



Łódzka tytka Seniora

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

Szanowni Państwo,
Drodzy Seniorzy,



Każda kolejna edycja „Łódzkiej Tytki Seniora” to dla mnie osobiście ważne wydarzenie. Dzięki niej możemy podzielić się z Państwem informacjami dotyczącymi interesujących sposobów spędzania wolnego czasu i zaprezentować działania, które podejmujemy w naszym mieście na rzecz naszych seniorów.

To wielka radość móc zaproponować Państwu kolejne miejsca relaksu, spotkań i ochrony zdrowia, a takim jest np. Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora przy ulicy Libelta 16. Wszyscy wiemy, jak ważne jest otoczenie, w którym żyjemy, a także estetyka, funkcjonalność i wygoda miejsc, w których spędzamy nasz czas, potrzebny do wypoczynku i regeneracji naszego zdrowia. Jestem przekonana, że w odnowionych wnętrzach Centrum, gdzie czekają na Państwa – nowoczesna pracownia komputerowa, sala do ćwiczeń gimnastycznych a nawet kameralna kawiarenka, ten czas będzie można spędzać zdrowo i aktywnie.

Zachęcając do korzystania z całej, bogatej oferty Łódzkiej Tytki Seniora przygotowanej przez Miasto oraz naszych partnerów, wierzę, że pomoże ona w ciekawym i kreatywnym spędzeniu czasu, czego serdecznie Państwu życzę.

Z wyrazami szacunku

PREZYDENT MIASTA

Hanna Zdanowska

Hanna ZDANOWSKA

05.09.2019 – NARODOWE CZYTANIE – NOWELE POLSKIE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej, Biblioteka Miejska w Łodzi, filia nr 19

Opis: W programie: – odczytanie listu Prezydenta RP, czytanie nowel polskich z udziałem grupy teatralnej 25.godziny, prezentacja multimedialna dotycząca autorów nowel, pokaz filmu „Katarynka” z zasobów Ninateki

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

06.09.2019

– FUNKCJONALNOŚĆ PLATFORMY USŁUG ELEKTRONICZNYCH

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lipiec Reymontowskich 11

Organizator: ZUS II Inspektorat w Łodzi

Opis: Szkolenie. Platforma Usług Elektronicznych – w skrócie PUE – daje nam dostęp do naszych danych w ZUS. Dzięki niej możemy wysłać pytanie i dostać elektronicznie odpowiedź, zapisać się na wizytę do ZUS i nie stać w kolejce. Otrzymujemy też dostęp m.in. do formularza PIT 11A, czyli informacji o dochodach uzyskanych od ZUS lub do formularza PIT 40A, czyli rocznego obliczenia podatku przez ZUS. Możemy też złożyć wniosek o zmianę swoich danych bez wychodzenia z domu.

Zapisy: 42 638 21 23 / szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

06.09, 13.09, 27.09, 11.10, 18.10, 25.10.2019 – TWÓRCZA JESIEŃ – WARSZTATY RĘKODZIEŁA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Libelta 16, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Organizator: Grupa nieformalna Babki z Bałut

Opis: Cykliczne warsztaty rękodzieła dla seniorów, podczas których własnoręcznie wykonamy różne przedmioty użytkowe – mydła, świece, decoupage, ekologiczne torby itp. Warsztaty realizowane dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi we ramach Mikrograntów dla Seniorów 2019 .

Zapisy: 42 655 30 39

Koszt: Udział bezpłatny

6.09.2019 – POKAZ ZESPOŁU TANECZNEGO CHEERLEADEREK 60+ PODCZAS SREBRNEJ FIESTY – PARADY SENIORÓW

Godz.: ok. godz. 13:00 – 14:00

Adres: Pasaż Schillera

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: pokaz układów tanecznych z pomponami w wykonaniu Zespołu Cheerleaderek 60+ podczas Srebrnej Fiesty – Parady Seniorów organizowanej w ramach kampanii 60+ CZAS NA KULTURĘ przez Ośrodek Kultury Górna.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

6.09, 11.10, 25.10.2019 – GIMNASTYKA UMYŚŁU

Godz.: 14:00

Adres: ul. Libelta 16, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Organizator: Grupa nieformalna Babki z Bałut

Opis: Trening sprawności intelektualnej. Sięgnijemy po gry logiczne, ćwiczenia aktywizujące, gry i zabawy dydaktyczne językowe. Będziemy też tworzyć różne historie oraz rozwiązywać zagadki. Dzięki proponowanym podczas zajęć ćwiczeniom zadbamy o koncentrację, kreatywność, język, pamięć oraz wiedzę – wszystkie składowe naszego intelektu. Zajęcia prowadzi Oksana Hałatyn Burda. Działanie realizowane dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 42 655 30 39

Koszt: Udział bezpłatny

6.09 oraz 13.09.2019 – TRZYDNIOWA WYCIECZKA DO SULEJOWA

Godz.: 15:00 (wyjazd)

Adres: zbiórka przy ul. Zagłoby 15 bl. 30

Organizator: Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „ Dzikusy”

Opis: Ognisko TKKF Dzikusy organizuje trzydniowe wyjazdy do Sulejowa dla osób w wieku 60+ w dniach 6, 7, 8 , września oraz 13,14,15 września. Zakwaterowanie w domkach 3 i 4 osobowych, Wyżywienie w formie cateringu. W ramach wyjazdu zajęcia rekreacyjne, spacer grill oraz dyskoteka.

Zapisy: 501 690 504 / tkkf.lodz@interia.pl

Koszt: Koszt wyjazdu z transportem – 180 zł / koszt wyjazdu bez transportu – 150 zł

06.09.2019 – „MOJA KSIĄŻKA DLA JUNG IDYSZ” – WARSZTATY GRAFICZNE DLA UCZESTNIKÓW INDYWIDUALNYCH

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Warsztaty graficzne kolektyw graficzny Distort Visual. Zadaniem uczestników warsztatów „Moja książka dla Jung Idysz” będzie wykonanie własnej rozkładówki z ilustracją, rysunkiem, kolażem czy zapisem tekstu. Etapem pośrednim będzie przygotowanie grafik poprzez transfer na techniki warsztatowe druku, w tym przedruk, monotypie, druk wypukły i ponowne ich przetworzenie. Warsztaty mają na celu stworzenie wspólnego zeszytu z pracami wszystkich uczestników, przygotowanie nakładu, wymianę pomysłów i twórczą współpracę.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

07.09.2019 – ZAJĘCIA FRISBEE Z EXPO HORTICULTURAL 2024 ŁÓDŹ POLSKA

Godz.: 11:00

Adres: Park Baden-Powella i 3 Maja (boisko za halą MOSiR), ul. Małachowskiego

Organizator: APLAN MEDIA na zlecenie Miasta, Wydział ds. Zarządzania Projektami, Oddział ds. EXPO

Opis: Zapraszamy seniorów wraz z dziećmi czy wnukami, do udziału w letnich zajęciach z frisbee w łódzkich parkach. Zajęcia organizowane są w ramach działań promocyjnych na potrzeby projektu EXPO 2024 Łódź Polska w 2019 roku. Zajęcia będą skierowane zarówno dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.09, 14.09, 21.09.2019 – FILATELISTYCZNE SPOTKANIA WYMIENNE

Godz.: 11:00 – 14:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / Koło Polskiego Związku Filatelistów Łódź-Miasto im. Czesława Danowskiego

Opis: Ww. koło najstarszym i największym w okręgu łódzkim. Klub prowadzi instruktaż i poradnictwo w zakresie kolekcjonowania znaków pocztowych. Organizuje kwartalne prelekcje i wystawy lokalne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.09.2019 – „WEEKEND Z HISTORIĄ. LITZMANNSTADT GETTO” – OPROWADZANIE PO ZAGINIONYM KWARTALE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po „Zaginionym Kwartale” – fragmencie Łodzi, który dziś znany jest jako „park śledzia”. Przed wojną był to gęsto zabudowany, tętniący życiem teren. Zniknął z mapy miasta w czasie okupacji niemieckiej, lecz do dziś można odnaleźć ślady istniejących tu niegdyś układów przestrzennych.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

7.09.2019 – KONCERT KWARTETU SMYCZKOWEGO „CHARISMA” W RAMACH PROMOCJI WYSTAWY EXPO HORTICULTURAL 2024 ŁÓDŹ POLSKA

Godz.: 16:00

Adres: Park Baden-Powella (teren Amfiteatru), ul. Małachowskiego

Organizator: APLAN MEDIA na zlecenie Miasta, Wydział ds. Zarządzania Projektami, Oddział ds. EXPO

Opis: Koncert kwartetu smyczkowego „Charisma”, organizowany w ramach działań promocyjnych prowadzonych na potrzeby projektu EXPO 2024 Łódź Polska w 2019 r. Wśród utworów wykonywanych w trakcie koncertu znajdują się zarówno dzieła wielkich mistrzów muzyki klasycznej, jak i lżejsze utwory muzyki filmowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.09.2019 – KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” – WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:00

Adres: Zbiórka: Plac Wolności

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Dom Kultury „502”, Oddział PTTK Łódź-Polesie oraz Klub Turystów Pieszych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 16 km Aleksandrów Łódzki – Ruda Bugaj – Nakielnica – Ustronie – Grotniki. Zbiórka: Plac Wolności autobus 78 godz. 8.00, odjazd: 8.23

Zapisy: 509 758 139

Koszt: Udział bezpłatny

8.09.2019 – ŁÓDZKIE SPOTKANIA Z OWADAMI – SPACER

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Retkińska 39/65, zbiórka przy kasie od strony ul. Retkińskiej

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Spacer przyrodniczy w ramach Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2019 przybliżający uczestnikom świat owadów żyjących w różnych środowiskach na terenie Ogrodu Botanicznego w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

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

08.09.2019 – „WEEKEND Z HISTORIĄ. LITZMANNSTADT GETTO”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Krótki opis: Prelekcja zorganizowana z okazji 75. rocznicy likwidacji getta łódzkiego, podczas której omówiony zostanie temat wykluczenia narodowego i religijnego w czasie II wojny światowej oraz skutki doświadczenia Zagłady. Treść spotkania wzbogacona będzie materiałem filmowym poświęconym postaci Etty Hillesum – ofiary Holocaustu, której losy i przeżycia będą punktem wyjścia dla omawianego tematu. Prelekcja dr. Artura Kołodziejczyka

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

8.09, 15.09, 22.09, 29.09, 6.10, 13.10, 20.10.2019 – SPACERY I GRA MIEJSKA Z EXPO 2024 ŁÓDŹ POLSKA

Godz.: 15:00

Adres: Łódzkie parki

Organizator: APLAN MEDIA na zlecenie Miasta, Wydział ds. Zarządzania Projektami, Oddział ds. EXPO

Opis: Zapraszamy do udziału w jesiennym cyklu spacerów po łódzkich parkach. Podczas wycieczek przybliżymy uczestnikom idee Wystawy Expo Horticultural 2024 Łódź Polska. Ponadto zapoznamy z historią parków i ciekawostkami, jakie wiążą się z ich okolicą. Spacery odbędą się kolejno w parkach:

- **01.09** – Park Baden-Powella i 3 Maja (zbiórka pod halą sportową MOSiR),

- **08.09** – Park im. A. Mickiewicza, powszechnie znanym jako Park Julianowski (zbiórka na parking obok cmentarza, przed torem rowerowym, od ul. Zgierskiej),

- **15.09** – Park im. Marszałka J. Piłsudskiego, powszechnie znanym jako Park na Zdrowiu (zbiórka obok dotychczasowego wejścia do ZOO przy ul. Konstantynowskiej),

- **22.09** – Park Staromiejski (zbiórka przy dawnej krańcówce tramwajowej przy ul. Północnej),
 - **29.09** – Park Ocalałych i Szarych Szeregów (zbiórka na parkingu obok Centrum Dialogu im. Marka Edelmana),
 - **06.10** – Park im. Wł. Reymonta (zbiórka przed wejściem głównym do Centralnego Muzeum Włókiennictwa, czyli „Białą Fabryką”),
 - **13.10** – Park Źródlińska II i Księży Młyn (zbiórka na parkingu na przeciwko głównego budynku Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Teatralnej i Telewizyjnej przy ul. Targowej). Ponadto **20.10** w Parkach Baden Powella i 3 Maja odbędzie się gra miejska – angażująca rozgrywka podsumowująca cały cykl spacerów, umożliwiającą poznanie okolicy oraz zapoznanie się z ideą Wystawy EXPO Horticultural w 2024 r., dzięki rozwiązywaniu różnorodnych zadań. Łączna liczba uczestników: 25 osób (5 pięcioosobowych zespołów).
- Zapisy:** Spacer – zapisy nie są wymagane / gra miejska – zapisy: 605 665 319, michalwysocki@aplanmedia.pl
- Koszt:** Udział bezpłatny

9.09.2019 – PRELEKCJA: „MODNA DAMA OD KRYNOLINY DO MINI – MODA I BIELIZNA DAMSKA XVIII-XX WIEK”

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: Kino „Bodo” ul. Rewolucji 1905 nr 78/80

Organizator: Fundacja Szycie Życia

Opis: Prowadząca Ewa Gałązka (historyk sztuki, wykładowca akademicki). Działanie realizowane w ramach projektu „Moda na aktywność, czyli seniorzy modni, aktywni i zdrowi” realizowanego dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 505 381 806 / szyciezycia@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

10.09.2019 – RADOGOSKI KLUB SENIORA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Terenowy „Wyspa Kultury”

Opis: Zapraszamy na spotkanie inauguracyjne w nowym sezonie kulturalnym z Justyną Badji, która ciekawie opowie o Senegambii.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.09.2019 – PROJEKCJA FILMU PT. „ZDJĘCIE OD NASIEROWSKIEJ, CZYLI ŻYCIE WIELOKROTNIE SPEŁNIONE” W REŻ. TOMASZA PIJANOWSKIEGO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / Fundacja LOGTV FILMS POLSKA

Opis: Projekcja filmu poświęconego życiu i twórczości Zofii Nasierowskiej, wybitnej fotografiki portrecistki gwiazd polskiego filmu i telewizji; spotkanie z reżyserem filmu. Projekcji towarzyszyć będzie wystawa zdjęć autorstwa Z. Nasierowskiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

13.09, 27.09, 18.10.2019 – WARSZTATY RADOŚCI – JOGA ŚMIECHU

Godz.: 14:00

Adres: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Łódź Bałuty, ul. Libelta 16

Organizator: Grupa nieformalna Babki z Bałut

Opis: Śmiech dotlenia organizm, redukuje stres, poprawia krążenie, odpręża, powoduje, że uwalniają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. O tym, jak to działa, warto przekonać się na własnej skórze. Warsztaty prowadzi Oksana Hałatyn-Burda. Działanie realizowane dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 42 655 30 39

Koszt: Udział bezpłatny

13.09.2019 – OPROWADZANIE PO WNĘTRZACH PAŁACU HERBSTA

Godz.: 16:30 – 17:30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Spotkanie będzie okazją do zapoznania się z historią rodziny Herbstów oraz przyjrzenia się wybranym elementom wyposażenia wnętrz. Z cyklu: Kulturalne rendez-vous – cykl spotkań dla dorosłych, którzy chcieliby wzbogacić swoją wiedzę na temat kultury, obyczajowości i sztuk plastycznych XIX oraz przełomu XIX i XX wieku. Prowadzenie: Zespół Działu Edukacji MPH.

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

Koszt: Bilet 10 zł

13.09.2019 – GALERIA INBLANCO – PAULINA MAJDA – WYSTAWA TWÓRCZOŚCI – „W 40 LAT DOKOŁA ŚWIATA”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Paulina Majda „W 40 lat dookoła świata” – wernisaż wystawy w Galerii InBlanco. Wystawę będzie można oglądać do 30 września br.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.09, 20.09, 04.10, 18.10.2019 – KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Spotkania podróżnicze połączone z prelekcją i pokazami multimedialnymi prezentującymi ciekawe zakątki świata i kulturę krajów odwiedzanych przez członków klubu. Tematy spotkań:

- **13.09** – „Jemen – Sana – stolica kraju”. Prelegent: Marek Grzejszczak.

- **20.09** – „Opowieści z Senegambii”. prelegent: Justyna Badji.

- **04.10** – Gruzja „z Tibilisi do Batumi”. Prelegent: Joanna Pomykalska

- **18.10** – „Birma – złocisty kraj”. Prelegent: Marek Grzejszczak

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.09.2019 – KONCERT ZESPOŁU GOLDEN LIFE

Godz.: 21:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Polski zespół muzyczny poruszający się w różnych stylach od rocka, popu do country.

Koszt: 35 zł przedsprzedaż / 40 zł w dniu koncertu

14.09.2019 – KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE

Godz.: 9:00 – 13:00

Adres: ul. Tatrzańska 109

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis: Sobota ze specjalistą w ramach „Miejskie Centra Medyczne zapraszają pacjentów na konsultacje specjalistyczne i inne działania prozdrowotne

i profilaktyczne”. W programie konsultacje i porady: lekarza dermatologa, lekarza kardiologa (wraz z uprzednio wykonanym badaniem EKG), przeprowadzony pomiar cukru i ciśnienia tętniczego.

Zapisy: 42 643 39 72 lub 42 643 57 44 lub osobiście w rejestracji przy ul. Tatrzańskiej 109 od 6.09.2019. Zapisy od 6.09.2019

Koszt: Udział bezpłatny

14.09.2019 – „DZIEŃ DLA ZDROWIA”

Godz.: 09:00 – 16:00

Adres: ul. Lecznicza 6

Organizator: MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

Opis: Konsultacje specjalistyczne: endokrynolog, kardiolog, pulmonolog, okulista, dietetyk. Proszę zabrać na wizytę konsultacyjną ostatnie wyniki badań jeśli je Państwo posiadacie i dokument tożsamości. Warsztaty: "Przewodnik po szpitalu dla Pacjentów". Nordic Walking (w pobliskim parku).

Zapisy: 42 25 65 111 / rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 14.09.2019 r. wyłącznie w przychodni w godz. 9:00 – 10:00

Koszt: Udział bezpłatny

14.09, 28.09.2019 – ROZWÓJ WEWNĘTRZNY – WARSZTATY PSYCHOLOGICZNE

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich Opus, ul. Narutowicza 8/10

Organizator: Fundacja Szycie Życia

Opis: Warsztaty psychologiczne z Martą Górecką dotyczące odkrywania przyjemności i radości życia. Działanie realizowane w ramach projektu „Moda na aktywność, czyli seniorzy modni, aktywni i zdrowi” realizowanego dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 505 381 806 / szyciezycia@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

14.09.2019 – PIKNIK RODZINNY POD HASŁEM „OD JUNIORA DO SENIORA”

Godz.: 11:00 – 15:00

Adres: ul. Rzgowska 170

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis: Zapraszamy rodziny, dzieci, seniorów, dziadków z wnukami, osoby samotne na wspólny piknik dla zdrowia, gdzie zapewniamy różnego rodzaju atrakcje: gry i zabawy sportowe, prowadzone przez profesjonalnych animatorów zabaw; konkursy dla dzieci; instruktaż korzystania z urządzeń rehabilitacyjno-treningowych oraz zastosowania nordic -walking, przeprowadzony przez wykwalifikowany personel rehabilitacji; instruktaż; pomiar RR, poziomu cukru, przeprowadzony przez personel medyczny; nauka udzielania Pierwszej pomocy, prowadzona przez wykwalifikowanych ratowników medycznych; pogadanki na temat zdrowego stylu życia, realizowane przez personel medyczny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.09.2019 – MIĘDZYPOKOLENIOWY PIKNIK ARTYSTYCZNY- DZIEŃ SENIORA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej, Rada Osiedla Teofilów – Wielkopolska.

Opis: Celem projektu jest wspólne spędzanie wolnego czasu, integracja społeczności lokalnej, promocje amatorskich zespołów artystycznych oraz oferty placówki. Projekt organizowany z okazji oferty Dni Seniora, adresowany jest do szerokiego grona odbiorców, wspierany przez Radę Osiedla Teofilów – Wielkopolska. W programie: występy zespołów artystycznych, animacje, działania plastyczne, zumba, kielbasa, konkursy i gry ruchowe z nagrodami.

O godz. 15:00 : „Lato z Kulturą – GALA – PODSUMOWANIE PROJEKTU, warsztat stepowania, pokazy artystyczne, wystawa prac plastycznych i rękodzielniczych, wystawa fotograficzna, foto-mapa Łodzi, plenerowa akcja plastyczna.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.09, 28.09.2019 – PORADY STYLISTKI MODY

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich Opus, ul. Narutowicza 8/10

Organizator: Fundacja Szycie Życia

Opis: Warsztaty ze stylistką – Martą Górecką. Analiza sylwetki, doboru fasonów, a także kolorystyki strojów. Działanie realizowane w ramach projektu „Moda na aktywność, czyli seniorzy modni, aktywni i zdrowi” realizowanego dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 505 381 806 / szyciezycia@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

14.09.2019 – „SPLOTY AWANGARDY – POZNAŃSKI BUNT I ŁÓDZKI JUNG IDYSZ”

Start: Muzeum Miasta Łodzi

Godz.: 13:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wystawie „Ekspresje Wolności. Bunt i Jung-Idysz – wystawa, której nie było.” połączone ze spacerem miejskim poprowadzi dr Irmina Gadowska.

Wstawa stanowi bezpośrednie nawiązanie do koncepcji łódzkich i poznańskich twórców sprzed stu lat. Dzięki zbiorom Muzeum Narodowego w Poznaniu, Muzeum Miasta Łodzi, Muzeum Sztuki w Łodzi, Żydowskiego Instytutu Historycznego w Warszawie oraz innych placówek muzealnych i osób prywatnych w Polsce i za granicą (Londyn, Paryż, Berlin, Poczdam), zostały zaprezentowane prace członków poznańskiej grupy Bunt powstałej w 1918 roku i łódzkiej grupy literacko-artystycznej Jung Idysz. Wydarzenie w ramach obchodów Europejskich Dni Dziedzictwa.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

14.09.2019 – „PODWÓRKOWE KINO” – WYDARZENIE W RAMACH PROJEKTU „ŁÓDZKIE PODWÓRKO – TRADYCJA I WSPÓŁCZESNOŚĆ”

Godz.: 20:30, start : Muzeum Miasta Łodzi ul. Ogrodowa 15

Adres: plac Wolności 2 (podwórko kamienicy)

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Projekcja zaaranżowana na podwórzu wśród kamienic, podczas której zostanie wyświetlonych osiem filmów dokumentalnych przedstawiających Łódź z lat 60. i 70. XX wieku. Seans w tym wyjątkowym, nietypowym miejscu pozwoli poczuć dawną atmosferę miasta – rzeczywistości, której dzisiaj już nie ma, a do której łodzianie często powracają w swoich wspomnieniach.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

15.09.2019 – KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”- WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:45

Adres: Zbiórka: Przystanek Bazarowa

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 14 km Kuciny – Dalików – Panaszew. Zbiórka: Przystanek Bazarowa bus do Poddębic godz. 8.45, odjazd: 9.00

Zapisy: 509 758 139

Koszt: Udział bezpłatny

15.09.2019 – O CZYM SZUMIĄ DRZEWA – SPACER

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Retkińska 39/65, zbiórka przy kasie od strony ul. Retkińskiej

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Spacer przyrodniczy w ramach Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2019 na którym zwiedzający będą mogli zapoznać się z gatunkami drzew rosnącymi na terenie Ogrodu Botanicznego w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

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

16.09, 30.09.2019 – POKAZY FILMÓW O ŚWIECIE MODY

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: Kino Bodo ul. Rewolucji 1905 nr 78/80

Organizator: Fundacja Szycie Życia

Opis: Filmy o modzie – pokazy filmów o świecie mody, kulisach pracy kreatorów i słynnych projektantów – prelekcje z dyskusją. Prowadząca filmoznawczyni dr Beata Lisowska. Działanie realizowane w ramach projektu „Moda na aktywność, czyli seniorzy modni, aktywni i zdrowi” realizowanego dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 505 381 806 / szycieczcia@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

16.09.2019 – KONFERENCJA MEDYCZNA POŚWIĘCONA CHOROBI ALZHEIMERA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Pomorska 51, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi,
sala H120

Organizatorzy: DOZ Fundacja dbam o zdrowie / Łódzkie Towarzystwo Alzheimerskie

Opis: Wykład dotyczyć będzie Choroby Alzheimer.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.09, 30.09, 14.10, 28.10.2019 – KLUB PODRÓŻNIKÓW W ŁDK

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / Klub Podróżników

Opis: Koło organizuje też raz w miesiącu otwarte dla wszystkich chętnych imprezy promujące turystykę górską i kulturę gór pn. Wieczory Przewodnickie. Imprezy te odbywają się w Łódzkim Domu Kultury i mają formę prelekcji, wieczorów autorskich i recitali piosenki. Tematy spotkań:

- **16.09** – Japonia – od Honsiu do Sikoku – prelekcja Elżbiety Dworak.

- **30.09** – Grecja – Rodos-wyspa słońca – prelekcja Marka Grzejszczaka.

- **14.10** – Gruzja – podróż przez kraj – prelekcja Joanny Pomykalskiej.

- **28.10** – Jemen – z Omanu do Sany – prelekcja Marka Grzejszczaka.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.09.2019 – PLATFORMA USŁUG ELEKTRONICZNYCH ZUS W PRAKTYCE

Godz.: 10:00

Adres: ul. Zamenhofa 2

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: Szkolenie. Platforma Usług Elektronicznych – w skrócie PUE – daje nam dostęp do naszych danych w ZUS. Dzięki niej możemy wysłać pytanie i dostać elektronicznie odpowiedź, zapisać się na wizytę do ZUS i nie stać w kolejce. Otrzymujemy też dostęp m.in. do formularza PIT 11A, czyli informacji o dochodach uzyskanych od ZUS lub do formularza PIT 40A, czyli rocznego obliczenia

podatku przez ZUS. Możemy też złożyć wniosek o zmianę swoich danych bez wychodzenia z domu.

Zapisy: 42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

18.09.2019 – ZDROWIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Godz.: 11:00

Adres: Zbiórka przy plenerowej siłowni – Centrum Aktywnego Zdrowego Seniora, ul. Szpitalna 6

Organizator: Fundacja Szycie Życia

Opis: Spotkania z trenerem personalnym – Agnieszką Krzyworuczka – ćwiczenia w plenerowej siłowni oraz aktywny spacer w Parku Baden Powella. Działanie realizowane w ramach projektu „Moda na aktywność, czyli seniorzy modni, aktywni i zdrowi” realizowanego dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 505 381 806 / szyciezycia@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

19.09.2019 – WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO – TEMAT SPOTKANIA „ROLA KRYZYSU W ŻYCIU CZŁOWIEKA”

Godz.: 11:00 – 12:45

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

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

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 15 zł od osoby

19.09 ORAZ 24.10.2019 – POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

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

Zapisy: 574 255 542, 574 190 659

Koszt: 12 zł / bilet

20.09 – 22.09.2019 – GRZYBY ZNANE I MNIEJ ZNANE – WYSTAWA

Godz.: 9:00 – 17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65, sala wystawowa w budynku administracyjnym Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa grzybów jadalnych, niejadalnych i trujących. Prezentowane będą żywe okazy grzybów w leśnej aranżacji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.09.2019 ORAZ 18.10.2019 – MUZYCZNA KAWIARENKA

Godz.: 16:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury "Widok"

Opis: Cykliczne, comiesięczne spotkanie, podczas którego chcemy cieszyć się wspólnym śpiewem znanych i lubianych pieśni i piosenek z akompaniamentem pianina. Spotkania przy kawie i herbacie. O dobór repertuaru, akompaniament i muzyczny nastrój kawiarenki dba pani Beata Smolarek-Tomczak, absolwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi.

- 20.09 – „Bando, bando.i inne piosenki biesiadne”

- 18.10 – „Jesienne marzenia-jesień w piosence”

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 5 zł

20.09.2019 – JĘZYK ZAWODÓW DAWNEJ ŁODZI – TEMATYCZNE OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU – ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ” DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wystawie „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań”, podczas którego goście będą mogli korzystać z tyflografik, plansz dotykowych oraz replik przybliżających treści związane z historią przemysłowego miasta. Spotkanie poprowadzi przewodnik uzupełniający metodą audio-deskrypcji tradycyjne oprowadzanie.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

20.09, 21.09.2019 – SPEKTAKL TESTAMENT SZEKSPIRA

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Katolik, nauczyciel, aktor – Szekspir. Czy życie z takim geniuszem jest zawsze usłane różami? W najnowszym spektaklu Maria Gładkowska wcieli się w rolę mało znanej żony Szekspira – Anne Hathaway. Słodko-gorzki tekst kanadyjskiego pisarza Vern Thiessen odsłania kulisy związku dramatopisarza ze starszą o osiem lat kobietą.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł z Miejską Kartą Seniora

21.09.2019 – RADOŚĆ TWORZENIA – WARSZTATY RĘKODZIEŁA – FILCOWANIE

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich Opus, ul. Narutowicza 8/10

Organizator: Fundacja Szycie Życia

Opis: Warsztaty rękodzieła. Uczestnicy zapoznają się z technikami filcowania igłą oraz na mokro. Wykonają broszki, korale, kwiatowe ozdoby do swetrów i nakryć głowy. Zapewniamy wszystkie niezbędne materiały i narzędzia. Działanie realizowane w ramach projektu „Moda na aktywność, czyli seniorzy modni, aktywni i zdrowi” realizowanego dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 505 381 806 / szyciezycia@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

21.09.2019, 12.10.2019, 26.10.2019 – „BAWMY SIĘ”

Godz.: 16:00 – 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Wieczorek taneczny przy muzyce na żywo w atmosferze dawnych, tanecznych zabaw, gdzie bez względu na wiek wszyscy dobrze się bawią.

Zapisy: Bilety dostępne w Centrum Animacji i Rewitalizacji, od każdego poniedziałku poprzedzającego sobotni wieczorek

Koszt: Bilet wstępu 18 złotych

21 – 22.09.2019 – 44. ŁÓDZKI PORT GIER – GRY PLANSZOWE, FABULARNE, BITEWNE, KARCJANE

Godz.: 10:00 – 21:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / SMERF -Stowarzyszenie Miłośników ERpegów i Fantastyki

Opis: Wydarzenie to doczekało się już ponad trzydziestu edycji i jest największym konwentem poświęconym grom „bez prądu” w regionie łódzkim i jednym z największych w Polsce.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.09.2019 – POŻEGNANIE LATA – IMPREZA PLENEROWA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Skwer Św. Maksymiliana Kolbego

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Plenerowa impreza z animacjami zakończona wieczorną projekcją filmu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.09 ORAZ 27.10.2019 – SPOTKANIA KOLEKCJONERSKIE

Godz.: 09:00 – 12:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / Łódzki Klub Kolekcjonerów

Opis: Zadaniem klubu jest ratowanie materialnych dóbr kultury, popularyzacja idei kolekcjonerstwa, współpraca z muzeami, organizacja wystaw, giełd, targów i aukcji oraz poradnictwo.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.09.2019 – „PIKNIK – POWITANIE JESIENI Z ZIELONĄ ŁÓDZIĄ”

Godz.: 13:00 – 17:00

Adres: Park im. A. Mickiewicza (Julianowski), Polany przy amfiteatrze

Organizator: Zielona Łódź

Opis: Zapraszamy na piknik rodzinny z wieloma atrakcjami, koncerty, animacje dla dzieci, warsztaty, pokazy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.09.2019 – „PRAWDY I MITY O CHAIMIE RUMKOWSKIM”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wykład dotyczący kontrowersyjnej postaci Chaima Rumkowskiego, przełożonego Starszeństwa Żydów w Łodzi w Litzmanstadt Getto, wokół której narosło wiele mitów. Omówi je doktor Monika Polit.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

23.09.2019 – PRELEKCJA: „MODA 2. POŁOWY XX WIEKU. NA BAL I NA CO DZIEŃ – MODA WIELKICH KREATORÓW I DOMOWYCH KRAWCOWYCH”

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: Kino „Bodo” ul. Rewolucji 1905 nr 78/80

Organizator: Fundacja Szycie Życia

Opis: Prowadząca Ewa Gałązka (historyk sztuki, wykładowca akademicki). Działanie realizowane w ramach projektu „Moda na aktywność, czyli seniorzy modni, aktywni i zdrowi” realizowanego dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 505 381 806 / szyciezycia@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

24.09.2019 – SPOTKANIE ORGANIZACYJNE WARSZTATÓW TANECZNYCH DLA SENIORÓW – GRUPA POCZATKUJĄCA

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Spotkanie organizacyjne z instruktorem prowadzącym warsztaty taneczne dla seniorów – grupa początkująca – zapisy i informacje.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

24.09.2019 – WYSTĘP ZESPOŁU CON AMORE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej.

Opis: Zespół wokalnno-instrumentalny „Con Amore” istnieje od lipca 2013 roku.

W repertuarze zespołu znajdują się piosenki wykonywane w języku polskim, mówiące przede wszystkim o szczęściu, o miłości w różnych jej odcieniach, o tym, jak warto żyć.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.09.2019 – HISTORIA RODZINY. SUKCESY I PORAŹKI – WYKŁAD KRZYSZTOFA OCHNICKIEGO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski

Opis: Towarzystwo zaprasza do udziału zarówno zaawansowanych poszukiwaczy, jak i tych, którzy niedawno zaczęli przygodę z poszukiwaniami własnych korzeni.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.09.2019 – SPEKTAKL FANTAZJA POLSKA

Godz.: 10:00

Adres: ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Czego chciała największa śpiewaczka świata od prezydenta USA? Jaka kobieta była najważniejszą osobą w historii Polski? Czy Paderewski rzeczywiście wygrał Polskę na fortepianie? Czy może być śmiesznie kiedy jest strasznie? Żartobliwa opowieść o najważniejszym z punktu widzenia współpracy dyplomatycznej Polski i USA momencie, ukazująca rolę kobiet w tej niezapisanej historii Polski. Występują: Barbara Dembińska, Jolanta Jackowska, Katarzyna Żuk, Weronika Asińska (gościnnie), Dymitr Hołówko, Tomasz Kubiawicz, Piotr Seweryński, Sławomir Sulej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł z Miejską Kartą Seniora

25.09.2019 – DOKUMENTOWANIE PRACY W SZCZEGÓLNYCH WARUNKACH I W SZCZEGÓLNYM CHARAKTERZE W KONTEKŚCIE USTALANIA UPRAWNIEŃ DO REKOMPENSATY

Godz.: 10:00

Adres: ul. Zamenhofa 2

Organizator: I Oddział w Łodzi

Opis: Spotkanie z ekspertem, który omówi dokładnie jakie dane powinny zawierać dokumenty dotyczące pracy w szczególnych warunkach i w szczególnym charakterze.

Zapisy: 42 638 23 08 / e-mail szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

25.09.2019 – „GWIAZDY W BAŁUCKIM” – SPOTKANIE Z ARTUREM BARCISIEM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: „Gwiazdy w Bałuckim” – Spotkanie z aktorem Arturem Barcisiem. Aktor teatralny, filmowy i dubbingowy oraz reżyser teatralny. Absolwent PWSFTviT w Łodzi. Był aktorem Teatru na Targówku, Teatru Narodowego, oraz do obecnie jest aktorem Teatru Ateneum w Warszawie.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 25 zł

26.09.2019 ORAZ 24.10.2019 – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI – „W KRĘGU SZTUKI”

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: W nowym sezonie oferta zajęć dla seniorów w Domu Kultury Ariadna wzbogaci się o jeszcze nową propozycję: spotkania z historią sztuki, czyli „W kręgu sztuki”. Skoncentrują się one głównie na zagadnieniach ze sztuki XX wieku. Podczas spotkań uczestnicy poznają podstawowe kierunki, nauczą się analizy dzieła sztuki, rozbudzą swoją wyobraźnię, pogłębią wrażliwość emocjonalną i estetyczną. Na zajęciach będzie także czas na wymianę myśli i dyskusję.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

25.09.2019 – „DOBRE SŁOWA” – KONCERT

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Koncert poezji śpiewanej w wykonaniu Zespołu Con Amore.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.09.2019 – CAFFE RONDO ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z AGNIESZKĄ WNUKOWSKĄ-BILICKĄ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: „Moje spotkanie z Afryką, notatki z podróży po zachodnio-południowym RPA” będzie tematem czwartkowego spotkania. Caffè Rondo to przestrzeń do rozmów, spotkań z ciekawymi ludźmi, ekspertami z różnych dziedzin, otwartą na inicjatywy społeczne grup seniorskich. W każdy ostatni czwartek miesiąca zapraszamy na spotkania tematyczne. Jest to również miejsce służące integracji mieszkańców miasta dlatego jej przestrzeń jest otwarta od poniedziałku do piątku od 12:00 do 17:00.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.09 – 29.09.2019 – DRZEWA I KRZEWY W SZTUCE BONSAI

Godz.: 10:00 – 18:00

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

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa przedstawiająca sztukę bonsai.

Zapisy: Nie są wymagane

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

27.09.2019 – SPOTKAJMY SIĘ. KONCERT „BABIE LATO”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Koncert w wykonaniu zespołu wokalnego „Retkinianie”. Koncert dla całych rodzin. Podczas koncertu usłyszymy pogodne i żywe piosenki, nie zabraknie przyśpiewek i piosenek ludowych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.09.2019 – UROCZYSTE ROZPOCZĘCIE ROKU KULTURALNEGO

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zapraszamy na uroczyste rozpoczęcie roku kulturalnego – koncerty, pokazy zespołów i uczestników zajęć w Domu Kultury „502.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.09.2019 ORAZ 25.10.2019 – W DOBREJ TONACJI „A MNIE JEST SZKODA LATA”

Godz.: 18:30 – 20:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Cykliczne audycje na żywo dla tych, którzy mają wspomnienia i tych wspomnień się nie wstydzą. Prezentacja archiwalnych nagrań i „teledysków” muzycznych, fragmentów archiwalnych programów kabaretów literackich („Dudek”, Kabaret Starszych Panów) okraszona opowieścią o evergreenach muzyki polskiej i międzynarodowej, które coraz trudniej spotkać na antenach radiowych i telewizyjnych. Prowadzenie – Jan Targowski – krytyk muzyczny, pedagog Akademii Muzycznej w Łodzi, Dziennikarz Redakcji Publicystyki i Programów Kulturalnych Polskiego Radia w Łodzi

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.09.2019 – MICHAŁ KMIECIAK – FALL FOR YOU TOUR – ŁDK

Godz.: 19:00 – 20:30

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury

Opis: Niepowtarzalny klimat, który zespół Michała Kmiecika potrafi stworzyć wykorzystując jedynie fortepian, skrzypce i wiolonczelę; przesycone emocjami, piękne melodie i charakterystyczne, zaskakujące harmonie.

Zapisy: <https://bit.ly/2WsSSxX>

Koszt: 20 zł

28.09.2019 – „POWRÓT DO ZDROWYCH NAWYKÓW”

Godz.: 09:00 – 16:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9

Organizator: MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

Opis: Konsultacje specjalistyczne: endokrynolog, kardiolog, ortopeda, gastrolog, dietetyk. Proszę zabrać na wizytę konsultacyjną ostatnie wyniki badań jeśli je Państwo posiadacie i dokument tożsamości. Wykład: "Komunikacja Pacjenta z personelem medycznym".

Zapisy: 42 655 66 60 wew. 413. Rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 28.09.2019 r. wyłącznie osobiście w przychodni w godz. 9:00 – 10:00

Koszt: Udział bezpłatny

28.09.2019 – KREATYWNIE-AKTYWNIE / WARSZTATY SUMI-E

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: MALOWANIE PO JAPONSKU – styl „Sumi-e”, nauczymy się ciekawej japońskiej techniki malowania czarnym tuszem. Jest ona bardzo medytacyjna i uspokajająca. Będziemy malować oryginalnym bambusowym pędzlem i poznamy sekrety japońskiego malowania, które bardzo różni się od zachodniego. Stworzymy ciekawe orientalne karty okolicznościowe z motywem tradycyjnego bambusa oraz kwiatów.

Zapisy: 42 651 67 47 / zubardzka@bok.lodz.pl

Koszt: 35 zł

28.09.2019 – WARSZTATY MALARSKIE

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty plastyczne z zastosowaniem różnych technik malarskich: akrylu, akwareli, pasteli i rysunku: ołówki, węgiel, kreda. Istnieje możliwość zapisu na zajęcia do Grupy plastycznej „+/- nieskończoność” działającej w Centrum Kultury Młodych. Prowadzenie: Prof. Anna Frąckowicz.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: Udział bezpłatny

28.09.2019 – WARSZTATY DLA SENIORÓW – ZWIEWNE PIĘKNO Z KRAJU KWITNAĄCEJ WIŚNI

Godz.: 12:00 – 13:30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Tradycja malowania na jedwabnych tkaninach sięga II wieku naszej ery. Narodziła się w Azji, skąd dotarła do Europy. Apogeum jej popularności przypada na koniec XIX stulecia, gdy niemal na całym starym kontynencie mówiło się o „orientalnym szaleństwie”. Czym było to zjawisko? Jaki wywarło wpływ na sztukę polską u schyłku XIX wieku? Jak wykonać malunki na delikatnych tkaninach? Tego wszystkiego dowiedzą się uczestnicy warsztatów w Muzeum Pałac Herbsta. warsztaty dla Seniorów w ramach programu „Kultura 60+” MKiDN. Prowadzenie: Tatiana Szymańska.

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

Koszt: 2 zł

28.09.2019 – DZIEŃ SENIORA NA WIDZEWIĘ

Godz.: 13:00 – 19:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: W ramach tegorocznej edycji akcji „60+ Kultura” serdecznie zapraszamy na dzień bezpłatnych zajęć otwartych dla seniorów w Domu Kultury „502”. W programie:

13:30-15:00 – Otwarte zajęcia gimnastyczne: szkoła zdrowego kręgosłupa z elementami jogi oraz ćwiczenia relaksująco-antystresowe (prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny, liczba miejsc ograniczona);

15:00-16:30 – Wykład z zakresu dietytyki na temat: „Witamina D- rola w organizmie, zapotrzebowanie, najlepsze źródła w diecie”. Wykład poprowadzi mgr inż. Magdalena Grobelna (wstęp wolny);

16:30-18:00 – Otwarte zajęcia tańca towarzyskiego. Nie są wymagane pary! (prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny, liczba miejsc ograniczona);

18:00 – Koncert zespołu „Cantare” (wstęp wolny).

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: Udział bezpłatny

28.09 ORAZ 19.10.2019 – POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

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

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

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

29.09.2019 – KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”- WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 8:50

Adres: Zbiórka: Przystanek autobusowy al. Włókniarzy / Legionów

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Dom Kultury „502”, Oddział PTTK Łódź-Polesie oraz Klub Turystów Pieszych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 16 km Niesięcin – Krzywiec – Aleksandrów Łódzki. Zbiórka: Przystanek autobusowy al. Włókniarzy / Legionów autobus 97B godz. 8.50, odjazd: 9.02

Zapisy: 509 758 139

Koszt: Udział bezpłatny

29.09.2019 – TYMOTEUSZ WŚRÓD PTAKÓW

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator : Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Jedna z sześciu, napisanych dla najmłodszych dzieci, sztuk Jana Wilkowskiego, których bohaterem jest miś Tymoteusz. W tej części przygód, pewnego dnia miś znajduje w lesie porzucone kukułcze jajo i postanawia je wysiedzieć. Nie podoba się to tacie niedźwiedziowi, dbającemu o honor rodziny. Z misiowych pomysłów wyśmieją się też leśne zwierzęta. Tymoteusz nie poddaje się jednak i stawia na swoim. Co się wyklulo z jajka? By poznać odpowiedź trzeba przyjść na spektakl. Przedstawienie w technice kukielkowej, umożliwiające pierwszy kontakt z teatrem i oswojenie się z przestrzenią, z dźwiękiem gongu, muzyką, oklaskami czy rekwizytami. Przedstawienie dla widzów od 3 lat.

Zapisy: 42 632 58 99, 695 087 008 / biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Bilet dla seniora 10 zł

29.09.2019 – WARSZTATY KULINARNE DLA SENIORÓW – KUCHNIA ŁÓDZKA I NIEMIECKA

Godz.: 14:30 – 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty kulinarne inspirowane tradycją kuchni polskiej (łódzkiej) i niemieckiej. Po warsztatach istnieje możliwość wzięcia udziału w plenerowej Potaćcówce „PoPołudniowe Rytm”. W programie: samba, rumba, cha-cha... a nawet rock and roll – w plenerze na placu obok Centrum Kultury Młodych w godz. 15:30 – 18:00

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: Udział bezpłatny

29.09.2019 – „POPOŁUDNIOWE RYTMY” – POTANĆÓWKA PLENEROWA DLA SENIORÓW

Godz.: 15:30 – 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Potanćówka dla Seniorów w rytmach : samby, rumbi, cha-cha ... a nawet rock and rolla – w plenerze na placu obok Centrum Kultury Młodych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.09.2019 – OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE „EKSPRESJE WOLNOŚCI. BUNT I JUNG-IDYSZ – WYSTAWA, KTÓREJ NIE BYŁO.”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie kuratorskie po wystawie „Ekspresje Wolności. Bunt i Jung-Idysz – wystawa, której nie było.” poprowadzi Adam Klimczak. Ekspozycja stanowi bezpośrednie nawiązanie do koncepcji łódzkich i poznańskich twórców sprzed stu lat. Dzięki zbiorom Muzeum Narodowego w Poznaniu, Muzeum Miasta Łodzi, Muzeum Sztuki w Łodzi, Żydowskiego Instytutu Historycznego w Warszawie oraz innych placówek muzealnych i osób prywatnych w Polsce i za granicą (Londyn, Paryż, Berlin, Poczdam), zostały zaprezentowane prace członków poznańskiej grupy Bunt powstałej w 1918 roku i łódzkiej grupy literacko-artystycznej Jung Idysz. Prezentowane na wystawie dzieła artystów z obu ugrupowań powstały w szerokim przedziale czasowym począwszy od pierwszej dekady XX w., poprzez okres międzywojnia, aż po lata 60. XX w. Ekspozycji towarzyszy wydany przez Muzeum Miasta Łodzi unikatowy reprint trzech zachowanych oryginalnych wydawnictw „Jung Idysz”, przełożony na język polski i angielski przez wybitne tłumaczkę z Polski i Izraela.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

29.09.2019 – RETRANSMISJA KONCERTU ANDRÉ RIEU PT. „ZATAŃCZYMY?”

Godz.: 16:30

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / "Na Żywo w Kinach"

Opis: Koncert zarejestrowany w rodzinnym mieście słynnego skrzypka w Maastricht w lipcu 2019 roku. Tym razem Andre Rieu i jego Orkiestra Johanna

Straussa stawiają na rytmiczne melodie, w tym popularne walce.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 25 zł (normalny), 23 zł (ulgowy)

01.10.2019 – KREATYWNI PLUS – WARSZTATY CERAMICZNE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Szpitalna 6, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Organizator: Grupa nieformalna „młodzi duchem”

Opis: Warsztaty rękodzieła oraz ceramiki. Uczestnicy wspólnie z instruktorami wykonają przedmioty użytkowe – m.in. naczynia, pojemniki, mydła, świece i wiele innych cieszących oko drobiazgów. Działanie realizowane dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 669 322 406, 512 792 535

Koszt: Udział bezpłatny

01.10.2019 – SENIORIADA – SPARTAKIADA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Turniej – Turniej sportowy zorganizowany dla aktywnej grupy seniorów z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

02.10.2019 – MUZYKOTERAPIA

Godz.: 11:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Cykliczne spotkania z zakresu arteterapia dźwiękiem dla seniorów. Terapia dźwiękiem.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

04.10 – 06.10.2019 – OWOCE, WARZYWA, KWIATY – WYSTAWA

Godz.: 9:00 – 17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65, sala wystawowa zlokalizowana w budynku administracyjnym Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa owoców, warzyw i kwiatów. Prezentowane będą ciekawe okazy pochodzące z Ogrodu Botanicznego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.10.2019 – JĘZYK ZAWODÓW DAWNEJ ŁODZI – TEMATYCZNE OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU – ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ” Z TŁUMACZEM PJM

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wystawie „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań” dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcją słuchu z tłumaczem polskiego języka migowego dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcją słuchu. Podczas oprowadzania uczestnicy poznają sekrety wielokulturowej Łodzi.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

04.10.2019 – WIECZÓR ŁÓDZKICH PLANSZÓWEK I KARCIAEK

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podsumowanie projektu „Lodzermenscha przemysłowy język postępu” oraz prezentacja bogato ilustrowanej, edukacyjnej gry karcianej o tym samym tytule, której rozgrywka pozwoli zapoznać się z postaciami reprezentującymi typowe dla łódzkiego pejzażu zawody, zgrupowane wokół trzech przestrzeni: fabryki, biura oraz ulicznego rzemiosła i spróbować swoich sił na trudnej drodze kariery w przemysłowym mieście. Podczas wydarzenia uczestnicy będą mogli poznać także inne gry – planszowe i karciane – wykorzystujące łódzkie motywy.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

04.10.2019 – PROJEKCJA FILMU PT. „WARSZAWA: MIASTO PODZIELONE” W REŻ. ERICA BEDNARSKIEGO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / Fundacja LOGTV FILMS POLSKA

Opis: Rok 1941. Warszawa. Młody Polak, ryzykując życiem, kręci amatorski film ukazujący rzeczywistość po obu stronach muru warszawskiego getta. Odnalezienie taśmy po latach jest pretekstem dla reżysera Erica Bednarskiego, by wrócić do wydarzeń wyrwania i odgradzenia części miasta, eksterminacji mieszkańców i destrukcji. Przejmujący archiwalny materiał, jedyny do tej pory nienazistowski i niepropagandowy dokument z tamtego miejsca, wpleciony w film, staje się niemyym świadkiem tragedii. Zestawiony ze wspomnieniami ocalałych z getta, mieszkańców Warszawy oraz opiniami historyków, architektów i artystów, ukazuje zarówno pamięć o tamtych wydarzeniach. Po filmie spotkanie z reżyserem filmu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

05.10.2019 – „DARY JESIENI”

Godz.: 09:00 – 16:00

Adres: ul. Lecznicza 6

Organizator: MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

Opis: Konsultacje specjalistyczne: endokrynolog, gastrolog, ortopeda, okulista. Proszę zabrać na wizytę konsultacyjną ostatnie wyniki badań jeśli Państwo posiadacie i dokument tożsamości. Wykład: "Jak żyć z cukrzycą, porady i dyskusja"- Dietetyk „Pielęgnacja cery"- indywidualne konsultacje z kosmologiem. Warsztaty: „Bezpieczeństwo pacjenta w systemie opieki zdrowotnej”.

Zapisy: 42 25 65 111. Rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 5.10.2019 r. wyłącznie osobiście w przychodni w godz. 9:00 – 10:00

Koszt: Udział bezpłatny

05.10.2019 – „Z DZIEJÓW ŁÓDZI: ROZWÓJ PRZEMYSŁOWY I TERYTORIALNY”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja dotycząca historii industrialnego miasta, jego rozwoju, zarówno w aspekcie terytorialnym jak i gospodarczym. Prowadzenie Anna Łagodzińska-Pietras, adiunkt w Dziale Historycznym Muzeum Miasta Łodzi.

Zapisy: 603 865 064 / fundacja@polekreacji.pl

Koszt: Udział bezpłatny

5.10.2019 – POTANÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: Bilety w cenie 12 złotych (sprzedaż od 23 września), w dniu imprezy 15 złotych.

6.10.2019 – DZIKIE OWOCE JADALNE – SPACER PRZYRODNICZY

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Retkińska 39/65, zbiórka przy kasie od strony ul. Retkińskiej

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Spacer przyrodniczy w ramach Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2019 przybliżający uczestnikom tematykę dzikich owoców jadalnych oraz sposobów ich wykorzystania.

Zapisy: Nie są wymagane

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

06.10.2019 – KRÓLEWNA Z DREWNA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: „Królowna z drewna” to barwna, wierszowana bajka, oparta na najnowszym, niepublikowanym dotąd tekście Waldemara Wolańskiego. W rozśpiewanej, bardzo zabawnej a jednocześnie trzymającej w napięciu formie, opowiada o przygodach małej Sosenki, która ratuje swoich rodziców i cały las Poza walorami muzycznymi i plastycznymi – głównie pięknymi, animowanymi lalkami – jest jednocześnie doskonałą propozycją edukacyjną, uczącą gatunków drzew oraz w atrakcyjnej formie zachęcającą do obcowania z przyrodą. Przedstawienie dla widzów od 4 lat.

Zapisy: 42 632 58 99, 695 087 008 / biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Bilet dla seniora 10 zł

08.10.2019 – RADOGOSKI KLUB SENIORA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Terenowy „Wyspa Kultury”

Opis: Zapraszamy na spotkanie z dr Karoliną Kołodziej, która opowie o literaturze Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

8.10.2019 – WIDZEWSKA GALERIA EKSLIBRISU – OTWARCIE WYSTAWY „ROMAN MUCHA I MARZENA MUCHA. EKSLIBRISY”

Godz.: 16:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Podczas wystawy w Widzewskiej Galerii Ekslibrisu zaprezentowane zostaną linoryty i drzeworyty Romana i Marzeny Muchy (ojciec i córka) przedstawiające m.in. zabytki Roztocza i Lubelszczyzny, w tym szczególnie drewniane kościółki i kapliczki a także obiekty przyrodnicze.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

9.10.2019 – SPOTKANIA Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3.

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

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

Zapisy: 42 651 67 47, zubardzka@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

10.10.2019 – „SPACERY Z HALPERNEM” SPACER SIÓDMY: „ŻEBY MOJA ŁÓDŹ ROSŁA.”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: „Żeby moja Łódź rosła.” to marzenie Dawida Halperna się spełniło. Łódź rzeczywiście rosła. Przybywało mieszkańców, powstawały nowe dzielnice. W czasach „Ziemi obiecanej” terytorium miasta już się jednak nie powiększało. Ale Łódź nadal rosła. Powstawały nowe fabryki zawłaszczając każdą wolną przestrzeń. Szlak kolejnego spaceru wyznaczają właśnie fabryki, o których rozmawiać będziemy ze znawcą architektury przemysłowej dr. hab. inż. arch. Bartoszem M. Walczakiem.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

11.10 – 13.10.2019 – WYSTAWA KAKTUSÓW I SUKULENTÓW

Godz.: 11:00 – 18:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizatorzy: Łódzki Dom Kultury / Łódzki Kaktus Klub

Opis: Wymiana doświadczeń, poradnictwo, sprzedaż roślin.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 4 zł (normalny), 2 zł (ulgowy)

11.10.2019 – GALERIA INBLANCO MARTA SIEDLECKA-SIDOR MALARSTWO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Wystawa prac Marty Siedleckiej-Sidor w Galerii InBlanco

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2019 – KONSULTACJE SPECJALISTYCZNE

Godz.: 9:00 – 13:00

Adres: ul. Tatrzańska 109

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis: Zapraszam seniorów do poradni, gdzie będą mogli skorzystać z konsultacji i porady: lekarza dermatologa, lekarza kardiologa (wraz z uprzednio wykonanym badaniem EKG), przeprowadzony pomiar cukru i ciśnienia tętniczego.

Zapisy: 42 643 39 72 lub 42 643 57 44 lub osobiście w rejestracji przy ul. Tatrzańskiej 109. Zapisy od dnia 4 października 2019 r.

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2019 – „UBIORY MIESZKAŃCÓW ŁODZI OD POŁOWY XIX WIEKU DO KOŃCA LAT 50. WIEKU XX JAKO PRZYKŁAD IDENTYFIKACJI SPOŁECZNEJ, WYZNANIOWEJ”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Fundacja Pole Kreacji

Opis: Ubiory dawniej jeszcze bardziej niż dziś służyły identyfikacji społecznej – były jak uniformy, pozwalające odróżniać od siebie klasy społeczne i status odzianych w nie osób. Jak wyglądała garderoba mieszkańców wielokulturowej, robotniczej Łodzi? Jak ubierali się ludzie w mieście, w którym obok siebie istniały

synagogi, kościoły i zbory, a niedaleko fabrykanckich pałaców stały robotnicze famuły? Na te i inne pytania odpowiemy podczas spotkania.

Zapisy: 603 865 064 / fundacja@polekreacji.pl

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2019 – KONCERT BLUES & CEK

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: W repertuarze bluesowym wystąpią uczestnicy Studia Piosenki „Ż”, Singing Daisies oraz zaproszeni wokaliści.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2019 – KONCERT MONIKI KUSZYŃSKIEJ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Galowe otwarcie sezonu kulturalnego koncertem Moniki Kuszyńskiej.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: Udział bezpłatny

13.10.2019 – „SUKOT DLA ŁODZI” – WYDARZENIE W RAMACH PROJEKTU „ŁÓDZKIE PODWÓRKO – TRADYCJA I WSPÓŁCZESNOŚĆ”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie z kulturą żydowską podczas pierwszych obchodów święta Sukot w Muzeum Miasta Łodzi będzie wyjątkową okazją do poznania zwyczajów i obyczajów wyznawców religii mojżeszowej. Wydarzenie zorganizowane we współpracy z Gminą Wyznaniową Żydowską w Łodzi.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

14.10.2019 – SENIOR WAY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Spektakl Teatru PODTEKST – „Niedźwiedź”.

Zapisy: 42 651 67 47 / zubardzka@bok.lodz.pl

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.10.2019 – WYCIECZKA „ZNANE I NIEZNANE ATRAKCJE TURYSTYCZNE WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO”

Godz.: 9:00 – 18:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: "Od umowy zgierskiej do potęgi przemysłowej" - wycieczka autokarowa dla aktywnych seniorów po województwie łódzkim Łódź – Zgierz – Dzierżązna – Sokolniki.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 78zł/osoba (przy 45 uczestnikach) opłaty i zapisy do 9 października!

16.10.2019 – PLATFORMA USŁUG ELEKTRONICZNYCH ZUS W PRAKTYCE

Godz.: 10:30

Adres: ul. Zamenhofa 2

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: Szkolenie. Platforma Usług Elektronicznych – w skrócie PUE.

Zapisy: 42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

17.10.2019 – XIII WARSZTATOWY POKAZ MODY EKO

Godz.: 11:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Pokaz mody ekologicznej współorganizator : Warsztaty Terapii Zajęciowej TPD „Plantowa” – Uczestnicy prezentują stroje ekologiczne z surowców wtórnych lub naturalnych wykonanych własnoręcznie lub z pomocą terapeutów – co roku stroje przygotowywane są w innych kategoriach tematycznych.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

17.10.2019 – „JESIENNA KOBIETA – SPOTKANIE W KRĘGU DOJRZAŁYCH KOBIET „

Godz.: 11:00 -13:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Podczas warsztatów zastanowimy się czym jest kobiecość, jakie są jej typy i z którymi z nich się utożsamiamy. Będziemy odkrywać radość, jaką daje akceptacja własnej kobiecości, wzmacniać poczucie swojej wartości i uczyć się obrony osobistych praw i granic.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

17.10.2019 – KONFERENCJA MEDYCZNA „JAK DBAĆ O JAMĘ USTNĄ”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Pomorska 51, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, sala K 120

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie,

Opis: Wykład „Jak dbać o jamę ustną” – dr Monika Wróblewska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.10.2019 – EMERYTURY Z SYSTEMU ZREFORMOWANEGO I ZNACZENIE KAPITAŁU POCZĄTKOWEGO

Godz.: 9:00

Adres: ul. Lipiec Reymontowskich 11

Organizator: ZUS II Inspektorat w Łodzi

Opis: Spotkanie z ekspertem, na którym wyjaśnione zostaną poszczególne składniki emerytury, które mają wpływ na jej wysokość. Prezentacja skierowana jest nie tylko do osób planujących przejście na emeryturę, ale też pobierających już świadczenie. O godz. **10:00** spotkanie z ekspertem, na którym przedstawione będą sposoby ponownego przeliczania emerytur i rent.

Zapisy: 42 638 21 23 / szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

19.10.2019 – „ZE STAREGO ALBUMU – ZARYS HISTORII FOTOGRAFII”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizatorzy: Muzeum Miasta Łodzi, Fundacja Pole Kreacji

Opis: Gdzie w dawnej Łodzi znajdowały się zakłady fotograficzne? Czy było

ich dużo i czy łodzianie chętnie się fotografowali? Prelekcje poświęconą historii łódzkiej fotografii poprowadzi Beata Kamińska, kustosz Działu Historycznego Muzeum Miasta Łodzi. W trakcie spotkania zaprezentowane zostaną archiwalne zdjęcia ze zbiorów Muzeum, opowiemy też o tym, jak stare fotografie wykorzystują w pracy historycy.

Zapisy: 603 865 064 / fundacja@polekreacji.pl

Koszt: Udział bezpłatny

23.10.2019 – XVIII PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH „MOJA SZTUKA – MOJE ŻYCIE”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Przegląd „MOJA SZTUKA – MOJE ŻYCIE” Współorganizator: Stowarzyszenie Rodziców i Opiekunów Chorych z Zespołem Downa. – rozwijanie zainteresowań i stwarzanie możliwości prezentacji umiejętności wokalnych, teatralnych, recytatorskich, muzycznych, kabaretowych i plastycznych dzieci i młodzieży niepełnosprawnej – konfrontacja i wymiana doświadczeń uczestników i opiekunów, – kontynuacja działań na rzecz integracji i różnych środowisk społecznych – warsztaty artystyczne dla uczestników.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

23.10.2019 – ZASADY NABYWANIA PRAWA I USTALENIA WYSOKOŚCI EMERYTURY Z SYSTEMU ZREFORMOWANEGO

Godz.: 11:30

Adres: ul. Zamenhofska 2

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: Spotkanie z ekspertem, na którym wyjaśnione zostaną poszczególne składniki emerytury, które mają wpływ na jej wysokość. Prezentacja skierowana jest nie tylko do osób planujących przejście na emeryturę, ale też pobierających już świadczenie.

Zapisy: 42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2019 – SPOTKANIE Z ADA RYBKĄ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: „Warzywo to dobre tworzywo” spotkanie poświęcone kuchni roślinnej i zdrowemu stylowi życia. Caffè Rondo to przestrzeń do rozmów, spotkań z ciekawymi ludźmi, ekspertami z różnych dziedzin, otwartą na inicjatywy społeczne grup seniorskich. Zapraszamy na spotkania tematyczne w każdy ostatni czwartek miesiąca

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2019 – KONCERT CHÓRU NAUCZYCIELSKIEGO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Pomorska 51, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna

Organizatorzy: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna

Opis: Koncert muzyczny w wykonaniu Chóru Nauczycielskiego z Łodzi Przy Klubie Nauczyciela z Łodzi pod dyrekcją Rafała Wiechy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2019 – SPOTKAJMY SIĘ. KONCERT PT.: "NIEŚMY LUDZIOM DOBRE SŁOWA"

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Koncert poezji śpiewanej w wykonaniu zespołu „Con Amore”. Będzie to muzyczna opowieść o miłości dwojga na górskim szlaku. Pojawią się m.in. piosenki: „Jest już za późno”, „Sielanka o domu”, „We wtorek po sezonie”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2019 – SPEKTAKL WŁÓKNIARKI

Godz.: 19:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Spektakl – koncert, którego scenariusz jest oparty na wydanej w 2018 roku książce Marty Madejskiej „Aleja Włóknienek”, przedstawiającej losy łódzkich pracownic przemysłu włókienniczego. Kobiet, które szły do pracy, kiedy miały po kilkanaście lat, i od tego momentu rytm ich życia wyznaczał tykający

zegar. Przedstawienie w reżyserii Tomasza Mana ze specjalnie napisaną do niego rockową muzyką, graną na żywo. Przedstawienie dla widzów w wieku 16 lat +

Zapisy: Dział Organizacji Widowni ul. Wólczańska 5 / 42 632 58 99, 695 087 008 / biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: 15 zł

26.10.2019 – „JESIEŃ DLA ZDROWIA I URODY”

Godz.: 09:00 – 16:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9

Organizator: MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

Opis: Konsultacje specjalistyczne: endokrynolog, kardiolog, ortopeda, gastrolog, dietetyk. Proszę zabrać na wizytę konsultacyjną ostatnie wyniki badań jeśli je Państwo posiadacie i dokument tożsamości. Warsztaty: "Komunikacja Pacjenta z personelem medycznym", „Prawidłowe nawilżanie cery”- konsultacje z kosmetologiem, „Kwiaty jesieni” – zajęcia z terapii manualnej.

Zapisy: 42 655 66 60 wew. 413. Rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 26.10.2019 r. wyłącznie osobiście w przychodni w godz. 9:00 – 10:00

Koszt: Udział bezpłatny

27.10.2019 – 44 PYTANIA NA 44. URODZINY. QUIZ WIEDZY O PAŁACU IZRAELA POZNAŃSKIEGO I MUZEUM MIASTA ŁÓDZI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Świątuj z nami 44 urodziny Muzeum Miasta Łodzi! Popisz się swoją wiedzą na temat historii Pałacu Izraela Poznańskiego. Baw się z nami, odpowiadaj na pytania i wygrywaj nagrody.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

27.10.2019 – 44 MINUTY – KONCERT Z OKAZJI 44. URODZIN MUZEUM MIASTA ŁÓDZI

Godz.: 16:44

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Akademia Muzyczna im. G. i K. Bacewiczów w Łodzi, łódzki Oddział Stowarzyszenia Polskich Artystów Muzyków (SPAM)

Opis: Koncert laureatów nagrody specjalnej na XX Łódzkim Międzynarodowym Konkursie Muzyki Kameralnej im. Kiejstuta Bacewicza w Łodzi.

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

Koszt: Bilet 4 zł

29.10.2019 – KREATYWNI PLUS – WARSZTATY CERAMICZNE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Szpitalna 6

Organizator: Grupa nieformalna „młodzi duchem”

Opis: Warsztaty ceramiczne realizowane dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 669 322 406, 512 792 535

Koszt: Udział bezpłatny

31.10.2019 – 44 LATA MINĘŁY JAK JEDEN DZIEŃ... HISTORIA MUZEUM MIASTA ŁODZI – OPROWADZANIE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis; Orowadzanie, skupione wokół historii Pałacu Izraela Poznańskiego. Do czego służył rodzinie fabrykanta? Jak wyglądał dawniej, a jakie elementy na przestrzeni lat zmieniły się nie do poznania? W jakich okolicznościach rodzina Poznańskich straciła do niego prawa? Czyją siedzibą był podczas II wojny światowej? Jak przetrwał trudne czasy powojenne? Na te i inne pytania odpowiemy podczas specjalnego, urodzinowego oprowadzania.

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

Koszt: Bilet wstępu 1 zł (ulgowy), 3 zł (normalny)

WYDARZENIA CYKLICZNE

WARSZTATY EKOLOGICZNE DLA SENIORÓW – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 8:00 – 14:00

Adres: ul. Zamiejska 1 – pawilon edukacyjny przy Sortowni odpadów

Organizator: Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania – Łódź Sp. z o.o.

Opis: Celem zajęć, jest promowanie prawidłowych zachowań proekologicznych, zachęcających przede wszystkim do segregacji odpadów. Pokazujemy drogę „od odpadu do produktu” poszczególnych asortymentów wysortowanych surowców m.in. tworzyw sztucznych, makulatury, szkła, złomu stalowego, odpadów roślinnych czy drewna. Wszystkich Seniorów zapraszamy do udziału w zajęciach także z rodzinami (dzieci w wieku szkolnym).

Zapisy: 663 355 744

Koszt: Udział bezpłatny

TANIEC TOWARZYSKI – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 30 zł / miesiąc

ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE DLA SENIORÓW – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:45 -13:00

Adres: ul. Libelta 16

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: Wśród zapewnianych w Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora aktywności znajdują się: gimnastyka na zdrowy i silny kręgosłup, gimnastyka z krzeselkami, gimnastyka usprawniająca, ćwiczenia z dużą piłką, ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia na mocne kości. W razie wątpliwości które zajęcia są dla Państwa odpowiednie, nasz personel zawsze służy pomocą.

Zapisy: 42 655 30 39 w godz. 13:00-15:00

Koszt: Udział bezpłatny

SZKOLENIA: PO PROSTU DLA SENIORA 2.0 OSWAJAMY KOMPUTERY I SMARTFONY – OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY (DO KOŃCA LISTOPADA)

Godz.: pon. – pt. godz. 10:00 – 17:00 / sob. godz. 10:00 i 12:00

Adres: kilka lokalizacji do wyboru

Organizator: SUBVENIO Fundacja interwencji kryzysowej i pomocy psychologicznej

Opis: Zapraszamy mieszkańców w Łodzi w wieku 60+ do uczestnictwa w bezpłatnych kursach obsługi komputera lub smartfona. Zajęcia odbywają się co tydzień (2h lekcyjne raz w tygodniu) i trwają odpowiednio 8 i 4 tygodni. Zajęcia realizujemy we wszystkich 5 dzielnicach Łodzi (Widzew, Bałuty, Górna, Poleśie, Śródmieście).

Zapisy: 501 988 014 od pon. do pt. w godz. 10:00 – 14:00

Koszt: Udział bezpłatny

SPECJALISTYCZNE CENTRUM POMOCY – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: pon. i wt. 10:00 – 20:00, śr., czw. i pt. 8:00 – 18:00

Adres: ul. Rewolucji 1905 nr 52, recepcja pok. G03 parter

Organizator: SUBVENIO Fundacja interwencji kryzysowej i pomocy psychologicznej

Opis: Realna pomoc, rehabilitacja domowa i stacjonarna, wsparcie psychologiczne, zakupy leków i wyrobów medycznych, dofinansowanie lub refundacja kosztów turnusów rehabilitacyjnych, pokrywanie kosztów specjalistycznych konsultacji medycznych. Centrum znajduje się w Łodzi ale ze wsparcia mogą korzystać mieszkańcy całej Polski, którzy zostali pokrzywdzeni przestępstwem. Prosimy o przekazywanie informacji ludziom którzy potrzebują pomocy, po wypadkach komunikacyjnych, napadach, oszustwach, uszkodzeniach ciała czy mienia, kradzieżach, przemocy domowej czy niealimentacji, oraz wszystkich innych kategoriach przestępstw. Pomoc jest nielimitowana, mogą się o nią ubiegać również osoby które zostały pokrzywdzone wiele lat temu, zarówno osoby dorosłe jak i dzieci. Współfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości.

Zapisy: 514 025 546

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS” – PONIEDZIAŁKI (OD 16.09 DO 31.10.2019)

Godz.: 10:30 – 13:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

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

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 75 zł / miesiąc

GIMNASTYKA 60+ – PONIEDZIAŁKI (OD 9.09 DO 31.10.2019)

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Widzewskie Domy Kultury Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia sportowe dla seniorów. Ćwiczenia usprawniające także na dolegliwości i bóle kręgosłupa

Zapisy: 574 255 542, 574 190 659

Koszt: 38 zł / miesiąc

ANGIELSKI DLA SENIORÓW – PONIEDZIAŁKI (OD 23.09.2019)

Godz.: 11:30 – 13:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

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

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 70 zł / miesiąc

KRETYWNI PLUS – WARSZTATY RĘKODZIELNICZE – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Szpitalna 6, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Organizator: Grupa nieformalna „młodzi duchem”

Opis: Cykl warsztatów rękodzielniczych dla seniorów, pod czasktórych uczestnicy

stworzą własne autorskie prace. Warsztaty realizowane dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Mikrograntów dla Seniorów 2019 .

Zapisy: 669 322 406, 512 792 535

Koszt: Udział bezpłatny

„GRAMY I WYGRAMY” – PONIEDZIAŁKI (OD 1 WRZEŚNIA DO 31 PAŹDZIERNIKA)

Godz.: 12:00

Adres: Muzeum Farmacji , pl. Wolności 2

Organizatorzy: Nieformalna Grupa „Grajasy”, patron DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Muzeum Farmacji

Opis: Zapraszamy Seniorów do wspólnego grania w gry planszowe, warcaby, szachy, karty itp. To doskonale ćwiczenia mózgu. Działanie realizowane dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Programu Mikrogranty dla Seniorów 2019.

Zapisy: 539 521 563

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA REKREACYJNA I USPRAWNIAJĄCA – PONIEDZIAŁKI (OD 16.09.2019)

Godz.: 15:00 – 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej.

Opis: Celem zajęć jest podniesienie stanu zdrowia, zachowanie sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej oraz wyhamowywanie procesów inwolucyjnych.

Zapisy: tel. 42 651 67 47 / www.strefazajec.pl

Koszt: 20 zł opłata klubowa

GIMNASTYKA ZDROWOTNA – PONIEDZIAŁKI (PO 23 WRZEŚNIA)

Godz.: 15:30 – 16:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Stałe, prozdrowotne zajęcia gimnastyczne dostosowane dla osób w wieku 60+. Zajęcia rozpoczną się po 23 września.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 40 zł / 4 zajęcia, 65 zł /8 zajęć

WARSZTATY KOMPUTEROWE LAPTOP BEZ TAJEMNIC – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 16:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Praktyczne warsztaty komputerowe dla seniorów. Zajęcia przeznaczone dla osób posiadających komputery przenośne (laptop). Cykl składa się z 8 dwugodzinnych spotkań, na których uczestnicy zapoznają się z podstawami obsługi komputera i Internetu.

Zapisy: w siedzibie organizatora ul. Limanowskiego 166 lub www.strefazajec.pl

Koszt: 100 złotych lub w 2 ratach po 50 zł każda

DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY – PONIEDZIAŁKI (PO 23 WRZEŚNIA)

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 60+ – WTORKI I PIĄTKI

Godz.: wtorki 9:15 – 10:15, piątki 10:00 – 11:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 40zł /miesiąc

PROJEKT WEHIKUŁ CZASU – WTORKI (OD 3.09 DO 12.11.2019)

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: W ramach projektu „Wehikuł Czasu” zapraszamy seniorów w podróż międzypokoleniową, w ramach której odbędą się:

- warsztaty animacyjno-komunikacyjne – podczas których nauczymy się

różnych zabaw przydatnych w pracy z dziećmi, będziemy mówić o uważności, uczyć się słuchać siebie wzajemnie;

- **warsztaty twórcze**, podczas których na bazie materiałów recyklingowych będziemy przygotowywać m.in. gry i zabawki z czasów dzieciństwa seniorów;

- **joga śmiechu** – przestrzeń do integracji, budowania relacji między seniorami. W listopadzie grupa chętnych seniorów-wolontariuszy wraz z instruktorem odwiedzi trzy grupy/klassy z przedszkoli/szkół, które włączą się w projekt. Będą współprowadzić warsztaty pt. „Gry i zabawy z czasów naszych babć i dziadków”, którego celem jest stworzenie wraz z dziećmi „Banku zabaw bez telewizora.” Zapraszamy także osoby, które mają trudności z samodzielnym poruszaniem się. W ramach projektu jest zapewniony transport. Projekt realizowany dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi w ramach Mikrograntów dla Seniorów 2019.

Zapisy: 669 322 406

Koszt: Udział bezpłatny

NAUKA GRY W BRYDŻA – WTORKI

Godz.: 10:00 – 12:00

Adres: ul. Libelta 16

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: CZAS organizuje profesjonalne zajęcia, mające na celu przybliżyć każdemu zainteresowanemu tajniki tej gry logicznej. Utworzone zostaną dwie grupy, średnio zaawansowana oraz niezaawansowana.

Zapisy: 42 655 30 39 w godz. 13:00 – 15:00

Koszt: Udział bezpłatny

II ŚNIADANIE SENIORA – SPOTKANIA TEMATYCZNE – WTORKI (PO 23 WRZEŚNIA)

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Stałe, integracyjne spotkania o różnej tematyce.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 50+ – WTORKI I CZWARTKI

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / 8 zajęć, 35 zł / 4 zajęcia

GIMNASTYKA TAI CHI – WTORKI (OD 1.10.2019)

Godz.: 10:30 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

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

Opis: Tai Chi to chińska sztuka, której historia liczy wiele wieków. To gimnastyka, w której ruchy są powolne, harmonijne i pełne wdzięku, a osiągnęte 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: 27.09.2019 zajęcia otwarte (wstęp wolny) od października 40 zł / karnet 4 wejścia

TOWARZYSTWO ŚPIEWACZE „ANNA” – WTORKI

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: al. Piłsudskiego133

Organizator: Widzewskie Domy Kultury 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 umilanie czasu ludziom chorym, starszym i samotnym. Towarzystwo śpiewacze „Anna” zaprasza na swoje próby wszystkie te osoby, które chcą się podzielić swoim talentem z innymi a także spotkać osoby o podobnych zainteresowaniach. Członkowie Towarzystwa śpiewaczego „Anna” zazwyczaj występują solo lub w duetach.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

STUDIO MAESTRO + – WTORKI (OD PAŹDZIERNIKA)

Godz.: 14:30, 17:30

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Celem ogólnym spotkań jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych i wzmacnianie wiary w swoje możliwości. Ponadto stwarzamy możliwość wspólnego działania, wymiany doświadczeń, realizacji programu a na koniec dorocznej wystawy prac grupy połączonej z folderem i prezentacją fotografii z okresu pracy

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

Koszt: 30 zł wpisowe

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.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 80 zł / 8 zajęć, 55 zł / 4 zajęcia

MUZYKOTERAPIA/ W TANECZNYCH RYTMACH – ŚRODY (OD PAŹDZIERNIKA)

Godz.: 09:00 -10:30

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Zajęcia taneczno-relaksacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 8 zł za jedno zajęcia

CHÓR CANTO – ŚRODY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Spotkania Chóru Canto.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł opłata roczna

LEKTORAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO – GRUPA POCZĄTKOWA – ŚRODY

Godz.: 12:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Nauka Języka prowadzona metodą konwersacyjną. Zajęcia prowadzone przez doświadczonego lektora. Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu po 1,5 godziny każde spotkanie.

Zapisy: w siedzibie organizatora / www.strefazajec.pl

Koszt: 70 zł / miesiąc

„FILMY PRZY KAWIE NIE TYLKO O KAWIE” – ŚRODY (OD 1.09 DO 30.09.2019)

Godz.: 12:00

Adres: Muzeum Farmacji, pl. Wolności 2

Organizatorzy: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Muzeum Farmacji, Fundacja 4 Future

Opis: Zapraszamy Seniorów do wspólnego oglądania filmów.

Zapisy: 539 521 563

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA ZDROWOTNA – ŚRODY (PO 23 WRZEŚNIA)

Godz.: 12:00 – 13:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

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

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 40 zł/ 4 zajęcia, 65 zł/8 zajęć

TWÓRCZA GRUPA LITERACKA LIMERYK – KAŻDA TRZECIA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Spotkania Twórczej Grupy Literackiej LIMERYK.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł opłata roczna

GRUPA TANECZNA ERETZ – TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW – ŚRODY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Spotkania grupy tanecznej Eretz – Taniec w kręgu dla seniorów.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA REKREACYJNA I USPRAWNIAJĄCA – ŚRODY (OD PAŹ- DZIERNIKA)

Godz.: 15:00 – 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3.

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej.

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

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

Koszt: 10 zł /zajęcia

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA DLA SENIORÓW CZWARTKI (PAŹDZIERNIK)

Godz.: 9.15

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Cotygodniowe zajęcia taneczno-ruchowe przy akompaniamencie muzycznym. Prosimy o obuwie na zmianę i luźny strój.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 6 zł za jedno zajęcia

ZESPÓŁ WOKALNY SENIORÓW „CANTARE” – CZWARTKI (1.09 – 31.10.2019)

Godz.: 12:00 – 13:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury ”Widok”

Opis: Zapraszamy osoby lubiące śpiewać i chcące czynić to w zespole, dla których śpiew jest źródłem radości i artystycznej satysfakcji. Opiekę merytoryczną nad zespołem sprawuje pani Beata Smolarek -Tomczak, absolwentka

Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi. W planach repertuarowych utwory muzyki poważnej i musicalowej jak i utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

GRUPA TEATRALNA „PODTEKST” – CZWARTKI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Spotkania Grupy Teatralnej „PODTEKST”.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

PRACOWNIA CERAMICZNA – CZWARTKI (OD 16.09 DO 31.10.2019)

Godz.: 16:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

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

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 125 zł karnet / 8 godzin

WARSZTATY KORALIKOWE – CZWARTKI

Godz.: grupa początkująca 18:00-20:00, grupa zaawansowana 16:00-18:00

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

PRZYJAZNY SMARTFON / PRZYJAZNY TABLET – CZWARTKI

Godz.: 16:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

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

Zapisy: w siedzibie organizatora ul. Limanowskiego 166 lub www.strefazajec.pl

Koszt: 60 złotych za 4 dwugodzinne spotkania

GIĘTKI UMYŚŁ – CZWARTKI

Godz.: 17:15

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Giętki Umysł – warsztaty.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

STRETCHING – CZWARTKI (OD 5.09.2019)

Godz.: 19:00 – 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

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

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

Koszt: 10 zł / zajęcia

JOGA – PIĄTKI (PO 23 WRZEŚNIA)

Godz.: 9:30 – 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

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

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 70 zł / miesiąc

LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO – PIĄTKI

Godz.: gr .początkująca – zapisy; gr. średniozaawansowana godz.9:30; gr. zaawansowana godz.11:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Praktyczna i przyjazna seniorom nauka języka angielskiego. Zajęcia prowadzone przez doświadczonego pedagoga.

Zapisy: w siedzibie organizatora lub www.strefazajec.pl

Koszt: 70 zł / miesiąc

ZUMBA GOLD – PIĄTKI (OD 27.09.2019)

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”,

Opis: Zumba gold jest odmianą zumbi klasycznej i to właśnie ona polecana jest na rozpoczęcie przygody z zumbą, ponieważ nie wymaga umiejętności tanecznych. Ze względu na delikatny trening i mało forsowne zajęcia jest przeznaczona szczególnie dla osób starszych

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 27.09.2019 zajęcia otwarte (wstęp wolny) od października 40 zł / karnet 4 wejścia

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: 60 zł / miesiąc

„FIVE O`CLOCK- BRITISH CULTURE” – PIĄTKI (OD PAŹDZIERNIKA)

Godz.: 14:00 dla mniej zaawansowanych, 15:00

Adres: ul. Żubardzka 3.

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej.

Opis: Praktyczna nauka języka angielskiego przybliżająca uczestnikom wiedzę z zakresu kultury, geografii, historii, a także kuchni brytyjskiej.

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

Koszt: 20 zł opłata / klubowa

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO – OD 16.09.2019 DO 30.06.2020

Godz.: Do uzgodnienia na wrześniowym zebraniu organizacyjnym

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

ZAJĘCIA PLASTYCZNE – OD 01.10.2019 DO 30.06.2020

Godz.: w trakcie ustalania

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia dla seniorów, którzy lubią rysować, niezależnie od poziomu zaawansowania i umiejętności. Na zajęciach wykorzystywane będą materiały, które wliczone są w koszt kursu.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH (GITARA, FLET PROSTY, PIANINO, KEYBOARD) – OD 2.09.2019 DO 30.06.2020

Godz.: do indywidualnego ustalenia z instruktorem

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Indywidualne zajęcia nauki gry na instrumentach dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 140 zł / 4 lekcje w miesiącu

INDYWIDUALNE LEKCJE NAUKI GRY NA GITARZE I PIANINIE OD 01.09 DO 31.10.2019

Godz.: Terminy do indywidualnego uzgodnienia

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Lekcje nauki gry prowadzone metodą uczeń – nauczyciel. Lekcja trwa 45 min.

Zajęcia prowadzą doświadczeni pedagodzy.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 130 zł / 4 lekcje w miesiącu

ZAPISY NA ZAJĘCIA AKADEMII SENIORA ACTIVUS 2019/2020 – WTORKI, ŚRODY, CZWARTKI (OD 11.09 DO 4.10.2019)

Godz.: 11:00 – 14:00,

Adres: ul. Rewolucji 1905 r. 37/39 (Centrum Informatyczno-Ekonometryczne Wydziału Ekonomiczno-Socjologicznego Uniwersytetu Łódzkiego) pok. E326

Organizator: Akademia Seniora Activus

Opis: Akademia Seniora Activus rozpoczyna zapisy na uczestnictwo w zajęciach w roku akademickim 2019/2020. Zapraszamy w szczególności panie i panów, którzy niedawno przeszli na emeryturę lub są w przededniu takiego momentu, a chcieliby podtrzymać swoją osobistą aktywność, odmienną od dotychczasowej aktywności zawodowej – mile widziani są seniorzy (preseniorzy) absolwenci wszystkich łódzkich wyższych uczelni.

Zapisy: Więcej szczegółów dotyczących zapisów na naszej stronie internetowej: www.activus.uni.lodz.pl, w zakładce „Zapisy”;

Koszt: więcej informacji na stronie: www.activus.uni.lodz.pl

KOMUNIKATY

HALOFON DLA SENIORÓW

HaloFon to kolejny krok do przeciwdziałania samotności wśród osób starszych. Jeśli doskwiera Ci samotność i nie masz z kim porozmawiać oraz podzielić się swoimi przemyśleniami – zadzwoń, jesteśmy dla Ciebie. Jeśli po rozmowie, poczujesz potrzebę regularnego kontaktu, nasz wolontariusz zadzwoni do Ciebie ponownie. Jeśli masz ochotę podzielić się swoim czasem i życiowym doświadczeniem, zgłoś się! Wiek nie gra roli, dołącz do między-pokoleniowego zespołu wolontariuszy. Szukamy osób otwartych, pogodnych i zaangażowanych. Jeśli lubisz rozmowy telefoniczne i chcesz poznać nowych, ciekawych ludzi – czekamy właśnie na Ciebie. Realizatorem projektu jest Fundacja Subvenio w partnerstwie z Urzędem Miasta Łodzi.

Zapisy / informacje:

42 638 50 32 od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 – 17:00

739 903 452 od poniedziałku do piątku 12:00 – 17:00 /

Facebook: Telefon Życzliwości



HALOFON

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

KOMUNIKAT OD ŁÓDZKIEGO ODDZIAŁU WOJEWÓDZKIEGO NFZ



E-recepta – to duże ułatwienie dla pacjentów

Korzystanie z e-recept jest proste dla osób, które założą profil zaufany i zalogują się na swoje Indywidualne Konto Pacjenta (IKP). Zarówno założenie Konta, jak i korzystanie z niego jest bardzo wygodne. Profil zaufany można założyć bez wychodzenia z domu – online z wykorzystaniem elektronicznych usług banku, którego jesteś klientem. Można także zarejestrować się w serwisie pz.gov.pl i potwierdzić swój profil w jednym z 1 500 punktów potwierdzających w całej Polsce (działają one w Oddziałach NFZ, urzędach gminy, urzędach skarbowych). Profil można też założyć w każdej z siedzib Narodowego Funduszu Zdrowia w całym województwie. Dzięki dostępowi do Internetowego Konta Pacjenta można skorzystać z e-recepty. Co to oznacza? Lekarz elektronicznie wystawi e-receptę. Pacjent otrzyma SMS z 4-cyfrowym kodem lub e-mail z załączoną informacją o e-recepcie. W aptece farmaceuta poprosi o podanie 4-cyfrowego kodu oraz nr PESEL osoby, na którą wystawiona jest recepta, albo też zeskanuje kod z informacją o e-recepcie, którą mamy w e-mailu. Pacjent może też otrzymać od lekarza wydruk informacyjny i na podstawie tego wydruku farmaceuta wyda lek. Lek z e-recepty można wykupić w dowolnej aptece na terenie całego kraju, nie tracąc refundacji. Chorzy przewlekle po ustaleniu z lekarzem mogą dostać kolejną e-receptę bez wizyty w gabinecie. E-recepta jest czytelna, nie ma

na niej błędów, które zdarzały się w tradycyjnej wersji. Każdy z leków pacjent może wykupić w innej aptece, tam gdzie lek jest dostępny. Otrzymując tradycyjną receptę wszystkie leki pacjent musiał zakupić w jednym miejscu.

Od 15 lipca dzwoniąc pod bezpłatny numer

Telefonicznej Informacji Pacjenta – 800 190 590 – pacjent może dowiedzieć się, w której aptece będzie mógł kupić swój lek. Wystarczy, że zadzwoni pod ww. numer. Po zgłoszeniu się automatycznej sekretarki, która poprosi o wybór tematu rozmowy z klawiatury telefonu należy wybrać cyfrę 3. Wtedy nastąpi połączenie z konsultantem, który podpowie, gdzie możemy kupić lek, którego potrzebujemy. Infolinia informuje o dostępności leków. Nie udziela informacji o dawkowaniu leków, ich zamiennikach oraz nie rezerwuje leków w aptece. O te szczegóły należy zapytać swojego lekarza lub farmaceutę. Infolinia działa od poniedziałku do piątku, od godz. 8.00 do 18.00.

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

KOMENDA MIEJSKA POLICJI W ŁODZI PORADY DLA SENIORÓW

Seniorze Pamiętaj o bezpieczeństwie w miejscu zamieszkania!

- Dokładnie zamykaj drzwi na zamek. Przymknięcie drzwi nie jest wystarczające.
- Przed opuszczeniem lokalu mieszkalnego koniecznie sprawdź czy wszystkie okna, drzwi wejściowe oraz balkonowe zostały właściwie zamknięte.
- Sprawdzaj, czy w drzwiach zewnętrznych nie pozostał klucz.
- Nie otwieraj drzwi od klatki schodowej osobie dzwoniącej domofonem.
- Dodatkowo zabezpiecz mieszkanie używając chociażby środków technicznych, jakimi są m.in.: rolety, drzwi antywłamaniowe, alarmy, czujniki ruchu, kraty, blokady, folie antywłamaniowe, zapora łańcuchowa, bądź dodatkowy zamek.
- W przypadku dłuższej nieobecności, np. przed wyjazdem, pobytem w szpitalu poproś znajomych, rodzinę, bądź osobę zaufaną o opiekę nad mieszkaniem (poprzez regularnie odbieranie korespondencji ze skrzynki pocztowej, zbieranie ulotek, włączanie światła, zwrócenie uwagi na pojawiające się osoby obce).
- Wszelkie przedmioty wartościowe, pieniądze, biżuterię odpowiednio zabezpiecz.
- Ubezpiecz nieruchomości oraz posiadane mienie przed zniszczeniem, bądź kradzieżą.
- Nie informuj osób postronnych jakie mienie posiadasz.
- Zwracaj uwagę na osoby obce wchodzące na klatkę schodową, bądź do piwnicy.

Policyjne ustalenia potwierdzają, że skradzione przez włamywaczy mienie nie było wystarczająco zabezpieczone. Jeżeli nie jesteśmy pewni ich skuteczności, zawsze możemy zwrócić się o opinię do dzielnicowego, który podzieli się wiedzą na ten temat. Informacje dotyczące rejonowego dzielnicowego, danych kontaktowych znajdują się w aplikacji mobilnej „Moja Komenda” oraz na stronie Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TELEOPASKA SENIORA

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

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

Opieka w formie teleopaski skierowana jest do osób w wieku 60+ mieszkających na terenie miasta Łodzi, które wymagają wsparcia ze względu na stan zdrowia lub zaawansowany wiek.

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

Odwiedź nas lub zadzwoń, aby dowiedzieć się więcej:

Biuro ds. Rekrutacji

Oddział ds. Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Łodzi

Łódź ul. Zachodnia 47, pokój 132

Tel. 42 638 47 30

e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

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

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

Partnerzy:

Urząd Miasta Łodzi, Fundacja Wiosna – Jesień, Fenix Poland Sp. z o.o.



TELEOPIEKA