

LUTY – KWIECIEŃ '20

Łódzka tytka Seniora

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

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY

 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**



13.02.2020 - KARNAWAŁOWE RYTMY – POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: Al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Gdy trwa karnawał, to muszą być tańce! O muzykę zadba Marek Krześlak. Potańcówka odbędzie się 13 lutego, tuż przed Walentynkami, co sprzyjać będzie nie tylko karnawałowemu szaleństwu. Szczególnie zapraszamy pary, którym marzą się Walentynki na parkiecie. Zapisy i zakup biletów od 3 lutego.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 12 zł

13.02.2020 - „WIERSZE O KOTACH I MIŁOŚCI”

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Lumumby 12

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Biblioteka Miejska

Opis: Spotkanie poetycko-muzyczne, akompaniament: Janusz Janyst

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.02.2020 - WERNISAŻ WYSTAWY „OPERA APERTA”

Godz.: 18:00

Adres: Ośrodek Propagandy Sztuki Park im. H. Sienkiewicza

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Wystawa zaprezentuje różnorodny świat form, myśli i wyobrażeń. Ukaże panoramę możliwości różnych percepcji rzeczywistości – od semantycznej „gęstości” do abstrakcyjnej „ciszy” czystego umysłu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.02.2020 - „BYĆ KOBIEȚĄ” – KONCERT ZESPOŁU RETRO

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: W ramach cyklu spotkań „Wieczór dla seniora” na scenie Domu Kultury „502” wystąpi zespół RETRO z koncertem „Być kobietą”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.02.2020 - CYKL WYSTAWA NA EKRANIE: „JA, CLAUDE MONET” – FILM DOKUMENTALNY O ŹYCIU I TWÓRCZOŚCI ARTYSTY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, Łódź, Kino Szpulka

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zapraszamy miłośników sztuki na projekcje filmów dokumentalnych poświęconych sztuce.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 23 zł normalny / 20 zł ulgowy

13.02.2020 - SPEKTAKŁ IMPROWIZOWANY TEATRU TADAM „HISTORIA WASZEJ MIŁOŚCI”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Grupa „TADAM!” czyli spektakl nieprzewidywalny, dynamiczny, tworzony ad hoc wspólnie przez aktorów i widzów!

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 20 zł bilet normalny, 15 zł bilet ulgowy

14.02.2020 - SPEKTAKL „RÓJ” TEATRU CHOREA NA WALENTYNKI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Teatr CHOREA

Opis: Bajka filozoficzna „Rój. Sekretne życie społeczne” to historia o rolach społecznych, rodzinnych więziach, religijnym podporządkowaniu, miłosnej manipulacji, która stanowić ma źródło pogłębionej wiedzy o analogiach między światem ludzkim i światem pszczoł, stawiając tym samym poważne socjologiczne pytania dotyczące kondycji współczesnego człowieka. Zabawni i sarkastyczni bohaterowie spektaklu są uczestnikami wydarzeń ukazujących skrywane często zakamarki ludzkiej psychiki, dojmujący tragizm dnia codziennego i pasję, która daje siłę do walki z przeciwnościami. Istota przekazu zorientowana jest zarówno na młodego, jak i dorosłego widza.

Zapisy: 506 103 207 / teatrchorea@gmail.com

Koszt: 20 zł (ulgowy) / 25 zł (normalny) / 35 zł (rodzinny - opiekun + dziecko)

14.02.2020 - MUZYCZNA KAWIARENKA BIS – „CAŁA SALA ŚPIEWA Z NAMI”

Godz.: 16:00 - 17:30

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

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Okres karnawału sprzyja nie tylko tańcom, ale także wspólnemu śpiewaniu. Nie zabraknie więc „Muzycznej Kawiarenki”, podczas której uczestnicy wykonają znane utwory nadające się nie tylko do tańca, ale i do śpiewania. Zapewniamy też mały poczęstunek. „Muzyczna kawiarenka” to 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, ab-

solwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi, Wydział teorii, rytmiki, kompozycji i wychowania muzycznego.

Zapisy: 574 255 542/widok@wdk.pl

Koszt: 7 zł

14.02.2020 - „MIŁOŚĆ CI WSZYSTKO WYBACZY” – RODZINNE OPROWADZANIE W MUZEUM MIASTA ŁÓDZI

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: W święto zakochanych zapraszamy na spacer po wnętrzach Pałacu Izraela Poznańskiego, podczas którego wspólnie z naszymi gośćmi zastanowimy się, jak wyglądały związki małżeńskie w dawnej Łodzi przemysłowej. Czy były to tylko mariaże majątków, czy może było wśród nich miejsce na uczucia? Zwiedzając pałacowe salony opowie my również, czego wymagano od XIX-wiecznych zalotników oraz czy w dekoracjach fabrykanckiej rezydencji znalazło się miejsca dla Amora.

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

Koszt: 1 zł / os. (bilet ulgowy), 3 zł / os. (bilet normalny)

14.02.2020 - SPOTKANIA W IV WYMIARZE – PRELEKCJA ILONY KUBACKIEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkania cykliczne organizowane przez Koło Klub Kosmobiologii.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.02.2020 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: „BRAZYLIA. Wędrowki po kraju” - Barbara Nawrot, prelekcja multimedialna.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.02.2020 - „NA PIĘCIOLINII WSPOMNIEŃ”, PIOSENKI KRZYSZTOFA KRAWCZYKA I ELVISA PRESLEYA” W WYKONANIU KRZYSZTOFA IGORA KRAWCZYKA

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18,

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: 14 lutego, w dniu zakochanych, zapraszamy na występ Krzysztofa Igora Krawczyka „Na pięciolinii wspomnień”. Usłyszymy romantyczne piosenki Krzysztofa Krawczyka i Elvisa Presleya. Walentynkową atmosferę zapewni i koncert poprowadzi Stanisław Andrzej Średziński. Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.02.2020 - WALENTYNKI W SZPULCE - KONCERT URODZINOWY ANDRE RIEU

Godz.: 18:30

Adres: ul. Traugutta 18, Kino Szpulka

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Retransmisja koncertu urodzinowego Andre Rieu pt. „Andre Rieu, czyli 70 lat młodości”.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194
/ rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 23 zł normalny/20 zł ulgowy

14.02.2020 - KONCERT „MIŁOŚĆ I JEJ OBLICZA” RECITAL AGNIESZKI GRABOWSKIEJ

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Recital wokalny zatytułowany „Miłość i jej oblicza” jest formą wokalnie-instrumentalną. W programie recitalu przewidziane są utwory na sopran i fortepian. Podczas koncertu zostaną wykonane arie oraz duety miłosne z operetki „Księżniczka Czardasza”, „Wesoła wdówka”, „Cygańska miłość” czy „Giuditta”. Wykonawcami są: Agnieszka Grabowska – sopran, laureatka I nagrody w Ogólnopolskim Konkursie Wokalnym i. Stanisława Jopka w Otrębusach, Kamil Wrona – pianista, laureat międzynarodowych i ogólnopolskich konkursów pianistycznych.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194
/ rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 25 zł bilet normalny, 20 zł bilet ulgowy

14.02.2020 - BAL WALENTYNKOWO - KARNAWAŁOWY

Godz.: 21:00 – 03:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Impreza taneczna, ciepła kolacja, kawa, herbata.

Zapisy: osobiste wykupienie zaproszenia

Koszt: 50 zł/osoba

15.02.2020 - „WEEKEND Z HISTORIA” – SPOTKANIE PT. „GOSPODARSTWO DOMOWE I CODZIENNOŚĆ W ZAPISIE PRYWATNYCH RACHUNKÓW DOMOWYCH”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Tematem spotkania będzie szczególny rodzaj piśmiennictwa prywatnego – rachunki domowe, które w analizie antropologicznej zyskują walor dokumentu życia społecznego i pozwalają poznawać codzienność oraz sposoby zarządzania budżetem polskich gospodarstw domowych w II połowie XX wieku. Po spotkaniu będzie możliwość zwiedzenia wystawy stałej „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań”.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

15.02.2020 - MUZYCZNA SCENA CEK

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Koncert walentynkowy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł / bilet

15.02.2020 – SPEKTAKL – „AMANT NA CZERWONYM DYWANIE”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: „Jeszcze słowo” to wyprawa w głąb poetyckiego świata Cypriana

Norwida. Zaskakująca. Pełna przygód i nagłych zwrotów akcji. W aktorskiej interpretacji poetyckie słowo Norwida ożywa, zaczyna brzmieć, zyskuje ciało, pulsuje tętnem żywej krwi. Całość wzbogacona jest niezwykłym brzmieniem wspaniałego instrumentu – liry korbowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

15.02.2020 - KARNAWAŁOWA POTANÓCZKA

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: Nie są wymagane

Koszt: Bilety w cenie 12 złotych można nabyć osobiście w Domu Kultury „502” od 3 lutego

15.02.2020 - SPEKTAKL „ACH, TO BOSKIE, WŁOSKIE ŻYCIE!” ŁÓDZKI TEATR PIOSENKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: W programie widowiska znajdują się największe przeboje włoskiej muzyki, poczynając od renesansowych pieśni neapolitańskich, po przez przeboje Rominy Power, Al Bano, Domenico Modugno, Adriano Celentano na Ennio Morricone i Nino Rota kończąc. Tekst: A. Baricco

Koszt: 30 zł

15.02.2020 - BAL WALENTYNKOWO - OSTATKOWY

Godz.: 20:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Całonocna zabawa z udziałem DJ'a oraz wodzireja z programem artystycznym i poczęstunkiem, organizowana we współpracy z Zespołem Pieśni i Tańca „Łódź”.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: 140 zł / para

16.02.2020 - WYCIECZKA PIESZA OZORKÓW – EMILIA

Godz.: 9:35

Adres: Zbiórka: przystanek autobusowy Z46 Zgierska/Brzoskwińska godz. 9.35, odjazd: godz. 9.45

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 10 km Ozorków – Emilia. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

16.02.2020 - KRAKOWSKI SALON POEZJI W ŁODZI

Godz.: 12:30

Adres: ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Zapraszamy na kolejną odsłonę krakowskiego salonu poezji w Łodzi. „Kwiaty polskie” Juliana Tuwima czytać będą: Grażyna Barszczewska, Krzysztof Orzechowski. Oprawa muzyczna: Aleksander Stachowski – akordeon Akademia muzyczna im. G. i K. Bacewiczów w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety w cenie 10 zł do nabycia w kasie Teatru pod tel. 42 636

05 92 oraz online

16.02.2020 - „WEEKEND Z HISTORIĄ” – POKAZ FILMU DOKUMENTALNEGO „PRZY PIOTRKOWSKIEJ”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Etiuda studencka z 1986 roku absolwentki łódzkiej Szkoły Filmowej, Urszuli Szwejkowskiej pt. „Przy Piotrkowskiej”. Gościem specjalnym będzie autorka filmu, która opowie, jak powstawał materiał filmowy i dlaczego łódzkie podwórka zwracają na siebie uwagę, co kryją w sobie i dlaczego warto do nich zaglądać i podglądać. Po spotkaniu oprowadzanie po wystawie stałej pt.: „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań”.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy) / 3 zł (bilet normalny)

16.02.2020 - WYKŁADY O MODZIE Z JAGĄ JANIK: BIŻUTERIA. CZY MUSI BYĆ TYLKO ZŁOTA I SREBRNA?

Godz.: 15:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Cykl wykładów o modzie, które prowadzi Jaga Janik - autorka bloga o modzie fashion50plus.pl. Bloga założyła w wieku 58 lat aby łamać stereotypy o „starych babach” źle ubranych. Bierze udział w programach i konferencjach, które takie myślenie pozwalają zmieniać. Wspiera polskich projektantów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 6 zł (bilet normalny) / 4 zł (bilet ulgowy) / dla posiadaczy Miejskiej Karty Seniora – bilet w cenie ulgowej

17.02, 23.03.2020 - ARTETERAPIA DLA SENIORA

Godz.: 14:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Arteterapia to spotkania twórcze, integracyjne, refleksyjne jak i rekreacyjne. Korzystamy z technik plastycznych, dramowych, używamy sztuki jako narzędzia rozwojowego – jako sposobu wyrażenia siebie, swoich emocji, przeżyć, kontaktu ze światem i drugim człowiekiem. Uczymy się cieszyć drobiazgami. Sugerujemy luźny, wygodny strój.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

18.02.2020 - TAŃCE CZTERECH KULTUR

Godz.: 10:30 – 12:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Tańce rosyjskie i niemieckie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.02.2020 - „W KRĘGU TEATRU. TEATRALNA HISTORIA ŁODZI”

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: W tym roku spotkania będą odbywać się pod hasłem „Teatralna historia Łodzi”. Comiesięczne wykłady będą poświęcone łódzkiemu życiu teatralnemu oraz znanym i mniej znanym twórcom teatralnym związanym z Łodzią.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

18.02, 28.04.2020 - „ŚPIEWANKI Z DUSZĄ”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Impreza o charakterze otwartym zachęcająca do śpiewania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.02.2020 - AKADEMIA SENIORA – SEZON W ŁODZI NIE ZASZKODZI: TANIEC

Godz.: 17:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56, kawiarnia, I piętro

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Czym jest taniec? Czy kontakt, improwizacja to taniec towarzyski? Na czym polega praca choreografa? Na te i inne pytania odpowie Michał Ratajski – performer, tancerz, choreograf.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.02.2020 - „ZJAZD GNIEŹNIEŃSKI ORAZ WIERSZE O MUZYCE”

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Narutowicza 91 a

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Biblioteka Miejska

Opis: Wykład Jacka Kędzierskiego o roli Zjazdu gnieźnieńskiego oraz prezentacje wierszy Grupy Literackiej Centauro ze wspomnieniami o Nat King Cole’u.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.02.2020 - ULUBIONE PIOSENKI FILMOWE - PROGRAM ARTYSTYCZNY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: “Art & Education” - New Senior Way. Ulubione piosenki filmowe połączone z warsztatami teatralnymi dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.02.2020 - ROZLICZANIE ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH W ZWIĄZKU Z OSIĄGANYM DOCHODEM

Godz.: 12:30

Adres: ul. Zamenhofska 2, sala 206

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 ZUS.

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

Koszt: Udział bezpłatny

19.02 2020 - WIECZOREK KARNAWAŁOWY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Karnawałowy wieczorek integracyjny z poczęstunkiem.

Zapisy: wejściówki do kupienia w sekretariacie Klubu Dąbrowa

Koszt: 10 zł /osoba

19.02.2020 - TWÓRCZA GRUPA LITERACKA „LIMERYK”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Twórcza Grupa Literacka „Limeryk”- spotkanie literackie poetów amatorów.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł / za rok

19.02.2020 - SPOTKANIE Z PROF. PRZEMYSŁAWEM WAINGERTNEREM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Autor książki „Czwarta stolica. Kiedy Łódź rządziła Polską (1945-1949)” przedstawia historię Łodzi w okresie pierwszego pięciolecia po II wojnie światowej. Odśłania też różne oblicza ówczesnej rzeczywistości: przejmowanie władzy przez komunistów, ich walkę z opozycją i podziemiem, postacie administratorów czerwonej Łodzi, powojenny rozwój miasta, reaktywację „łódzkiego włókna”, kulturalny boom po II wojnie światowej czy wreszcie utworzenie uczelni wyższych, m.in. Uniwersytetu Łódzkiego. Podczas spotkania będzie można kupić książkę autora i uzyskać autograf.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

19.02.2020

- SPEKTAKL „ŁÓDŹ MOJA MIŁOŚĆ” TEATR PONADCZASOWI

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatywy Artystycznych

Opis: Spektakl „Łódź, moja miłość” to opowieść o Łodzi na przestrzeni wieków, pełna anegdot, interesujących historyjek, wierszy i piosenek. Kabaretowa forma spektaklu granego przez grupę aktorów 60+ z działającego przy AOIA Stowarzyszenia Miłośników Sztuki Ponadczasowi, z muzyką na żywo, jest propozycją dla widza w każdym wieku.

Zapisy: Bilety w kasie wt./czw. 16:00 - 18:30 i bezpośrednio przed spektaklem (I piętro) lub www.aoia.pl, rezerwacja telefoniczna: 42 633 26 41

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

20.02.2020, 19.03.2020, 16.04.2020

- WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO

Godz.: 11:00 -12:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Cykl spotkań z terapeutą, warsztaty rozwoju osobistego. Podczas comiesięcznych spotkań porozmawiamy o wybaczeniu, złości, lęku oraz poczuciu winy.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 15 zł / osoba

20.02.2020 – 08.03.2020

- WYSTAWA PRAC AGNIESZKI CYTACKIEJ

Godz.: 14:00 - 18:00

Adres: ul. Traugutta 18 Galeria Imaginarium,

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Fotograficzny projekt przedstawiający portrety wybitnych, współczesnych łodzianek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.02.2020 – 14.03.2020 - WYSTAWA PRAC DOMINIKA LEJMANA I WOJCIECHA LEDERA

Godz.: 14:00 - 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, Galeria Imaginarium,

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Wspólna wystawa obecnie jednych z najbardziej uznanych polskich malarzy. Łodzianina, profesora łódzkiej ASP Wojciecha Ledera i profesora Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu (mieszkającego na stałe w Berlinie) Dominika Lejmana, który malarstwo łączy ze sztuką multimedialną.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 4 zł normalny / 2 zł ulgowy

20.02.2020 - „SPACERY Z HALPERNEM” – SPACER IX „...CZŁOWIEKA ZJADAJĄ BANKRUCTWA, CHOROBY...”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: W ramach kolejnego spotkania o opiece zdrowotnej w czasach „Ziemi obiecanej” rozmawiać będziemy z dr inż. arch. Magdaleną Bednarkiewicz, pracownikiem dydaktycznym w Zakładzie Historii Architektury, Konserwacji Zabytków i Rewitalizacji miast w Instytucie Architektury i Urbanistyki Politechniki Łódzkiej.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

20.02.2020 - SPOTKAJMY SIĘ... KONCERT „W CYGAŃSKIM TABORZE”

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Towarzystwo Śpiewacze „Anna” działające przy Domu Kultury „Widok” wykona utwory zawierające cygańskie motywy, stąd tytuł koncertu „W cygańskim taborze”. Nie zabraknie żywiołowych utworów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.02.2020 - WERNISAŻ MATEUSZA PECYNY PT. „MIEJSKA DŻUNGLA”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Wernisaż wystawy fotografii Mateusza Pecyny pt. „Miejska dżungla”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.02.2020 - WERNISAŻ WYSTAWY „NATALIA RYBKA, MALARSTWO”

Godz.: 18:00

Adres: Galeria Willa ul. Wólczańska 31

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy malarstwa Natalii Rybki, absolwentki ASP w Katowicach, która w sztuce zajmuje się ontologicznym wymiarem człowieka. Poprzez wykorzystanie motywu lasu, artystka ukazuje w nim człowieka jako cząstkę elementarną pewnego fragmentu rzeczywistości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.2020 - EMERYTURY Z SYSTEMU ZREFORMOWANEGO I ZNACZENIE KAPITAŁU POCZĄTKOWEGO

Godz.: 10:00

Adres: ul. Lipiec Reymontowskich 11

Organizator: II Inspektorat ZUS w Łodzi

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

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

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.2020 - PRZELICZENIE ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lipiec Reymontowskich 11

Organizator: II Inspektorat ZUS w Łodzi

Opis: Spotkanie z ekspertem, na którym zostaną przedstawione sposoby ponownego przeliczania emerytur i rent.

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

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.2020 - ROZLICZANIE PRACUJĄCYCH EMERYTÓW I RENCISTÓW

Godz.: 12:00

Adres: ul. Lipiec Reymontowskich 11

Organizator: II Inspektorat ZUS w Łodzi

Opis: 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 ZUS.

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

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.2020 - CYKL: SPOTKANIE W MUZEUM

Godz.: 13:00

Adres: ul. Więckowskiego 36, ms1

Organizator: Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Zwiedzanie ms1. Będziemy oglądać nową bibliotekę, nową czytelnię z tarasem wypoczynkowym. Maciej Cholewiński z Dział Dokumentacji Naukowej zaprezentuje nam materiały archiwalne o „Niedzielach w Muzeum”. Pójdziemy również do Magazynu Studyjnego, gdzie będziemy oglądać prace artystów ukryte w magazynie muzealnym. Zobaczymy również aktualne wystawy.

Zapisy: 605 060 063 (telefon czynny w godz. 8:00-16:00, pon. – pt.) lub u Małgorzaty Wiktoro - 509 599 408.

Koszt: Zwiedzanie w cenie biletu wstępu. Bilet ulgowy – 5 zł, Karta seniora/ bilet „kultura 60+” – 1 zł

21.02.2020 - „ZABAWA OSTATKOWA”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Zabawa ostatkowa dla seniorów.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: 15 zł

21.02.2020 - „WIECZÓR Z PASJĄ - WENECJA W KARNAWALE”

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Karnawałowe spotkanie w Klubie Seniora w ramach „Wieczoru z Pasją”. Warsztaty wykonywania masek weneckich. Zwyczaje i tradycje związane z ostatkami w Polsce i na Świecie.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.2020 - UPORZĄDKOWANIE UKŁADÓW RODZINNYCH POPRZEZ „USTAWIENIA” – PRELEKCJA Z POKAZEM JÓZEFA JEDLICKIEGO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkania cykliczne organizowane przez Koło Klub Kosmobiologii.

Zapisy: Nie są wy

21.02.2020 - CZAR KARNAWAŁU

Godz.: 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Międzypokoleniowa impreza artystyczna w wykonaniu dziecięcych grup działających w Centrum Kultury Młodych – występy Dziecięcego Zespołu Pieśni i Tańca „Łódeczki”, Teatryku „Szurumburum” oraz wokalistów Studia Piosenki Marleny Barszczewskiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.202 - SPLOTY – SPOTKANIA TWÓRCZE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Popołudniowe spotkania twórcze – pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, marlarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz!

Zapisy: tel. 500 527 855 w g. 8.00-16.00 (pn.-pt.).

Koszt: 12 zł (bilet normalny) / 8 zł (bilet ulgowy) / dla posiadaczy Miejskiej Karty Seniora – bilet w cenie ulgowej.

21.02, 28.02.2020 - CYKL: POSZUKIWANIA. OTWARTA PRACOWNIA RYSUNKU I MALARSTWA

Godz.: 17:17 – 20:00

Adres: ul. Ogrodowa 19, ms2, sala warsztatowa

Organizator: Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Celem spotkań nie będzie nauka rysowania i malowania w tradycyjnym ujęciu. Będziemy jednak rysować i malować, aby w ten sposób

przybliżyć się do rozumienia sztuki współczesnej. Każdorazowo należy przynieść: dwa brystole białe 100x70 cm, narzędzia do rysowania (2 miękkie ołówki, temperówkę, gumkę). Niektóre zajęcia będą wymagały większej ilości lub innego rodzaju materiałów - uczestnicy zostaną o tym powiadomieni na poprzedzających zajęciach (lub telefonicznie).

Zapisy: 605 060 063. Telefon czynny w godz. 8:00 - 16:00 (pon. – pt.)

Koszt: 10 zł / bilet

21.02.2020 - „FINAŁ KARNAWAŁU” – KONCERT ZESPOŁU RETRO

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: W ramach cyklu spotkań „Wieczór dla seniora” na scenie Domu Kultury „502” wystąpi zespół RETRO z koncertem muzyki tanecznej „Finał karnawału”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.02.2020 - PODWIECZOREK Z GWIAZDĄ – FINALIŚCI THE VOICE SENIOR

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa i Rada Osiedla Chojny - Dąbrowa

Opis: Spotkanie z finalistami The Voice Senior poprowadzi redaktor Leszek Bonar.

Zapisy: Darmowe wejściówki do pobrania w sekretariacie Klubu Dąbrowa

Koszt: Udział bezpłatny

21.02, 13.03, 27.03, 17.04, 10.04, 24.04.2020 - KOŁO GOSPODYŃ MIEJSKICH

Godz.: 19:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Spotkanie w CAFFE RONDO to: warsztaty wyszywania, nauka odpoczynku, wspólne rozmowy o sprawach wszelakich, o trudnościach w życiu codziennym.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.02.2020 - KARNAWAŁOWE SZALEŃSTWO - WARSZTATY TANECZNE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spektakl Teatrzyku „Szurumburum” działającego w Centrum Kultury Młodych, taneczne szaleństwo z różnych stron świata, konkursy rodzinne z nagrodami. Zapraszamy dzieci w dowolnym przebraniu karnawałowym.

Zapisy: 42 684 24 02

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

22.02, 14.03, 04.04.2020 - OPROWADZANIE PO STACJI RADEGAST

Godz.: 12:00

Adres: aleja Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast

Opis: Orowadzanie po historycznym obszarze Stacji Radegast oraz

Pomniku Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto w ramach 80. rocznicy utworzenia getta łódzkiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.02, 21.03, 25.04.2020 - GONGI I MISY TYBETAŃSKIE

Godz.: 16:00 - 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 304

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Terapia (masaż) dźwiękiem gongów i mis wpływa pozytywnie i na ciało, i na psychikę. Uwaga! Prosimy o zabranie ze sobą karimaty i koca oraz wcześniejsze przychodzenie. Po rozpoczęciu seansu nie ma możliwości wejścia na salę.

Zapisy: 698 489 858 / taolive.list@gmail.com

Koszt: 10 zł

22.02.2020 - KARNAWAŁOWY BAL MASKOWY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Zabawa taneczna przy muzyce na żywo.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: 50 zł od osoby

22.02.2020, 28.03.2020, 18.04.2020 - POTAŃCÓWKA

Godz.: 17:00 - 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na niesamowite Potańcówki w Domu Kultury „Ariadna”

na". Zabawa taneczna przy muzyce mechanicznej. W cenie kawa, herbata.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 12 zł przy zakupieniu biletu przed potańcówką, w dniu imprezy 17 zł /osoba

22.02.2020 - SPEKTAKL „ENERGIA” TEATR TAŃCA KIJO

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: ENERGIA to spektakl teatru fizycznego o energii, która jest i nieustannie ulega przekształcaniu.

Zapisy: Bilety w kasie wt. /czw. 16:00 - 18:30 i bezpośrednio przed spektaklem (I piętro) lub www.aoia.pl, rezerwacja telefoniczna: 42 633 26 41

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

23.02.2020 - WYCIECZKA PIESZA DOBRA – ŁAGIEWNIKI

Godz.: 9:10

Adres: Zbiórka: przystanek autobusowy Kopcińskiego/Piłsudskiego autobus 60B godz. 9.10, odjazd: godz. 9.16.

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 10 km Dobra – Łagiewniki. Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.02, 22.03, 26.04.2020 - SPOTKANIA KOLEKCJONERSKIE

Godz.: 10:00 - 12:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 114

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkania cykliczne organizowane przez Łódzki Klub Kolekcjonerów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2020 - MATEK ROZSTAWACZ – NIEDZIELA INNA NIŻ WSZYSTKIE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Pełna przygód i humoru niesforna bajka o chłopcu, któremu rodzice nie poświęcali wystarczająco dużo czasu. Mama i tata oddani bez reszty pracy w korporacjach, goniąc za spłacaniem kredytu na luksusowy apartament, tak bardzo zapominają o zabawie z dzieckiem, że ma to swoje poważne konsekwencje... Pewnego dnia w ich domu pojawiają się dwaj podejrzani osobnicy, Hak i Mak, którzy reprezentują ciemną stronę miasta. Ich celem jest skuteczne rozdzielenie kłócących się rodziców. Chłopiec ze swoim przyjacielem od serca, Karaluchem Dzejmsem, udaje się w niesamowitą podróż w poszukiwaniu swoich bliskich... Historia opowiedziana jest w konwencji komiksu i z wielkim przymrużeniem oka. Nie jest jednak pozbawiona ważnych spostrzeżeń dotyczących współczesnego świata, z którym stykają się dorastające dzieci. Aktorzy grają w groteskowych i przerysowanych maskach, a rockowy zespół „Karaluchy” dodaje całości pozytywnej energii.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet 15 zł

23.02.2020 - SPEKTAKL DYPLOMOWY „MORDERSTWA W EXPRESS INTERCITY” AKTORSKIE STUDIO STA / POZNAŃ

Godz.: 14:00 - 15:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Tu rzeczywistość miesza się z fikcją, słowo z gestem, a ofiarą jak i zabójcą może być każdy albo.. nikt. Zapraszamy Państwa w metafizyczną podróż gdzie każdy może być każdymi gdzie historia i czas zatacza wciąż koło.

Zapisy: Bilety w kasie wt. /czw. 16:00 - 18:30 i bezpośrednio przed spektaklem (I piętro) lub www.aoia.pl, rezerwacja telefoniczna: 42 633 26 41

Koszt: 15 zł

23.02.2020 - WYKŁADY O HISTORII I SZTUCE: TRUDNOŚCI I WYZWANIA W KSZTAŁTOWANIU SIĘ PRZEMYSŁOWEJ ŁODZI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Cykliczne wykłady o sztuce i historii miast. Poruszamy szerokie spektrum tematów od dziejów mody, poprzez losy łódzkich fabrykantów, aż po architekturę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 6 zł (bilet normalny) / 4 zł (bilet ulgowy) / dla posiadaczy Miejskiej Karty Seniora – bilet w cenie ulgowej

23.02.2020 - RETRANSMISJE PRZEDSTAWIEŃ BALETOWYCH TEATRU BOLSZOJ W MOSKWIE: GISELLE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Traugutta 18, Kino Szpulka

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Retransmisja z moskiewskiego Teatru Bolszoi przedstawienia baletowego w wykonaniu najlepszych tancerzy świata.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 35 zł (bilet normalny) / 30 zł (bilet ulgowy)

23.02.2020 - SPEKTAKL DYPLOMOWY „ZJAZD” AKTORSKIE STUDIO STA / POZNAŃ

Godz.: 19:30 - 20:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Ten spektakl zamknie was w pomieszczeniu z p. Monroe, Chaplinem i Hitlerem. Dokładnie to z ich sobowtórami. I zasiejemy terror. P.S. Spoko, to czarna tylko komedia „Zjazd” K. Kapral.

Zapisy: Bilety w kasie wt. /czw. 16:00 - 18:30 i bezpośrednio przed spektaklem (I piętro) lub www.aoya.pl, rezerwacja telefoniczna: 42 633 26 41

Koszt: 15 zł

24.02, 30.03, 27.04.2020 - „PODWIECZOREK Z GRAMI”

Godz.: 13:30 - 15:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: W trakcie spotkania będziemy wspólnie poznawać najpopularniejsze gry i prowadzić rozgrywki w Klubie Seniora na Olechowiu w ramach „Kreatywnych poniedziałków”.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

24.02, 09.03, 30.03, 06.04, 27.04.2020
– SPOTKANIE KLUBU PODRÓŻNIKÓW

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkania cykliczne organizowane przez Klub Podróżników. Tematyka spotkań: **24.02** - Hiszpania – parolotnią nad Wyspami Kanaryjskimi - prelekcja Janusza Łyskawy; **9.03** - Słowenia – nieznanymi Słowianami - prelekcja Michała Falkowskiego; **30.03** - Polska- początki turystyki W Tatrach – prelekcja Krzysztofa Pisery; **6.04** - Kanada – w poszukiwaniu Ani – prowincje Atlantyckie – prelekcja Izabeli Knychalskiej; **27.04** - Nigeria- moje wspomnienia – prelekcja Ewy Sadowskiej-Kowalskiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2020 - SPOTKANIE W KLUBIE SENIORA

Godz.: 10:30 – 12:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Impreza integracyjna dla seniorów z okazji Ostatków.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2020 - „ KONCERT W DOBRYM STYLU”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Koncert w dobrym stylu – ulubione piosenki filmowe w wykonaniu Chóru Canto.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2020 – AKADEMIA SENIORA: SPOTKANIE Z BALLADĄ

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56, spotkanie w kawiarni, I piętro

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Łukasz Nowak - poeta, autor piosenek, założyciel zespołu Caryna będzie gościem wtorkowej Akademii Seniora. Pomysłodawca kilku projektów muzycznych, które współtworzy ze znaczącymi muzykami różnych nurtów piosenki. Od lat związany z nurtem szeroko pojętej piosenki studenckiej oraz środowiskami studenckimi w całej Polsce.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2020 - „NIE PRZEJDZIEMY DO HISTORII LITERATURY?”

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Wróblewskiego 67

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Biblioteka Miejska

Opis: Wieczór poetycko-muzyczny grupy Literackiej Centauro oraz spotkanie autorskie Rafała Zięby.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2020 - OSTATKOWA ZABAWA – POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zabawa odbywa się przy muzyce na żywo. Gra i śpiewa Marek Krześlak. Zapewniamy kawę, herbatę i mały poczęstunek. Zapisy i bilety od 10 lutego.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 14 zł

25.02.2020 - ZWYCZAJE NASZYCH PRZODKÓW - KARNAWAŁ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkania cykliczne organizowane przez Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski. Prelekcja Anny Erwińskiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.02.2020 - PLATFORMA USŁUG ELEKTRONICZNYCH ZUS W PRAKTYCE

Godz.: 9:00

Adres: ul. Zamenhofa 2, sala 206

Organizator: ZUS I Oddział w Łodzi

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

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

Koszt: Udział bezpłatny

26.02, 25.03, 29.04.2020 - „W KRĘGU SZTUKI” – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI DLA SENIORÓW

Godz.: 11:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”,

Opis: Zajęcia koncentrują się głównie na zagadnieniach ze sztuki XIX i XX wieku. Podczas spotkań uczestnicy poznają podstawowe kierunki, nauczą się analizy dzieła sztuki.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

26.02, 25.03, 22.04.2020 - 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

27.02.2020 - WYKŁAD Z FIZJOTERAPEUTĄ: „BÓL W ODCINKU ŁĘDŹWIOWYM U OSÓB STARSZYCH”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”,

Opis: Ćwiczenia na odcinek lędźwiowy kręgosłupa dla seniorów to podstawa utrzymania sprawności na co dzień.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

27.02, 26.03.2020 - OPROWADZANIE PO NOWO OTWARTEJ WYSTAWIE „ZABRAŁ ICH OGIEŃ... PIEKŁO WIĘZIENIA NA RADOGOSZCZU W ŚWIELE LOSÓW LUDNOŚCI KRAJU WARTY W OKRESIE II WOJNY ŚWIATOWEJ”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Pod przewodnictwem pracownika merytorycznego Oddziału seniorzy (ale także towarzyszące im osoby powyżej 10. roku życia) odwiedzą nową wystawę stałą dotyczącą realiów życia w Kraju Warty oraz historii i tragedii Rozszerzonego Więzienia Policijnego Radogoszcz. Uzupełnieniem wizyty na wystawie będzie zwiedzanie zamkniętej zwykle dla publiczności klatki schodowej ocalałej z pożaru w 1945 r. i poznanie dramatycznej opowieści o radogoskiej masakrze.

Zapisy: 42 620 05 83 / k.czekaj-kotynia@muzeumtradycji.pl

Koszt: 1 zł

27.02.2020 - LUTNIA TUŻ OBOK: „BAŁUTY I CHOJNY TO NARÓD SPOKOJNY”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: W wydarzeniu weźmie udział Beata Ostojcka-Mazur, autorka książki „Chojny: spacer, na którym nie byłam”, w której opowiada o historii dzisiejszych Chojen.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.02.2020 - CAFFE RONDO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: „Śladami zamków i ogrodów Kornwalii” - spotkanie z Adamem Raszewskim.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.02.2020 - SPOTKANIE Z MARIĄ ANNĄ MACURĄ

Godz.: 17:00

Adres: pl. Zwycięstwa 1

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: Stefan Kudelski, genialny wynalazca, który zrewolucjonizował technikę nagrywania dźwięku na potrzeby radia, telewizji i kina, zdobywca czterech Oskarów oraz honorowy członek SMPTE, to postać wybitna, lecz mało znana. Autorka książki, przypomina o jego zasługach i sukcesach, opisując zarazem trudną drogę, która do nich prowadziła. Pokażemy dokument telewizyjny o Kudelskim.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2020 - KONCERT MUZYCZNY

Godz.: 17:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie

Opis: Koncert muzyczny w wykonaniu Waldemara Jareckiego półfinalisty The Voice Senior.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2020 - WERNISAŻ WYSTAWY „DOŁY”

Godz.: 17:00

Adres: Galeria Bałucka Stary Rynek 2

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy malarstwa absolwenta ASP w Łodzi oraz studenta ASP w Krakowie, który w swojej twórczości często podejmuje motywy architektoniczne, wynikające z procesu eksploracji miast, przez co stara się wejść w dialog z otoczeniem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2020 - W 80 MINUT DOKOŁA ŚWIATA – PUSTYNNNE OPWIEŚCI. WRAŻENIA Z PODRÓŻY DO JORDANII, IZRAELA, MAROKA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Różnorodność przyrodniczo-krajobrazową, kulturową odmienność, beduińską gościnność, a przede wszystkim specyfikę międzypokoleniowego podróżowania (młodzieży z seniorami), opowiedzą i zilustrują fotografiami Patrycja i Jakub.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2020 - „POEZJA KRZYSZTOFA KAMILA BACZYŃSKIEGO I WIERSZE WSPÓŁCZESNE”

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Rewolucji 84

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Biblioteka Miejska

Opis: Wieczór poetycki z poezją Kamila Krzysztofa Baczyńskiego oraz prezentacja współczesnej poezji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.02, 06.03, 20.03, 03.04, 17.04.2020 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Klub pełni rolę nie tylko edukacyjną, ale również rodzaj punktu konsultacyjnego dla osób podróżujących. Prelekcje są zilustrowane

materiałem filmowym, bądź też prezentacjami multimedialnymi (fotografia). Tematyka spotkań: **28.02** - „Hiszpania. Wyspy Kanaryjskie” Janusz Łyskawa; **06.03** - „Słowenia. Góry, jaskinie i morze” Michał Falkowski; **20.03** - „Polska. Tatry - początki turystyki” - Krzysztof Pisera; **03.04** - „Kanada. Prowincje nadmorskie” - Izabela Knychalska; **17.04** - „Nigeria. Uniwersytet Nsukka” Ewa Sadowska-Kowalska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.02, 27.03, 24.04.2020 - „W DOBREJ TONACJI – SZANUJMY WSPOMNIENIA”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Cykliczne audycje na żywo. Prezentacja archiwalnych nagrań i „teledysków” muzycznych, fragmentów archiwalnych programów kabaretów literackich okraszona opowieścią o evergreenach muzyki polskiej i międzynarodowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.02.2020 - SPEKTAKL IMPROWIZOWANY TEATRU TADAM

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Grupa „TADAM!” czyli spektakl nieprzewidywalny, dynamiczny, tworzony ad hoc wspólnie przez aktorów i widzów!

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 20 zł (bilet normalny) / 15 zł (bilet ulgowy)

28.02.2020 - SPEKTAKL THE BEST OFF „SONG OF HOME” THEATRE LUMINA / NEW ORLEANS, LA

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Wyjątkowe wydarzenie – gościnny spektakl ze Stanów Zjednoczonych. Tylko w Łodzi Theatre Lumine z teatralną medytacją na temat przemieszczenia się i migracji osób, i narodów.

Zapisy: Bilety w kasie wt., czw. 16:00 - 18:30 i bezpośrednio przed spektaklem (I piętro) lub www.aoia.pl, rezerwacja telefoniczna: 42 633 26 41

Koszt: 30 zł (normalny) / 20 zł (ulgowy) www.aoia.pl lub w kasie AOIA

29.02.2020 - SPOTKANIE PODRÓŻNICZE - „Z PODRÓŻY...”

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa i Rada Osiedla Chojny - Dąbrowa

Opis: O Gruzji opowie podróżnik Piotr Sarnik.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.02.2020 - ARCYDZIEŁA OPER ŚWIATOWYCH: G. ROSSINI – DZIEWICA Z JEZIORA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Traugutta 18, Kino Szpulka

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Prelekcja i komentarz – Waldemar Pawłowski.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 35 zł (bilet normalny) / 30 zł (bilet ulgowy)

29.02.2020 - BAŁUCKI BAZAREK VOL. 2 „KSIĄŻKOWE MOLE”

Godz.: 13:00 – 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Kiermasz w ramach cyklu „Po Sąsiedzku” - książki, płyty kompaktowe, znaczki, pocztówki itp.

Zapisy: Dla wystawców pod numerem: 42 653 36 45

Koszt: 5 zł dla wystawców, dla pozostałych bezpłatnie

29.02.2020 - „CIEKAWIE PRZY KAWIE. KLUB SMAKOSZY KULTURY” – KOLORY WIETNAMU”

Godz. 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Kolejne spotkanie z w/w cyklu tym razem poprowadzi podróżniczka Małgorzata Han – która opowie nam o pięknych zakątkach Wietnamu, ciekawostkach kulinarnych i obyczajach tam panujących.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

01.03.2020 - WYCIECZKA PIESZA ROKICINY – REZERWAT ŁAZNÓW – STARE CHRUSTY – KALETNIK – LAS ŻAKOWICKI - KOLUSZKI

Godz.: 8:45

Adres: Zbiórka: PKP Dworzec Łódź Fabryczna (przy kasach) godz. 8:45, odjazd: 8:56

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 14 km Rokiciny – Rezerwat Łaznów – Stare Chrusty – Kaletnik – Las Żakowicki – Koluszki. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

01.03.2020 - ŁÓDZKA AKADEMIA ZDROWIA 60+ - NABÓR DO PROJEKTU

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Rozpoczynamy nabór do projektu edukacyjnego adresowanego do seniorów, mieszkańców Łodzi, absolwentów Samorządowego Uniwersytetu III Wieku. Zgłoszenia przyjmujemy telefonicznie, mailowo lub bezpośrednio w placówce.

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

Koszt: Udział bezpłatny

01.03.2020 - HUŚTAWKA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryła w Łodzi

Opis: „Huśtawka” jest ciepłą i przejmującą opowieścią pełną oniryzmu, ale i dziecięcego niepokoju, w której mały niedźwiadek Pi udaje się na poszukiwania współtowarzysza swoich zabaw – przyjaciela do tytułowej huśtawki. Któż z nas nie chciałby go mieć? Kto lubi sam, w nieskończoność odbijać się od ziemi, siłą tylko własnych nóg?

Pi nie chce być samotny, wybiera się więc w podróż po świecie fantastyki przepłatającej się z rzeczywistością, w której spotyka cały wachlarz przedziwnych osobliwości. Postacie są baśniowe, lecz ich zachowanie, nie zawsze miłe i przyjazne miś odczuwa zupełnie realnie. Tworzy też swoisty pamiętnik z podróży, nieustannie huśtany emocjami, które nim targają. Samotny, bez wsparcia, ale z silną potrzebą poznania całego świata, poszukuje przyjaciela do huśtawki – synonimu bez troskiego dzieciństwa i dziecięcej współpracy. Czy plan się powiedzie i czy uda

mu się ją rozbujać? Spektakl realizowany jest w technikach lalkowych oraz w żywym planie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet 15 zł

02.03, 06.04.2020 - KĄPIEL W DŹWIĘKACH MIS TERAPEUTYCZNYCH

Godz.: 11:00

Adres: ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Zapraszamy Seniorów na spotkanie przy dźwięku mis terapeutycznych, bębna, dzwonek koshi i tingsha. Dźwięki mają terapeutyczne właściwości. Podczas relaksacji leżysz na macie lub siedzisz na krześle, a fala dźwiękowa, która wydobywa się z instrumentów w subtelny sposób masuje twoje ciało.

Zapisy: 669 322 406

Koszt: 5 zł

03.03.2020 - WARSZTATY TERAPEUTYCZNE

Godz.: 10:30 – 12:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Spotkanie w kręgu dojrzałych, mądrych kobiet. Warsztaty prowadzi terapeutka mgr Iwona Dobroń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

06.03.2020 - „BYĆ JAK MERYL” - MONODRAM WERONIKI WIERZBOWSKIEJ

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Monodram Weroniki Wierzbowskiej, który ukazuje prawdziwe oblicze świata artystów w Polsce: realia castingów i kryteriów rządzących zawodem aktora.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety w cenie 15 zł do nabycia w Domu Kultury „502”, pok. 11

06.03.2020 - „ADAM I EWA JAK MALOWANI (BODY PAINTING)”

Godz.: 18:00 - 19:30

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: W ramach obchodów Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn zapraszamy na nietypowe spotkanie. Formuła spotkania będzie obejmować wykład z częścią pokazową oraz warsztaty malowania ciała.

Zapisy: 791 180 127. Zapisy do 2.03

Koszt: 20 zł / osoba

06.03 - 08.03.2020 - „TAJEMNICZY ŚWIAT STORCZYKÓW”

Godz.: 9:00 - 17:00

Adres: ul. Retkińska 39/65

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wystawa, na której zostanie zaprezentowanych około 150 gatunków storczyków, współorganizowana z Polskim Stowarzyszeniem Miłośników Storczyków.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.03.2020 - WYCIECZKA PIESZA EMILIA (KANIA GÓRA) - LUĆMIERZ

Godz.: 9:35

Adres: Zbiórka: przystanek autobusowy Z46 Zgierska/Brzoskwińska
godz. 9.35, odjazd: 9.45

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 8 km Emilia (Kania Góra) – Łuźmierz. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.03.2020 - WERNISAŻ WYSTAWY „MIĘDZY SALONEM A SYPIALNIĄ. BUDUAR PANI DOMU”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wernisaż nowej wystawy stałej prezentującej prywatne pomieszczenia pani domu, połączone z otwarciem czasowej prezentacji wyjątkowej zabytkowej biżuterii damskiej z przełomu XIX i XX wieku.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

08.03.2020 - SPEKTAKL „WIECZÓR KABARETOWY, CZYLI JOANNA SZCZEPKOWSKA KONTRA INSTRUMENT KŁAWISZOWY”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spektakl kabaretowy złożony z felietonów i kilku jeszcze estradowych tekstów jakie napisała Joanna Szczepkowska.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 50 zł

09.03, 20.04.2020 - 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 oraz poradni skupionych w tej organizacji w celu edukowania pacjentów chorych na cukrzycę wraz z ich rodzinami.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2020 - PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA - EDUKACJA

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Felińskiego 7, II piętro, pokój 205

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis: Zajęcia edukacyjne seniorów i ich rodziny, obejmujące: omówienie zasad resuscytacji u dorosłych i dzieci według wytycznych ERC (Europejskiej Rady Resuscytacji) 2015, sytuacje szczególne – porażenie prądem, zadławienie, obsługa defibrylatora AED, pokaz na fantomie.

Zapisy: 42 689 20 89 od dnia 2 marca 2020 roku

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2020 - PODAJMY SOBIE RĘCE - „DZIEŃ KOBIET”, KONCERT ZESPOŁU WOKALNEGO Z KLUBU „ALTERNATYWA”

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury „502” zaprasza na spotkanie z cyklu „Podajmy sobie ręce” – koncert z okazji Dnia Kobiet w wykonaniu zespołu wokalnego z Klubu „Alternatywa”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2020 - KONFERENCJA MEDYCZNA: „ZDROWE STOPY”

Godz.: 12:00 - 14:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, SYNEXUS

Opis: Konferencja medyczna: „zdrowe stopy” – sztuka chodzenia w pozycji pionowej, deformacje stóp, palców, układu ruchu. Możliwości korekcyjne i terapeutyczne. Wykład poprowadzi podolog Magdalena Hafezi-Chojecka. Podczas spotkania chętne osoby mogą zmierzyć poziom cukru, ciśnienie, wagę, wskaźnik BMI, nawilżenie skóry oraz wzrok.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2020 - „ KONCERT W DOBRYM STYLU”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Spotkanie z Kabaretem Bi ba bo.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2020 - RADOGOSKI KLUB SENIORA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Terenowy WYSPA KULTURY Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: „Kultura i kuchnia Podlasia” – spotkanie z Dialektologicznym Kołem Naukowym Uniwersytetu Łódzkiego. Klub to cykl spotkań integrujący seniorów z osiedla Radogoszcz.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2020 - ECHA POLITYKI W SZTUCE WSPÓŁCZESNEJ – WYKŁAD Z CYKLU „O SZTUCE SUBIEKTYWNIE”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Podczas wykładu zastanowimy się, czy sztuka posiada jakiegokolwiek narzędzia nacisku, przy pomocy, których może wpływać na sympatie lub antypatie wyborców? Na przykładzie wybranych dzieł sztuki spróbujemy odpowiedzieć na pytanie czy należy się z artystami pod tym względem liczyć?

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2020 - GRANICE GETTA ŁÓDZKIEGO

Godz.: 18:00

Adres: aleja Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast; Centrum Badań Żydowskich Uniwersytetu Łódzkiego

Opis: Wykład historyczny w ramach 80. rocznicy utworzenia getta łódzkiego – Andrzej Grzegorzczak (Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi)

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

11.03.2020 - „Z KULTURĄ NA ZDROWIE”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkanie prozdrowotne – w programie: wykład fizjoterapeuty nt. „Budowa i funkcje mięśni dna miednicy. Problemy związane z ich niewydolnością.”, przykładowe ćwiczenia oraz bezpłatne badania (pomiar cukru, ciśnienia tętniczego, analiza BMI, pomiar tkanki tłuszczowej, analiza jakości skóry).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

11.03.2020 - WARSZTATY LITERACKIE - „WSZYSTKO O WIERSZU”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Warsztaty literackie - „Czy warto pisać wiersze?”. Prowadzenie Włodzimierz Sidor.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2020 - WYKŁAD Z DIETETYKIEM: „ROLA DIETY PO 60. ROKU ŻYCIA.”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”,

Opis: Właściwe odżywianie ludzi starszych w dużym stopniu warunkuje utrzymanie sprawności fizycznej i umysłowej.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2020 - ŚWIATOWY DZIEŃ NEREK

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Milionowa 14

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

Opis: Akcja edukacyjna – prezentacja lekarza na temat znaczenia nerek dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2020 - PRELEKCJA „ZŁE ŻYCIE I SMUTNY KONIEC KOMENDANTA ROZSZERZONEGO WIĘZIENIA POLICYJNEGO RADOGOSZCZ – WALTERA PELZHAUSENA”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Dr Jakub Parol przybliży słuchaczom sylwetkę, życiorys i wykaz zbrodni popełnionych przez Waltera Pelzhausena, okrutnego komendanta radogoskiego więzienia w okresie niemieckiej okupacji Łodzi. Szczególny nacisk położony zostanie na powojenne losy zbrodniarza oraz przebieg jego procesu prowadzonego przed łódzkim sądem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

12.03 – 29.03.2020 - WYSTAWA PRAC JADWIGI SROCYŃSKIEJ

Godz.: 14:00 - 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, Galeria Kawiarnia

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Indywidualna wystawa malarstwa jednej z członkiń Stowarzyszenia Plastyków Amatorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2020 - CYKL WYSTAWA NA EKRANIE: HIERONIM BOSCH

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, Kino Szpulka

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zapraszamy miłośników sztuki na projekcje filmów dokumentalnych poświęconych sztuce.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 23 zł normalny / 20 zł ulgowy

12.03.2020 - BASTARDA | KONCERT W FABRYCE SZTUKI W ŁODZI

Godz.: 20:00 - 21:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: BASTARDA to zespół powołany do życia przez klarneceistę Pawła Szamburskiego oraz wybitnych instrumentalistów - Tomasza Pokrzywińskiego (wiolonczelę) oraz Michała Górczyńskiego (klarnet kontrabasowy). Unikalne brzmienie klarnetu kontrabasowego w połączeniu z wiolonczelą nadaje utworom głęboki, medytacyjny charakter tworząc zarazem mocną podstawę harmoniczną i rytmiczną dla ekspozycji średniowiecznych tematów, pieśni chorałowych, motetów, litanii.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.03.2020 - MUZYCZNA KAWIARENKA – „BODO, FOGG, ORDONÓWNA – PIOSENKA FILMOWA”

Godz.: 16:00 -17:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Muzyczna kawiarenka to cykliczne, comiesięczne spotkanie, podczas którego można cieszyć się wspólnym śpiewem znanych i lubianych pieśni i piosenek z akompaniamentem pianina. Marcowa Kawiarenka będzie poświęcona piosenkom filmowym z okresu międzywojennego.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 7 zł

13.03, 10.04.2020 - RODZINNE WARSZTATY PLASTYCZNE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Rodzinne Warsztaty Plastyczne - Zajęcia z zastosowaniem różnych technik plastycznych, pozwalające na wspólne działania dzieci, dorosłych oraz seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł od osoby

13.03.2020 - „KONCERT PRAWIE WIOSENNY”

Godz.: 17:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: „Koncert prawie wiosenny” w wykonaniu uczestników Studia Piosenki Melange i zaproszonych gości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.03.2020 - LEGOWISKA DLA SCHRONISKA – CHARYTATYWNA INICJATYWA

Godz.: 09:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Warsztaty szycia legowisk dla schronisk i fundacji zajmujących się bezdomnymi zwierzętami.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.03.2020 - WERNISAŻ WYSTAWY „MICHAŁ BATORY, PLAKATY”

Godz.: 17:00

Adres: Galeria Re:Medium ul. Piotrkowska 113

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy prac wybitnego polskiego grafika-plakacisty, urodzonego w Łodzi, od 1987 roku mieszkającego w Paryżu. Artysta jest absolwentem łódzkiej PWSSP i jednym z najbardziej cenionych plakacistów na świecie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.03.2020 - WYCIECZKA PIESZA CHOCIANOWICE –WOLA ZARADZYŃSKA - PABIANICE

Godz.: 10:00

Adres: Zbiórka: skrzyżowanie Pabianicka/Chocianowicka za zajezdnią MPK godz. 10.00, odjazd: 9.15

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 10 km Chocianowice –Wola Zaradzyńska – Pabianice. Informacje: 509 758 139.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.03.2020 - VEGANMANIA

Godz.: 11:00 - 19:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Stowarzyszenie Otwarte Klatki

Opis: Największa w Polsce impreza promująca roślinną dietę ponownie zawita do Art_Inkubatora. Znajdziecie na niej przepyszne, wegańskie jedzenie, serwowane przez restauracje i firmy z całej Polski, nietestowane na zwierzętach kosmetyki, modną odzież i wiele więcej. Veganmania to także inspirujące wykłady i spotkania - ich również nie zabraknie podczas naszej imprezy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.03, 26.04.2020 - „APETYT NA FILM” – KULINARNO – FILMOWE WARSZTATY RODZINNE

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Wspólne przygotowanie w rodzinnej atmosferze drugiego śniadania pod okiem ekspertki kulinarnej Pani Anny Koralczyk. Projekcja filmowa poprzedzona wprowadzeniem filmoznawcy Mariusza Chojnackiego. Organizatorzy zapewniają wszystkie artykuły spożywcze niezbędne do przygotowania zdrowych przekąsek. Do udziału zapraszamy dzieci w wieku od 6 r.ż. wraz z opiekunami.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: 30 zł / jedno dziecko + jeden opiekun, każda kolejna osoba +15 zł

15.03.2020 - KRAKOWSKI SALON POEZJI W ŁODZI - „ŚNIEŻ SIĘ, W DUSZY MOJEJ ŚNIEŻ” POEZJA BOLESŁAWA LEŚMIANA

Godz.: 12:30

Adres: ul. Zachodnia 93

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.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

15.03.2020 - WYKŁADY O MODZIE Z JAGĄ JANIK: DODATKI I DETALE MODOWE - WAŻNA RZECZ W KAŻDEJ STYLIZACJI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Cykl wykładów o modzie, które prowadzi Jaga Janik – autorka bloga o modzie fashion50plus.pl. Bloga założyła w wieku 58 lat aby łamać stereotypy o „starych babach” źle ubranych. Bierze udział w programach i konferencjach, które takie myślenie pozwalają zmieniać. Wspiera polskich projektantów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 6 zł (bilet normalny) / 4 zł (bilet ulgowy) / dla posiadaczy Miejskiej Karty Seniora – bilet w cenie ulgowej

17.03.2020 - ARTYSTYCZNY PORANEK INTEGRACYJNY – „SMAKI GRUZI”

Godz.: 10:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Przy porannej gruzińskiej kawie po pięknych zakątkach Gruzji oprowadzi nas podróżnik Pan Piotr Sarnik – prelekcja z prezentacją multimedialną.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.03, 14.04.2020 - WYKŁAD „W KRĘGU TEATRU. TEATRALNA HISTORIA ŁODZI”

Godz.: 11:00 - 12:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Cykl wykładów „W kręgu teatru...”. Comiesięczne wykłady będą poświęcone łódzkiemu życiu teatralnemu oraz znanym i mniej znanym twórcom teatralnym związanym z Łodzią.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2020 - „KSIĄŻKA NA KAŻDĄ PORĘ ROKU”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Spotkanie z przedstawicielem biblioteki, okazja do zapoznania się nowościami wydawniczymi oraz promocja wydawnictw.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2020 - WYKŁAD DLA SENIORÓW W MUZEUM TRADYCJI NIEPODLEGŁOŚCIOWYCH

Godz.: 17:30

Adres: ul. Gdańska 13, sala 39

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Skrzydlata jazda. Prawdy i legendy o polskiej husarii (prowadzący kustosz K. Czernielewski).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

17.03, 21.04.2020 - WIECZÓR PRZEWODNICKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkania cykliczne organizowane przez Koło Przewodników Beskidzkich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.03.2020 - WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI DOJRZAŁEJ „PRZYSTANEK 60+” KATEGORIA KABARET

Godz.: od 10:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Impreza skierowana do amatorskich grup seniorów zajmujących się kabaretem z Łodzi i z woj. łódzkiego. Grupy mają okazję spotkać się w ŁDKu, skonfrontować swe umiejętności z innymi grupami, ale przede wszystkim zaprezentować się publiczności.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.03, 08.04.2020

- WARSZTATY PAPIEROWEJ WIKLINY DLA SENIORÓW

Godz.: 12:00 - 14:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Papierowa wiklina to ekologiczna technika pozwalająca na twórcze przetworzenie makulatury z wykorzystaniem splotów stosowanych w tradycyjnym plecionkarstwie. Ozdobne przedmioty wykonane z papierowej wikliny się nadspodziewanie wytrzymałe, a przy drobnym nakładzie pracy mogą być naprawdę piękne. Tematem warsztatów będą dekoracje ścienne.

Zapisy: 797 326 230 / oia@ldk.lodz.pl

Koszt: 30 zł

18.03.2020 - TWÓRCZA GRUPA LITERACKA „LIMERYK”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Twórcza Grupa Literacka „Limeryk”- spotkanie literackie poetów amatorów.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł za rok

19.03.2020 - OBRAZ GETTA ŁÓDZKIEGO W OCZACH KOBIET

Godz.: 18:00

Adres: aleja Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast; Centrum

Badań Żydowskich Uniwersytetu Łódzkiego

Opis: Wykład historyczny w ramach 80. rocznicy utworzenia getta łódz-

kiego – Ewa Kamińska-Bużalek, Izabela Olejnik (Łódzki Szlak Kobiet)

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

20.03.2020 – 18.04.2020

- WYSTAWA PRAC JIŘIEGO ŠIGUTA (CZECHY)

Godz.: 14:00 - 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, Galeria Imaginarium

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Jeden z najwybitniejszych obecnie twórców czeskich. Šigut zrezygnował z tradycyjnego układu negatyw-pozytyw, rejestruje swoje czynności i procesy w przyrodzie bezpośrednio na warstwie światłoczułej materiału fotograficznego, kiedy źródłem światła i energii jest natura.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 4 zł normalny / 2 zł ulgowy

20.03, 24.04.2020 - „ŻONGLERKA DLA SENIORA”

Godz.: 15:00 - 16:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Warsztaty wspomagające koordynację ciała. Wspaniała zabawa dla dużych i małych

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

20.03.2020 - WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Warsztaty wykonywania biżuterii oraz różnych form dekoracyjnych. Zajęcia wpływają na kreatywność oraz poczucie estetyki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 30 zł

20.03.2020 - „PAŁAC ROZKWITA NA WIOSNĘ!” – RODZINNE OPROWADZANIE PO WNĘTRZACH PAŁACU IZRAELA POZNAŃSKIEGO

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer po wystawie stałej Muzeum Miasta Łodzi, podczas którego zostaną zaprezentowane najnowsze, zrewitalizowane przestrzenie Pałacu Izraela Poznańskiego. Opowiemy również, jak zmieniały się funkcje oraz wygląd poszczególnych pomieszczeń, a także uchylimy rąbka tajemnicy o tym, co nowego będzie można zobaczyć po zakończeniu remontu muzeum.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

20.03.2020 - WOJNA DZIECKO MATKA – POKAZ PRZEDPREMIEROWY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Wojna Dziecko Matka - pokaz przedpremierowy w wykonaniu Grupy Teatralnej 25.godziny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.03.2020 - PODWIECZOREK Z GWIAZDĄ – JAN NOWICKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa i Rada Osiedla Chojny - Dąbrowa

Opis: Spotkanie z Janem Nowickim poprowadzi redaktor Leszek Bonar.

Zapisy: Darmowe wejściówki do pobrania w sekretariacie Klubu Dąbrowa

Koszt: Udział bezpłatny

06.03.2020 - „KARTOTEKA” TADEUSZA RÓŻEWICZA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Premiera spektaklu w wykonaniu Teatru „Podtekst” w reżyserii Jerzego Hutka.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.03.2020 - „OD DIAMENTU DO BRYLANTU. TAJEMNICE DAWNEJ BIŻUTERII” – WYKŁAD

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: W czasie wykładu omówione zostaną rodzaje biżuterii, kulturowa i społeczna rola, jaką odgrywała w środowisku łódzkiej burżuazji i zamożnego mieszczaństwa oraz zmieniające się mody, na rodzaje i formy precjozów od okresu historyzmu, aż po art deco. Poruszone zostaną także aspekty technologiczne związane z biżuterią zabytkową i wykorzystywanymi w niej kamieniami szlachetnymi.

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

Koszt: 1 zł / os. (bilet ulgowy), 3 zł / os. (bilet normalny)

21.03.2020 - POTAŃCÓWKA 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: Nie są wymagane

Koszt: Bilety w cenie 12 złotych można nabyć od 9 marca osobiście w Domu Kultury „502”

21.03.2020 - „WIOSNA, AH TO TY!” – WIECZOREK POETYCKI NINY DANOWSKIEJ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Wiosenna uczta dla ducha - recytacja autorskich wierszy Pani Niny Danowskiej przy dźwiękach fortepianowego akompaniamentu;

wiosenna uczta dla ciała - pokaz Tai – Chi. Na uczestników spotkania czekać będzie słodki poczęstunek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.03.2020 - GRUPA MALARSKA IMPRESJA W GALERII IN BLANCO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Wernisaż wystawy Grupy Malarskiej Impresja z CT Lutnia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.03.2020 - MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TEATRU

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Spektakle: „W oczekiwaniu na ciało” oraz „Świeczka zgasła” w wykonaniu Teatru „Podtekst”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.03.2019 - WIELKANOCNY KIERMASZ SZTUKI LUDOWEJ I RĘKODZIEŁA ORAZ WARSZTATY PLASTYKI OBRZĘDOWEJ

Godz.: 10:00 – 16:30

Adres: ul. Traugutta 18, sala nr 6

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: W kiermaszu bierze udział 60-70 twórców ludowych z terenu województwa łódzkiego, reprezentujących dziedziny sztuki ludowej tj.: plastyka papierowa, plastyka obrzędowa, haft, koronka, rzeźba, cera-

mika, plecionkarstwo. Warsztaty będą prowadzone przez doświadczonych twórczyń ludowe z regionów: opoczyńskiego i łowickiego. W programie: nauka wykonywania pisanek i palm wielkanocnych)

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł / godzina

24.03.2020 - XXXVII KONKURS IM. WŁADYSŁAWA STRZEMIŃSKIEGO – SZTUKI PIĘKNE”

Godz.: 18:00

Adres: Ośrodek Propagandy Sztuki Park im. H. Sienkiewicza

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy zbiorowej, będącej podsumowaniem kolejnej edycji konkursu im. Władysława Strzemińskiego, organizowanego przez Łódzką Akademię Sztuk Pięknych od 1983 roku.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.03.2020 - „KARTOTEKA” - SPEKTAKL TEATRU PODTEKST

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: “Art & Education” - New Senior Way. “Kartoteka” spektakl Teatru Podtekst połączony z warsztatami teatralnymi dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.03.2020 - SPOTKAJMY SIĘ... KONCERT „WITAJ WIOSNO!”

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: W marcu w ramach cyklu „Spotkajmy się...” wystąpi zespół Ale Gro. Grupa działa pod patronatem Sekcji Emerytów Z.N.P. Łódź-Widzew. Zespołem kieruje Bolesław Graczyk. W repertuarze grupą są piosenki Sławy Przybylskiej, Ireny Santor, Jerzego Połomskiego, Zbigniewa Wodeckiego, Krzysztofa Krawczyka, Eleni, a także Bernadety Kowalskiej, Adama Chroli czy Damiana Holeckiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.03.2020 - CAFFE RONDO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: „Szydełkowe cuda” – pokażemy Wam jak krok po kroku stworzyć misia, kotka czy też inną maskotkę dla wnuczki lub wnuka. Wymagana jest znajomość podstawowych ściegów szydełkowych

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.03.2020 - WĄTKI ARTYSTYCZNE MAKIETY GETTA ŁÓDZKIEGO

Godz.: 18:00

Adres: aleja Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast; Centrum Badań Żydowskich Uniwersytetu Łódzkiego

Opis: Wykład historyczny w ramach 80. rocznicy utworzenia getta łódzkiego – Violetta Bachur (Żydowski Instytut Historyczny w Warszawie)

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

27.03.2020 - ODKRYWANIE ŁODZI „PASAŻ RÓŻY I PLAC WOLNOŚCI”

Godz.: 13:00 - 14:30

Adres: Plac Wolności, Zbiórka 12.45 przy pomniku T. Kościuszki od strony ulicy Piotrkowskiej

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zwiedzanie z przewodnikiem Placu Wolności i Pasażu Róży. W kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 3 mieścił się najstarszy w mieście Hotel Polski, który powstał w połowie XIX wieku.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652. Zapisy do 25.03.

Koszt: Udział bezpłatny

27.03.2020 – 18.04.2020 - WYSTAWA FOTOGRAFII KRZYSZTOFA MILLERA

Godz.: 14:00 - 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, Galeria Imaginarium,

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Wystawa fotografii, niezjącego już fotografa prasowego, wieloletniego korespondenta wojennego, który pracował podczas konfliktów na całym świecie. Na wystawę składają się jego osobiste fotografie wykonane poza zleconymi zadaniami i stanowiące prywatny, bardzo subiektywny pamiętnik.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 4 zł normalny / 2 zł ulgowy

27.03.2020 - KONCERT MUZYCZNY – PIOSENKA FRANCUSKA

Godz.: 17:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie,

Opis: Koncert muzyczny w wykonaniu prof. Mieczysława Gajosa, pół-

finalisty The Voice Senior.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.03, 24.04.2020 - „WIECZÓR Z PASJĄ”

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Comiesięczny cykl spotkań „Wieczór z pasją”, na których prezentowane są zainteresowania ludzi pozytywnie zafiksowanych na twórcze i artystyczne działania.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

28.03.2020 - BAŁUCKI BAZAREK VOL. 3 „ODZIEŻOWA BURZA – DODATKI”

Godz.: 13:00 – 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Kiermasz w ramach cyklu „Po Sąsiedzku” - tym razem więcej dodatków niż ubrań: paski, okulary przeciwsłoneczne, kapelusze, czapki, buty itp.

Zapisy: Dla wystawców pod nr 42 653 36 45

Koszt: 5 zł dla wystawców, dla pozostałych bezpłatnie

28.03.2020 - „WEEKEND Z HISTORIĄ – ŁÓDZKIE KANTORY FABRYCZNE”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Na spotkaniu opowiemy o tym, jak dawniej wyglądały i jaką rolę w przedsiębiorstwie pełniły fabryczne kantory w Łodzi. Opowiemy o ich wyposażeniu, pracy buchalterów i miejscach, gdzie urządzane były centralne biura administracyjne fabryk.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

28.03.2020 – SPOTKANIE AUTORSKIE PN. „TKANKA WRAŻLIWA”

Godz.: 15:00 - 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Spotkanie autorskie z poetką i malarką – Grażyną Cebo Więcek (Stowarzyszenie Autorów Polskich) i jej gośćmi – mistrzami autorskiej piosenki poetyckiej: Katarzyną Chmiel i Piotrem Kulpą (gitara, śpiew).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.03.2020 - WYCIECZKA PIESZA STRÓŻA – LUDWIKÓW – WIŚNIOWA GÓRA - ANDRESPOL

Godz.: 8:05

Adres: Zbiórka: PKP Dworzec Łódź Widzew, przystanek autobusu 82B godz. 8.05, odjazd: 8.16

Organizator: Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 10 km Stróża – Ludwików – Wiśniowa Góra – Andrespol. Informacje: 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.03.2020 - „WEEKEND Z HISTORIĄ” – OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „FILMOWY KANTOR ZIEMI OBIECANEJ”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie tematyczne po wystawie „Filmowy kantor Ziemi obiecanej” łączącej filmową scenografię z historycznymi realiami pracy w fabrycznym kantorze.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

29.03.2020 - RETRANSMISJE PRZEDSTAWIEŃ BALETOWYCH TE- ATRU BOLSZOJ W MOSKWIE: ROMEO I JULIA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Traugutta 18, Kino Szpulka

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Retransmisja z moskiewskiego Teatru Bolszoi przedstawienia baletowego w wykonaniu najlepszych tancerzy świata.

Zapisy: Bilety w Regionalnej Informacji Kulturalnej, parter / 797 326 194 / rik@ldk.lodz.pl

Koszt: 35 zł normalny / 30 zł ulgowy

31.03.2020 - SENIOR W PODRÓŻY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Prelekcja multimedialna „Wzdłuż Reniu i Mozeli”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

01.04.2020 - PRZY HERBATCE NA GÓRNEJ

Godz.: 10:00 - 11:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Spotkanie przy herbatce dla aktywnych seniorów, którzy chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Tematem spotkania będzie Prima aprilis.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

02.04.2020 - WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI DOJRZAŁEJ „PRYZSTANEK 60+” - TEATR

Godz.: 10:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Impreza skierowana do amatorskich grup seniorów zajmujących się teatrem z Łodzi i z woj. łódzkiego. Grupy mają okazję spotkać się w ŁDKu, skonfrontować swe umiejętności z innymi grupami, ale przede wszystkim zaprezentować się publiczności.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.04.2020 - ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

Godz.: 10:00 – 14:00

Adres: Przychodnia Lecznicza, ul. Lecznicza 6

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

Opis: Nordic walking, prelekcje o zdrowiu, Medycyna Stylu Życia, warsztaty psychologiczne, konsultacje dietetyczne, konsultacje kosmetyczne, choroby układu krążenia – pomiar ciśnienia, ważenie, mierzenie, pomiar słuchu, itp.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.04.2020 - „WILKOSZEWSKI – ŁÓDZKI CANALETTO” – DZIEŃ WOLNEJ SZTUKI W MUZEUM MIASTA ŁODZI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Zgodnie z zasadą **Dnia Wolnej Sztuki tego dnia**, udostępnionych zostanie pięć dzieł z kolekcji Muzeum Miasta Łodzi, których forma prezentacji (możliwość dotykania wybranych eksponatów, specjalnie przygotowane informacje czy stała obecność edukatorów, którzy odpowiedzą na każde pytanie) ma zachęcać do aktywnego poznawania ich treści i dzielenia się swoimi wrażeniami. W tym roku podczas spotkań na wystawie opowiemy o życiu i twórczości łódzkiego artysty – dokumentalisty, którego zdjęcia cały czas niezbędne są w pracy m.in. historyków, muzealników, etnologów. Zaprezentowane będą m.in. unikatowe fotografie przedstawiające Łódź i portretowe zdjęcia łodzian ze zbiorów Muzeum Miasta Łodzi.

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

Koszt: 1 zł / os. (bilet ulgowy), 3 zł / os. (bilet normalny)

04.04.2020 - BAŁUCKI BAZAREK VOL. 4 „STAROCIE”

Godz.: 13:00 – 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Kiermasz w ramach cyklu „Po Sąsiedzku” - analogowe aparaty i płyty winylowe, lampy, wszelakie starocie i antyki itp.

Zapisy: Dla wystawców pod nr 42 653 36 45

Koszt: 5 zł dla wystawców, dla pozostałych bezpłatnie

04.04.2020 - MUZYCZNA SCENA CEK

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: „Wiosenne Żuczki” - popis dziecięcego zespołu wokalnego „Singing Daisies”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł / bilet

07.04.2020 - RADOGOSKI KLUB SENIORA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Terenowy WYSPA KULTURY Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: „Warsztaty ozdób wielkanocnych”. Klub to cykl spotkań integrujący seniorów z osiedla Radogoszcz. To wiedza pogadanki i dyskusje m.in. o zdrowym żywieniu, domowych uprawach ziół, łódzkiej kulturze oraz wspólne muzykowanie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.04.2020 – WYKŁAD „SZTUKA NIE DO KOŃCA POWAŻNA”

Godz.: 18.00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Czy sztuka zawsze musi opowiadać o czymś poważnym? Może równie wartościowa może być ta służąca jedynie rozrywce? I czy to co bawi jednych zawsze jest też śmieszne dla innych? Na te pytania spróbujemy odpowiedzieć podczas kolejnego wykładu z cyklu „O sztuce subiektywnie”.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

09.04.2020 - SPOTKANIE Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spotkanie z muzyką operową i operetkową z udziałem zaproszonego gościa. Podczas prelekcji omówione zostaną dzieła muzyczne, wokalnie-instrumentalne najwybitniejszych kompozytorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.04.2020 - PRELEKCJA HISTORYCZNA DLA SENIORÓW: „KATYŃ. HISTORIA I PAMIĘĆ”

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147

Organizator: Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Okolicznościowa prelekcja dra Jakuba Parola związana z rocznicą zbrodni radzieckiej na polskich oficerach. Seniorzy nie tylko poznają

przyczyny, przebieg i konsekwencje katyńskiego mordu, ale będą również mieli okazję podzielić się osobistymi wspomnieniami dotyczącymi sposobów ukrywania i zakazywania pamięci o tej tragedii w okresie PRL.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

14.04.2020 - WARSZTATY TERAPEUTYCZNE

Godz.: 10:30 – 12:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: Klub Dąbrowa

Opis: Jak radzić sobie z trudnymi emocjami: zdenerwowaniem, rozczarowaniem, zazdrością i bezradnością. Warsztaty prowadzi terapeutka mgr Iwona Dobroń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.04.2020 - WYKŁAD Z DIETETYKIEM: „ŚWIADOMY KONSUMENT - NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ ROBIĄC CODZIENNE ZAKUPY?”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”,

Opis: Wspólne zakupy z dietetykiem nauczą Cię, w jaki sposób robić codzienne zakupy. W czasie tych zakupów dowiesz się, jak czytać etykiety i na co szczególnie zwracać uwagę dobierając produkty do swojego codziennego żywienia.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

15.04.2020 – SPACER ŚLADAMI WIOSNY

Godz.: 12:00

Adres: ul. Łagiewnicka 305

Organizator: Leśnictwo Miejskie Łódź

Opis: Spacer ścieżkami Lasu Łagiewnickiego w którym zostaną przedstawione i omówione zwiastuny wiosny. Takie jak pierwsze rośliny wiosenne oraz ptactwo, które po okresie zimy powróciło do naszego lasu, aby móc ponownie złożyć jaja i wychować młode pisklęta. Podczas spaceru zostaną również omówione właściwości lecznicze i prozdrowotne wielu roślin leśnych.

Zapisy: 42 659 02 49 wew. 18 / lesnictwo@las.lodz.pl / e.kospin@zsm.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

15.04.2020 - WARSZTATY PROZDROWOTNE FITOTERAPIA

Godz.: 13:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Sposoby na młodość ciała, umysłu i duszy. Spotkanie z fitoterapeutką, na którym poruszymy wprowadzające w wiosnę tematy: dieta, styl życia, zioła, olejki eteryczne, suplementacje. Omówimy zioła i ich składy, napijemy się naparu ziołowego i wymieszamy kadzidło, którym można poprawić sypialnianą atmosferę. Pozyskamy przepisy na różnego rodzaju afrodyzjaki. Dowiemy się, które olejki można dodawać do kremów i perfum, jak przyrządzać samodzielnie, i z naturalnych składników, tego rodzaju mikstury, jak dodać sobie energii i wpłynąć na samopoczucie.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

16.04.2020 - "NIEDŹWIEDŹ" - SPEKTAKL TEATRU PODTEKST

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: „Art & Education” - New Senior Way. „Niedźwiedź” spektakl Teatru Podtekst połączony z warsztatami teatralnymi dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.04.2020 - ODKRYWANIE ŁODZI „Z AWANGARDĄ ZA PAN BRAT”

Godz.: 14:00 - 15:30

Adres: ul. Ogrodowa 19

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Zwiedzanie pofabrycznego budynku ms2 (na terenie Manufaktury), w którym na trzech piętrach prezentowana jest kolekcja sztuki awangardowej z ostatnich 100 lat oraz wystawy czasowe. Zbiórka 13.45 w Muzeum, wejście główne od strony Manufaktury. Ilość miejsc ograniczona.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652. Zapisy do 12.04.2020

Koszt: Udział bezpłatny

17.04, 18.04, 19.04.2020 - WŁÓKNIARKI

Godz.: 16:00

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 prządka

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. Główne role w spektaklu odegrały więc kobiety, osiem aktorek łódzkiego Arlekina. Przedstawienie w reżyserii Tomasza Mana ze specjalnie napisaną do niego rockową muzyką, graną na żywo stało się doskonałym przykładem pokazania „herstorii” Łodzi.

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

Koszt: Bilet 15 zł

17.04.2020 - MUZYCZNA KAWIARENKA – „NA LUDOWĄ NUTĘ”

Godz.: 16:00 – 17:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Muzyczna kawiarenka to cykliczne, comiesięczne spotkanie, podczas którego można cieszyć się wspólnym śpiewem znanych i lubianych pieśni i piosenek z akompaniamentem pianina. W kwietniu uczestnicy wydarzenia zaśpiewają piosenki z repertuaru zespołów Śląsk i Mazowsze.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 7 zł

17.04.2020 - SEMINARIUM EDUKACYJNE PT. „USPOKÓJ SWÓJ PĘCZERZ - PROFILAKTYKA, DIAGNOSTYKA, LECZENIE”

Godz.: 9:00 - 13:00

Adres: Kontakt z organizatorem

Organizator: Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”

Opis: Oddział Łódzki Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti” serdecznie zaprasza pacjentów ze zdiagnozowanym nietrzymaniem moczu (NTM) oraz wszystkich zainteresowanych na seminarium edukacyjne pt. „Uspokój swój pęcherz - profilaktyka, diagnostyka, leczenie”. Wykładowcy: Dr Honorata Błaszczyk, lekarz rodzinny. Dr Mariusz Blewniewski, urolog, Prof. Zbigniew Wolski, urolog.

Zapisy: 799 119 412

Koszt: Udział bezpłatny

18.04.2020 - BAŁUCKI BAZAREK VOL. 5 „ODZIEŻOWA BURZA”

Godz.: 13:00 – 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Kiermasz w ramach cyklu „Po Sąsiedzku” - „Odzieżowa Burza”, ubrania wszelakie, sprzedaż oraz wymiana niepotrzebnych rzeczy.

Zapisy: Dla wystawców pod nr 42 653 36 45

Koszt: 5 zł dla wystawców, dla pozostałych bezpłatnie

18.04.2020 - „WEEKEND Z HISTORIĄ – MAREK EDELMAN – LISTA PRZYKAZAŃ DLA CZŁOWIEKA PRYZWOITEGO”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie poświęcone prezentacji postaci Marka Edelmana w szerszym kontekście zagadnień związanych z historią Żydów w Polsce

w czasie II wojny światowej, wpływowi tradycji i kultury żydowskiej na postawy i reakcje w obliczu zagrożenia, a także konfrontacji wypowiedzi Marka Edelmana wobec uniwersalnego kodeksu zasad moralnych i dekalogu chrześcijańskiego.

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

Koszt: 1 zł / os. (bilet ulgowy), 3 zł / os. (bilet normalny)

18.04.2020 - GALERII „Ż” - WYSTAWA „RYSUNEK I MALARSTWO”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Wernisaż wystawy prac Jadwigi Gulińskiej i Teresy Zalepy ze STUDIA MAESTRO+.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.04.2020 - POTAŃCÓWKA 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: Nie są wymagane

Koszt: Bilety w cenie 12 złotych można nabyć osobiście w Domu Kultury „502” od 6 kwietnia

19.04.2020 - „WEEKEND Z HISTORIĄ” – OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „PANTEON WIELKICH ŁÓDZIAN”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wystawie stałej „Panteon Wielkich Łodzian” ze szczególnym uwzględnieniem prezentacji archiwalnych zdjęć i fragmentów filmów w Gabinetecie Marka Edelmana i Aliny Margolis.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy) / 3 zł (bilet normalny)

20.04.2020 - HIGIENA OSÓB STARSZYCH – EDUKACJA SKIEROWANA DO OSÓB POWYŻEJ 65 ROKU ŻYCIA

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Felińskiego 7, II piętro, pokój 205

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis: Zapraszamy na zajęcia edukacyjne obejmujące: omówienie zasad higieny seniorów, w tym zwrócenie szczególnej uwagi na znaczenie higieny intymnej w nietrzymaniu moczu, higiena osób niesamodzielnych, sprzęt pomocniczy, środki higieniczne dostosowane do skóry seniora.

Zapisy: 42 689 20 89 od dnia 14 kwietnia 2020 roku

Koszt: Udział bezpłatny

21.04.2020 - KONFERENCJA MEDYCZNA „DBAM O WZROK”

Godz.: 12:00 -14:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie, Salony dr. Marchewka

Opis: Konferencja poświęcone profilaktyce i leczeniu chorób narządu wzroku. Podczas spotkania chętne osoby mogą zmierzyć poziom cukru, ciśnienie, wagę, wskaźnik BMI, nawilżenie skóry oraz wzrok.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.04.2020 - „ KONCERT W DOBRYM STYLU”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Koncert Zespołu Wrzosa.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.04.2020 - WYKŁAD DLA SENIORÓW W MUZEUM TRADYCJI NIEPODLEGŁOŚCIOWYCH

Godz.: 17:30

Adres: ul. Gdańska 13, sala 39

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Polska nie tylko Piastów i Jagiellonów. Pomniejsze dynastie panujące w naszym kraju, (prowadzący adiunkt Piotr Spólnicki).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

22.04 - 24.04.2020 - DNI GÓR 2020

Godz.: 18:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Coroczne wydarzenie organizowane przez Polskie Towarzystwo Tatrzańskie Oddział Łódzki. To cykl wydarzeń organizowanych w ramach corocznego wydarzenia Dni Gór. W programie wiele atrakcji, m.in. wystawa, projekcja filmu czy występ muzyczny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.04.2020 - SPACEREM PO ADOLF-HITLER-STRASSE – OKUPACYJNE HISTORIE Z ULICY PIOTRKOWSKIEJ

Godz.: 13:00

Adres: Plac Wolności, Łódź, spotkanie pod pomnikiem Tadeusza Kościuszki

Organizator: Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: W trakcie edukacyjnego spaceru uczestnicy poznają najciekawsze historie, które rozgrywały się w okresie okupacji na ul. Piotrkowskiej i w jej najbliższej okolicy. Dowiedzą się, w jaki sposób naziści chcieli uczynić z Łodzi wzorcowe, germańskie miasto. Odwiedzą miejsca, które w sposób szczególny wpisały się w dzieje niemieckiej okupacji i życiorysy postaci, które tę historię tworzyły.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

23.04.2020 - CAFFE RONDO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: „O czym mówią nam stare historie?” - Mity legendy i wierzenia dawnej Francji – Adam Raszewski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.04.2020 - POTAŃCÓWKA 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 / widok@wdk.pl

Koszt: 12 zł

24.04.2020 - FUNKCJONALNOŚĆ PLATFORMY USŁUG ELEKTRONICZNYCH

Godz.: 10:00

Adres: ul. Lipiec Reymontowskich 11

Organizator: II Inspektorat ZUS w Łodzi

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

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

Koszt: Udział bezpłatny

24.04.2020 - „W CAŁOŚCI I W DETALU” – RODZINNE OPROWADZANIE PO WNĘTRZACH PAŁACU IZRAELA POZNAŃSKIEGO

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Pałac Izraela Poznańskiego to niewątpliwie jedna z najpiękniejszych łódzkich rezydencji, zarówno jeśli chodzi o rozmach architektonicznej realizacji, jak i wykwinność jego wnętrza. Kwietniowy spacer tematyczny będzie zatem okazją do przyjrzenia się pałacowemu detalowi, finezyjnym dekoracjom przedmiotów codziennego użytku oraz często niedostrzeganym, subtelnym drobiazgom wyposażenia.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

24.04.2020 - KONCERT MUZYCZNY – KONCERT NA AKORDEON

Godz.: 17:00

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

Organizator: DOZ Fundacja dbam o zdrowie,

Opis: Koncert muzyczny w wykonaniu akordeonisty Krzysztofa Raczyńskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.04.2020 - LICEUM SZTUK PLASTYCZNYCH W GALERII IN BLANCO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Wernisaż wystawy uczniów Liceum Sztuk Plastycznych w Galerii In Blanco.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.04.2020 - WIECZOREK TANECZNY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: „Bawmy się” - wieczorek taneczny dla seniorów.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: 18 zł

25.04.2020 - MUZYCZNA SCENA CEK

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Koncert „Metal i cała reszta”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł / bilet

26.04.2020 - SPACER ŚLADEM GRANIC GETTA

Godz.: 12:00

Adres: aleja Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast; Centrum Badań Żydowskich Uniwersytetu Łódzkiego

Opis: Spacer historycznymi granicami getta organizowany z okazji 80. Rocznicy utworzenia getta łódzkiego. Prowadzenie - Andrzej Grzegorzczak (Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi)

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

26.04.2020 - WYKŁADY O HISTORII I SZTUCE: PŁASZCZ Z TELIMENY. HISTORIA NAJSŁYNNIEJSZEGO ŁÓDZKIEGO DOMU MODY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Cykliczne wykłady o sztuce i historii miasta dla młodzieży, dorosłych i seniorów. Poruszamy szerokie spektrum tematów od dziejów mody, poprzez losy łódzkich fabrykantów, aż po architekturę. Wykładom towarzyszy prezentacja obiektów z kolekcji CMWŁ związanych z tematyką spotkania. Prowadzenie Andrzej Jankowski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 6 zł (bilet normalny) / 4 zł (bilet ulgowy) / dla posiadaczy Miejskiej Karty Seniora – bilet w cenie ulgowej

27.04.2020 - SPEKTAKL „APETYT”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spektakl „Apetyt” w wykonaniu Grupy Teatralnej „Ponadczasowi bez Granic”

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.04.2020 - „PRZY HERBATCE NA OLECHOWIE”

Godz.: 12:00 - 13:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Opis: Spotkanie przy herbatce dla aktywnych seniorów, którzy chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Chętnie wsłuchamy się w wasze propozycje i spróbujemy je zrealizować.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2020 - POKAZUJMY SOBIE RĘCE – „WIOSNA” KONCERT ZESPOŁU ALEGRO

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Koncert zespołu ZNP AleGro pt.: „Wiosna”. Zespół „AleGro” powstał z inicjatywy kolegów Bolesława Graczyka i Ryszarda Sobolczyka oraz koleżanek z Sekcji Emerytów i Rencistów przy ZNP Łódź-Widzew. Can Grupę tworzą przebojowe panie, które pragną dzielić się radością życia płynącą ze wspólnego śpiewania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2020 - ARTYSTYCZNY PORANEK INTEGRACYJNY – SPOTKANIE ZE SZTUKĄ – MALARSTWO RELIGIJNE

Godz.: 10:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Wykład podparty prezentacją multimedialną poprowadzi kulturoznawca Pani Izabela Kacprzyk.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.04.2020 - „SENIOR W PODRÓŻY”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: „Kolory Indii” - relacja z podróży w formie prelekcji multimedialnej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.04.2020 - ZASADY NABYWANIA PRAWA I USTALENIA WYSOKOŚCI EMERYTURY Z SYSTEMU ZREFORMOWANEGO

Godz.: 9:00

Adres: ul. Zamenhofa 2, sala 206

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

WYDARZENIA CYKLICZNE

OD PONIEDZIAŁKU – DO PIĄTKU – WARSZTATY EKOLOGICZNE DLA SENIORÓW

Godz.: 8:00 – 14:00

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

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

Opis: Celem zajęć, jest promowanie prawidłowych zachowań proekologicznych, zachęcających przede wszystkim do segregacji odpadów. Prowadzone przez nas warsztaty zarówno dla Seniorów jak i dla Dzieci są doskonałym uzupełnieniem wiedzy w dziedzinie ochrony środowiska. Pokazujemy drogę „od odpadu do produktu” poszczególnych asortymentów wysortowanych surowców m.in. tworzyw sztucznych, makułatury, szkła, złomu stalowego, odpadów roślinnych czy drewna.

Zapisy: 663 355 744.

Koszt: Udział bezpłatny

PONIEDZIAŁKI - LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Godz.: 9:30 - 14:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

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

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 70 zł / miesiąc

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (DO 30.06.2020) - TANIEC TOWARZYSKI

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

PONIEDZIAŁKI (DO 30.04.2020) - KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS”

Godz.: 10.30 - 13.30

Adres: al. Piłsudskiego133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia przeznaczone są dla ludzi dorosłych, którzy interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi, albo chcą po prostu spróbować swoich umiejętności plastycznych. Zajęcia prowadzone są pod kierunkiem artystów plastyków.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 75 zł / miesiące – 4 zajęcia

PONIEDZIAŁKI (DO 30.04.2020) - GIMNASTYKA 60+

Godz.: 11:00 – 12:00 i 12:30 - 13:30

Adres: al. Piłsudskiego133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia sportowe dla seniorów. Dzięki zajęciom: utrzymasz sprawność stawów, poprawisz elastyczność ciała i zapobiegiesz bólom kręgosłupa.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 38 zł / 4 zajęcia

PONIEDZIAŁKI - PILATES

Godz.: I grupa 12:30 - 13:30 / II grupa 13:30 - 14:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

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

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

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

PONIEDZIAŁKI (DO 27.04.2020) - GIMNASTYKA

Godz.: 13:30 - 14:15

Adres: ul. Siedlecka 7 - sala klubowa, wejście od ul. Łęczyckiej. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzenie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

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

PONIEDZIAŁKI (DO 30.04.2020) - CERAMIKA DLA SENIORÓW

Godz.: 13:30 – 15:00

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 / widok@wdk.pl

Koszt: 60 zł / miesiąc – 4 zajęcia

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY - ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

Godz.: 14:30 - 15:30

Adres: ul. Karpacka 61

Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Opis: Cykliczne zajęcia sportowo-rekreacyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (DO 29.04.2020) - „MOBILNE WARSZTATY KOMPUTEROWE”

Godz.: poniedziałki - 15:00 - 16:00 / środy - 15:00 - 18:00

Adres: ul. Siedlecka 7. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu 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

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY - GIMNASTYKA ZDROWOTNA

Godz.: poniedziałki - 15:15 – 16:15 / środy - 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

PONIEDZIAŁKI - WARSZTATY CERAMICZNE

Godz.: 15:00 - 17:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: 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/karnet - pokój 33, III piętro.

Koszt: 25 zł / pojedyncze zajęcia

PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (DO 29.04.2020)

- „KLUB KOMPUTEROWY / KURS SMARTPHON + INTERNET”

Godz.: poniedziałki - 16:30 - 18:30 / środy - 12:00 - 14:00

Adres: Biblioteka Czterech Kultur (filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi), ul. Brzeźna 10. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

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

PONIEDZIAŁKI - DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY

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

PONIEDZIAŁKI (DO 27.04.2020) - PILATES

Godz.: 17:45 - 18:45

Adres: Szkoła Podstawowa nr 141, ul. Zakładowa 35

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

WTORKI I PIĄTKI (do 30.06.2020) - GIMNASTYKA 60+

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Gimnastyka 60+ ma postać zajęć sportowych 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

WTORKI (DO 28.04.2020) - JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW

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

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala nr 40, wejście od ul. Łęczyckiej. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Nauka języka angielskiego dostosowana do osób w wieku 60 + oraz poziomu zaawansowania.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

WTORKI - II ŚNIADANIE SENIORA - SPOTKANIA TEMATYCZNE

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

WTORKI - GIMNASTYKA TAI CHI

Godz.: 10:30 - 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

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

Opis: Tai Chi to przyjemna gimnastyka połączona z pożyteczną terapią nazywana często medytacją w ruchu lub sztuką walki, chociaż wolne ruchy stwarzają bardziej wrażenie tańca niż walki.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 60 zł / 3 miesiące (kwartał)

WTORKI I CZWARTKI (DO 30.06.2020) - GIMNASTYKA 50+

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

WTORKI (DO 30.04.2020) - TOWARZYSTWO ŚPIEWACZE „ANNA”

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia dla seniorów, którzy potrafią śpiewać lub zabawić dowcipem. 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 osoby o podobnych zainteresowaniach.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

WTORKI I CZWARTKI - ZESPÓŁ CHEERLEADERS „mŁodzianki”

Godz.: wtorki 13:30 / czwartki – 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Zajęcia dla Pań 60+, które trenują dynamiczne układy taneczne i rytmiczne choreografie z pomponami i innymi rekwizytami.

Zapisy: Nie są wymagane; **liczba miejsc ograniczona**

Koszt: Udział bezpłatny

WTORKI (DO 28.04.2020) - „BRYDŻ NA GÓRNEJ”

Godz.: 16:00 - 20:00

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala nr 40, wejście od ul. Łęczyckiej. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

WTORKI I CZWARTKI (DO 30.06.2020)- SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA

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

WTORKI I PIĄTKI - J.ANGIELSKI METODĄ CALLANA

Godz.: przed południem

Adres: Pomorska 4 domofon 42

Organizator: Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia.

Opis: Nauka języka metodą Callana, Co w tej metodzie jest takiego niezwykłego? Przede wszystkim to, że już od pierwszych zajęć uczymy się rozumieć i używać praktycznie słów których się uczymy. Znika strach przed mówieniem i szukanie w głowie słówek, bo cały czas ćwiczymy mówienie i z czasem zaczynamy myśleć w języku angielskim, bez potrzeby tłumaczenia.

Zapisy: 605 826 175

Koszt: 15 - 20 zł za godzinę (60 min)

ŚRODY - PRACOWNIA 413 – ZAJĘCIA MALARSKIE

Godz.: 10:00 - 13:00 / 13:00 - 16:00 / 16:00 - 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 323

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: W Pracowni 413 mile widziane osoby początkujące, które chciałyby postawić swój pierwszy krok w tej dziedzinie oraz malarze amatorzy, którzy – choć własną przygodę z malarstwem rozpoczęli już dawno temu – wciąż pragną pogłębiać wiedzę warsztatową oraz umiejętności techniczne.

Zapisy: 503 787 223

Koszt: 120 zł /miesiąc (1 x w tyg.), 40 zł /1 zajęcie

ŚRODY (DO 29.04.2020) - „STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI”

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

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

Krótki opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: 10 zł / miesiąc

ŚRODA - GIMNASTYKA I TANIEC

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 - pokój 33, III piętro.

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

ŚRODY - JOGA DLA SENIORÓW

Godz.: 13:00

Adres: ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Joga dla seniorów, zajęcia ruchowe z elementami jogi dla wzmocnienia, poprawy samopoczucia. Prosimy o wygodny strój.

Zapisy: 669 322 406

Koszt: 30 zł / miesiąc

ŚRODY – TANIEC W KRĘGU

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Koło taneczne Eretz–Taniec w kręgu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ŚRODY (DO 29.04.2020) - KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA”

Godz.: 16:00 - 18:00

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala nr 40, wejście od ul. Łęczyckiej. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ŚRODY - GIĘTKI UMYŚŁ

Godz.: 16:10

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Warsztaty poznawania technik ułatwiających koncentrację uwagi i poprawiania wydajności umysłowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ŚRODY (DO 29.04.2020) - PILATES

Godz.: 17:00 - 17:45

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala klubowa, wejście od ul. Łęczyckiej. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

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

CZWARTKI - MUZYKOTERAPIA AKTYWNA

Godz.: 9:15

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: zajęcia muzyczno-ruchowe, na których poprzez muzykę i oddziaływania angażujące „fizycznie” (jak śpiew, gra na instrumentach, ruch przy muzyce, improwizacja) poprawia się funkcjonowanie i zdrowie uczestników.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 6 zł

CZWARTKI I PIĄTKI (30.06.2020) - ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

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

CZWARTKI (DO 30.04.2020) - STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI

Godz.: 11:00 - 11:45

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala klubowa, wejście od ul. Łęczyckiej. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł / miesiąc

CZWARTKI (DO 30.04.2020) - ZESPÓŁ WOKALNO-INSTRUMENTALNY SENIORÓW „CANTARE”

Godz.: 12:00 – 13:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury ”Widok”

Opis: Zapraszamy osoby lubiące śpiewać i pragnące czynić to w zespole. Opiekę merytoryczną nad zespołem sprawuje pani Beata Smolarek-Tomczak, absolwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi. W planach repertuarowych zespół ma zarówno utwory muzyki poważnej i musicalowej, jak i utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej.

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

CZWARTKI (DO 30.04.2020) - PRACOWNIA CERAMICZNA

Godz.: 16:00 – 20:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

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

Zapisy: 574 255 542 / widok@wdk.pl

Koszt: 125 zł karnet / 8 godzin

CZWARTKI (DO 30.06.2020) - ZAJĘCIA PLASTYCZNE

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

CZWARTKI (DO 30.06.2020) - WARSZTATY KORALIKOWE

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

PIĄTKI - JOGA

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

PIĄTKI (DO 24.04.2020) - „ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR”

Godz.: 10:30 - 11:30

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala klubowa, wejście od ul. Łęczyckiej. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

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 rozkwitać...”

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

PIĄTKI - ZUMBA GOLD

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”,

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

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 40zł / karnet 4 wejścia

PIĄTKI – HIP - HOP DLA SENIORÓW „YOŁ YOŁ SENIORZY”

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Próchnika 7

Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”

Opis: Cotygodniowe warsztaty taneczne hip-hop dla seniorów, obejmujące rozgrzewkę, naukę kroków podstawowych stylu ulicznych oraz tworzenie choreografii. Celem spotkań jest zawiązanie stałej grupy tanecznej „Yoł Yoł Seniorzy”.

Zapisy: 513 102 508 / kontakt@centerko.org

Koszt: Udział bezpłatny

PIĄTKI (DO 30.06.2020) - JOGA NA DZIEŃ DOBRY

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

PIĄTKI (DO 24.04.2020) - „KABARET WACŁAW I JEGO FERAJNA”

Godz.: 12:00 - 15:00

Adres: Internat w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym (ul. Siedlecka 7), sala klubowa, wejście od ul. Łęczyskiej. W związku z trwającym remontem w Ośrodku Kultury Górna prosimy o sprawdzanie informacji o miejscu spotkania w miesiącu marcu na www.gorna.pl lub pod nr tel. 501 180 652

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 o charakterze kabaretowym. Tworzą ją młodzi duchem Seniorzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

SOBOTY (OD 22.02 DO 25.04, WYŁĄCZAJĄC 7.03 I 11.04) - FILATELISTYCZNE SPOTKANIA WYMIENNE

Godz.: 11:00 - 14:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Spotkania cykliczne organizowane przez Koło Polskiego Związku Filatelistów Łódź-Miasto im. Czesława Danowskiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

BEZPŁATNE BADANIA LEKARSKIE W RAMACH „OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU BEZPŁATNYCH BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH – DIAGNOSTYKA TĘTNIAKÓW AORTY BRZUSZNEJ” – AKCJA CIĄGŁA

Godz.: Ustalane indywidualnie

Adres: ul. Pabianicka 62

Organizator: Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika w Łodzi, Wojewódzka Poradnia Chorób Naczyń Obwodowych

Opis: Bezpłatne konsultacje i badania lekarskie w ramach diagnostyki tętniaków aort brzusznej. Osoby w wieku 65+ mają możliwość wzięcia udziału w Ogólnopolskim Programie Bezpłatnych Badań Profilaktycznych – Diagnostyka Tętniaków Aorty Brzusznej – realizowanym ze środków Ministerstwa Zdrowia. Czynniki ryzyka: palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, otyłość, płeć – mężczyźni,

Zapisy: Od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 - 14:00 / 42 689 51 13 (lub osobiście w gabinecie nr 11)

Koszt: Udział bezpłatny

POMOC SPECJALISTYCZNA I FINANSOWA DLA DOROSŁYCH I DZIECI

Godz.: Poniedziałki i wtorki w godz. 10:00 – 20:00 / środy, czwartki, piątki w godz. 8:00 – 18:00

Adres: ul. Rewolucji 1905 r nr. 52 (od marca 2020r zapraszamy do nowej lokalizacji Specjalistycznego Centrum Pomocy al. Kościuszki 106/116)

Organizator: Fundacja Subvenio

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

Zapisy: Umawianie wizyt oraz informacja - 514 025 546

Koszt: Udział bezpłatny

KOMUNIKAT WYDZIAŁU PREWENCJI KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI W ŁODZI

SENIORZE! NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ.

Często osoby bardzo samotne wpuszczają kogoś obcego, dlatego, że brak im kontaktu z ludźmi i chcą chociaż chwilę porozmawiać. Samotne osoby często wdają się w nadmiernie szczegółowe rozmowy dotyczące sytuacji prywatnej z nowo poznanymi, przypadkowymi osobami, np. w parku, w poczekalni w przychodni, w autobusie. Te sytuacje sprzyjają złodziejom. Będąc świadkiem takiej rozmowy łatwo później wykorzystać zasłyszane informacje.

Sposoby popełniania przestępstw - NIE SUGERUJ SIĘ REKLAMĄ!

- **„na wnuczka”** – sprawcy dzwonią na telefon, przedstawiając się jako członek rodziny. Tłumaczą np., że znaleźli się w wyjątkowo trudnej sytuacji życiowej. Proszą o pożyczkę finansową, wysyłając po nią swojego dobrego znajomego lub kolegę, który odbiera przekazaną dobrowolnie kwotę pieniędzy.
- **„na gazownię”** czy **„na hydraulika”** – oszuści podając się za fachowców wchodzą do domów. Kradną co popadnie albo po prostu wyłudniają kilkaset złotych za usługę, której nie wykonali.
- **„na dotacje”** – złodzieje podając się za urzędników proszą o uiszczenie “opłaty manipulacyjnej” albo wpłacenie “zaliczki” na poczet działań pomocowych, zbierają podpisy na uzyskanie rozmaitych dotacji unijnych – zawsze czytaj dokument, który podpisujesz!
- **„na urzędnika”, „na policjanta”** – sprawcy podając się za urzędników państwowych wymyślają szereg historii, które pozwolą im oszukać seniora. Może to być np. wy-

miana złotych na euro i konieczność spisania numerów banknotów powyżej 50 złotych, wykup gruntu, na którym zostało postawione mieszkanie uszkodzonego, przekazanie oszczędności z uwagi na awarię systemów informatycznych w banku.

- „na niską cenę”, „na okazję” – oferują do sprzedaży po okazyjnej cenie biżuterię, pościel, perfumy, noże. Wpuszczeni do mieszkania wykorzystują sytuację i okradają mieszkanie. **Seniorze PAMIĘTAJ!** – nigdy nie sprawdzaj zapachu perfum, kwiatów, środków czyszczących ani materiałów – ich woń może Cię odurzyć!

Wszelkich formalności związanych z podpisywaniem dokumentów, zawieraniem umów, dokonywaniem transakcji oraz wymianą środków płatniczych **DOKONUJ W URZĘDZIE** lub **SIEDZIBIE FIRMY!**

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

Zalety korzystania z Internetu:

- Internet to doskonałe źródło informacji,
- Wygodne przeglądanie ofert i dokonywanie zakupów,
- Źródło rozrywki i wykorzystania czasu wolnego,
- Zapobieganie pogorszeniu się kondycji umysłowej seniora,
- Rozmowy przez Internet dają możliwość kontaktu z bliskimi i zawierania nowych znajomości (np. na portalach społecznościowych)
- Aktywne uczestnictwo w życiu rodzinnym, pomimo odległości i braku czasu na spotkania.

Cyberzagrożenia:

SENIORZE!

- z rozwagą korzystaj z bankowości internetowej,
- pilnuj swoich haseł dostępowych,
- nigdy nie otwieraj wiadomości z nieznanymi źródłami, nawet jeśli wiadomość do złudzenia przypomina wiadomość z banku lub innej instytucji,
- zakupów dokonuj **WYŁĄCZNIE** u sprawdzonych sprzedawców,
- korzystaj ze specjalnych portali lub odpowiedników sklepów stacjonarnych,
- **NIGDY** nie podawaj przez Internet poufnych danych (nawet znajomym),
- bądź ostrożny podczas zawierania znajomości i rozmów z innymi użytkownikami – nigdy nie wiesz kto znajduje się po drugiej stronie.

MASZ PRAWO PROSIĆ O POMOC!

● KRAJOWA MAPA ZAGROZEŃ 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

KOMUNIKAT ZESPÓŁU PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ WYDZIAŁU PREWENCJI KMP W ŁODZI

„SENIORZE NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ”

Mając na uwadze bezpieczeństwo seniorów policjanci prowadzą cyklicznie liczne działania profilaktyczne ukierunkowane przeciwko oszustwom. Akcje prewencyjne, przekazy medialne, kampanie informacyjne, a co najważniejsze bezpośrednie spotkania z mieszkańcami, w szczególności z seniorami wpływają na poprawę świadomości nas wszystkich. Jednakże nie zapominajmy, że tego typu przestępstwa nadal mają miejsce i ciągle ewoluują. Przestępcy wymyślają nowatorskie metody i nie wahają się okraść, bądź oszukać osobę starszą, schorowaną, czy samotną. Sprawcy dokonują modyfikacji oszustw „pod legendą”, wykorzystując ludzką ufność i dobroć. Dlatego apelujemy i prosimy o ostrożność, jak również stosowanie zasady ograniczonego zaufania. Zawsze należy zweryfikować informacje, podawane przez osoby, które chcą chociażby wejść do naszego mieszkania, pod pretekstem dokonania odczytów licznika prądu, bądź wodomierzy. Nie otwierajmy drzwi osobom nieznanym, nie mamy takiego obowiązku. Jeśli musimy kogoś wpuścić do mieszkania, nie zostawiamy go ani na chwilę samego. Na czas wizyty zapewnimy sobie obecność sąsiada, bądź kogoś zaufanego. Wizyta pracownika administracji lub innej instytucji powinna być poprzedzona wcześniejszą informacją umieszczoną na tablicy ogłoszeń. Jeśli mamy wątpliwości, zadzwońmy do wskazanej instytucji, upewniając się, że osoba, która podaje się za pracownika faktycznie w danej instytucji pracuje oraz ma powód, aby nas odwiedzić.

SENIORZE PAMIĘTAJ !!!

- Zawsze, gdy odbierasz telefon nie zgaduj kto do ciebie dzwoni.
- Poproś rozmówcę o przedstawienie się z imienia i nazwiska.
- W celu potwierdzenia autentyczności w zakresie danych rozmówcy natychmiast zadzwoń do prawdziwego wnuczka, wnuczki, siostrzeńca, bądź przedstawiciela instytucji (korzystając z innego numeru telefonu).
- W przypadku niechcianych telefonów nie daj się zmanipulować rozmówcy, zakończ połączenie.
- Nie przechowuj dużych sum pieniędzy w domu.
- Jeśli ktoś natarczywie prosi cię o wpuszczenie do mieszkania, zadzwoń do bliskich, sąsiada, w razie potrzeby informuj służby.
- Nigdy nie dawaj pieniędzy osobom obcym – nawet jeśli osoba twierdzi, że jest znajomym Twojego dziecka, bądź wnuka.
- Uważaj na nieuczciwych sprzedawców.
- Zachowaj ostrość podczas „okazjonalnych” zakupów. Super okazje nie istnieją.
- Zanim podpiszesz dokumenty, ZAWSZE dokładnie je przeczytaj, w razie potrzeby poproś o pomoc osobę zaufaną.
- Zalecamy czujność podczas dokonywania transakcji finansowych i zaciągania kredytów „chwilówek”.
- Zanim skorzystasz z oferty pożyczki zapoznaj się z warunkami spłat.
- Nie sugeruj się reklamą firm pożyczkowych.

W przypadku jakichkolwiek podejrzeń czy wątpliwości, bądź próby dokonania oszustwa na Państwa szkodę należy niezwłocznie skontaktować się z terenowym dzielnicowym, a w sytuacjach nie cierpiących zwłoki z policją pod alarmowym numerem 112.



PRZEPIS NA ZDROWIE



Program dedykowany jest osobom, które szukają sposobu na radzenie sobie ze stresem związanym z życiem codziennym, sytuacją rodzinną bądź wypaleniem zawodowym.

OFERTA DLA UCZESTNIKÓW:

- TRENINGI Z ZAKRESU: ROZWIJANIA UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH, POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI, RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, ZARZĄDZANIA SOBĄ W CZASIE
- TRENINGI RELAKSACYJNE
- ZAJĘCIA SPORTOWE LUB REKREACYJNE
- KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM
- OPIEKA NAD OSOBAMI ZALEŻNYMI

Aby wziąć udział w projekcie należy wypełnić formularz zgłoszeniowy, który dostępny jest w Biurze ds. Rekrutacji oraz na stronie: lodz.pl/przepisnazdrowie.

PRZYJMOWANIE FORMULARZY ODBYWA SIĘ W TRYBIE CIĄGŁYM:

- w poniedziałki i piątki w godzinach: 8:00 - 15:00
- we wtorki w godzinach: 9:00 - 16:00

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych

Urząd Miasta Łodzi | ul. Zachodnia 47, pokój 132
Tel.: 42 638 47 30 | e-mail: przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

ŁODZ.PL/PRZEPISNAZDROWIE

Projekt realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 - 2020 (dalej RPO WŁ 2014-2020) współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego (dalej EFS), Oś: X Adaptacyjność pracowników i przedsiębiorstw w regionie; Działanie: X.3 Ochrona utrzymania i przywrócenie zdrowia; Poddziałanie: X.3.1 Programy z uwzględnieniem rehabilitacji medycznej ułatwiające powroty do pracy oraz umożliwiające wydłużenie aktywności zawodowej

