KINO PLENEROWE**

**Godz.:** 21:00

**Adres:** Park im. J. Piłsudskiego, przy amfiteatrze

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **ŚRODY - POLÓWKA KINO PLENEROWE**

**Godz.:** 21:00

**Adres:** Park im. A. Mickiewicza, przy amfiteatrze

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Projekcje filmowe

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## PIĄTKI I SOBOTY: LIPIEC - SIERPIEŃ - KINO PLENEROWE W PARKU PRZY LUTOMIERSKIEJ

**Godz.:** 21:00

**Adres:** Park przy Komendzie Wojewódzkiej Policji

**Organizatorzy:** Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej

**Opis:** Projekcje filmowe, projekt z budżetu obywatelskiego.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## NIEDZIELE: LIPIEC - SIERPIEŃ - „LETNIE KONCERTY W ALTANIE”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Park Źródłiska I, altana

**Organizator:** Zielona Łódź, Akademia Muzyczna w Łodzi

**Opis:** Po raz szósty Zarząd Zieleni Miejskiej i Akademia Muzyczna w Łodzi zapraszają na plenerowe koncerty z cyklu „Letnich koncertów w Altanie”. Początek każdego z nich o godz. 17.00. Zapraszamy w niedzielne popołudnia 8,15,22,29 lipca oraz 5,12,19,26 sierpnia. Tą inicjatywą organizatorzy starają się przywrócić tradycję koncertowania w Parku Źródłiska, gdzie w zabytkowej altanie już pod koniec XIX wieku w każdy letni świąteczny dzień występowała orkiestra działająca przy fabrykach Scheiblera.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## BEZPŁATNE SZKOLENIA KOMPUTEROWE DLA 1000 ŁÓDZKICH SENIORÓW

**Adres:** lokalizacja w każdej dzielnicy Łodzi

**Organizator:** Fundacja Subvenio, Urząd Miasta Łodzi

**Opis:** Szkolenia podzielone są na 3 poziomy trudności; dzięki temu zarówno początkujący jak i zaawansowani użytkownicy mają szansę zwiększyć swoje kompetencje, bez względu na dotychczasowe umiejętności. Projekt współfinansowany przez Urząd Miasta Łodzi.

**Zapisy:** zapisy telefoniczne: 501 988 014 / 511 614 574 w dni robocze w godz.: 10:00-14:00, osobiście, Pracownia Aktywnych, CHR Sukcesja Al. Politechniki 1 poziom – 1 lub mailowo: aktywni60plus.lodz@gmail.com

**Koszt:** Udział bezpłatny

## AKADEMIA WOLONTARIATU III - JAK W RODZINIE

**Adres:** ul. Próchnika 7

**Organizator :** Regionalne Centrum Wolontariatu Centerko

**Opis:** Projekt, którego celem jest aktywizacja seniorów poprzez wolontariat oraz różne aktywne formy spędzania czasu wolnego. W ramach projektu zaplanowane zostały dwie edycje bezpłatnych warsztatów artystycznych: wokalnych, fotograficznych, dziennikarskich, muzykoprofilaktycznych, żonglerskich, tanecznych, ekologicznych w Łodzi i Ozorkowie. Odbędą się również spotkania i szkolenia przygotowujące do planowania

i realizowania własnych projektów wolontarystycznych oraz akcje i happeningi społeczne. Warsztaty będą odbywały się w terminach: maj – lipiec 2018 (I edycja) oraz wrzesień – listopad (II edycja). Do udziału w projekcie zapraszamy: seniorów (osoby 60+), młodzież (osoby w wieku 13-30 lat), wolontariuszy.

**Zapisy:** Zgłoszenia do projektu można dokonać za pośrednictwem formularza aplikacyjnego online na stronie [www.wolontariat-seniorow.niesforny.pl](http://www.wolontariat-seniorow.niesforny.pl) lub bezpośrednio w biurze projektu u koordynatora seniorów:

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

p. Małgorzaty Trojanowskiej, e-mail: [gosia@centerko.org](mailto:gosia@centerko.org) lub koordynatora wolontariatu p. Aleksandry Łuczak, e-mail: [ola@centerko.org](mailto:ola@centerko.org), tel.: 42 307 03 72, 513 102 508

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **PORADY PRAWNE DLA OSÓB POKRZYWDZONYCH PRZESTĘPSTWEM**

**Godz.:** od poniedziałku do soboty, różne godziny.

**Adres:** ul. Rewolucji 1905 r, nr 52 pok. H002

**Organizator:** Fundacja Subvenio, Ministerstwo Sprawiedliwości, Fundusz Sprawiedliwości

**Opis:** Ośrodek Pomocy Osobom Pokrzywdzonym Prześpiństwem. Udzielamy pomocy prawnej i psychologicznej, materialnej osobom, które doświadczyły przespiniństwa. Pomagamy, między innymi w przypadku kradzieży, pobicia, przemocy domowej, oszustw i wyludzeń. Nasi specjaliści - prawnicy pomogą w przygotowaniu zawiadomienia o przespiniństwie, które można złożyć na Policji lub w Prokuraturze, pomogą napisać odwołanie, jeśli Prokuratura lub Policja odmówi wszczęcia lub umorzy dochodzenie. Psychologowie pomogą pozbiierać się psychicznie po trudnych wydarzeniach związanych z przespiniństwem a jedni i drudzy pomogą walczyć o swoje prawa.

**Zapisy:** telefonicznie: 514 025 546 od poniedziałku do piątku w godzinach od 8 do 18, w soboty od 8 do 15, lub osobiście od poniedziałku, czwartek i piątek w godzinach od 8 do 15, we wtorki od 13 do 20, środy 10:30 – 17:30 w soboty od 8 do 12.

**Koszt:** Udział bezpłatny

### **Koordinator Łódzkiej Tytki Seniora**

Oddział ds. Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Łodzi

Łódź, ul. Zachodnia 47, pokój 132

Tel. 42 638 47 30

e-mail: [seniorzy@uml.lodz.pl](mailto:seniorzy@uml.lodz.pl)

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)



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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora



**ZDROWE  
NERKI**

Projekt pn. „Łódź do zdrowia – wczesne wykrywanie przewlekłej choroby nerek wśród mieszkańców miasta łodzi” dofinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

Projekt partnerski



## ŁÓDŹ DO ZDROWIA

### WCZESNE WYKRYWANIE PRZEWLEKŁEJ CHOROBY NEREK WŚRÓD MIESZKAŃCÓW MIASTA ŁODZI

#### DLACZEGO „PRZEWLEKŁA CHOROBA NEREK”

Przewlekła choroba nerek występuje u ok. 600 mln ludzi na świecie i u ponad 4,2 mln osób w Polsce. Obserwuje się wzrost częstości zachorowań a jako przyczynę tej tendencji wskazuje się starzenie się społeczeństwa, epidemię otyłości oraz cukrzycy typu 2.

#### KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z PROJEKTU

- ▶ mieszkańcy Łodzi,
- ▶ wiek: 50-65 lat,
- ▶ osoby pracujące lub aktywnie poszukujące pracy,
- ▶ z dotychczas nierozpoznaną chorobą nerek,
- ▶ osoby, u których występuje co najmniej jeden czynnik ryzyka: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, przebyta ostra niewydolność nerek, ekspozycja na leki związane z gwałtownym pogorszeniem funkcji nerek, choroby układu sercowo-naczyniowego, zaburzenia strukturalne układu moczowego z nawracającą kamicą nerkową lub przerostem gruczołu krokowego, choroby układowe, które mogą wpływać na funkcje nerek, schyłkowa niewydolność nerek o podłożu genetycznym w rodzinie, otyłość z BMI pow. 35 kg/m<sup>2</sup>.

#### BADANIA W RAMACH PROJEKTU

- ▶ Konsultacje z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.
- ▶ Badania diagnostyczne moczu i krwi w kierunku wykrycia przewlekłej choroby nerek.
- ▶ W przypadku wykrycia przewlekłej choroby nerek – konsultacja lekarza- nefrologa, badanie USG układu moczowego, konsultacje z dietetykiem.

#### OKRES REALIZACJI

**DO 31 GRUDNIA 2018 ROKU.**

**UDZIAŁ W PROJEKCIE  
JEST BEZPŁATNY.**

### WEŹ UDZIAŁ W PROJEKCIE, ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE!

Realizatorzy:

- ▶ Łódź – Miasto na Prawach Powiatu,
- ▶ Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Wojskowej Akademii Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi - Centralny Szpital Weteranów.



Fundusze Europejskie  
Program Regionalny



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

[WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL](http://WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL)

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora



ZDROWE  
NERKI

Projekt pn. „Łódź do zdrowia – wczesne wykrywanie przewlekłej choroby nerek wśród mieszkańców miasta Łodzi” dofinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

Projekt partnerski



## GDZIE ZGŁOSIĆ SIĘ NA BADANIA

### MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE „BAŁUTY” W ŁODZI

Przychodnia Zdrowia „Bydgoska” ul. Bydgoska 17/21, tel. (42) 653 90 79;  
Przychodnia Zdrowia „Libelta” ul. Libelta 16, tel. (42) 656 77 28;  
Przychodnia Zdrowia „Marynarska” ul. Marynarska 39, tel. (42) 657 35 63;  
Przychodnia Zdrowia „Motylowa” ul. Motylowa 4, tel. (42) 659 15 97;  
Przychodnia Zdrowia „Murarska” ul. Murarska 4, tel. (42) 655 36 00;  
Przychodnia Zdrowia „Nastrojowa” ul. Nastrojowa 10, tel. (42) 658 15 01, (42) 658 81 67;  
Przychodnia Zdrowia „Pacanowskiej” ul. Pacanowskiej 3, tel. (42) 657 41 96;  
Przychodnia Zdrowia „Sierakowskiego” ul. Sierakowskiego 67a, tel. (42) 653 90 63;  
Przychodnia Zdrowia „Snycerska” ul. Snycerska 1, tel. (42) 654 40 36;  
Przychodnia Zdrowia „Traktorowa” ul. Traktorowa 61, tel. (42) 655 78 32;  
Przychodnia Zdrowia „Wielkopolska” ul. Wielkopolska 55, tel. (42) 651 69 22.

### MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE „GÓRNA” W ŁODZI

Przychodnia ul. Tatrzańska 109, tel. (42) 643 57 44, (42) 643 39 72;  
Przychodnia ul. Odrzańska 29, tel. (42) 684 45 37;  
Przychodnia ul. Rzgowska 170, tel. (42) 646 15 23.

### MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE „POLESIE” W ŁODZI

Przychodnia nr 31 „Skłodowskiej-Curie” ul. Skłodowskiej-Curie 15/17, tel. (42) 208 41 00;  
Przychodnia nr 33 „Kasprzaka” ul. Kasprzaka 27, tel. (42) 208 43 00;  
Przychodnia nr 34 „Garnizonowa” ul. Garnizonowa 38, tel. (42) 208 44 00;  
Przychodnia nr 35 „Wileńska” ul. Wileńska 25, tel. (42) 208 45 00;  
Przychodnia nr 36 „Olimpijska” ul. Olimpijska 7a, tel. (42) 208 46 00;  
Przychodnia nr 37 „Kusocińskiego” ul. Kusocińskiego 140a, tel. (42) 208 47 00;  
Przychodnia nr 39 „Maratońska” ul. Maratońska 71, tel. (42) 208 49 00.

### MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE „WIDZEW” W ŁODZI

Przychodnia „Batory” ul. Elsnera 19, tel. (42) 671 10 80;  
Przychodnia „Widzew” al. Piłsudskiego 157 tel. (42) 674 32 57.

### MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE IM. DR. K. JONSCHERA W ŁODZI

Przychodnia Lecznicza ul. Lecznicza 6, tel. (42) 256 51 67;  
Przychodnia Lecznicza ul. Zarzewska 56/58, tel. (42) 684 63 37.

### CENTRUM MEDYCZNE IM. DR. L. RYDYGIERA W ŁODZI

Poradnia ul. Rewolucji 1905 r. 54, tel. (42) 630 72 25;  
Poradnia ul. Piotrkowska 113, tel. (42) 633 44 71;  
Przychodnia Akademicka „PaLMA” ul. Lumumby 14, tel. (42) 632 81 80, (42) 632 81 81.

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



30 |



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW