

LUTY 2022

Łódzka tytka Seniora

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

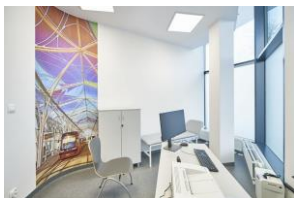


ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



Łódzka tytka Seniora



Nowa Przychodnia „Kapelusz Anatola”

Nowa poradnia Miejskiego Centrum Medycznego „Górna” w Łodzi mieszcząca się w popularnie znanym „Kapeluszu Anatola”

Lokalizacja: ul. Paderewskiego 6

Godziny otwarcia: od poniedziałku do piątku 8:00 – 18:00

Personel: dwóch lekarzy medycyny rodzinnej oraz pediatra, pielęgniarka POZ, położna POZ

Placówka jest podzielona na dwie części – dla dorosłych oraz dla dzieci, z osobnymi wejściami, przystosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Zakres usług:

- podstawowa opieka zdrowotna dla dorosłych i dla dzieci,
- świadczenia pielęgniarki i położnej podstawowej opieki zdrowotnej,
- gabinet diagnostyczno-zabiegowy.

Rejestracja:

- osobista
- za pośrednictwem osób trzecich
- telefoniczna – 42 306 52 52
- e-rejestracja (www.mcmgorna.pl)

Więcej informacji:

- na stronie: www.mcmgorna.pl
- na fb: [facebook.com./MCMGorna](https://facebook.com/MCMGorna)



Jeśli odczuwasz:

POCZUCIE ZWĄPIENIA

BRAK MOTYWACJI

PIĘTRZĄCE SIĘ ZADANIA

KŁOPOTY ZE SNEM

BRAK SENSU WYKONYWANEJ PRACY

WYPALENIE ZAWODOWE

FRUSTRACJĘ

to zawalcz o siebie i skorzystaj m.in. z 3 miesięcznej
odnowy psychologicznej, dzięki:

- ▶ weryfikacji poziomu wypalenia zawodowego
- ▶ konsultacjom z psychologiem
- ▶ warsztatom rozwojowym
- ▶ zajęciom sportowym



DBAJ O SIEBIE! WARTO!

Tytuł Projektu: „Przepis na Zdrowie”

SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE ORAZ FORMULARZ REKRUTACYJNY DOSTĘPNE NA:

REKRUTACJA BIURO DS. REKRUTACJI: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Łódź, ul. Zachodnia 47, pokój 132 | tel.: 42 638 47 30
www.lodz.pl/przepisnazdrowie | e-mail: przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

BIURO PROJEKTU HRP CARE Sp. z o.o. ul. Tymienieckiego 19A, 90 – 349 Łódź | tel.: +42 207 22 00
www.hrp.com.pl/projekty/przepis-na-zdrowie | e-mail: biuro@hrp.com.pl

wartość projektu: 2 051 232,00 PLN



Łódzka tytka Seniora

PROJEKT „PRZEPIS NA ZDROWIE”

Lata 2020-2021 bardzo wpłynęły na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Ciągła niepewność, strach, izolacja, ograniczony kontakt z ludźmi, samotność, brak wystarczającej dawki ruchu fizycznego, napięcie i smutek.

Niewątpliwie to wszystko wpływa na nasz dobrostan i może prowadzić do wypalenia zawodowego, a nawet depresji.

To może przytrafić się w każdym zawodzie: Nauczyciela, Pielęgniarki, Dyrektora, Policjanta, Sprzedawcy, Strażaka, Lekarza, Artysty, Urzędnika, Ratownika Medycznego, Usługodawcy, itd.

Nie jest łatwo zachować pogodę ducha.

Dlatego HRP Care Sp. z o.o. (Realizator Projektu) oraz Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi (Partner Projektu) oferują mieszkańcom Łodzi w wieku aktywności zawodowej „Przepis na Zdrowie”.

Projekt „Przepis na Zdrowie” to 3-miesięczna odnowa psychologiczna, na którą składa się:

- możliwość weryfikacji poziomu wypalenia zawodowego – testy psychologiczne i 2 konsultacje indywidualne z psychologiem (początkowa i końcowa),
- 10 warsztatów (łącznie 20 h) m.in. o tematyce dotyczącej redukcji stresu, mindfulness, umiejętności psychospołecznych,
- min. 4 godziny konsultacji indywidualnych z psychologiem,
- refundacja kosztów zajęć sportowych (do 192 zł)

REKRUTACJA

Krok 1 - złożenie formularza zgłoszeniowego:

- osobiście,
- drogą elektroniczną – w tym przypadku należy pobrać formularz zgłoszeniowy z poniższej strony, następnie wydrukować go, wypełnić odręcznie i przesłać skan na adres przepisnazdrowie@uml.lodz.pl



Łódzka tytka Seniora

W przypadku, gdy nie ma możliwości wydruku/zeskanowania formularza, należy wypełnić dokument w wersji elektronicznej (plik word) i przesłać go na adres przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

Osoby zainteresowane wypełnieniem dokumentów rekrutacyjnych w siedzibie Biura ds. rekrutacji prosimy o kontakt telefoniczny, w celu umówienia spotkania: 42 638 47 30.

Formularze REKRUTACYJNE dostępne są:

Na stronie Internetowej www.uml.lodz.pl/przepisnazdrowie oraz w Biurze ds. Rekrutacji: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, ul. Zachodnia 47, pokój 132 | Tel.: 42 638 47 30 | e-mail: przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

Krok 2 – wypełnienie testów psychologicznych weryfikujących stan wypalenia zawodowego Kandydata/-ki do Projektu

Osoba, która spełnia kryteria formalne udziału w Projekcie, weryfikowane za pomocą formularza zgłoszeniowego, jest umawiana na konsultację z psychologiem podczas której wypełnia testy psychologiczne dotyczące weryfikacji stanu wypalenia zawodowego.

Wyniki testu są niezbędne do zakwalifikowania osoby do udziału w projekcie i skorzystania z 3 miesięcznej odnowy psychologicznej.

Szczegółowe informacje o projekcie:

- www.lodz.pl/przepisnazdrowie
- www.hrp.com.pl/projekty/przepis-na-zdrowie
- spot na YT: <https://youtu.be/12lieYM5Mng>
- grupa na FB: <https://www.facebook.com/groups/2133896133452529/?ref=share>

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



Łódzka tytka Seniora

01.02.2022 – JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW +

Godz.: 13.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów raz w tygodniu we wtorki, poziom dla początkujących.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 zł/m-c

02.02.2022 - SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI- GRUPA 1

Godz.: 10.00

Adres: Bratysławska

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: rozmowa na temat książki Wojciecha Chmielarza "Wilkołak"- Prywatny detektyw Dawid Wolski nie spocznie. Na cmentarzu, na pogrzebie swojego ojca, mecenasa Wolskiego, który doprowadził do uwolnienia mordercy Igi, kobiety jego życia – widzi ją z daleka i już wie, że przeszłość wróciła i niemożliwe stało się możliwe. Nowa powieść wielokrotnie nominowanego i nagradzanego autora kryminałów, thrillerów i sensacji. To także wielki powrót detektywa Dawida Wolskiego, którego losy czytelnicy znają z poprzednich tomów cyklu. Świetna historia, wartka akcja, nieprzewidziane zakończenie, które dosłownie wbija w fotel.

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

Koszt: Udział bezpłatny

02.02.2022 - SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI- GRUPA 2

Godz.: 13.00

Adres: Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Rozmowa na temat książki Olgi Tokarczuk pt. "Czuły narrator"- W jaki sposób laureatka Literackiej Nagrody Nobla tworzy swoje niezwykle książki? Jak buduje historie? Na jakich wątkach realistycznych i fantastycznych się opiera? W jaki sposób konstruuje postacie, które wywołują u czytelników tak niejednoznaczne emocje?

Proponujemy Ci laboratorium tekstów Olgi Tokarczuk. Dzięki tej książce poznasz kulisy jej twórczości. Jest to także niezwykle opowieść o współczesnym świecie, w którym przyszło nam żyć.

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

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

02.02.2022 – TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Godz.: 14.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Forma zajęć tanecznych wpływających na poprawę koordynacji ruchowej całego ciała, usprawnienie pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest choreoterapią i daje poczucie radości podczas tańczenia, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata. Jest dobrym zajęciem na spędzanie czasu wolnego.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł na rok od uczestnika zajęć

02.02.2022 - SPOTKANIA POLSKIEGO TOWARZYSTWA TATRZAŃSKIEGO ODDZIAŁU ŁÓDZKIEGO

Godz. 18.00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Polskie Towarzystwo Tatrzańskie Oddział Łódzki

Opis: Spotkania Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego Oddziału Łódzkiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

03.02.2022 - ZAJĘCIA MEDYTACYJNO RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW

Godz.: 13.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka podstaw medytacji ,nauka tego jak przestać myśleć i zacząć być tu i teraz.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł/m-c

04.02.2022 – “ŁÓDŹ. KAMIENICE” – SPOTKANIE AUTORSKIE

Godz.: 17.00

Adres: Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Zapraszamy na spotkanie autorskie z twórcami publikacji “Łódź. Kamienice”, której Muzeum Miasta Łodzi ma zaszczyt być współwydawcą. To trzecia z monograficznych prac poświęconych najpierw łódzkim fabrykom, a później pałacom i willom.



Łódzka tytka Seniora

Naszymi gośćmi będą: Krzysztof Stefański (Instytut Historii Sztuki Uniwersytetu Łódzkiego), Marcin Szymański (Instytut Historii Uniwersytetu Łódzkiego) i Jacek Kusiński (Wydawnictwo Kusiński). Wydarzenie poprowadzi Cezary Pawlak.

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

Koszt: 5,00 zł/os. (bilet ulgowy), 7,00 zł/os. (bilet normalny)

04.02.2022 - sPLOTY

Godz.: 17.00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: To popołudniowe spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Spotykamy się 2 lub 3 razy w miesiącu w wybrane piątki o godz. 17.00. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz!

sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach. Warsztaty prowadzi edukator Andrzej Jankowski.

Zapisy: 500 527 855 (od poniedziałku do piątku w g. 8.00-16.00).

Koszt: 14 zł bilet normalny, 10 zł bilet ulgowy

04.02.2022 - OBIETNICA PORANKA

Godz.: 19.15

Adres: ul. Zachodnia 93 Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im.K.Dejmka w Łodzi

Opis: Obietnica poranka to jedna z najbardziej wzruszających i pięknych historii poświęconych matce, jakie kiedykolwiek zostały napisane. Spektakl to opowieść o kobiecie (Miroslawa Olbińska) wielkiego serca i niezwykłych przymiotów charakteru, chociaż niepozbawionej wad i śmiesznośtek, zdecydowanej zrobić wszystko, aby osiągnąć cel, jaki sobie postawiła w życiu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

05.02.2022 – TWOJA MASKA

Godz.: tura I: 11.00-12.00 / tura II: 13.00-14.00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Zapraszamy na kolejną odsłonę międzypokoleniowych warsztatów. Tym razem porozmawiamy o maskach i ich kulturowym znaczeniu w Polsce i na świecie. Zainspirowani obiektami prezentowanymi na wystawie czasowej wykonamy własne maski, które znajdą swoje zastosowanie zarówno podczas karnawału jak też w formie dekoracji. Na warsztaty zapraszamy osoby dorosłe, a także pary międzypokoleniowe: dziadków i babcie z wnuczętami oraz rodziców z dziećmi.

Zapisy: 665 655 606, edukacja@maie.lodz.pl

Koszt: 12 zł. osoba dorosła lub para międzypokoleniowa

05.02.2022 - "GRAŻYNA BACEWICZ. PORTRET SKRZYPACZKI" - PRELEKCJA I KONCERT W RAMACH CYKLI "ŁODZIANKI (NIE)ZNANE" I "MUZYKA ŁODZI"

Godz.: 16:30

Adres: Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Fundacja im. S. Liszewskiego

Opis: Z okazji 113. rocznicy urodzin Grażyny Bacewicz, zapraszamy do Muzeum Miasta Łodzi na spotkanie poświęcone patronce łódzkiej Akademii Muzycznej, artystce komponującej tak potężną muzykę, iż współcześni, nie wierząc, że twórcą jest kobieta, adresowali korespondencję do pana Bacewicza: „Herrn Bacewicz”... W drugiej części spotkania odbędzie się recital muzyczny utworów Grażyny Bacewicz. W programie: Trzy utwory charakterystyczne (1932) oraz Mały tryptyk (1956) na fortepian solo, IV Sonata na skrzypce i fortepian (1949), wybór pieśni. Wystąpią: Urszula Kryger (mezzosopran), Anna Toporkiewicz (skrzypce) i Anna Liszewska (fortepian).

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

Koszt: 12,00 zł/ os. (bilet ulgowy), 18,00 zł/ os. (bilet normalny)

05.02.2022 - „SKOK” – PREMIERA SPEKTAKLU TEATRU BEZ GRANIC

Godz.: 17.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: W ramach projektu „Senior Passion” proponujemy premierę najnowszego spektaklu Teatru Bez Granic. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy telefoniczne.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

05.02.2022 - POTANÓWKA W „502”

Godz.: 17:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zapraszamy na wieczorek taneczny dla seniorów przy muzyce na żywo „Marek Music Orchestra”.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658, domkultury502@wdk.pl

Koszt: Bilety w cenie 15 złotych do nabycia przed potanówką

05.02.2022 - OBIETNICA PORANKA

Godz.: 19.15

Adres: ul. Zachodnia 93 Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im.K.Dejmka w Łodzi

Opis: Obietnica poranka to jedna z najbardziej wzruszających i pięknych historii poświęconych matce, jakie kiedykolwiek zostały napisane. Spektakl to opowieść o kobiecie (Miroslawa Olbińska) wielkiego serca i niezwykłych przymiotów charakteru, chociaż niepozbawionej wad i śmiesznośc, zdecydowanej zrobić wszystko, aby osiągnąć cel, jaki sobie postawiła w życiu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

06.02.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA SPALSKI PARK KRAJOBRAZOWY ZIMĄ: ANTONIÓW - WZDŁUŻ RZEKI GIEŁZÓWKI - INOWŁÓDŹ – DĘBA OPCZYŃSKA

Godz.: 8:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 17 km - Spalski Park Krajobrazowy zimą: Antoniów - wzdłuż rzeki Giełzówki - Inowłódź – Dęba Opoczyńska.

Zbiórka: Dworzec Łódź Fabryczna (przy kasach) godz. 8.15, odjazd godz. 8.34, (można wsiąść na Łódź Niciarniana godz. 8.37, Łódź Widzew godz. 8.40). Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>

Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytuła Seniora

06.02.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA OZORKÓW - ALEKSANDRIA

Godz.: 9:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Ozorków - Aleksandria.

Zbiórka: przystanek autobusowy Zgierska/Brzoskwiniowa godz. 9.30, autobus Z46, odjazd godz. 9.45. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

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

Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

06.02.2022 - OBIETNICA PORANKA

Godz.: 19.15

Adres: ul. Zachodnia 93 Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im.K.Dejmka w Łodzi

Opis: Obietnica poranka to jedna z najbardziej wzruszających i pięknych historii poświęconych matce, jakie kiedykolwiek zostały napisane. Spektakl to opowieść o kobiecie (Miroslawa Olbińska) wielkiego serca i niezwykłych przymiotów charakteru, chociaż niepozbawionej wad i śmiesznośtek, zdecydowanej zrobić wszystko, aby osiągnąć cel, jaki sobie postawiła w życiu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

07.02.2022 – KINO PRZYTULNE

Godz.: 14.00 – 16.00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Kino bez komercji, bez popcornu i bez reklam. Wyjątkowy repertuar tworzony specjalnie dla Seniorów, sympatyczna atmosfera i przyjazne ceny biletów. Więcej informacji na www.gorna.pl.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: 10 zł / seans



Łódzka tytuła Seniora

07.02.2022 – DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIĄŻKI

Godz.: 15.15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Zapraszamy na spotkania podczas których poznasz nowości wydawnicze. Przedstawimy w interesujący sposób część fabuły, a następnie bez zdradzania szczegółów porozmawiamy, wyrazimy opinie, wymienimy się spostrzeżeniami. Książka powinna być dobrą rozrywką. Wybieraj zatem powieści, których lektura będzie przyjemnością.

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

Koszt: Udział bezpłatny

07.02.2022 - ŁÓDZKI KAKTUS KLUB

Godz. 17.00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 308

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Łódzki Kaktus Klub

Opis: Prezentacja kolekcji członków łódzkiego oddziału PTMK – prelekcja Henryka Stachurskiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.02.2022 – JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW +

Godz.: 13.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów raz w tygodniu we wtorki, poziom dla początkujących.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 zł/m-c

08.02.2022 - WIECZÓR PRZEWODNICKI 125: A MY WRACAMY... PIOSENKAMI. JUREK ŚWIERCZYŃSKI I PRZYJACIELE

Godz. 18.00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 221

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Koło Przewodników Beskidzkich

Opis: Wieczór Przewodnicki 125: A my wracamy...piosenkami. Jurek Świerczyński i przyjaciele

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

09.02.2022 - ARTETERAPIA CZYLI ROZ(G)RYWKI UMYSŁOWE

Godz.: 10.00

Adres: Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Spotkanie z cyklu warsztatów rozwojowych dla seniorów, z naciskiem na trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji. Wspólna podróż w świat zagadek, rebusów i łamigłówek. Dobra, intelektualna i manualna zabawa, będąca sposobem na polepszenie pamięci, sprawności kojarzeniowej, kreatywnego myślenia, a także okazją do budowania i podtrzymywania relacji międzyludzkich.

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

Koszt: Udział bezpłatny

09.02.2022 – WARSZTAT KOMPUTEROWY DLA SENIORÓW – „JA - BEZPIECZNY W INTERNECIE”

Godz.: 11.00 – 12.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: W czasie warsztatu seniorzy dowiedzą się jak bezpiecznie publikować wiadomości o sobie, jak tworzyć bezpieczne hasła, jak nie dać się zmanipulować.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

09.02.2022 – TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Godz.: 14.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Forma zajęć tanecznych wpływających na poprawę koordynacji ruchowej całego ciała, usprawnienie pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest choreoterapią i daje poczucie radości podczas tańczenia, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata. Jest dobrym zajęciem na spędzanie czasu wolnego.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł na rok od uczestnika zajęć



Łódzka tytka Seniora

09.02.2022 – WARSZTATY LITERACKIE WSZYSTKO O WIERSZU

Godz.: 15.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Warsztaty literackie dla osób tworzących poezję, ich celem jest doskonalenie warsztatu literackiego oraz rozwijanie umiejętności pisania wierszy. Warsztaty adresowane dla seniorów 60 +. Prowadzenie Włodzimierz Sidor.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.02.2022 - SPOTKANIA POLSKIEGO TOWARZYSTWA TATRZAŃSKIEGO ODDZIAŁU ŁÓDZKIEGO

Godz. 18.00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Polskie Towarzystwo Tatrzańskie Oddział Łódzki

Opis: Spotkania Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego Oddziału Łódzkiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.02.2022 - ZAJĘCIA MEDITACYJNO RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW

Godz.: 13.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka podstaw medytacji „nauka tego jak przestać myśleć i zacząć być tu i teraz.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł/m-c

10.02.2022 – „DOBRA ZMIANA”

Godz.: 19.00

Adres: ul Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Jak zrobić interes życia? Co, jeśli nasz misterny plan okaże się niedoskonały? Czy po raz kolejny nieocenione okaże się wsparcie Nadii, która wie, jak skutecznie porządkować życie swoich pracodawców? „Dobra zmiana” to kolejna odsłona komediowego cyklu, którego bohaterką jest pomoc domowa Nadia. Sztuka rozgrywa się w łódzkich realiach –



Łódzka tytka Seniora

przyglądamy się zamożnym mieszkańcom przestronnych apartamentów wypełnionych nowoczesnym designem i dziełami sztuki współczesnej. Fabuła skłania nas do refleksji - ile jesteśmy w stanie zaryzykować i poświęcić, żeby osiągnąć cel? Czy warto udawać kogoś, kim nie jesteśmy?

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: spektakl dla emerytów (bilet 10 zł z legitymacją emeryta)

11.02.2022 - SPOTKANIE W IV WYMIARZE – PRELEKCJA ILONY KUBACKIEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury i Klub Kosmobiologii

Opis: Spotkanie w IV wymiarze – prelekcja Ilony Kubackiej

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

11.02.2022 - BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Godz.: 17.30 – 18.30

Adres: al. Kościuszki 106/16 lok. 1 U Specjalistyczne Centrum Pomocy

Organizator: Subwenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis: Bezpłatne porady prawne dla seniorów.

Zapisy: 507 181 573

Koszt: Udział bezpłatny

11.02.2022 - SPEKTAKL „NOC TYSIĄCZNA DRUGA”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 323

Organizator: Łódzki Dom Kultury i Teatr YETA

Opis: Premiera spektaklu Teatru YETA na podstawie tekstów Cypriana Kamila Norwida, w reżyserii Adama Wrzesińskiego. Bezpłatne wejściówki dostępne w recepcji ŁDK od 09.02.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2022 – AKTYWNY SENIOR

Godz.: 10.00 - 13.00

Adres: ul. Przyrodnicza 5/7 siedziba Dom Dziennego Pobytu

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



Łódzka tytka Seniora

Opis: Marsz Nordic Walking, zajęcia edukacyjne na temat diety, zajęcia z psychologiem, profilaktyka chorób układu krążenia, cukrzyca, układu kostnego, zajęcia z rehabilitantem – zdrowe plecy, ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2022 - „30 ŚMIERCI DANIELA RUFEISENA” – OPOWIEŚĆ RED. ROMANA DOBRZYŃSKIEGO

Godz. 15.00

Adres: Łódzki Dom Kultury, ul. Traugutta 18, sala 114

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Polski Związek Esperantystów Oddział Łódzki

Opis: „30 śmierci Daniela Rufeisena” – opowieść red. Romana Dobrzyńskiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.02.2022 – KONCERT - WALENTYNKI ZE SZKOŁĄ MUZYCZNĄ CASIO

Godz.: 16.00 – 18.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: koncert uczniów Szkoły Muzycznej Casio

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: bilety (do nabycia w Szkole Muzycznej Casio)

13.02.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA UL. ŚWITEZIANKI - LAS ŁAGIEWNICKI

Godz.: 9:50

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km ul. Świtezianki - Las Łagiewnicki.

Zbiórka: krańcówka autobusowa Radogoszcz Wschód ul. Świtezianki godz. 9.50, odjazd godz. 10.00.

Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>

Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

13.02.2022 – OZDOBY WE WCZESNYM ŚREDNIOWIECZU

Godz.: wykład: 12.00; warsztat :13.00-15.00

Adres: Plac Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Wykład na temat ozdób we wczesnym średniowieczu z terenu Polski Środkowej a następnie warsztat wykonania elementu stroju średniowiecznego – czółka wraz z ozdobami. Prowadzi Grupa Rekonstrukcji Historycznej „Leśny Witeź”.

Zapisy: 665 655 606, edukacja@maie.lodz.pl

Koszt: 12 zł osoba

13.02.2022 – „DOBRA ZMIANA”

Godz.: 19.00

Adres: Teatr Powszechny w Łodzi, ul Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Jak zrobić interes życia? Co, jeśli nasz misterny plan okaże się niedoskonały? Czy po raz kolejny nieocenione okaże się wsparcie Nadii, która wie, jak skutecznie porządkować życie swoich pracodawców? „Dobra zmiana” to kolejna odsłona komediowego cyklu, którego bohaterką jest pomoc domowa Nadia. Sztuka rozgrywa się w łódzkich realiach – przyglądamy się zamożnym mieszkańcom przestronnych apartamentów wypełnionych nowoczesnym designem i dziełami sztuki współczesnej. Fabuła skłania nas do refleksji - ile jesteśmy w stanie zaryzykować i poświęcić, żeby osiągnąć cel? Czy warto udawać kogoś, kim nie jesteśmy?

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10.02.2022 - spektakl dla emerytów (bilet 10 zł z legitymacją emeryta)

Pozostałe terminy cena w zależności od rzędu: od 35-65 zł

15.02.2022 – WYKŁAD HISTORYCZNY P.T. „ŁÓDŹ W CZASIE II WOJNY ŚWIATOWEJ”

Godz.: 11.00

Adres: Stacja Radegast. Muzeum Tradycji Niepodległościowych Łódź, Aleja Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12

Organizator: BUT Przygodowo-Podróże

Opis: Wykład historyczny, który przybliży nam losy Łodzi i Łódzian w trakcie II wojny światowej.

Zapisy: 42 655 31 34; 531 885 353

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytyka Seniora

15.02.2022 – JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW +

Godz.: 13.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów raz w tygodniu we wtorki, poziom dla początkujących.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 zł/m-c

15.02.2022 – KONCERT W DOBRYM STYLU

Godz.: 15.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Koncert w dobrym stylu - Walentynkowe serca z okazji Dnia Zakochanych w wykonaniu Chóru Jagiellonki z Jagiellońskiego Ośrodka Kultury w Łodzi.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

16.02.2022 – TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Godz.: 14.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Forma zajęć tanecznych wpływających na poprawę koordynacji ruchowej całego ciała, usprawnienie pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest choreoterapią i daje poczucie radości podczas tańczenia, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata. Jest dobrym zajęciem na spędzanie czasu wolnego.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł na rok od uczestnika zajęć

16.02.2022 – SPOTKANIA TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

Godz.: 15.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Spotkania literackie dla osób piszących poezję mające na celu prezentację i konfrontacje twórczości autorskiej poetów amatorów, oraz integrację społeczną.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 złotych za rok od uczestnika



Łódzka tytka Seniora

16.02.2022 - SPOTKANIA POLSKIEGO TOWARZYSTWA TATRZAŃSKIEGO ODDZIAŁU ŁÓDZKIEGO

Godz. 18.00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Polskie Towarzystwo Tatrzańskie
Oddział Łódzki

Opis: Spotkania Polskiego Towarzystwa Tatrzańskie Oddziału
Łódzkiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.02.2022 - ZAJĘCIA MEDITACYJNO RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW

Godz.: 13.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka podstaw medytacji ,nauka tego jak przestać myśleć i zacząć
być tu i teraz.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł/m-c

17.02.2022 – „CHCIAŁEM BYĆ”

Godz.: 18.00

Adres: Teatr Powszechny w Łodzi, ul Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Zapraszamy na znany już i bardzo lubiany spektakl na Dużej Scenie
- sztuka inspirowana postacią Krzysztofa Krawczyka. "Chciałem być" nie
jest biografią artysty. To komedia, która prezentuje subiektywne spojrzenie
reżysera na fenomen Krzysztofa Krawczyka jako artysty i człowieka.
Usłyszymy w nim największe przeboje Krzysztofa Krawczyka i pewnie
niejeden raz zaśpiewamy wraz z aktorem.

„Inspirujemy się postacią Krzysztofa Krawczyka, aby dotknąć paradoksu
bycia gwiazdą. Gwiazdy show-biznesu funkcjonują jako zmitologizowane
figury oderwane od rzeczywistości. Sukces i popularność pozbawiają ich
ludzkich cech, choć na co dzień to normalni ludzie z krwi i kości – z takimi
samymi problemami jak każdy. Najbardziej interesuje mnie właśnie
to pęknięcie pomiędzy scenicznym wizerunkiem a tak zwanym normalnym
życiem” – zapowiada reżyser i autor sztuki Michał Siegoczyński. „Życiorys
Krzysztofa Krawczyka to historia wzlotów i upadków, wielkiej popularności
w Polsce, a jednocześnie pewnego niedosytu związanego z tournée po
Stanach Zjednoczonych. Krzysztof Krawczyk był fenomenem, twórcą,



Łódzka tytuł Seniora

którego nie da się zasufladkować. W Polsce znany jest nie tylko jako autor największych hitów, ale jednocześnie jako artysta, którym zafascynowani byli Andrzej Smolik czy Goran Bregović. Prywatna historia Krawczyka to z kolei sekwencja różnych rozczarowań i dramatów, które nie pasują do wizerunku ikony polskiej popkultury. To też zupełny odwrót od religii, który w późniejszym czasie przerodził się w głęboką wiarę w Boga, odgrywającą w jego życiu tak ważną rolę” - dodaje reżyser.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: spektakl dla emerytów (bilet 10 zł z legitymacją emeryta)

17.02.2022 - ART BEATS – „KLIMT I SCHIELE. EROS I PSYCHE”

Godz.: 18.00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Perspektywa Łódzkiego Domu Kultury

Opis: Wystawa na Ekranie” („Exhibition on Screen”) to prezentacja kolekcji najwybitniejszych artystów malarstwa z najważniejszych muzeów na całym świecie. Na dużym ekranie, w znakomitej jakości obrazu HD są pokazane wystawy tematyczne, uchwycone w specjalny, dostosowany do warunków kinowych sposób. Arcydzieła malarstwa, rzeźby i grafiki będzie można oglądać na kinowym ekranie z różnych perspektyw, zaś wędrownice po salach galeryjnych i muzealnych towarzyszą historii dzieł, biografie artystów, wypowiedzi ekspertów analizujących styl i technikę obrazów.

Zapisy: bilety dostępne w kasie ŁDK oraz na www.kino.ldk.lodz.pl

Koszt: 18 zł- bilet ulgowy / 23 zł- bilet normalny

18.02.2022 - MARS ALBO NIESKOŃCZONOŚĆ ŚWIATÓW - WIECZÓR AUTORSKI BOHDANA SZYMCZAKA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury i Klub Kosmobiologii

Opis: Mars albo nieskończoność światów - wieczór autorski Bohdana Szymczaka

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.02.2022 - “NA PLANIE FILMU „ZIEMIA OBIECANA”” - OPROWADZANIE Z CYKLU “PAŁAC NA PIĄTEK”

Godz.: 17:00

Adres: Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: 21 lutego 1975 roku miała miejsce światowa premiera najbardziej znanego filmu o Łodzi „Ziemia obiecana”. Pałac Izraela Poznańskiego i jego charakterystyczne wnętrza z epoki stały się istotną częścią planu filmowego. W czasie zwiedzania pałacowych pomieszczeń przypomnimy miejsca gdzie rozegrały się sceny z filmu oraz ich bohaterów. Zostaną również zaprezentowane rekwizyty, które stanowią dziś część muzealnej ekspozycji. Niektóre z nich inspirowały opowieści związane z życiem codziennym i obyczajami rodziny Poznańskich. Inne są grupą cennych pamiątek związanych z filmem, który znalazł się wśród najważniejszych dzieł zaliczanych do klasyki polskiego kina. Spotkanie poprowadzi Cezary Pawlak.

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

Koszt: 12,00 zł/ os. (bilet ulgowy), 18,00 zł/ os. (bilet normalny)

18.02.2022 - sPLOTY

Godz.: 17.00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: To popołudniowe spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Spotykamy się 2 lub 3 razy w miesiącu w wybrane piątki o godz. 17.00. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz!

sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach. Warsztaty prowadzi edukator Andrzej Jankowski.

Zapisy: 500 527 855 (od poniedziałku do piątku w g. 8.00-16.00).

Koszt: 14 zł bilet normalny / 10 zł bilet ulgowy

19.02.2022 - KONCERT ZESPOŁU SUPERGRUPA'81

Godz.: 19.00

Adres: ul. Traugutta 18, sala kolumnowa

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: SUPERGRUPA'81 to projekt gitarzysty Piotra Jełowickiego, który był przygotowany specjalnie na koncert promujący książkę o łódzkim punk rocku w klubie WOOLTURA w dniu 11 września 2020 r. Muzycy zespołu występowali w latach 1980-1981 w łódzkich kapelach punkowych, które zapoczątkowały ten nurt. Projekt przetrwał i planowane są kolejne koncerty i płyta. Całe przedsięwzięcie Supergrupy 81 ma na celu nie tylko



Łódzka tytka Seniora

przybliżenie historycznego rysu tamtej epoki PRL-u, ale także uświadomienie młodemu pokoleniu, że poza komputerem, Internetem i telefonem komórkowym człowiek jest istotą „analogową” i powinien w pełni korzystać ze swoich naturalnych możliwości zarówno fizycznych jak i intelektualnych.

Zapisy: Bilety dostępne w kasie ŁDK oraz na www.bilety24.pl

Koszt: 20 zł

19.02.2022 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE MIASTO-MODA-MASZYNA

Godz.: 12.15 i 15.00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Trzy wątki tematyczne, trzy piętra i licząca ponad 2 500 m² przestrzeń wypełniona niemal 400 obiektami z kolekcji muzeum składają się na wielowątkową opowieść o Łodzi ukształtowanej przez przemysł włókienniczy. To historia o energii i dynamice miasta będącego w nieustannym ruchu, o jego wzlotach i upadkach oraz transformacjach warunkujących życie mieszkańców.

Oprowadzanie poprowadzi Andrzej Jankowski, edukator CMWŁ.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 18 zł bilet normalny, 12 zł bilet ulgowy

19.02.2022 – RECITAL WOKALNY AGNIESZKI BATTELLI

Godz.: 16.00 – 18.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: Pytasz mnie czy Cię Kocham...” koncert piosenek autorskich Agnieszki Battelli.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł osoba

19.02.2022 – POTĄNCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17.00 – 21.00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Spotkania taneczne sprzyjają nawiązywaniu nieformalnych kontaktów mieszkańców i umożliwiają tym samym budowanie pozytywnych relacji społecznych. Zachęcamy do udziału w tej formie aktywności wszystkich łodzian lubiących taniec i dobrą muzykę z płyt, a także miłe towarzystwo. W cenie kawa, herbata woda.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: w tygodniu 20 zł, w dniu imprezy 25 zł/osoba

20.02.2022 – KONCERT „SPÓŹNIONE WALENTYNKI”

Godz.: 17.00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Kabaret Waclaw i Jego Ferajna jest literacko-wokalną grupą o charakterze kabaretowym. Tworzą ją młodzi duchem Seniorzy, którzy zaprezentują specjalny koncert „Spóźnione Walentynki”.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

20.02.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA WĄGRY - TWORZYJANKI - LISOWICE - STARE KOLUSZKI - PRZANOWICE - ŻAKOWICE

Godz.: 8:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 14 km Wągry - Tworzyjanki - Lisowice - Stare Koluszki - Przanowice – Żakowice.

Zbiórka: Dworzec Łódź Fabryczna - zbiórka przy kasach godz. 8.15, odjazd godz. 8.34, (można wsiąść na Łódź Niciarniana godz. 8.37, Łódź Widzew godz. 8.40).

Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>

Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.02.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA UL. TARGOWA - PARK NA MŁYNKU

Godz.: 10:20

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 8 km ul. Targowa - Park na Młynku.



Łódzka tytka Seniora

Zbiórka: Skwer im. Leona Niemczyka, ul. Targowa róg Piłsudskiego godz. 10.20, odjazd godz. 10.30.

Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>

Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.02.2022 – JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW +

Godz.: 13.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów raz w tygodniu we wtorki, poziom dla początkujących.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 zł/m-c

22.02.2022 – PRELEKCJA - SENIOR W PODRÓŻY

Godz.: 15.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Senior w podróży - to cykl spotkań multimedialnych podczas których seniorzy 60+ przedstawiają relacje z przebytych podróży wzbogacając spotkanie dokumentacją fotograficzną i filmową.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

22.02.2022 „MIEDZIORYTY WOJCIECHA JAKUBOWSKIEGO ZE ZBIORÓW JACKA JURCZAKOWSKIEGO, WŁODZIMIERZA RUDNICKIEGO I MIROŚŁAWA ZBIGNIEWA WOJALSKIEGO”

Godz.: 16.30

Adres: ul. A. Sacharowa 18,

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zapraszamy na 107 wystawę w naszej Widzewskiej Galerii Ekslibrisu, która jest jedyną w Łodzi stałą galerią prezentującą ekslibrisy, jedną z czterech takich w kraju, najstarszą. 22 lutego zaprezentujemy 70 ekslibrisów z niemal 70-letniego dorobku najwybitniejszego współczesnego twórcy miedziorytów Wojciecha Jakubowskiego ze zbiorów Jacka Jurczakowskiego, Włodzimierza Rudnickiego i Mirosława Zbigniewa Wojalskiego. Artysta znany jest w Polsce i na świecie nie tylko

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

z pięknych miniatur graficznych, ale również z ogromnego zaangażowania w popularyzację tej małej formy graficznej.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658, domkultury502@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2022 – WYKŁAD HISTORYCZNY P.T. „FAKTY I MITY II RP”

Godz.: 11.00

Adres: Muzeum Tradycji Niepodległościowych Oddział Martyrologii Radogoszcz Łódź, ul. Zgierska 147

Organizator: BUT Przygodowo-Podróżę

Opis: Wykład proponujący głębszą refleksję nad historią II RP – obiektywne portrety przywódców, bohaterów.

Zapisy: 42 655 31 34; 531 885 353

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2022 – W KRĘGU SZTUKI – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 11.00 – 12.30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Czy są pośród Państwa miłośnicy sztuki i kultury? Lub osoby, które chcą miło spędzić czas, poznać ciekawych ludzi i zdobyć nowe umiejętności? Jeśli tak to serdecznie zapraszamy na zajęcia: Spotkania z historią sztuki, czyli „W kręgu sztuki”. Podczas spotkań uczestnicy poznają podstawowe kierunki, nauczą się analizy dzieła sztuki, rozbudzą swoją wyobraźnię, pogłębią wrażliwość emocjonalną i estetyczną. Na spotkaniach będzie także czas na wymianę myśli i dyskusję.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2022 - „MASKI WŁÓŻ” – TEATRALNE WARSZTATY DLA SENIORÓW

Godz.: 14.00

Adres: Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Uruchamiamy wyobraźnię poprzez działania teatralne i parateatralne. Rozbudzimy kreatywność poprzez improwizacje, ćwiczenia w przestrzeni oraz ćwiczenia wyobraźni zmysłowej. Spróbujemy nadać przedmiotom i sytuacjom nowe znaczenia. Skoncentrujemy uwagę na świadomości ciała, popracujemy nad głosem zarówno pracując nad tekstem, jak i poprzez śpiew. Warsztaty teatralne są nakierowane na samorozwój uczestnika. To praca wielowymiarowa, praca z emocjami,



Łódzka tytka Seniora

ciałem i wyobraźnią. Prowadząca dostosowuje metody do pracy z grupą osób dojrzałych, wsłuchując się w potrzeby uczestników.

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

Koszt: Udział bezpłatny

23.02.2022 – TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

Godz.: 14.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Forma zajęć tanecznych wpływających na poprawę koordynacji ruchowej całego ciała, usprawnienie pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest choreoterapią i daje poczucie radości podczas tańczenia, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata. Jest dobrym zajęciem na spędzanie czasu wolnego.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł na rok od uczestnika zajęć

23.02.2022 - SPOTKANIA POLSKIEGO TOWARZYSTWA TATRZAŃSKIEGO ODDZIAŁU ŁÓDZKIEGO

Godz. 18.00

Adres: ul. Traugutta 18, sala 313

Organizator: Łódzki Dom Kultury, Polskie Towarzystwo Tatrzańskie Oddział Łódzki

Opis: Spotkania Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego Oddziału Łódzkiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.02.2022 - ZAJĘCIA MEDYTACYJNO RELAKSACYJNE DLA SENIORÓW

Godz.: 13.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Miejska Strefa Kultury CT LUTNIA

Opis: Nauka podstaw medytacji ,nauka tego jak przestać myśleć i zacząć być tu i teraz.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 10 zł/m-c



Łódzka tytka Seniora

24.02.2022 – „WYKAPANY ZIĘĆ”

Godz.: 16:00

Adres: Teatr Powszechny w Łodzi, ul Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Pierwsze spotkanie rodziców z narzeczoną córki to moment, któremu zawsze towarzyszą duże emocje. Są one jednak jeszcze większe, jeśli celebrację 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?

„Wykapany zięć” Krzysztofa Kędziory to współczesna polska komedia, mówiąca o tym, że miłość jest w życiu najważniejsza. Nawet jeśli na co dzień się nad tym nie zastanawiamy lub nie zdajemy sobie z tego sprawy, to każdy z nas jej potrzebuje. Niezależnie, ile mamy lat i jakie doświadczenia. Czy ulegamy młodzieńczym porywom serca, gnając na oślep za jej chemią, czy z perspektywy czasu, dojrzałe zaczynamy pojmować ją głębiej, rozumieć i dojrzewać do myśli, że jest czymś więcej niż tylko dającym nam poczucie euforii szaleństwem hormonów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: spektakl dla emerytów (bilet 10 zł z legitymacją emeryta)

24.02.2022 – CAFFE RONDO „OD SŁOIKA DO POJEMNIKA”

Godz.: 17.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Pomysł typu „zrób to sam” – z rzeczy, które już masz w domu.

Czy to nie miłe uczucie, że można tworzyć za pomocą prostych środków, a nawet ponownie wykorzystywać rzeczy, które masz w domu i zmieniać je w coś praktycznego? Podczas naszych warsztatów zobaczysz jak w zabawny, kreatywny sposób można wykonać proste prace, które będą idealnym zajęciem w czasie wolnym.

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

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytuła Seniora

24.02.2022 - KLUB FILMOWY KLAPS - POKAZ FILMU PT. WAHADEŁKO POŁĄCZONY ZE SPOTKANIEM Z PANIĄ MIROSLAWĄ MARCHELUK

Godz.: 19.00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Przytulne Łódzkiego Domu Kultury

Opis: Prowadzenie Mieczysław Kuźmicki. Repertuar klubowy dobierany jest na bieżąco w porozumieniu z prowadzącym dyskusje. Są to prezentacje wartościowego, artystycznego kina połączone ze spotkaniami z zaproszonymi gośćmi związanymi z pokazywanymi filmami.

Zapisy: bilety dostępne w kasie ŁDK oraz na www.kino.ldk.lodz.pl

Koszt: 10 zł

24.02.2022 - KTO ODKRYŁ AMERYKĘ

Godz.: 19.15

Adres: ul. Zachodnia 93 Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi

Opis: Spektakl ukazujący kobiecą przyjaźń w całej różnorodności barw i odcieni. Historia, chociaż o i wokół kobiet, jest lustrem postawionym przed każdym z nas i ukazującym trudy istnienia. Nie brakuje w niej dobrego humoru, trafnych puent i momentów wzruszeń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

25.02.2022 – SPOTKANIE MIESZKAŃCÓW STAREGO WIDZEWA

Godz.: 16.00 – 18.00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na spotkanie mieszkańców Starego Widzewa. Mile widziane są nie tylko osoby, które się tu urodziły i wychowały, ale wszyscy zainteresowani historią Widzewa. Zachęcamy do zabrania ze sobą pamiątek i fotografii. Chętnie posłuchamy Państwa wspomnień i opowieści.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

25.02.2022 - sPLOTY

Godz.: 17.00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: To popołudniowe spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Spotykamy się 2 lub 3 razy w miesiącu w wybrane piątki o godz. 17.00. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz!

sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach. Warsztaty prowadzi edukator Andrzej Jankowski.

Zapisy: 500 527 855 (od poniedziałku do piątku w g. 8.00-16.00).

Koszt: 14 zł bilet normalny, 10 zł bilet ulgowy

25.02.2022 - BEZPŁATNE PORADY PRAWNE

Godz.: 17.30 – 18.30

Adres: Łódź, Al. Kościuszki 106/16 lok. 1 U Specjalistyczne Centrum Pomocy

Organizator: Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis: Bezpłatne porady prawne dla seniorów

Zapisy: 501 597 923

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2022 – WERNISAŻ WYSTAWY MALARSTWA PAWŁA SZLOTAWY

Godz.: 18.00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Wernisaż wystawy malarstwa Pawła Szlotawy w Galerii 6 Obrazów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

25.02.2022 - KTO ODKRYŁ AMERYKĘ

Godz.: 19.15

Adres: ul. Zachodnia 93 Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Spektakl ukazujący kobiecą przyjaźń w całej różnorodności barw i odcieni. Historia, chociaż o i wokół kobiet, jest lustrem postawionym przed każdym z nas i ukazującym trudy istnienia. Nie brakuje w niej dobrego humoru, trafnych puent i momentów wzruszeń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

26.02.2022 – SENIOR W TEATRZE – WARSZTATY TEATRALNE

Godz.: 12.00 – 13.30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Zapraszamy serdecznie zainteresowanych seniorów na spotkanie warsztatowe w szerokokorzystanej przestrzeni teatralnej. Tematem spotkania będzie odnajdywanie siebie w improwizacjach, zadaniach aktorskich i interpretacjach. Ćwiczenia interpersonalne, gry aktorskie, konstruowanie etiud teatralnych to kolejne kierunki działania podczas naszego spotkania.

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

Koszt: Udział bezpłatny

26.02.2022 - "JAK POWSTAJE WYSTAWA? ZA KULISAMI SCENARIUSZA" - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE "ŁÓDŹ W EUROPIE. EUROPA W ŁÓDZI. ZIEMIA OBIECANA WCZORAJ I DZIŚ"

Godz.: 14:00

Adres: Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Kolejne z cyklu kuratorskich oprowadzań tematycznych zostanie poświęcone kulisom powstawania wystawy stałej. Podczas wydarzenia opowiemy o modernizacji pomieszczenia przeznaczonego na ekspozycję, trudach, wyzwaniach, ale i zaskoczeniach z tym związanych. Przedstawimy również różne pomysły na zagospodarowanie wnętrza, także w odniesieniu do zobowiązań, których musieliśmy dotrzymać. Mamy nadzieję, że nie zabraknie dyskusji o wyborze treści oraz – co najważniejsze – o doborze eksponatów, do zabrania w niej głosu gorąco Państwa zachęcamy. Spotkanie poprowadzą Anna Łagodzińska-Pietras i dr Marcin Szymański.

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

Koszt: 5,00 zł/ os. (bilet ulgowy), 7,00 zł/ os. (bilet normalny)



Łódzka tytka Seniora

26.02.2022 – KARNAWAŁOWE SZALEŃSTWO – POTAŃCÓWKA KARNAWAŁOWA

Godz.: 16.00 – 20.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis: zabawa taneczna w rytmach znanych i lubianych przebojów. Muzyka z płyt – DJ Marek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety – 25 zł w dniu imprezy, 20 zł w przedsprzedaży – do potwierdzenia w związku z obostrzeniami

26.02.2022 - KTO ODKRYŁ AMERYKĘ

Godz.: 19.15

Adres: ul. Zachodnia 93 Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi

Opis: Spektakl ukazujący kobiecą przyjaźń w całej różnorodności barw i odcieni. Historia, chociaż o i wokół kobiet, jest lustrem postawionym przed każdym z nas i ukazującym trudy istnienia. Nie brakuje w niej dobrego humoru, trafnych puent i momentów wzruszeń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

27.02.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA KOLUMNNA - LDZAŃ - CHECHŁO

Godz.: 10:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 13 km Kolumna - Ldzań – Chechło.

Zbiórka: Dworzec Łódź Kaliska – zbiórka przy kasach godz. 10.15, pociąg Regio do Poznania odjazd godz. 10.32, (można wsiąść na Łódź Retkinia godz. 10.36).

Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>

Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane



Łódzka tytka Seniora

27.02.2022 - KLEJNOTY - RETRANSMISJE SPEKTAKLI BALETOWYCH Z TEATRU BOLSZOJ W MOSKWIE SEZON 2021/2022

Godz.: 16.00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Kino Szpulka Łódzkiego Domu Kultury

Opis: Przez ponad dwa wieki istnienia zespół baletowy moskiewskiego Teatru Bolszoi wyrobił sobie markę nie tylko wśród wielbicieli sztuki tańca. Widzowie na całym świecie wiedzą, że Bolszoi oznacza najwyższą jakość, mistrzostwo techniczne oraz niespotykane piękno baletu i opery. Teatr Bolszoi rzadko występuje poza siedzibą, dlatego cykl transmisji i retransmisji satelitarnych, do kin całego świata, najpiękniejszych przedstawień baletowych z Moskwy stał się prawdziwą gratką dla międzynarodowej widowni.

Zapisy: bilety dostępne w kasie ŁDK oraz na www.kino.ldk.lodz.pl

Koszt: 25 zł- ulgowy, 30 zł- normalny

27.02.2022 - FINISAŻ WYSTAWY CZASOWEJ "ŁODZIANIN W PODRÓŻY"

Godz.: 16:00

Adres: Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Finisaż wystawy czasowej "Łodzianin w podróży", podczas którego odbędzie się kuratorskie oprowadzanie po ekspozycji i rozdanie nagród dla zwycięzców konkursu. Spotkanie poprowadzą Beata Kamińska i Sebastian Glica.

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

Koszt: 5,00 zł/ os. (bilet ulgowy), 7,00 zł/ os. (bilet normalny)

Koszt: Udział bezpłatny

27.02.2022 – „USTA MILCZĄ, DUSZA ŚPIEWA...” – ARIE I DUETY MIŁOSNE

Godz.: 17.00 – 18.00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na nowy cykl koncertów w wykonaniu Artystów Teatru Wielkiego w Łodzi i ich przyjaciół. W niedzielne popołudnie wystąpią dla Państwa: Joanna Śmiałkowska (mezzosopran), Nikhil Goyal (baryton), Joanna Morycińska (fortepian).

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 15 zł



Łódzka tytka Seniora

27.02.2022 - KTO ODKRYŁ AMERYKĘ

Godz.: 19.15

Adres: ul. Zachodnia 93 Mała Sala

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi

Opis: Spektakl ukazujący kobiecą przyjaźń w całej różnorodności barw i odcieni. Historia, chociaż o i wokół kobiet, jest lustrem postawionym przed każdym z nas i ukazującym trudy istnienia. Nie brakuje w niej dobrego humoru, trafnych puent i momentów wzruszeń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł

28.02.2022 – KINO PRZYTULNE

Godz.: 14.00 – 16.00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Kino bez komercji, bez popcornu i bez reklam. Wyjątkowy repertuar tworzony specjalnie dla Seniorów, sympatyczna atmosfera i przyjazne ceny biletów. Więcej informacji na www.gorna.pl.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: 10 zł / seans

WYDARZENIA CYKLICZNE

GIMNASTYKA 60+ - PONIEDZIAŁEK

Godz. 12.30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Dom Kultury „Widok”

Opis: Zapraszamy serdecznie na spokojne ćwiczenia rozciągające i relaksujące poprawiające elastyczność ciała i sprawność stawów.

Zapisy: 574 255 542, widok@wdk.pl

Koszt: 4 zajęcia kosztują 40 zł, można przychodzić dwa razy w tygodniu - 8 zajęć kosztuje tyłko 65 zł

PRACOWNIA CERAMICZNA DLA SENIORÓW – PONIEDZIAŁKI

Godz. 14.00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Dom Kultury „Widok”

Opis: W zajęciach może uczestniczyć każdy bez względu na umiejętności. Liczy się twórcza pasja i chęci. Praca z gliną przynosi relaks i pozwala ponieść się fantazji. Ponadto to bardzo dobre ćwiczenia manualne dla seniorów. Wystarczą dwa zajęcia, żeby powstały prace, które można



Łódzka tytka Seniora

zabrać do domu, podarować bliskiej osobie. Stworzone przedmioty będą nam towarzyszyły przez lata, a autorski kubek może stać się przyjacielem.

Zapisy: 574 255 542, widok@wdk.pl

Koszt: 64 zł za 4 zajęcia (glina i narzędzia są za darmo)

SPOTKANIA LITERACKIE Z GRUPĄ POETYCKĄ „CENTAURO” – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Prezentacje twórczości literackiej i poetyckiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KURS KOMPUTEROWY – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 12:00 – 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: 40 zł / mc

SPACERY ZE SMARTPHONEM – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 15:00 – 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 18:00 – 20:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy ośwoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu



Łódzka tytka Seniora

zupełnie od podstaw. U 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: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

FITNESS - PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

Godz.: 15.

Adres: Łódzki Dom Kultury, ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zajęcia fitness są skuteczną metodą usprawniania, doskonalenia i wzmacniania wszystkich ważnych grup mięśni. Aerobic i kickboxing z elementami tańca poprawiają ogólną kondycję; ćwiczenia z hantlami i taśmami thera-band wzmacniają mięśnie i nadają im sprężystość, elementy jogi uczą prawidłowego oddechu, ćwiczenia pilates i callanetics wzmacniają aparat ruchowy, zaś stretching, oprócz rozciągania, wspaniale rozluźnia. Te wszystkie elementy połączone razem, wzbogacone rytmiczną muzyką, tworzą całość, której celem jest dobra forma, sprawne ciało i zrelaksowany umysł.

Zapisy: tel. 797 326 230, oia@ldk.lodz.pl

Koszt: 80 zł/m-c (2 x w tyg.), 60 zł/m-c (1 x w tyg.), 20 zł/1 zajęcia

ZESPÓŁ TANECZNY „MŁODZIANKI” - CHEERLEADERKI 60+ - PONIEDZIAŁKI, CZWARTKI

Godz.: poniedziałki godz. 12:30; czwartki godz. 11:00

Adres: Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Taniec to jedna z najlepszych form terapii i środek antydepresyjny, dlatego jest świetną formą aktywności fizycznej. Nie patrzmy w kalendarz i nie poddawajmy się ogólnie panującej opinii, że taniec jest zarezerwowany tylko dla młodych. Taniec poprawia samopoczucie, jest sposobem na uwolnienie się od codziennych napięć i odskoczną od szarej rzeczywistości. Zapraszamy wszystkie panie w wieku 60+ na energetyczne zajęcia taneczne, podczas których pracujemy nad nauką układów choreograficznych wykonywanych do znanych i lubianych utworów muzycznych.

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

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

PROGRAM AKTYWNY SENIOR NA FALI - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00-15:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 osoba 16 zł/godz., 2 osoby 15 zł/godz., 3 osoby 14 zł/godz., 10 osób 10 zł/godz.

BEZPŁATNE KOREPETYCJE CYFROWE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 10:00-15:00

Adres: Al. Kościuszki 106/16 lok. 1 U Specjalistyczne Centrum Pomocy

Organizator: Subwenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis: Zapraszamy na bezpłatne konsultacje dotyczące obsługi komputera lub smartfona. Podczas indywidualnych spotkań odpowiemy na wszystkie nurtujące Państwa pytania dotyczące korzystania z nowych technologii.

Zapisy: 501 988 014

Koszt: Udział bezpłatny

„JĘZYK ANGIELSKI – GRUPA POCZĄTKUJĄCA” – WTORKI

Godz.: 10:00 – 10:45

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Lektorat języka angielskiego dla początkujących.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: 35 zł / mc

„JĘZYK ANGIELSKI – GRUPA ZAAWANSOWANA” – WTORKI

Godz.: 11:00 – 11:45

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Lektorat języka angielskiego dla zaawansowanych.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652 / e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: 35 zł / mc



Łódzka tytka Seniora

„BRYDŻ NA GÓRNEJ” – WTORKI

Godz.: 15:00 – 19:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: Udział bezpłatny

TAI CHI - WTORKI

Godz.: 10.30-12.00 grupa zaawansowana/ 12.00-13.00 grupa początkująca

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Tai Chi to chińska sztuka ćwiczeń, której historia liczy ponad tysiąc lat. To delikatna gimnastyka odpowiednia dla ludzi w każdym wieku, rozwijająca ciało i umysł, wspomagająca równowagę i koncentrację, redukująca stres i zapewniająca lepsze samopoczucie. Tai Chi wspomaga rozwój całej osobowości i pozytywnie oddziałuje na nasze życie codzienne.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Kwartalna opłata 60 zł

PROGRAM AQUASENIOR NA FALI - OD WTORKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00 i 10:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Gimnastyka w wodzie dla osób w wieku 60+ z elementami aqua aerobiku, ćwiczeń na zdrowy kręgosłup oraz rozciągania. Celem zajęć jest poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej, kondycji stawów oraz mięśni przy jednoczesnym odciążeniu kręgosłupa. Czas trwania zajęć to 100 minut, w tym: 40 minut zajęć z instruktorem, 40 minut czasu wolnego, 20 minut na przebranie się. Nie jest wymagana umiejętność pływania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: pakiet 2 zajęć – 32 zł, pakiet 8 zajęć – 112 zł, pakiet 16 zajęć – 208 zł.

ZAJĘCIA MALARSKIE - ŚRODY

Godz.: 10:00-13:00, 13:00-16:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zajęcia Malarskie kierowane są do osób w wieku dojrzałym z różnym doświadczeniem plastycznym. Dlatego w Pracowni 413 są mile widziane osoby początkujące, które chciałyby postawić swój pierwszy krok w tej



Łódzka tytka Seniora

dziedzinie oraz malarze amatorzy, którzy – choć własną przygodę z malarstwem rozpoczęli już dawno temu – wciąż pragną pogłębiać wiedzę warsztatową oraz umiejętności techniczne. Doświadczenie zatem nie jest koniecznym warunkiem uczestniczenia w zajęciach. Najważniejsza jest gotowość do podejmowania nowych wyzwań twórczych.

Zapisy: 503 787 223

Koszt: 160 zł/m-c (1 x w tyg.), 50 zł/1 zajęcia

KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” – ŚRODY

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA DLA SENIORÓW - CZWARTKI

Godz.: 09.30

Adres: Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Muzyka jest lekarstwem dla duszy – lecznicze właściwości muzyki znane są już od dawna. Najstarszy zapis o jej pozytywnym wpływie pochodzi sprzed trzech tysięcy lat. Rozkwit muzyki jako formy terapii nastąpił w wieku xx. termin „muzykoterapia” pochodzi od słowa „muzyka” –muisica(łac.), mousike(gr.)-oznaczającego sztukę, zwłaszcza śpiewu i gry na instrumentach” oraz od słowa „terapia” therapeuein (gr.), które w szerszym kontekście oznacza leczenie. Muzykoterapia jest swoistą metodą terapeutyczną

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

Koszt: 8 zł za pojedyncze zajęcia

FALA DLA SENIORA. DRZWI OTWARTE - CZWARTKI

Godz.: 8:45-10:30

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Bezpłatne spotkania dla osób w wieku 60+, których celem jest wsparcie w zakresie korzystania z usług obiektu oraz zaprezentowanie oferty dopasowanej do indywidualnych potrzeb uczestników spotkania.



Łódzka tytka Seniora

Spotkania obejmują oprowadzenie po Aquaparku oraz słodki poczęstunek, kawę i herbatę.

Zapisy: 42 683 44 83; 42 683 44 86

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 60+ - CZWARTKI

Godz.: 11.00-12.00 grupa zaawansowana, 12.00-13.00 grupa początkująca

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Gimnastyka dla osób 60+ to aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia skomponowane są w sposób pozwalający zachować ciało w dobrej kondycji. Zajęcia uczą zdrowego i efektywnego relaksu, pozwalają poznać własne ciało i pokazują jak w życiu codziennym o nie dbać. Oprócz korzyści wynikających z poprawy sprawności fizycznej, pozytywne skutki odczuwa także układ nerwowy, który również potrzebuje ruchu do poprawnego funkcjonowania. Nasze zajęcia to także świetna okazja do spotkań w grupie rówieśniczej.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Miesięczna opłata 50 zł, pojedyncze zajęcia 15 zł

ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR – PIĄTKI

Godz.: 9:30 – 10:30

Adres: ul. Siedlecka 1

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

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

Zapisy: 608 833 981

Koszt: Udział bezpłatny

„DZIEŁA RĄK” – PIĄTKI

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Zajęcia rękodzielnicze dla Seniorów z filcowania igłą i na mokro, haft płaski i krzyżykowy, makrama, decoupage. Zapewniamy narzędzia i materiały.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl

Koszt: 10 zł / 1 zajęcia



Łódzka tytka Seniora

„KABARET WAĆŁAW I JEGO FERAJNA” – PIĄTKI

Godz.: 12:00 – 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

Opis: Spotkania i warsztaty teatralne dla Seniorów, którzy chcą spróbować swoich sił na scenie. Kabaret Waćław i Jego Ferajna jest literacko-wokalną grupą o charakterze kabaretowym. Tworzą ją młodzi duchem Seniorzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

„CO ZA SZYCIE!” – PIĄTKI

Godz.: 14:00 – 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Górna

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

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652, e-mail: zapisy@gorna.pl / ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA

Koszt: 35 zł / 1 zajęcia

TAI-CHI I QI GONG - SOBOTY

Godz.: 9.00 - 10.30, 10.30 - 12.00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Dlaczego Tai Chi Chen w ŁDK? Tylko tu, w sercu Łodzi, możesz oderwać się od ciągłej gonitwy dnia codziennego. W kameralnej atmosferze pod okiem doświadczonych instruktorów możesz zredukować stres i zregenerować siły witalne. Ćwiczenia fizyczne podczas zajęć są dostosowane indywidualnie do każdego ćwiczącego pod względem wieku i sprawności fizycznej. Nasze działania mają na celu przede wszystkim poprawę stanu psychofizycznego osób ćwiczących.

godz. 9.00-10.30 – Qi Gong Xi & Tai Chi Sun

godz. 10.30-12.00 – Tai Chi Chen

Zapisy: tel. 797 326 230, taolive.list@gmail.com

Koszt: 60 zł/m-c (2 x w tyg.), 40 zł/m-c (1 x w tyg.)



Łódzka tytka Seniora

JOGA KUNDALINI - SOBOTY

Godz.: 16:00 - 17.15

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Obudź swój wewnętrzny potencjał, staw czoło swemu ego, odrzuć lęki i buduj siłę układu nerwowego. Praktyka Jogi Kundalini łączy mantrę, ćwiczenia fizyczne, bandy, oddech i mudry (specjalne ułożenie rąk) w jedną pełną praktykę. Pozycje w Jodze Kundalini ustawiamy od wewnątrz na zewnątrz, dlatego też może praktykować ją każdy, bez względu na wiek, kondycję czy elastyczność ciała. Celem jogi jest doświadczenie, zdrowie psychiczne, fizyczne, wyciszenie umysłu i poszerzenie świadomości.

Zapisy: tel. 791 122 800, jogaswiadomosci@gmail.com

Koszt: 100 zł/m-c (1 x w tyg.), 30 zł/1 zajęcia

NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH (GITARA, FLET PROSTY, PIANINO, KEYBOARD) - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: do indywidualnego ustalenia z instruktorem

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Indywidualne zajęcia nauki gry na instrumentach dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 200 zł / 4 lekcje w miesiącu, 50 zł / lekcja

GIMNASTYKA PORANNA - WTOREK I CZWARTEK

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 80 zł / 8 zajęć, 50 zł / 4 zajęcia

WARSZTATY TANECZNE HIP-HOP 60+ - PIĄTKI

Godz.: 11.00

Adres: 90-408 Łódź, ul. Próchnika 7

Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”

Opis: Warsztaty taneczne hip-hop 60+ są skierowane dla aktywnych seniorów z Łodzi. Mają za zadanie poprawić ogólną sprawność, zintegrować i przygotować do działań społecznych, prowadzonych przez



Łódzka tytka Seniora

wolontariuszy-seniorów. Podczas zajęć uczestnicy uczą się podstawowych kroków, które łączą w sekwencje i proste choreografie. Chętni członkowie mogą udzielać się w przyszłości w formacji Yo! Yo! Seniorzy: Informacje: <https://www.facebook.com/groups/hiphop60>

Zapisy: kontakt@centerko.org

Koszt: Udział bezpłatny

JOGA NA DZIEŃ DOBRY - PIĄTKI

Godz.: 12:00-13:20

Adres ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia jogi dla seniorów, które prowadzi Bożena Balcer – dyplomowana nauczycielka jogi instruktorka gimnastyki z wieloletnim stażem.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 85 zł / miesiąc

TANIEC TOWARZYSKI - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 40 zł/miesiąc

ZAJĘCIA PLASTYCZNE - CZWARTKI

Godz.: 17:00-19:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator/ organizatorzy: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc



Łódzka tytka Seniora

WARSZTATY KORALIKOWE - CZWARTKI

Godz.: grupa początkująca czwartki 11:00-13:00

grupa zaawansowana środy 16:30-18:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18, 92-542 Łódź

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Dwugodzinne warsztaty dla dorosłych i seniorów tworzenia biżuterii z małych koralików.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO - CZWARTKI

Godz.: grupa początkująca czwartki godz. 12.00-13.30

grupa kontynuacja czwartki godz. 10.00-11.30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia języka angielskiego dla seniorów odbywają się w 2 grupach uwzględniających poziom językowy uczestników. Zapewniają przygotowanie gramatyczne i rozwijają umiejętność płynnego porozumiewania się w języku obcym.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 80 zł / miesiąc

KURS OBSŁUGI KOMPUTERA DLA SENIORÓW - WTORKI, ŚRODY

Godz.: I grupa wtorki godz. 16.30-18.00, II grupa środy godz. 17.00-18.30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Kurs obsługi komputera uwzględnia dotychczasowe umiejętności i zainteresowania uczestników, jego tematyka wzbogacona została o zagadnienia zachowania bezpieczeństwa w sieci.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 80 zł / miesiąc

ARTYSTYCZNA GRUPA TANECZNA ALEGORIA SILVER - ŚRODY

Godz.: 13:30-14:30

Adres: ul. Krzemieniecka 2a

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Ośrodek Sztuki

Opis: Grupa Alegoria Silver jest dedykowana osobom dojrzałym, dla których taniec jest najprzyjemniejszą aktywnością, dbającą o zdrowie psychiczne oraz utrzymanie ciała w zadowalającej kondycji. Artystyczny Zespół Taneczny ALEGORIA pracuje w oparciu o podstawy tańca klasycznego, technikę tańca jazzowego oraz technikę improwizacji



Łódzka tytka Seniora

tanecznej. Głównym aspektem działalności zespołu jest przygotowywanie i prezentowanie autorskich choreografii. Tancerze poznają profesjonalne nazewnictwo figur, póz i kroków tanecznych, przybliżona jest im historia tańca. Podczas zajęć choreograficznych tworzone są etudy stanowiące bazę do budowania miniatur oraz spektakli tanecznych. Zajęcia będą urozmaicane warsztatami aktorkami prowadzonymi przez aktorów i pedagogów z NySka Studio - Joanna i Szymon Nygard. Choreografem i pedagogiem zespołu jest Patrycja Alenkuć.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 40 zł za miesiąc lub 12 zł za pojedyncze zajęcia.

WYSTAWA INDYWIDUALNA PAWŁA BOWNIKA: "PODSZERSTEK"

Godz.: <https://cmwl.pl/public/informacje/godziny-otwarcia>

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Pokaz prac Pawła Bownika, który w ciągu kilku lat wypracował rozpoznawalny i oryginalny styl fotografii o mocnym obrazowym przekazie, a jednocześnie fotografii prowadzącej intelektualną grę z symbolami, znakami i historią nowoczesnej kultury wizualnej. Ekspozycja ukaże fascynujący, niespotykany współcześnie warsztat fotografa, który posługuje się najstarszą techniką fotograficzną sięgającą XIX wieku. Monumentalne w swej formie fotografie Bownika wykonane są wielkoformatowym analogowym aparatem i łączą w sobie pracochłonną warsztatową fotografię studyjną z tradycjami kultury wizualnej (fotografia mody, fotografia dokumentacyjna), malarstwa rodzajowego i historycznego oraz sztuki konceptualnej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

„ANTONI STARCZEWSKI – IDEA ZAPISU LINEARNEGO”

Godz.: Środa w godz. 12.00-17.00

Czwartek-sobota w godz. 12.00-19.00

Niedziela w godz. 12.00-17.00

Poniedziałek, Wtorek - nieczynne

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa poświęcona Antoniemu Starczewskiemu – wybitnemu artyście, który tworzył interesującą i oryginalną sztukę, wyprzedzając światowe nurty i działania artystyczne. Ekspozycja pokaże oryginalną drogę artystyczną Starczewskiego poprzez prezentację czterech najważniejszych i wzajemnie się przenikających wątków jego twórczości



Łódzka tytka Seniora

takich jak: rytm muzyczny, alfabet, rytm biologiczny i mise-en-scene - działania reżyserowane. Dzięki temu widzowie będą mogli prześledzić pełny zakres zainteresowań artysty i wnikliwiej przyrzeć się rozwojowi form, który postępował równolegle w różnych obszarach jego działalności.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

„INSPIRUJEMY KOLOREM” - WYSTAWA HAFTU

Godz.: Środa w godz. 12.00-17.00

Czwartek-sobota w godz. 12.00-19.00

Niedziela w godz. 12.00-17.00

Poniedziałek, Wtorek - nieczynne

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: „Inspirujemy Kolorem” to wystawa prac będąca zwieńczeniem VIII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Haftu współorganizowanego wraz z przedstawicielem firmy DMC w Polsce. Ekspozycja zaprezentuje indywidualne osiągnięcia twórców-amatorów, ich kreatywność i kunszt tradycyjnych technik hafciarskich i koronkarskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE - CO DRUGI PONIEDZIAŁEK

Godz.: 17. 30 – 18.30

Adres: Łódź, Al. Kościuszki 106/16 lok. 1 U Specjalistyczne Centrum Pomocy

Organizator: Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis: Bezpłatne porady prawne dla seniorów.

Zapisy: 501 597 923

Koszt: Udział bezpłatny

WYTAWY STAŁE. CENTRUM NAUKI I TECHNIKI EC1 – OD WTORKU DO NIEDZIELI

Godz.: 10.00 – 18.00 (wt.-pt.) / 11.00 – 19.00 (sb.-nd.)

Adres: ul. Targowa 1/3,(wejścia od ul. J.Tuwima / Dowborczyków oraz B. Sass-Zdort)

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: Centrum Nauki i Techniki EC1 zaprasza wszystkich seniorów do spędzenia czasu we wnętrzach zabytkowej łódzkiej elektrociepłowni. Interaktywne centrum nauki zlokalizowane jest w sercu miasta, aż na 18



Łódzka tytka Seniora

tys. m² powierzchni wystawienniczej. Przestrzeń wystaw zapewni bezpieczną odległość pomiędzy zwiedzającymi, zgodnej z przyjętymi normami i obostrzeniami epidemicznymi. Z pomocą wielu eksponatów można tutaj lepiej zrozumieć i objaśnić świat. Trzy wystawy stałe: Przetwarzanie energii, Rozwój wiedzy i cywilizacji, Makroświat-Mikroświat, pozwalają wyruszyć w podróż przez dzieje ludzkiej cywilizacji. Od różnych form przetwarzania energii, przez chemię i fizykę, aż po kosmiczne podróże. W soboty i niedziele w ramach biletu oferujemy oprowadzanie z przewodnikiem.

Zapisy: 42 600 61 00

Koszt: 13,60 zł w tyg. / 17,60 zł sob.-niedz. (bilet ulgowy z Kartą Łodzianina)

Z CIEKAWOŚCI I PASJI SIĘ NIE WYRASTA - OD WTORKU DO NIEDZIELI

Godz.: do indywidualnego ustalenia z uczestnikami

Adres: ul. Targowa 1/3, (wejścia od ul. J. Tuwima / Dowborczyków oraz B. Sass-Zdort)

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: Dla grup powyżej 10 osób Centrum Nauki i Techniki EC1 oferuje zajęcia dodatkowe na wybrany temat:

- „Skąd się wzięła muzyka?” – Wykład w Audytorium
- „Cała prawda o szczepionkach” – fakty i mity – Wykład w Audytorium
- „Miedź czy mieć?” – Zajęcia laboratoryjne
- „Kilka słów o biodegradacji” – Zajęcia laboratoryjne
- „Popularnonaukowa ekspedycja po CNIiT EC1” – Oprowadzanie po Centrum Nauki i Techniki EC1 z elementami wykładu i warsztatu
- „Oprowadzanie po Elektrowni” – Oprowadzanie tematyczne z przewodnikiem po strefie historycznej EC1 Łódź

Zadzwoń do nas, a my pomożemy Ci zorganizować czas w EC1 Łódź – Miasto Kultury.

Zapisy: 42 600 61 00

Koszt: 13,60 zł w tyg. / 17,60 zł sob.-niedz. (bilet ulgowy z Kartą Łodzianina)

WARSZTATY EKOLOGICZNE DLA SENIORÓW – W TRYBIE CIĄGŁYM

Godz.: 8.00 – 14.00 – od poniedziałku do piątku

Adres: Łódź, ul. Zamiejska 1 – możliwość przeprowadzenia warsztatów on-line, bądź z dojazdem do klienta

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



Łódzka tytka Seniora

Opis: Celem zajęć, jest promowanie prawidłowych zachowań proekologicznych, zachęcających przede wszystkim do segregacji odpadów. Prowadzone przez nas warsztaty zarówno dla Seniorów jak i dla Dzieci są doskonałym uzupełnieniem wiedzy w dziedzinie ochrony środowiska. Pokazujemy drogę „od odpadu do produktu” poszczególnych asortymentów wysortowanych surowców m.in. tworzyw sztucznych, makulatury, szkła, złomu stalowego, odpadów roślinnych czy drewna. Wszystkich Seniorów zapraszamy do udziału w zajęciach także z rodzinami (dzieci w wieku szkolnym). Regulamin dostępny na stronie www.mpolodz.pl w zakładce Edukacja.

Zapisy: 663 355 744

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W TRYBIE CIĄGŁYM – PROGRAM TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ

Godz.: do ustalenia między wolontariuszem a seniorem

Adres: w miejscu zamieszkania seniora

Organizator: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

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

Zapisy: 600 615 110 od poniedziałku do piątku w godzinach od 12:00 do 14:00 lub pod adresem email: lodz@malibracia.org.pl



Łódzka tytka Seniora

LUTY W CENTRACH ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

CZAS LIBELTA – OFERTA W TRAKCIE PANDEMII

ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Nordic walking w Parku Ocalałych - poniedziałki, wtorki, środy, czwartki, piątki, godz. 11:00

Zajęcia prowadzone w terenie z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa sanitarnego. Zajęcia odbywają się w Parku Ocalałych na wysokości skrzyżowania Wojska Polskiego - Głowackiego. Spacer rozpoczyna się wspólną rozgrzewką, a kończy się rozciąganiem.

Zapisy: Nie są wymagane

Nordic walking w Lesie Łagiewnickim - godz. 11:00 w środy, piątki, godz. 11:00

W środy spacer rozpoczyna się w Arturówku przy ulicy Skrzydlatej (na parkingu na wysokości krańcówki autobusowej), natomiast w piątki startuje z ul. Nastrojowej przy Biedronce/Miejskim Centrum Medycznym Bałuty w Łodzi. Całość trasy liczy około 6 km.

Zapisy: Nie są wymagane

CZAS RZGOWSKA - OFERTA W TRAKCIE PANDEMII

ZAJĘCIA ONLINE

Coctail dance – poniedziałki , piątki godz. 9.30

Coctail dance to energetyczny aerobik przy muzyce. Na zajęciach Seniorzy uczą się układu ruchów, które następnie łączą w taniec. Coctail dance to energia, witalność, radość życia.

Transmisja na żywo na FB : <https://www.facebook.com/CZASRzgowska>

Zapisy: Nie są wymagane

Pilates/stretching – poniedziałki , piątki godz. 10.30

To ćwiczenia dbające o gibkość stawów i wzmacniające nasze mięśnie.

Transmisja na żywo na FB: <https://www.facebook.com/CZASRzgowska>



Łódzka tytka Seniora

Senior Fit – środy, godz. 9.00

Ćwiczenia dla aktywnych Seniorów , którzy lubią ćwiczenia energetyczne, w szybszym tempie. Ćwiczenia odbywają się przy muzyce i są ogólnorozwojowe.

Transmisja na żywo na FB : <https://www.facebook.com/CZASRzgowska>

Zapisy: Nie są wymagane

Zdrowy kręgosłup – środy , godz. 10.00

Ćwiczenia zapobiegające bólom kręgosłupa , utrzymujące nasz kręgosłup w doskonałej sprawności. Ćwiczenia w pozycjach niskich , izolowanych.

Transmisja na żywo na FB : <https://www.facebook.com/CZASRzgowska>

Zapisy: Nie są wymagane

Gimnastyka umysłu – czwartek (3.02 , 10.02 , 17.02) godz. 10.00

zajęcia mające na celu ćwiczenia pamięci , koncentracji , logicznego myślenia. Sprawna głowa jest bardzo ważna! Zajęcia na platformie zoom.us /adres dostępny po zapisaniu się na zajęcia.

Zapisy: 42 306 74 74 lub 692-312-750 w godz. 11.00 – 13.00

Rękodzieło – czwartek (3.02 , 10.02 , 17.02) godz. 11.00

Cykl zajęć kreatywno-manualnych, podczas których uczestnicy wykonują przedmioty codziennego użytku, ozdobne, czy dekoracyjne, które mogą później wykorzystać w domu lub jako prezenty dla najbliższych. Zajęcia prowadzone na platformie zoom.us /adres dostępny po zapisaniu się na zajęcia/

Zapisy: 42 306 74 74 lub 692-312-750 w godz. 11.00 – 13.00

ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Nordic walking w Parku Podolskim - wtorki, czwartki, godz. 9.15

Zajęcia prowadzone w terenie .Zajęcia odbywają się w Parku Podolskim. Zbiórka przy tężni od ul. Tatrzańskiej. Spacer rozpoczyna się wspólną rozgrzewką, w połowie trasy przewidziana jest przerwa na gorącą herbatkę. Zajęcia kończą się rozciąganiem.

Zapisy: Nie są wymagane



Łódzka tytka Seniora

Nordic walking na Stawach Jana – środy godz. 10.00

Zajęcia prowadzone w terenie .Zajęcia odbywają się na Stawach Jana. Zbiórka w okolicy grilli. Spacer rozpoczyna się wspólną rozgrzewką. Zajęcia kończą się rozciąganiem.

Zapisy: Nie są wymagane

Zajęcia na siłowni zewnętrznej – wtorki i czwartki, godz. 10.00

Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutę . Ćwiczenia na siłowni zewnętrznej doskonale wpływają na poprawę krążenia krwi, koordynację ruchową oraz kondycję seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

CZAS SZPITALNA – OFERTA W TRAKCIE PANDEMII

ZAJĘCIA ONLINE

Cyfrowa aktywizacja Seniora – szkolenie smartfonowe – zajęcia online – godz. 11:00-12:00

- Wtorki (8, 15, 22.02.2022r.)
- Czwartki (10,17, 24.02.2022r.)

Ze względu na formę zajęć – on line- wyjątkowo w m-cu lutym zapraszamy na zajęcia osoby średnio zaawansowane. Zapisy na zajęcia przyjmujemy do 7 lutego w formie mailowej tomek@smartfonowepogotowie.pl bądź poprzez CZAS-owego Messengera:

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

CZAS CIESZKOWSKIEGO – OFERTA W TRAKCIE PANDEMII

ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Nordic walking – poniedziałki, wtorki, środy, czwartki, piątki godz. 14.30

Zajęcia prowadzone w terenie przez fizjoterapeutę. Zajęcia odbywają się w Parku Słowackiego, Park Sielanka, Park Reytana. Zbiórka przy przychodni Cieszkowskiego 6. Spacer rozpoczyna się wspólną rozgrzewką. Zajęcia kończą się rozciąganiem.

Zapisy: 42 689 11 60 (telefon czynny w godz. 10-14)



Łódzka tytka Seniora

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

Godz.: Środa w godz. 12.00-17.00

Czwartek-sobota w godz. 12.00-19.00

Niedziela w godz. 12.00-17.00

Poniedziałek, Wtorek - nieczynne

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

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

W każdym z pięciu domów zlokalizowanych na terenie Łódzkiego Parku Kultury Miejskiej (dawniej: Skansen Łódzkiej Architektury Drewnianej) – obok rekonstrukcji wnętrz mieszkalnych i rzemieślniczych z danego okresu – znajdują się pomieszczenia kontekstu odnoszące ukazane mikrohistorie do szerszych realiów życia w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł bilet normalny, 9 zł bilet ulgowy

WYSTAWA STAŁA. MIASTO-MODA-MASZYNA

Godz.: Środa w godz. 12.00-17.00

Czwartek-sobota w godz. 12.00-19.00

Niedziela w godz. 12.00-17.00

Poniedziałek, Wtorek - nieczynne

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł bilet normalny, 9 zł bilet ulgowy



Łódzka tytuła Seniora

WYSTAWA CZASOWA DO 20.03.2022 „HELENA BOHLE-SZACKA. PRZENIKANIE”

Godz.: Środa w godz. 12.00-17.00

Czwartek-sobota w godz. 12.00-19.00

Niedziela w godz. 12.00-17.00

Poniedziałek, Wtorek - nieczynne

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Helena Bohle-Szacka, której losy przybliżyła wystawa, była kobietą niezwykłą – artystką, graficzką, projektantką mody pracującą dla Mody Polskiej, Telimeny czy Ledy, rozpoznawalną także za żelazną kurtyną, propagatorką polskiej kultury za granicą. W czasach wojny więziona była w obozach koncentracyjnych w Ravensbrück i Helmbrechts, po 1968 roku w wyniku nagonki antysemitki zdecydowała się wyemigrować do Niemiec. Jej fascynująca biografia, naznaczona dramatycznymi przeżyciami wojennymi, a jednocześnie niesamowita osobowość pełna pasji do życia i otwartości na drugiego człowieka stała się inspiracją dla twórców ekspozycji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy

WYSTAWA CZASOWA DO 06.03.2022 „ZIEMIA (P)ODDANA”

Godz.: Środa w godz. 12.00-17.00

Czwartek-sobota w godz. 12.00-19.00

Niedziela w godz. 12.00-17.00

Poniedziałek, Wtorek - nieczynne

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa „Ziemia (P)oddana” jest dziełem młodych kuratorów w wieku 8-14 lat, zatroskanych o losy naszej planety. To opowieść o relacji człowieka z naturą i pytanie o naszą odpowiedzialność za przyszłość świata. Na wystawie można obejrzyć dzieła sztuki z poprzednich edycji Międzynarodowego Triennale Tkaniny, w zestawieniu z instalacjami i komentarzami stworzonymi przez dzieci. Całość staje się ważnym głosem w dyskusji o wpływie człowieka na środowisko.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł bilet normalny, 7 zł bilet ulgowy



Łódzka tytka Seniora

KOMUNIKATY / INFORMACJE

JAK SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNEGO PAKIETU BADAŃ?



KOMUNIKAT OD NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Drodzy Seniorzy! Program Profilaktyka 40 PLUS został przedłużony. Zachęcamy wszystkich do wypełnienia ankiety i przeprowadzenia badań profilaktycznych!

W ramach programu **każdy Polak powyżej 40 roku życia** może skorzystać z jednorazowego dostępu do bezpłatnego pakietu badań diagnostycznych. Warto pamiętać, że wiele chorób, zwłaszcza w swoim początkowym stadium rozwoju, nie daje niepokojących objawów. Dzięki badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę bardzo wcześnie i uniknąć długotrwałego, a czasem nieskutecznego leczenia, które jest konsekwencją zbyt późnej diagnozy.

Jak zgłosić się na badanie?

1. Zaloguj się do **Internetowego Konta Pacjenta (IKP)** na stronie pacjent.gov.pl.
2. Wypełnij ankietę **Profilaktyka 40 PLUS** (na pytania ankietowe można odpowiedzieć również za pośrednictwem infolinii [22 735 39 53](tel:227353953)).
3. Po jej uzupełnieniu **wygeneruj e-skierowanie** na pakiet badań.
4. **Zgłoś się na badania** w placówce, która realizuje program.
5. Wyniki badań otrzymasz na Internetowe Konto Pacjenta lub w placówce, w której robiłeś badania.

**SENIORZE
BĄDŹ
AKTYWNY!**



Łódzka tytka Seniora

Jakie badania są wykonywane w ramach pakietu?

Na podstawie odpowiedzi udzielonych podczas wypełniania ankiety oceny ryzyka chorób system generuje badania profilaktyczne dostosowane do Twoich potrzeb zdrowotnych.

1. Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet może zawierać badania:
 - morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi;
 - stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy;
 - stężenie glukozy we krwi;
 - AlAT, AspAT, GGTP – badania dotyczące oceny funkcji wątroby (enzymy wątrobowe);
 - poziom kreatyniny we krwi;
 - badanie ogólne moczu;
 - poziom kwasu moczowego we krwi;
 - krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).
2. Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn może zawierać ww. badania poszerzone o PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.
3. Natomiast pakiet badań diagnostycznych wspólny to:
 - pomiar ciśnienia tętniczego;
 - pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI)

Gdzie można wykonać badania?

Każdy uprawniony może skorzystać z pakietu badań diagnostycznych w punkcie, który realizuje program „Profilaktyka 40 PLUS”. Wystarczy, że zgłosi się do placówki z dowodem osobistym.

- **Sprawdź, gdzie zrealizujesz e-skierowanie na badania:**
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/wystaw-sobie-e-skierowanie-na-badania>

Lista dostępnych placówek medycznych w ramach programu pilotażowego jest na bieżąco aktualizowana.

Więcej informacji na stronie (w tym materiały do pobrania):
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-40-plus>



DODATEK OSŁONOWY

Komu przysługuje i gdzie należy złożyć wniosek?

Od wtorku (4 stycznia) można składać wnioski o dodatek osłonowy w Centrum Świadczeń Socjalnych w Łodzi. Jego celem jest zrekompensowanie wzrostu kosztów energii elektrycznej, cen gazu i żywności

Kto może z niego skorzystać?

Wszystkie osoby, których przeciętny miesięczny dochód w przeliczeniu na członka gospodarstwa domowego nie przekracza kwoty w gospodarstwie:

- jednoosobowym – 2100 zł
- wieloosobowym – 1500 zł na osobę

Jak obliczyć dochód?

To nasze przychody z całego roku, od których należy odjąć podatek dochodowy i składki na ubezpieczenie społeczne i zdrowotne. Nie wlicza się do niego alimentów płaconych na rzecz innych osób.

Ustala się go na podstawie wpływów osiągniętych w:

- 2020 r. – w przypadku wniosku złożonego do dnia 31.07.2022 r.
- 2021 r. – w przypadku wniosku złożonego w okresie od dnia 01.08.2022 r. do dnia 31.10.2022 r.

Jeśli przekroczy on kryterium dochodowe, dodatek osłonowy będzie przyznany w wysokości różnicy między kwotą dodatku a kwotą o jaką kryterium zostało przekroczone (nie niższej niż 20 zł).

Ile wynosi dodatek osłonowy?

- 400 zł dla gospodarstwa domowego jednoosobowego
- 600 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób
- 850 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 do 5 osób
- 1150 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób

Dodatek może być jeszcze wyższy, jeśli mieszkamy w lokalu, który nie jest podłączony do sieci centralnego ogrzewania, czyli musimy palić w kotle na paliwo stałe, kominkiem, kozą, piecem kaflowym, czy kuchnią węglową. Wtedy możemy liczyć na:

- 500 zł rocznie dla gospodarstwa domowego jednoosobowego
- 750 zł rocznie dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

- 1062,50 zł rocznie dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 do 5 osób
- 1437,50 zł rocznie dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób

Wnioski o wypłatę należy złożyć do 31.10.2022 r. Dokumenty złożone po tej dacie nie będą rozpatrzone.

Gdzie należy złożyć wnioski?

– W Punkcie Obsługi Świadczeniobiorców, ul. Urzędnicza 45 (pok. 16, pok. 17, pok. 29) w godz. pracy urzędu: pon, śr, czw, pt w godz. 8:00-16:00; wt w godz. 9:00-17:00 oraz:

- od 13.01.2022 r. przy ul. Drewnowskiej 5
 - od 14.01.2022r. w ŁCKM przy ul. Piotrkowskiej 110
 - od 17.01.2022 r. przy al. Politechniki 32
- Elektronicznie za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Administracji Publicznej ePUAP: <https://epuap.gov.pl> przesyłając ww. wniosek na adres skrytki: /CSSwL/SkrytkaEPS
- Umieścić go w urnie na dokumenty w Punkcie Obsługi Świadczeniobiorców (w godz. pracy urzędu)
- Listownie na adres: Centrum Świadczeń Socjalnych w Łodzi, ul. Urzędnicza 45, 91-304 Łódź



Łódzka tytka Seniora

WYDZIAŁ PREWENCJI KOMENDY WOJEWÓDZKIEJ POLICJI W ŁODZI OSTRZEGA

Oszuści sięgają po rozmaite sposoby, by uwiarygodnić się w oczach swoich ofiar. Podają się za członków rodziny, policjantów, pracowników banków i wyłudniają pieniądze. Zawsze punktem zapalnym jest rozmowa prowadzona przez telefon i metody manipulacji wykorzystywane przez przestępców.

BĄDŹ SPRYTNIJSZY OD OSZUSTÓW:

- **NIGDY nie przekazuj pieniędzy osobom obcym! – to najważniejsza zasada. Nie ważne, za kogo będą się podawać – legitymacje i dokumenty mogą być fałszywe – oszuści są dobrze przygotowani do takich zadań.**
- **nie zostawiaj gotówki** ani kosztownych przedmiotów w miejscach wskazanych przez rozmówców telefonicznych, nie wyrzucaj ich przez okno, nie pozostawiaj za drzwiami mieszkania.
- **nie pożyczaj pieniędzy** osobom, które znane są tylko z widzenia lub deklarują, że chcą przekazać gotówkę twoim bliskim - **oddając pieniądze nie wiesz, w jaki sposób i przez kogo zostaną one wykorzystane – w ten sposób możesz stracić wszystkie oszczędności**
- **weryfikuj każdą otrzymaną informację!** - po zakończeniu rozmowy telefonicznej należy samemu skontaktować się z wnukiem, z kuzynem i zapytać czy potrzebuje pomocy. Policja, ani funkcjonariusze innych służb, nigdy nie proszą obywateli o pieniądze, ich wypłatę z banku, bądź dokonanie przelewu! Nawet podpisanie jakiegokolwiek pokwitowania nie powinno uspić naszej czujności.
- **chcąc powiadomić o sprawie policję, bądź zweryfikować prawdziwość dzwoniącego, najpierw bezwzględnie zakończ rozmowę. A następnie po upewnieniu się, że połączenie zostało przerwane zadzwoń na nr 112.** Przestępcy często proszą seniora, żeby się nie rozłączał i wybrał na klawiaturze telefonu nr 112. Senior jest przekonany, że dzwoni na policję, a tymczasem w słuchawce odzywa się wspólnik przestępcy, który jest obok niego.

SENIORZE
BĄDŹ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

- **gdy jesteś sam pod żadnym pretekstem nie wpuszczaj nikogo do swojego domu** – oszuści usypiają czujność rozmówcy i plądrują mieszkanie – nie pozwól na to!
- **nie otwieraj drzwi, gdy tylko usłyszysz dzwonek.** Najpierw sprawdź, kto stoi za drzwiami. Jeżeli nie znasz tej osoby rozmawiaj przez zamknięte drzwi. Wizytę administratorów, hydraulików, kominiarzy itd. można umówić telefonicznie na konkretny dzień i godzinę, a inkasenci mogą wystawione rachunki za światło i gaz zostawić w skrzynce pocztowej, nie wchodząc do domu;
- **dobrą praktyką jest, by w trakcie wszelkich kontroli technicznych bądź wizyt urzędników, pracowników spółdzielni, instytucji pomocowych, pielęgniarek itp., mieć wsparcie kogoś młodszego: syna, córki, zięcia, wnuka.**
- nie należy wpuszczać do klatki schodowej nieznajomych osób podających się za listonosza, kuriera, konserwatora, bądź wchodzących pod pretekstem pozostawienia ulotek
- nie otwieraj nieznanych linków do stron, nigdy nikomu nie udostępniaj haseł do kont internetowych,
- nie przekazuj swoich danych osobowych i pod żadnym pozorem nie rób przelewów internetowych na wskazane w wiadomościach numery kont.
- **robiąc zakupy przez Internet, w miarę możliwości, zapewnij sobie wsparcie zaufanej osoby podczas dokonywania transakcji – jedno, choćby przypadkowe, kliknięcie w link może doprowadzić do niekorzystanego rozporządzenia twoimi danymi oraz przekazaniem mieniem.**





UWAGA – WAŻNA ZMIANA!

Od 1 stycznia 2022 r. zmieni się bank obsługujący
Urząd Miasta Łodzi. Będzie to Bank Pekao SA.

Zmieniają się też numery kont dla wszelkich opłat.

PAMIĘTAJ O ZMIANIE STAŁYCH ZLECEŃ PŁATNOŚCI!

Stałe opłaty z nowym numerem konta:



**ZA POBYT DZIECKA
W PRZEDSZKOLU
MIEJSKIM**

informacje w każdym przedszkolu



**ZA POBYT DZIECKA
W ŻŁOBKU
MIEJSKIM**

informacje w każdym żłobku



**ZA POSIŁKI
I ŚWIADCZENIA
W SZKOŁACH**

informacje w każdej szkole



**ZA POBYT
PENSJONARIUSZY
W DPS**

informacje w każdym DPS



**ZA NAJEM
LOKAŁI
MIEJSKICH**

informacje w ZLM



**ZA GOSPODAROWANIE
ODPADAMI KOMUNALNYMI**

informacje w Wydziale
Finansowym UMŁ



**ZA PODATEK
OD NIEMUCHOMOŚCI,
ROLNY I LEŚNY**

informacje
w Wydziale Finansowym UMŁ



**ZA ZAJĘCIE
PASA DROGOWEGO**

informacje w ZDiT



WPŁATY NA NOWY NUMER RACHUNKU BANKOWEGO MOŻNA DOKONAĆ:

- Przelewem
- Osobiście w każdym Urzędzie Poczтовым albo w dowolnym banku
- Bez prowizji w oddziałach i wpłatomaticznie Banku Pekao SA na terenie miasta Łodzi

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

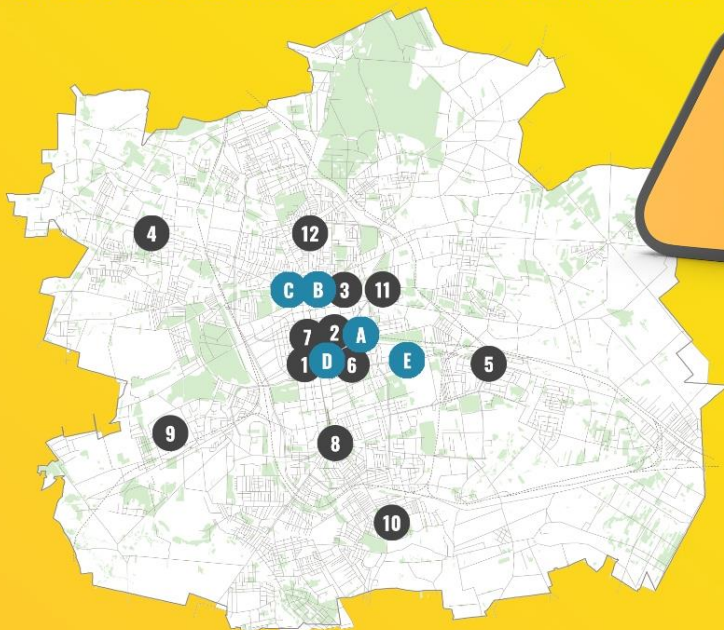
WWW.LODZ.PL/ZMIANAKONT
LUB ZADZWOŃ 42 638 44 44



UWAŻAJ NA OSZUSTÓW!

Nowe indywidualne numery konta będą podane w **DECYZYJACH PODATKOWYCH** i pismach **URZĘDOWYCH**. Ogólne numery kont są dostępne **JEDYNI** na stronie www.lodz.pl oraz w **URZĘDZIE** i jego jednostkach.

ZMIANA BANKU I NUMERÓW KONT



BEZ PROWIZJI OPŁATY PRZYJMOWANE SĄ W ODDZIAŁACH BANKU PEKAO SA:

- 1** ODDZIAŁ PEKAO, KOŚCIUSZKI 63
- 2** PUNKT OBSŁUGI 1, SIENKIEWICZA 5
- 3** PUNKT OBSŁUGI 2, SMUGOWA 30/32
- 4** VIII ODDZIAŁ, ALEKSANDROWSKA 38
- 5** IX ODDZIAŁ, SACHAROWA 10/12
- 6** XI ODDZIAŁ, SIENKIEWICZA 85/87
- 7** VII ODDZIAŁ, PIOTRKOWSKA 76
- 8** V ODDZIAŁ, PIOTRKOWSKA 288
- 9** ODDZIAŁ, WYSZYŃSKIEGO 63
- 10** II ODDZIAŁ, KURCZAKI 12G
- 11** III ODDZIAŁ, GRZEGORZA PALKI 5
- 12** III ODDZIAŁ, ŁAGIEWNICKA 118

DODATKOWO OD 1 LUTEGO URUCHOMIONE ZOSTANĄ OPŁATOMATY:

- A** SIENKIEWICZA 5
(WYDZIAŁ FINANSOWY UMŁ)
- B** SMUGOWA26A
(WYDZIAŁ SPRAW OBYWATELSKICH I KOMUNIKACJI UMŁ)
- C** ZACHODNIA 47
(WYDZIAŁ KSIĘGOWOŚCI UMŁ)
- D** PIOTRKOWSKA 110
(PASAŻ IM. SCHILLERA)
- E** PIŁSUDSKIEGO 100
(URZĄD STANU CYWILNEGO)

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: WWW.LODZ.PL



FALA DLA SENIORA

**DRZWI
OTWARTE**

**Zapraszamy osoby
na BEZPŁATNE, czwartkowe
spotkania na Fali
Pokażemy cały obiekt
Przy kawie i ciście odpowiemy na pytania**

Zapisy pod nr telefonu:
42 683 44 83



Aquapark FALA

Więcej na stronie:

WWW.AQUAPARK.LODZ.PL