

Łódzka tytka Seniora

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



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.

NOWE FUNKCJONALNOŚCI

Do końca roku 2019 planowane jest uruchomienie aplikacji na urządzenia mobilne (telefony, tablety), która umożliwi opiekunowi użytkownika opaski na bieżące monitorowanie jego stanu. W pierwszej kolejności uruchomiona zostanie możliwość podglądu tętna, temperatury i lokalizacji osoby noszącej opaskę. W 2020 roku planowane jest uruchomienie funkcji kontaktu z opiekunem. Na wyświetlaczu oprócz ikony SOS, za pomocą której opaska łączy się z numerem alarmowym 112, pojawi się druga ikona, po naciśnięciu której opaska wyśle do opiekuna prośbę o kontakt z podopiecznym. Ponadto w 2020 roku opiekuni zyskają możliwość ustawienia w aplikacji przypomnień o konieczności wzięcia leków. O wskazanej godzinie na opasce pojawi się komunikat przypominający osobie noszącej opaskę o zażyciu lekarstwa.

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

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.

7.11.2019 - OPROWADZANIE KURATORSKIE. PROTOTYPY 03: CAROLINA CAYCEDO

Godz.: 18:00

Adres: ms1, ul. Więckowskiego 36

Organizator: Muzeum Sztuki w Łodzi

Krótki opis: Aleksandra Jach, współkuratorka projektu Prototypy 03: Carolina Caycedo i Zofia Rydet. Raport troski, oprowadzi po wystawie i opowie o kobiecej pracy troski w skali lokalnej i globalnej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1zł.

07.11.2019 - SKĄD JESTEŚMY – PRELEKCJA IRENY TYSZECKIEJ

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: ul. Narutowicza 8 / 10, Biblioteka Miejska, Filia 49,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Prelekcja Ireny Tyszewskiej o cywilizacji sumeryjskiej poprzedzona będzie prezentacjami twórczości Grupy Literackiej Centauro.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.11.2019 - DROGI DO NIEPODLEGŁEJ...

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: ul. Gdańska 13, Muzeum Tradycji Niepodległościowych

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Z okazji zbliżającego się Święta Niepodległości organizujemy zwiedzanie Muzeum Tradycji Niepodległościowych wraz z przewodnikiem. Zbiórka 16.45 w Muzeum, ul. Gdańska 13. Ilość miejsc ograniczona.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652. Zapisy do 6.11.

Koszt: Udział bezpłatny

8.11 – 14.12.2019 - WYCIECZKA Z ŁÓDZKIM DETALEM

Godz.: wg załączonego programu

Adres: wg załączonego programu

Organizator: Łódzki Detal, Fundacja 2035

Opis: Detale architektoniczne, mozaiki, rzeźby plenerowe – to świetny pretekst, by opowiedzieć o historii miasta, jego plastyki, architektury i tożsamości. Po Łodzi szlakiem „miastozdobień” oprowadzać będzie Maria Nowakowska, kulturoznawczyni i historyczka sztuki, która od 4 lat jako Łódzki detal popularyzuje artystyczne i architektoniczne dziedzictwo rodzinnego miasta. Podczas wycieczek mamy okazję podziwiać architekturę i rzeźbę Łodzi „w terenie”; prelekcje pozwalają z kolei na dotarcie z informacjami na temat łódzkich budynków i sztuki w przestrzeni publicznej do osób, które z różnych powodów nie mogą lub nie chcą wziąć udziału w spacerach.

PROGRAM:

08.11.2019, godz. 17:30 - Prelekcja z Łódzkim Detalem Łódzka secesja - oblicza i konteksty - spotkanie - Strefa Kultury Otwartej na Olechowie

09.11.2019, godz. 13:00 - Wycieczka z Łódzkim Detalem - Rzeźby okolic ulicy Piotrkowskiej – ul. Piotrkowska od Placu Wolności do Centralu – start Plac Wolności 1

21.11.2019, godz. 17:00 - Prelekcja z Łódzkim Detalem - Rzeźbiarskie oblicza Łodzi - spotkanie - Biblioteka miejska, ul. Narutowicza 8/10

23.11.2019, godz. 13:00 - Wycieczka z Łódzkim Detalem - Wycieczka niespodzianka - start: Plac Dąbrowskiego pod fontanną

30.11.2019, godz. 13:00 - Wycieczka z Łódzkim Detalem - Szlak detali użytkowych - wycieczka - start: Archiwum Miejskie na Placu Wolności

07.12.2019, godz. 13:00 - Wycieczka z Łódzkim Detalem - Rzeźby architektoniczne istniejące i nie - od pałacu Poznańskiego przy ul. Ogrodowej, przez ul. Gdańską po ul. Tuwima - start: skwer przed Pałacem Izraela Poznańskiego

11.12.2019, godz. 11:00 - Prelekcja z Łódzkim Detalem - Łódzka secesja - oblicza i konteksty - spotkanie - Poleski Ośrodek Sztuki, filia na Karolewie - ul. Bratysławska 6a

12.12.2019, godz. 17:00 - Prelekcja z Łódzkim Detalem - Łódzki detal i czemu to ciekawe - spotkanie - Biblioteka Miejska, ul. Sienkiewicza 67

14.12.2019, godz. 13.00 - Wycieczka z Łódzkim Detalem - Wycieczka szlakiem rzeźb okolic Piotrkowskiej - start: Archiwum Miejskie na Placu Wolności

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.11.2019 - 17.11.2019 - WYSTAWA STORCZYKÓW

Godz.: 9:00 - 16:00

Adres: Palmiarnia, al. Piłsudskiego 61

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa prezentująca różnorodność storczyków. W trakcie trwania wystawy odbędą się warsztaty i prelekcje dotyczące uprawy i pielęgnacji storczyków. 17 listopada o godz. 13 odbędzie się prelekcja organizowana w ramach Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi pt. „Storczyki – nazewnictwo i występowanie”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł ulgowy / 10 zł normalny

08.11, 15.11, 22.11, 29.11.2019 – SZKOLENIA Z ZAKRESU WOLONTARIATU

Godz.: 16:00 – 19:00

Adres: ul. Próchnika 7

Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”

Opis: Zapraszamy seniorów na działania rozwijające, realizowane w ramach Programu Korpus Solidarności. Dla początkujących lub czynnych wolontariuszy 60+ mamy w pakiecie szkolenia podstawowe i aktywizujące z zakresu wolontariatu, a także akcje i spotkania integrujące. Dla każdego znajdzie się coś miłego i atrakcyjnego!

Zapisy: 42 307 03 72, 513 102 508 / kontakt@centerko.org

Koszt: Udział bezpłatny

08.11.2019 - MUZYCZNA KAWIARENKA. „DLA NIEPODLEGŁEJ”

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Listopadowe spotkanie z cyklu Muzyczna Kawiarenka związane będzie z Dniem Niepodległości. Podczas muzycznego popołudnia przy kawie i herbacie uczestnicy będą mogli wspólnie zaśpiewać pieśni patriotyczne przy akompaniamencie pianina.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 5 zł

08.11.2019 - WSPÓLNE ŚPIEWANIE PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Jugosłowiańska 2, Nowosolna, ZSP nr 2

Organizator: Ośrodek Kultury Górna, Rada Osiedla Nowosolna, Stowarzyszenie

Klub Senior EMERITA

Opis: W związku ze zbliżającym się Świętem Niepodległości zachęcamy do wspólnego śpiewania pieśni patriotycznych, łączących pokolenia. Spotkanie poprowadzi i wesprze wokalnie śpiewaczka Anna Werecka-Gryć.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.11.2019 - PODWIECZOREK Z GWIAZDĄ – ARTUR BARCIŚ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa, Rada Osiedla Chojny - Dąbrowa

Opis: Spotkanie z Arturem Barcisiem poprowadzi redaktor Leszek Bonar.

Zapisy: Bilety do pobrania w sekretariacie Klubu Dąbrowa.

Koszt: Udział bezpłatny

08.11.2019 - KONCERT – BROADWAY STORY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Koncert wokalnie-instrumentalny, na zasadzie otwartej próby medialnej z publicznością, w wykonaniu muzycznego Teatru Diversite, Łódzkiej Orkiestry Filmowej pod batutą Piotra Piątkowskiego, chóru Społecznej Akademii Nauk w Łodzi przygotowanego przez Renatę Banacką-Walczak, a także solistów - w tej roli znakomici Anna i Romuald Spychalscy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.11.2019 - „KOLOR - SERCE – PASJA” – WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ PANA MARKA MIELCZARKA

Godz. 19:00

Adres: ul. Lokatorska 13, sala widowiskowa

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Autor wystawy swym obiektywem uchwycił niepowtarzalną energię 33. Międzynarodowych Warsztatów Folklorystycznych. Wystawie towarzyszyć będą prezentacje artystyczne i animacje przygotowane przez Zespół Pieśni i Tańca „Łódź”. Wystawę obejrzeć można do 22.11.2019r. (sala widowiskowa) w godzinach pracy instytucji.

Zapisy: Wstęp z zaproszeniem które można odebrać w siedzibie organizacji

Koszt: Udział bezpłatny

09.11.2019 - WYSTĘP GRUPY TEATRALNEJ „PODTEKST”

Godz.: 17:00 – 18:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: „Podtekst” jest teatrem seniorów, który powstał w kwietniu 2016 w BOK „Lutnia”. Celem Teatru jest doskonalenie warsztatu aktorskiego, nauka operowania głosem i poruszania się na scenie, pobudzenie

aktywności twórczej. W Domu Kultury Ariadna grupa przedstawi dwie jednoaktówki: „Świeczka zgasła” (autor A. Fredro) oraz „W oczekiwaniu na ciało” (autor H. Żuchowski).

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

09.11.2019 - SPEKTAKL „NOVOCENTO”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wspaniała opowieść włoskiego pisarza Alessandro Baricco o genialnym pianiście-samouku, przywoływana przez najbliższego przyjaciela – muzyka z okrętowego bandu. W przestrzeni ograniczonej burkami statku znajdzie się miejsce dla pasji, muzyki, przyjaźni i marzeń. Odsłania się świat bohatera niezwykłego, którego talent muzyczny jest niemalże magiczny. Tekst: A. Baricco. Realizacja i wykonanie: Mateusz Olszewski. Współpraca reżyserska: Marcin Brzozowski

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoia.pl

Koszt: 15 zł (ulgowy), 20 zł (normalny)

10.11.2019 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:50

Adres: Zbiórka - przystanek autobusowy al. Unii / Konstantynowska

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Pieszyc „STONOGA”

Opis: Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 10 km Łódź Park Zdrowie – Poligon Brus - Srebrna. Zbiórka: przystanek autobusowy al. Unii / Konstantynowska - autobus 83, 74A, 74B, godz. 9.50, odjazd: 10.00.

Zapisy: 509 758 139

Koszt: Udział bezpłatny

10.11.2019 - PIĘKNO ODZYSKANE – PODSUMOWANIE 25. KWESTY NA STARYM CMENTARZU

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Tradycyjnie w Muzeum Miasta Łodzi, które wspiera wszelkie działania na rzecz ratowania zabytków Starego Cmentarza odbędzie się podsumowanie tegorocznej jubileuszowej kwesty, prowadzonej na najstarszej nekropolii naszego miasta. W programie podziękowania dla łodzian biorących udział w kwestie, prezentacja najciekawszych zabytkowych pomników odnowionych z zebranych datków, także przypomnienie zasłużonych dla historii Łodzi postaci, dla których miejscem spoczynku stał się Stary Cmentarz. W drugiej części wydarzenia odbędzie się koncert muzyki poważnej w wykonaniu łódzkich artystów.

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

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

12.11.2019, 19.11.2019 - WARSZTATY QUILLINGU

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Quilling - technika służąca do tworzenia ozdób z wąskich paszków papieru zwiniętych w kształt sprężyny spiralnej i odpowiednio uformowanych przez zagniecenie zewnętrznych warstw papieru. Technika wywodzi się prawdopodobnie z jubilerskiej techniki filigranu.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: 10 zł / zajęcia

12.11.2019 – INTEGRACYJNY PORANEK ARTYSTYCZNY – „UMYSŁ” MONODRAM

Godz. 10:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: „Umysł” monodram przygotowany przez grupę teatralną „Ponadczasowi bez Granic” jest to spektakl o zmaganiach samotnej kobiety ze swoją osobowością. Pozostawiona sama sobie zaczyna żyć na granicy dwóch światów przeszłości/teraźniejszości. Nie umie wybrać ku któremu światu się skłania i który w jej umyśle dominuje. A może doprowadziła do tego, iż nie panuje nad tymi światami bo kocha je oba. Jest to przestroga dla wszystkich, aby nie pozostawiać swoich bliskich w osamotnieniu, gdyż w krótkim czasie można stracić z nimi kontakt i nie odnaleźć już do nich drogi

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.11.2019 - KONCERT Z OKAZJI 101 ROCZNICY ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI.

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Koncert z okazji 101. rocznicy odzyskania niepodległości w wykonaniu chóru CANTO.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

12.11.2019 - RADOGOSKI KLUB SENIORA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: O. T. Wyspa Kultury, Studencko-Doktoranckie Logopedyczne Koło Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego

Opis: Zapraszamy na kolejne spotkanie Radogoskiego Klubu Seniora w O. T. Wyspa Kultury, dotyczące profilaktyki dbania o słuch w wieku senioralnym. Prelekcję poprowadzi Logopedyczne Koło Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego, a następnie wszyscy uczestnicy spotkania będą mogli wziąć udział w darmowym badaniu słuchu, zorganizowanym przez ośrodek diagnostyki słuchu i mowy Logo-Med.

Zapisy: 501 369 349 / wyspakultury@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

12.11.2019 - WIERSZE NIEPODLEGŁE Z OKAZJI 101. ROCZNICY POWSTANIA II RP

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: ul. Narutowicza 91 a, Biblioteka Miejska Filia 41,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Prezentacje wierszy do akompaniamentu Janusza Janysta.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.11.2019 - RENTA Z TYTUŁU NIEZDOLNOŚCI DO PRACY, RENTA SOCJALNA

Godz.: 11:30

Adres: ul. Zamenhofa 2, sala 618

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: Spotkanie z ekspertem, na którym wyjaśnione zostaną zasady ubiegania się o rentę z tytułu niezdolności do pracy i o rentę socjalną.

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

Koszt: Udział bezpłatny

13.11.2019 – KONFERENCJA MEDYCZNA POŚWIĘCONA ŻYWIENIU W CHOROBAH

Godz.: 12:00 - 14:30

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Fundacja Nutricia

Opis: Wykład poprowadzi mgr Ewa Ceborska – dietetyk z Fundacji Nutricia. Przed konferencją chętne osoby mogą zmierzyć poziom cukru, ciśnienie oraz wskaźnik BMI. Ponadto odbędzie się spotkanie z autorkami książki „Jak nie teraz to kiedy?” - Moniką Kamieńską i Moniką Mularską-Kucharek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2019 - SPACER ŚLADAMI WOJNY NA RADOGOSZCZU

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Trasa spaceru wiedzie przez miejsca związane z historią Armii „Łódź”, prześladowaniami łódzkiej inteligencji oraz więzieniami hitlerowskimi w Łodzi. Spacer zaczyna się na Placu Pamięci Narodowej, wiedzie przez Park Julianowski, kończy się na cmentarzu Św. Rocha przy kwaterach żołnierzy poległych w czasie Kampanii Wrześniowej i więźniów zamordowanych w czasie masakry Radogoszcza.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

14.11.2019 - JANUSZ ANTOSZCZYK - MALARSTWO

Godz.: 14:00 – 15:30

Adres: ul. Wólczańska 31, Miejska Galeria Sztuki w Łodzi „Galeria Willa”

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zapraszamy do wspólnego odwiedzenia Galerii Willa wraz z

oprowadzeniem po wystawie malarstwa Janusza Antoszczyka. **Janusz Antoszczyk** studiował w latach 1981-86 w Państwowej Wyższej Szkole Sztuk Plastycznych w Łodzi – obecnej Akademii Sztuk Pięknych im. Wł. Strzemińskiego. Od 2003 roku prowadzi Pracownię Malarstwa i Rysunku na Wydziale Wzornictwa i Architektury Wnętrz na ASP. Zajmuje się malarstwem, rysunkiem i grafiką warsztatową (sitodruk). Zbiórka 13.45 w Galerii, ul. Wólczańska 31.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652. Zapisy do 12.11.

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2019 - FESTIWAL KRYMINAŁU

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Spotkanie z Wojciechem Miłoszewskim, rozmowa o książce „Kastor”, prowadzenie Marcin Filipowicz. O autorze: Wojciech Miłoszewski - powieścią „Inwazja” zadebiutował na rynku beletrystyki. Scenarzysta serialu „Wataha” dla HBO Europe oraz serialu „Prokurator” dla TVP2. Ten ostatni otrzymał Polską Nagrodę Filmową Orzeł za najlepszy filmowy serial telewizyjny 2015 roku. Jest też autorem ponad osiemdziesięciu odcinków cieszącego się ogromną popularnością serialu parodokumentalnego „Policjantki i Policjanci”, emitowanego na antenie TV4. „Kastor” jest jego pierwszą powieścią kryminalną. Każdemu spotkaniu festiwalowemu towarzyszyć będzie sprzedaż omawianej książki.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

14.11,12.12.2019 DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIĄŻKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Zapraszamy osoby lubiące czytać i rozmawiać na temat literatury, dzielić się swoimi wrażeniami, osobistymi odczuciami z przeczytanej lektury. Spotkania grup czytelniczych są doskonałą formą do poznania nowych osób mających podobne zainteresowania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2019 - POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

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

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 12 zł

14.11.2019 - SPEKTAKL TEATRU TAŃCA „JUNGLE”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Spektakl zgłębia zagadnienia relacji jednostki z grupą oraz tożsamości indywidualum poprzez poszukiwania związane z tematem kolonializmu. To surrealistyczna i zmysłowa opowieść o czwórce bohaterów. Billi straumatyzowany, amerykański żołnierz, Carmen z Wenezueli, Teresa zagubiona misjonarka oraz Vicky brytyjska feministka spotykają się i walczą o przetrwanie. Poszukują schronienia w wymyślonym, bliżej nieokreślonym, postkolonialnym świecie, któremu grozi nowy przywódca. Eksperymentując z muzyką światową i współczesnymi partyturami elektronicznymi, bohaterowie są zmuszani do tańca na śmierć i zrozumienia swojego wyjątkowego miejsca w tym postkolonialnym świecie.

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoia.pl

Koszt: 20 zł (ulgowy), 30 zł (normalny)

15.11.2019 - „WARSZTATY STREFA KOBIEC”

Godz.: 16:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Warsztaty Strefa Kobiet - Kolory mojej natury w programie: analiza kolorystyczna osobowości, akademia Kulinarna zdrowych smaków, warsztaty rękodzielnicze.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2019 - WSPÓLNE ŚPIEWANIE PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Jagiellonki 4

Organizator: Strefa Kultury Otwartej na Olechowie - filia Ośrodka Kultury Górna

Opis: Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych z Kabaretem Waclaw i Jego Ferajna. Spotkanie poprowadzi aktorka Anna Grzeszczak-Hutek.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2019 - SPOTKAJMY SIĘ... KONCERT „BUKIET DLA NIE- PODLEGŁEJ”

Godz.: 17:00 – 18:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Listopadowy koncert „Bukiet dla Niepodległej” nie będzie wypełniony jedynie patriotycznymi pieśniami. W repertuarze znajdują się również utwory powstałe i wykonywane już po odzyskaniu przez Polskę niepodległości. W skład muzycznego bukietu wejdą różnorodne piosenki, zarówno o Niepodległej, jak i dla Niepodległej, utwory dawne, jak i bardziej współczesne. Wystąpi zespół wokalnie-instrumentalny „Cantare” działający przy Domu Kultury „Widok”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2019 - MUZYCZNE ZADUSZKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa, Rada Osiedla Chojny - Dąbrowa

Opis: Koncert w wykonaniu Agnieszki Nastarowicz – wokalistki musicalu Miss Sajgon.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2019 - FESTIWAL KRYMINAŁU

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Rozmowa na temat książki „Seans w Domu Egipskim” spotkanie z jej współautorami Jackiem Dehnelem i Piotrem Tarczyńskim, prowadzenie- Maria Berkan – Jabłońska. Każdemu spotkaniu festiwalowemu towarzyszyć będzie sprzedaż omawianej książki.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2019 – „MASZERUJE WOJSKO” - KONCERT ZESPOŁU RETRO

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na koncert zespołu muzykujących seniorów „Retro” działającego przy Osiedlowym Domu Kultury „Kubuś”. Wystąpią: Zdzisław Fiuczek – akordeon oraz grupa seniorska RETRO z Klubu Osiedlowego Kubuś.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.11, 16.11, 17.11.2019 - FANTAZJA POLSKA REŻ. MACIEJ WOJTYSZKO

Godz.: 19:15

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.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł z Łódzką Kartą Seniora

15.11.2019 - KONCERT JAZZOWEGO TRIO SUNDODS

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wyjątkowy koncert Mateusza Rybickiego, Samuela Halla i Zbigniewa Kozery, czyli tria grającego muzykę improwizowaną. SUNDODS czerpie inspiracje min. z free jazzu, minimalizmu i europejskiej muzyki improwizowanej, poszukując muzyki spójnej, pełnej głębi i silnego metafizycznego ładunku.

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoya.pl

Koszt: 10 zł (ulgowy), 15 zł (normalny)

16.11.2019 - „CHWIŁA DLA ZDROWIA”

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: ul. Lecznicza 6, Przychodnia Lecznicza

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschra w Łodzi

Opis: Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łódzian: derma-tologiem, endokrynologiem, kardiologiem, pulmonologiem. Na wizytę konsultacyjną

proszę zabrać ze sobą ostatecznie wyniki badań, jeśli je Państwo posiadacie wraz z dokumentem tożsamości. Dodatkowo w programie wydarzenia: „Zadbaj o cerę jesienią”- warsztaty z kosmetologiem; „Miernik satysfakcji pacjenta w Szpitalu”- wykład; „Cholesterol twój wróg czy przyjaciel”- wykład. Udział w wykładach i warsztatach nie wymaga zapisów.

Zapisy: 42 256 51 11 (od poniedziałku do piątku od 8:00 – 14:00). Rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 16.11.2019 r. w godz. 9:00 – 10:00.

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2019 - 27. TURNIEJ SZACHOWY Z OKAZJI ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI

Godz.: 9:30 – 16:00

Adres: ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna, Klub Szachowy RPW Okucia Budowlane Łódź

Opis: Rozgrywki szachowe były ulubioną rozrywką Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego. Nawiązując do tej postaci, Ośrodek Kultury Górna od przeszło 20 lat organizuje coroczny Turniej Szachowy z okazji Święta Niepodległości. Więcej informacji na: www.gorna.pl.

Zapisy: W dniu 16.11 od godz. 9:30 w Strefie Kultury Otwartej

Koszt: 20 zł / osobę

16.11.2019 - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 10:00 – 14:00

Adres: Zbiórka - pętla MPK Wyszyńskiego

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Oddział PTTK Łódź-Polesie w ramach „Inicjatywy RUSZ SIĘ Z ŁODZI – aktywność, integracja, współpraca w zakresie krajoznawstwa i turystyki kwalifikowanej i powszechnej” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 12 km Smulsko – Lublinek – dolina rzeki Ner – Konstany-nów. Zbiórka: pętla MPK Wyszyńskiego godz. 10.00.

Zapisy: 725 211 008

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2019 – KREATYWNIE - AKTYWNIE – QUILLING

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: QUILLING – kwiaty z kolorowych paseczków. Technika w której używa się specjalnej „igły”, na którą nawija się paseczki i tworzy różne fantazyjne kształty kwiatków. Nakleja się je na karton i tworzy roślinne kompozycje 3D. Prowadzenie- Izabela Gałęzowska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 35 zł

16.11.2019 - KONCERT SZKOŁY MUZYCZNEJ CASIO

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Koncert w wykonaniu uczestników zajęć muzycznych w Szkole CASIO.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 5 zł

16.11, 30.11.2019 „BAWMY SIĘ” – WIECZOREK TANECZNY DLA SENIORÓW

Godzina.: 16:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zabawa przy muzyce „na żywo” od godziny 16:00 do 21:00. Przeboje z dawnych lat i wspaniała atmosfera.

Zapisy: Sprzedaż biletów w siedzibie organizatora od poniedziałku poprzedzającego wieczorek.

Koszt: Bilet w cenie 18 zł

16.11.2019 - FESTIWAL KRYMINAŁU

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Spotkanie z Ryszardem Ćwierlejem, promocja najnowszej książki „Ostra jazda”, prowadzenie Maria Berkan -Jabłońska O autorze: Ryszard Ćwirlej- dziennikarz telewizyjny i pisarz. Od 2010 r. wykładowca na Wydziale Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Najbardziej znany jako autor cyklu powieści kryminalnych o milicjantach / policjantach z Poznania, których akcja toczy się od lat osiemdziesiątych XX wieku do czasów współczesnych. Trzykrotnie nagrodzony Nagrodą Wielkiego Kalibru dla autorów powieści kryminalnych. Każdemu spotkaniu festiwalowemu towarzyszyć będzie sprzedaż omawianej książki.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2019 - SPEKTAKL „CISZA”

Godz. 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spektakl „Cisza” w wykonaniu grupy teatralnej „Ponadczasowi bez Granic” jest to widowisko kabaretowe, w którym bohaterowie muszą zmierzyć się z życiowym problemem – ZUS zbankrutował, nie ma już wypłat emerytur i rent. Skąd wziąć środki do życia...czyli przedsiębiorcze Panie próbują zagospodarować Panów, aby ci zaczęli zarabiać na utrzymanie, a Panowie myślą o podobnym aspekcie w stosunku do Pań. Co z tego wyniknie?

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.11.2019 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:50

Adres: Zbiórka - krańcówka autobusowa Rojna /Szczecińska

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Piesznych „STONOGA”

Opis: Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 10 km Łódź Teofilów – ul. Rojna – Romanów – Aleksandrów Łódzki. Zbiórka: krańcówka autobusowa Rojna /Szczecińska autobusy 84A, 84B, 96A, 96B, 96C - godz. 9.50, odjazd: 10.00.

Zapisy: 509 758 139

Koszt: Udział bezpłatny

17.11.2019 DRUGA EDYCJA TURNIEJU W SZACHACH BŁYSKAWICZNYCH

Godz.: 10:00 – 17:00

Adres: Akademickie Centrum Sportowo-Dydaktyczne Politechniki Łódzkiej Zatoka Sportu, al. Politechniki 10

Organizator: Muzeum Sportu i Turystyki, oddział Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Nawiązując do turniejów szachowych w Łodzi okresu międzywojennego, Muzeum Sportu i Turystyki – wspólnie z Łódzkim Związkiem Szachowym oraz Akademickim Centrum Sportowo-Dydaktycznym Zatoka Sportu, zaprasza do udziału w drugiej edycji turnieju w szachach błyskawicznych z okazji święta odzyskania przez Polskę niepodległości.

Zapisy: 698 492 833 / sport@muzeum-lodz.pl

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

17.11.2019 - SPEKTAKL FAMILIJNY „NAJMNIEJSZY TEATR ŚWIATA”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wyjątkowy edukacyjny projekt teatralny. Trzy opowieści zrealizowane w odmiennych technikach: teatrze tańca, teatrze cieni i teatrze przedmiotu wprowadzają młodego widza w sztukę sceny. W programie trzy impresje: „Królowa śniegu” - historia odwiecznej walki dobra ze złem, opowiedziana za pomocą przedmiotów i produktów dostępnych w każdym polskim domu. Reżyseria i wykonanie: Ewa Łukasiewicz „O dziewczynce, która niczego się nie bała” - miniatura sceniczna na jedną aktorkę, jedną lalkę i mroczny teatr cieni. Historia Herty - dziewczyny, która niczego się nie boi. Czy to oznacza, że jest naprawdę odważna? Reżyseria: Przemysław Jaszczak. Tekst: Magdalena Żarnecka. Wykonanie: Magdalena Prochasek „Marzenka” - o dziewczynce zaklętej w smutku i monotonii dnia codziennego. Do czasu pewnej nocy, której wyrusza w senną podróż po zakątkach wyobraźni i marzeń. Czy uda jej się odzyskać dziecięcą radość, kreatywność i twórcze myślenie? Reżyseria: Michał Ratajski, Emilia Biskupik

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoia.pl

Koszt: 15 zł

17.11.2019 - KRAKOWSKI SALON POEZJI W ŁODZI - RAFAŁ WOJACZEK - SALON POŚWIĘCONY POSTACI I TWÓRCZOŚCI POETY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Krakowski Salon Poezji to inicjatywa Anny Dymnej rozpoczęta w styczniu 2002 roku w Krakowie. W każdą niedzielę znani aktorzy czytają wiersze swoich ulubionych poetów. Słowom towarzyszy muzyka na żywo w wykonaniu wybitnych instrumentalistów. Do tej pory odbyło się prawie 500 takich spotkań.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł

17.11.2019 - SPOTKANIE Z MISTRZYNIAMI

Godz.: 13:00 - 14:00

Adres: Akademickie Centrum Sportowo-Dydaktyczne Politechniki Łódzkiej Zatoka Sportu, al. Politechniki 10

Organizator: Muzeum Sportu i Turystyki, oddział Muzeum Miasta Łodzi

Opis: 6 czerwca 1999 r. polskie koszykarki wywalczyły tytuł mistrzyń Europy. W 20-lecie największego sukcesu polskiej koszykówki zapraszamy na spotkanie z łódzkimi zawodniczkami – złotymi medalistkami mistrzostw oraz uczestniczkami Igrzysk Olimpijskich w Sydney w 2000 r. Agnieszką Jaroszewicz, Edytą Koryzną, Elżbietą Nowak i Sylwią Właźlak. Wydarzenie poprowadzi znawca historii łódzkiej i polskiej koszykówki, znakomity dziennikarz sportowy, obecnie dyrektor Wydziału Sportu Urzędu Miasta Łodzi, Marek Kondraciuk. W trakcie spotkania obecny będzie tłumacz języka migowego, a dopełni je prezentacja zbiorów Muzeum Sportu i Turystyki związanych z koszykówką.

Zapisy: 698 492 833 / sport@muzeum-lodz.pl

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

17.11.2019 - WŁÓKNIARKI

Godz.: 19:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: „Włókniarki” to spektakl – koncert, którego scenariusz jest oparty na wydanej w 2018 roku książce Marty Madejskiej „Aleja Włókniarek”, 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, w takt którego prądka musiała chodzić „jak koń w kieracie”, a jej całe życie dzieliło się na trzy etapy: fabrykę, szpital i cmentarz. Nisko opłacane, wykorzystywane seksualnie, przedwcześnie postarzałe, a jednocześnie kobiety bohaterki. Historie łódzkich włókniarek stały się jednak siłą napędową zmian.

Ich praca spowodowała przewrót, wymuszając wprowadzanie nowych przepisów i wywołując rewolucję obyczajową.

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

Koszt: Bilet dla Seniora 15 zł

18.11.2019 - WARSZTATY MALARSKIE

Godz. 10:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty malarskie – pouring połączone z finisażem wystawy malarskiej „zawsze jest jakaś historia” Pani Beaty Modrzejewskiej Nowa technika polegająca na wylewaniu farb na podkłady malarskie, tworząc w ten sposób barwne, przenikające się, abstrakcyjne wzory. Autorka wystawy poprowadzi warsztat, który w pierwszym wrażeniu wydaje się prosty...ale znaczenie ma kolor dobranych farb, ich kolejność, konsystencja oraz sposób wylewania – co często daje zaskakujący i spektakularny efekt.

Zapisy: 42 684 24 02 do dn. 12.11.2019

Koszt: Udział bezpłatny

18.11, 02.12, 16.12, 30.12.2019 - SZYCIE MASKOTEK „MAŁPEK” DLA CHORYCH DZIECI

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Libelta 16

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: Akcję zapoczątkowała firma Many Mornings w której poza projektowaniem i produkcją kolorowych skarpetek zajmuje się działalnością charytatywną. 2 lata temu właściciele firmy wpadli na pomysł uszycia z wadliwych skarpetek maskotek - małpek, które wraz z skarpetkami trafiły do chorych dzieci w Szpitalu na Spornej. Obecnie do akcji włączyły się Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora, które zapraszają seniorów do udziału w warsztatach szycia maskotek i pomagania dzieciom.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2019, 09.12.2019 - SZKOŁA CUKRZYCY-PROGRAM EDUKACYJNY

Godz.: 11:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkania z lekarzami i wykwalifikowanym personelem medycznym, które są inicjatywą Porozumienia Zielonogórskiego i poradni skupionych w tej organizacji w celu kształcenia pacjentów chorych na cukrzycę oraz ich rodzin. Szkolenia prowadzone przez Centrum Medyczne Niemcewicza.

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2019 - ŚWIĄTECZNA BOMBKA - FILCOWANIE IGŁĄ I NA MOKRO

Godz.: 16:00

Adres: Biblioteka Reymonta filia 64, ul. Zaolziańska 49

Organizator: Fundacja Szycie życia, Biblioteka Reymonta filia 64

Opis: Warsztaty dla miłośników rękodziela – poznamy technikę filcowania igłą. W czasie zajęć wykonamy dekoracyjną świąteczną bombkę. Zapewniamy wszystkie potrzebne materiały.

Zapisy: Osobiście w bibliotece / 42 684 91 97 / filia_64@biblioteka.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2019 - NIE BÓJCIE SIĘ JESIENI

Godz.: 18:00 -19:30

Adres: ul. Mielcarskiego 1, Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu

Organizator: Miejski Ośrodek Kultury w Zgierzu, Ośrodek Kultury Górna

Opis: Jesienny program Kabaretu Waclaw i Jego Ferajna prezentowany będzie na scenie Miejskiego Ośrodka Kultury w Zgierzu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2019 - SPOTKANIE Z WOJCIECHEM CHMIELARZEM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Spotkanie z Wojciechem Chmielarem i rozmowa na temat jego najnowszej książki pt. „Rana”. O autorze: Wojciech Chmielarz – pisarz i dziennikarz. Autor książek z cyklu Jakub Mortka, publikował między innymi dla „Pulsu Biznesu”, „Polityki” czy „Nowej Fantastyki”. W 2013 r. oraz w 2014 nominowany do Nagrody Wielkiego Kalibru, w 2015 r. został jej laureatem za powieść „Przejęcie”. Poza tym napisał powieści kryminalne pt. „Wampir”, „Zombie”. W sierpniu tego roku ukończono zdjęcia do serialu wyprodukowanego dla Canal + na podstawie powieści „Żmijowisko” W. Chmielarza. Każdemu spotkaniu festiwalowemu towarzyszyć będzie sprzedaż omawianej książki.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2019 - MONODRAM „TATO/DRAM”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Tato/dram to wzruszająca opowieść o męskości. Zapis relacji ojciec – syn. Chruszcz jako reżyser z niebywałą czułością kreuje sytuacje mężczyzny zamkniętego w dziecięcych lękach. Jako aktor, brawurowo przeprowadza bohatera przez proces dojrzewania i walki z autorytetem ojca. Zachwyca, rozczula, bawi. Jedyńy w swoim rodzaju. Ważny tekst. Intymny i męski. Również dla kobiet. Na podstawie tekstu Serge Kribus „La murmonde”.

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoia.pl

Koszt: 20 zł (ulgowy), 30 zł (normalny)

19.11.2019 - PODAJMY SOBIE RĘCE – KONCERT DLA SENIORÓW

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Każdego miesiąca w Domu Kultury „502” odbywają się spotkania z cyklu „Podajmy sobie ręce”, na które zapraszamy przede wszystkim osoby przebywające w Domach Opieki i Klubach Seniora. W programie spotkań koncerty w wykonaniu grup i zespołów seniorskich (Retro, Wigorzanki, Wrzosa, Ale Gro, Con Amore, Niezapominajki, Zarzewianie, Jagiellonki, Alternatywa).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2019 - OPROWADZANIE PO GALERII SZTUKI DAWNEJ DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Godz.: 15:30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta

Opis: Zapraszamy na spotkanie, podczas którego porozmawiamy o wybranych dziełach malarstwa europejskiego z Kolekcji Sztuki Dawnej prezentowanych na bieżącej wystawie w Galerii Sztuki Dawnej.

Zapisy: 42 674 96 98 wew. 35 / edu.hrbst@mnl.org.pl

Koszt: 1 zł

19.11.2019 - POEZJA I MIŁOŚĆ

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Lumumby 12, Biblioteka Miejska, Filia 42

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Wieczór autorski Grupy Literackiej Centauro z akompaniamentem Janusza Janysta.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2019 - WYKŁAD - WŁADYSŁAW III WARNEŃCZYK W 575 ROCZNICĘ BITWY POD WARNA

Godz.: 17:30

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: MTN w Łodzi – starszy kustosz Konrad Czernielewski

Opis: Prelegent przedstawi postać Władysława III Warneńczyka (1424-1444) króla Polski i Węgier. Omówi przebieg konfliktu z Turcją w latach 1443-1444, jak również przebieg bitwy pod Warną nad Morzem Czarnym w dniu 10 listopada 1444 roku, w której zginął Władysław III. Według niektórych relacji, głowę polskiego króla sułtan turecki Murad II przechowywał potem, jako trofeum wojenne, w garnku z miodem przez wiele lat. Nigdy nie odnaleziono ciała monarchy, dlatego szerzyły się opowieści o jego cudownym ocaleniu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

19.11.2019 - 23.11.2019 - ROZPOCZĘCIE 29 FESTIWALU MEDIÓW CZŁOWIEK W ZAGROŻENIU

Godz.: 18:00 (rozpoczęcie w Fabryce Sztuki) – zakończenie (również w Fabryce Sztuki) 23.11.2019 o godzinie 19:00

Adres: Fabryka Sztuki, ul. Tymienieckiego 3, Muzeum Kinematografii, pl. Zwycięstwa 1

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: 29. Festiwal Mediów Człowiek w Zagrożeniu to coroczne wydarzenie filmowe i społeczne, popularyzujące od 1990 roku niekomercyjne kino dokumentalne, pokazujące jego miejsce w kontekście pokrewnych mediów (zwłaszcza reportażu telewizyjnego), koncentrujące się tematycznie na współczesnych zagrożeniach, zarówno globalnych, jak i indywidualnych, oraz sposobach ich przewyższania. Dokładny harmonogram będzie opublikowany na stronie internetowej www.czlowiekwzagrozeniu.pl oraz Facebooku.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.11.2019 - SPEKTAKL FAMILIJNY „DOM DUSZY”

Godz.: 9:00; 11:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Historia małej rybki głębinowej, która z mroków i ciemności dna oceanicznego próbuje wydostać się ku słońcu, ku jasności. Spektakl poprzez piękną i prostą metaforę stawia dzieci przed filozoficznym pytaniem, na które nawet dorosłym nie łatwo odpowiedzieć. Czym jest dusza? Scenariusz spektaklu powstał m.in. z fragmentów książek „Maum. Dom duszy” Heekyoung Kim i Iwony Chmielewskiej oraz „Rybka i słońce” Przemysława Wechterowicza.

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoia.pl

Koszt: 15 zł

20.11.2019 – SZKOLENIA W ZUS I ODDZIAŁ W ŁODZI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Zamenhofska 2, sala 618

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: ZUS I Oddział w Łodzi zaprasza do udziału w dwóch szkoleniach:
10:00 – Szkolenie „Platforma Usług Elektronicznych”. 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.

11:30 – Szkolenie „Przeliczanie, rozliczanie z osiągniętych przychodów oraz dokumentowanie dla świadczeń emerytalno-rentowych”. Ekspert ZUS wyjaśni sposób przeliczania, rozliczania z osiągniętych przychodów oraz dokumentowanie dla świadczeń emerytalno-rentowych.

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

Koszt: Udział bezpłatny

20.11.2019 - SPOTKANIE I WYKŁAD „APITERAPIA – ZDROWOTNE WŁAŚCIWOŚCI PRODUKTÓW PSZCZELICH”

Godz.: 15:00 – 16:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Czym jest apiterapia? Jakie korzyści dla zdrowia człowieka ma stosowanie produktów pszczelich? Na te i inne pytania będzie można uzyskać odpowiedź podczas spotkania z panią dr Ewą Formą (Wydział Biologii i Ochrony Środowiska, Katedra Cytobiochemii Uniwersytetu Łódzkiego), prywatnie pszczelarzką i współwłaścicielką rodzinnej pasieki. Badaczka opowie o dobroczynnym działaniu miodu, propolisu, pyłku kwiatowego i innych produktów pszczelich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.11.2019 - AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nauka Języka Plastycznego - analizy malarstwa znanych artystów, analizy porównawcze. Ciekawe spotkania z Mariuszem Korczakiem, artystą – malarzem, który od ponad 20 lat prowadzi niezależną Pracownię Edukacji Plastycznej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł /osoba

21.11.2019 - „SENIOR- HOLISTYCZNE ŚCIEŻKI ZDROWIA”

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przybyszewskiego 10

Organizator: Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Łodzi

Opis: Organizacja wykładu pt.: ”Senior w formie”, prezentacji pt.: „Stopy nośnikiem Zdrowia”, oraz krótkiego występu artystycznego.

Zapisy: 42 253 99 45 / oz@psselodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2019 - KARAOKE PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: MTN w Łodzi – kustosz Kamila Lutek-Urbaniak

Opis: Warsztaty muzyczne, które będą wspaniałą okazją to tego aby odświeżyć sobie melodie znane wszystkim Polakom, które opowiadają nam o ważnych wydarzeniach z historii Polski. W repertuarze pieśni z okresu zaborów, które powstawały ku pocieszeniu serc, pieśni legionowe i inne. Dobra zabawa gwarantowana.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

21.11 - 24.11.2019 - PRZEGLĄD KINA GATUNKOWEGO KRAJÓW WYSZEHRADZKICH

Godz.: 18:00 – 22:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Takiego kina jeszcze w Łodzi nie było! Może pojedyncze tytuły, ale nie jako reprezentacja całego regionu. W programie prawdziwe „perełki”: m.in. węgierskie „Budapest Noir” w reż. Évy Gárdos czesko-słowackie „Intimate Enemy” Karela Janaka, „Gangster Ka African” Jana Pachla, koprodukcja „W cieniu” David Ondříčka. Będą goście: filmowcy, krytycy, dystrybutorzy i połączenie kina noir z jazzem pod postacią koncertu „Tubis Trio”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2019 - MUZYCZNA BIESIADA Z ANDRZEJEM

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”.

Opis: Biesiada muzyczna, wspólne śpiewanie i muzykowanie przy

herbatce, słodki poczęstunek, integracja seniorów. Spotkanie ma charakter muzyczno-ludyczny. Impreza skierowana do seniorów z dzielnicy Łódź -Bałuty.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2019 - FUNKCJONALNOŚĆ PLATFORMY USŁUG ELEKTRONICZNYCH

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lipiec Reymontowskich 11

Organizator: II Inspektorat ZUS w Łodzi

Opis: Szkolenie Platforma Usług Elektronicznych – w skrócie PUE, która daje nam dostęp do naszych danych w ZUS.

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

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2019 - WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW „REWIA TALENTÓW – MIKROFON DLA SENIORA”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Wojewódzki Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów „Rewia Talentów – Mikrofon Dla Seniora”. W programie: małe formy sceniczne w tym wokalne, instrumentalne, kabaretowe, taneczne, prezentacje wokalne sztuki ludowej oraz twórczości poetyckiej.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2019 - OPROWADZANIE PO GALERII SZTUKI DAWNEJ

Godz.: 16:30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta

Opis: W przestrzeni dawnej powozowni podziwiać można m.in. XV-wieczny Portret doży, słynny Portret matki Henryka Rodakowskiego czy wyjątkowo lubiane przez publiczność Żurawie Józefa Chełmońskiego.

Zapisy: 42 674 96 98 wew. 35 / edu.herbst@misl.org.pl

Koszt: 10 zł

22.11, 23.11.2019 - OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL RUCHU ARTYSTYCZNEGO SENIORÓW „PIERNIKALIA”

Godz.: 22.11, godz. 17:00 / 23.11., godz. 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Ogólnopolski Festiwal Ruchu Artystycznego Seniorów „Piernikalia”. Przesłuchania konkursowe. Udział jako widz nie wymaga zapisów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2019 - KONCERT JESIENNY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Teofilów na scenie, koncert jesienny.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2019 - BAŁUTY PO ŁÓDZKU – GALA PROJEKTU

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: W programie: Podsumowanie działań projektowych,

promocja i prezentacja wydawnictw okolicznościowych „Pocztówki z mojego miasta”, „O folklorze muzycznym Łodzi”, wernisaż wystawy fotografii „Pocztówki z mojego miasta”, pokaz kulinarny, wykład o regionalizmach łódzkich i kulturze Bałut, występ Bałuckiej Kapeli Podwórkowej, animacje ruchowe. Projekt dofinansowany ze środków Muzeum Historii Polski w Warszawie w ramach Programu Patriotyzm Jutra 2019.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Prelekcja Ewy Kurylak i Krzysztofa Pisera. Pokaz autorskich zdjęć i filmów z podróży do Czech (Morawy Środkowe).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2019, 13.12.2019, 31.01.2020 - „W DOBREJ TONACJI – SZANUJMY WSPOMNIENIA”

Godz.: 18:30

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, okraszona opowieścią o evergreenach muzyki polskiej i międzynarodowej. 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

23.11, 24.11.2019 - OPROWADZANIE PO STACJI RADEGAST

Godz.: 12:00

Adres: al. Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: W ramach oprowadzania uczestnicy zapoznają się z historią getta łódzkiego oraz dziejami Stacji Radegast wraz ze zwiedzaniem miejsca pamięci. Orowadzanie przeznaczone jest dla osób powyżej 13 roku życia.

Zapisy: 42 62 005 90 / radegast@muzeumtradycji.pl

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2019 – WYKŁAD Z CYKLU „WEEKEND Z HISTORIĄ”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wykład pt. „Kościół ewangelicko-reformowany w Łodzi. historia, kultura, religia”. Podczas spotkania przedstawiona zostanie historia oraz zwyczaje religijne wyznawców kościoła ewangelicko-reformowanego. Wykład uzupełni materiał ikonograficzny dotyczący dziejów kościoła w Łodzi.

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

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

23.11.2019 - ZŁOTA RYBKA – SZÓSTY DZIEŃ TYGODNIA – SKRZATY KSIĄŻKOJADY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Kameralna sztuka oparta na oryginalnym tekście Aleksandra Puszkina, w poetyckim tłumaczeniu Juliana Tuwima. Spektakl pokazuje, jak bardzo może zmienić się człowiek, kiedy staje w obliczu pokusy władzy i bogactwa. Przedstawienie powstało w koprodukcji z Festiwałem Łódź Czterech Kultur.

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

Koszt: Bilet dla Seniora w cenie 10 zł

23.11.2019 - KULINARNE FASCYNACJE, SŁODKO, ZDROWO, SMACZNIE „SŁODKOŚCI NIECO INACZEJ”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Niezależnie od pory roku, wszyscy lubimy jeść słodkie szczególnie jesienną porą, te pyszne smakołyki, zawierają cukier. Pokażemy i opowiemy o tym, że zdrowe mogą być nie tylko regularne ćwiczenia fizyczne, ale również słodkie. Caffè Rondo zaprasza na pokaz kulinarny z degustacją, na wspólne przygotowanie „małego co nieco”, spotkanie z dietetykiem.

Zapisy: 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2019 - POTANĆÓWKA

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zabawa taneczna przy muzyce z płyt. W cenie kawa, herbata. Szczegółowe informacje pod numerami telefonów: 510 313 310, 574 256 258.

Zapisy: Nie są wymagane

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

23.11, 14.12.2019 - POTANĆÓWKA 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 12 listopada), w dniu imprezy 15 złotych

23.11.2019 - BLUES ROCK & ROLL – WETERANÓW WRZĄCA KREW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Koncert Marka Modrzejewskiego i Witolda Jąkałskiego wraz z przyjaciółmi. Jesienny wieczór w energetycznej, dynamicznej ale również nastrojowej oprawie muzycznej. Koncertowi towarzyszyć będzie wystawa fotograficzna Pana Marka Mielczarka.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2019 - OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL RUCHU ARTYSTYCZNEGO SENIORÓW „PIERNIKALIA”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Ostatni dzień Piernikaliów to spotkanie z gwiazdami: Leszek Bonar i Magdalena Zawadzka – tych nazwisk nie trzeba rekomendować naszej publiczności.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2019 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 9:20

Adres: Zbiórka: Plac Wolności przystanek autobusowy

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie, Klub Turystów Piesznych „STONOGA”

Opis: Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 8 km Aleksandrów Łódzki – Rąbień – Aleksandrów Łódzki. Zbiórka: Plac Wolności przystanek autobusowy - autobus 78 - godz. 9.20, odjazd: 9.30.

Zapisy: 509 758 139

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2019 „WEEKEND Z HISTORIĄ” - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer po wystawie stałej „Na Wspólnym Podwórku – Łódzki Tygiel Kultur i Wyznań” ze szczególnym uwzględnieniem historii, kultury i religii społeczności niemieckiej w Łodzi, podczas którego opowiemy o historii i roli społeczności Niemców w kształtowaniu życia gospodarczego, kulturalnego i społecznego w Łodzi do 1939 roku.

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

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

25.11.2019 - ARTETERAPIA DLA SENIORA – „RADOSNA TWÓRCZOŚĆ” Z NUTKĄ REFLEKSJI

Godz.: 14:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Zapraszamy każdego, kto jest ciekawy SIEBIE, kto pragnie rozwijać wyobraźnię, nawiązywać i utrzymywać dobre relacje z innymi. Obudzimy kreatywność. Nauczymy się dostrzegać swoje możliwości i swoją wyjątkowość. Wykorzystamy do tego zagadki i zabawy umysłowe jak i ruchowe oraz techniki plastyczne. Sugerujemy luźny, wygodny strój.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

26.11.2019 – WARSZTATY TANECZNE „NA PARKIECIE”

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Byszewska 1/2, Ochotnicza Straż Pożarna Łódź – Nowosolna

Organizator: Ośrodek Kultury Górna, Rada Osiedla Nowosolna, Stowarzyszenie

Klub Senior EMERITA

Opis: Warsztaty taneczne – swingowe, zakończone potańcówką. Wspólna zabawa przy muzyce, na żywo, połączona z poznawaniem różnych tanecznych stylów. Prowadzenie Zuzanna Bociąga.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.11.2019 – WIECZÓR AUTORSKI

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: ul. Wróblewskiego 67, Biblioteka Miejska, Filia 35,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Wieczór autorski Grupy Literackiej Centauro pn. „Nie przejdziemy do historii literatury?”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.11.2019 - AKADEMIASENIORA: KONCERT Z OPOWIEŚCIAMI

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56, kawiarnia AOIA

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Stowarzyszenie Miłośników Sztuki „Ponadczasowi” zapraszają na wspólny koncert i karaoke. Każdy kto lubi śpiewać, dobrze się bawić, a przede wszystkim lubi muzykę powinien dołączyć do nas. O wyjątkowy klimat i wspaniałą atmosferę zadba Aleksandra Czerczyńska.

Zapisy: 888 093 103

Koszt: Udział bezpłatny

26.11.2019 - WYKŁAD Z CYKLU „O SZTUCE SUBIEKTYWNIE”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Bohaterem kolejnego spotkania z cyklu „O sztuce subiektywnie” będzie Paweł Althamer. Polski rzeźbiarz, performer, twórca instalacji,

filmów video. Artysta, który potrafił zmobilizować do wspólnego działania cały blok na jednym z warszawskich osiedli, a także pokierować ekspedycją podbicia Brukseli przy pomocy złotego samolotu i kilkudziesięciu ochotników ubranych w złote kombinezony. Prowadzenie Magdalena Milewska

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

27.11.2019 - SPOTKANIE WOJCIECHEM SZŁĄZAKIEM

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Spotkanie wraz z pokazem zdjęć z autorem książki „Śladami Starej Retkini”. Wojciech Szlęzak zabiera czytelnika w podróż po dziejach łódzkiej Retkini. Poznajemy najważniejsze rody oraz organizacje, wokół których toczyło się życie społeczne retkiniaków. Uwaga, podczas spotkania będzie można zakupić książkę i uzyskać podpis autora.

Zapisy: 42 687 02 07

27.11.2019, 18.12.2019, 29.01.2020 - „W KRĘGU SZTUKI” – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 11:00 - 12.30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Czy są pośród Państwa miłośnicy sztuki i kultury?! Lub osoby, które chcą miło spędzić czas, poznać ciekawych ludzi i zdobyć nowe umiejętności? Jeśli tak to serdecznie zapraszamy na spotkania z historią sztuki, czyli „W kręgu sztuki”.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: Udział bezpłatny

27.11.2019 - ANDRZEJKI

Godz.: 16:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Andrzejkowy wieczorek integracyjny przy muzyce oraz ciepły i zimny poczęstunek.

Zapisy: Bilety do kupienia w sekretariacie

Koszt: 20 zł / osoba

28.11.2019 - WARSZTATY: OFIARY I ZBRODNIARZE LITZMANN-STADT A POLITYKA NIEMIECKA WOBEC POLAKÓW W KRAJU WARTY

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Wprowadzeniem do zajęć jest krótka prelekcja dotycząca polityki terroru i wyniszczenia, jaką Niemcy stosowali wobec Polaków w Kraju Warty w okresie okupacji. Dramat ludności polskiej oraz bestialstwo jej oprawców ukazane jest przez pryzmat wybranych postaci tworzących historię okupowanej Łodzi: Marii Jasińskiej, Władysława Dzierżyńskiego, Wernera Ventzkiego czy Waltera Pelzhausena. Uczestnicy zapoznają się z dokumentami i fotografiami związanymi z życiem i działalnością tych postaci, dyskutują na temat dokonywanych przez nich wyborów moralnych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

28.11.2019 - ANDRZEJKOWE LANIE WOSKU – ZABAWA TANECZNA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 - 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Andrzejkowa impreza taneczna dla seniorów z muzyką na żywo. Gra Marek Krześlak. Zapewniamy kawę i herbatę.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 12 zł

28.11.2019 - GWIAZDY W BAŁUCKIM - ELENI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Zapraszamy na spotkanie z Eleni w ramach cyklu „Gwiazdy w Bałuckim”. To jedna z najpopularniejszych piosenek na polskiej scenie muzycznej. Urodziła się w 1956 roku w Bielawie na Dolnym Śląsku w greckiej rodzinie o tradycjach artystycznych. Eleni nagrała ponad 20 płyt, które zostały wydane w milionowych nakładach, zdobyła osiem „Złotych Płyt” oraz dwie „Płatynowe Płyty”.

Zapisy: Bilety można zakupić u organizatora

Koszt: Bilet wstępu 25zł

29.11.2019 - ŁÓDZKIE PODWÓRKO WCZORAJ I DZIŚ – SEMINARIUM

Godz.: 10:00 – 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Seminarium naukowe będzie podsumowaniem projektu „Łódzkie podwórko – tradycja i współczesność”. Łódzcy etnologowie, historycy sztuki, przewodnicy, a także urbaniści podejmą tematy dotyczące roli, wizerunku oraz znaczenia miejskiego podwórka w przeszłości i obecnie.

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

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

29.11.2019 - PRZEGLĄD PIOSENKI SATYRYCZNEJ I KABARETO- WEJ DLA SENIORÓW „SREBRNE PASMO”

Godz.: 12:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza do udziału w pierwszej edycji Przeglądu Piosenki Satyrycznej i Kabaretowej dla Seniorów „Srebrne Pasma”. Konkurs odbędzie się w dwóch kategoriach: I. piosenka autorska – gdzie wykonawca (bądź jeden z członków zespołu) jest autorem tekstu / II. piosenka odtwórcza - gdzie żaden z wykonawców nie jest autorem. Każdy podmiot wykonawczy prezentuje dwie piosenki z danej kategorii. Pod uwagę będą brane: jakość artystyczna prezentacji, poczucie humoru, a przy piosenkach autorskich - jakość tekstu. Kartę zgłoszenia i regulamin pobrać można ze strony Widzewskich Domów Kultury: <http://www.wdk.pl/index.php/component/content/article/2-uncategorised/564-srebrne-pasma>

Zapisy: Zgłoszenia do Przeglądu przyjmowane są na podstawie karty zgłoszenia do 15.11.2019 osobiście, bądź drogą mailową na adres: srebrnepasma@wdk.pl.

Koszt: Udział bezpłatny

29.11.2019 ANDRZEJKI NA WESOŁO

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Andrzejkowa zabawa taneczna dla seniorów. Oprawę muzyczną zapewnia Marek Krześlak, na wszystkich uczestników czeka słodki poczęstunek. Dla uczestników zabawy przygotowujemy konkursy z nagrodami.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: 15 zł słuchacze SUIIIW / 20 zł pozostali

29.11.2019 - CHCESZ ZNAĆ PRZYSZŁOŚĆ? POZNAJ PRZE-SZŁOŚĆ! – OPROWADZANIE

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Zgodnie ze staropolskim zwyczajem wieczór w wigilię św. Andrzeja to czas wróżb i odgadywania tego, co zapisał los. Wszystkich ciekawych tego, co przyniesie przyszłość, zapraszamy do odkrywania przeszłości oraz magicznych symboli podczas oprowadzania po wnętrzach Pałacu Izraela Poznańskiego.

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

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

29.11.2019 - ZRÓBMY TO RAZEM – KOLOROWY BRELOCZEK! WARSZTAT

Godz.: 17:00

Adres: Biblioteka Reymonta filia 64, ul. Zaolziańska 49

Organizator: Fundacja Szycie życia i Biblioteka Reymonta filia 64

Opis: Warsztaty rękodziela – praca z filcem. Poznamy technik filcowania igłą i na mokro, a także sposoby wykorzystania filcu w arkuszach. Zrobimy korale i/lub ozdobny breloczek. To świetny pomysł na rodzinne spędzanie czasu i wykonanie przydatnych drobiazgów. Zapewniamy wszystkie potrzebne materiały. Warsztat dla seniorów z wnukami oraz rodziców z dziećmi.

Zapisy: Osobiście w bibliotece / 42 684 91 97 / filia_64@biblioteka.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

29.11.2019 - KONCERT CHÓRU ŻYDOWSKIEGO CLIL POD DYREKCJĄ MAGDALENY SZYMAŃSKIEJ

Godz.: 17:00

Adres: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, ul. Pomorska 51

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Koncert muzyczny w wykonaniu Chóru Clil.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.11.2019 - WIECZÓR ANDRZEJKOWY

Godz.: 17:00 -19:00

Adres: ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej,

Organizator: Strefa Kultury Otwartej – filia Ośrodka Kultury Górna

Opis: Andrzejki dla Seniorów w ramach „Wieczoru z Pasją”.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

30.11.2019 - WERNISAŻ WYSTAWY „POEZJA BAŁUCKICH PODWÓREK”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Wernisaż „Poezja Bałuckich Podwórek” XVI Konkursu Plastycznego im. Bogusława Miszteli w Galerii InBlanco.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

30.11.2019 - MAREK EDELMAN – DIALOG O WARTOŚCIACH NIE-PRZEMIJAJĄCYCH

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Konfrontacja wypowiedzi Marka Edelmana wobec uniwersalnego kodeksu zasad moralnych i dekalogu chrześcijańskiego. Wydarzeniu towarzyszyć będzie zwiedzanie Gabinetu Marka Edelmana i Aliny Margolis należącego do cyklu wystaw „Panteon Wielkich Łodzian”.

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

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

30.11.2019 - KONCERT „ANDRZEJKOWE SMĘTY”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Koncert uczestników zajęć Studia Piosenki „Ż”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 5 zł

30.11.2019 - 49. TURNIEJ JEDNEGO WIERSZA O PUCHAR WINA

Godz.: 16:00 – 20:00

Adres: ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Grupa Literacka „Centauro”

Opis: W ramach Turnieju poeci prezentują jeden napisany przez siebie wiersz, oceniany przez jury. Laureaci otrzymują nagrody. Więcej informacji na www.gorna.pl

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

30.11.2019 - JUBILEUSZ 20-LECIA TEATRU TOTAL – OTWARCIE WYSTAWY

Godz.: 17:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na otwarcie wystawy z okazji jubileuszu 20-lecia Teatru Total - grupy teatralnej założonej w 1999 roku przez aktora Wacława Tracza przy DK „502”. Od 2005 r. grupę prowadzi Łukasz Bzura - aktor Teatru Lalki i Aktora „Pinokio” w Łodzi. Grupa składa się z młodzieży licealnej oraz studentów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

30.11.2019 - POTAŃCÓWKA ANDRZEJKOWA

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zabawa taneczna przy muzyce z płyt. W cenie kawa, herbatka. Szczegółowe informacje pod numerami telefonów: 510 313 310, 574 256 258.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł przy zakupieniu biletu przed potańcówką, w dniu imprezy 20 zł / osoba

02.12.2019 - OZDOBY CHOINKOWE Z GLINY – WARSZTAT CERAMICZNY

Godz.: 13:30 – 14:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Podczas spotkania uczestnicy będą wykonywać ozdoby choinkowe z gliny. Warsztat obejmuje wykonanie, wypalenie i szklwienie rękodzieła (podczas 2 spotkań).

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 20 zł

03.12.2019 - WYKŁAD Z HISTORII KONFLIKTÓW POLSKO-KRZYŻACKICH

Godz.: 17:30

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: MTN w Łodzi – starszy kustosz Konrad Czernielewski

Opis: W 550 rocznicę hołdu lennego złożonego w Piotrkowie przez wielkiego mistrza Henryka von Plauen. Prelegent omówi mało znany epizod z dziejów walk z Zakonem Szpitala Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego. Henryk Reuss von Plauen był dowódcą sił krzyżackich w czasie wojny trzynastoletniej (1454-1466). W 1469 roku już

jako wielki mistrz Zakonu złożył w Piotrkowie na sejmie hołd lenny przed królem Kazimierzem IV Jagiellończykiem był pierwszym wielkim mistrzem składającym hołd lenny władcy Polski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

04.12.2019 - SPEKTAKL „OPOWIEŚĆ O JULKU – NIEZŁYM ZIÓŁKU”

Godz.: 10:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spektakl amatorskiego teatryku „Skarpetowa Łapa” pt. „Opowieść o Julku - niezłym ziółku” adresowany jest do dzieci i dorosłych, wszystkich tych, którzy zachowują w sobie „dziecięcość”. Scenariusz powstał na podstawie książki „Rany Julek. O tym jak Julian Tuwim został poetą”. Akcja przedstawienia toczy się barwnie i wartko, w rytm zajmującej opowieści Agnieszki Frączek, wierszy łódzkiego poety Juliana Tuwima i muzyki „Małych Instrumentów”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.12.2019 - WARSZTATY: „ŚWIĘTA W LITZMANNSTADT”

Godz.: 12:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew, Muzeum Tradycji Niepodległościowych

Opis: «Święta w Litzmannstadt» - temat związany z obchodzeniem świąt Bożego Narodzenia w scenerii okupacyjnej – w ramach obchodów 80 rocznicy wybuchu II Wojny Światowej.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

04.12.2019 – SZKOLENIE W ZUS I ODDZIAŁ W ŁODZI

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zamenhofa 2, sala 618

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: Szkolenie: „Jakie prawa i obowiązki mają seniorzy pobierający świadczenia emerytalno-rentowe w związku z osiąganym dochodem?” Na te i na inne pytania podczas szkolenia odpowie ekspert z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

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

Koszt: Udział bezpłatny

04.12.2019 - TANECZNA BARBÓRKA

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: ul. Byszewska 1/2, Ochotnicza Straż Pożarna Łódź – Nowosolna

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Barbórkowa potańcówka dla Seniorów. Do tańca zagra Marek Krześlak.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

05.12.2019 - MUZYCZNA BIESIADA Z MIKOŁAJEM

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Biesiada muzyczna, wspólne śpiewanie i muzykowanie przy herbatce, słodki poczęstunek, integracja seniorów. spotkanie ma charakter muzyczno-ludyczny. Impreza skierowana do seniorów z dzielnicy Łódź -Bałuty.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

05.12.2019 - NABYTEK MIEJSKIEJ GALERII SZTUKI W ŁODZI W 2019 ROKU

Godz.: 14:00 -15:30

Adres: ul. Wólczańska 31, Miejska Galeria Sztuki w Łodzi „Galeria Willa”,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zachęcamy do wspólnego zwiedzania Galerii Willa, połączonego z oprowadzaniem po obecnej wystawie. Dzieła Romy Hałat i Grzegorza Sztwerni znalazły się wśród najnowszych nabytków Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi. Zbiórka 13.45 w Galerii.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652. Zapisy do 3.12.2019

Koszt: Udział bezpłatny

05.12.2019 - WYKŁAD – JÓZEF PIŁSUDSKI MNIEJ ZNANY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: MTN w Łodzi – kustosz Kamila Lutek-Urbaniak

Opis: Wykład zostanie wygłoszony z okazji urodzin Marszałka Józefa Piłsudskiego. Podczas spotkania prelegent zaprezentuje mniej znane aspekty z życia Marszałka: dzieciństwo, życie na Syberii, działalność w Polskiej Partii Socjalistycznej, pobyt w Łodzi i aresztowanie oraz przygotowania do I wojny światowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

05.12.2019 –SPEKTAKL „BABA CHANEL”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Punktem wyjścia jest spektakl rosyjskiego pisarza Nikolaja Kolda „Baba Chanel” - historia starszych kobiet występujących w chórze, które niespodziewanie stają przed decyzją o odsunięciu ich na dalszy

plan, gdyż przychodzi symboliczne nowe, młode. Być może odpowiemy na wiele pytań, a z pewnością skłonimy do refleksji nie tylko seniorów, ale i ludzi młodych.

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoya.pl

Koszt: 15 zł (ulgowy), 20 zł (normlany)

06.12.2019 -15.12.2019 - ROŚLINY W TRADYCJI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

Godz.: 9:00 - 17:00

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

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa prezentująca rośliny związane z tradycjami świąt Bożego Narodzenia w zimowej aranżacji. Wystawie towarzyszyć będzie kiermasz świąteczny oraz warsztaty.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

06.12.2019 - SPOTKANIE Z GRZEGORZEM POLAKIEWICZEM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Grzegorz Polakiewicz – autor książki „Żyje się tylko raz”, nie ma prostego życia: od dzieciństwa choruje, stracił nogę, jego tata chciał go zabić. Mimo to trudno spotkać człowieka bardziej pogodnego, zawsze gotowego do rozmowy, rady i modlitwy. Człowieka, który zaraża swoim pozytywnym nastawieniem, osobiście zna papieży Benedykta XVI i Franciszka i dwa razy pomimo swojej niepełnosprawności doszedł do Santiago de Compostela. Ta książka to opowieść o jego drodze, a także o Twojej, choć teraz wydaje Ci się to nieprawdopodobne.

Zapisy: 42 687 02 07. Zapisy od 2 grudnia

Koszt: Udział bezpłatny

06.12.2019 - MUZYCZNA KAWIARENKA

– „CORAZ BLIŻEJ ŚWIĘTA”

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Cykliczne, comiesięczne spotkanie, podczas którego można cieszyć się wspólnym śpiewem znanych i lubianych piosenek z akompaniamentem pianina. Podczas grudniowego spotkania zapanuje świąteczna atmosfera, a uczestnicy zaśpiewają radiowe przeboje zapowiadające Boże Narodzenie.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 5 zł

06.12.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Prelekcja Kai Kopytkiewicz. Pokaz autorskich zdjęć i filmów z podróży do Chorwacji - wzdłuż Adriatyku.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

06.12.2019 - FINAŁ 8. KONKURSU LITERACKIEGO WSPOMNIENIE

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Finał Łódzkiego 8. Konkursu Literackiego „Wspomnienie”, w ramach którego zbierane są anegdoty, historie napisane przez Seniorów. Więcej informacji na www.gorna.pl oraz pod numerem telefonu 501 180 652.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.12.2019 - LEGOWISKA DLA SCHRONISKA

Godz.: Grupa I 9:00-10:30 / grupa II 10:45-12:15 / grupa III 12:30-14:00
/ grupa IV 14:15-15:45

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Każda akcja ma na celu wyposażenie wybranego schroniska czy też fundacji w kolorowe legowiska, które uszyją uczestnicy warsztatów. Zapraszamy osoby potrafiące szyć jak również osoby, które chciałyby by po raz pierwszy spróbować swoich sił przy maszynie do szycia..

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

07.12.2019 - ŚWIĄTECZNY CZAS SENIORA

Godz.: 9:00 - 16:00

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

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschra w Łodzi

Opis: Konsultacje lekarskie ze specjalistami dla łodzian, przyjmują: lekarz rehabilitant, lekarz endokrynolog, lekarz ortopeda, lekarz pulmonolog. Na wizytę konsultacyjną proszę zabrać ze sobą ostatnie wyniki badań, jeśli je Państwo posiadacie wraz z dokumentem tożsamości. W programie spotkania dodatkowo: Nordic walking w pobliskim parku; Ozdoby świąteczne na choinkę- zajęcia manualne; „Dieta świąteczna”- warsztaty z dietetykiem; Jak radzić sobie ze stresem?- wykład; Jak zapobiegać chorobom cywilizacyjnym?- wykład; „Choroby układu krążenia, jakie działania profilaktyczne podejmować każdego dnia?”- wykład; Joga śmiechu – zajęcia grupowe; Obliczanie BMI, ważenie, mierzenie, pomiar ciśnienia. Udział w wykładach i warsztatach nie wymaga zapisów.

Zapisy: 42 655 66 60 wew. 413 (od poniedziałku do piątku od 8.00-14.00). Rejestracja do lekarzy specjalistów w dniu 7.12.2019 r. w godz. 9:00-10:00.

Koszt: Udział bezpłatny

07.12.2019 - RODZINNE WARSZTATY MIKOŁAJKOWE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: W świąteczny nastrój wprowadzą nas wokaliści ze Studia Piosenki Marleny Barszczewskiej. W programie: wspólne śpiewanie kolęd oraz wizyta Świętego Mikołaja. W ramach prac manualnych - rodzinne przygotowanie ozdoby świątecznej. Organizatorzy zapewniają wszystkie materiały plastyczne oraz drobny poczęstunek.

Zapisy: 42 684 24 02_

Koszt: 20 zł / dziecko + opiekun (każde kolejne dziecko + 10 zł)

07.12.2019 - SCENA POETYCKA – WIECZÓR Z POEZJĄ TERESY STEFAŃSKIEJ

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Teresa Stefańska – z zawodu ekonomistka. Wiersze zaczęła pisać po przejściu na emeryturę. Do tej pory wydała trzy zbiorki poetyckie. Tytuł wieczoru „Życie pisane wierszem”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.12.2019 - MONIUSZKO FOREVER

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej

Organizator: Strefa Kultury Otwartej – filia Ośrodka Kultury Górna

Opis: Najnowsza premiera Kabaretu Waclaw i Jego Ferajna „Moniuszko forever” wpisuje się w obchody Roku Moniuszkowskiego. W programie utwory kompozytora w wykonaniu „młodego duchem” Kabaretu.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

07.12.2019 - KONCERT „UCISZ SERCE” – PIOSENKI AGNIESZKI OSIECKIEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: W koncercie „Ucisz serce” wezmą udział pracownicy Poleskiego Ośrodka Sztuki filii „Karolew”, przyjaciele Ośrodka: Seniorzy i muzycy. Agnieszka Osiecka - poetka, prozaik, autorka spektakli teatralnych i telewizyjnych, reżyser filmowy, dziennikarka, przede wszystkim jednak autorka ponad dwóch tysięcy tekstów piosenek.

Zapisy: 42 687 02 07. Zapisy od 2 grudnia

Koszt: 15 zł. Bilety w sprzedaży od 3 grudnia

08.12.2019 - KRAKOWSKI SALON POEZJI W ŁODZI - POEZJA TADEUSZA RÓŻEWICZA

Godz.: 12:30

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Krakowski Salon Poezji to inicjatywa Anny Dymnej rozpoczęta w styczniu 2002 roku w Krakowie. W każdą niedzielę znani aktorzy czytają wiersze swoich ulubionych poetów. Słowom towarzyszy muzyka na żywo w wykonaniu wybitnych instrumentalistów. Do tej pory odbyło się prawie 500 takich spotkań.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł

09.12.2019 - WARSZTATY RĘKODZIEŁA – DECOUPAGE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Decoupage - to sztuka zdobienia przedmiotów, polegająca na oklejaniu ich powierzchni serwetkami lub obrazkami z papieru. Sztuka

decoupage'u polega na wywoływaniu złudzenia perfekcyjnego rysunku na powierzchni przedmiotów.

Zapisy: 42 687 02 07. Zapisy od 2 grudnia

Koszt: 10 zł

10.12.2019 - RADOGOSKI KLUB SENIORA - WARSZTATY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: O. T. Wyspa Kultury

Opis: Zapraszamy na przedświąteczne spotkanie Radogoskiego Klubu Seniora w O. T. Wyspa Kultury, podczas którego każdy będzie mógł wykonać bożonarodzeniowe ozdoby, m.in. stroiki świąteczne czy drewniane zawieszki choinkowe w technice decoupage.

Zapisy: 501 369 349 / wyspakultury@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

11.12.2019 - ZASADY NABYWANIA PRAWA I USTALENIA WYSOKOŚCI EMERYTURY Z SYSTEMU ZREFORMOWANEGO

Godz.: 13:30

Adres: ul. Zamenhofska 2, sala 618

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

Opis: Spotkanie z ekspertem, na którym wyjaśnione zostaną poszczególne składniki emerytury, które mają wpływ na jej wysokość.

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

Koszt: Udział bezpłatny

11.12.2019 - SPEKTAKL TEATRU PONADczasowi „JAK PIĘKNIE ŻYĆ”

Godz.: 16:00; 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Mitologia cyganów taborowych. Legendy włóczykijów. Pieśni

wolności i tęsknoty miłosne. Wszystko to znajdziemy w siódmej już premierze Teatru Ponadczasowi. Spektakl osnuty na wierszach m.in. romskiej poetki Papuszy z muzyką na żywo będzie przywoływał nostalgiczną magię życia polskich Cyganów. Artyści deklarują: Naszym celem jest przypomnienie tajemniczości życia Cyganów taborowych, których obraz pozostał już tylko w filmach i w bardzo niewielu książkach. Od zawsze czuliśmy przed Nimi lęk, ale zarazem coś nas do Nich przyciągało. Opowieść snujemy przez pryzmat baśni, legend i przypowieści, które udało się odnaleźć w materiałach ikonograficznych.

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoya.pl

Koszt: 15 zł (ulgowy), 20 zł (normalny)

12.12.2019 - PRELEKCJA: INTELLIGENTZAKTION LITZMANNSTADT – PRZEŚLADOWANIA ŁÓDZKIEJ INTELIGENCJI JESIENIĄ I ZIMĄ 1939 R.

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Prelekcja prezentuje założenia akcji wymierzonej w łódzką inteligencję w kontekście niemieckich planów dotyczących likwidacji przywódczej warstwy społeczeństwa polskiego i realizacji polityki terroru na ziemiach okupowanych od 1939 r. Elementem prelekcji będzie również przybliżenie sylwetek wybranych łodzian – ofiar Intelligenzaktion Litzmannstadt.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

12.12.2019 - „SPACERY Z HALPERNEM”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer siódmy: „...żeby moja Łódź rosła...”, część II, to kontynuacja

poprzedniego spotkania poświęconego fabrykom, dzięki którym miasto rosło i rozwijało się dynamicznie. Poświęcimy je pracownikom fabryk – rzeszom robotników „pielgrzymujących” w II połowie XIX w. do „Ziemi obiecanej”. O warunkach w jakich mieszkali, zwłaszcza ci, którzy pracowali „u Scheiblera”, albo „u Poznańskiego”.

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

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

13.12.2019 - ŚWIĄTECZNY KONCERT – KLASYCZNIE NIE ZNACZY POWAŻNIE

Godz.: 18:00 – 20:00

Adres: ul. Jugosłowska 2, ZSP nr 2, Łódź – Nowosolna,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna, Rada Osiedla Nowosolna, Stowarzyszenie

Klub Senior EMERITA

Opis: Koncert świąteczny „Klasycznie nie znaczy poważnie”. Wspólne śpiewanie, które poprowadzi śpiewaczka i pedagog Akademii Muzycznej w Łodzi – Anna Werecka-Gryć.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2019 - „POD SKRZYDŁAMI ANIOŁÓW”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Koncert Bożonarodzeniowy w wykonaniu zaproszonych artystów amatorów i profesjonalistów łódzkich chórów i zespołów wokalnoinstrumentalnych - dla osób niepełnosprawnych, starszych i samotnych.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2019 - KIERMASZ ŚWIĄTECZNY

Godz.: 11:00 – 16:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Podczas kiermaszu uczestnicy warsztatów odbywających się w Widzewskich Domach Kultury, a także ich rodziny i znajomi zaprezentują swoje rękodzieła. Kiermasz to dobra okazja, żeby zakupić prezent świąteczny dla najbliższych np. prace plastyczne, ceramikę, biżuterię, robione na drutach ciepłe czapki i szaliki oraz ozdoby świąteczne. Kiermaszowi towarzyszyć będzie wspólne śpiewanie kolęd.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2019 - WERNISAŻ WYSTAWY MALARSKIEJ MICHALINY TRĄBIŃSKIEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Michalina Trąbińska - młoda autorka prezentowanych prac przyjedzie do nas z Anglii. Jest studentką Loughborough University, kierunek: Grafika komunikacyjna i Ilustracja. Michalina wykazuje wszechstronne uzdolnienia - wypowiada się swobodnie w malarstwie i uprawia również projektowanie. Przenosi doświadczenie i emocje z malarstwa klasycznego na ilustracje. Wprowadzenie i prezentacja wystawy – Mariusz Korczak.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2019 - MONODRAM „SHIRLEY VALENTINE”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: W roli tytułowej **Izabela Noszczyk**. Spektakl Willy'ego Russella to monolog czterdziestoletniej „kury domowej”, świadomej straconego czasu i niezrealizowanych marzeń. Ta historia zachęca, aby zastanowić się nad sobą i próbować coś zmienić. Może pójść za głosem serca? Może zrealizować jakiś szalony pomysł? Po prostu postawić sobie nowe wymagania! Przekład Małgorzata Semil.

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoia.pl

Koszt: 5 zł

15.12.2019 - WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Warsztaty rękodzielnicze pn. „Symbole dekoracji świątecznych – ozdoby bożonarodzeniowe” (wydarzenie w ramach projektu „Łódzkie podwórko – tradycja i współczesność”), podczas których uczestnicy samodzielnie wykonają tradycyjne ozdoby bożonarodzeniowe, poprowadzą członkinie Stowarzyszenia Twórców Ludowych.

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

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

15.12.2019 - SĄSIEDZKIE SPOTKANIE ŚWIĄTECZNE: SĄSIEDZI DLA SĄSIADÓW

Godz.: 15:00 – 16:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy Państwa do udziału w projekcie „Sąsiedzi dla sąsiadów”. Jego celem jest zadbanie w czasie świąt o samotnych sąsiadów. Pragniemy specjalnie dla nich, w naszym domu kultury zorganizować koncert z udziałem łódzkich artystów. Zachęcamy do włączenia się w przygotowania poczęstunku świątecznego. Będziemy wdzięczni za wszystko, co uświetni to spotkanie i pozwoli godnie przyjąć za-

proszonych gości. Szczegółowe informacje pod numerami telefonów:
510 313 310, 574 256 258.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.12.2019 - KONCERT „TAJEMNICA ZIMOWEJ NOCY” ŁÓDZKI TEATR PIOSENKI

Godz.: 16:00; 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Muzyczna opowieść o pieśniach bożonarodzeniowych w polskiej kulturze.

Zapisy: Bilety w kasie, pokój 33, III piętro lub www.aoya.pl

Koszt: 30 zł

15.12.2019 - TESTAMENT SZEKSPIRA

Godz.: 16:00; 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 odślania kulisy związku dramaturga ze starszą o osiem lat kobietą.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł z Łódzką Kartą Seniora

16.12.2019 - KONFERENCJA MEDYCZNA: „SENIORZE – BĄDŹ MŁODY – DBAJ O SKÓRĘ!”

Godz.: 12:00 - 14:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Firma Synexus

Opis: Wykład poprowadzi lek. med. Elżbieta Augustyniak-Brudz - Dermatolog, Lekarz medycyny estetycznej. Przed konferencją chętne osoby mogą zmierzyć poziom cukru, ciśnienie oraz wskaźnik BMI.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.12.2019 - AKADEMIA SENIORA: WSPÓLNE KOLEĐOWANIE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: „Ponadczasowi” zapraszają na spotkanie wigilijne i wieczór kolęd, który odbędzie się w Sali Widowiskowej w AOIA. Zapraszamy również na drobny poczęstunek.

Zapisy: 888 093 103

Koszt: Udział bezpłatny

17.12.2019 - KOLEĐOWANIE Z „ALTERNATYWĄ”

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na spotkanie z cyklu „Podajmy sobie ręce”. Spotkaniu towarzyszyć będą kolędy w wykonaniu zespołu wokalnego z Klubu „Alternatywa”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.12.2019 WERNISAŻ WYSTAWY BIURO BUCHHOLZA. FILMOWY KANTOR ZIEMI OBIECANEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Ogólna koncepcja ekspozycji polega na połączeniu artefaktów i dokumentów z planu – filmowego kantoru „Ziemi obiecanej” z oryginalnym wyposażeniem biurowym, pochodzącym z kolekcji Muzeum Miasta Łodzi. Wystawa poprzez zaaranżowanie przestrzeni sąsiadujących ze sobą: odrestaurowanego, większego pokoju kantoru oraz mniejszego pokoju dyrektora, pokaże zwiedzającym, jak wyglądał fragment działalności administracyjnej fabryki Poznańskiego, zlokalizowany dla potrzeb klientów firmy od strony ulicy Ogrodowej. Specjalnie zaprojektowana i przystosowana dla różnych grup odbiorców filmowo-histeryczna wystawa, będzie istotnym uzupełnieniem już istniejących miejsc prezentowanych w Muzeum.

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

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

19.12.2019 - ZAPROŚ ŚWIĘTA DO DOMU

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zapraszamy do Caffè Rondo na przedświąteczne spotkanie z Panią Dorotą Dąbrowską (fb Tasiemkowe Cuda), na co dzień zajmującą się rękodzielnictwem artystycznym, w czasie spotkania opowie i pokaże jak wykonać dekoracje świąteczne, również każdy uczestnik będzie mógł wykonać świąteczne ozdoby i udekorować nimi swój dom.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.12.2019 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: ul. Limanowskiego 166

Opis: Prelekcja Ewy Kurylak. Pokaz autorskich zdjęć i filmów z podróży do Włoch (Ostatni dzień Pompejów).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.12.2019 - WIGILIA DLA SENIORÓW

Godz.: 18:00 – 20:00

Adres: ul. Jagiellonki 4, Strefa Kultury Otwartej,

Organizator: Strefa Kultury Otwartej na Olechowie – filia Ośrodka Kultury Górna

Opis: Wieczór wigilijny dla Seniorów. W programie wspólne śpiewanie kolęd do akompaniamentu gitarowego – zagrają Mateusz Tranda i uczniowie.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

21.12.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer po wystawie stałej „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań”, podczas którego przedstawiona zostanie historia i rola społeczności żydowskiej w kształtowaniu życia gospodarczego, kulturalnego oraz społecznego w Łodzi do 1939 roku.

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

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

21.12.2019 - TOMCIO PALUSZEK – GDZIE TEN MALUSZEK?

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: To projekt przeznaczony dla najmłodszych widzów od 1,5 roku życia oraz dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Tema-

tem spektaklu jest znajdowanie rozwiązania z trudnej, kłopotliwej sytuacji, tak, jak w baśni wyjście znajdował maleńki Tomcio Paluszek. Pomimo niewielkiego wzrostu i wieku, potrafił zdziałać więcej niż inni. Sens utworu, że z każdej opresji znajdzie się wyjście, będzie wsparty interaktywnymi, przestrzennymi i sensorycznymi działaniami, w które wciągnięte będą dzieci. Podczas spektaklu aktorzy wspólnie z widzami szukają wyjścia z tarapatów, w których znajduje się Paluszek.

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

Koszt: Bilet dla Seniora 10 zł

22.12.2019 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. CHANUKA DLA ŁODZI”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Już trzeci raz w Muzeum Miasta Łodzi obchody święta zorganizowane we współpracy z Gminą Wyznaniową Żydowską w Łodzi będą wyjątkową okazją do spotkania z kulturą żydowską oraz poznania zwyczajów i obyczajów wyznawców religii mojżeszowej. Wydarzenie w ramach projektu „Łódzkie podwórko – tradycja i współczesność”.

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

Koszt: 5 zł

27.12.2019 - „ŚWIĘTA, ŚWIĘTA I PO ŚWIĘTACH” – RODZINNE OPROWADZANIE W MUZEUM MIASTA ŁODZI

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: 27 grudnia zapraszamy Państwa na oprowadzanie po wnętrzach Pałacu Izraela Poznańskiego, poświęcone świątecznym zwyczajom z dawnych lat. Zachęcamy do aktywnego spędzenia czasu z najbliższymi. Spotkanie będzie okazją do zaprezentowania krewnym bogactwa kulturowego przemysłowej Łodzi.

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

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

31.12.2019 – BAL SYLWESTROWY DLA SENIORÓW

Godz.: 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Impreza taneczna dla seniorów.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: 120 zł od osoby

31.12.2019 - IMPREZA SYLWESTROWA

Godz.: 21:00 - 06.00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na niesamowitego Sylwestra w Domu Kultury „Ariadna”. Zabawa taneczna przy muzyce z płyt. W cenie: nakrycie (talerz deserowy i sztucce), jeden ciepły posiłek lampka szampana, kawa, herbata, pieczywo, masło, woda.

Zapisy: Szczegółowe informacje pod numerami telefonów: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 110 zł / osoba

05.01.2020 - „GWIAZDKA” - KONCERT KOŁĘD I PASTORAŁEK

Godz.: 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Bohaterem wieczoru będzie „Mały Chór Wielkich Serc”, który kontynuując świąteczny nastrój zaśpiewa kolędy i pastorałki w pięknych, tradycyjnych opracowaniach - również wspólnie z zebraną publicznością. Chór powstał w roku 1997 przy parafii franciszkańskiej pod wezwaniem Matki Bożej Anielskiej w Łodzi. Prowadzącym chór jest Oj-

ciec Piotr Kleszcz, dla którego inspiracją do powstania Małego Chóru Wielkich Serc był włoski zespół Piccolo Coro dell'Antoniano.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

06.01.2020- 30.05.2021 - BEZPŁATNE WARSZTATY KOMPUTEROWE

Godz.: do indywidualnego ustalenia

Adres: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Szpitalna 6 oraz CH-R Sukcesja – Pracownia Aktywnych, al. Politechniki 1

Organizator: Latarnicy2020.pl

Opis: Planujesz rozpoczęcie nauki lub zdobycie nowych umiejętności w zakresie obsługi komputera? Masz od 44 do 65 lat. Już w styczniu 2020 możesz zapisać się na bezpłatne warsztaty komputerowe. Uczymy praktycznego korzystania z komputera i Internetu, minimum teorii, maksimum praktycznych działań. Rekrutacja rusza 6 stycznia 2020.

Zapisy: od 6 stycznia 2020 w każdy dzień roboczy, w godz. 10:00-14:00 pod nr. 600 263 915 / latarnicy2020.lodz@gmail.com

Koszt: Udział bezpłatny

07.01.2020 - RADOGOSKI KLUB SENIORA - „DIETA DLA SENIORA”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: O. T. Wyspa Kultury

Opis: Zapraszamy spotkanie Radogoskiego Klubu Seniora. Prelekcję na temat diety w wieku 60+ poprowadzi Elżbieta Pardej-Kraska – dietetyk współtworzący Projekt Zdrowie. Podczas spotkania będzie można dokonać bezpłatnego badania analizy składu ciała (pomiar cukru, ciśnienia, masy ciała, BMI).

Zapisy: 501 369 349, / wyspakultury@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

09.01.2020 - OPROWADZANIE PO TERENIE WIĘZIENIA RADO-

GOSZCZ ORAZ PRELEKCJA DOTYCZĄCA HISTORII I ZAGŁADY TEGO MIEJSCA – W 75. ROCZNICĘ MASAKEY.

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Uczestnicy zwiedzają teren dawnego więzienia hitlerowskiego oraz klatkę schodową fabryki - ocalałą z pożaru część zabudowań więziennych. W czasie prelekcji poznają natomiast szczegóły życia codziennego w więzieniu na Radogoszczu, sylwetki najbardziej okrutnych wachmanów, kontekst i genezę likwidacji więzienia w styczniu 1945 r.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

10.01.2020 - MUZYCZNA KAWIARENKA – „WIGILIE POLSKIE”

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Cykliczne, comiesięczne spotkanie, podczas którego można cieszyć się wspólnym śpiewem znanych i lubianych pieśni i piosenek z akompaniamentem pianina. O dobór repertuaru, akompaniament i muzyczny nastrój kawiarenki dba pani Beata Smolarek-Tomczak, absolwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi (Wydział teorii, rytmiki, kompozycji i wychowania muzycznego). Podczas styczniowego spotkania uczestnicy będą śpiewać kolędy i pastorałki, czasem w nowych, zaskakujących aranżacjach.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 5 zł

10.01.2020 - OTWARCIE WYSTAWY LAUREATÓW NAGRODY SZTUKI PIĘKNE 2019

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy laureatów nagrody 36. konkursu im. Władysława Strzebińskiego, których prace zostały wyróżnione osobiście przez pracowników Muzeum Miasta Łodzi.

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

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

11.01.2020 - „WEEKEND Z HISTORIĄ. SPORT W WIELOKULTUROWEJ ŁODZI DO 1939 ROKU”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wykład na temat historii sportu w Łodzi do 1939 roku przybliży narodziny łódzkiego sportu w wieku XIX i jego rozwój w okresie międzywojennym. Szczególna uwaga zostanie zwrócona na wielonarodowy i wieloetniczny charakter łódzkiego sportu w okresie do 1939 roku oraz udział łódzian w igrzyskach olimpijskich. Opowieść o łódzkim sporcie ukaże tę formę aktywności, jako ważną część życia społecznego, często o znaczeniu wykraczającym poza sportowe areny.

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

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

12.01.2020 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „SZYBCIEJ, WYŻEJ, MOCNIEJ”

Godz.: 14:00

Adres: Akademickie Centrum Sportowo-Dydaktyczne Politechniki Łódzkiej Zatoka Sportu, al. Politechniki 10

Organizator: Muzeum Sportu i Turystyki, oddział Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po multimedialnej wystawie stałej „Szybciej, wyżej, mocniej” prezentującej historię łódzkiego sportu. Interaktywna ekspozycja wprowadza odwiedzających w historię sportu i turystyki w Łodzi, sygnalizuje najważniejsze wydarzenia oraz postaci, ale jest

również promocją aktywności fizycznej oraz zasad fair-play.

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

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

13.01.2020 - SZKOŁA CUKRZYCY - PROGRAM EDUKACYJNY

Godz.: 11:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkania z lekarzami i wykwalifikowanym personelem medycznym, które są inicjatywą Porozumienia Zielonogórskiego i poradni skupionych w tej organizacji w celu kształcenia pacjentów chorych na cukrzycę oraz ich rodzin. Szkolenia prowadzone przez Centrum Medyczne Niemcewicza.

Koszt: Udział bezpłatny

14.01.2020 - PORANEK Z WNUCZKIEM - SPEKTAKL „OPOWIEŚĆ O JULKU – NIEZŁYM ZIÓŁKU”

Godz.: 10:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: W ferie zimowe zapraszamy babcie i dziadków wraz z wnuczkami na spektakl amatorskiego teatryku „Skarpetowa Łapa” „Opowieść o Julku - niezłym ziółku” adresowany jest do dzieci i dorosłych, wszystkich tych, którzy zachowują w sobie „dziecięcość”. Scenariusz powstał na podstawie książki „Rany Julek. O tym jak Julian Tuwim został poetą”. Akcja przedstawienia toczy się barwnie i wartko, w rytm zajmującej opowieści Agnieszki Frączek, wierszy łódzkiego poety Juliana Tuwima i muzyki „Małych Instrumentów”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.01.2020 - ODKRYWANIE ŁODZI „KUŹNIA ROMÓW I PARK OCA-

LAŁYCH”

Godz.: 14:00 – 15:30

Adres: ul. Wojska Polskiego 84, Kuźnia Romów

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: 78 lat temu w Łodzi został zlikwidowany obóz dla Romów i Sinti deportowanych z Burgenlandu na pograniczu austrijacko-węgierskim. Muzeum Tradycji Niepodległościowych przygotowało ekspozycję poświęconą ich historii oraz obozu ścisłego odosobnienia stworzonego dla nich. Po zwiedzaniu z przewodnikiem Kuźni Romów, spacer po Parku Ocalałych. Zbiórka 13.45 w Kuźni Romów, ul. Wojska Polskiego 84.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652. Zapisy do 10.01.2020

Koszt: Udział bezpłatny

14.01.2020 - WYKŁAD - ZAPOMNIANA POLSKA BITWA - ALBUERA 16 MAJA 1811 R.

Godz.: 17:30

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: MTN w Łodzi – starszy kustosz Konrad Czernielewski

Opis: Prelegent przedstawi słuchaczom przebieg bitwy w której po jednej stronie walczyły siły brytyjsko-hiszpańsko-portugalskie, a po przeciwnej francuskie i polskie. Starcie miało miejsce koło wsi Albuera znajdującej 12 mil na południe od miejscowości Badajoz w Hiszpanii. Bitwa zakończyła się remisem, ale wstawił się w niej Pułk Lansjerów Legii Nadwiślańskiej płk. Jana Konopki, zdobywając 5 sztandarów brytyjskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

20.01.2020 r. - KONFERENCJA MEDYCZNA: „ZDROWE STAWY I KRĘGOSŁUP – JAK O NIE ZADBAĆ?”

Godz.: 12:00 - 14:00

Adres: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, ul. Pomorska 51,

sala H120

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Firma Synexus

Opis: Wykład poprowadzi fizjoterapeutka mgr Alicja Czop - Fizjoterapeuta, Terapeuta manualny. Przed konferencją chętne osoby mogą zmierzyć poziom cukru, ciśnienie oraz wskaźnik BMI.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.01.2020 - PODAJMY SOBIE RĘCE – KONCERT DLA SENIORÓW

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Każdego miesiąca w Domu Kultury „502” odbywają się spotkania z cyklu „Podajmy sobie ręce”, na które zapraszamy przede wszystkim osoby przebywające w Domach Opieki i Klubach Seniora. W programie spotkań koncerty w wykonaniu grup i zespołów seniorskich

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.01, 22.01.2020 - „RODZINNY ALBUM W STYLU RETRO”

Godz.: 10:00 – 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Z okazji Dnia Babci i Dziadka przez dwa dni w Sali Luźrzanej Pałacu Izraela Poznańskiego będzie działało muzealne atelier fotograficzne, w którym będzie można wykonać pamiątkowe zdjęcie w stylu retro z wykorzystaniem różnych akcesoriów nawiązujących do stylistyki ubiorów z początków XX w. Będzie to wyjątkowa okazja do uzupełnienia albumu rodzinnego fotografią rodem z przeszłości, a także zabawy w podróż w czasie do lat 20. XX wieku.

Zapisy: Nie są wymagane

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

23.01.2020 - POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Impreza taneczna dla seniorów. Zapewniamy kawę i herbatę. Impreza odbywa się przy muzyce na żywo. Gra Marek Krześlak.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 12 zł

24.01.2020 - 16. MIĘDZYNARODOWE TRIENNALE TKANINY W ŁÓDZI

Godz.: 14:00 – 15:30

Adres: ul Piotrkowska 282, Centralne Muzeum Włókiennictwa,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zapraszamy do wspólnego odwiedzenia Muzeum wraz z oprowadzaniem po wystawie. Po raz pierwszy na Międzynarodowym Triennale Tkaniny ekspozycja skupia się wokół tematu przewodniego: „Przekraczania granic”. Ten temat zawiera w sobie wiele cech współczesności, które redefiniują znaczenie tożsamości naszej cywilizacji, grup etnicznych, społecznych czy każdego z nas z osobna. Zbiórka 13.45 przy wejściu do Centralnego Muzeum Włókiennictwa.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652. Zapisy do 20.01.2020

Koszt: Udział bezpłatny

24.01.2020 - „JAPONIA – TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ”

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Jagiellonki 4

Organizator: Strefa Kultury Otwartej na Olechowie – filia Ośrodka Kultury Górna

Opis: Spotkanie z podróżnikiem Markiem Barwińskim.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.01.2019 - KARNAWAŁOWY PODWIECZOREK

Godz.: 16:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty taneczne dla seniorów – gorące rytmy: rumbi, tanga, walca, cha-cha w karnawałowe popołudnie rozgrzeją każdego - spotkanie połączone z animacjami i poczęstunkiem.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: 15 zł /osoba. Płatność do 20.01.2020 w kasie Centrum Kultury Młodych

27.01.2020 - ARTYSTYCZNE PEJZAŻE – „DZIEŃ BABCI I DZIADKA”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Program słowno - muzyczny z okazji Dnia Babci i Dziadka przygotowany przez dzieci z Przedszkola Miejskiego Nr 140.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.01.2020 - CERAMICZNA BIŻUTERIA – WARSZTAT CERAMICZNY

Godz.: 13:30 – 14:30

Adres: al. Piłsudskiego133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Podczas spotkania uczestnicy wykonają broszki i naszyjniki. Warsztat obejmuje wykonanie, wypalenie i szklwienie rękodzieła (podczas 2 spotkań).

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 20 zł

28.01.2019 – SPOTKANIE „Z KULTURĄ NA ZDROWIE”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkanie prozdrowotne – w programie: wykład fizjoterapeuty nt. „Najczęściej występujące zwyrodnienia w obrębie kończyn dolnych – jak sobie radzić?”; przykładowe ćwiczenia oraz bezpłatne badania (pomiar cukru, ciśnienia tętniczego, analiza BMI, pomiar tkanki tłuszczowej, analiza jakości skóry). Spotkanie realizowane przez Centrum Medyczne Synexus.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.01.2020 - AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Nauka Języka Plastycznego - analizy malarstwa znanych artystów, analizy porównawcze. Ciekawe spotkania z Mariuszem Korczakiem, artystą – malarzem, który od ponad 20 lat prowadzi niezależną Pracownię Edukacji Plastycznej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł /osoba

30.01.2020 - WARSZTATY DLA SENIORÓW: OFIARY I ZBRODNIARZE LITZMANNSTADT A POLITYKA NIEMIECKA WOBEC POLAKÓW W KRAJU WARTY

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Wprowadzeniem do zajęć jest krótka prelekcja dotycząca polityki terroru i wyniszczenia, jaką Niemcy stosowali wobec Polaków w Kraju Warty w okresie okupacji. Dramat ludności polskiej oraz bestialstwo jej oprawców ukazane jest przez pryzmat wybranych postaci tworzących historię okupowanej Łodzi: Marii Jasińskiej, Władysława Dzierżyńskiego, Wernera Ventzkiego czy Waltera Pelzhausena. Uczestnicy zapoznają się z dokumentami i fotografiami związanymi z życiem i działalnością tych postaci, dyskutują na temat dokonywanych przez nich wyborów moralnych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet wstępu 1 zł

30.01.2020 - ODKRYWANIE ŁODZI „STACJA RADEGAST”

Godz.: 13:00 – 14:30

Adres: aleja Pamięci ofiar Litzmanstadt Getto 12, Stacja Radegast,

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zwiedzanie z przewodnikiem Stacji Radegast. Głównym elementem ekspozycji prezentowanej w budynku Stacji Radegast jest makieta, wiernie odtwarzająca historyczny wygląd getta łódzkiego. Obejmuje ona obszar ówczasie funkcjonującego getta w Łodzi (Litzmannstadt) w granicach z maja 1942 r. Model powstał w oparciu o archiwalne projekty i plany budowlane, zachowane fotografie budynków i zdjęcia lotnicze oraz współczesną dokumentację fotograficzną. Zbiórka 12.45 na Stacji Radegast, aleja Pamięci Ofiar Litzmanstadt Getto 12.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652. Zapisy do 28.01.

Koszt: Udział bezpłatny

31.01.2020 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ Z AUDIO-DESKRYPCJĄ I POMOCAMI DOTYKOWYMI

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po nowej wystawie stałej w Pałacu Izraela Poznańskiego pn. „Biuro Bucholza. Filmowy kantor Ziemi Obiecanej” z audiodeskrypcją i pomocami dotykowymi połączone z opowieścią o realiach i biurowej codzienności pracowników administracji fabryki Izraela Poznańskiego, a także filmowych i literackich inspiracjach kantoru „Ziemi obiecanej”. Wydarzenie dostępne dla osób z dysfunkcją wzroku – spotkanie będzie uzupełnione o prowadzoną na żywo deskrypcję oraz możliwość skorzystania z pomocy dotykowych.

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

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

31.01.2020 - SPOTKAJMY SIĘ... KONCERT „W KARNAWAŁOWYM NASTROJU”

Godz.: 17:00 – 18:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Koncert z cyklu Spotkajmy się... związany będzie tematycznie z trwającym karnawałem. Wystąpi zespół wokalnie-instrumentalny „Cantare” działający w Domu Kultury „Widok”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

31.01.2020 - KONCERT MUZYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna, ul. Pomorska 51, patio

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Koncert muzyczny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WYDARZENIA CYKLICZNE

ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE DLA SENIORÓW - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

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

Adres: ul. Libelta 16

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: Zajęcia gimnastyczne prowadzone przez fizjoterapeutę. Wśród zapewnianych aktywności znajdują się: gimnastyka na zdrowy i silny kręgosłup, gimnastyka z krzeselkami, gimnastyka z elementami jogi, ćwiczenia dla osób z osteoporozą, ćwiczenia z dużą piłką, gimnastyka usprawniająca.

Zapisy: Prowadzone w drugi i czwarty poniedziałek miesiąca od godz. 9:00 do 15:00, bądź wyczerpania miejsc: 42 655 30 39

Koszt: Udział bezpłatny

TANIEC TOWARZYSKI – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (OD 16.09.2018 DO 30.06.2020)

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

KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS” – PONIEDZIAŁKI (OD 04.11.2019 DO 31.01.2020)

Godz.: 10:30 – 13:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia przeznaczone są dla osób dorosłych, które interesują

się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi, albo chcą po prostu wypróbować swoje umiejętności plastyczne. Zajęcia prowadzone są w grupach kilkunastoosobowych pod kierunkiem Joanny Proszak – absolwentki Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi. 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 04.11.2019 DO 31.01.2020)

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Widzewskie Domy Kultury, Dom Kultury „Widok”

Opis: Gimnastyka 60+ to zajęcia sportowe przeznaczone dla seniorów. Uczestnicy wykonują ćwiczenia usprawniające, także na dolegliwości i bóle kręgosłupa.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 38 zł / miesiąc

ZAJĘCIA TANECZNE „PEŁNE WDZIĘKU” – PONIEDZIAŁKI, ŚRODY

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia taneczne dla pań prowadzone przez panią choreograf Agnieszkę Cygan; zajęcia cieszą się dużą popularnością, panie mają szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez ruch i taniec.

Zapisy: Grupa zamknięta. Możliwość dołączenia do grupy po wcześniejszym ustaleniu z prowadzącą. Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro.

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

„KLUB KOMPUTEROWY / KURS SMARTPHON + INTERNET” - PONIEDZIAŁKI (OD 04.11.2019 DO 27.01.2020)

Godz.: 12:00 -14:00

Adres: ul. Brzeźna 10, Biblioteka Czterech Kultur (filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi),

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: W programie korzystanie ze smartphona i internetu. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „GRAMY I WYGRAMY” - PONIEDZIAŁKI (OD 04.11 DO 25.11 2019)

Godz.: 12:00

Adres: Muzeum Farmacji im. prof. Jana Muszyńskiego, pl. Wolności 2

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

Opis: Zapraszamy Seniorów do wspólnego grania w gry planszowe, warcaby, szachy, karty i inne. To doskonale ćwiczenia mózgu. Projekt dofinansowano ze środków zadania Mikrogranty dla Seniorów 2019 finansowanego ze środków Budżetu Miasta Łodzi realizowanego przez Centrum OPUS.

Zapisy: 539 521 563

Koszt: Udział bezpłatny

PILATES - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 12:30 - 13:30; 13:30 -14:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia z Pilates prowadzone przez pana Witolda Glücka,

wzmacniają mięśnie i stawy, kładą nacisk na zwiększenie gibkości ciała, jednocześnie biorą pod uwagę możliwości i potrzeby uczestników.

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

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

CERAMIKA DLA SENIORÓW – PONIEDZIAŁKI (OD 04.11.2019 DO 31.01.2020)

Godz.: 13:30 – 14:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Uczestnicy zdobędą wiedzę z zakresu modelowania ceramiki, technik dekoracyjnych oraz wypalania gliny. W ramach zajęć będzie można wykonać przedmioty codziennego użytku m.in. misy i kubki, a także ozdoby okolicznościowe czy biżuterię.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 55 zł / miesiąc

GIMNASTYKA – PONIEDZIAŁKI (OD 04.11.2019 DO 27.01.2020)

Godz.: 13:30 - 14:15

Adres: ul. Siedlecka 7. Sala tymczasowa ze względu na remont Ośrodka Kultury Górna – w styczniu 2020 prosimy o kontakt.

Organizator/ organizatorzy: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł /miesiąc

ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 14:30 -15:30

Adres: ul. Karpackiej 61

Organizator: MOSiR

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 14:30 - 16:00

Adres: Park im. Poniatowskiego (zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej)

Organizator: MOSiR

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKAREKREACYJNA I USPRAWNIAJĄCA - PONIEDZIAŁKI (DO GRUDNIA 2019)

Godz.: 15:00

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. Racjonalne stosowanie ćwiczeń fizycznych w wieku starszym skutecznie przeciwdziała procesom starzenia się organizmu oraz umożliwia podtrzymywanie sprawności ruchowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł opłata klubowa

WARSZTATY CERAMICZNE – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:00 - 17:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Warsztaty ceramiczne prowadzone przez panią Dominikę Wlazło – absolwentkę socjologii sztuki na Uniwersytecie Łódzkim. Na zajęciach uczestnicy mają szansę poznać techniki ręcznego modelowania

w glinie oraz zgłębiać tajniki zdobienia ceramiki, dzięki czemu można stworzyć niepowtarzalne naczynia, biżuterię, a nawet rzeźbę.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet w kasie, pokój 33, III piętro.

Koszt: 25 zł za zajęcia pojedyncze.

GIMNASTYKA ZDROWOTNA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:15 - 16:15

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

MOBILNE WARSZTATY KOMPUTEROWE – PONIEDZIAŁKI (OD 04.11.2019 DO 27.01.2020)

Godz.: 15:00 - 16:00

Adres: W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania na stronie www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych. Przewodzenie: Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii „Senior Lider”.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

„KLUB KOMPUTEROWY” / SMARTFON + INTERNET - PONIEDZIAŁKI (OD 04.11.2019 DO 27.01.2020)

Godz.: 16:30 - 18:30

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: W programie korzystanie ze smartfona i Internetu. Prowadzenie: Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii „Senior Lider”.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:30

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

PILATES - PONIEDZIAŁKI (OD 04.11.2019 DO 27.01.2020)

Godz.: 17:45 - 18:45

Adres: ul. Zakładowa 35, Szkoła Podstawowa nr 141

Organizator: Strefa Kultury Otwartej na Olechowie – filia Ośrodka Kultury Górna

Opis: Zajęcia ruchowe – wzmacniające, dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

NORDIC WALKING - PONIEDZIAŁKI I PIĄTKI

Godz.: 15:30 - 16:30

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

Organizator: MOSiR

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 60+ - WTORKI I PIĄTKI (OD 16.09.2019 DO 30.06.2020)

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: 40 zł / miesiąc

GIMNASTYKA 50+ - WTORKI I CZWARTKI (OD 2.09.2019 DO 30.06.2020)

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, 40 zł / 4 zajęcia

ANGIELSKI METODĄ CALLANA - WTORKI I PIĄTKI

Godz.: przed południem

Adres: ul. Pomorska 4, domofon 42

Organizator: Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia

Opis: Jeśli chcesz nauczyć się swobodnie i bez stresu posługiwać się językiem angielskim (mówić i rozumieć co do Ciebie mówią) zaprasza-

my na lekcje angielskiego metodą Callana. Zajęcia dla początkujących. Zanim podejmiesz decyzję można skorzystać z bezpłatnej lekcji próbnej.

Zapisy: 605 826 175

Koszt: 15 zł / godzinę

GRUPA MALARSKA IMPRESJA – WTORKI I ŚRODY

Godz.: 10:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Grupa Malarska IMPRESJA dla dorosłych zaprasza do pracowni, w której pod okiem artysty plastryka rozwinięcie swoje pasje. Program zajęć obejmuje profesjonalną naukę rysunku i malarstwa poprzez poznawanie różnych technik: pastele, farby akrylowe i olejne, malowanie z wyobraźni, rysowanie portretów, wykonywanie rysunków i obrazów na podstawie zdjęć i reprodukcji. Dla naszych artystów amatorów organizujemy wystawy w Galerii „In Blanco” Centrum Twórczości „Lutnia”, a także w innych galeriach w centrum miasta. Zapraszamy wszystkich, którzy rozpoczynają swoją przygodę ze sztuką, a także osoby, które chcą doskonalić swój warsztat.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

II ŚNIADANIE SENIORA - SPOTKANIA TEMATYCZNE - WTORKI

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

JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW - WTORKI (OD 05.11.2019 DO

28.01.2020)

Godz.: grupa początkująca , godz. 10:00 -10:45 / grupa średniozaawansowana, godz. 11:00 - 11:45 / grupa zaawansowana, godz. 12:00 -12:45

Adres: Internat w *Ośrodku Szkolno-Wychowawczym* (ul. Siedlecka 7), sala nr 40, wejście od ul. Łęczyckiej. Sala tymczasowa do końca roku ze względu na remont Ośrodka Kultury Górna – w styczniu 2020 prosimy o kontakt.

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Nauka języka angielskiego na poziomie: początkującym, średniozaawansowanym lub zaawansowanym.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

SPOTKANIA GRUPY ROZWOJOWEJ - WTORKI

Godz.: 11:30- 13:00

Adres: ul. Pomorska 4, domofon 42

Organizator: Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia

Opis: Jeśli szukasz inspirującego towarzystwa pozytywnie nastawionych ludzi i chcesz poćwiczyć umiejętności komunikacyjne (publiczne przemawianie, konstruktywna ocena, asertywność, rozwiązywanie konfliktów itp.) zapraszamy na wtorkowe spotkania Klubu Mądrego Życia.

Zapisy: 605 826 175

Koszt: 20 zł / miesiąc

TOWARZYSTWO ŚPIEWACZE „ANNA” – WTORKI (OD 04.11.2019 DO 31.01.2020)

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: al. Piłsudskiego133

Organizator: Widzewskie Domy Kultury, Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia dla seniorów, którzy potrafią śpiewać i zabawiać dowcipem. Cotygodniowe spotkania poświęcone są doskonaleniu istnie-

jących już programów a także przygotowywaniu nowych. Głównym przesłaniem zespołu jest umiłanie 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 ludzi o podobnych zainteresowaniach. Członkowie Towarzystwa śpiewaczego „Anna” zazwyczaj występują solo lub w duetach.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 12:30 - 13:20 ; 14:30 - 15:20

Adres: ul. Małachowskiego 7, hala sportowa MOSiR

Organizator: MOSiR

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB SENIORA „PRZY KOMINKU” – WTORKI

Godz.: 14:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: W ramach działalności klubu odbywają się: zajęcia warsztatowe, wycieczki piesze i autokarowe, koncerty, prelekcje, zdrowotne i kosmetyczne, zabawy, wieczorki poetyckie, spotkania z ciekawymi ludźmi, zajęcia rekreacyjne – gimnastyka i wiele, wiele innych.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł opłata roczna

BRYDZ NA GÓRNEJ - WTORKI (OD 05.11.2019 DO 28.01.2020)

Godz.: 16:00 - 20:00

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala nr 40, wejście od ul. Łęczyckiej. Sala tymczasowa do końca roku ze

względu na remont Ośrodka Kultury Górna – w styczniu 2020 prosimy o kontakt.

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA – WTORKI I CZWARTKI (OD 2.09.2019 DO 30.06.2020)

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

TERAPIA MUZYKĄ I TAŃCEM DLA SENIORÓW – ŚRODY

Godz.: 9:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Zajęcia z muzykoterapii dla seniorów prowadzi Marek Krześlak.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 8 zł / 1 zajęcia

NORDIC WALKING - ŚRODY

Godz.: 10:00 - 11:30

Adres: Park im. Piłsudskiego (zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej)

Organizator: MOSiR

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KURS OBSŁUGI KOMPUTERA - ŚRODY

Godz.: 10:00 – 11:30; 12:00 - 13:30

Adres: ul. Libelta 16

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: Jeśli masz mniej niż 74 lata i chcesz nauczyć się obsługi komputera, surfować po Internecie jak twój wnuczek, ta propozycja jest dla Ciebie. Zajęcia z podstaw obsługi komputera mają za zadanie zapobieganie wykluczeniu informatycznemu osób starszych. Zajęcia realizowane przez BSMART Sp. z o.o. w ramach projektu „ICT dla każdego - bezpłatne szkolenia komputerowe”, realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

Zapisy: 42 655 30 39

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING - ŚRODY

Godz.: 12:00 - 13:30

Adres: Park im. Mickiewicza (zbiórka na parking przy ul. Zgierskiej)

Organizator: MOSiR

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

EDUKACJA PRAWNA POZNAJ SWOJE PRAWA- ŚRODY I CZWARTKI

Godz.: Środy, godz.10:00 -11:30 (od 6.11.2019) / czwartki, godz.18:00 -19:30 (od 7.11.2019 listopada)

Adres: Pracownia Aktywnych +50 Młodzi w Łodzi CH SUKCESJA, al .Politechniki 1 poziom -1

Organizator: Prawnicy Subwenio Fundacji Interwencji Kryzysowej i Po-

mocy Psychologicznej

Opis: W cyklu Edukacja Prawna Poznaj swoje prawa Spotkania otwarte dla seniorów zachęcamy do poznawania regulacji prawnych, działania systemu prawa by wiedzieć jak i gdzie dochodzić swych praw. Tematy spotkań i zagadnienia prawne zostały oparte na doświadczeniu naszych prawników udzielających nieodpłatnych porad. Zapraszamy wszystkich otwartych na rozmowę o prawie i dzielenie się swymi doświadczeniami. Program:

06.11.2019, godz.10:00 -11:30 - Konflikty w rodzinie i przemoc – jak przeciwdziałać przemocy wobec dzieci, osób starszych.

07.11.2019, godz. 18:00 - 19:30 - Prawo rodzinne - Opieka i odpowiedzialność w rodzinie.

13.11.2019, godz.10:00 -11:30 - Prawo rodzinne - Opieka nad osobą dorosłą w rodzinie, wsparcie dla opiekunów.

14.11.2019, godz. 18:00 -19:30 oraz **20.11.2019**, godz.10:00 - 11:30 - Prawa osób pokrzywdzonych ABC kodeksu postępowania karnego czyli jak i kiedy reagować na krzywdę i unikać przestępstwa (kradzież, oszustwo, przemoc).

21.11.2019, godz. 18:00-19:30 oraz **27.11.2019**, godz.10:00 -11:- Prawa lokatora czyli jak mieszkać lepiej? Jakie są prawa lokatora? Mieszkanie komunalne, wspólnota mieszkaniowa, spółdzielnia, kto i jak zarządza naszym lokalem? Eksmisja fakty i mity.

28.11.2019, godz. 18:00 -19:30 oraz **04.12.2019**, godz.10:00 -11:30 - Prawo spadkowe czyli o dziedziczeniu ustawowym, testamencie, zapisie windykacyjnym i zachowku.

05.12.2019, godz. 18. -19.30 oraz **11.12.2019**, godz.10 -11.30 - Prawa człowieka - prawa osób starszych. Czym jest dyskryminacja ze względu na wiek? Jak i gdzie dochodzić swych praw w przypadku dyskryminacji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI – ŚRODY (OD 06.11.2019 DO 29.01.2020)

Godz.: 11:30 -12:15 I grupa / 12:30 -13:15 II grupa

Adres: Strefa Kultury Otwartej, ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Strefa Kultury Otwartej na Olechowie – filia Ośrodka Kultury Górna

Opis: Zajęcia ruchowe, wzmacniające i rozciągające, z wykorzystaniem elementów jogi

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

CHÓR CANTO – ŚRODY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w środy o godzinie 11.00. W programie zajęć przewidziane jest: kształcenie słuchu, emisja głosu, rozwijanie wrażliwości muzycznej, przygotowywanie i realizacja programów okolicznościowych oraz występy artystyczne w placówkach kultury .

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł opłata roczna

GIMNASTYKA ZDROWOTNA - ŚRODY

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

GIMNASTYKA I TANIEC - ŚRODY

Godz.: 12:00 - 13:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia taneczne prowadzone przez panią choreograf Agnieszkę Cygan, panie mają szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez taniec i ruch.

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

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

ZDROWY KRĘGOSŁUP – ŚRODY

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: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł / 1 zajęcia

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW – ŚRODY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Grupa taneczna Eretz czyli Taniec w kręgu dla seniorów, zajęcia które mają pozytywny wpływ na koordynację ruchową oraz integrację społeczną. Podczas zajęć seniorzy poznają tańce z różnych stron świata w tym - tradycyjne tańce izraelskie, polskie, bałkańskie. Prowadzenie Zenon Błażełek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KOŁO MIŁOŚNIKÓW TEATRU – W KAŻDĄ PIERWSZĄ ŚRODĘ MIESIĄCA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Głównym celem działalności koła, jest wspólne oglądanie i recenzowanie spektakli teatralnych oraz poszerzanie wiedzy z dziedziny historii teatru i scen łódzkich. Spotkania z aktorami i zwiedzanie teatrów od kulis. Spotkania odbywają się raz w miesiącu.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł opłata roczna

TWÓRCZA GRUPA LITERACKA „LIMERYK” – W KAŻDĄ TRZECIĄ ŚRODĘ MIESIĄCA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Twórcza Grupa Literacka „Limeryk” działa przy Klubie Seniora „PRZY KOMINKU”. Zapraszamy wszystkie osoby, których pasją jest literatura. Do naszego Klubu można dołączyć w dowolnym momencie, ponieważ grupa ma charakter otwarty.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł opłata roczna

MOBILNE WARSZTATY KOMPUTEROWE - ŚRODY (OD 06.11.2019 DO 29.01.2020)

Godz.: 15:00 -18:00

Adres: WzwiązkuztrwającymremontemwOśrodkuKulturyGórnaprosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych. Przewodzenie: Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii „Senior Lider”.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

PILATES - ŚRODY (OD 06.11.2019 DO 29.01.2020)

Godz.: 17:00 – 17:45

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala klubowa, wejście od ul. Łęczyckiej. Sala tymczasowa do końca roku ze względu na remont Ośrodka Kultury Górna – w styczniu 2020 prosimy o kontakt.

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” - ŚRODY (OD 06.11.2019 DO 29.01.2020)

Godz.: 16:00 -18:00

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala nr 40, wejście od ul. Łęczyckiej. Sala tymczasowa do końca roku ze względu na remont Ośrodka Kultury Górna – w styczniu 2020 prosimy o kontakt.

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY MUZYKOTERAPII AKTYWNEJ - CZWARTKI

Godz.: 09:15

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki – filia Karolew

Opis: Warsztaty muzyczno-ruchowe dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 6 zł za zajęcia

NAUKA JĘZYKA ANGIELSKIEGO - POZIOM POCZĄTKUJĄCY – CZWARTKI, PIĄTKI (OD 14.11.2019)

Godz.: 10:00

Adres: ul. Libelta 16

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

Opis: Nauka języka angielskiego od podstaw dla seniorów. Kurs trwa 120 godzin i zakończony jest certyfikatem. Zajęcia organizowane przez firmę HN Partners s.c. w ramach projektu: [pt. „Angielski na 5+”](#) nr RPLD.11.02.01-10-0039/18 realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

Zapisy: 42 655 30 39

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO – CZWARTKI, PIĄTKI (OD 16.09.2019 DO 30.06.2020)

Godz.: grupa początkująca – piątki 10:00 – 11:30 / I grupa średniozaawansowana - czwartki 10:00 – 11:30 / II grupa średniozaawansowana – czwartki 11:45 – 13:15 / grupa zaawansowana - czwartki 13.45 – 15:15

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: 60 zł / miesiąc

STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI – CZWARTKI (OD 07.11.2019 DO 30.01.2020)

Godz.: 11:00 – 11:45

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala klubowa, wejście od ul. Łęczyckiej. Sala tymczasowa do końca roku ze względu na remont Ośrodka Kultury Górna – w styczniu 2020 prosimy o kontakt.

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zajęcia ruchowe, wzmacniające i rozciągające z wykorzystaniem elementów jogi.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

ZESPÓŁ WOKALNO-INSTRUMENTALNY SENIORÓW „CANTARE” – CZWARTKI (OD 04.11.2019 DO 31.01.2020)

Godz.: 12:00 – 13:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy osoby lubiące śpiewać i pragnące 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, Wydział teorii, rytmiki, kompozycji i wychowania muzycznego. W planach repertuarowych zespół ma zarówno utwory muzyki poważnej i musicalowej, jak i utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING - CZWARTKI

Godz.: 13:30 – 14:00

Adres: Park im. Mickiewicza (zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej)

Organizator: MOSiR

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING - CZWARTKI

Godz.: 16:30 - 18:00

Adres: Park im. Piłsudskiego (zbiórka na rogu ul. Konstancyńskiej i al. Unii)

Organizator: MOSiR

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

GRUPA TEATRALNA „ PODTEKST” – CZWARTKI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Chcesz zagrać w sztuce? Marzysz o występach na scenie, przed publicznością? Przyjdź na spotkanie Grupy Teatralnej „Podtekst”.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY KORALIKOWE – CZWARTKI (OD 1.10.2019 DO 30.06.2020)

Godz.: grupa początkująca – czwartki, 18:00 - 20:00 / grupa zaawansowana - czwartki 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: 60 zł / miesiąc

ZAJĘCIA PLASTYCZNE – CZWARTKI (DO 30.06.2020)

Godz.: 17:00 - 19:00

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

STRETCHING – CZWARTKI

Godz.: 19:00

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: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł / 1 zajęcia

JOGA - PIĄTKI

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

ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR – PIĄTKI (OD 08.11.2019 DO 31.01.2020)

Godz.: 11:30 – 10:30

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala klubowa, wejście od ul. Łęczyckiej. Sala tymczasowa do końca roku ze względu na remont Ośrodka Kultury Górna – w styczniu 2020 prosimy o kontakt.

Organizator: Ośrodek Kultury Górna, Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

Opis: Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe, prelekcje na temat zdrowego żywienia. Zajęcia realizuje Fundacja Edukacyjna „Siłaczka” w ramach projektu „Jesień życia, czas rozkwiatać...”

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

JOGA NA DZIEŃ DOBRY – PIĄTKI (DO 30.06.2020)

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

„PRÓBY KABARETU WACŁAW I JEGO FERAJNA” – PIĄTKI (OD 08.11.2019 DO 31.01.2020)

Godz.: 12:00 – 15:00

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala klubowa, wejście od ul. Łęczyckiej. Sala tymczasowa do końca roku ze względu na remont Ośrodka Kultury Górna – w styczniu 2020 prosimy o kontakt.

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkania i warsztaty teatralne dla Seniorów, którzy chcą spróbować swoich sił na scenie. Kabaret Waclaw i Jego Ferajna jest literacko-wokalną grupą, tworzoną przez młodych duchem Seniorów. Nad ich artystycznym rozwojem czuwa reżyserka - Anna Grzeszczak i muzyk – Tomasz Gargól.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

FAJFY - WARSZTATY TANECZNE - PIĄTKI (OD 08.11.2019 DO 13.12.2019)

Godz.: 14:00 – 15:00

Adres: ul. Północna 47/51

Organizator: Teatr Muzyczny w Łodzi

Opis: Serdecznie zapraszamy Seniorów 60+ na kontynuację w nowym sezonie cotygodniowych warsztatów tanecznych, prowadzonych przez Mistrza Polski w Tańcu Towarzyskim – Piotra Włodarczyka (Eskadra). Co tydzień będą mogli Państwo udoskonalić podstawy różnych technik tańca towarzyskiego (od tanga, poprzez cha-chę i rumbę, do walca angielskiego i wiedeńskiego), a ponadto poprawić koncentrację oraz spędzić aktywnie czas w miłym towarzystwie.

Zapisy: k.potyralaska-stach@teatr-muzyczny.lodz.pl oraz pod nr telefonu 884 654 384 lub (42) 678 35 11 wew. 318.

Koszt: 40 zł / miesiąc – 4 zajęcia (listopad); 20 zł / miesiąc – 2 zajęcia (grudzień)

KULTURA JAPONII – OD 31.01.2020 DO 02.02.2020

Godz.: 9:00 - 17:00

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

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa „Kultura Japonii” przedstawia japońskie tradycje i zwyczaje, tradycyjne stroje, ozdoby oraz sztukę. Podczas wystawy odby-

wać się będą warsztaty, pokazy i prelekcje.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH (GITARA, FLET PROSTY, PIANINO, KEYBOARD) – 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: 160 zł / 4 lekcje w miesiącu, 40 zł / lekcja

INDYWIDUALNE LEKCJE NAUKI GRY NA GITARZE - OD

04.11.2019 DO 31.01.2020

Godz.: terminy do indywidualnego uzgodnienia

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Lekcje nauki gry prowadzone metodą uczeń – nauczyciel. Lekcja trwa ok. 50 min.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 130 zł / 4 lekcje w miesiącu

INDYWIDUALNE LEKCJE NAUKI GRY NA PIANINIE - OD

04.11.2019 DO 31.01.2020

Godz.: terminy do indywidualnego uzgodnienia

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Lekcje prowadzone są metodą uczeń – nauczyciel. Zajęcia trwają 45 min.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 140 zł / 4 lekcje w miesiącu

WYCIECZKI PIESZE KLUBU TURYSTÓW PIESZYCH „SALAMANDRA” PTTK ODDZIAŁ ŁÓDZKI – NIEDZIELE (10.11.2019 – 19.01.2020)

Godz.: wg załączonego programu

Adres: zbiórka i trasa wg załączonego programu

Organizator: Klub Turystów pieszych „Salamandra” przy Łódzkim Oddziale PTTK

Opis: Piesze wycieczki po okolicach Łodzi prowadzone przez przewodników KTP Salamandra. Dystanse od kilku do kilkunastu km. To znakomita okazja do chwili wytchnienia na łonie natury, a także do spotkania z ludźmi o podobnych zainteresowaniach.

PROGRAM:

10.11.2019 - „Szlakiem projektowanej trasy S14 - Część II”: Zgierz – Sokołów – Romanów - Łódź. Zbiórka: 8.45 Dworzec Łódź Fabryczna pętla MPK linii 61, odjazd 9.01. Prowadzenie: Sylweryusz Kawczyński.

17.11.2019 - Paprotnia – Polik – Grzmiąca - Brzeziny. Zbiórka: 9.45 Rondo Solidarności/Uniwersytecka przystanek MPK linii 53B, odjazd 9.51. Prowadzenie: Anna Karpińska.

24.11.2019 - Wiączyń Dolny – Kwatera Myśliwska – Popielawy – Rez. Wiączyń - Wiączyń. Zbiórka: 9.40 ul. Hetmańska Janów pętla MPK linii 91C, odjazd 9.48. Prowadzenie: Paweł Pietkowski.

01.12.2019 - «Łódzkie rzeki - Olechówka (środek)»: Łódź Komorniki – Strażacka – Jędrzejowska - Stawy Jana – Paradna – Łódź Pabianicka. Zbiórka: 9.20 Dworzec Łódź Kaliska przystanek MPK linii 52 Włóknarzy/ Mickiewicza, odjazd 9.27. Prowadzenie: Agnieszka Łeń.

08.12.2019 - Bobry - Cerkawizna – Klekowiec - Radomsko. Zbiórka: 8.50 Stacja PKP Łódź Niciarniana, odjazd 8.59. Prowadzenie: Elżbieta Jarzębska.

15.12.2019 - Aleksandrów Łódzki – Rez. Torfowisko Rąbień – Łódź (ul. Szczecińska/Rojna). Zbiórka: 9.50 Plac Wolności pętla MPK linii 78A, odjazd 10.01. Prowadzenie: Paweł Pietkowski.

22.12.2019 - Zgierz Północ PKP – Zgierz – Krzywiec – Łódź Las Łagiewnicki. Zbiórka: 8.40 Dworzec Łódź Kaliska przy kasach , odjazd 9.00. Prowadzenie: Bartosz Leoniak.

29.12.2019 - Gałkówka PKP - Rezerwat Gałków – Janówka – Justynów PKP. Zbiórka: 8.45 Dworzec PKP Łódź Fabryczna, odjazd 9.04. Prowadzenie: Bartosz Leoniak.

05.01.2020 - Retkinia – Port lotniczy im. W. Reymonta - Uroczysko Lublinek. Zbiórka: 10.00 ul. Wyszyńskiego/Retkińska przy McDonalds. Prowadzenie: Aleksander Rządkiwicz.

12.01.2020 - Aleksandrów Łódzki – Rez. Torfowisko Rąbień – Łódź (ul. Szczecińska/Rojna). Zbiórka: 9.50 Plac Wolności pętla MPK linii 78A, odjazd: 10.01. Prowadzenie: Paweł Pietkowski.

19.01.2020 - Dobieszków – Kalonka – Kopanka – Łódź ul. Brzezińska. Zbiórka: 9.10 Rondo Solidarności/Kopcińskiego przystanek MPK linii 60B, odjazd 9.19. Prowadzenie: Anna Karpińska.

Ze względu na częste zmiany rozkładów jazdy MPK i pociągów prosimy o sprawdzanie godzin odjazdów przed wycieczką na stronie <https://www.facebook.com/SALAMANDRAktp>. Uczestników wycieczek obowiązuje przestrzeganie Karty Turysty, przestrzeganie zasad ruchu drogowego i innych zasad bezpieczeństwa. Uczestnicy nie są ubezpieczeni przez organizatorów i biorą udział w spacerze na własną odpowiedzialność z wyjątkiem członków PTTK. Prowadzący nie ponosi odpowiedzialności cywilnej w przypadku szkody powstałej w mieniu, względnie na osobie uczestnika lub z jego winy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział w wycieczce jest bezpłatny. Uczestnicy ponoszą indywidualne koszty zakupu biletów komunikacji publicznej i ewentualnych wstępów do muzeów.

WARSZTATY RĘKODZIELNICZE - LISTOPAD - GRUDZIEŃ

Godz.: do ustalenia po zebraniu grupy

Adres: ul. Pomorska, 4 domofon 42

Organizator: Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia

Opis: Warsztaty rękodzielnicze, a w ramach warsztatów wykonamy: biżuteria, elementy wystroju wnętrz, dodatki do odzieży, ozdoby świąteczne, prezenty, oraz wiele innych tworzonych z wykorzystaniem różnorodnych technik rękodzielniczych. W ramach warsztatów proponujemy również wieloetapowy kurs szydełkowy od podstaw. Prowadząca: Iwona Gajek - rękodielnik z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem twórczym i wieloletnim doświadczeniem warsztatowym.

Zapisy: 883 249 875

Koszt: od 40 do 70 zł za warsztat, w cenie zapewnione materiały

ŁÓDZKI QUEST FILMOWY OD BAŁTYKU DO TATR. PO STARYCH KINACH W ŁODZI (CZĘŚĆ 1)

Godz.: dowolna, wybierana samodzielnie przez uczestnika wydarzenia

Adres: ul. Piotrkowska 15 (początek trasy o długości ok. 1 km)

Organizator: Stowarzyszenie Edukacyjno-Kulturalne „Venae Artis” w partnerstwie z Centralnym Gabinetem Edukacji Filmowej, Pałacem Młodzieży im. Juliana Tuwima w Łodzi. Zadanie zostało zrealizowane dzięki finansowaniu z budżetu Miasta Łodzi.

Opis: „Łódzki quest filmowy” to nowatorska forma spaceru szlakiem filmowych tradycji naszego miasta. Uczestnicy, posługując się przygotowaną przez profesjonalistów instrukcją, rozwiązują zagadki i zdobywają informacje o kolejno odwiedzanych miejscach. Udział w queście angażuje zarówno młodszych, jak i starszych uczestników, a także grupy międzypokoleniowe (np. dziadków z wnukami). Bezpłatne ulotki questów są dostępne do pobrania na stronie EdukacjaFilmowa.pl: <http://edukacjafilmowa.pl/lodzki-quest-filmowy/> (ulotkę należy wydrukować we własnym zakresie lub zapisać w pamięci urządzenia mobilnego). Więcej informacji o projekcie można uzyskać dzwoniąc pod numer: 42 688 52 15 wew. 20 (należy pytać o tzw. quest filmowy).

Zapisy: 42 688 52 15 wew. 20

Koszt: Udział bezpłatny

KOMUNIKAT WYDZIAŁU PREWENCJI KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI W ŁODZI - BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

Pozostając w domu

- zamykaj drzwi wejściowe, nie tylko przy opuszczeniu domu i w nocy,
- zastosuj dodatkowe zabezpieczenie drzwi przed otwarciem (np. w postaci łańcucha),
- nie otwieraj drzwi, gdy tylko usłyszysz dzwonek,
- zawsze przed otwarciem drzwi zapytaj, kto za nimi stoi. Pracownicy urzędów zwykle telefonicznie zapowiadają swoją wizytę, a inkasenci mogą wystawione rachunki za światło i gaz zostawić w skrzynce pocztowej, nie wchodząc do Twojego domu,
- nie ufaj nieznanym, nie wpuszczaj ich do klatki schodowej, nie otwieraj domofonu,
- wychodząc zamykaj drzwi do klatki,
- nigdy nie wpuszczaj do domu obcego, dopóki nie będziesz pewien, że to osoba wiarygodna,
- żądaj okazania dokumentów od osób podających się za pracowników gazowni, zakładów energetycznych itp.,
- nie przechowuj w domu dużej ilości pieniędzy lub kosztowności,
- jeśli musisz kogoś wpuścić do mieszkania, nie zostawiaj go ani na chwilę samego,
- ubezpiecz swoje mieszkanie.

Wychodząc z domu

- wyłącz urządzenia elektryczne i nie pozostawiaj garnków na działającym piecu bez nadzoru,
- nie zostawiaj śladów wskazujących na nieobecność domowników,
- nie zostawiaj w skrzynce pocztowej korespondencji, a w czasie wyjazdu urlopowego poproś zaufaną osobę o jej opróżnienie,
- wyjeżdżając na dłużej zapewnij opiekę nad swoim mieszkaniem,
- nie zostawiaj w drzwiach karteczek, że wrócisz np. za 3 godziny,
- nigdy nie zostawiaj kluczy pod wycieraczką oraz innych łatwo dostępnych miejscach,

- w środkach komunikacji miejskiej , w sklepie, na targu trzymaj torbę zapiętą przed sobą.
- nie zostawiaj swoich toreb lub siatek bez nadzoru – nawet na chwilę nie odkładaj portfela do koszyka, na ławkę,
- postaraj się nie wychodzić z domu po zmroku, a jeżeli już musisz, to zabierz ze sobą osobę towarzyszącą,
- omijaj tereny nieoświetlone, szczególnie niebezpiecznymi miejscami są obrzeża miast, na których nie ma zabudowań.

Pamiętaj!

- nie noś dużej kwoty pieniędzy przy sobie;
- jeżeli chcesz wypłacić większą sumę pieniędzy, poproś zaufaną osobę, żeby Ci towarzyszyła w drodze powrotnej,
- nigdy nie zapisuj numeru PIN na karteczce przechowywanej razem z kartą bankomatową.

Masz prawo prosić o pomoc!

- **Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa** - aplikacja dostępna jest na stronie internetowej KWP w Łodzi – www.lodzka.policja.gov.pl – ma na celu dostarczanie Policji informacji w zakresie wykroczeń porządkowych, m.in. zaśmiecanie, niszczenie zieleni, czy akty wandalizmu, grupowanie się małoletnich zagrożonych demoralizacją. „Mapa” nie służy do zgłaszania potrzeby pilnej interwencji Policji.
- **Aplikacja mobilna „Moja Komenda”** - zapewnia każdemu użytkownikowi szybki dostęp do informacji o adresach i numerach telefonów obiektów policyjnych oraz kontakt do dzielnicowych. Nie służy do kontaktu z Policją w sytuacjach bezpośrednio zagrażających życiu lub zdrowiu.

W sytuacji wymagającej niezwłocznego udzielenia pomocy

- **Numer alarmowy – 112 Centrum Powiadamiania Ratunkowego**, każdorazowo w sytuacji pilnej/alarmowej osoby dzwoniące będą przekierowywane do odpowiednich służb na terenie miasta – Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Zespołów Ratownictwa Medycznego

KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ W LOTERII?

1 Każdy, kto swoje podatki płaci poza Łodzią



WEŹ DRUK
ZAP-3



PODAJ
ŁÓDZKI ADRES
ZAMIESZKANIA



ZŁÓŻ ZAP-3
W URZĘDZIE SKARBOWYM
I ZGŁOŚ SIĘ DO LOTERII

2 Każdy, kto pierwszy raz w życiu składa PIT (za rok 2019) i poda łódzki adres zamieszkania.



W SWOIM PIERWSZYM PICIE PODAJ ŁÓDZKI ADRES ZAMIESZKANIA
I ZGŁOŚ SIĘ DO LOTERII

JAK WZIĄĆ UDZIAŁ W LOTERII?

1
Spełnij warunek
udziału w loterii



LUB



2

Wejdź na stronę
WWW.LODZ.PL/LOTERIA



3

Wypełnij formularz
i zgłoś się online



LUB

Pobierz i złóż
wypełniony formularz
w jednym z punktów.



Punkty loteryjne w budynkach Urzędu Miasta:

- **Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami** (pasaż Schillera)
- **Wydział Praw Jazdy** (Smugowa 30/32)
- **Urząd Miasta Łodzi** (Piotrkowska 104)
- **Kancelarie urzędu** (Zachodnia 47, Politechniki 32, Krzemieniecka 2b, Piłsudskiego 100, Piotrkowska 153)

TERMIN LOTERII

4 LISTOPADA 2019 - 7 MAJA 2020

ZGŁOSZENIA I INFORMACJE:

WWW.LODZ.PL/LOTERIA

INFOLINIA:

42 638 44 44

PAMIĘTAJ:

- ZAP3 możesz dostarczyć do Urzędu Skarbowego osobiście, albo przez podatki.gov.pl
- Zachowaj potwierdzenie złożenia druku ZAP3
- Po zgłoszeniu do loterii zapamiętaj specjalny kod
- W razie wygranej bądź gotowy do pokazania PITów za rok 2018 i 2019

“Wielka Loteria Miasta Łódź” skierowana jest do wszystkich osób, które w roku 2019 zaczęły płacić podatki w Łodzi. Sprawdź, czy możesz wziąć udział w loterii - szczegóły i regulamin na www.lodz.pl/loteria

**POWIEDZ
DZIECIOM I WNUKOM
O LOTERII!**



**ZACZNIJ PŁACIĆ PODATKI W ŁODZI
I WYGRAJ DUŻĄ KASĘ!**

NAGRODA GŁÓWNA

100 000 zł

CO MIESIĄC

10 000 zł

CO TYDZIEŃ

2 x 1000 zł

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

POWIEDZ RODZINIE I ZNAJOMYM!

ZGŁOSZENIA I INFORMACJE:

WWW.LODZ.PL/LOTERIA

START 4 LISTOPADA 2019