

600 LAT ŁODZI
EX NAVICULA NAVIS

Łódzka tytka Seniora

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



23.02.2023 - S JAK SENIOR W SZTUCE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Filia Miejskiej Strefy Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO - MSK: Żabieniec

Opis: Spotkanie rozpocznie się od wykładu na temat istoty rysunku w sztuce, wykład będzie połączony z warsztatem praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy. Informacja: 42 653 36 45/ rondo@msk.lodz.pl/ www.miejskastrefakultury.pl/ facebook.com/cairondo

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2023 - KLUB ŁÓDZKICH TOŻSAMOŚCI - SPACER „DROGI NA KSIĘŻY MŁYN”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Klub zrzesza osoby w wieku 60+, które zainteresowane są historią i tożsamością Łodzi oraz same czują się blisko z Łodzią związane. Podczas spotkań będziemy wspólnie dotykać tematów ważnych dla historycznej i współczesnej Łodzi, rozmawiać i dyskutować o nich, przyglądać się im z własnego punktu widzenia oraz poznawać siebie nawzajem. W tym celu odwiedzając będziemy wystawy stałe i czasowe w CMWŁ, wyruszać na spacer poza muzeum, wspólnie oglądać filmy i zdjęcia, rozmawiać z zaproszonymi gośćmi - ekspertami w poruszanych tematach.

Zapisy: 500 527 855 (od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 5 zł

23.02.2023 - SPEKTAKL „RODZINA”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Legionów 21 (Duża Scena)

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Akcja spektaklu w reżyserii Wojciecha Malajkata dzieje się w podupadłym majątku Leczickich, w którym głowa rodziny Tomasz Leczicki - utracjusz, bawidamek, miłośnik metafizyki i domorosły wynalazca, mieszka z siostrą poetką i - jedyną stąpającą twardo po ziemi osobą w rodzinie - córką Marysią. Ta ostatnia, podejmuje działania mające na celu uratowanie rodzinnego majątku.

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2023/2/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: Bilety dla seniorów, za okazaniem legitymacji emeryta- 20 zł

24.02-26.02.2023 - WYSTAWA „KULTURA JAPONII”

Godz.: 9:00-17:00

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

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Cykliczna wystawa, w ramach której zostaną przedstawione wybrane elementy tradycyjnej i współczesnej kultury japońskiej, dzięki oryginalnym eksponatom przygotowanym przez specjalistów z dziedziny japonistyki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.02.2023 - KUBA- PERŁA KARAIBÓW, NA KTÓREJ ZATRZYMAŁ SIĘ CZAS...

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Spotkanie z cyklu “W 80 minut dookoła świata”. Relacja z podróży Anny i Andrzeja Sosnow. Czyli nie tylko zabytki, ale ciekawostki, kultura, zwyczaje, anegdoty i przygody - opowiedziane z podróżniczą pasją i zilustrowane fotograficznie i filmowo.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

24.02.2023 - SPOTKANIE Z CYKLU "ŁODZIANKI (NIE)ZNANE"

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spotkania przyjrzymy się postaci wybitnej historyczki dziejów Łodzi Annie Rynkowskiej. Badaczka z Uniwersytetu Łódzkiego - profesor Jolanta Kolbuszewska opowie o jej pracy naukowej i dziedzictwie naukowym.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł bilet ulgowy/ 7 zł bilet normalny

24.02.2023 - SPEKTAKL TEATRALNY „LEKKOMYŚLNA SIOSTRA”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13, sala klubowa

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

Opis: Prezentacja spektaklu teatralnego „Lekkomyślne Siostry” - Teatr Podtekst”. Komedia Włodzimierza Perzyńskiego z 1904 roku, była jego debiutem teatralnym. W swej społecznej wymowie sztuka ośmieszała obłudę i podwójną moralność.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.02, 25.02, 26.02.2023 - SPEKTAKL HAMLET WE WSI GŁUCHA DOLNA

Godz.: 19:00

Adres: ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Coś niezwykłego musi dziać się we wsi Głucha Dolna, skoro z wizytą wybiera się do niej sam premier. Ten premier, z Jedynej Słusznej Partii. Za namową pochodzącego ze wsi pośta Mariana Bukary lokalna społeczność

postanawia przygotować na tę okazję występ artystyczny. Jego kanwą staje się - zupełnie przypadkowo - „Hamlet” Szekspira. A może to jednak nie przypadek, skoro losy bohaterów z każdym dniem coraz bardziej przypominają historie postaci z tragedii o duńskim księciu?

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet ulgowy - Duża Scena: I strefa 50 zł, II strefa 45 zł, balkon 35 zł. W ramach pakietu seniora (Karta Łodzianina) proponujemy 20% zniżki dodatkowo do ceny biletu ulgowego, z wyłączeniem wszystkich sobót, wydarzeń specjalnych oraz premier, obowiązuje tylko w I strefie.

24.02, 25.02, 26.02.2023 - SPEKTAKL SMOLEŃSK LATE NIGHT SHOW

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Charyzmatyczny konferansjer, komik i prowokator Conan Barbarzyńca w cotygodniowym late night show bezpardonowo obnaża prawdę na temat najbardziej palących problemów społecznych. W najnowszym odcinku: katastrofa rządowego samolotu Tu-154 pod Smoleńskiem i wyjątkowi goście. Spektakl, porusza temat zbiorowej traumy, nieprzeżytej żałoby i roli mediów w podsycaniu sporów. W trakcie spektaklu użyte będą światła stroboskopowe, które mogą wywołać atak epilepsji fotogennej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet ulgowy - Mała Scena - spektakle w ramach projektu „Nowy i Młodzi”: I strefa 40 zł, II strefa 30 zł. W ramach pakietu seniora (Karta Łodzianina) proponujemy 20% zniżki dodatkowo do ceny biletu ulgowego, z wyłączeniem wszystkich sobót, wydarzeń specjalnych oraz premier, obowiązuje tylko w I strefie.

25.02-17.06.2023 - "TRZYNASTKA"- PRACOWNIA KOŁA MIŁOŚNIKÓW ARCHEOLOGII

Godz.: 12:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Zapraszamy archeologów, rekonstruktorów oraz osoby interesujące się dawną modą. Celem uczestników będzie wykonanie samodzielnie stroju wpisującego się w standardy mody europejskiej 2-giej poł. XIII wieku. Plan działania projektu polegać będzie zdobyciu informacji na temat ówczesnej mody mieszkańców Europy, wykonaniu odpowiednich wykrojów oraz uszyciu ręcznie strojów. W trakcie projektu omówimy również rażące błędy w popularnych filmach historycznych. Podsumowaniem projektu będzie zaprezentowanie przez uczestników swoich strojów.

Zapisy: 665 655 606 (telefon lub SMS)/ edukacja@maie.lodz.pl

Koszt: 15 zł, istnieje również możliwość zakupu karnetów na 4 spotkania, wtedy koszt jednorazowy to 10 zł za spotkanie. Pierwsze (08.02) i ostatnie spotkanie (17.06) - bezpłatnie

25.02.2023 - „SĄSIEDZI, PRZYJACIELE, ZNAJOMI - ŻYCIE CODZIENNE ŁÓDZIAN W DOMU I PRACY” - TEMATYCZNE OPROWADZANIE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spaceru po wystawie "Na wspólnym podwórku" opowiemy m.in. o życiu codziennym dawnych łódzian, relacjach sąsiedzkich i rodzinnych w wielonarodowym mieście, zwyczajach i obyczajach łódzkich rodzin, sposobach spędzania wolnego czasu czy warunkach pracy przed 1939 r.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
(od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 5 zł bilet ulgowy/ 7 zł bilet normalny

25.02.2023 - SZARADA - KOLAŻE ELŻBIETY ŁACINY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: CEK na Żubardzkiej - MSK: Żubardź

Opis: Wernisaż prac artystki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2023 - WERNISAŻ WYSTAWY "NASZ DOM, NASZ BLOK. OSIEDLE IM. JÓZEFA MONTWIŁŁA-MIRECKIEGO 1933/2023"

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wernisaż wystawy "Nasz dom, nasz blok. Osiedle im. Józefa Montwiłła-Mireckiego 1933/2023"

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł bilet ulgowy/ 3 zł bilet normalny

26.02.2023 - WYCIECZKA KRAJOZNAWCZA

Godz.: 8:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód i PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszycy „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 17 km Spalski Park Krajobrazowy zimą: Antoniów - Inowłódz - Brzustów. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna przy kasach godz. 8:00, odjazd godz. 8:22 (można wsiąść na Łódź Niciarniana godz. 8:24, Łódź Widzew godz. 8:27). Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



26.02.2023 - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:50

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód i PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Brzezińska Centrum Handlowe M1 - Rogi - Las Łągiewnicki. Zbiórka: przystanek autobusowy MPK Brzezińska/Centrum Handlowe M1 godz. 9:50. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>.

Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.02.2023 - „NASZ DOM, NASZA RODZINA, NASZE MIASTO” - WARSZTATY WIELOPOKOLENIOWE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas warsztatów zmierzmy się z sztuką dobrej komunikacji pokazując narzędzia i metody, które pozwolą nie tylko wzmocnić nasze relacje rodzinne, ale również pokażą, że rozmowa może przełamywać każde bariery. Podczas zajęć dostępne będą pomoce dydaktyczne, które ułatwią uczestnictwo w spotkaniu osobom ze szczególnymi potrzebami.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
(od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 1 zł bilet ulgowy/ 3 zł bilet normalny

26.02.2023 - WARSZTATY SPOD IGŁY

Godz.: 14:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Twórcze spotkania dla młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Z zajęć

wyjdiesz z własnoręcznie uszytym i gotowym do użytku przedmiotem jak SPOD IGŁY. W lutym spotykamy się w sali warsztatowej i w ciągu 120 minut szyjemy kosmetyczki.

Zapisy: 500 527 855 (od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: Bilet normalny - 14 zł/ ulgowy - 10 zł, do nabycia w kasie Muzeum lub biletomacie po wcześniejszej rezerwacji miejsca

26.02.2023 - OPROWADZANIE Z TŁUMACZEM PJM

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzenie po wystawie "Nasz dom, nasz blok. Osiedle im. Józefa Montwiłła-Mireckiego 1933/2023" z tłumaczem Polskiego Języka Migowego.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
(od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 1 zł bilet ulgowy/ 3 zł bilet normalny

27.02.2023 - „WSPIERAMY SIĘ”

Godz.: 11:00-13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9, budynek S

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Wspierające spotkania dla osób w wieku emerytalnym, które czują się samotne. Spotkania mają formę wzmacniających rozmów opartych na wzajemnym wysłuchaniu się, poznawaniu siebie nawzajem w zaufanym otoczeniu, dzieleniu się swoimi doświadczeniami, trudnościami i tym co dla nas ważne. Spotkania prowadzi psycholożka.

Zapisy: 509 147 833 (w godzinach 9:00-15:00 od pon.-pt.)

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2023 - PRELEKCJA KOBIETY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Kobiety których w Łodzi zapomnieć nie można - Celuloidowy świat Jadwigi Żukowskiej łódzkiej reżyserki filmów dokumentalnych- prowadzenie i realizacja prelekcji - Stanisław Andrzej Średziński.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2023 - BIŻUTERIA KWIATOWA - KWIATY Z ORGANZY

Godz.: 17:30-19:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Wyspa Kultury, MSK: Radogoszcz

Opis: Warsztat rękodzielniczy podczas którego uczestnicy zapoznają się z techniką robienia dekoracyjnych kwiatów z organzy.

Zapisy: MSK Radogoszcz/ 501 369 349/ wyspakultury@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

03.03.2023 - LUDZIE LISTY PISZĄ

Godz.: 17:00-19:00

Adres: ul. Kopernika 16

Organizator: Teatr Pinokio w Łodzi

Opis: Spotkanie warsztatowe zakłada aktywizację seniorów poprzez pracę z emocjami i ciałem oraz wykorzystanie sztuki kolażu. Przy kultowych utworach, napijemy się gorącej herbaty i spróbujemy napisać list do... samych siebie. Czy jest coś, co chcielibyśmy „dawnym” sobie powiedzieć? Czy potrafimy spojrzeć na siebie z przeszłości przychylnym okiem? Czy jesteśmy sobie bliscy?

Zapisy: Możliwość rezerwacji pod numerem: 42 636 13 41 lub kupna biletu w kasie Teatru: od pon. do pt w godz. 8:00-16:00.

Koszt: 10 zł

03.03.2023 - VII PRZEGLĄD POKAZÓW MULTIMEDIALNYCH OKRĘGU ŁÓDZKIEGO ZWIĄZKU POLSKICH FOTOGRAFÓW PRZYRODY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Przegląd pokazów multimedialnych to szereg zdjęć o tematyce przyrodniczej ze specjalnie dobranym podkładem muzycznym.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

04.03.2023 - AKTYWNA SOBOTA SENIORA

Godz.: 10:00-13:00

Adres: Dom Dziennego Pobytu ul. Przyrodnicza 7/9

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi

Opis: Konsultacje ekspertów z ŁOW NFZ, nordic walking, zajęcia plastyczne, quizy z nagrodami, porady lekarza geriatry, rehabilitanta, dietetyka, psychologa, spotkania z autorami książek, joga itp. Niektóre punkty programu mogą ulec zmianie, aktualny program jest zawsze na ulotce, w mediach społecznościowych i ogłoszeniach na stronie UMŁ, w prasie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.03.2023 - WIECZÓR AUTORSKI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: CEK na Żubardzkiej - MSK: Żubardź

Opis: Promocja tomiku poetki Jolanty Miśkiewicz. Wieczór uświetni koncert łódzkiego barda Ryszarda Krauze.



Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

05.03.2023 - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 10:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód i PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Ozorków Las - Kania Góra. Zbiórka: Zgierz, Pl. Kilińskiego - krańcówka tramwajowa godz. 10:15, odjazd autobusem nr 10 godz. 10:30. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

05.03.2023 - „KONCERT INAUGURUJĄCY ŁÓDZKI ROK PAWŁA KLECKIEGO”

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert inaugurujący łódzki rok Pawła Kleckiego w nawiązaniu do 50. rocznicy jego śmierci. Recital kameralny duetu : Dominika Przech (skrzypce), Adam Mikołaj Goździewski (fortepian). W programie: P. Klecki Introdukcja i rondo op.21, K. Szymanowski Sonata d-moll op. 9, H. Wieniawski Polonez D-dur op.4.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet ulgowy/ 18 zł bilet normalny

05.03.2023 - SPEKTAKL „OBJORY”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: CEK na Żubardzkiej - MSK: Żubardź

Opis: Premiera spektaklu o zabarwieniu polityczno ironicznym w wykonaniu Teatru Bez Granic.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł/ bilet

06.03.2023 - WARSZTATY CERAMICZNE Z CYKLU „CO W GLINIE PISZCZY”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Krzemieniecka 2a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Tworzenie wiosennych i wielkanocnych gadżetów i ozdób.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł dla Seniorów i dzieci, 35 zł dorośli

07.03.2023 - KOBIETA NA MEDAL

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa, MSK: Dąbrowa

Opis: Prelekcja Stanisława Andrzeja Średzińskiego na podstawie jego książki, której bohaterką jest łodzianka, Maria Kwaśniewska, jedna z pierwszych sportswenek harcerskiego ruchu sportowego i tworzącego się Łódzkiego Klubu Sportowego. Srebrna medalistka Była w grupie osób pracujących w hitlerowskim obozie przejściowym Dulag 121, dzięki której uratowano setki osób przed niechybną śmiercią.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.03.2023 - "NIE MA SIĘ Z CZEGO ŚMIAĆ" - PROGRAM KABARETOWY Z OKAZJI DNIA KOBIET

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Z okazji Dnia Kobiet zapraszamy wszystkie panie na program premierowy „Nie ma się z czego śmiać”, specjalną dedykację zaprezentuje Kabaret Bi Ba Bo .

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.03.2023 - WARSZTATY LITERACKIE „WSZYSTKO O WIERSZU”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Warsztaty literackie dla osób piszących, umożliwiające zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia poezji i prozy, konsultacje dla poetów współpracujących z MSK Teofilów. Grupa otwarta na nowych uczestników.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.03-12.03.2023 - WYSTAWA „TAJEMNICZY ŚWIAT STORCZYKÓW”

Godz.: 9:00-17:00

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

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa prezentująca kilkadziesiąt taksonów storczyków, w tym gatunków botanicznych pochodzących z różnych rejonów świata. Wśród nich będzie można podziwiać rośliny z rodzajów: Encyclia, Gongora, Paphiopedilum, Dendrobium, Phalaenopsis, Coelogyne, Bulbophyllum, Pleurothallis, Vanda.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2023 - „WSPIERAMY SIĘ”

Godz.: 11:00-13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9, budynek S

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Wspierające spotkania dla osób w wieku emerytalnym, które czują się samotne. Spotkania mają formę wzmacniających rozmów opartych na wzajemnym wysłuchaniu się, poznawaniu siebie nawzajem w zaufanym otoczeniu, dzieleniu się swoimi doświadczeniami, trudnościami i tym co dla nas ważne. Spotkania prowadzi psycholożka.

Zapisy: 509 147 833 (w godzinach 9:00-15:00 od pon.-pt.)

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2023 - „WIOSNA W PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH” - OPROWADZANIE CYKLU „PAŁAC NA PIĄTEK”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer tematyczny prezentujący dekoracyjne motywy związane z wiosną i symboliką odradzania życia. Oryginalny wystrój pałacowych wnętrz, także meble i przedmioty rzemiosła artystycznego posiadają szereg ciekawych motywów florystycznych, które przywodzą na myśl nadchodzącą, wiosenną porę roku.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
(od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 12 zł bilet ulgowy/ 18 zł bilet normalny

11.03, 15.04.2023 - „NASZ DOM, NASZA RODZINA, NASZE MIASTO” - WARSZTATY WIELOPOKOLENIOWE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas warsztatów zmiemy się z sztuką dobrej komunikacji pokazując narzędzia i metody, które pozwolą nie tylko wzmocnić nasze relacje rodzinne, ale również pokażą, że rozmowa może przełamywać każde bariery. Podczas zajęć dostępne będą pomoce dydaktyczne, które ułatwią uczestnictwo w spotkaniu osobom ze szczególnymi potrzebami.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
(od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 1 zł bilet ulgowy/ 3 zł bilet normalny

12.03.2023 - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 10:05

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód i PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Chechło - Las Dobroń. Zbiórka: dworzec Łódź Kaliska (przy kasach) godz. 10:05, pociąg PR do Poznania odjazd godz. 10:21 (można wsiąść Łódź Retkinia godz. 10:25, Pabianice godz. 10:34). Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2023 - SPACER SZLAKIEM KOBIEŃ ŁÓDZI ŻYDOWSKIEJ

Godz.: 11:00

Adres: Zbiórka na skwerze Ireny Tuwim (u zbiegu ul. A. Struga i Lipowej)

Organizator: Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Przewodniczki opowiedzą o artystkach, pisarkach, rewolucjonistkach,

fabrykantkach i innych postaciach, bez których Łódź nie byłaby takim miastem, jakie dziś znamy. Pokażą także miejsca ważne niegdyś dla żydowskich kobiet: mykwę czy budynek jednej ze szkół dla dziewcząt. Bohaterkami spaceru będą m.in. Leonia Poznańska, Irena Tuwim, Ida Kamińska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.03.2023 - SENIOR W PODRÓŻY - W INDIACH ZOBACZONE PRELEKCJA MULTIMEDIALNA

Godz.: 14:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Prelekcja multimedialna prezentowana w stałym cyklu Senior w podróży. Tym razem seniorzy 60+ będą mieli okazję obejrzeć niespotykane sceny z zaślubin oraz wesela odbywającego się w Indiach. Relacje z podróży przedstawi Iwona Starkowska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.03.2023 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA - MAKRAMA

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Makrama- to sztuka ręcznego tworzenia efektownych ozdób z różnego typu sznureczków. Technika ta znana była już w starożytności, a od lat cieszy się drugą młodością. Do wykonania ozdób nie potrzebujemy szydełka, drutów czy innego rodzaju narzędzi - wystarczy nam jedynie własne palce. Zapewniamy materiały.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł dla Seniorów i dzieci, 35 zł dorośli

15.03, 29.03.2023 - DYŻUR TELEFONICZNY DLA SENIORÓW - WALORYZACJA ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO RENTOWYCH OD 1 MARCA 2023 r.

Godz.: 12:00-14:00

Adres: Dyżur telefoniczny pod numerem 42 638 24 00

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Podczas dyżuru Seniorzy dowiedzą się jaki jest nowy wskaźnik waloryzacji; które świadczenia podlegają waloryzacji oraz kiedy otrzymają wyższe świadczenia. Uwaga! Eksperti ZUS będą dostępni tylko w ww. przedziale godzinowym.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.03, 12.04.2023 - WARSZTATY I WYCIECZKA PO ŁÓDZKIEJ SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 13:00-15:00

Adres: ŁSOK, ul. Zamiejska 1

Organizator: MPO - Łódź Sp. z o.o.

Opis: W ramach naszej ścieżki edukacyjnej proponujemy Państwu udział w bezpłatnych warsztatach na terenie ŁSOK. Celem warsztatów jest przybliżenie wiedzy na temat: aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami, form odzysku, zasad segregacji odpadów, w tym również tych problematycznych, a także filozofii zero waste i idei upcyklingu. Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie, będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

15.03, 19.04.2023 - SPOTKANIA POETÓW TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Twórcza Grupa Literacka Limeryk to osoby których pasją jest pisanie wierszy na tematy dowolne. Podczas spotkań poeci dokonują prezentacji własnych utworów i wymieniają się opiniami na temat przedstawianych wierszy. Współpracują z Fundacją Kamena, biorą udział w różnych konkursach literackich. Grupa otwarta na nowych poetów.

Zapisy: Osobiście w MSK: Teofilów

Koszt: 20 zł na sezon 2022/2023

15.03.2023 - ŚWIĘTY ALBERT- WZORZEC DUCHOWOŚCI

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Filia Miejskiej Strefy Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO - MSK: Żabieniec

Opis: Spotkanie w ramach cyklu, który przybliży sylwetki postaci, które odcisnęły istotne piętno na swoich czasach. Wędrować będziemy śladami miejsc, snuć namysł nad czynami, które zmieniły obraz rzeczywistości współczesnej bohaterowi. Informacja: 42 653 36 45/ rondo@msk.lodz.pl/ www.miejskastrefakultury.pl/ facebook.com/cairrondo

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.03.2023 - MUZEUM DLA DOROSŁYCH. KARCZMA NA WSI - ZNANA CZY NIEZNANA?

Godz.: 18:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Jaką rolę pełniły karczmy w pejzażu dawnej wsi polskiej? Czy były

Jedynie miejscem odpoczynku chłopstwa i mocno zakrapianych zabaw, czy pełniły inne, ważne społecznie funkcje? Jak wyglądały ich budynki? Cóż można było w nich wypić i zjeść? Czy były bezpieczne, czy lepiej było trzymać się od nich z daleka? Na te i inne pytania odpowie dr Tomasz Romanowicz.

Zapisy: 665 655 606 (telefon lub SMS)/ edukacja@maie.lodz.pl

Koszt: 5 zł

17.03.2023 - SPOTKANIE Z DOROTĄ SKOTARCZAK AUTORKĄ KSIĄŻKI: "STANISŁAW BAREJA. JEGO CZASY I FILMY" ORAZ PROJEKCJA KINA PRZYTULNEGO FILMU PT "MIŚ".

Godz.: 17:00 spotkanie z autorką książki, o godzinie 18:30 projekcja filmowa

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Stanisława Bareję można uznać za najbardziej konsekwentnego reżysera, działającego w okresie PRL. Realizował wyłącznie filmy i seriale należące do gatunków rozrywkowych. Po spotkaniu z autorką książki zapraszamy na projekcję filmu, o godzinie 18.30, w reżyserii Stanisława Barei „Miś”.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Spotkanie z autorką książki - udział bezpłatny/ wstęp na projekcję 10 zł

18.03.2023 - „KOBIETA I ŻYCIE” MARIA TYMIŃSKA - FOTOGRAFIA Z KOBIETĄ W TYTULE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: CEK na Żubardzkiej - MSK: Żubardź

Opis: Wernisaż fotografii artystki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.03.2023 - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód i PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Konstantinów Łódzki - Józefów - Retkinia. Zbiórka: dworzec autobusowy Łódź Kaliska (przy Lidlu), autobus 43A godz. 9:15, odjazd godz. 9:29. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

<https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.03, 16.04.2023 - MEDYTACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

Godz.: 16:00-17:30

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczaniu spokoju.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

21.03.2023 - PROGRAM KABARETOWY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Prezentacja programu kabaretowego „Herbatka u Jadźki” - wykonanie „Latające Babcie z Dziadkiem”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



21.03.2023 - OZDOBY WIELKANOCNE - WARSZTAT RĘKODZIELNICZY

Godz.: 17:30-19:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Wyspa Kultury, MSK: Radogoszcz

Opis: Warsztat rękodzielniczy podczas którego uczestnicy stworzą swoją własną i niepowtarzalną ozdobę świątecznego stołu.

Zapisy: MSK Radogoszcz/ 501 369 349/ wyspakultury@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

22.03.2023 - W KRĘGU SZTUKI - SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 11:00-12:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”, MSK: Niciarniana

Opis: Podczas spotkań uczestnicy poznają podstawowe kierunki, nauczą się analizy dzieła sztuki, rozbudzą swoją wyobraźnię, pogłębią wrażliwość emocjonalną i estetyczną. Na spotkaniach będzie także czas na wymianę myśli i dyskusję.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 10 zł

22.03.2023 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA - DECOUPAGE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Decoupage to technika zdobnicza i każdy, kto pozna jej podstawy może stworzyć piękne przedmioty dla siebie i swoich bliskich. Zapewniamy materiały.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł dla Seniorów, 35 zł dorośli

24.03.2023 - „WSPIERAMY SIĘ”

Godz.: 11:00-13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9, budynek S

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Wspierające spotkania dla osób w wieku emerytalnym, które czują się samotne. Spotkania mają formę wzmacniających rozmów opartych na wzajemnym wysłuchaniu się, poznawaniu siebie nawzajem w zaufanym otoczeniu, dzieleniu się swoimi doświadczeniami, trudnościami i tym co dla nas ważne. Spotkania prowadzi psycholożka.

Zapisy: 509 147 833 (w godzinach 9:00-15:00 od pon.-pt.)

Koszt: Udział bezpłatny

24.03.2023 - „W KARNAWALE WSZYSCY BAWIĄ SIĘ WSPANIALE” - KONCERT ORAZ POTANÓCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: CEK na Żubardzkiej - MSK: Żubardź

Opis: Koncert muzyki popularnej w wykonaniu Marka Lewandowskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł/ bilet

24.03.2023 - SPEKTAKL „ZŁOTA NIĆ”

Godz.: 19:00

Adres: scena Art_Inkubatora w Fabryce Sztuki, ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Teatr CHOREA, Senioralno-Młodzieżowa Grupa Teatralna

Opis: Spektakl stał się próbą skonfrontowania dwóch grup społecznych, dwóch pokoleń żyjących w tym samym czasie, w tym samym miejscu, jednak tak bardzo różniących się od siebie. Powstawał w oparciu o japońską filozofię Wabi-Sabi oraz technikę Kintsugi, jak i współczesną filozofię Zero Waste. Więcej informacji na stronie: www.chorea.com.pl/pl/aktualnosc/

Zapisy: System rezerwacji biletów na wydarzenie prowadzimy od

Łódzka tytka Seniora

poniedziałku do piątku, w godzinach: 12:00-18:00 - mailowo:
teatrchorea@gmail.com/ telefonicznie: 506 103 207
Koszt: 35 zł bilet ulgowy / 45 zł bilet normalny

25.03.2023 - ŻYCIE RELIGIJNE ŁODZIAN - W SYNAGODZE, CERKWI, KOŚCIELE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spaceru po wystawie "Na wspólnym podwórku" opowiemy m.in. o kulturze duchowej łodzian, zwyczajach i obyczajach związanych z religijnością, miejscami kultu, obrzędowością świąteczną ale też tą związaną z życiem na co dzień.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
(od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 5 zł bilet ulgowy/ 7 zł bilet normalny

25.03.2023 - „POCZĄTEK WIOSNY”- KONCERT MEDLEY GROUP

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: CEK na Żubardzkiej - MSK: Żubardź

Opis: Koncert w klimacie wiosennych westchnień.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł/ bilet

25.03.2023 - POTANÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00-21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”, MSK: Niciarniana

Opis: Spotkania taneczne sprzyjają nawiązywaniu nieformalnych kontaktów mieszkańców i umożliwiają tym samym budowanie pozytywnych relacji

społecznych. W cenie kawa, herbata woda.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Bilety w cenie 20 zł w tygodniu, w dniu imprezy 25 zł

26.03.2023 - GLORIA VICTIS, WYCIECZKA ZWIĄZANA ZE 160 ROCZNICĄ POWSTANIA STYCZNIOWEGO

Godz.: 9:10

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód i PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 14 km Skoszewy - Dobieszków - Rez. Struga Dobieszkowska - Młynek - Stryków. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, autobus 53C godz. 9:10, odjazd godz. 9:29. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.03.2023 - WARSZTATY: WIĘCEJ NIŻ SŁOWA. GŁĘBSZY POZIOM KOMUNIKACJI

Godz.: 16:00-18:30

Adres: ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Na warsztatach będziemy zgłębiać: jakie są rodzaje komunikacji; jak postawić się w sytuacji odbiorcy, aby naprawdę zrozumieć, co próbuje przekazać; co to jest siła ciszy i kiedy jej używać; jak zrozumieć różne typy osobowości, aby osiągnąć najlepszy rezultat.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

28.03.2023 - PRELEKCJA KOBIETY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Łódzkie kobiety na scenie Pola Raksa i inne - prelekcja multimedialna.

Prowadzenie: Stanisław Andrzej Średziński

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

29.03.2023 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA - MAKRAMA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Makrama - to sztuka ręcznego tworzenia efektownych ozdób z różnego typu sznureczków. Do wykonania ozdób nie potrzebujemy szydełka, drutów czy innego rodzaju narzędzi - wystarczą nam jedynie własne palce. Zapewniamy materiały.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł dla Seniorów, 35 zł dorośli

29.03.2023 - SZCZĘŚCIE PRAWEM I POTRZEBĄ CZŁOWIEKA. POSZUKAJMY GO Z EPIKUREM

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Filia Miejskiej Strefy Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO - MSK: Żabieniec

Opis: Spotkanie w ramach cyklu, Podwieczerek z... spotkania filozoficzne. Podczas kolejnych spotkań gościć będziemy innego filozofa. Zaprosimy go do nas na podwieczerek. Informacja: 42 653 36 45/ rondo@msk.lodz.pl/ www.miejskastrefakultury.pl/ facebook.com/cairondo

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

01.04.2023 - AKTYWNA SOBOTA SENIORA

Godz.: 10:00-13:00

Adres: Dom Dziennego Pobytu ul. Przyrodnicza 7/9

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi

Opis: Konsultacje ekspertów z ŁOW NFZ, nordic walking, zajęcia plastyczne, quizy z nagrodami, porady lekarza geriatry, rehabilitanta, dietetyka, psychologa, spotkania z autorami książek, joga itp. Niektóre punkty programu mogą ulec zmianie, aktualny program jest zawsze na ulotce, w mediach społecznościowych i ogłoszeniach na stronie UMŁ, w prasie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

05.04.2023 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA - PIROGRAFIA

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Warsztaty dekoracji w drewnie, z użyciem pirografu - narzędzia do wypalania. Pirografia jest techniką zdobniczą polegającą na wypalaniu wzorów na drewnie, skórze lub innym materiale. Zapewniamy materiały.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł dla Seniorów, 35 zł dorośli

08.04.2023 - „WSPIERAMY SIĘ”

Godz.: 11:00-13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9, budynek S

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Wspierające spotkania dla osób w wieku emerytalnym, które czują się samotne. Spotkania mają formę wzmacniających rozmów opartych na wzajemnym wysłuchaniu się, poznawaniu siebie nawzajem w zaufanym



otoczeniu, dzieleniu się swoimi doświadczeniami, trudnościami i tym co dla nas ważne. Spotkania prowadzi psycholożka.

Zapisy: 509 147 833 (w godzinach 9:00-15:00 od pon.-pt.)

Koszt: Udział bezpłatny

12.04.2023 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA - QUILLING

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Quilling to technika układania obrazków ze zwiniętych pasków kolorowego papieru. Tą techniką można zdobić kartki, karnety, albumy typu scrapbook i wiele innych przedmiotów.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł dla Seniorów, 35 zł dorośli

12.04.2023 - WARSZTATY LITERACKIE „WSZYSTKO O WIERSZU”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Warsztaty literackie dla osób piszących, umożliwiające zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia poezji i prozy, konsultacje dla poetów współpracujących z MSK Teofilów. Grupa otwarta na nowych uczestników.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.04.2023 - SPOD ZNAKU CZERWONEGO KRZYŻA. SPOŁECZNE ZASŁUGI HENRIEGO DUNATA

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Filia Miejskiej Strefy Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO - MSK: Żabieniec

Opis: Spotkanie w ramach cyklu, który przybliży sylwetki postaci, które odcisnęły istotne piętno na swoich czasach. Wędrować będziemy śladami miejsc, snuć namysł nad czynami, które zmieniły obraz rzeczywistości współczesnej bohaterowi. Informacja: 42 653 36 45/ rondo@msk.lodz.pl/
www.miejskastrefakultury.pl/ facebook.com/cairondo

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.04.2023 - WIECZOREK TANECZNY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa, MSK: Dąbrowa

Opis: Zabawa taneczna dla seniorów.

Zapisy: 42 641 82 81 lub w sekretariacie klubu

Koszt: 20 zł/ osoba

14.04.2023 - „KAZIMIERZ WIŁKOMIRSKI - KOMPOZYTOR, DYRYGENT, PEDAGOG”

Godz.: 17:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert inaugurujący III Ogólnopolski Konkurs Muzyki Kameralnej im. Wiłkomirskich. Wykonawcy: Trio gdańskie w składzie Anna Prabucka - Firlej (fortepian), Paula Preuss (skrzypce), Jan Lewandowski (wiolonczela). W programie polskie romantyczne tria fortepianowe: W.A. Sowińskiego i F. Mireckiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet ulgowy/ 18 zł bilet normalny

16.04.2023 - WARSZTATY FORMOWANIE DRZEW I KRZEWÓW ZGODNIE ZE SZTUKĄ BONSAI

Godz.: 10:00

Adres: Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 61

Organizator: Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze prowadzone w ramach cyklu „Akademia Ogrodnika” Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2023. Uczestnicy warsztatów będą mogli poznać zasady sztuki Bonsai, zobaczyć jak wygląda formowanie drzew oraz zasięgnąć profesjonalnej porady dotyczącej pielęgnacji i uprawy w warunkach domowych tego typu roślin.

Zapisy: Tydzień przed zajęciami pod numerem telefonu 42 674 96 65

Koszt: Bilety wstępu do Palmiarni - normalny 14 zł, ulgowy 7 zł

16.04.2023 - WYCIECZKA „WIOSNA, ACH TO TY”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym prowadzona w ramach cyklu „Ogród bez tajemnic” Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego 2023. Podczas wycieczki będzie można zaobserwować zmiany zachodzące w przyrodzie wiosną oraz zobaczyć jej zwiastuny m.in. w postaci kwitnących o tej porze roku roślin.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety wstępu do Ogrodu - 12 zł normalny, 6 zł ulgowy

18.04.2023 - GRUZJA - NIEZWYKŁY KRAJ WIELU KONTRASTÓW

Godz.: 17:00-18:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Wyspa Kultury, MSK: Radogoszcz

Opis: Spotkanie z podróżnikiem - Piotrem Sarnikiem, który przybliży nam Gruzję - kraj pełen kontrastów. Prezentacja materiału zdjęciowego podparta prelekcją dotyczącą szeroko pojętej gruzińskiej kultury: przyrody, zabytków,

codziennego życia mieszkańców a także gruzińskiej kuchni.

Zapisy: MSK Radogoszcz/ 501 369 349/ wypakultury@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

19.04.2023 - DYŻUR TELEFONICZNY „USŁUGI ELEKTRONICZNE W ZUS, MLEGITYMACJA

Godz.: 12:00-14:00

Adres: Dyżur telefoniczny pod numerem - 42 638 24 00

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Podczas dyżuru dowiedzą się Państwo m.in.: dla kogo przeznaczona jest Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u; co można zrobić dzięki PUE ZUS i jak się zarejestrować; co to jest e-wizyta, jak się umówić i co możesz załatwić podczas e-wizyty, jakie możliwości wynikają z korzystania z rachunku bankowego; mLegitymacja. Uwaga! Eksperti ZUS będą dostępni tylko w ww. przedziale godzinowym.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.04.2023 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA - PIROGRAFIA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Warsztaty dekoracji w drewnie, z użyciem pirografu - narzędzia do wypalania. Pirografia jest techniką zdobniczą polegającą na wypalaniu wzorów na drewnie, skórze lub innym materiale. Zapewniamy materiały.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł dla Seniorów, 35 zł dorośli

20.04.2023 - WARSZTATY OGRODNICZE „WIOSENNE PRACE W OGRODZIE”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65



Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze prowadzone w ramach cyklu „Akademia Ogrodnika” Akademii Różnorodności Ogródu Botanicznego w Łodzi 2023. Podczas warsztatów zaprezentowane zostaną wszystkie niezbędne prace, jakie należy wykonać w ogrodzie po okresie zimowym. Omówione zostaną również sposoby odmładzania bylin i krzewów ozdobnych.

Zapisy: 42 688 44 20 - Tydzień przed zajęciami

Koszt: Udział bezpłatny

20.04.2023 - MUZEUM DLA DOROSŁYCH: PRZEDMIOT CZCI CZY SUROWIEC? DRZEWA W KULTURZE I OBRZĘDOWOŚCI WSI POLSKIEJ

Godz.: 18:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Drzewa stanowią integralną część polskiego krajobrazu wiejskiego. Przyjrzymy się jak były one postrzegane w lokalnych społecznościach, zadamy sobie również pytania o ich funkcję w przestrzeni rodzimej wsi. Czy były traktowane z szacunkiem, czy tylko ich drewno służyło praktycznym celom? Jakie gatunki uważano za przyjazne człowiekowi, a które uważano za szkodzące ludziom? Dowiemy się jaką rolę pełniły drzewa w wierzeniach i medycynie ludowej.

Zapisy: 665 655 606 (telefon lub SMS)/ edukacja@maie.lodz.pl

Koszt: 5 zł

21.04.2023 - „PAŁAC - MUZEUM - PANTEON” - OPROWADZANIE CYKLU „PAŁAC NA PIĄTEK”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Cykl spotkań w formie spacerów po wnętrzach pałacowych i wystawach muzealnych z różnorodnymi tematami przewodnimi, które są związane z historią pałacu i rodziny Poznańskich, wystrojem wnętrz,

ekspozycją muzealną, także w nawiązaniu do przypadających rocznic dotyczących łódzkich postaci i wydarzeń. Miesiąc kwiecień jest szczególnie okazją do przypomnienia postaci Marka Edelmana w nawiązaniu do kolejnej rocznicy powstania w getcie warszawskim.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
(od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 12 zł bilet ulgowy/ 18 zł bilet normalny

22.04.2023 - AKTYWNA SOBOTA SENIORA

Godz.: 10:00-13:00

Adres: Dom Dziennego Pobytu ul. Przyrodnicza 7/9

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K. Jonschera w Łodzi

Opis: Konsultacje ekspertów z ŁOW NFZ, nordic walking, kabaret Babcia w locie, zajęcia plastyczne, quizy z nagrodami, porady lekarza geriatry, rehabilitanta, dietetyka, psychologa, spotkania z autorami książek, joga itp. Niektóre punkty programu mogą ulec zmianie, aktualny program jest zawsze na ulotce, w mediach społecznościowych i ogłoszeniach na stronie UMŁ, w prasie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.04.2023 - „WSPIERAMY SIĘ”

Godz.: 11:00-13:00

Adres: Miejsce Spotkań, ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9, budynek S

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Wspierające spotkania dla osób w wieku emerytalnym, które czują się samotne. Spotkania mają formę wzmacniających rozmów opartych na wzajemnym wysłuchaniu się, poznawaniu siebie nawzajem w zaufanym otoczeniu, dzieleniu się swoimi doświadczeniami, trudnościami i tym co dla nas ważne. Spotkania prowadzi psycholożka.

Zapisy: 509 147 833 (w godzinach 9:00-15:00 od pon.-pt.)

Koszt: Udział bezpłatny

22.04.2023 - WIECZOREK TANECZNY „BAWMY SIĘ”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Filia Miejskiej Strefy Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO - MSK: Żabieniec

Opis: Wydarzenie cykliczne, mające na celu integrację lokalnej społeczności Seniorów i spędzanie czasu wolnego przy dobrej muzyce.

Informacja: 42 653 36 45/ rondo@msk.lodz.pl/

www.miejskastrefakultury.pl/ facebook.com/cairrondo

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł/ bilet wstępu

22.04.2023 - POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00-21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”, MSK: Niciarniana

Opis: Spotkania taneczne sprzyjają nawiązywaniu nieformalnych kontaktów mieszkańców i umożliwiają tym samym budowanie pozytywnych relacji społecznych. W cenie kawa, herbata woda.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Bilety w cenie 20 zł w tygodniu, w dniu imprezy 25 zł

23.04.2023 - BOTANICZNA PIĄTKA - WIOSENNA EDYCJA IMPREZY BIEGOWEJ

Godz.: 8:30-13:45

Adres: ul. Krzemieniecka 36/38

Organizator: Stowarzyszenie „Biegam w Las” z siedzibą w Poznaniu, Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Plenerowa impreza sportowa dedykowana wszystkim grupom wiekowym, w tym seniorom i dziadkom z wnukami. Podczas imprezy odbędą się biegi różnych grup wiekowych oraz marsze Nordic Walking na dystansie 5 km po malowniczych zakątkach Ogrodu Botanicznego w Łodzi.

Zapisy: Formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej:

www.botaniczna5.pl, lub na miejscu w trakcie trwania imprezy

Koszt: 59 zł drogą internetową, 70 zł w dniu biegu

23.04.2023 - BOJOWNICZKI, ARTYSTKI, KRONIKARKI. ŁODZIANKI W GETCIE WARSZAWSKIM

Godz.: 11:00

Adres: Zbiórka na ul. Piotrkowskiej przy pasażu L. Schillera

Organizator: Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

Opis: W 80. rocznicę powstania w getcie warszawskim zapraszamy na spacer śladami łodzianek, które zapisały się w historii dzielnicy zamkniętej w stolicy. Bohaterkami będą m.in. znana i lubiana Stefania Grodzieńska, a także zapomniane bohaterskie bojowniczkę getta pochodzące z Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.04.2023 - PRELEKCJA KOBIETY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Urodzona na scenie Jadwiga Andrzejewska. - prelekcja multimedialna, prowadzenie- Stanisław Andrzej Średziński.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.04.2023 - KONCERT MUZYKA ŚWIATA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Koncert - Muzyka świata to prezentacja najbardziej znanych utworów wywodzących się z różnych kultur. Podczas koncertu usłyszymy interpretacje utworów w nowych aranżacjach na instrumentach klawiszowych które przedstawi muzyk i podróżnik Winicjusz Ciesielski. Koncert będzie wyrazem nowatorskiego spojrzenia na interpretacje standardów muzyki rozrywkowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.04.2023 - W KRĘGU SZTUKI - SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 11:00-12:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”, MSK: Niciarniana

Opis: Podczas spotkań uczestnicy poznają podstawowe kierunki, nauczą się analizy dzieła sztuki, rozbudzą swoją wyobraźnię, pogłębią wrażliwość emocjonalną i estetyczną. Na spotkaniach będzie także czas na wymianę myśli i dyskusję.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 10 zł

26.04.2023 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA - QUILLING

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Quilling to technika układania obrazków ze zwiniętych pasków kolorowego papieru. Tą techniką można zdobić kartki, karnety, albumy typu scrapbook i wiele innych przedmiotów. To ciekawa technika pracy

z papierem służąca do tworzenia ozdób.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 15 zł dla Seniorów, 35 zł dorośli

29.04.2023 - NIE SAMĄ PRACĄ CZŁOWIEK ŻYJE - CZAS WOLNY ŁÓDZIAN

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spotkania opowiemy o tym jak łodzianie - w zależności od możliwości finansowych, upodobań, wykształcenia, zwyczajów i wielu innych czynników - spędzali wolne dni od pracy, co wpływało na formę i rodzaj ich rozrywek, jakie miejsca w Łodzi najchętniej odwiedzali i jakie atrakcje czekały na mieszkańców w ciągu czterech pór roku.

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

(od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00)

Koszt: 5 zł bilet ulgowy/ 7 zł normalny



WYDARZENIA CYKLICZNE

MINIKARNET DO AQUAPARKU FALA - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00-14:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Oferta miniKARNET umożliwia 2-godzinne korzystanie ze Strefy Basenowej (baseny, solanki oraz pozostałe atrakcje Strefy Basenowej) za 120 zł miesięcznie. Karnet można kupić w kasach Aquaparku. Z karnetu można korzystać od poniedziałku do piątku (z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy). Wejście na basen w od 9:00 do 14:00. Karnet jest imienny, tj. do skorzystania niezbędne jest okazanie dokumentu tożsamości.

Zapisy: Nie są wymagane.

Koszt: 120 zł. Karnet jest ważny przez 31 dni od daty zakupu.

PROGRAM AKTYWNY SENIOR NA FALI - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00-15:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Program, w ramach którego osoby w wieku 60+ mogą nabyć tańsze bilety do Strefy Basenowej lub Strefy Saun oraz otrzymać 20 minut dodatkowego czasu na przebranie się.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 osoba 18 zł/ godz., 2 osoby 17 zł/ godz., 3 osoby 16 zł/ godz., 10 osób 14 zł/ godz.

MASAŻE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00-15:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Masaże lecznicze, relaksacyjne oraz odmładzające wykonywane przez kwalifikowanych fizjoterapeutów i masażystów.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599; zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 50 zł za 1 zabieg

ZABIEGI FIZJOTERAPEUTYCZNE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 09:00-15:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Światlik

Opis: Zabiegi z Fizykoterapii mające na celu uśmierzenie bólu oraz usprawnienie ciała za pomocą różnych zjawisk fizycznych (prądu elektrycznego, światła, pola magnetycznego, ultradźwięków).

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 15-18 zł/ 1 zabieg

GIMNASTYKA W WODZIE - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 08:30-09:15; 10:00-10:45; 11:30-12:45

Adres: ul. Wiernej Rzeki 2, pływalnia „Wodny Raj”

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: 536 777 610

Koszt: Bilet wstępu do obiektu

NORDIC WALKING - PONIEDZIAŁKI I PIĄTKI

Godz.: 09:00-10:30

Adres: Obiekt Rekreacyjny Stawy Jana (zbiórka przy Orliku)

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA ZDROWOTNA - PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (Wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Gimnastyka Zdrowotna - Yoga, Tai-Chi, ćwiczenia na równowagę, zdrowy kręgosłup, marsze na bieżni, rowerki treningowe.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 10 zł/ 1 zajęcia

KIOSK PROFILAKTYCZNY W ŁÓW NFZ - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 10:00-14:00

Adres: ul. Targowa 35, sala obsługi

Organizator: Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

Opis: W Kiosku Profilaktycznym wykonasz samodzielnie pomiary:

wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi.

Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia: wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym; udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ; pomoże w zalogowaniu do Internetowego Konta Pacjenta (IKP); pomoże wypełnić wnioski o Profil Zaufany i potwierdzi go; przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ; zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia; udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego; przyjmie wnioski i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Zapewniamy: natychmiastowe, wydrukowane wyniki pomiarów; fachowe doradztwo; bezpieczeństwo; anonimowość.

Zapisy: osobiście w siedzibie ŁÓW NFZ, ul. Targowa 35/ telefonicznie pod bezpłatnym całodobowym numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590/ przez formularz na stronie wizyty.nfz-lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny. Każdy senior, który skorzysta z pomiarów w Kiosku profilaktycznym otrzyma Karnet Zdrowia. Po zebraniu na karnecie 6 pieczętek będzie czekać nagroda.

KLUB PLASTYKA AMATORA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 10:30-13:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury Widok - MSK: Stary Widzew

Opis: Szkicujemy i malujemy wspólnie. Na zajęciach poznamy zróżnicowane techniki malarskie, które wykorzystamy w praktyce podczas zajęć.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 100 zł miesięcznie

KURS KOMPUTEROWY - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (01.02-26.04)

Godz.: 12:00-14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, MSK: Górna

Opis: Kurs komputerowy prowadzi Pan Ryszard Wiszniewski, który pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w obsłudze Internetu, komputera, aplikacji i programów komputerowych.

Zapisy: 791 180 240/ zapisygorna@msk.lodz.pl.

Koszt: 60 zł / 4 zajęcia

ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE - PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

Godz.: 13:00-13:45

Adres: ul. Wiernej Rzeki 2, sala fitness

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 14:30-16:00

Adres: Park Poniatowskiego (zbiórka na parkingu ul. Inżynierska)

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

SPACERY ZE SMARTPHONEM - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (01.02-26.04)

Godz.: 15:00-17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, MSK: Górna

Opis: W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych.

Zapisy: 791 180 240., e-mail: zapisygorna@msk.lodz.pl.

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB BRYDŻOWY - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:00-19:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

Opis: Spotkania miłośników gry w brydża.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

OTWARTE SPOTKANIA LIGI Kobiet - II PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

Opis: Spotkania aktywnych kobiet - propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING - PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

Godz.: 17:00-18:00

Adres: Park im. 3-go Maja (zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7)

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (01.02-26.04)

Godz.: 18:00-20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: W klubie komputerowym pomagamy oswoić nowe technologie, cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu od podstaw. Uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów, więc można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).

Zapisy: 791 180 240 w godz. 12:00-18:00 w pon. i śr./

zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KINO DLA SENIORA Z KINEM PRZYTULNYM - PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa, MSK: Dąbrowa

Opis: Cykliczne pokazy filmowe dla seniorów (m.in. filmy biograficzne, turystyczne, muzyczne, klasyka komedii, seanse o seniorach, cykl „Kobiety

świata”, klasyczne melodramaty).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet w cenie 10 zł do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

ZESPÓŁ TANECZNY CHEERLEADERS - PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz.: 13:00 (poniedziałki) i 11:00 (czwartki)

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Zespół taneczny cheerleaders 60+”młodzianki” - pracuje nad nauką układów tanecznych wykonywanych do znanych i lubianych utworów muzycznych. W swoim repertuarze posiada przede wszystkim wiele energetycznych i żywiołowych choreografii z wykorzystaniem pomponów. Zespół bierze udział w wielu imprezach i wydarzeniach na terenie Łodzi i województwa łódzkiego.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny dla członków Klubu Seniora (Opłata członkowska, roczna dla członków wynosi 25 zł)

JOGA - PONIEDZIAŁKI I PIĄTKI

Godz.: Poniedziałek - godz. 17:00/ Piątek - godz. 09:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa, MSK: Dąbrowa

Opis: Zajęcia ruchowe usprawniające ciało z zastosowaniem różnorodnych technik oddechowych i relaksacyjnych.

Zapisy: 42 641 82 81 lub w sekretariacie klubu

Koszt: 120 zł/ miesiąc

PORANNE PŁYWANIE NA FALI - OD WTORKU DO PIĄTKU

Godz.: 7:00-8:30 (sprzedaż biletów)

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Podczas Porannego Pływania można skorzystać z basenów sportowych, basenów i wanien solankowych oraz wanien jacuzzi znajdujących się przy basenie wyływowym..

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny: 16 zł za godzinę/ bilet ulgowy: 14 zł za godzinę

PROGRAM AQUASENIOR NA FALI - OD WTORKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00-10:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Gimnastyka w wodzie dla osób w wieku 60+ z elementami aqua aerobiku, ćwiczeń na zdrowy kręgosłup oraz rozciągania. Czas trwania zajęć to 100 minut, w tym: 40 minut zajęć z instruktorem, 40 minut czasu wolnego, 20 minut na przebranie się. Nie jest wymagana umiejętność pływania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Pakiet 2 zajęć - 35 zł, pakiet 8 zajęć - 125 zł, pakiet 16 zajęć - 230 zł.

GIMNASTYKA ZDROWY KRĘGOSŁUP - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: I grupa 9:30-10:30/ II grupa 10:40-11:40

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Wyspa Kultury, MSK: Radogoszcz

Opis: Zajęcia pomagają w zwalczaniu bólów pleców czy skrzywień kręgosłupa. Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, rozciągające poszczególne grupy mięśniowe.

Zapisy: MSK Radogoszcz, ul. Stawowa 28,
tel. +48 501 369 349, wyspakultury@msk.lodz.pl

Koszt: 80 zł za miesiąc

GIMNASTYKA PORANNA - WTORKI I CZWARTKI

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Filia MSK Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód

Opis: Zajęcia sportowe uwzględniające specyficzne potrzeby zdrowotne seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 105 zł / 8 zajęć, 65 zł / 4 zajęcia, 20 zł / 1 wejście

GRUPA TEATRALNA „KWADRANSIK” - WTORKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Uczestnicy zajęć pracują nad świadomością ciała poprzez zorientowanie na partnera scenicznego, Aktorzy - Seniorzy przygotowują okolicznościowe programy artystyczne, spektakle, zdarzenia teatralne.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny dla członków Klubu Seniora (opłata członkowska, roczna dla członków wynosi 25 zł)

KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO - WTORKI

Godz.: 10:00-12:00 (12:00-14:00 grupa początkująca- nabór)

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów z dostosowaniem do poziomu uczestników. Fundacja zapewnia materiały na zajęcia.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599; zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

JĘZYK ANGIELSKI - WTORKI (02.02-25.04.2023)

Godz.: 10:00-10:45 grupa początkująca/ 11:00-11:45 grupa zaawansowana

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, MSK: Górna

Opis: Lektorat języka angielskiego dla seniorów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: 40 zł / miesiąc

TWÓJ RUCH Z TYTKĄ - WTORKI, CZWARTKI, PIĄTKI

Godz.: Wtorki 10:00-10:55/ czwartki 16:30-17:25/ piątki 16:30-17:25

Adres: al. Kościuszki 116, Szkoła Tańca TONDance

Organizator: Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti” Oddział w Łodzi

Opis: Kompleksowe ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie dna miednicy w przypadku nietrzymania moczu, niestabilności narządów rodnych i bólów w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

Zapisy: 662 000 762/ biuro@tondance.pl

Koszt: 22 zł za 1 wejście na zajęcia

SPOTKANIA BRYDŻOWE - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 10:00-13:00

Adres: ul. Krzemieniecka 2a

Organizator: Filia MSK Ośrodek Sztuki - MSK: Polesie

Opis: Ośrodek Sztuki udostępnia brydżystom przestronną salę w willi Karola Plihała. Z pewnością znajdzie się stolik dla Ciebie i Twoich partnerów w grze.

Zapisy: 518 522 696

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB SENIORA - WTORKI

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa, MSK: Dąbrowa

Opis: Integracyjne spotkania dla seniorów o różnej tematyce w ramach których odbywają się: ćwiczenia na pamięć i umysł, ćwiczenia ruchowe i taneczne, wykłady z zakresu kultury i sztuki, ćwiczenia manualne, prezentacje artystyczne różnorodnych twórców.

Zapisy: W sekretariacie klubu

Koszt: Opłata wpisowa 20 zł

GIMNASTYKA W WODZIE - WTORKI

Godz.: 10:30-11:15; 11:45-12:30; 13:00-13:45

Adres: ul. Wiernej Rzeki 2, pływalnia „Wodny Raj”

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: 536 777 610

Koszt: bilet wstępu do obiektu

KLUB SENIORA „PRZY KOMINKU” - WTORKI (07,14,28.02.2023; 07,21,28.03.2023; 18.04,25.04.2023)

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów

Opis: Spotkania dla seniorów mające na celu integrację środowiska osób starszych oraz uczestnictwo w różnego rodzaju projektach kulturalnych: udział w koncertach, prelekcjach, zajęciach warsztatowych, festiwalach dla seniorów, spektaklach teatralnych oraz w innych wydarzeniach .

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 zł na sezon od osoby

FILMOWE WTORKI W DOMU KULTURY „502” - WTORKI

Godz.: 16:00 / 18:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód

Opis: Filmowe wtorki. O godz. 16:00 proponujemy m.in. filmy biograficzne, o seniorach, o kobietach, filmy na poprawę nastroju oraz bogatą ofertę muzyczną (oper, operetki, balety i koncerty). O godz. 18:15 od wielu miesięcy prezentujemy cykle aktorskich monografii (w najbliższym czasie - filmy z udziałem Roberta Redforda, Paula Newmana i Gregory Pecka).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety w cenie 12 złotych do nabycia przed każdą projekcją (płatność gotówką)

SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - WTORKI I CZWARTKI

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Filia MSK Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 115 zł / 8 zajęć, 75 zł / 4 zajęcia, 25 zł / 1 wejście

KAWIARENKA NAPRAWCZA - WTORKI

Godz.: 18:45-20:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód

Opis: Podczas warsztatów będziemy tworzyć dekoracje oraz przedmioty codziennego użytku z wykorzystaniem materiałów „z odzysku”, a także darów natury: liści, traw, patyków, szyszek itp. Spróbujemy nauczyć się szydełkować, robić na drutach, tworzyć makramy, odzyskiwać włóczękę, szyć wykorzystując stare tkaniny i haftować.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: Udział bezpłatny

JOGA - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: wtorki godz. 19:15-20:45/ czwartki godz. 19:15-20:45

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Filia MSK Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód

Opis: Zajęcia jogi dla dorosłych i seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 165 zł / 8 zajęć, 115 zł / 4 zajęcia, 37 zł / 1 wejście

PORADY PRAWNE - ŚRODY

Godz.: 9:00-15:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Porady prawne świadczone przez prawnika.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org

Koszt: Udział bezpłatny

PORANEK SENIORA W RYTMIE LATINO - ŚRODY

Godz.: 10:00-11:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury Widok - MSK: Stary Widzew

Opis: Nauka tańca, ruch, dynamika, a wszystko to w rytmach latynoskiego brzmienia. **Zapisy:** 574 255 542

Koszt: 70 zł miesięcznie

AKADEMIA SENIORA - ŚRODY

Godz.: 10:00-12:00

Adres: ul. Kopcińskiego 29

Organizator: Łódzkie Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego

Opis: Akademia Seniora to ciekawa oferta skierowana do wszystkich zainteresowanych emerytowanych nauczycieli różnych specjalności i wszystkich etapów edukacyjnych. Oferta obejmuje obszary takie jak: edukacja przez sztukę, film i teatr, ekologia, zdrowie, informatyka, edukacja regionalna i turystyka. Często tematykę spotkań proponują sami uczestnicy, na przykład: kulinaria czy profilaktyka i ochrona zdrowia. Zależnie od tematu, zajęcia realizowane są w różnorodnych formach: warsztaty stacjonarne i terenowe, wykłady, pogadanki, dyskusje i inne. Harmonogram spotkań:

- 15.02.2023 - Koło życia - ćwiczenia coachingowe (sala 201)
- 22.02.2023 - Jak zrobić film ze zdjęć? (sala informatyczna)
- 01.03.2023 - W świecie zawodów (sala 201)
- 08.03.2023 - Mój wewnętrzny potencjał (sala 201)
- 15.03.2023 - Makrama krok po kroku (sala 201)
- 22.03.2023 - Spotkanie z prawnikiem (sala 201)
- 29.03.2023 - Warsztaty teatralne (sala 201)

Zapisy: 501 258 292/ b.kuzmickawrabel@lcdnikp.elodz.edu.pl

Koszt: Udział bezpłatny

DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI - PIERWSZA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 10:00 I grupa/ 13:00 II grupa

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Dyskusyjny Klub Książki działa pod egidą Instytutu Książki. Na każdym spotkaniu omawiana jest inna książka. Klubowicze otrzymują ją do przeczytania miesiąc przed umówioną datą dyskusji. Potem dochodzi do wymiany poglądów na jej temat.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA W WODZIE - ŚRODY

Godz.: 10:30-11:15; 11:30-12:15

Adres: ul. Wiernej Rzeki 2, pływalnia „Wodny Raj”

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: 536 777 610

Koszt: Bilet wstępu do obiektu

KINO PRZYTULNE - SEANS FILMOWY - OSTATNIA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Kino Przytulne zaprasza na seanse filmowe.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: 10 zł

GIMNASTYKA ZDROWOTNA - ŚRODY I PIĄTKI

Godz.: Środa - 11:00/ Piątek - 11:15

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa, MSK: Dąbrowa

Opis: Zajęcia ruchowe usprawniające ciało, z użyciem różnorodnych pomocy dydaktycznych: piłki, dyski, obręcz, kijki.

Zapisy: 42 641 82 81 lub w sekretariacie klubu

Koszt: 70 zł lub 110 zł/ miesiąc (110 zł upoważnia do 2 wejść w każdym tygodniu danego miesiąca, natomiast opłata w wysokości 70 zł wiąże się z wejściem raz w każdym z tygodni w danym miesiącu)

SPOTKANIE „NIEKTÓRZY LUBIĄ POEZJĘ” - TRZECIA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 13:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Cykl spotkań skierowany do osób ceniących ten gatunek literacki. Scenariusz zakłada bardzo duży udział uczestników. Temat jest znany uczestnikom poprzednich zajęć. Najczęściej kolejne spotkania są poświęcone poezji innego autora, a uczestnicy są proszeni o wybranie kilku ulubionych wierszy i uzasadnienie wyboru.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

CERAMIKA DLA SENIORÓW - ŚRODY I CZWARTKI

Godz.: środy 14:00-15:30/ czwartki 16:00-20:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury Widok - MSK: Stary Widzew

Opis: Nauka od podstaw, przez kształtowanie form, tworzenie naczyń i realizację własnych obiektów.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 100 zł miesięcznie

TANIEC DLA SENIORÓW - ŚRODY

Godz.: 14:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

Opis: Zajęcia rekreacyjne z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych i nauką kroków podstawowych i prostych kombinacji tańców towarzyskich tj. salsa, cha-cha, rumba, walc, itp.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: 40 zł/ miesiąc

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW 60+ - ŚRODY

Godz.: 14:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Zajęcia ruchowo taneczne usprawniające koordynację ruchową całego ciała oraz wzbogacające wiedzę o muzyce i kulturze tańca w kręgu z różnych stron świata.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 zł za sezon 2022/2023

„BRYDŻ NA GÓRNEJ” - ŚRODY (01.02-26.04.2023)

Godz.: 15:00-19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, MSK: Górna

Opis: Spotkania miłośników Brydża.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA KLUBU AKTYWNEGO SENIORA - ŚRODY

Godz.: 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13, sala klubowa/ kawiarnia

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

Opis: Aktywizacja seniorów poprzez prelekcje o różnej tematyce, działania teatralne, ekspresję ciała i mowy, zapoznanie się z Internetem, podstawy angielskiego oraz ćwiczenia ruchowo - relaksacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł/ roczna składka członkowska

CO ZA SZYCIE! - GRUPA PODSTAWOWA - ŚRODY (01.02-26.04.2023)

Godz.: 17:00-19:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, MSK: Górna

Opis: Zajęcia z podstaw szycia na maszynie. Na zajęciach uszyjemy drobiazgi do domu: kuchenne rękawice, fartuszki, poduszki, kosmetyczki, torby, nerki i inne przydatne rzeczy, a także ubrania i dodatki. Zapewniamy maszyny do szycia i materiały. Ponadto obsługa maszyny, podstawowe funkcje i ścięgi.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: 50 zł / 1 zajęcia pokazowe lub 200 zł /miesiąc

FALA DLA SENIORA. DRZWI OTWARTE - CZWARTKI

Godz.: 8:45-10:30

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Bezpłatne spotkania dla osób w wieku 60+, których celem jest wsparcie w zakresie korzystania z usług obiektu oraz zaprezentowanie oferty dopasowanej do indywidualnych potrzeb uczestników spotkania. Spotkania obejmują oprowadzenie po Aquaparku oraz słodki poczęstunek, kawę i herbatę.

Zapisy: 42 683 44 83

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA W WODZIE - CZWARTKI

Godz.: 09:00-09:45; 10:30-11:15; 11:45-12:30; 13:00-13:45

Adres: ul. Wiernej Rzeki 2, pływalnia „Wodny Raj”

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: 536 777 610

Koszt: Bilet wstępu do obiektu

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA - CZWARTKI

Godz.: 9.30

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Ośrodek Karolew, MSK: Karolew

Opis: Muzykoterapia jest swoistą metodą terapeutyczną.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 40 zł za miesiąc, 10 zł wstęp jednorazowy

KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO - CZWARTKI

Godz.: 10:00-12:00/ 12:00-14:00 grupa początkująca - nabór

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Światlik

Opis: Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów z dostosowaniem do poziomu uczestników. Fundacja zapewnia materiały na zajęcia.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599/ zapisy@fundacjaopiekiswiatlik.org

Koszt: 40 zł/ miesiąc

JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW - CZWARTKI

Godz.: 11:00-14:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Filia MSK Centrum Twórczości Lutnia - MSK: Teofilów

Opis: Zajęcia języka angielskiego dla seniorów metodą Flow - metoda bezpośrednia, komunikacyjna (100% komunikacji ustnej) Przełamanie Bariery Aktywnego Rozumienia i Mówienia. Zajęcia konwersacyjne dla zaawansowanych.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 40 zł za miesiąc

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW - CZWARTKI

Godz.: 14:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

Opis: W programie tańce bałkańskie, żydowskie, niemieckie, polskie i wiele innych.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: 40 zł/ miesiąc

KLUB RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO „ARTE” - II i IV CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 17:00-18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA PLASTYCZNE - CZWARTKI

Godz.: 17:00-19:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502 - MSK: Widzew Wschód

Opis: Dwugodzinne warsztaty przeznaczone dla osób, które interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi albo chcą po prostu spróbować swoich umiejętności. Na zajęciach wykorzystywane będą materiały wliczone koszt warsztatów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

CO ZA SZYCIE! - GRUPA PODSTAWOWA - CZWARTKI (02.02-27.04.2023)

Godz.: 17:00-19:30

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, MSK: Górna

Opis: Zajęcia z szycia na maszynie. Na zajęciach uszyjemy drobiazgi do domu: kuchenne rękawice, fartuszki, poduszki, kosmetyczki, torby, nerki i inne przydatne rzeczy, a także ubrania i dodatki. Zapewniamy maszyny do

szycia i materiały. Ponadto obsługa maszyny, podstawowe funkcje i ścięgi.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: 50 zł / 1 zajęcia pokazowe lub 180 zł /miesiąc

SPOTKANIA ODDZIAŁU KARPACKIEGO PTT - I i III CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 18:00-19:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

Opis: Spotkania, dyskusje, prelekcje i pokazy multimedialne skierowane do miłośników wycieczek górskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA W WODZIE - PIĄTKI

Godz.: 08:30-9:15; 10:00-10:45; 11:30-12:45

Adres: ul. Wiernej Rzeki 2, pływalnia „Wodny Raj”

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: 536 777 610

Koszt: Bilet wstępu do obiektu

AKTYWNI Z SIŁACZKĄ - PIĄTKI (03.02-28.04)

Godz.: 9:30-10:30/ 10:45-11:45

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, MSK: Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Opis: Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe, prelekcje na temat zdrowego żywienia.

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA Z GO - PIĄTKI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych, MSK: Chojny

Opis: Spotkania dla osób niewidomych i słabo widzących. W trakcie spotkań możliwość poznania specjalistycznych Technik IT oraz zasad gry GO - gry bez ograniczeń zdrowotnych i narodowościowych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” - PIĄTKI (03.02-28.04)

Godz.: 15:00-17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna, MSK: Górna

Opis: Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisiorki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki dekupażu. Zajęcia dla miłośników rękodzieła artystycznego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

„ZAPRASZAMY NA SALONY. 120 SEKRETÓW PAŁACU” - OPROWADZANIE Z CYKLU „DZIELIMY SIĘ ŁÓDZIĄ” - KAŻDA PIERWSZA I TRZECIA NIEDZIELA MIESIĄCA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Rok 2023 to dla Łodzi i jej mieszkańców wyjątkowy czas, obchodzić



będzie ona bowiem 600 lat swojego istnienia. Z tej okazji zapraszamy do aktywnego i twórczego poznawania dziedzictwa kulturowego metropolii poprzez udział w oprowadzaniu po perle łódzkiej architektury - Pałacu rodziny Poznańskich.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl (od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00). Zapisy ruszają na 2 tygodnie przed datą wydarzenia.

Koszt: 12 zł bilet ulgowy/ 18 zł bilet normalny

WYSTAWA STAŁA „ŁÓDZKIE MIKROHISTORIE. LUDZKIE MIKROHISTORIE” W ŁÓDZKIM PARKU KULTURY MIEJSKIEJ

Godz.: Środy w godz. 12:00-17:00 (zwiedzanie bezpłatne)/ czwartki-soboty w godz. 12:00-19:00/ niedziele w godz. 12:00-17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa opowiada historię wielokulturowej, włókienniczej Łodzi z perspektywy codziennego życia jej mieszkańców. Losy bohaterów ukazane są na przestrzeni XIX i XX w. na tle zdarzeń historycznych i społecznych. Inspiracją dla tych mikrohistorii były rodzinne wspomnienia, pamiętniki i wywiady, będące zapisem historii mówionych najstarszych mieszkańców Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł bilet normalny/ 9 zł bilet ulgowy

WYSTAWA STAŁA MIASTO-MODA-MASZYNA

Godz.: Środy w godz. 12:00-17:00 (zwiedzanie bezpłatne)/ czwartki-soboty w godz. 12:00-19:00/ niedziele w godz. 12:00-17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Osią narracji wystawy jest szeroko rozumiany przemysł włókienniczy, który w XIX i XX w. kształtował oblicze Łodzi, wpływał na jej sytuację gospodarczą, społeczną i kulturową, a także stymulował rozwój przemysłu odzieżowego w Polsce.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł bilet normalny/ 9 zł bilet ulgowy

17. MIĘDZYNARODOWE TRIENNALE KANINY (DO 07.05.2023)

Godz.: Środy w godz. 12:00-17:00/ czwartki-soboty w godz. 12:00-19:00/
niedziele w godz. 12:00-17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Międzynarodowe Triennale Kłaniny odbywa się niemal od 50 lat, i jest jednym z najważniejszych na świecie wydarzeń poświęconych tkaninie artystycznej. Wydarzenie to ściąga do Łodzi ze wszystkich kontynentów twórców i miłośników tej dziedziny. Triennale jest również przeglądem najważniejszych tendencji i dokonań we współczesnej sztuce tkaniny. Wydarzenie odbywa się cyklicznie co 3 lata. W tym roku przypada jego 17 edycja.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny/ 7 zł bilet ulgowy

NABÓR DO GRUPY YOŁ YOŁ SENIORZY

Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” serdecznie zaprasza aktywnych wolontariuszy 60+ do przyłączenia się do hip-hopowej formacji Yoł Yoł Seniorzy. Jeśli lubisz taniec, nowe wyzwania i działania społeczne - to może być coś dla Ciebie! W ramach pracy w grupie spotykamy się raz w tygodniu na sali tanecznej i pod okiem wykwalifikowanego instruktora tańca, Seweryna Obałki, uczy my się nowych kroków, elementów i hip-hopowych rutyn, z których tworzymy choreografie sceniczne. Nabytymi umiejętnościami dzielimy się podczas wolontariatów oraz akcji społecznych, kiedy mamy możliwość zaprezentowania się na scenie. Zatem, nie czekaj i dołącz do naszej ekipy. Zgłoszenia przyjmowane są mailowo: kontakt@centerko.org

TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ

Zapraszamy do udziału w Programie OBECNOŚĆ każdego seniora, który ma ukończonych 60 lat, czuje się samotny i chce budować relację z życzliwą, serdeczną, chętną do rozmów osobą. Nasi wolontariusze to osoby dorosłe w różnym wieku, o otwartych sercach, pełne ciepła i zrozumienia dla problemów podeszłego wieku. Każdego podopiecznego odwiedza stale ten sam wolontariusz - co najmniej raz w tygodniu na minimum dwie godziny. Spotkania mogą przerodzić się w długotrwałą znajomość opartą na przyjaźni i zaufaniu. Wolontariusz wspiera w trudnych chwilach, wspólnie z seniorem spędza czas na rozmowach przy herbacie lub spacerach.

Zapisy: 600 615 110 od poniedziałku do piątku w godzinach od 12:00 do 14:00

Koszt: Udział bezpłatny

ALKOHOL A NOWOTWORY

Alkohol jako substancja toksyczna wpływa na stan zdrowia człowieka, niezależnie od wieku konsumenta, jak również rodzaju spożywanego przez niego trunku (piwo, wino, wódka, mocniejsze napoje alkoholowe). W Polsce ponad 80% dorosłych Polaków należy do grona konsumentów alkoholu, a zgodnie z danymi z GUS w 2021 roku spożycie 100% alkoholu na 1 osobę wyniosło 9,7 litra.

Alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na przynajmniej siedem rodzajów nowotworu: jamy ustnej, krtani, przełyku, gardła, piersi, wątroby, jelita grubego i odbytu.

Warto pamiętać, że:

- Im większa ilość i częstotliwość picia alkoholu, tym większe ryzyko raka.
- Nawet picie umiarkowane (do dwóch porcji standardowych dziennie = 20 g czystego alkoholu) stwarza ryzyko zachorowania na raka piersi.

- Picie alkoholu z jednoczesnym paleniem tytoniu wielokrotnie zwiększa ryzyko raka jamy ustnej, przełyku i gardła.

W jaki sposób alkohol zwiększa ryzyko choroby nowotworowej?

Alkohol uszkadza DNA komórek i upośledza ich naturalną zdolność do działań samo - naprawczych. **Ponadto:**

- Alkohol może podwyższyć poziom estrogenu, hormonu żeńskiego, zwiększając ryzyko raka piersi.
- Alkohol uszkadza tkanki wątroby, może doprowadzić do marskości a następnie raka.
- Alkohol zaburza proces przyswajania różnych składników odżywczych, w tym kwasu foliowego pełniącego ważną rolę w funkcjonowaniu komórek i tkanek, płodności czy zachowaniu odpowiedniego poziomu hemoglobiny we krwi.
- Substancje chemiczne zawarte w alkoholu podrażniają i wnikają w błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i gardła a w połączeniu z dymem tytoniowym 5-cio krotnie zwiększają ryzyko nowotworu tych narządów.
- Alkohol jest używką bogatą w kalorie, nadwaga to jeden z czynników podwyższonego ryzyka chorób nowotworowych.

Biorąc pod uwagę ryzyko jakie wiąże się z piciem alkoholu i jego rakotwórczym działaniem każde spożycie napojów alkoholowych jest obarczone ryzykiem choroby nowotworowej.

Pamiętaj! Bierz udział w badaniach profilaktycznych, to pozwoli zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.



Źródło: Materiały opracowane
przez Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom
<https://kcpu.gov.pl/>

NOTATKI:

**SENIORZE
BĄDŹ
AKTYWNY!**

