

# *Łódzka tytka Seniora*

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

[WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY](http://WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY)





Weź udział w projekcie:

# PRZEPIS NA ZDROWIE

**SZUKASZ SPOSOBU NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM?**

**BRAK CI MOTYWACJI DO PODEJMOWANIA NOWYCH WYZWAŃ?**

**CHCESZ LEPIEJ ZARZĄDZAĆ SWOIM CZASEM ?**

**ODCZUWASZ WYPALENIE ZAWODOWE ?**



Zapraszamy do udziału w projekcie dedykowanym osobom, które szukają sposobu na radzenie sobie ze stresem związanym z życiem codziennym, sytuacją rodzinną bądź wypaleniem zawodowym.

## Korzyści z udziału w projekcie:

- wzrost odporności na stres,
- lepsze zarządzanie czasem,
- zwiększenie motywacji do podejmowania nowych wyzwań
- rozwój umiejętności interpersonalnych,

## Oferta dla uczestników

- Treningi z zakresu: rozwijania umiejętności społecznych, poczucia własnej wartości, radzenia sobie ze stresem, zarządzania czasem (zajęcia praktyczne, warsztatowe).
- Treningi relaksacyjne.
- Refundacja kosztów udziału w dowolnie wybranych zajęciach sportowych lub rekreacyjnych.
- Indywidualne konsultacje z psychologiem.

Szczegółowe informacje oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie: [lodz.pl/przepisnazdrowie](http://lodz.pl/przepisnazdrowie)

**Biuro ds. Rekrutacji:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi, ul. Zachodnia 47, pokój 132, tel. 42 638 47 30, e-mail: [przepisnazdrowie@uml.lodz.pl](mailto:przepisnazdrowie@uml.lodz.pl)

**UDZIAŁ BEZPŁATNY**

# Łódzka tytka Seniora

## 07.07.2021 - „OLEJARNIE I TRADYCYJNY WYRÓB OLEJU NA OBSZARZE POLSKI ŚRODKOWEJ”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** Wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/edumaielodz/>

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** Opowiemy o tradycyjnym olejarstwie na terenie Polski środkowej. Zaprezentowane zostaną przykłady udokumentowanych urządzeń służących do wyrobu oleju oraz technika jego wyrobu. Poruszone zostanie również zagadnienie potrzeby ochrony tego rodzaju urządzeń i możliwości ich wykorzystania w celu organizacji pokazów i warsztatów w muzeach na wolnym powietrzu ze szczególnym uwzględnieniem olejarni w Łęczyckiej Zagrodzie Chłopskiej w Kwiatkówku.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.07,08.07,13.07,15.07, 20.07.2021 - WARSZTAT FOTOGRAFICZNY

**Godz.:** 17:00 – 20:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Uczestnicy warsztatu nabędą nową wiedzę i umiejętności w zakresie technik fotograficznych, zasad kompozycji, zapoznają się z funkcjami i możliwościami aparatów fotograficznych, poznają techniki robienia zdjęć portretowych.

**Zapisy:** [rondo@bok.lodz.pl](mailto:rondo@bok.lodz.pl) / 42 653 36 45

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.07.2021 - SPOTKANIE AUTORSKIE Z TERESĄ LIPOWSKĄ

**Godz.:** 18:00

**Adres:** CKM - sala widowiskowa, ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spotkanie autorskie z Teresą Lipowską – autorką książki „Nad rodzinnym albumem” – spotkanie realizowane w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora.



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.07.2021 – SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

**Godz.:** 10:00 oraz 13:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Rozmowa o biografii Stanisława Lema. Wojciech Orliński „Lem. Życie nie z tej ziemi” to pierwsza w Polsce biografia autora Cyberiady. Korzystając z niepublikowanych dotąd źródeł, Orliński wyjaśnia duże i małe, poważne i zabawne tajemnice z życia pisarza.

**Zapisy:** 42 687 02 07 wewn.21 / 501 939 033

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.07.2021 – GIMNASTYKA UMYSŁU

**Godz.:** 10:30 – 11:30

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Najlepsze lekarstwo dla umysłu to jego stałe ćwiczenie i stała stymulacja. Możemy to osiągnąć rozwiązując rebusy, zagadki czy wykonując różnego rodzaju zadania na pamięć.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.07.2021 – „07 ZGŁOŚ SIĘ... RELAKS WŚRÓD ZIELENI”

**Godz.:** 11:00 – 12:30

**Adres:** Zbiórka przed siedzibą Biblioteki, ul. Wólczańska 202 o godz. 11:00

**Organizator:** Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi

**Opis:** Zajęcia relaksacyjno-oddechowe odbędą się w Parku Klepacza i zakończą się spacerem po nim. Prosimy o: założenie wygodnego stroju i obuwia (buty na płaskim obcasie lub sportowe), ograniczenie „bagażu” (torebki i toby) w celu zapewnienia swobody ruchu. Można wziąć coś do picia.

**Zapisy:** 42 636 12 50, 42 636 83 26

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 07.07 ORAZ 28.07.2021 - GIMNASTYKA UMYŚŁU

**Godz.:** 12:30

**Adres:** ul. Libelta 16

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta 16

**Opis:** Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

**Zapisy:** 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00-8:30)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.07, 14.07, 21.07, 28.07.2021 - TANIEC W KRĘGU

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Zajęcia promujące naukę tańców integracyjnych w kręgu dla seniorów 60+ pochodzących z różnych stron świata. Taniec w kręgu jest formą ogólnorozwojową, wzmacnia koordynację ruchową.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.07.2021 – SPACER ŚLADAMI PAMIĘCI O RADOGOSZCZU

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Zgierska 147

**Organizator:** Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

**Opis:** Spacer odbywający się w okolicach Oddziału Martyrologii Radogoszcz będzie okazją do poznania miejsc związanych z pamięcią o rozgrywających się tu wydarzeniach z okresu II wojny światowej. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób historia radogoskiego więzienia stała się inspiracją dla artystów i architektów. Spacer zakończy chwila refleksji przy grobach ofiar wojny na cmentarzu św. Rocha.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 1 zł



# Łódzka tytka Seniora

## 08.07.2021 - LIVE Z MEC. JOANNĄ HETMAN-KRAJEWSKĄ

**Godz.:** 19:00

**Adres:** Transmisja online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** LIVE z mec. Joanną Hetman-Krajewską, autorką książki „Rozwód czy separacja? Pt Matka i rozwód: z czym borykają się kobiety w rozwodzie? Spotkanie realizowane w ramach działalności Łódzkiej Akademii Kobiet.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.07 ORAZ 23.07.2021 - DZIKA KUCHNIA

**Godz.:** 10:00

**Adres:** wydarzenie online na

[www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz](http://www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz)

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi / „W miejskiej kniei” Katarzyna Mikulska

**Opis:** Ogród Botaniczny w Łodzi we współpracy z Katarzyną Mikulską, na co dzień prowadzącą projekt „W miejskiej kniei”, proponuje w tym roku cykl „Dzika kuchnia” w ramach Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi. Jest to cykl filmów, w których prezentowane są dzikie rośliny jadalne oraz sposoby ich wykorzystania w kuchni.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.07 ORAZ 16.07.2021 -SPLOTY – POPOŁUDNIOWE SPOTKANIA TWÓRCZE

**Godz.:** 17:15

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz! Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Podczas zajęć uczestnicy mają obowiązek zakrywać usta i nos.

**Zapisy:** 500 527 855



# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Bilet normalny: 12 zł / bilet ulgowy: 8 zł

Bilety do nabycia w kasie Muzeum po wcześniejszej telefonicznej rezerwacji miejsca.

## 10.07.2021 - PLENEROWE SPOTKANIE Z PORTRETEM PRZY KAWIE

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

**Adres:** Tubajka - kawiarnia w parku, pl. Zwycięstwa 3 - Park Źródliska

**Organizator:** Fundacja Instytut Działań Twórczych - Ośrodek 3 Piętra, Tubajka - kawiarnia w parku

**Opis:** Zapraszamy osoby 60+, które rysują hobbystycznie i amatorsko, na wspólne spotkanie twórcze w czasie którego: Portrecistki Tamara Sass oraz Dagna Gmitrowicz opowiedzą o sztuce tworzenia portretów w ujęciu różnych technik; Uczestnicy będą mieć możliwość poćwiczenia własnego warsztatu pracy portretem przy wsparciu ww. artystek; Opowiemy o projekcie "Portret przyszłości młodego pokolenia w oczach artystów 60+", w ramach którego będzie można wziąć udział w 4 bezpłatnych warsztatach twórczych, a na koniec pokazać efekty pracy na wystawach świetlnych w Łodzi. Organizatorzy zapewniają materiały do pracy oraz kawę

**Zapisy:** [senior.lodz@gmail.com](mailto:senior.lodz@gmail.com) lub sms 509 851 704 z podaniem imienia i nazwiska. Liczba uczestników ograniczona!

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.07.2021 - SPEKTAKL „TATA”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5– wejście dla widzów

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Tytułowy bohater spektaklu „Tata” to widziany oczyma dziecka „ojciec idealny”. Taki, który zna rozwiązanie każdego problemu, a jednocześnie nie wstydzi się okazywania emocji. To jednocześnie zapis tęsknoty za Tatą, który kurczy się, łamie, a czasem nawet... znika. „Tata” to też zapis fantazji o ojcu idealnym i doskonała okazja do konfrontacji z mitami i stereotypami na temat ojcostwa..



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** [biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl](mailto:biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl) / 42 632 58 99 lub 695 087 008

**Koszt:** 26 zł Teatr Lalek Arlekin w Łodzi udziela użytkownikom Miejskiej Karty Seniora zniżki w wysokości 4 zł na spektakle dla dzieci i dla widzów dorosłych. Karta upoważnia do zakupu jednorazowo maksymalnie 2 biletów w promocyjnej cenie.

## 10.07.2021 - WERNISAŻ MALARSTWA TATIANY MATWIJ

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Tatiana Matwij na co dzień zajmuje się konserwacją malarstwa sztalugowego, rzeźby złożonej i polichromowanej, malarstwa ściennego. Obok działalności konserwatorskiej uprawia malarstwo, które jest bardzo ważnym dopełnieniem zawodowej aktywności.

**Zapisy:** prosimy o potwierdzenie udziału w wernisażu do dnia 9.07.2021 - 42 651 67 47

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.07.2021 - RADOGOSKI KLUB SENIORA – SPACER ŚLADAMI RODZINY LANGÓW

**Godz.:** 11:00

**Adres:** zbiórka przy O.T. Wyspa Kultury ul. Stawowa 28, spacer po osiedlu Radogoszcz

**Organizator:** Ośrodek Terenowy Wyspa Kultury Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Zapraszamy na spacer z przewodnikiem Krzysztofem Olkuszem po osiedlu Radogoszcz. Motywem przewodnim wycieczki będzie historia rodziny Lange oraz ślady po niej, jakie zachowały się w tej części Łodzi. Odkryjmy wspólnie na nowo Radogoszcz. Więcej informacji: 501 369 349 / [wyspakultury@bok.lodz.pl](mailto:wyspakultury@bok.lodz.pl)

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny





# Łódzka tytka Seniora

## 12.07.2021 – „MIEJSCE DLA TWOJEJ HISTORII”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Cykl spotkań prowadzonych przez terapeutę mgr Iwonę Dobroń - dla wszystkich kobiet, które czują, że brakuje im siostrzanych więzi oraz tych, które potrzebują podzielenia się swoim wewnętrznym bogactwem z innymi kobietami. To miejsce wymiany myśli, emocji i historii. Każdemu spotkaniu towarzyszyć będzie mini-warsztat rękodzieła oraz prezentacja literackich inspiracji, jako punkt wyjścia do rozmowy o kondycji emocjonalnej psychicznej.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.07.2021 – WARSZTATY ZDROWIA - MUZYKOTERAPIA

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

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

**Opis:** Program zajęć obejmuje tematy: Medycyna naturalna jako alternatywne formy wspomagania leczenia dla seniora; Warsztaty Zdrowia – praktyczne możliwości wykorzystania naturalnych technik wspierania zdrowia; Wyciszająco-relaksujące sesje dźwiękowe, wibracje gongów i mis himalajskich; Zioła, światło i ruch jako relaks dla duszy, ciała i higieny umysłu.

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.07 ORAZ 28.07.2021 - WARSZTATY EKOLOGICZNE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Zamiejska 1

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

**Opis:** W ramach Edukacji Ekologicznej proponujemy Państwu wycieczkę po Sortowni Odpadów Komunalnych, podczas której opowiemy o instalacjach do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych. Celem warsztatów jest w szczególności:



# Łódzka tytka Seniora

zaznajomienie z zasadami segregacji odpadów; dostarczenie wiedzy na temat aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami; praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi (poremontowe, elektroodpady); co to jest upcykling i filozofia zero waste. Wszystkich Seniorów zapraszamy do udziału w zajęciach także z rodzinami (dzieci w wieku szkolnym). Liczba osób ograniczona - 15 osób, obowiązuje kolejność zgłoszeń na 20 minutowy spacer (w zakrytym obuwiu!) + wykład w pawilonie edukacyjnym.

**Zapisy:** 663 355 744. Regulamin dostępny na stronie [www.mpolodz.pl](http://www.mpolodz.pl) w zakładce Edukacja.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.07.2021 - WARSZTATY LITERACKIE

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Warsztaty literackie - Wszystko o wierszu, umożliwiające zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia poezji i prozy, konsultacje literackie dla poetów, współpracujących z CT Lutnia.

**Zapisy:** Szczegółowe informacje - 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.07 ORAZ 28.07.2021 - KLUB GIER PLANSZOWYCH

**Godz.:** 17:00 – 19:00

**Adres:** Centrum Kultury Młodych - sala klubowa, ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Co dwa tygodnie zapraszamy do Centrum Kultury Młodych wszystkich miłośników gier planszowych w każdym wieku.

**Zapisy:** [j.szynkowski@ckm.lodz.pl](mailto:j.szynkowski@ckm.lodz.pl) / 42 684 24 02

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 15.07.2021 – SPACER FOTOGRAFICZNY

**Godz.:** 11:00-13:00

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

**Opis:** Wspólne odkrywanie ciekawych miejsc w Łodzi z aparatem fotograficznym w rękę. Spacer w większym gronie to doskonała okazja do odkrycia nowych miejsc, wymiany doświadczeń między uczestnikami oraz doskonalenia techniki fotografowania. Efektem spacerów będzie internetowa galeria zdjęć uczestników

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.07.2021 - AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI – CYKL „AKADEMIA OGRODNIKA”. LETNIA PIELĘGNACJA ROŚLIN.

**Godz.:** 10:00

**Adres:** wydarzenie online na

[www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz](http://www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz)

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Ogród Botaniczny w Łodzi proponuje w tym roku cykl „Akademia Ogrodnika” w formie wirtualnej. Jest to cykl filmów, w których prezentowane są dobre praktyki ogrodnicze. W lipcowym odcinku opowiemy jak dbać o rośliny latem. Serdecznie zapraszamy do oglądania filmów, które będą udostępniane na profilu Facebook’owym Ogrodu Botanicznego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.07.2021 - CYKL FILMÓW STARY WIDZEW - TAJEMNICE Z PRZESZŁOŚCI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** wydarzenie online na

[www.facebook.com/domkulturyAriadna](http://www.facebook.com/domkulturyAriadna)

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Widzew jest dla łódzian tym, czym Praga dla warszawiaków. Widzewiacy mają bardzo silne przeświadczenie o przynależności do specyficznej wspólnoty. Widzewska historia i kultura ukryta jest



# Łódzka tytka Seniora

w fabrycznych murach, w potrawach kuchni regionalnej i licznych opowieściach. Wspólnie z naszymi gośćmi prześledzimy historię tej dzielnicy Łodzi, odkryjemy zapomniane miejsca i nietuzinkowe postacie oraz poznamy tajemnice poszczególnych budynków.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.07.2021 - zGRAJMY SIĘ RODZINNIE NA OLECHOWIE

**Godz.:** 16:00 – 18:00

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

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Rodzinne spotkania z planszówkami dla dużych i małych. W trakcie spotkania będziemy poznawać najpopularniejsze gry i prowadzić rozgrywki.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.07.2021 – 27.08.2021 - POTAŃCÓWKI

**Godz.:** 16:00 – 20:00

**Adres:** wskazane poniżej

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury

**Opis:** Taneczno-muzyczne spotkania plenerowe

**Terminy, adresy, zapisy i informacje:**

**16. 07** - informacja: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”, ul. Żubardzka 3, [zubardzka@bok.lodz.pl](mailto:zubardzka@bok.lodz.pl) , 42 651 67 47.

**23.07, 06.08** - informacja: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo”, ul. Limanowskiego 166, [rondo@bok.lodz.pl](mailto:rondo@bok.lodz.pl) ; 42 653 36 45.

**13.08** – informacja: Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury, ul. Łanowa 14, [lutnia@bok.lodz.pl](mailto:lutnia@bok.lodz.pl); 42 652 62 27.

**27.08**- informacja: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”, ul. Żubardzka 3, [zubardzka@bok.lodz.pl](mailto:zubardzka@bok.lodz.pl) , 42 651 67 47

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytuła Seniora

**17.07.2021 – 21.08.2021 - ŁÓDŹ – SEKRETY NAJBARDZIEJ NIEODKRYTEGO DUŻEGO MIASTA**

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury

**Godz.:** 11:00 – 14:00

**Adres:** wskazane poniżej

**Opis:** Podczas wędrówek będziemy odkrywali Łódź, jakiej nie znaliśmy dotąd. Pragniemy przybliżyć mieszkańcom historię Łodzi przez pryzmat jej dziedzictwa kulturowego ze szczególnym uwzględnieniem architektury, urbanistyki, sztuki, filmu.

**Terminy, adresy, zapisy i informacje:**

**17.07** - „Tego nie znasz łódzkie rzeźby w natarciu” – spacer po Łodzi (spotkanie pod Instytutem Historii, ul. Kamińskiego 27a) - informacja: Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”, ul. Żubardzka 3,

[zubardzka@bok.lodz.pl](mailto:zubardzka@bok.lodz.pl), 42 651 67 47.

**24.07** - „Z serca Łodzi - Placu Wolności do Fabryki Snów” – spacer po Łodzi (zbiórka – pl. Wolności) - informacja: Centrum Twórczości Lutnia, ul. Łanowa 14, [lutnia@bok.lodz.pl](mailto:lutnia@bok.lodz.pl); 42 652 62 27

**31.07** - „Królowa filmowych wydarzeń - ulica Piotrkowska i okolice” – spacer po Łodzi (zbiórka – pl. Wolności) - informacja: Centrum Twórczości Lutnia, ul. Łanowa 14, [lutnia@bok.lodz.pl](mailto:lutnia@bok.lodz.pl); 42 652 62 27

**14. 08** - „ Pałace Ziemi Obiecanej” -spacer po Łodzi (zbiórka – pl. Wolności) – informacja: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo”, ul. Limanowskiego 166, [rondo@bok.lodz.pl](mailto:rondo@bok.lodz.pl); tel. 42 653 36 45 oraz: Ośrodek Terenowy WYSPA KULTURY [wyspakultury@bok.lodz.pl](mailto:wyspakultury@bok.lodz.pl), 501 369 349

**21.08** - „Łuski, kąty, gięte szkło – powojenne crème de la crème” – spacer po Łodzi (zbiórka przy pomniku Jednorożca) – informacja: Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałuckiego Ośrodka Kultury, ul. Limanowskiego 166, [rondo@bok.lodz.pl](mailto:rondo@bok.lodz.pl); 42 653 36 45 oraz: Ośrodek Terenowy WYSPA KULTURY [wyspakultury@bok.lodz.pl](mailto:wyspakultury@bok.lodz.pl), 501 369 349

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 17.07 – 04.09.2021 - MARIA OD DETALU I JEJ WYCIECZKI ARCHITEKTONICZNE

**Godz.:** 11:00

**Organizator:** Fundacja 2035 / Łódzki detal

**Opis:** Zastanawialiście się kiedyś, jak działa architektura? Czy patrząc na jedną z niemal dwustu łódzkich rzeźb (tak!) myśleliście, skąd właściwie się tu wzięła, dlaczego i kto ją zrobił? A może po prostu lubicie miejską łązęgę, gdy co chwila zaskakuje Was coś niespodziewanego? Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedzieliście twierdząco - te spotkania i wycieczki są dla Was! Oprowadza Maria Nowakowska, która od 6 lat zajmuje się miastozdobieniami.. Spaceruje bezpłatnie i odbywają się w soboty o 11:00. Strona internetowa: [www.lodzki detal.pl](http://www.lodzki detal.pl)

Facebook: <https://www.facebook.com/events/312313583676455>

### Terminy, adresy, zapisy i informacje:

**03.07** - Takie zwykłe pudło? Modernizm pełen niespodzianek - trasa 1 - zbiórka pod pocztą przy al. Kościuszki 5/7

**17.07** - Tego nie znasz - łódzkie rzeźby w natarciu - trasa 1 - zbiórka pod Instytutem Historii na ul Kamińskiego 27a

**07.08** - Takie zwykłe pudło? Modernizm pełen niespodzianek - trasa 2 - zbiórka pod hotelem na rogu ul. Piotrkowskiej i ul. Radwańskiej

**21.08** - Łuski, kąty, gięte szkło - powojenne crème de la crème - zbiórka przy pomniku Jednorożca

**04.09** - Tego nie znasz - łódzkie rzeźby w natarciu - trasa 2 - zbiórka pod Magdą przy ul. Piotrkowskiej

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.07.2021 - PREMIEROWE OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „ŁÓDZKIE MIKROHISTORIE. LUDZKIE MIKROHISTORIE”.

**Godz.:** 12:15 (pierwsza grupa), 15:00 (druga grupa)

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Podczas zwiedzania wystawy ścieżką wzornictwa zwrócimy szczególną uwagę na meble, ceramikę, szkło i inne przedmioty otaczające nas na co dzień. Zastanowimy się, czy dawne meble były wygodne, ładne i praktyczne. Przyjrzymy się trendom i modom we



# Łódzka tytka Seniora

wzornictwie zaczynając od Secesji, przez art deco, po polski new look i Cepelię.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** normalny 15 zł | ulgowy 10 zł

## 17.07 ORAZ 31.07.2021 - POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

**Godz.:** 17:00 – 21:00

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Spotkania taneczne. Zachęcamy do udziału w tej formie aktywności wszystkich łodzian lubiących taniec i dobrą muzykę z płyt, a także miłe towarzystwo. Bilety sprzedajemy w tygodniu poprzedzającym spotkanie w godz. 9:30-19:00.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 20 zł

## 18.07.2021 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”

**Godz.:** 8:20

**Adres:** Zbiórka - Dworzec PKP Łódź Fabryczna (zbiórka przy kasach)

**Organizator:** Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

**Opis:** Dom Kultury „502”, Oddział PTTK Łódź-Polesie oraz Klub Turystów Pieszych „STONOGA” zapraszają na wycieczkę piszą o długości 15 km Wilkoszewice - Niechcice - Gieski – Rozprza (zwiedzanie nowo utworzonego Muzeum Ziemi Rozprzańskiej)

.Zbiórka: Dworzec PKP Łódź Fabryczna (zbiórka przy kasach) godz. 8.20, odjazd godz. 8.34 lub można wsiąść na Dworcu PKP Łódź Widzew odjazd godz. 8:40. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy

MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA> . Informacje: 509 758 139

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.07.2021 - MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Transmisja online na

<https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz>

**Organizator:** Galeria Medytacji



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Medytacja dla pokoju na świecie – zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczeniu spokoju.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.07.2021 – „ZDROWY SENIOR I JAGLANY DETOKS”

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Interaktywny wykład o tematyce prozdrowotnej - spotkanie ze specjalistą medycyny naturalnej i dietetykiem. Rozmowa skoncentrowana będzie na dwóch zagadnieniach: diecie i przeciwdziałaniu dolegliwościom bólowym. Porozmawiamy o osłabieniu siły mięśniowej, rwie kulszowej, kaszy jaglanej- czyli detoksie organizmu, jak oczyścić go z toksyn, dodać mu witalności i siły. Zaprezentowane zostanie zastosowanie baniek chińskich w dolegliwościach bólowych.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.07, 29.07, 30.07.2021 - „TANGO ŁÓDŹ”

**Godz.:** 19:15

**Adres:** wydarzenie online na <https://live.bilety24.pl/>

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** „Tango Łódź” to spojrzenie na ponad 100 lat łódzkiej historii - od robotniczych strajków w 1905 roku aż po współczesność. Jaka była Łódź? Jaka jest? Czy rzeczywiście – jak mówi jeden z bohaterów spektaklu – "Bóg pokarał to miasto przemysłem"?  
Autor: Radosław Paczocha, reżyseria: Adam Orzechowski, scenografia i kostiumy: Magdalena Gajewska, muzyka: Marcin Nenko, występują: Marta Jarczewska, Karolina Krawczyńska, Monika Kępką, Aleksandra Listwan, Beata Ziejka, Mirosław Henke, Piotr Lauks, Filip Jacak, Mateusz Rzeźniczak, Arkadiusz Wójcik.





# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online <https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/tango-lodz/>  
Instrukcja logowania do transmisji <https://powszechny.pl/pl/spektakle-online-kupilismy-bilety-jak-i-gdzie-mozemy-obejrzec-spektakl/>

**Koszt:** 20 groszy

## 21.07.2021 - 29.07.2021 - EMOCJE ZAMKNIĘTE W SZKLE – WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury

**Opis:** Głównym tworzywem użytym do działań będzie szkło - materiał niezwykle trudny w obróbce i przygotowaniu lecz niezwykle piękny i efektowny w gotowych już pracach. Na warsztatach nauczymy się jak ciąć szkło, lutować za pomocą specjalistycznych lutownic, oraz szlifować na szlifierkach do obróbki szkła. W ramach projektu odbędą się 3 warsztaty.

**Terminy, adresy, zapisy i informacje:**

**21.07, godz. 10:00 – 15:00** Witraż - Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej” Bałuckiego Ośrodka Kultury, ul. Żubardzka 3, [zubardzka@bok.lodz.pl](mailto:zubardzka@bok.lodz.pl), 42 651 67 47.

**23.07, godz. 10:00 – 13:30** „Biżuteria Tiffany’ego” - Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”, ul. Żubardzka 3, [zubardzka@bok.lodz.pl](mailto:zubardzka@bok.lodz.pl), 42 651 67 47.

**29.07, godz. 10:00 – 14:00** „Biżuteria szklana” – Centrum Twórczości Lutnia, ul. Łanowa 14, [lutnia@bok.lodz.pl](mailto:lutnia@bok.lodz.pl); 42 652 62 27

**Koszt:** udział bezpłatny

## 22.07.2021 - „MIĘDZY NAMI STROJAMI”.

**Godz.:** 14:00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

**Opis:** W związku ze zbliżającym się Światowym Dniem Dziadków i Osób Starszych, przyjdź ze swoim wnuczką/wnuczkiem i zabaw się w projektanta mody. Spróbuj zaprojektować strój inspirując się modą ludową wykorzystując tkaniny i materiały.

**Zapisy:** 42 632 84 40 wew. 29 / [edukacja@maie.lodz.pl](mailto:edukacja@maie.lodz.pl)

**Koszt:** 12 zł od pary



# Łódzka tytuła Seniora

## 22.07.2021 - PREMIERA SPEKTAKLU „LEKKOMYŚLNA SIOSTRA”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Premiera spektaklu „Lekkomyślna siostra” Włodzimierza Perzyńskiego w wykonaniu Teatru Podtekst.

**Zapisy:** Szczegółowe informacje 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.07.2021 – WARSZTATY ARTETERAPEUTYCZNE

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Cykl warsztatów rozwojowych dla seniorów. Trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji. Wirtualna podróż w świat zagadek, rebusów i łamigłówek.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.07 oraz 30.07.2021 - BEZ KWARANTANNY – BEZPIECZNE PODRÓŻE Z ZOFIĄ SUSKĄ

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Zapraszamy na spotkanie z Panią Zofią Suską pod tytułem „Kuba – wyspa jak wulkan gorąca”. Pani Zofia jedną z najbardziej znanych podróżniczek w Polsce. Od blisko 50 lat intensywnie zwiedza świat. Kilkukrotnie objechawszy glob, odwiedziła ponad 150 krajów.

**Zapisy:** [rondo@bok.lodz.pl](mailto:rondo@bok.lodz.pl) / 42 653 36 45

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 25.07.2021 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”

**Godz.:** 9:50

**Adres:** Zbiórka krańcówka tramwajowa Helenówek

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

**Opis:** Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 9,5 km Helenówek - Las Okręglik - ul. Zgierska, Zbiórka: krańcówka tramwajowa Helenówek godz. 9:50 tramwaje 9, 11B lub autobus 89, odjazd godz. 10.00. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509 758 139.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.07.2021 – POETYCKIE OGRODY

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Krzemieniecka 2a - ogród

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Poleski Ośrodek Sztuki zaprasza do swojego przepięknego ogrodu, w którym umieszczone zostały „zaklęte” w kodach QR wiersze Tadeusza Różewicza oraz Krzysztofa Kamila Baczyńskiego. Do pełnego uczestnictwa w akcji potrzebny jest telefon (smartfon) – pomocy technologicznej będzie udzielał wolontariusz w godzinach 12:00 – 13:00.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.07 ORAZ 25.07.2021 - URODZINY ŁODZI - „CO W ŁODZI ZOBACZYĆ NIE ZASZKODZI”

**Godz.:** 10:00

**Adres:** Transmisja online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Wirtualne spacerunki po naszym Mieście, rekomendujące ważne dla Łodzi miejsca, przedstawiające łódzkie legendy i ciekawostki z Łodzią związane. Materiał przygotowany przez Małgorzatę Marszałkowską.

**Zapisy:** Nie są wymagane



# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.07.2021 - WARSZTATY TWÓRCZE

**Godz.:** 9:30 – 11:30

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Działania twórcze, podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra forma wszechstronnego rozwoju jak również dobra zabawa.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.07.2021 – WARSZTATY DRZEWORYTNICZE

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Zapraszamy do wspólnego odkrywania niecodziennych oryginalnych technik rzemiosła artystycznego. Wykonamy dekoracyjne gadżety z drewna używając prostego narzędzia do wypalania powierzchni drewnianych - pirografu. Motywy roślinne, wzory, schematy, "esyfloresy"...i wszystko co wyobraźnia podpowie, spróbujemy "wyrzeźbić" i pokazać w drewnie. Zapewniamy narzędzia i materiały.

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

**Koszt:** 10 zł od osoby

## 29.07.2021 – PRELEKCJA: „WAKACJE W STYLU RETRO”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Zgierska 147

**Organizator:** Oddział Martyrologii Radogoszcz Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

**Opis:** Prelekcja przeniesie słuchaczy w klimat wakacyjnych miesięcy w czasach II RP i początków niemieckiej okupacji w Łodzi. Dostarczy ciekawostek dotyczących sposobów na spędzanie lata w mieście i ulubionych kierunków turystycznych naszych dziadków



# Łódzka tytka Seniora

i pradiadków. Wprowadzi w atmosferę przedwojennych kurortów, sanatoriów i kolonii.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 1 zł

## 30.07.2021 – HISTORIA WIĘZIENIA PRZY DŁUGIEJ (GDAŃSKIEJ) – ZWIEDZANIE WYSTAWY STAŁEJ

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Gdańska 13

**Organizator:** Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

**Opis:** Jedna z ostatnich okazji przed remontem siedziby głównej Muzeum, żeby starsi mieszkańcy Łodzi mogli zapoznać się z trudną historią budynku przy ul. Gdańskiej 13 w Łodzi. Zwiedzanie z przewodnikiem.

**Zapisy:** [edukacja@muzeumtradycji.pl](mailto:edukacja@muzeumtradycji.pl) / 42 620 05 70

**Koszt:** 1 zł

## 30.07.2021 - WERNISAŻ WYSTAWY CZASOWEJ „SPOTKANIA I SPOJRZENIA: LYON W ŁODZI / RENCONTRES ET REGARDS: LYON À LODZ”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Dziedziniec Galerii Willa, ul. Wólczańska 31

**Organizator:** Miejska Galeria sztuki w Łodzi

**Opis:** Wystawa czasowa „Spotkania i spojrzenia: Lyon w Łodzi / Rencontres et regards: Lyon à Lodz” W secesyjnych przestrzeniach Galerii Willa zostaną eksponowane prace dziewięciorga artystów mieszkających w Lyonie i należących do tamtejszych stowarzyszeń artystycznych. Zobaczmy malarstwo, malowane tkaniny, rzeźby i grafiki wykonane w różnych konwencjach i stylistikach, od realizmu do abstrakcji.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 01.08.2021 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”

**Godz.:** 9:50

**Adres:** Zbiórka - krańcówka tramwajowa Janów

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

**Opis:** Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 10 km Janów - Olechów - stawy na Młynku. Zbiórka: krańcówka tramwajowa Janów godz. 9:50 (autobusy: 72A, 80, 82AB, 96C, tramwaje: 9, 10B), odjazd godz. 10:00. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 02.08.2021 - KREATYWNE PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 11:00 – 13:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1.

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Warsztaty artystyczne ze stringartu. Technika polega na wyplataniu obrazków z kolorowej włóczki lub nici na drewnie. Kontury wzorów najpierw „nanosi” się rysując konkretny wzór, a następnie wbija się w kontur gwoździe, które stają się „stelażem” dzieła.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652 / sekretariat@gorna.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.08 ORAZ 25.08.2021 - WARSZTATY TWÓRCZE

**Godz.:** 9:30 – 11:30

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Działania twórcze, podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra forma wszechstronnego rozwoju jak również dobra zabawa.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 04.08, 25.08.2021 - ZAJĘCIA TWÓRCZE ONLINE - RĘKODZIEŁO

**Godz.:** 12:30

**Adres:** wydarzenie online na platformie ZOOM

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta 16

**Opis:** Materiały potrzebne do zajęć można odbierać z placówki CZAS przy ul. Libelta 16.

**Zapisy:** 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-9:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.08.2021 - WARSZTATY EKOLOGICZNE DLA SENIORÓW

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Zamiejska 1

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

**Opis:** W ramach Edukacji Ekologicznej proponujemy Państwu wycieczkę po Sortowni Odpadów Komunalnych, podczas której opowiemy o instalacjach do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych. Celem warsztatów jest w szczególności: zaznajomienie z zasadami segregacji odpadów; dostarczenie wiedzy na temat aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami; praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi (poremontowe, elektroodpady); co to jest upcykling i filozofia zero waste. Wszystkich Seniorów zapraszamy do udziału w zajęciach także z rodzinami (dzieci w wieku szkolnym). Liczba osób ograniczona - 15 osób, obowiązuje kolejność zgłoszeń na 20 minutowy spacer (w zakrytym obuwiu!) + wykład w pawilonie edukacyjnym.

**Zapisy:** 663 355 744. Regulamin dostępny na stronie [www.mpolodz.pl](http://www.mpolodz.pl) w zakładce Edukacja.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.08, 12.08, 19.08, 26.08.2021 - POETYCKI SKWER

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Poetycki Skwer- czytanie książki „Na Bałutach gryzą psy” Bałuckie opowieści autorstwa Jerzego Krzywicka Kaźmierczyka prezentacja z artystycznego okna CT Lutnia dla odbiorców zgromadzonych na skwerze.

**Koszt:** Wstęp bezpłatny.

## 06.08.2021 - POTAŃCÓWKA PLENEROWA

**Godz.:** 16:00 – 20:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Zapraszamy na zabawę integracyjną na świeżym powietrzu z muzyką na żywo.

**Zapisy** [rondo@bok.lodz.pl](mailto:rondo@bok.lodz.pl) / 42 653 36 45

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.08.2021 - POTAŃCÓWKA W OGRODZIE

**Godz.:** 17:00 – 20:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Potańcówka w ogrodzie Ośrodka Kultury Górna.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652 / sekretariat@gorna.pl

**Koszt:** 10 zł / osoba

## 08.08.2021 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”

**Godz.:** 9:35

**Adres:** Zbiórka - Dworzec PKP Łódź Fabryczna, przystanek autobusu 53B

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

**Opis:** Organizatorzy” zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 14 km Paprotnia - głązy narzutowe - Parowy Janinowskie - Stare Skoszewy. Zbiórka: Dworzec PKP Łódź Fabryczna, przystanek autobusu 53B godz. 9:35, odjazd godz. 9.49. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

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

**Zapisy:** Nie są wymagane





# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.08 – 18.08.2021 - LATO Z KULTURĄ – ZIELNIK WYSPIAŃSKIEGO – WARSZTAT MALARSKI

**Godz.:** 13:00 – 15:00

**Adres:** Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej” Bałuckiego Ośrodka Kultury, ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury

**Opis:** Warsztat jest malarskim i graficznym spojrzeniem na rośliny, które tak często w swoich pracach wykorzystywał Stanisław Wyspiański. Uczestnicy będą mieli możliwość zapoznania się z technikami malarstwa akwarelowego takimi jak przejścia tonalne i kolorystyczne, mieszanie kolorów, techniką mokre w mokre, uzyskiwanie rozmaitych faktur w malarstwie akwarelowym, poznają różnorodne środki wyrazu takie jak: linia, plama malarska. Inspiracją do działań będą całe rośliny lub ich fragmenty z ich charakterystyczną kolorystyką i fakturami.

**Zapisy:** [zubardzka@bok.lodz.pl](mailto:zubardzka@bok.lodz.pl) / 42 651 67 47

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.08.2021 – WARSZTATY ZDROWIA - MUZYKOTERAPIA

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

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

**Opis:** Program zajęć obejmuje tematy: Medycyna naturalna jako alternatywne formy wspomagania leczenia dla seniora; Warsztaty Zdrowia – praktyczne możliwości wykorzystania naturalnych technik wspierania zdrowia; Wyciszająco-relaksujące sesje dźwiękowe, wibracje gongów i mis himalajskich; Zioła, światło i ruch jako relaks dla duszy, ciała i higieny umysłu.

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.08.2021- DZIENNIK ROZMAITOŚCI

**Godz.:** 14.00

**Adres:** pl. Wolności 14

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Z okazji Dnia Miłośnika Książki zapraszamy na warsztaty z tworzenia książki artystycznej. Podczas zajęć zostaną przedstawione podstawy introligatorskie, kaligraficzne, kompozycji kolażu i asamblażu. Zaprezentowane techniki pozwolą stworzyć osobom uczestniczącym unikalny dziennik, który stanie się oryginalnym przedmiotem użytkowym będącym indywidualnym zbiorem wspomnień, wiedzy i inspiracji. Zachęcamy do przyniesienia własnych pamiątek do wklejenia (fotografii, starej prasy, map, pocztówek, itd.)

**Zapisy:** 42 632 84 40 wew. 29 / edukacja@maie.lodz.pl

**Koszt:** 25 zł

## 10.08.2021 - ODKRYWANIE ŁODZI „ROZSZERZONE MĘSKIE WIĘZIENIE DLA MIESZKAŃCÓW KRAJU WARTY”

**Godz.:** 13:00 – 15:00

**Adres:** Zbiórka o godz. 12:45 przy głównym wejściu Muzeum, ul. Zgierska 147

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Tradycji Niepodległościowych Oddziału Martyrologii Radogoszcz.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652 / sekretariat@gorna.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.08 ORAZ 25.08.2021 - KLUB GIER PLANSZOWYCH

**Godz.:** 17:00 – 19:00

**Adres:** Centrum Kultury Młodych - sala klubowa, ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Co dwa tygodnie zapraszamy do Centrum Kultury Młodych wszystkich miłośników gier planszowych w każdym wieku.

**Zapisy:** j.szynkowski@ckm.lodz.pl / 42 684 24 02

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 13.08 ORAZ 27.08.2021 - DZIKA KUCHNIA

**Godz.:** 10:00

**Adres:** wydarzenie online na

[www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz](http://www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz)

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi / „W miejskiej kniei”  
Katarzyna Mikulska

**Opis:** Ogród Botaniczny w Łodzi we współpracy z Katarzyną Mikulską, na co dzień prowadzącą projekt „W miejskiej kniei”, proponuje w tym roku cykl „Dzika kuchnia” w ramach Akademii Różnorodności Ogródu Botanicznego w Łodzi. Jest to cykl filmów, w których prezentowane są dzikie rośliny jadalne oraz sposoby ich wykorzystania w kuchni.

**Zapisy:** nie dotyczy

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.08.2021 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW NA SKWERZE ZA CT LUTNIA

**Godz.:** 16:00 – 20:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Potańcówka dla seniorów 60+ organizowana w ramach projektu „Lato z Kulturą – Senior ‘21”, impreza z udziałem muzyka.

**Zapisy:** Szczegółowe informacje 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.08.2021 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”

**Godz.:** 9:15

**Adres:** Zbiórka przystanek tramwajowy Zgierska/Cmentarz Radogoszcz

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

**Opis:** Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 9,5 km Park A. Mickiewicza (Julianowski) - Arturówek - OW Prąszniczka. Zbiórka: przystanek tramwajowy Zgierska/ Cmentarz Radogoszcz godz. 9.15, tramwaje: 9, 11B, autobusy: 59, 99, odjazd



# Łódzka tytka Seniora

godz. 9.30. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

<https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509758 139.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.08.2021 - MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Transmisja online na

<https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz>

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Medytacja dla pokoju na świecie – zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczeniu spokoju.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.08.2021 - SPOTKANIE AUTORSKIE Z HANNA PIEKARSKĄ

**Godz.:** 18:00

**Adres:** CKM - sala widowiskowa, ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spotkanie z Hanną Piekarską – modelką, bohaterką książki „Srebrne tabu. Przyjaźń, miłość, seks po 60 roku życia”, ambasadorką Klubu Aktywnego Seniora.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.08.2021 – GIMNASTYKA UMYŚLU

**Godz.:** 10:30 – 11:30

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Najlepsze lekarstwo dla umysłu to jego stałe ćwiczenie i stała stymulacja. Możemy to osiągnąć rozwiązując rebusy, zagadki czy wykonując różnego rodzaju zadania na pamięć.



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.08.2021 - GIMNASTYKA UMYŚŁU

**Godz.:** 12:30

**Adres:** ul. Libelta 16

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta 16

**Opis:** Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

**Zapisy:** 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00-8:30)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.08 – 30.08.2021 - LATO Z KULTURĄ – AUTOPORTRET - WARSZTAT RYSUNKOWY – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

**Godz.:** 13:00 – 15:00

**Adres:** Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury, ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury

**Opis:** Warsztat rysunku obejmuje naukę tradycyjnej techniki rysunkowej chiaroscuro, polegającej na uzyskaniu głębi dzięki zastosowaniu kolorowego podkładu oraz białego i czarnego węgla. Poznamy techniki rysunkowe takie jak rozcieranie i gumowanie węgla naturalnego i prasowanego, podbijanie kontrastów, budowanie miękkiego światłocienia. Uczestnicy poznają zagadnienia dotyczące rysunku i malarstwa portretowego.

**Zapisy:** [lutnia@bok.lodz.pl](mailto:lutnia@bok.lodz.pl) / 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.08.2021 - AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI 2021 – CYKL „AKADEMIA OGRODNIKA”. ZBIÓR NASION I OWOCÓW.

**Godz.:** 10:00

**Adres:** wydarzenie online

[www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz](https://www.facebook.com/OgrodBotanicznyLodz)

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Ogród Botaniczny w Łodzi proponuje w tym roku cykl „Akademia Ogrodnika” w formie wirtualnej. Jest to cykl filmów,



# Łódzka tytka Seniora

w których prezentowane są dobre praktyki ogrodnicze. W sierpniowym odcinku opowiemy o tym, jak zbierać nasiona i owoce. Serdecznie zapraszamy do oglądania filmów, które będą udostępniane na profilu Facebook'owym Ogrodu Botanicznego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.08, 21.08, 22.08.2021 - „TAŃCZĄCY Z GWIAZDAMI” – SPEKTAKL DLA EMERYTÓW

**Godz.:** 19:15

**Adres:** Mała Scena Teatru, ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** "Tańczący z gwiazdami" to inspirowany powieściami Stephena Kinga i filmami Davida Lyncha horror musical o teatrze, który po miesiącach pandemicznego miotania się między życiem a śmiercią wraca do życia, wystawiając rewiowy hit - adaptację autobiografii polskiego Liberace, Bohdana Gadomskiego - zmarłego w 2020 roku kolorowego ptaka polskiego show biznesu, dziennikarza multimedialnego i przyjaciela gwiazd.

**Zapisy:** Bilety do kupienia w kasie teatru lub online. Rezerwacja pod tel. 42 633 50 36 lub mailowo: [bilety@powszechny.pl](mailto:bilety@powszechny.pl)

**Koszt:** 50 zł bilet ulgowy z legitymacją emeryta

## 21.08 ORAZ 22.08.2021 - SPEKTAKL „SZARY CHŁOPIEC”

**Godz.:** 16:00 (21.08) / 12:00 (22.08)

**Adres:** ul. Wólczańska 5 – wejście dla widzów

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Przedstawienie, zrealizowane na podstawie książki Lluisa Farré pod tym samym tytułem, jest bardzo pogodne, stworzone z myślą o poznającym świat najmłodszym widzu. Jest też nastawione na rozmowę i wspólne szukanie odpowiedzi na najróżniejsze dziecięce pytania.

**Zapisy:** [biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl](mailto:biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl); tel. 42 632 58 99 lub 695 087 008

**Koszt:** 28 zł



# Łódzka tytka Seniora

## 21.08.2021 - zGRAJMY SIĘ RODZINNIE NA OLECHOWIE

**Godz.:** 16:00 – 18:00

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

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Rodzinne spotkania z planszówkami dla dużych i małych. W trakcie spotkania będziemy poznawać najpopularniejsze gry i prowadzić rozgrywki.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.08.2021 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”

**Godz.:** 8:00

**Adres:** Zbiórka - Dworzec PKP Łódź Kaliska, zbiórka przy kasach

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

**Opis:** Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 13 km Głowno - Woliska - Wola Błędowa – Bratoszewice (możliwość kąpieli). Zbiórka: Dworzec PKP Łódź Kaliska, zbiórka przy kasach godz 8:00, pociąg ŁKA do Łowicza odjazd godz. 8.28. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>. Informacje: 509 758 139

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.08.2021 - POTAŃCÓWKA NA KONIEC LATA

**Godz.:** 17:00 – 20:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Potańcówka w ogrodzie Ośrodka Kultury Górna.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652 / sekretariat@gorna.pl

**Koszt:** 10 zł / osoba



# Łódzka tytka Seniora

## 27.08, 28.08, 29.08.2021 - „WYKAPANY ZIĘĆ” – SPEKTAKL DLA EMERYTÓW

**Godz.:** 19:15

**Adres:** Mała Scena Teatru, ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Pierwsze spotkanie rodziców z narzeczonym córki to moment, któremu zawsze towarzyszą duże emocje. Są one jednak jeszcze większe, jeśli celebracją tego ważnego wieczoru zakłóci splot nieoczekiwanych zdarzeń, zawodowe problemy oraz wizyta niepożądanych gości. Jak zakończy się ten wieczór? Czego o sobie nawzajem dowiedzą się bohaterowie? I jak w obliczu zaskakujących wydarzeń odnajdzie się przyszły zięć?

**Zapisy:** Bilety do kupienia w kasie teatru lub online. Rezerwacja pod nr tel. 42 633 50 36 lub mailowo: [bilety@powszechny.pl](mailto:bilety@powszechny.pl)

**Koszt:** 40zł bilet ulgowy z legitymacją emeryta

## 28.08 ORAZ 29.08.2021- SPEKTAKL „ZŁOTA RYBKKA”

**Godz.:** 16:00 ( w dn. 28.08) / 12:00 ( w dn. 29.08)

**Adres:** ul. Wólczańska 5 – wejście dla widzów

**Organizator:** Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

**Opis:** Kameralna sztuka oparta na oryginalnym tekście Aleksandra Puszkina, w poetyckim tłumaczeniu Juliana Tuwima. Baśń o rybaku i złotej rybce jest przypowieścią ludową, znacznie starszą niż jej najbardziej popularne literackie wersje. Spektakl pokazuje, jak bardzo może zmienić się człowiek, kiedy staje w obliczu pokusy władzy i bogactwa.

**Zapisy:** [biletzyrezerwacja@teatrarlekin.pl](mailto:biletzyrezerwacja@teatrarlekin.pl) / 42 632 58 99 lub 695 087 008

**Koszt:** 26 zł

## 28.08.2021 - LIVE Z PEDAGOG I TRENERKĄ MAGDALENĄ TUROWSKĄ-KWAPISZ

**Godz.:** 18:30

**Adres:** Transmisja online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych





# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** LIVE z ekspertką w zakresie inteligencji emocjonalnej nt. Inteligencja emocjonalna- kompetencja XXI wieku. Spotkanie realizowane w ramach działalności Łódzkiej Akademii Młodych.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.08.2021 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA”

**Godz.:** 8:20

**Adres:** Zbiórka - Przystanek autobusowy Lutomierska/Zachodnia (przy "Optyku")

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

**Opis:** Organizatorzy zapraszają na wycieczkę pieszą o długości 16 km Stary Adamów - Bugaj - Nakielnica - Jedlicze B - Las Krogulec - Zgierz ul. Staffa. Zbiórka: Przystanek autobusowy Lutomierska/Zachodnia (przy "Optyku") godz. 8.20, bus firmy Andrewbus odjazd godz. 8.29. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.08.2021 - RADOGOSKI KLUB SENIORA - SZKATUŁKA W STYLU VINTAGE - WARSZTATY RĘKODZIEŁA

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** Ośrodek Terenowy Wyspa Kultury Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach rękodzieła, podczas których poznamy różne techniki ozdabiania drewnianych szkatułek. Nauczymy się także postarzać nasze prace, by nadać im wyglądu retro. Każdy z uczestników zajęć wykona samodzielnie szkatułkę w stylu vintage. Podczas pracy posłużymy się takimi technikami jak m.in. decoupage, quilling, mix media.

**Zapisy:** osobiście w siedzibie O. T. Wyspa Kultury, telefonicznie 501 369 349 lub e-mailowo [wyspakultury@bok.lodz.pl](mailto:wyspakultury@bok.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytułka Seniora

## WYDARZENIA CYKLICZNE

### TYDZIEŃ LILIOWCÓW - LIPIEC

**Godz.:** 9:00 – 20:00

**Adres:** ul. Krzemieniecka 36/38

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Ogród Botaniczny w Łodzi zaprasza do obejrzenia kwitnącej kolekcji liliowców. Kolekcja zlokalizowana jest na terenie Arboretum, na końcu zabytkowej Alei Lipowej. W kolekcji można podziwiać liliowce w 85 odmianach. Dokładny termin kwitnienia kolekcji zostanie podany na stronie internetowej i Facebooku Ogródu oraz w mediach. Informacje o dokładnym terminie kwitnienia można uzyskać również pod tel. 42 688 44 20.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Bilet wstępu do Ogródu Botanicznego – 4 zł ulgowy, 8 zł normalny

### TAI CHI W PARKU ŹRÓDLISKA – NIEDZIELE (11.07 - 29.08.2021)

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

**Adres:** Park Źródlika przy altanie

**Organizator:** Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią

**Opis:** Tai Chi – chińska gimnastyka, której powolne, pełne wdzięku ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

### STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI - PONIEDZIAŁKI (OD 05.07 DO 30.08)

**Godz.:** grupa I 10:00 – 10:45 / grupa II 11:00 – 11:45

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

SENIORZE  
BĄDZ  
AKTYWNY!



# Łódzka tytka Seniora

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

**Koszt:** 10 zł / miesiąc

## "CIEKAWIE PRZY KAWIE. KLUB SMAKOSZY KULTURY" – WIRTUALNE PODRÓŻE PO ŚWIECIE - KAŻDY PONIEDZIAŁEK (LIPIEC I SIERPIEŃ)

**Godz.:** 10:00

**Adres:** Transmisja online na: <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Instruktor Piotr Sarnik z Centrum Kultury Młodych zabierze nas w przepiękne, egzotyczne zakątki Indonezji, Malezji, Singapuru i Tajlandii. Podzieli się z nami swoimi doświadczeniami, zarażając wszystkich podróżniczą pasją. Poczujemy powiew morskiej bryzy, zapach orientalnego jedzenia i nacieszymy oczy niepowtarzalnymi krajobrazami. Ciekawa propozycja na czas wakacyjny, dla wszystkich miłośników podróży.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA 60+ - PONIEDZIAŁKI (5.07 - 30.07.2021)

**Godz.:** 11:00 – 12:00

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

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

**Zapisy:** 574 255 542 / [widok@wdk.pl](mailto:widok@wdk.pl)

**Koszt:** 40 zł / 4 zajęcia

## NORDIC WALKING W PARKU PODOLSKIM – PONIEDZIAŁKI I PIĄTKI (19.07 - 30.08.2021)

**Godz.:** 9:00 – 11:00

**Adres:** Zbiórka przy tętni bliżej ul. Tatrzańskiej

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Uczestnicy zajęć mają możliwość poznania zasad prawidłowego chodzenia z kijkami. Przy stosowaniu prawidłowej



# Łódzka tytka Seniora

techniki ruchów podczas marszu z kijami można aktywować aż 90% mięśni w organizmie.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA SPORTOWE Z MOSIR W ŁODZI - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU (05.07 – 30.08.2021)

**Godz.:** wskazane poniżej

**Adres:** wskazane poniżej

**Organizator:** MOSIR Łódź

**Opis:** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń:

### **Poniedziałki**

09:00 – 09:45 zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Skorupki

09:00 – 09:45 zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego

09:00 – 10:30 Nordic Walking - Stawy Jana

### **Wtorki**

08:30 – 09:15 gimnastyka w wodzie – “Pływalnia Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki

09:00 – 09:45 zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Skorupki

10:00 – 10:45 gimnastyka w wodzie – “Pływalnia Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki

### **Środy**

09:00 – 09:45 zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Skorupki

09:00 – 09:45 zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Małachowskiego

10:30 – 12:00 Nordic walking Park Mickiewicza

### **Czwartki**

08:30 – 09:15 gimnastyka w wodzie – “Pływalnia Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki

09:00 – 09:45 zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy ul. Skorupki

10:00 – 10:45 gimnastyka w wodzie – “Pływalnia Wodny Raj” przy



# Łódzka tytka Seniora

ul. Wiernej Rzeki

## **Piątki**

09:00 – 09:45 zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy  
ul. Skorupki

09:00 – 09:45 zajęcia ogólnorozwojowe – Hala sportowa przy  
ul. Małachowskiego

09:00 – 10:30 Nordic Walking Stawy Jana

**Zapisy:** Ze względu na limity osób na zajęciach w obiektach sportowych i pływalniach obowiązują zapisy telefoniczne – 536 777 610. Zapisy odbywają się w piątki w godz. 10:00 – 14:00

**Koszt:** Udział bezpłatny - uczestnicy gimnastyki w wodzie zobowiązani są do zakupu biletu wstępu na obiekt

## **ZAJĘCIA TANECZNO-RUCHOWE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (01.07 - 14.07.2021)**

**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:** Cykliczne zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów, które uczą podstawowych kroków i układów tanecznych.

**Zapisy:** 574 190 682

**Koszt:** 40 zł / miesiąc

## **SZKOLENIA CYFROWE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY**

**Godz.:** 10:00-13:30

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

**Opis:** Nabycie podstawowych umiejętności z obsługi smartfona/komputera dla seniorów oraz zapoznanie się z nowoczesnymi technologiami. Program obejmuje niezbędne zagadnienia potrzebne, aby obsługa smartfona/komputera pomogła Seniorom w codziennym życiu. Szkolenie odbywa się na dwóch poziomach zaawansowania: podstawowym i średniozaawansowanym.

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytuła Seniora

## **KURS KOMPUTEROWY – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (19.07 - 30.08.2021)**

**Godz.:** 12:00 – 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

**Zapisy:** 791 180 240

**Koszt:** 40 zł / mc

## **SPACERY ZE SMARTPHONEM – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (19.07 - 30.08.2021)**

**Godz.:** 15:00 – 17:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider.

**Zapisy:** 791 180 240

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **TELEFONICZNE KONSULTACJE KOMPUTEROWE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (19.07 - 30.08.2021)**

**Godz.:** 18:00 – 20:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. Uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów, więc można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).

**Zapisy i konsultacje:** 791 180 240

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA – OD PONIEDZIAŁU DO CZWARTKU (05.07 – 23.07. 2021, 16.08 – 31.08.2021)

**Godz.:** poniedziałki - 9:00, 10:30, 11:30, wtorki - 9:00, 11:30, środy - 9:00, 10:30, 11:30, czwartki - 9:00, 10:30

**Adres:** ul. Libelta 16

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta

**Opis:** Zajęcia gimnastyczne prowadzone przez mgr fizjoterapii opierające się na ćwiczeniach wzmacniająco-rozciągających. Do ćwiczeń używamy przyrządów tj. piłki, taśmy oporowe oraz ciężarki.

**Zapisy:** 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00-9:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## EDUKACJA I TERAPIA RUCHOWA – WTORKI

**Godz.:** 9:15 – 10:25

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

**Opis:** Edukujemy w zakresie zdrowia, dbamy o sylwetkę, mięśnie, więzadła i motorykę. Wszystkie nasze zajęcia są odpowiedzią na Państwa potrzeby, a ich realizacja jest zgodna z Waszymi sugestiami. Każde nasze spotkania to czas spędzony w pocie czoła, niepozbawiony jednak ogromnej dawki humoru, radości i luzu.

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## PROJEKT „ODNALEZIONE NADZIEJE” – WTORKI

**Godz.:** 9:30 – 11:30 (dyżur telefoniczny); 13.00 – 20.00 (dyżur internetowy)

**Adres:** konsultacje telefoniczne oraz online na

[www.facebook.com/OdnalezionaNadzieje](http://www.facebook.com/OdnalezionaNadzieje)

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych, PSSIAP Łódź

**Opis:** Projekt ma na celu aktywizację seniorów, rozmawianie z nimi i wspieranie ich oraz szerzenie wiedzy psychologicznej. Pod mailiem [odnalezionenadzieje@ckm.lodz.pl](mailto:odnalezionenadzieje@ckm.lodz.pl) oraz Facebookiem/Messengerem dyżurują wolontariuszki z Polskiego Stowarzyszenia Studentów Absolwentów Psychologii, które w każdy wtorek w godzinach 13.00 – 20.00 oferują wsparcie poprzez życzliwość



# Łódzka tytka Seniora

i pełną empatii rozmowę, szansę na wysłuchanie, zrozumienie, nawiązanie relacji, możliwość podzielenia się swoimi troskami i codziennością oraz perspektywę cyklicznych kontaktów. Rozmowę telefoniczną można odbyć co wtorek w godz. 9.30 – 11.30 (pod numerem 572 424 306). Dyżur wtedy pełni dr Monika Mularska-Kucharek, koordynatorka i inicjatorka projektu, terapeutka od lat pracującą z osobami starszymi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SREBRNE WTORKI - KAŻDY WTOREK (LIPIEC - SIERPIEŃ)

**Godz.:** 10:00

**Adres:** Transmisja online na: <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Propozycje dla seniorów w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora (wywiady, teksty eksperckie, artykuły dedykowane, webinary, itp.)

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WARSZTATY KOSMETYCZNE – WTORKI

**Godz.:** 11:00 – 13:00

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

**opis:** Na zajęciach nie tylko będziemy zrobić dla siebie kojący żel, czy krem pod oczy, ale przede wszystkim podejmiemy do całego organizmu holistycznie! Z największą przyjemnością opowiem Państwu co działa na dane problemy ze strony naturalnych metod.

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## TANIEC W KRĘGU - WTORKI ( 05.07 – 06.08.2021 ORAZ 16.08 – 31.08.2021)

**Godz.:** 14:30

**Adres:** Park Ocalałych przy Centrum Dialogu im. Marka Edelmana

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta





# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu. W przypadku złej pogody zajęcia przenoszone są na salę gimnastyczną do CZAS przy ul. Libelta 16. Taniec w kręgu to zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczeniu się kultury innych narodów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## „BRYDŻ NA GÓRNEJ” – WTORKI (OD 07.07 DO 31.08)

**Godz.:** 16:00 – 20:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA NA SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ – WTORKI I CZWARTKI (20.07 - 31.08.2021)

**Godz.:** 10:00 – 11:00

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Ćwiczenia na przyrządach znajdujących się na siłowni zewnętrznej pod kierunkiem doświadczonego rehabilitanta.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU - WTORKI I CZWARTKI (05.07 – 23.07. 2021, 16.08 – 31.08.2021)

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

**Adres:** ul. Libelta 16

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta

**Opis:** Zajęcia gimnastyczne prowadzone przez mgr fizjoterapii opierające się na ćwiczeniach wzmacniająco-rozciągających. Do ćwiczeń używamy przyrządów tj. piłki, taśmy oporowe oraz ciężarki.

**Zapisy:** 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00-8:30)

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytuła Seniora

## GRUPA MALARSKA IMPRESJA – ZAJĘCIA PLASTYCZNE - WTORKI I CZWARTKI (LIPIEC 2021)

**Godz.:** 10:00 – 13:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości Lutnia Bałuckiego Ośrodka Kultury

**Opis:** Grupa Malarska Impresja - zajęcia plastyczne dla seniorów 60+ mające na celu kształtowanie umiejętności plastycznych oraz pogłębianie wiedzy o różnych technikach malarskich i rysunkowych.

**Zapisy:** Szczegółowe informacje tel.42 652 62 27

**Koszt:** Zajęcia płatne: 10 złotych od uczestnika za udział w zajęciach

## SEKCJA UKŁADANIA PUZZLI – WTORKI I CZWARTKI (20.07 – 31.08.2021)

**Godz.:** 13:30 – 15:00

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Układanie puzzli to świetna zabawa która: ćwiczy pamięć, wzmacnia poczucie wartości, rozwija sprawność manualną, rozwija kreatywność, ćwiczy wyobraźnię przestrzenną.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP – WTORKI I PIĄTKI (20.07 - 31.08.2021)

**Godz.:** 12:00 – 13:00

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Gimnastyka - zdrowy kręgosłup to zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## PILATES - ŚRODY (OD 05.07 DO 30.08)

**Godz.:** grupa I 10:00 – 10:45 / grupa II 11:00 – 11:45

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**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

## PLANSZÓWKI W CENTRUM - KAŻDA ŚRODA (LPIEC - SIERPIEŃ)

**Godz.:** 10:00

**Adres:** Transmisja online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** W ramach działalności Klubu Gier Planszowych zapraszamy w każdą środę do zgłębiania tajemnic najciekawszych planszówek. Pojawią się propozycje dla graczy w każdym wieku i o różnym stopniu zaawansowania. Wszystkich miłośników gier planszowych zapraszamy do wspólnej zabawy – odkryjmy wspólnie na nowo kultowe planszówki oraz poznajmy nowości godne polecenia.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SZYCIE MASKOTEK – MAŁPEK - ŚRODY (05.07 - 31.08.2021)

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Libelta 16

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta

**Opis:** Akcja charytatywna prowadzona dzięki współpracy z firmą Many Mornings. Maskotki szyte są przez seniorki ze skarpetek drugiego gatunku, które inaczej trafiłyby do kosza. Aby dołączyć do grupy nie są potrzebne zdolności krawieckie. Pod koniec roku rozdajemy je dzieciom znajdującym się w szpitalach.

**Zapisy:** 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00-8:30)

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytułka Seniora

## **KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” – ŚRODY (OD 07.07 DO 25.08)**

**Godz.:** 16:00 – 18:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Krótki opis:** Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisioriki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki deкупаżu. Zajęcia dla miłośników rękodzieła artystycznego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **GIMNASTYKA UMYŚŁU – ŚRODY**

**Godz.:** 16:10-18:10

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

**Opis:** Program zajęć obejmuje: trening procesów poznawczych, wzmacnianie poczucia własnej wartości, wzmacnianie poczucia sprawczości, trening kreatywności - poszerzanie granic, trening asertywności - wyznaczanie granic, coaching zdrowia, relaksacja, wgląd w siebie, uspołecznienie.

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **NORDIC WALKING PO LESIE ŁAGIEWNICKIM – ŚRODY I PIĄTKI (07.07,09.07.2021, 28.07 - 13.08.2021)**

**Godz.:** 11:00

**Adres:** środy - start w Arturówku / w piątki - ul. Nastrojowa 10

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta

**Opis:** Spacer nordic walking po Lesie Łagiewnickim, trasa ok. 6-8 km. W środy spotykamy się w Arturówku za drewnianym szlabanem, na ul. Skrzydlatej. W piątki spotykamy się na ul. Nastrojowej 10, przy Miejskim Centrum Medycznym Bałuty w Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## **GRY STOLIKOWE – ŚRODY I PIĄTKI (21.07 - 27.08.2021)**

**Godz.:** 13:30 – 15:00

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Zajęcia te nie tylko są formą dobrej zabawy ale również rozwijają wyobraźnię, umiejętności społeczne i interpersonalne. Pozwalają na tworzenie nowych przyjaźni.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **KOBIECE CZWARTKI - KAŻDY CZWARTEK (LPIEC - SIERPIEŃ)**

**Godz.:** 10:00

**Adres:** Transmisja online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom, w ramach utworzonej w Centrum Kultury Młodych Łódzkiej Akademii Kobiecości, której założycielką jest Monika Mularska - Kucharek

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **TENIS STOŁOWY – CZWARTKI**

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

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

**Opis:** Zapraszamy wszystkich chętnych na przyjacielskie rozgrywki.

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **ZESPÓŁ WOKALNO-INSTRUMENTALNY SENIORÓW „CANTARE” - CZWARTKI (05.07 - 30.07.2021)**

**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



# Łódzka tytka Seniora

ma zarówno utwory muzyki poważnej i musicalowej, jak i utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej.

**Zapisy:** [widok@wdk.pl](mailto:widok@wdk.pl) / 574 255 542

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA – CZWARTKI (22.07 - 31.08.2021)

**Godz.:** 12:00 – 13:00

**Adres:** ul. Rzgowska 170

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska

**Opis:** Zajęcia polegają na kształtowaniu wszystkich zdolności psychomotorycznych, angażując każdą partię ciała. Prowadzone są w różnych formach z wykorzystaniem posiadanego sprzętu do ćwiczeń.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA ZDROWOTNA – CZWARTKI

**Godz.:** 13:00 - 14:00

**Adres:** ul. Szpitalna 6

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Szpitalna

**Opis:** Zajęcia ogólnorozwojowe, wzmacniające i rozciągające poszczególne partie mięśniowe. Ćwiczenia prowadzone w sali gimnastycznej oraz na siłowni zewnętrznej. Nasze treningi oparte będą na ćwiczeniach: oddechowych, ogólnousprawniających, wydolnościowych, poprawiających motorykę, zwiększających ruchomość w stawach, o działaniu przeciwbólowym.

**Zapisy:** 502 322 547 (od pn. do pt. w godzinach 9:00-15:00)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ZUMBA 60+ - CZWARTKI (05.07 –26.07.2021 ORAZ 09.08 - 31.08. 2021)

**Godz.:** 15:00

**Adres:** Park Ocalałych przy Centrum Dialogu im. Marka Edelmana

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta

**Opis:** Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu. Zumba to energetyczny taniec zdobywający coraz większą popularność wśród



# Łódzka tytka Seniora

seniorów. W przypadku deszczu zajęcia są przeniesione na salę gimnastyczną w CZAS przy ul. Libelta 16 (na salę może wejść tylko 6 osób)

**Zapisy:** Na zajęcia odbywające się na świeżym powietrzu nie obowiązują zapisy

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA PLASTYCZNE - CZWARTKI (01.07 – 31.07.2021)

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

**Adres:** Dom Kultury 502, ul. A. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zajęcia dla seniorów, niezależnie od poziomu zaawansowania i umiejętności, przeznaczone dla osób, które interesują się rysunkiem, malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi.

**Zapisy:** 574 190 682

**Koszt:** 60 zł / miesiąc

## ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR – PIĄTKI (02.07 - 27.08.2021)

**Godz.:** 9:30 – 10:30

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

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

**Zapisy:** 608 833 981

**Koszt:** Udział bezpłatny

## TYTKA PEŁNA KULTURY - KAŻDY PIĄTEK (LIPIEC)

**Godz.:** 10:00

**Adres:** Transmisja online na <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Zespół Folkloru Miejskiego TYTKA piosenkami promuje miejski folklor gwarę łódzką. Ma w repertuarze starsze i nowe piosenki o Łodzi, które w okresie letnim zaprezentuje Państwu. W każdy piątek zapraszamy na kolejne odsłony koncertu jubileuszowego z okazji 5-lecia istnienia.

**Zapisy:** Nie są wymagane



# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## NAKRĘCENI FOLKLOREM - KAŻDY PIĄTEK (SIERPIEŃ)

**Godz.:** 11:00

**Adres:** Transmisja w sieci <https://pl-pl.facebook.com/ckmlodz>

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Propozycje przygotowane przez Zespół Pieśni i Tańca "Łódź" promujące i prezentujące piękno polskich tradycji ludowych. Radość, energia i różnorodność, autentyczne kostiumy ludowe, oryginalna muzyka grana przez kapelę ludową oraz prelekcje etnografa Aldony Plucińskiej – to wszystko znajdziecie Państwo w kolejnych piątkowych odsłonach naszego cyklu.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## „KABARET WACŁAW I JEGO FERAJNA” – PIĄTKI (02.07 - 27.08.2021)

**Godz.:** 12:00 – 15:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**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

## „SPA DLA DUSZY” – SOBOTY (LIPIEC I SIERPIEŃ)

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Transmisja online na

<https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz>

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** „Spa dla duszy” – pół godziny relaksu i medytacji z komentarzem przy łagodnej muzyce – dla wyciszenia myśli, odprężenia ciała i poprawy samopoczucia. Wystarczy usiąść wygodnie w cichym miejscu lub założyć słuchawki – i podążać myślami za komentarzem, w łagodnym skupieniu. Spokojny stan





# Łódzka tytka Seniora

umysłu wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **GALERIA NA TARASIE – WYSTAWA “MOJE ABSTRAKCJE” TADEUSZA NIEMCA – OD 01.07.2021 DO 31.07.2021**

**Godz.:** 10:00 - 16:00

**Adres:** Galeria na Tarasie w Domu Kultury 502, ul. A. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Tadeusz Niemiec – artysta malarz, jego obrazy to w większości abstrakcje o dużych formatach od 120/150 cm. Uwielbia żywe, intensywne barwy. Swoje prace prezentował zarówno na wystawach indywidualnych jak i zbiorowych w kraju i za granicą. W latach 2015 - 2020 brał udział w 52 wystawach. 49 prac artysty można oglądać od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-16.00 do końca lipca.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **PROJEKT „SMARTSENIOR” (01.06.2021 – 31.12.2021)**

**Godz.:** 9:00 – 16:00

**Adres:** ul. Sienkiewicza 55

**Organizator:** Stowarzyszenie Aktywni.eu, Stowarzyszenie Kre-Aktywni

**Opis:** „SmartSenior to projekt skierowany do osób powyżej 60 roku życia. W ramach projektu będzie można wziąć udział w indywidualnych konsultacjach dotyczących obsługi smartfona. Oprócz tego organizować będziemy również szkolenia stacjonarne, na których będziemy uczyć się jak wykorzystywać smartfona do codziennych czynności oraz spotkania integracyjne, podczas których będziemy szlifować umiejętności korzystania z mediów społecznościowych na telefonach.

**Zapisy:** 506 118 127

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## PROJEKT „SPRAWNI AKTYWNI ZDROWI” (01.06.2021 – 31.12.2021)

**Godz.:** 9:00 – 16:00

**Adres:** ul. Sienkiewicza 55

**Organizator:** Stowarzyszenie Aktywni.eu

**Opis:** Projekt dla seniorów, którego celem jest zwiększenie aktywności fizycznej wśród osób +55. Zorganizujemy dla Was 4 cykle zajęć z aktywności fizycznej pod okiem eksperta (nordic walking, joga, pilaste, itd.). Zajęcia będą odbywać się na dworze i w pomieszczeniach. Dodatkowo weźmiecie udział w spotkaniach teoretycznych, podczas których wspólnie z innymi seniorami i ekspertami będziecie wymieniać się poradami o zdrowym trybie życia. Projekt „Sprawni Aktywni Zdrowi” jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Europejski Korpus Solidarności.

**Zapisy:** 506 118 127

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KOREPETYCJE DLA DZIADKA I BABCI (01.11.2020 – 31.08.2021)

**Godz.:** 9:00 – 16:00

**Adres:** ul. Sienkiewicza 55

**Organizator:** Stowarzyszenie Aktywni.eu

**Opis:** Bezpłatne korepetycje z obsługi komputera lub innego sprzętu elektronicznego, który sprawia problem. Podczas spotkań możemy poruszyć takie tematy jak bankowość elektroniczna, zakupy przez Internet, kultura on-line, zdrowie przez Internet, komunikacja z rodziną. W ramach korepetycji możecie liczyć na bezpłatne trzygodzinne spotkanie z jednym z naszych doświadczonych trenerów. Na korepetycje umawiamy się indywidualnie z każdym uczestnikiem. Projekt jest sfinansowany ze środków Fundacji PZU.

**Zapisy:** 506 118 127

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## INDYWIDUALNE LEKCJE GRY NA PIANINIE - 05.07- 30.07.2021

**Godz.:** terminy do indywidualnego uzgodnienia

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Lekcje gry na pianinie prowadzone metodą uczeń – nauczyciel. Lekcja trwa 45 min. Zajęcia dla osób w każdym wieku.

**Zapisy:** 574 255 542 / widok@wdk.pl

**Koszt:** 140 zł / 4 lekcje w miesiącu

## HOROSKOP WARTOŚCI ŻYCIA – 05.06 – 31.08.2021

**Godz.:** Do uzgodnienia przy zapisie

**Adres:** Piotrkowska 82 lub on-line (do uzgodnienia przy zapisie)

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Horoskop Wartości Życia zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniająco spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada.

**Zapisy:** [lodz@galeriamedytacji.pl](mailto:lodz@galeriamedytacji.pl), 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO Z NARODOWYM FUNDUSZEM ZDROWIA

### Seniorze - sprawdź jak dbać o swoje zdrowie!

Jak cieszyć się długim życiem w dobrym zdrowiu? Postaw na profilaktykę zdrowotną! Ma ona fundamentalne znaczenie w kształtowaniu Twojego zdrowia oraz utrzymaniu odpowiedniego poziomu sprawności ruchowej i umysłowej. Prawidłowe żywienie, obowiązkowa aktywność fizyczna czy regularne badania profilaktyczne to najskuteczniejsza forma działań, które możesz podjąć w trosce o swoje życie i zdrowie! Wiek to tylko cyfra, a jej wartość nie definiuje jakości Twojego życia. Nie zwlekaj – poznaj przepis na zdrowie!

### Prawidłowa dieta – kluczem dla Twojego zdrowia!

Zbilansowany sposób żywienia jest jednym z podstawowych elementów skutecznej profilaktyki zdrowotnej, ponieważ znacząco wpływa na obniżenie ryzyka rozwoju chorób cywilizacyjnych tj. choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory czy cukrzyca typu 2. Co więcej proces starzenia się wiąże się z szeregiem zmian, które mogą przekładać się bezpośrednio na modyfikacje zapotrzebowania organizmu na niektóre składniki odżywcze. Z tego powodu w Twoim jadłospisie nie powinno zabraknąć odpowiedniej ilości białka, tłuszczu, węglowodanów oraz mikrośladków: witamin A, D, C, B6, B12, kwasu foliowego oraz składników mineralnych: wapnia, magnezu, żelaza, cynku oraz jodu.

Wobec tego uwzględnij w swojej codziennej diecie świeże produkty spożywcze o jak najmniejszym stopniu przetworzenia:

- sezonowe warzywa i owoce (są dobrym źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika pokarmowego),
- produkty zbożowe (zwłaszcza pełnoziarniste),
- produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefir),
- ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego w postaci olejów i oliwy,
- orzechy i nasiona oraz awokado.



# Łódzka tytka Seniora

Ważnym elementem diety seniora jest ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodczy, dań zawierających nadmierne ilości soli i cukru. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak. Pamiętaj o spożyciu co najmniej 2 litrów płynów na dobę, ponieważ osoby starsze są w szczególnym stopniu narażone na odwodnienie. Nie bez znaczenia jest również sposób przygotowania potraw. Zalecane metody obróbki kulinarnej to gotowanie, pieczenie (bez dodatku tłuszczu, w folii, w pergaminie, naczyniach żaroodpornych) czy duszenie (bez obsmażania).

## Przepis na II śniadanie - pakiet senior 1800 kcal

Źródło: Bezpłatny Portal diety NFZ (<https://diety.nfz.gov.pl>)

### Salatka z twarogiem i warzywami

Zawartość składników odżywczych: Białko 13 g, Tłuszcz 8 g, Węglowodany 15 g

Czas przygotowania: 15 min

Ilość porcji: 1 porcja

Ser twarogowy półtłusty 2,5 plastra, 50 g

Musztarda 1 łyżeczka, 10 g

Sok z cytryny 1 łyżeczka, 5 g

Olej rzepakowy, uniwersalny 1 łyżeczka, 5 ml

Papryka czerwona 1/4 sztuka, 45 g

Papryka zielona 1/4 sztuka, 45 g

Pomidor koktajlowy 5 sztuka, 100 g

Pieprz czarny, suszony 1 szczypta, 1 g

Zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g

Mix sałat z rukolą 3 garście, 90 g

Przygotowanie:

Warzywa umyć i pokroić na drobne kawałki. Połączyć warzywa w jednym naczyniu. Przygotować sos - wymieszać musztardę, sok z cytryny i olej. Połączyć sosem warzywa, posypać przyprawami. Na koniec dodać ser, podzielony na drobne kawałki.

Skorzystaj z darmowej pomocy specjalistów, którzy przygotowali dla Ciebie zestaw gotowych jadłospisów opartych o zasady diety DASH dla seniorów. Na portalu diety NFZ (<https://diety.nfz.gov.pl>)



# Łódzka tytka Seniora

znajdziesz szereg dań, które urozmaicą Twoje dotychczasowe menu.

## **Przepis na obiad - pakiet senior 1800 kcal**

Źródło: Bezpłatny Portal diety NFZ (<https://diety.nfz.gov.pl>)

### **Kurczak duszony w marchewce i pomidorach**

Zawartość składników odżywczych: Białko 34 g, Tłuszcz 27 g, Węglowodany 62 g

Czas przygotowania: 50 min

Ilość porcji: 1 porcja

Mięso z piersi kurczaka bez skóry 1 sztuka, 120 g

Cebula 1/2 sztuki, 50 g

Marchew 1 sztuka, 45 g

Olej rzepakowy, uniwersalny 1,5 łyżka, 15 ml

Pomidor 2 sztuki, 300 g

Ziemniaki 3 sztuki, 280 g

Sałata 4 garści, 100 g

Oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml

Kiełki brokułów 1 łyżka, 10 g

Przygotowanie:

Ziemniaki ugotować (na parze lub w wodzie). Warzywa pokroić (cebulę i pomidora w kostkę, marchewkę w paski). Cebulę chwilę podsmażyć na oleju, a następnie dodać marchewkę (w razie potrzeby można dolać trochę wody) i dusić pod przykryciem około 15 minut. Kiedy marchewka stanie się miękka, dodać pomidora i położyć na warzywa wcześniej przyprawionego kurczaka i dusić dalej około 20 minut. Do sałaty dodać oliwę i posypać kiełkami.



# Łódzka tytka Seniora

## Bądź aktywny fizycznie i umysłowo!

Regularna aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia, długości życia czy dobrego samopoczucia. Zmniejsza ona ryzyko nadciśnienia tętniczego, chorób układu sercowo-naczyniowego, nowotworów, cukrzycy typu 2 i innych zaburzeń mogących przyczynić się do przedwczesnej śmierci. Nie bez znaczenia jest również to, że ruch zapobiega nadmiernemu wzrastaniu masy ciała, poprawia jakość snu, zmniejsza poziom stresu czy zapobiega rozwojowi depresji.

W ramach swojej codziennej aktywności postaw na różnorodne ćwiczenia fizyczne, które wzmocnią Twoje mięśnie oraz poprawią kondycję fizyczną! Ćwicz trzy lub więcej dni w tygodniu, aby zwiększyć swoją wydolność i zapobiec upadkom. Pamiętaj jednak, przed rozpoczęciem aktywności fizycznej zachowaj ostrożność oraz skonsultuj się ze swoim lekarzem, aby wyeliminować ryzyko nadmiernego obciążenia organizmu w trakcie treningu.

Bez wątplenia każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna! Postaw na ruch w swoim codziennym życiu – spacer, nordic walking, jazda na rowerze – rodzaj aktywności nie ma znaczenia, o ile taka forma aktywności sprawia Ci przyjemność! Ponadto zaangażuj swoich najbliższych w aktywne spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu. Wybierz rodzaj aktywności, który lubisz i ciesz się dodatkowymi korzyściami zdrowotnymi płynącymi z pracy Twojego ciała.

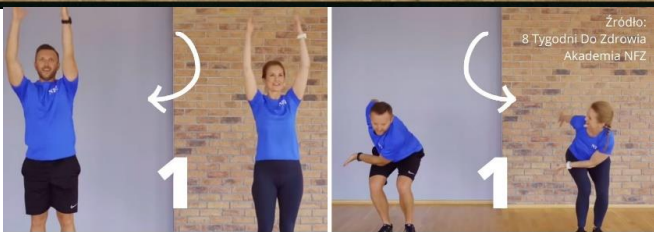
**Pamiętaj przed każdą aktywnością fizyczną skorzystaj z porady lekarza lub fizjoterapeuty!**

Przykładowe ćwiczenia znajdziesz na planszy, a cały plan treningowy dostępny jest bezpłatnie na stronie Akademia NFZ w zakładce „8 tygodni do zdrowia” (<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>).



# Łódzka tytka Seniora

Źródło:  
8 Tygodni Do Zdrowia  
Akademia NFZ



- **Ćwiczenie 1** – Stojąc prosto z ramionami w górze przenieś oba ramiona raz na prawą, raz na lewą stronę. Powtórz ćwiczenie 8 razy.

- **Ćwiczenie 2** – Unieść prawą nogę zgiętą w kolanie i przy jej pomocy rysuj koła w powietrzu. Powtórz ćwiczenie 12 razy na każdą nogę.

- **Ćwiczenie 3** – Skręty całego ciała raz na jedną, raz na drugą stronę. Powtórz ćwiczenie 7 razy na każdą stronę.

- **Ćwiczenie 4** – Prawa noga do tyłu, a kolano naprzemiennie schodzi w dół i wraca do pozycji wyjściowej. Powtórz 14 razy na każdą nogę.





# Łódzka tytka Seniora

## Pamiętaj o badaniach profilaktycznych!

Regularne badania profilaktyczne pozwalają na stałe monitorowanie Twojego stanu zdrowia, a w razie konieczności na postawienie szybkiej diagnozy i rozpoczęcie leczenia na wczesnym etapie choroby. Wśród badań profilaktycznych zalecanych dla seniorów wyróżnia się regularne monitorowanie ciśnienia tętniczego, badanie morfologii krwi, poziomu cholesterolu, poziomu glukozy, badanie ogólne moczu, rtg klatki piersiowej, badanie wzroku, tarczycy, węzłów chłonnych oraz jelita grubego pod kątem wystąpienia zmian nowotworowych. Ponadto u mężczyzn nie bez znaczenia jest badanie prostaty i oznaczenie PSA pod kątem raka prostaty, a u kobiet: badanie ginekologiczne i mammografia. O wyborze typu badania oraz częstotliwości jego wykonania decyduje lekarz prowadzący, który na podstawie historii zmian stanu zdrowia zdecyduje o zasadności podejmowanych działań profilaktycznych.

Seniorze teraz już wiesz jak odpowiednio dbać o swoje zdrowie! Pamiętaj o trzech kluczowych czynnikach tj. zdrowa dieta, aktywność fizyczna i regularne badania profilaktyczne, które stanowią fundament do budowy odpowiedniej jakości zdrowotnej Twojego życia.

## Gdzie znajdziesz informacje o zdrowym stylu życia?

- Cykliczna akcja NFZ na stronie Akademia NFZ – **Środa z profilaktyką** – co tydzień nowe informacje na temat odpowiedzialnej profilaktyki zdrowotnej
- **Akademia NFZ** – konto na portalu Facebook i YouTube

**Profilaktyka w praktyce I Łódzkie** – konto na portalu Facebook prowadzone przez Zespół Profilaktyki Zdrowotnej Łódzkiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia



# SZCZEPIENIA PRZECIWKO COVID-19



Rozmowa na temat pandemii Covid-19 z doktorem Tomaszem Karauą, lekarzem Oddziału Chorób Płuc Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. Barlickiego w Łodzi, przeprowadzona przez Panią Katarzynę Wąsik (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ).

***Sytuacja pandemii COVID-19 jest z nami już na tyle długo, że można by przypuszczać, że nasza wiedza w tym obszarze jest na tyle duża i wystarczająca, że w najbliższym czasie nauczymy się „żyć z wirusem” i powrócimy do upragnionej normalności, za którą wszyscy tęsknimy. W jakim stopniu możemy powiedzieć, że wirus został przez nas poznany na tyle, że możemy przewidzieć dalsze jego i nasze losy?***

Rzeczywiście trudno przewidzieć jaka będzie przyszłość. Czy szczepionki będą chronić nas latami? Czy nie pojawi się mutacja obniżająca istotnie skuteczność szczepionek? Czy i kiedy pojawią się skuteczne leki? Te wszystkie pytania sprawiają, że świat nauki oraz personel medyczny traktuje koronawirusa z dużym szacunkiem. Szacunkiem, który płynie z odpowiedzialności jaką na nas spoczywa oraz szacunkiem wobec wielu osób, które straciły zdrowie bądź życie w walce z COVID-19.

***Jak wygląda obecny obraz pandemii z perspektywy lekarza? Jacy pacjenci trafiają obecnie na oddziały szpitalne? W jakim są stanie i czy są wśród nich osoby zaszczepione?***

Obecnie rzeczywistość wygląda znacznie lepiej niż jesienią, czy wiosną. Liczba zakażeń koronawirusem, a w związku z tym liczba zgonów znacznie zmalały. Dzięki temu w szpitalu znajdujemy więcej miejsca dla przewlekle chorych pacjentów, których diagnostyka i leczenie były opóźnione z powodu sytuacji epidemiologicznej. Pacjenci z potwierdzonym COVID-19 trafiają do specjalnych szpitali pełniących rolę szpitali zakaźnych. Pozostałe osoby mogą swobodnie, choć wciąż w reżimie sanitarnym funkcjonować i nadrabiać zaległości. Warto jednak zaznaczyć, że do oddziałów chorób płuc trafiają wciąż pacjenci z powikłaniami ze strony układu oddechowego po przebytych COVID-19, bądź przeniesieni są ze szpitali zakaźnych z powodu utrzymującej się niewydolność oddechowej niepozwalającej im funkcjonować bez tlenu w domu. To często kilkumiesięczna, powolna rehabilitacja oddechowa.

SENIORZE  
BĄDZ  
AKTYWNY!



# Łódzka tytka Seniora

**Co w obecnej sytuacji może zrobić każdy z nas, indywidualnie. Pandemia dotyczy całego społeczeństwa, ale przecież każdy z nas powinien w pierwszej kolejności zatroszczyć się o siebie, aby móc później mówić o odpowiedzialności zbiorowej.**

Największym wyzwaniem dla świata jest dzisiaj przekonanie ludzi o dobrodziejstwie szczepień. To aktualnie jedyna, skuteczna broń w walce z COVID-19. Pozostałe sprowadzają się do ograniczania swobód poruszania się, gromadzenia oraz zachowywania zasad ochrony osobistej tzn. mycia rąk i noszenia masek. Zadbajmy o to by się zaszczepić dowolnym dostępnym preparatem, a zwłaszcza gdy mamy istotne choroby przewlekłe, które mogłyby przyczynić się do ciężkiego przebiegu infekcji. Ponadto wchodząc w tłum bądź do zamkniętych pomieszczeń nośmy maski, najlepiej o wyższym poziomie filtracji (np. FFP2). Dzisiaj są dostępne w niemal każdej aptece. Myjmy ręce, zachowujmy 1,5-2metrowy dystans. Warto zaznaczyć, że osoby w pełni zaszczepione mogą wg zaleceń amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom przebywać w swojej obecności bez masek i nawet się przytulić ☺. To jest właśnie ta normalność za którą tęsknimy.

**Jaką rolę odgrywają szczepienia w walce z pandemią? Tematyka szczepień, mimo, że wiele osób zostało już zaszczepionych, jest obszarem, który wciąż budzi kontrowersje. Z czego to może wynikać?**

Szczepienia od zawsze były metodami zapobiegania groźnym chorobom zakaźnym jak odra, polio, gruźlica. Dzisiaj ten sam świat nauki, który tworzy zalecenia co do higieny, profilaktyki chorób, właściwego odżywiania rekomenduje szczepienia jako formę walki z COVID-19. To dzięki medycynie żyjemy dzisiaj znacznie dłużej niż jeszcze 100 lat temu. Często stawiane są zarzuty, iż szczepionka nie jest do końca przebadana. Jest w tym tylko niewielka część prawdy. Pod względem mechanizmu działania, krążenia substancji zawartych w szczepionce w ludzkim organizmie, skuteczności – pod tym kątem szczepionki są rzetelnie sprawdzone. Nie jest zakończona ostatnia, najdłuższa faza badania czyli wieloletnia obserwacja. Z oczywistych względów nie jest to możliwe gdyż z COVID-19 mierzymy się od nieco ponad roku czasu. Świat stanął zatem wobec dylematu – czekać kilka lat na potwierdzenie obserwacji czy dać ludziom broń do walki z COVID-19 szybciej, ratując miliony istnień. Osobiście cieszę się, że świat podjął moralnie słuszną decyzję. Przykład dali zarówno przywódcy wielu krajów na całym świecie jak i twórcy samej szczepionki publicznie szczepiąc się przeciw COVID-19.

SENIORZE  
BĄDZ  
AKTYWNY!



# Łódzka tytka Seniora

**Nadal są wśród nas osoby, które wciąż się wahają w temacie szczepień. Taka decyzja, podobnie jak wszystkie inne, powinna być racjonalna, poparta odpowiednimi argumentami, wiarygodną wiedzą i indywidualną perspektywą. Możliwe, że właśnie ta indywidualna sytuacja, w tym przede wszystkim zdrowotna, może mieć przełożenie na chęć zaszczepienia lub rezygnację. Lęk przed szczepieniem wynikający ze stanu zdrowia (np. występujące choroby przewlekłe) lub związany przynależnością do grupy wiekowej (np. osoby w wieku senioralnym) oraz brak zaufania do szczepionek, może skutecznie paraliżować nas i zniechęcić. W jaki sposób powinniśmy spojrzeć na szczepienia i odnieść je do nas samych, aby właściwie i ostatecznie zdecydować, którą drogę wybrać?**

Wszystko jest kwestią spokojnego rozważenia bilansu korzyści do strat. Jeśli wiem, że dla mnie ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 wymagającego pobytu w szpitalu znacznie przewyższa ryzyko ewentualnych działań niepożądanych po przyjęciu szczepionki to wybór jest prosty – powinienem, nawet mimo lęku – przyjąć szczepionkę. Ktoś zapyta: doktorze! Ale ja mam tyle chorób! Czy szczepionka jest dla mnie dobrym rozwiązaniem? Odpowiem: właśnie dla takich osób jak Pan /Pani szczególnie. Osoby z wieloma poważnymi przewlekłymi chorobami gorzej radzą sobie z COVID-19. Takie osoby w przeszłości szczególnie zachęcaliśmy do szczepienia przeciw grypie, czy pneumokokom. Pamiętajcie, że wszystkie wasze wątpliwości może rozwiązać Wasz lekarz rodzinny. Żyjemy w świecie pełnym sprzecznych informacji i czasami trudno jest zdecydować czy to co robimy jest słuszne, czy nie. Potrzeba wiele rozsądku i zaufanych osób, które wskażą najmądrzejsze rozwiązania. W mojej rodzinie zaszczepieni są wszyscy – rodzice, dziadkowie i ja osobiście. Ostatnią rzeczą jaką bym chciał to skrzywdzić własną rodzinę. Dzisiaj wspólnie cieszymy się, że są bezpieczni i koszmar ostatniego roku z dużą szansą nie zapuka już do drzwi naszego domu. Tego życzę też Państwu.



## SZCZEPIENIA PRZECIWKO COVID-19 - PYTANIA I ODPOWIEDZI

### ***Czy szczepionka jest bezpieczna? Jakim badaniom i procedurom podlega?***

Niezależnie od rodzaju szczepionki, każda z nich przechodzi staranne badania i może być podana wyłącznie po dopuszczeniu do obrotu przez wyspecjalizowane instytucje. Skrócono do minimum procedury rejestracyjne, ale badania wykonywano według najwyższych standardów bezpieczeństwa, podobnie jak w przypadku innych szczepionek. Szczepionki, tak jak pozostałe produkty lecznicze, przed wprowadzeniem na rynek wymagają uzyskania pozwolenia na dopuszczenie do obrotu. Wymagania dot. ich rejestracji są bardzo rygorystyczne. W Polsce dopuszczeniem szczepionek do obrotu zajmuje się Prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPL). Decyzja może być także podjęta przez Radę Unii Europejskiej lub Komisję Europejską po przeprowadzeniu przez Europejską Agencję Leków procedury scentralizowanej. W każdym przypadku pozwolenie na dopuszczenie do obrotu jest wydawane po ocenie stosunku korzyści do ryzyka. Następuje to na podstawie dokumentacji zawierającej dane zebrane w czasie prac nad produktem i badań klinicznych. Ocena ryzyka dotyczy jakości, bezpieczeństwa i skuteczności produktu leczniczego. W przypadku COVID-19 dla szybkiego zapewnienia dostępności skutecznej i bezpiecznej szczepionki, skracane są terminy administracyjne. Te ułatwienia proceduralne nie obniżają obowiązujących wymogów dot. bezpieczeństwa i skuteczności szczepionki. Umowy o wczesnym zakupie podpisywane przez Komisję Europejską uzależniają końcowy zakup od otrzymania dostępu do obrotu szczepionki w Unii Europejskiej. Pozytywna decyzja o całkowitym lub warunkowym dostępie zostanie podjęta jedynie względem szczepionek, które udowodnią swoją skuteczność i bezpieczeństwo w procedurze centralnej prowadzonej przez Europejską Agencję Leków. Firmy farmaceutyczne przeprowadzają również własne testy.

### ***Przeszedłem COVID-19. Czy powinienem się zaszczepić?***

Tak. Ozdrowieńcy podlegają zaszczepieniu. Według CDC (Center for Disease Control and Prevention) i PHE (Public Health England) przebycie choroby nie jest przeciwwskazaniem do szczepień. Szczepienie ozdrowieńców odbywa się dwoma dawkami. Osoby, które były zakażone koronawirusem, nie muszą już czekać 90 dni na e-skierowanie na szczepienie. Od 17 maja na swoim Internetowym Koncie Pacjenta może zobaczyć je każdy, kto otrzymał pozytywny wynik testu 30 i więcej dni temu.



# Łódzka tytka Seniora

**Co zrobić w przypadku, gdy dostanę pierwszą dawkę szczepionki, a w terminie przyjęcia drugiej nie będę w stanie przyjść na szczepienie (np. z powodu choroby), bądź lekarz nie zakwalifikuje mnie do drugiej dawki szczepienia?**

Należy skonsultować się z lekarzem. W przypadku cięższej choroby nie należy podawać drugiej dawki szczepionki przeciw COVID-19, lecz odczekać do czasu poprawy stanu zdrowia i decyzji lekarza o możliwości podania szczepionki.

**Dlaczego szczepionka na koronawirusa powstała tak szybko?**

W odróżnieniu od tradycyjnych szczepionek (np. na grypę sezonową) szczepionki mRNA mogą mieć krótszy okres produkcyjny. To efekt tego, że zamiast wstrzykiwać białka wirusowe, nasz organizm wykorzystuje instrukcje do samodzielnego ich tworzenia. Ponadto cząsteczki mRNA mają prostszą strukturę niż białka. Za dopuszczenie do obrotu szczepionek pandemicznych odpowiada Komisja Europejska, po uzyskaniu pozytywnej rekomendacji Komitetu ds. Produktów Leczniczych Stosowanych u Ludzi (CHMP). EMA wdrożyła szereg mechanizmów wspierających prace rozwojowe nad szczepionkami przeciw COVID-19, przyspieszających proces dopuszczania do obrotu, takich jak: szybkie i bezpłatne doradztwo naukowe oraz szybką weryfikację i zatwierdzanie planu badań pediatrycznych.

W zakresie wydawania pozwolenia na wprowadzenie produktu leczniczego do obrotu oraz po wprowadzeniu produktu leczniczego do obrotu wdrożono następujące procedury:

- *przeгляд etapowy* - narzędzie regulacyjne wykorzystywane przez EMA do zintensyfikowania i przyspieszenia oceny danej szczepionki pandemicznej. W tej procedurze, przed rozpoczęciem właściwego postępowania rejestracyjnego, CHMP sukcesywnie dokonuje oceny dostępnych danych z trwających badań. Rolling review jest kontynuowane do czasu uzyskania wystarczających dowodów jakościowych, przedklinicznych i klinicznych na poparcie formalnego wniosku o wydanie pozwolenia na dopuszczenie do obrotu danej szczepionki;
- *przyspieszona ocena* - jest to skrócona procedura oceny merytorycznej dokumentacji rejestracyjnej produktów o dużym znaczeniu dla zdrowia publicznego z 210 do mniej niż 150 dni;
- *warunkowe dopuszczenie do obrotu* - jeżeli zgodnie z opinią CHMP m.in. stosunek korzyści do ryzyka jest pozytywny oraz korzyści dla zdrowia publicznego wynikające z natychmiastowej dostępności produktu leczniczego na rynku przeważają nad ryzykiem wynikającym



# Łódzka tytka Seniora

z potrzeby uzyskania dalszych danych może zostać przyznane pozwolenie warunkowe.

## ***Czy po szczepieniu trzeba czegoś unikać? Np. aktywności fizycznej?***

W odniesieniu do szczepienia przeciw COVID-19 mają zastosowanie ogólne zasady dotyczące szczepień. Nie ma zalecenia, aby unikać określonych czynności, np. aktywności fizycznej po szczepieniu. Decyzję podejmuje osoba, która została zaszczepiona, kierując się swoim samopoczuciem, stanem zdrowia.

## ***Co zrobić w przypadku niepokojących objawów po szczepionce?***

Tak jak po podaniu jakiegokolwiek leku mogą się pojawić objawy niepożądane, tak również i po szczepieniu mogą one wystąpić. W przypadku pojawienia się niepożądanego odczynu po szczepieniu, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem poradni, w której było wykonane szczepienie, bądź jakimkolwiek innym lekarzem i poinformować o odbytym szczepieniu.

## **Źródło:**

<https://www.gov.pl/web/szczepimysie/pytania-i-odpowiedzi>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/szybsze-szczepienie-ozdrowiencow> )

