

LUTY-KWIECIEŃ '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 tytuła Seniora

## 16.02.2018 - WALENTYNKI CZY ANTYWALENTYNKI - SPOTKANIE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Omówimy walentynki i inne nowe tradycje w Polsce i zastanowimy się nad sensem ich kultywowania

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.02.2018 - KONCERT „CZŁOWIECZY LOS”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Koncert „Człowieczy los”, w którym usłyszymy szlagiery muzyki operetkowej, piosenki okresu międzywojennego, najbardziej znane utwory Anny German. Gwiazdą wieczoru będzie Sylwia Strugińska-Wochowska, solistka Teatru Muzycznego w Łodzi, której towarzyszyć będzie zespół instrumentalny w składzie: Mariusz Ambroszczyk - fortepian, Waldemar Zybala - akordeon, Michał Nowak – kontrabas.

**Zapisy:** 687 02 07 wew. 21.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.02.2018 - „CO POETA MA NA MYŚLI? AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI”

**Godz.:** 18:30

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spotkanie z Piotrem Grobliński – poetą, dziennikarzem, publicystą kulturalnym. Tematem spotkania będzie twórczość Konstantinosa Kawafisa.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.02.2018 – KLUB KOSMOBIOLOGII

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury, Klub Kosmobiologii

**Opis:** Spotkania w IV wymiarze – prelekcja Ilony Kubackiej

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.02.2018 - KONCERT WALENTYNKOWY „MIŁOŚĆ”

**Godz.:** 18:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Dom Kultury „502” zaprasza na koncert walentynkowy „Miłość” w wykonaniu uczniów Wydziału Wokalno-Aktorskiego Zespołu Szkół Muzycznych im. Stanisława Moniuszki w Łodzi.

**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 tytułka Seniora

## 17.02.2018 / 24.02.2018 - KOŁO POLSKIEGO ZWIĄZKU FILATELISTÓW ŁÓDŹ-MIASTO IM. CZESŁAWA DANOWSKIEGO

**Godz.:** 11:00 - 14:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury, Koło Polskiego Związku Filatelistów

**Opis:** Filatelistyczne spotkania wymienne.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.02.2018 - MIESZKAĆ INACZEJ – SPOTKANIE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 14.00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.02.2018 - SPOTKANIE Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE” – KONCERT WALENTYNKOWY W WYKONANIU TOWARZYSTWA ŚPIEWACZEGO „ANNA”

**Godz.:** 10:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Dom Kultury „502” zaprasza na koncert walentynkowy zespołu seniorów „Anna” kierowanego przez Stanisława Kryśka. Grupę tworzą ludzie w wieku dojrzałym, których łączy zamiłowanie do śpiewania, chęć dostarczania wzruszeń i wrażeń artystycznych, radość płynąca ze wspólnych spotkań, wzajemna przyjaźń, aktywność twórcza i chęć niebanalnego spędzania srebrnych lat.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.02.2018 - „PO NITCE DO KLĘBKA-CZYLI HISTORIA WIDZEWSKIEJ FABRYKI NICI”

**Godz.:** 10:30

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

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

**Opis:** Spotkanie podczas, którego przedstawimy oferty zajęć dla seniorów: język, angielski, tai chi, wycieczki. Spotkanie zakończone prezentacją na temat widzewskiej fabryki nici.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.02.2018 - WYKŁAD P.T. „OPOWIEŚCI O NAZWACH ŁÓDZKICH ULIC – W PRZESZŁOŚCI I WSPÓŁCZESNIE”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Przybyszewskiego 161A Ip. (nad Tesco, wejście obok Jubilera)

**Organizator:** Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże”

**Opis:** Wykład o historii Łodzi. Spotkanie poprowadzi Pan Krzysztof R. Kowalczyński

**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 tytuła Seniora

**20.02.2018 / 27.02.2018 / 20.03.2018 / 27.03.2018 / 17.04.2018 / 24.04.2018 - AKADEMIA SENIORA**

**Godz.:** 17:00 - 18:30

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Cykliczne spotkania z interesującymi osobami związanymi z kulturą Łodzi oraz sztuką. Prowadzący każdorazowo zachęcają uczestników do żywej dyskusji na dany temat, którzy mają szansę dowiedzieć się nowych, ciekawych rzeczy. Jest to również doskonała okazja do poznania rówieśników i integracji wewnątrzpokoleniowej.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**20.02.2018 - KOŁO PRZEWODNIKÓW BESKIDZKICH**

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury, Koło Przewodników Beskidzkich

**Opis:** 98. Wieczór Przewodnicki; Dolomity dla każdego – film Wojtka Długołęckiego

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**20.02.18 - SENIOR W PODRÓŻY - CZECHY I MORAWY W OBIEKTYWIE DANIELI MICHALSKIEJ**

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizatorzy:** Centrum Twórczości „LUTNIA”, Bałucki Ośrodek Kultury

**Opis:** Prelekcja podróżnicza

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**21.02.2018 - WARSZTATY JOGA ŚMIECHU – ZAJĘCIA WARSZTATOWE DLA SENIORÓW**

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Podczas naszego spotkania oddamy się dziecięcej radości życia, oszukamy nasz intelekt, który zachowuje się jak hamulec powstrzymujący naturalny śmiech. Dośnaniemy w zamian precudowny środek antystresowy, wzbudzimy hormony dobrego samopoczucia – endorfiny.

**Zapisy:** 687 02 07 wew. 21

**Koszt:** Udział bezpłatny

**21.02.2018 - SPACER PO WYSTAWIE STAŁEJ „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU...”**

**Godz.:** 14:00 - 16:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spacer po nowej wystawie stałej o wielokulturowej Łodzi poprowadzi pracownik Oddziału Kultur i Tradycji Wyznaniowych MMŁ, który opowie o założeniach ekspozycji i przybliży jej najciekawsze wątki.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** 1 zł

**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

## 21.02.2018 - AKADEMIA PIĘKNA – WARSZTATY KOSMETYCZNE

**Godz.:** 17:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Dom Kultury „502” zaprasza na warsztaty kosmetyczne. Temat spotkania: Podstawy makijażu – bądź nieskazitelna przez cały dzień.

**Zapisy:** 665 541 631

**Koszt:** Bezpłatne

## 22.02.2018 - JUBILEUSZ EISENSTEINA

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Plac Zwycięstwa 1

**Organizator:** Muzeum Kinematografii

**Opis:** W 2018 roku obchodzimy 120 rocznicę urodzin i 70 rocznicę śmierci Siergieja Eisensteina. Z tej okazji Muzeum Kinematografii w Łodzi wyświetli złożoną z ocalałych fotogramów wersję filmu Łąki Bieżyńskie z 1937 roku. Przerwanie zdjęć do tego filmu Eisenstein uważał za jedną z największych tragedii twórczych swojego życia. Seans zostanie poprzedzony wykładem prof. Tadeusza Szczepańskiego.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.02.2018 - KONCERT: „PODRÓŻ MUZYCZNA OD BEETHOVENA DO JOPLINA”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Usłyszymy utwory muzyki klasycznej w wyjątkowym wykonaniu (Beethoven, Chopin oraz Moniuszko), piosenki okresu międzywojennego i jazzu tradycyjnego (Ragtimey Scotta Joplina oraz autorskie kompozycje Tomasa Gargóla).

**Zapisy:** 687 02 07 wew. 21

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.02.2018 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „WOKÓŁ WIELKIEJ ŁODZI” dla osób z dysfunkcją wzroku z przewodnikiem deskrytorem z cyklu „Muzeum na wyciągnięcie ręki”

**Godz.:** 16:30 - 18:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Orowadzanie będzie miało formę spaceru po wystawie. Poprowadzi je przewodnik-deskrytor, który przybliży osobom niedowidzącym założenia ekspozycji i jej najciekawsze wątki.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** 1 zł

## 23.02.2018 - KLUB KOSMOBIOLOGII

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury, Klub Kosmobiologii

**Opis:** Nibiru – prelekcja Mieczysława Borkowskiego, Prezesa Łódzkiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Mi-

# Łódzka tytka Seniora

łośników Astronomii.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23 - 25.02.2018 - „WEEKEND Z SAMUELEM HIRSZENBERGIEM”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis :** „Weekend z...” to cykl wydarzeń oraz aktywności edukacyjnych odbywających się raz w miesiącu i związanych z ważnymi dla Łodzi postaciami, których pamiątki i przedmioty osobiste prezentowane są w ramach ekspozycji „Panteon Wielkich Łodzian”. Na „Weekend z...” składać się będą otwarte oprowadzania (na których będzie można poznać wielkich łodzian z innej strony - nie przez pryzmat dokonań, które ich rozślawiły, ale takimi, jakimi byli prywatnie), prezentacja wybranych eksponatów ze zbiorów Muzeum (które nie są pokazywane na co dzień na ekspozycjach), a dla najmłodszych oraz karty z ciekawymi zadaniami.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** 1 zł

## DATA: 24.02.2018 / 24.03.2018 / 28.04.2018 - POTANÓWKA

**Godz.:** 16:00 - 20:00

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

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

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

**Zapisy:** 510 313 310, 574 256 258

**Koszt:** 12 zł

## DATA: 24.02.2018 / 24.03.2018 / 21.04.2018 - SALONIK POETYCKI „OGRÓD PRZEMIAN”

**Godz.:** 15:00 - 17:00

**Adres:** Al. J. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Spotkania dla doświadczonych i początkujących poetów oraz tych, którzy piszą do szuflady.

Każde spotkanie ma swój motyw przewodni i jest okazją, aby przedstawić swoje wiersze lub wiersze innego autora a także pogawędzić w miłej i przyjaznej atmosferze na temat poezji oraz podyskutować na temat warsztatu pisarskiego.

**Zapisy:** 574 255 542

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.02.2018 - „O MIŁOŚCI DŹWIĘKÓW KILKA” – KONCERT MĘSKIEGO ZESPOŁU WOKALNEGO „THE SINGING HEADES”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Koncert męskiego zespołu wokalnego. Zespół zaprezentuje muzykę współczesnych kompozytorów, standardy jazzowe, muzykę rozrywkową i gospel. Skład zespołu tworzą młodzi ludzie – studenci i absolwenci łódzkich uczelni.

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:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.02.2018 - ŁÓDZKI KLUB KOLEKCJONERÓW

**Godz.:** 9:00 – 12:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury, Łódzki Klub Kolekcjonerów

**Krótki opis:** Spotkania kolekcjonerskie.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.02.2018 – PIESZE SPACERY Z KLUBEM TURYSTÓW PIESZYCH SALAMANDRA

**Godz.:** 9:10

**Adres:** ul. Hetmańska pętla MPK Janów przystanek linii 91A

**Organizator:** Klub Turystów Piesznych Salamandra przy PTTK Oddziale Łódzkim

**Opis:** Bezpłatna wycieczka piesza „Spacerem po niepodległość”. Trasa: Łódź ul. Wiączyńska – Las Wiączyński – Bedoń – Andrespol.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny (uczestnicy we własnym zakresie kupują bilety komunikacji publicznej na dojazd i powrót z wędrowki)

## 26.02.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury, Klub Podróżników

**Opis:** Chile – wyprawa w nieznane – prelekcja Konrada Cichani.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.02.2018 - TOWARZYSTWO GENEALOGICZNE CENTRALNEJ POLSKI

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

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

**Opis:** Prezentacja zbiorów i działalności Archiwum Dokumentowego Ośrodka Karta – wykład Katarzyny Januszewskiej.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.02.2018 - „NIE TAKI TABLET STRASZNY”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Przybyszewskiego 161A Ip. (nad Tesco, wejście obok Jubilera)

**Organizator:** Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróż”, Stowarzyszenie „2 Piny”

**Opis:** zajęcia komputerowe dla Seniorów z wykorzystaniem iPad-ów. Nauka obsługi tabletów: korzystanie z internetu, poczty elektronicznej, mediów społecznościowych.

**Zapisy:** 531 885 353 lub osobiście na Placu Kościelnym 5 lub ul. Przybyszewskiego 161A

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytuła Seniora

## 27.02.2018 / 13.03.2018 - SPEKTAKL „NASZA KAMIENICA”

**Godz.:** 19:00

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Dowcipna i wzruszająca muzyczna opowieść o dawnych mieszkańcach łódzkich kamienic. Siedmiu studentów i studentek aktorstwa stworzyło spektakl muzyczny, w który przelali całe swoje dusze i serca. W strasznych łódzkich mieszkaniach strasznie mieszkają straszni mieszkańcy. Przez ściany ich mieszkań słychać dzwonienie telefonów i poufne rozmowy. Marzą, wspominają, dążą do swoich celów. Pozwólcie się oprowadzić po ich pokojach i niepokojach. Zaśnanówcie się - co to jest pokój i jak cienkie są jego ściany.

**Zapisy:** Bilety dostępne w kasie AOIA.

**Koszt:** Bilety 10.00 zł (bilet ulgowy) i 15.00 zł (bilet normalny)

## 28.02.2018 - KOŁO HISTORII

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Koło Historii zaprasza na wykład dr Tomasza Toborka (IPN) „Kim byli Żołnierze Wyklęci” oraz projekcję filmu Grzegorza Królikiewicza pt. „A potem nazwali go bandytą” o Józefie Kurasiu - „Ogniu”.

**Zapisy:** 42 687 02 07 wew. 21

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.02.2018 - Wernisaż wystawy „Srebrne inspiracje. Jan Kaliński – biżuteria artystyczna”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Wernisaż odbędzie w Sali Lustrzanej Pałacu Izraela Poznańskiego. Po części oficjalnej goście wraz z kuratorem obejrzą ekspozycję. Wydarzenie kierowane jest do wszystkich zainteresowanych, w tym szczególnie zapraszamy seniorów.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 1.03.2018 - ŁÓDŹ. PAŁACE I WILLE

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Plac Zwycięstwa 1

**Organizator:** Muzeum Kinematografii

**Opis:** Niedawno ukazała się publikacja prezentująca łódzkie rezydencje fabrykanckie i ich wnętrza. Książka zawiera zdjęcia 62 rezydencji, w tym m.in. pałaców Poznańskich, Scheiblerów, Heinzlów, Kindermannów i Biedermannów. Zapraszamy na spotkanie z jej autorami: prof. Krzysztofem Stefańskim i Jackiem Kusińskim.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 1.03.2018 - BASTARDA

**Godz.:** 21:00


**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Fabryka Sztuki w Łodzi

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

**Opis:** Muzycy posiłkując się metodą „viola baštarda”, czyli swobodnych skoków między kolejnymi głosami pieśni, improwizując wokół średniowiecznych melodii - osiągnęli własny, oryginalny głos w interpretacji muzyki dawnej. Unikalne brzmienie klarnetu kontrabasowego w połączeniu z wiolonczelą nadaje głęboki, medytacyjny charakter utworów oraz mocną podstawę harmoniczną i rytmiczną dla ekspozycji tematów Piotra z Grudziądza.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 2.03.2018 - GIMNASTYKA UMYŚLU DLA SENIORÓW

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Gry i zabawy aktywizujące pamięć.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 2.03.2018 - SPOTKANIE LITERACKIE Z PIOTREM MILEWSKIM – ROZMOWA O KSIĄŻCE „DZIENNIKI JAPOŃSKIE”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Piotr Milewski dziewięć lat spędził w Japonii, którą poznawał samotnie, bez planu, pieniędzy, jeżdżąc autośtopem i śpiąc pod gołym niebem. Próbował uchwycić ducha archipelagu i zrozumieć mieszkających tam ludzi, którzy – mimo, że gościnni i serdeczni- pozostali dla niego zagadką. „Dzienniki japońskie” to nie tylko zapis zdarzeń czy spotkań, ale i opowieść o podróżowaniu jako takim: o jego filozofii i sensie, a także piętnie, jakie odciska na świadomości wędrowca. Spotkaniu towarzyszyć będzie pokaz slajdów. Rozmowę poprowadzi Marcin Filipowicz. Po spotkaniu będzie możliwość zakupu książek i uzyskania autografu pisarza.

**Zapisy:** 687 02 07 wew. 21

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 3.03.2018 - „ AKTYWNY SENIOR W MARCU ”

**Godz.:** 11:00 – 14:00

**Adres:** ul. Przyrodnicza 7/9

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

**Opis:** Spotkanie dla Seniorów – w programie: Marsz dla Zdrowia Nordic Walking; Warsztaty dietetyczne – zdrowe żywienie; Bezpłatne, przesiewowe badanie słuchu; Bezpłatne badanie stóp; Profesjonalny dobór wkładek korekcyjnych, ortopedycznych do butów; Pokaz ćwiczeń zdrowy kręgosłup z piłkami i taśmami; Bezpłatne badanie struktury włosa oraz porady dotyczące prawidłowej pielęgnacji włosów; Zajęcia plastyczne, manualne; Mierzenie, ważenie, obliczanie BMI; Mierzenie ciśnienia; Porady z zakresu suplementacji.


**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 tytuła Seniora

## 4.03.2018 – PIESZE SPACERY Z KLUBEM TURYSTÓW PIESZYCH

**Godz.:** 8:15

**Adres:** Dworzec PKS Północny

**Organizator:** Klub Turystów Pieszyc Salamandra przy PTTK Oddziale Łódzkim

**Opis:** Bezpłatna wycieczka piesza. Trasa: Białynin – Białynin Południe – Kochanów – Góra – Maściska – Jankowice – Wola Łokotowa – Zamłynie – Frydrychów – Rez. Popień – Popień – Popień Parcela – Marianów Rogowski.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny (uczestnicy we własnym zakresie kupują bilety komunikacji publicznej na dojazd i powrót z wędrówki)

## 5.03.2018 - SPOTKANIE Z KREATYWNymi

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Spotkanie z ludźmi, którzy w naszym mieście tworzą kreatywny biznes i działają twórczo.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 6.03.2018 - „KUCHNIA I GWARA REGIONU ŁÓDZKIEGO”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Przybyszewskiego 161A I piętro (nad Tesco, wejście obok Jubilera)

**Organizator:** Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróżę”

**Opis:** Wykład o historii Łodzi. Spotkanie poprowadzi Pani Elżbieta Pędziwiatr.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 6.03.2018 / 10.04.2018 - WYCIEZKI TEMATYCZNE „W 80 MINUT DOKOŁA ...”

**Godz.:** 10:45

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

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

**Opis:** Cykl pieszych wycieczek prowadzonych w atrakcyjny sposób przez przewodniczkę Beatę Arabską:

6.03.2018 – „Od Kunitzera do Kohna - czyli tajemnice Widzewskiej Manufaktury”,

10.04.2018 – „Na osiedlu życie płynie... - czyli opowieści różnej treści, nie tylko z Grembacha.”

**Zapisy:** 510 313 310, 574 256 258

**Koszt:** 10 zł

## 6.03.2018 / 03.04.2018 - AKADEMIA SENIORA - GIMNASTYKA UMYSŁU

**Godz.:** 17:00 - 18:30

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

**Organizatorzy:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych oraz Akademia Dobrego Czasu

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

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



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

ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytuła Seniora

## 7.03.2018 - SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Rozmowa o nowościach wydawniczych.

**Zapisy:** 42 687 02 07 wew. 21

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.03.2018; 4.04.2018 - ŚRODA Z FOTO HUMANUM

**Godz.:** 16:00 - 21:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizatorzy:** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Otwarte spotkania fotograficzne dla fotoamatorów. Spotkania prowadzą członkowie Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Fotografii Humanistycznej „Foto Humanum”.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 8.03.2018 - MARZEC '68 W ŚWIECIE FILMU

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Plac Zwycięstwa 1

**Organizator:** Muzeum Kinematografii

**Opis:** Wernisaż wystawy poświęconej wydarzeniom z marca 1968 roku w środowisku filmowym i ich znaczeniu dla dalszych losów twórców pochodzenia żydowskiego. Jej głównym partnerem jest Szkoła Filmowa w Łodzi.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 8.03.2018 - CZAS SILNYCH KOBIEC - BARRE AU SOL -WARSZTATY GIMNASTYCZNE DLA KOBIEC 60+

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Warsztaty gimnastyczne dla kobiet 60+, polegające na ćwiczeniach wzmacniających – panie wykonają ćwiczenia na nadgarstki, by sprawniej odkręcać słoiki, ćwiczenia na nogi i korpus, by poprawnie wchodzić po schodach i nie odczuwać bólu kolan i kręgosłupa.

**Zapisy:** Obowiązują zapisy pod numerem telefonu 687 02 07 wew. 21. Ilość miejsc ograniczona.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 8.03.2018 / 12.04.2018 - SPLOTY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Wszystkich pragnących doskonalić swój warsztat tkacki, bądź dopiero rozpoczynających swoją przygodę z tą tradycyjną techniką, Dział Edukacji CMWŁ zaprasza do sali warsztatowej, gdzie raz w miesiącu, na czwartkowych warsztatach od godz. 17.00 do 19.00 dorośli uczestnicy przy użyciu wełnianego wątku, na lnianej osnowie będą tworzyć dwustronne tkaniny dekoracyjne. Zajęcia prowadzi Danuta Lorent- Więckow-

# Łódzka tytuła Seniora

ska, kustosz w Dziale Edukacji Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi.

**Zapisy:** 42 684 61 15 wew. 250 lub 256, 500 527 855

**Koszt:** Bilet na warsztaty: normalny: 12 zł, ulgowy: 8 zł

## 9.03.2018 / 13.04.2018 - ŁÓDZKIE WĄTKI

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** O mieście prosto i przystępnie, czy skomplikowanie i naukowo? A może połączyć oba podejścia i trudne zagadnienia wyjaśniać obrazowo? O mieście można mówić bez końca i na wiele sposobów. Łódzkie Wątki to cykl spotkań poświęcony przestrzeni miejskiej w Łodzi i jej włókienniczej tożsamości. Historia Łodzi pełna jest nakładających się kontekstów. Podczas każdego spotkania będziemy rozmawiać, snuć i słuchać opowieści. Do udziału zapraszamy każdego, kto chce odkrywać nowe treści miasta i współtworzyć z nami miejskie opowieści. Wspólnie będziemy odczytywać kolejne Łódzkie Wątki. Co miesiąc, zawsze w piątkowe popołudnie, wraz z zaproszonymi gośćmi będziemy rozmawiać na inny temat, poruszając się w obrębie jednego z czterech głównych wątków, poświęconych miejscom, postaciom, historii i miejskości.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bilet normalny 6 zł, ulgowy: 4 zł

## 10.03.2018 - „CIEKAWIE PRZY KAWIE. KLUB SMAKOSZY KULTURY”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Kolejne spotkanie z w/w cyklu. Tym razem bohaterka spotkania – Małgorzata Han oprowadzi nas po tajemniczych i egzotycznych zakątkach Nepalu.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.03.2018 - SPOTKANIE INTEGRACYJNE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.03.2018 - ANGIELSKI DLA SENIORA – LEKCJA POKAZOWA

**Godz.:** 11:00 i 12:30

**Adres:** ul. Przybyszewskiego 161A lp. (nad Tesco, wejście obok Jubilera)

**Organizator:** Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróżę”

**Opis:** Lekcja pokazowa języka angielskiego. Zajęcia w grupach.


**Zapisy:** 531 885 353 lub osobiście na Placu Kościelnym 5 lub ul. Przybyszewskiego 161A

**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

## 13.03.2018 - AKADEMIA SENIORA – O KULTURZE JAPONII: ŚWIAT KWIATÓW I WIERZB – CZYLI GEJSZE, MAIKO I OIRAN.

**Godz.:** 17:00 - 18:30

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Gejsze są jednocześnie jednym z najbardziej tajemniczych i rozpoznawalnych symboli Japonii. Co kryje się za ich przypominającym maskę białym makijażem? Czego możemy oczekiwać od gejszy podczas spotkania w herbaciarni? Jak odróżnić gejsze i maiko od oiran czy kamuro? Zapraszam do świata kwiatów i wierzb, które mu rytm nadaje wielowiekowa tradycja.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.03.2018 - WIOSNA, ACH TO TY!

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Brzeźna 10

**Organizator:** Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 47

**Opis:** Montaż słowno – muzyczny w wykonaniu seniorów z Domów Dziennego Pobytu.

**Zapisy:** 42 636 11 83

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.03.2018 - PROLOG 28. FESTIWALU MEDIÓW CZŁOWIEK W ZAGROŻENIU

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Plac Zwycięstwa 1

**Organizator:** Muzeum Kinematografii

**Opis:** Festiwal Człowiek w Zagrożeniu to prezentacja najważniejszych filmów dokumentalnych i reportaży filmowych z Polski i ze świata oraz spotkania z twórcami. Przez cały rok zapraszamy na seanse i spotkania popularyzujące kino dokumentalne. 15 marca zapraszamy na spotkanie z Marianem Marzyńskim, ocalałym z getta dokumentalistą, który po emigracji w 1968 roku pracuje w USA i w Danii, połączone z promocją albumu autobiograficznego «KINO-JA» oraz projekcjami filmów.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.03.2018 - KONCERT „MARAQUJA & GOLDEN BOAT DUO”

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator :** Centrum Kultury Młodych, Polska Izba Turystyki – oddział Łódzki

**Opis:** Występy zespołu „Maraquja & Golden Boat Duo” to show tanecznie – muzyczne na najwyższym poziomie. Widowisko pełne barwnych, często zmienianych strojów estradowych, żywiołowych układów choreograficznych i porywającej do tańca muzyki.

**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 tytuła Seniora

## 16.03.2018 - MIĘDZY OBRAZEM A DŹWIĘKIEM – „DZIECKO ROSMERY”

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator :** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Spotkanie dla miłośników dobrego kina i muzyki filmowej. Prelekcje połączone z pokazem multimedialnym poprowadzi Jan Gromski.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.03.2018 - PIESZE SPACERY Z KLUBEM TURYSTÓW PIESZYCH SALAMANDRA

**Godz.:** 9:10

**Adres:** przystanek tramwajowy Helenówek

**Organizator:** Klub Turystów Piesznych Salamandra przy PTTK Oddziale Łódzkim

**Opis:** Bezpłatna wycieczka piesza. Trasa : Ozorków – Słowik – Emilia

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny (uczestnicy we własnym zakresie kupują bilety komunikacji publicznej na dojazd i powrót z wędrówki)

## 19.03.2018 - WARSZTATY PLASTYCZNE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Tworzenie wielkanocnych kartek

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.03.2018 - WYKŁAD „ZIOŁA ZNANE I NIEZNANE”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Przybyszewskiego 161A lp. (nad Tesco, wejście obok Jubilera)

**Organizator:** Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże”

**Opis:** Wykład o zdrowym trybie życia poprowadzi pani dr Zofia Czechowicz

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.03.2018 – „GITARA – ZNANA CZY NIEZNANA”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizatorzy:** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Spotkania w miłej atmosferze wspólnego muzykowania, wymiany poglądów i doświadczeń związanych z grą na instrumentach takich jak: gitara, ukulele, banjo, mandolina.

**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 tytuła Seniora

## 23.03.2018 - WIOSENNE RYTUAŁY LUDOWE – SPOTKANIE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Zajęcia na temat obrzędów słowiańskich

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.03.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizatorzy:** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Spotkania podróżnicze wraz z pokazem multimedialnym Chile „Wyprawa w nieznanne” prelegent: Konrad Cichawa

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.03.2018 - „WIOSENNE PRZEBUDZENIE MOCY”

**Godz.:** 18:30

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Koncert blues – rockowych zespołów muzycznych oraz happening młodzieżowej grupy teatralnej działającej w Centrum Kultury Młodych.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.03.2018 - „MDM w CKM”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Koncert wokalny pod egidą Mieczysława Gajosa - piosenki zaśpiewane solo, w duecie i tercecie.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.03.2018 - WIELKANOCNY KIERMASZ SZTUKI LUDOWEJ I RĘKODZIEŁA ORAZ WARSZTATY PŁASTYKI OBRZĘDOWEJ

**Godz.:** 10:00 – 17:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury

**Opis:** Prezentacja wielu dziedzin tradycyjnej sztuki : plastyka obrzędowa (palma, pisanka), plastyka papierowa (wycinanki, kwiaty z bibuły), rzeźba, malarstwo, haft, koronka, ceramika, plecionkarstwo. Kiermaszowi towarzyszą Warsztaty Plastyki Obrzędowej.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** kiermasz wstęp wolny, warsztaty 5zł / godz.

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

## 26.03.2018 - SPOTKANIE Z KREATYWNymi

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Spotkanie z ludźmi, którzy w naszym mieście tworzą kreatywny biznes i działają twórczo.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.03.2018 - KONCERT BIAŁORUSKIEGO ZESPOŁU „NA ROZSTAJACH”

**Godz.:** 18:30

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Koncert grupy taneczno – wokalne z Państwowego Koledżu Sztuki w Witebsku – spotkanie organizowane w ramach współpracy z Urzędem Marszałkowskim w Łodzi oraz Stowarzyszeniem „Białoruski Dom”.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.03.2018 - 28. FESTIWAL MEDIÓW CZŁOWIEK W ZAGROŻENIU

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Plac Zwycięstwa 1

**Organizator:** Muzeum Kinematografii

**Opis:** Projekcja „Filmu dla Stasia” - optymistycznego dokumentu o przyjaźni chłopca i mężczyzny - obu niepełnosprawnych oraz spotkanie z reżyserką Moniką Meleń. Powtórka (bez tłumacza) 28 marca o godz. 9.15.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.03.2018-SPACERZ PRZEWODNIKIEM „WSZYSTKO COWIEMY O PLACU WOLNOŚCI, CZYLI TRAKCJE U STÓP NACZELNIKA”.

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Przybyszewskiego 161A lp. (nad Tesco, wejście obok Jubilera)

**Organizator:** Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróżę”

**opis:** W programie Muzeum Archeologiczne, Muzeum Farmacji, Archiwum Państwowe. Zbiórka pod pomnikiem Tadeusza Kościuszki. Wycieczkę poprowadzi Pan Krzysztof R. Kowalczyński.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.03.2018 - SPACER PO WYSTAWIE STAŁEJ „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU...”

**Godz.:** 14:00 - 16:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spacer po nowej wystawie stałej o wielokulturowej Łodzi poprowadzi pracownik Oddziału Kultur i Tradycji Wyznaniowych MMŁ, który opowie o założeniach ekspozycji i przybliży jej najciekawsze wątki.


**Zapisy:** Brak

**Koszt:** 1 zł

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



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

ŁÓDŹ  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytyka Seniora

## 4.04.18 – SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Rozmowa o nowościach wydawniczych.

**Zapisy:** 687 02 07 wew. 21

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 6.04.2018 - KONCERT „MAŁE INSTRUMENTY GRAJĄ CHOPINA”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Zespół „Małe Instrumenty” pod kierunkiem Pawła Romańczuka wykorzystują brzmienie małych pianin, fortepianów i klawesynów. Koncert w ramach Ogólnopolskiej Akcji „Dotknij Teatru”.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.04.2018 - MIĘDZYPOKOLENIOWE LABORATORIUM CYRKOWE

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Warsztaty artystyczne dla seniorów oraz dzieci, realizowane w ramach „Dotknij Teatru”.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.04.2018 - MIĘDZYPOKOLENIOWE LABORATORIUM CYRKOWE

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Warsztaty artystyczne dla seniorów oraz dzieci, realizowane w ramach „Dotknij Teatru”.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 7.04.2018 - POTANĆÓWKA

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zabawa taneczna dla seniorów przy muzyce na żywo. W cenie kawa, herbata.

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 12 zł

## 7.04.2018 - „KWIECIŃ DLA ZDROWIA”

**Godz.:** 11:00 – 14:00

**Adres:** ul. Przyrodnicza 7/9

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



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

ŁÓDŹ  
KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytuła Seniora

**Opis:** Spotkanie dla Seniorów – w programie: Marsz dla Zdrowia Nordic Walking; Warsztaty dietetyczne- prawidłowe komponowanie posiłków, co jeść i w jakich ilościach?; Kulinarne kółko zainteresowań – „ Podzielmy się pomysłami na domowe wypieki „Bezpłatne badanie słuchu; Bezpłatne badanie stóp; Profesjonalny dobór wkładek korekcyjnych, ortopedycznych do butów; Pokaz ćwiczeń zdrowy kręgosłup z piłkami i taśmami; Mierzenie, ważenie, obliczanie BMI; Mierzenie ciśnienia; Zajęcia rekreacyjne Tai Chi; Porady z zakresu suplementacji.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 8.04.2018 - MIĘDZYPOKOLENIOWE LABORATORIUM CYRKOWE

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Warsztaty artystyczne dla seniorów oraz dzieci, realizowane w ramach „Dotknij Teatru”.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.04.2018 - UROCZYSTE SPOTKANIE STOWARZYSZENIA „SŁONIK” W RAMACH OBCHODÓW ŚWIATOWYCH DNI OSÓB Z CHOROBA PAKINSONA.

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul Bratysławska 6

**Organizator:** Stowarzyszenia Osób z chorobą Parkinsona i ich rodzin „Słonik”, Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Uroczyste spotkanie Stowarzyszenia Osób z chorobą Parkinsona i ich rodzin „Słonik” w ramach obchodów Światowych Dni Osób z Chorobą Parkinsona.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.04.2018 – SPOTKANIE Z PIOSENKĄ – MUZYCZNE SPOTKANIE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Wspólne śpiewanie.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.04.2018 - AKADEMIA SENIORA – O KULTURZE JAPONII: SEKRETNY ŚWIAT JAPOŃSKICH LALEK

**Godz.:** 17:00 - 18:30

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Japońskie lalki uwodzą swoim pięknem i tajemniczością kolekcjonerów na całym świecie. Do czego służyły, z jakich motywów czerpią ich twórcy? Zapraszam Państwa w podróż po wyjątkowym świecie ningyo. Spotkanie poprowadzi Agata Szendzikowska.

**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

## 13.03.2018 - SPOTKANIE Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE”

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. A. Sacharowa 18, 92-542 Łódź

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Koncert z okazji „Dnia Kobiet” w wykonaniu zespołu wokalnego z Klubu „Alternatywa”.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bezpłatny

## 14.04.2018 - WARSZTATY TAŃCA W KRĘGU

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** Zajęcia poprowadzą Danuta i Panagiotis Stogidis. Taniec w kręgu to najlepszy sposób na odreagowanie napięć i stresów. Układy kroków są bardzo proste, nie wymagające specjalnych umiejętności, by włączyć się do kręgu. Uczestników prosimy o obuwiu zmianne.

**Zapisy:** 42 687 02 07 wew. 21

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.04.2018 - MIĘDZYPOKOLENIOWE LABORATORIUM CYRKOWE

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Warsztaty artystyczne dla seniorów oraz dzieci, realizowane w ramach „Dotknij Teatru”.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.04.2018; 28.04.2018 - WIECZOREK TANECZNY DLA SENIORÓW „BAWMY SIĘ”

**Godz.:** 16:00 - 21:00

**Adres:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO, ul. Limanowskiego 166

**Organizatorzy:** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zabawy taneczne dla Seniorów przy muzyce na żywo.

**Zapisy:** bilety do nabycia w Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO tel. 42 653 36 45

**Koszt:** 15zł/bilet wstępu

## 15.04.2018 - MIĘDZYPOKOLENIOWE LABORATORIUM CYRKOWE

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Warsztaty artystyczne dla seniorów oraz dzieci, realizowane w ramach „Dotknij Teatru”.


**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**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

## 16.04.2018 - WARSZTATY PLASTYCZNE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Tworzenie kwiatów z różnych materiałów.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.04.2018 - „DROGA DO NIEPODLEGŁOŚCI”

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Brzeźna 10

**Organizator:** Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 47

**Opis:** Montaż słowno – muzyczny w wykonaniu seniorów z Domów Dziennego Pobytu.

**Zapisy:** 42 636 11 83

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.04 - 22.04.2018 - „WIĘCEJ NIŻ TEATR” 36 OGÓLNOPOLSKIE KONFRONTACJE TEATRÓW MŁODZIEŻOWYCH – CENTRUM 2018

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Przegląd amatorskich teatrów młodzieżowych z całej Polski – do obejrzenia 12 spektakli konkursowych. Szczegółowy program przedsięwzięcia na [www.ckm.lodz.pl](http://www.ckm.lodz.pl)

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.04.2018 - SPOTKANIE Z KREATYWNymi

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Spotkanie z ludźmi, którzy w naszym mieście tworzą kreatywny biznes i działają twórczo.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.04.2018-KOBIETYOKTÓRYCHZAPOMNIEĆNIEMOŻNA–KOBIETYLEGIONÓWJÓZEFAPŁSUDSKIEGO W 100 ROCZNICĘ ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizatorzy:** Centrum Twórczości „LUTNIA” ul. Łanowa 14, Bałucki Ośrodek Kultury

**Opis:** Prelekcja historyczna – prowadzenie Stanisław Andrzej Średziński.

**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 tytuła Seniora

## 25.04.2018 - SPOTKANIA MIŁOŚNIKÓW INSTRUMENTÓW STRUNOWYCH „BANJO I BLUEGRASS”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizatorzy:** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Spotkania w miłej atmosferze wspólnego muzykowania, wymiany poglądów i doświadczeń związanych z grą na instrumentach takich jak: gitara, ukulele, banjo, mandolina.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.04.2018 - IX WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI DOJRZAŁEJ PRZYSTANEK 60+ - TEATR I KABARET

**Godz.:** 10:00 – 18:00

**Adres:** ul. Traugutta 18

**Organizator:** Łódzki Dom Kultury

**Opis:** Przegląd twórczości skierowany do osób po 60 roku życia w kategorii teatr i kabaret, odbywający się w formule konkursowej.

**Zapisy:** m.paron@ldk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.04.2018 - KONCERT ZESPOŁU „AGNELLUS” – ZESPÓŁ PORUSZAJĄCY SIĘ POMIĘDZY ROCKOWĄ ALTERNATYWĄ A POETYCKIM ROCKIEM, NIEKIEDY Z ELEMENTAMI JAZZU LUB FOLKOWYM KOŁORYTEM

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Opis:** W latach 2000-2009 znany jako Agnes'band. Ze względu na specyfikę zespołu można go usłyszeć na festiwalach muzycznych, teatralnych i poetyckich. Utwory autorów Agnellusa znalazły się na płycie Macieja Zembatego pt. „Piosenki z trumienki” (Canto, 2002).

**Zapisy:** 42 687 02 07 wew. 21

**Koszt:** Udział bezpłatny

### WYDARZENIA CYKLICZNE

#### PILATES – PONIEDZIAŁKI, PIĄTKI

**Godz.:** poniedziałki 12:30 - 13:30, 13:30 - 14:30, piątki 13:30 - 14:30

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

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

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

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

#### WARSZTATY CERAMICZNE - PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 15:00 - 17:00

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

20 |

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



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

ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytuła Seniora

**Opis:** Pozwól sobie na twórczy relaks! Zapoznaj się z nieograniczonymi możliwościami gliny, która wyzwoli Twoją Wyobraźnię, Wrażliwość i Pomysłowość.

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

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

## ANGIELSKI DLA SENIORÓW – PONIEDZIAŁKI (05.03.2018 - 30.06.2018)

**Godz.:** 11:30 – 13:00

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

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

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

**Zapisy:** 510 313 310, 574 256 258

**Koszt:** 60 zł / miesiąc

## PILATES - PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** 25 zł.- wpisowe II – IV

## KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS” - PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 10:30 – 14:30

**Adres:** Dom Kultury „Widok”, Al. J. Piłsudskiego 133

**Organizator :** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Zajęcia przeznaczone są dla ludzi dorosłych, którzy interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi lub chcą spróbować swoich umiejętności plastycznych. Zajęcia prowadzone są w grupach kilkunastoosobowych pod kierunkiem artystów plastyków - pedagogów z wieloletnim doświadczeniem. Mają na celu doskonalenie umiejętności i są miłą formą spędzania czasu wolnego, a także uwolnienia ekspresji twórczej.

**Zapisy:** 574 255 542

**Koszt:** 70 zł / miesiąc

## TANIEC TOWARZYSKI - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

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

środy 12:00-13:00, 11:45-12:45, 12:00-13:00

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

**Organizatorzy:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zajęcia tańca towarzyskiego dla seniorów

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 30 zł / miesiąc

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

## JĘZYK ANGIELSKI - WTORKI

**Godz.:** 12:00 – grupa początkująca/ 13:00 – grupa zaawansowana

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Nauka języka angielskiego od podstaw dla seniorów.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** 30 zł./mies.

## KLUB FILMOWY - WTORKI

**Godz.:** 17:00 – 19:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## DATA: GIMNASTYKA 60+ - WTORKI

**Godz.:** 11:00 - 12:00

**Adres:** Dom Kultury „Widok”, Al. J. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Zajęcia sportowe dla seniorów

**Zapisy:** 574 255 542

**Koszt:** 35 zł / miesiąc

## TOWARZYSTWO ŚPIEWACZE „ANNA” - WTORKI

**Godz.:** 12:00 – 14:00

**Adres:** Dom Kultury „Widok”, Al. J. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Zajęcia dla seniorów, którzy potrafią śpiewać lub zabawiać dowcipem. Cotygodniowe spotkania poświęcone są doskonaleniu istniejących już programów a także przygotowywaniu nowych. Głównym przesłaniem zespołu jest umiłanie czasu ludziom chorym, starszym i samotnym. Towarzystwo śpiewacze „Anna” zaprasza na swoje próby wszystkich tych, którzy chcą się podzielić swoim talentem z innymi, a także spotkać osoby o podobnych zainteresowaniach.

**Zapisy:** 574 255 542

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA TAI CHI – WTORKI

**Godz.:** 10:30 – 12:00

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

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

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

**Zapisy:** 510 313 310, 574 256 258

**Koszt:** Udział bezpłatny do końca lutego, od marca 60zł na 3 m-c

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



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

ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytuła Seniora

## ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO - WTORKI I ŚRODY

**Godz.:** grupa początkująca piątki 14:20 - 15:50

grupa średniozaawansowana środa 14:30 - 16:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 60zł / miesiąc

## GIMNASTYKA 50+ - WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** wtorki 10:30-11:30, czwartki 9:30-10:30

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 60zł / 8 zajęć

## WARSZTATY KORALIKOWE - CZWARTKI

**Godz.:** grupa początkująca czwartek 16:00-18:00

grupa zaawansowana czwartek 18:00-20:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 60zł / miesiąc

## ZAJĘCIA FITNESS DLA OSÓB III WIEKU – WTORKI, CZWARTKI

**Godz.:** 18:30 – 19:30

**Adres:** ul. Dąbrówki 1; Szkoła Podstawowa nr 205

**Organizator:** Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”

**Opis:** „Zajęcia fitness dla osób III wieku” to zajęcia ruchowe skierowane dla osób powyżej 60 roku życia. Podstawowymi rodzajami prowadzonych zajęć ruchowych są gimnastyka usprawniająca przy muzyce, ćwiczenia profilaktyczne w bólach kręgosłupa, ćwiczenia przy muzyce z elementami kroków tanecznych, ćwiczenia przy muzyce z elementami kroków fitness.

**Zapisy:** 501 690 504

**Koszt:** Opłata miesięczna za zajęcia wynosi 35 zł od osoby

## SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** wtorki 18:00-19:00, czwartki 18:00-19:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

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



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 75zł / 8 zajęć

## KURSY KOMPUTEROWE - WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** do ustalenia indywidualnego

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Podstawy obsługi, których uczymy są niezależne od systemu i wydajności komputera. Użytkownicy mają tu możliwość zapoznania się ze różnymi rodzajami komputerów i systemów jakich jest większość w naszych domach. Mamy możliwość wypróbowania programów – starych i nowych, zmian konfiguracji komputerów, przećwiczenia procedur instalowania i usuwania aplikacji. Możemy uczyć się nagrywania płyt, skanowania, drukowania i korzystania z usług sieciowych.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** 40 zł / 6 godzin zajęć

## GIMNASTYKA 60+ - WTORKI I PIĄTKI

**Godz.:** wtorki 9:15-10:15 i piątki 10:00-11:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 40 zł / miesiąc

## KLUB POLESKIE KOMPY ZAJĘCIA KOMPUTEROWE DLA POKOLENIA 50+ - ŚRODY

**Godz.:** 9:00 – 12.00

**Adres:** ul. Krzemieniecka 2a

**Organizator:** Fundacja 2035, Poleski Ośrodek Sztuki, Pracownia PROAGE, Mobilny Zespół Edukacji Cyfrowej

**Opis:** Zajęcia komputerowe dla seniorów interesujących się korzystaniem z Internetu, cyfrowych mediów i nowoczesnych technologii prowadzone przez doświadczonych edukatorów cyfrowych latarników Polski Cyfrowej w Poleskim Ośrodku Sztuki. Warunek: każdy uczestnik przynosi swój laptop lub tablet.

**Zapisy:** 603 866 547

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA I TANIEC - ŚRODY

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

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Zajęcia taneczno-gimnastyczne prowadzone przez choreograf Agnieszkę Cygan. Na zajęciach można nauczyć się ruchów z wielu tańców towarzyskich. Stawiany jest też nacisk na zwiększenie gibkości ciała. Na zajęciach uczymy się układów do różnych znanych utworów muzycznych.

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

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

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

## TANIEC DLA SENIORÓW - ŚRODY

**Godz.:** 15:00 – 16:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** 5 zł/osoby za jedno spotkanie

## GIMNASTYKA - ŚRODY

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** 25 zł. – wpisowe II – IV

## ZAJĘCIA KOMPUTEROWE - ŚRODY

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Pierwsze kroki z komputerem i internetem.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO KORONECZKA - ŚRODY

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Spotkania osób zajmujących się rękodziełem artystycznych oraz tych, którzy dopiero chcą technik rękodzielniczych nauczyć.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## TRENING UMYSŁU - CZWARTKI

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizatorzy:** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zajęcia dla osób chcących poprawić pamięć, koncentrację i logiczne myślenie. Spotkania prowadzi psycholog.


**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

## MUZYKOTERAPIA AKTYWNA DLA SENIORÓW - CZWARTKI

**Godz.:** 9:15 - 10:15

**Adres:** ul. Bratysławska 6

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

**Krótki opis:** Cotygodniowe zajęcia muzyczno-ruchowe dla seniorów.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** 6 zł za spotkanie

## PRACOWNIA (RĘKO)DZIEŁA - CZWARTKI

**Godz.:** 10:30 - 12:00

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Zajęcia mające na celu rozwój zdolności manualnych uczestników. Na każdym zajęciach wykonywane będą różne przedmioty, od świec żelowych, ozdobnych mydeł, poprzez ekologiczne torby czy witraże. Mimo że zajęcia są grupowe, to dzięki szczególnemu podejściu prowadzącej, mają bardzo indywidualny charakter. Prowadzenie: Oksana Hałatyn-Burda.

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

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

## WARSZTATY TEATRALNE DLA BARDZO DOROSŁYCH - CZWARTKI

**Godz.:** 18:00 - 21:00

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

**Organizator:** Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

**Opis:** Zajęcia teatralne prowadzone przez Karolinę Lutczyn-Friedek, aktorka, piosenkarka i pedagog przez 8 lat związana była z teatrem Nowym w Warszawie. Na zajęciach uczestnicy pod czujnym okiem prowadzącej szlifują swój warsztat aktorski i przygotowują swój własny spektakl.

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

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

## KULTURALNE DRUGIE ŚNIADANIE W POLESKIM OŚRODKU SZTUKI - CZWARTKI

**Godz.:** 11:00 – 14:00

**Adres:** ul. Krzemieniecka 2a

**Organizator:** Fundacja 2035, Poleski Ośrodek Sztuki, Pracownia PROAGE

**Opis:** Propozycja kulturalno-warsztatowa dla osób, dla których UTW to zbyt sztywna formuła poszerzania wiedzy, a klub seniora - zbyt tradycyjna. Kulturalne Drugie Śniadanie to cotygodniowe spotkania przy kawie, herbacie i małym co nieco, które są pretekstem do:

- spotkania i poznania wyjątkowych osób: Naszych i Waszych sąsiadów, znajomych, przyjaciół, czyli fantastycznych Łodzian

- porozmawiania i posłuchania o wszystkim po trochu, o tym co ważne i mniej ważne, ale miłe, i o tym, co pozytywnie nakręca do działania bez względu na wiek i okoliczności

- poszerzenia swojej wiedzy o kulturze współczesnej i o historii

- znalezienia ciekawych rozwiązań: tych których szukamy i tych, których nie oczekiwaliśmy

wspólnej wyprawy do miejsc dalekich i bliskich: pięknych, pełnych emocji, ciepłych wspomnień i wzruszeń

**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

## KLUB BRYDŻOWY – CZWARTKI, PIĄTKI

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Przybyszewskiego 161A Ip. (nad Tesco, wejście obok Jubilera)

**Organizator:** Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróżę”

**Opis:** Spotkania brydżistów przy herbacie i ciasteczku

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

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

**Godz.:** 17:00 – 18:30

**Adres:** Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Zajęcia z koronki, szydełkowania, haftu, itp.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## JOGA NA DZIEŃ DOBRY - PIĄTKI

**Godz.:** 12:00 - 13:15

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zajęcia jogi dla seniorów.

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 55 zł / miesiąc

## ZAJĘCIA TEATRALNE ZESPOŁU „WACŁAW I JEGO FERAJNA” - PIĄTKI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury „Górna”

**Opis:** Zajęcia pod opieką artystyczną aktorki Anny Grzeszczak i muzyka Tomasza Gargóla. Literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów.


**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



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

ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## PRZYDATNE INFORMACJE

### **CENTRUM ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA**

Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora to kolejny projekt Urzędu Miasta Łodzi, mający na celu aktywizację społeczną osób starszych w miejscu ich zamieszkania. Głównym celem projektu jest edukacja zdrowotna, promowanie zdrowego i aktywnego starzenia się. Ideą projektu jest utworzenie w miejskich przychodniach punktów, które będą pełniły równocześnie funkcje miejsc spotkań edukacyjnych, rekreacyjnych kulturalnych oraz towarzyskich, jak i kawiarenek internetowych oraz świetlic. W lutym rozpoczyna funkcjonowanie pierwsze Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora przy Miejskim Centrum Medycznym „Widzew”, ul. Szpitalna 6. CZAS będzie działał 5 dni w tygodniu w oparciu o ustalony harmonogram cyklicznych zajęć edukacyjnych, kulturalnych oraz rekreacyjnych. W wybranych terminach będą odbywać się w nim wykłady, prelekcje, spotkania z „ciekawymi ludźmi” oraz kursy komputerowe. W czasie wolnym od zajęć seniorzy będą mogli korzystać z kawiarenki internetowej. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Wymagane są zapisy pod nr tel. 42 638 50 32 w godz. 11:00 - 17:00

### **KOMENDA MIEJSKA POLICJI W ŁODZI OSTRZEGA**

#### **Seniorze, uważaj - możesz stracić mieszkanie!**

Niewielka pożyczka może doprowadzić do utraty mieszkania. Zaciągając dług dobrze policz, czy jesteś w stanie go spłacić w terminie i unikaj zabezpieczenia spłaty swym mieszkaniem. Wiele osób, które o tym nie pamiętały, straciły dorobek swego życia i grozi im eksmisja.

W kwietniu minionego roku 86-letnia pani Janina z Gdańska podpisała „umowę pożyczki oraz umowę przeniesienia własności nieruchomości na zabezpieczenie”. Choć zadłużenie wyniosło 21 tysięcy, w umowie jest mowa o znacznie większej kwocie - niemal 52 tys. zł, a pożyczkodawcą jest osoba, której ani pani Janina nigdy wcześniej nie widziała. Jak mówi Pani Janina, notariusz wszystko przeczytał na głos bardzo szybko, ja nie wszystko zrozumiałam, a że wzrok mam słaby, to nie doczytywałam, tylko podpisałam tę umowę. Pożyczki nie spłaciła w ustalonym terminie. Krótce po nim została wyrzucona z mieszkania.

- Pani Janina jest klasyczną ofiarą osób, które zajmują się wyłudzeniem mieszkań od ludzi starszych i niezaradnych życiowo.

**SENIORZE, zanim zaciągniesz pożyczkę, policz, czy będziesz mógł ją spłacić i unikaj obciążania swego mieszkania - pamiętaj o losie Pani Janiny i wielu innych oszukanych w ten sposób osób!**

### **BEZPŁATNA POMOC PRAWNA I PSYCHOLOGICZNA - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU**

Punkty bezpłatnych porad prawnych działające w Dzielnicowych Centrach Aktywnego Seniora w Łodzi otwarte są na wszelkie problemy prawne seniorów oraz ich rodzin. W punktach można zasięgnąć rady w zawiłych sprawach spadkowych, lokalowych, rodzinnych, emerytalno-rentowych, administracyjnych, odszkodowawczych oraz w sprawach z zakresu innych gałęzi prawa. W punktach można otrzymać także pomoc w zredagowaniu pism, pozwów oraz wszelkich innych wniosków.

W Dzielnicowych Centrach Aktywnego Seniora można zasięgać również porad psychologicznych. Projekt finansowany ze środków Urzędu Miasta Łodzi w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

**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

ADRES	PSYCHOLOG DYŻURY	PRAWNIK DYŻURY
<b>Ośrodek Kultury GÓRNA</b> ul. Siedlecka 1 tel. 42 684 66 47; 42 684 51 02 <b>Zapisy:</b> Brak	Poniedziałek 17:00 - 19:00	Poniedziałek 10:00 - 12:00
<b>Poleski Ośrodek Sztuki filia „Karolew”</b> ul. Bratysławska 6a tel. 42 687 02 07 <b>Zapisy:</b> Telefoniczne	Wtorek 14:00 - 16:00	Wtorek 16:00 - 18:00
<b>Dom Kultury „502”</b> ul. A. Sacharowa 18 tel.: 574 190 682, 574 190 658 <b>Zapisy:</b> Brak	Środy 14:45 - 16:45	Środy 10:00 - 12:00
<b>Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO</b> ul. Limanowskiego 166 tel. 42 653 36 45 <b>Zapisy:</b> Telefoniczne	Czwartek 17:30 - 18.30	Czwartek 16:30 - 18:30
<b>Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych</b> ul. Zachodnia 54/56 tel. 42 633 43 68 w. 15 <b>Zapisy:</b> Brak	Piątek 15:00 - 17:00	Piątek 17:00 - 19:00

## KOORDYNATOR „ŁÓDZKIEJ TYTKI SENIORA”

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

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



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

ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW