

Łódzka tytka Seniora

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



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



Łódzka tytka Seniora

10.10.2022 - ZGRANE POKOLENIA – GRY PLANSZOWE DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: Miejska Strefa Kultury Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6A

Organizator: Grupa Nowopoleska oraz MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zapraszamy na spotkania z grami planszowymi dla Seniorów. Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie Grupa Nowopoleska w ramach programu "Mikrogranty dla Seniorów 2022" finansowanych z Budżetu Miasta Łodzi. Zapraszamy do wspólnej zabawy przy grach, wyjaśnimy zasady i pomożemy w rozgrywce. Wśród propozycji znajdują się zarówno szybkie gry towarzyskie, trenujące umysł gry logiczne, integrujące pokolenia gry rodzinne oraz ćwiczące pamięć klasyczne gry planszowe i karciane.

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

Koszt: Udział bezpłatny

11.10.2022 - KONCERT INSTRUMENTALNY – MUZYKA Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Koncert instrumentalny „Muzyka z różnych stron świata” w wykonaniu Winicjusza Ciesielskiego, muzyka i podróżnika. Repertuar koncertu wypełnią, najbardziej znane i lubiane utwory pochodzące z różnych stron świata w opracowaniu na gitarę i keyboard.

W programie koncertu nie zabraknie również utworów polskich wykonawców takich jak: Anna Jantar czy Maria Koterbska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

11.10.2022 - CAFFE RONDO: DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIĄŻKI - O NOWOŚCIACH WYDAWNICZYCH. SPOTKANIE Z MAŁGORZATĄ SZEWCZYK

Godz.: 17:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Motywacja do czytania książek – obudźmy ją w sobie! Książka powinna być dobrą rozrywką. 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.



Łódzka tytka Seniora

Jeżeli lubicie Państwo czytać, zapraszamy na spotkanie.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2022 - WARSZTATY DOT. ZASAD SEGREGACJI ODPADÓW I WYCIECZKA PO ŁÓDZKIEJ SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: ul. Zamiejska 1

Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.

Opis: W ramach naszej ścieżki edukacyjnej proponujemy Państwu udział w bezpłatnych warsztatach na terenie Łódzkiej Sortowni Odpadów Komunalnych

Celem warsztatów jest przybliżenie wiedzy na temat:

- aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami, form odzysku;
- zasad segregacji odpadów, praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi;
- filozofii zero waste, upcykling.

Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie, będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2022 - SYMBOLIKA POEZJI - WARSZTATY LITERACKIE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Warsztaty literackie dla seniorów 60+, umożliwiające zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia poezji i prozy. Warsztaty prowadzi polonista - Włodzimierz Sidor.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2022 – „FLORILEGIUM MUSICUM” - KONCERT Z CYKLU „BAROKOWE MIRAŻE”

Godz.: 18:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15



Łódzka tytka Seniora

Opis: Barokowe Miraże” to cykl czterech koncertów poświęconych muzyce dawnej w wykonaniu Łódzkiej Orkiestry Barokowej Altberg Ensemble – założonej w 2017 roku przez Jakuba Kościukiewicza i specjalizującej się w historycznym wykonawstwie muzyki baroku.

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

14.10.2022 - PRZEZ TANIEC DO ZDROWIA - WARSZTATY TANECZNE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Zapraszamy na warsztaty taneczno-choreoterapeutyczny ze szczególnym uwzględnieniem psychomotoryki przy retro muzyce. Taniec ma korzystny wpływ na zdrowie człowieka, wpływa na nasze zdrowie emocjonalne, psychiczne, fizyczne i nasze ogólne samopoczucie. Warsztat prowadzi Antonina Jakubowska Łódzka choreograf, reżyserka oraz choreoterapeutka.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

14.10.2022 - FINISAŻ WYSTAWY PRAC STUDENTÓW Z PRACOWNI DOŚWIADCZEŃ MALARSKICH AKADEMII SZTUK PIĘKNYCH W ŁODZI

Godz.: 17:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizatorzy: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502 i ASP w Łodzi

Opis: Zapraszamy do Galerii na Tarasie w Domu Kultury „502” na finisaż wystawy prac studentów z Pracowni Doświadczeń Malarskich Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.10, 15.10, 16.10.2022 – SPEKTAKL WIELKI TEATR ŚWIATA

Godz.: 19:00

Adres: ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Autor, sztuki nie stroniąc od przewrotnego dowcipu, a nawet złośliwości, docieka głębszych sensów, sięgając po uniwersalny motyw teatru świata, w którym ludzie są tylko trybami ziemsko-niebiańskiej maszyny; aktorami spektaklu „w dekoracjach, przy świetle, w kostiumie”, w którym role rozdaje Bóg.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Rezerwacja miejsc w kasie biletowej - 42 636 05 92, wtorek-sobota, godz. 12:00 – 19:00

Koszt: 25 zł

14.10, 21.10, 28.10.2022 - JOGA W MUZEUM

Godz.: 17:30 - 18:30

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Zajęcia jogi adresowane do początkujących. Do dyspozycji ćwiczących oddajemy prawie 200-metrową salę Działu Edukacji. Zajęcia poprowadzi instruktorka Adrianna Rakowska. Joga, którą praktykuje, wywodzi się bezpośrednio od vinyasy kramy jogi. W tym rodzaju jogi chodzi głównie o zintegrowanie w człowieku ruchu, oddechu i uważności. Każde spotkanie będzie dostosowywane do potrzeb uczestników.

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

Koszt: informacje na stronie <https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

14.10, 15.10, 16.10.2022 – SPEKTAKL WSZYSCY JESTEŚMY DZIWNI

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Twórcy i twórczynie spektaklu, przywołując historię Coney Island - wyspie dzielnicy Nowego Jorku tętniącej życiem parku rozrywki i cyrkowej oazie dla „dziwaków”, zadają pytania o możliwość wyrażania własnej odmienności; o trud poszukiwania przestrzeni i akceptacji dla wszystkiego, co nie mieści się w normie.

Zapisy: Rezerwacja miejsc w kasie biletowej - 42 636 05 92, wtorek-sobota, godz. 12:00 – 19:00

Koszt: 25 zł

15.10.2022 - POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

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

Zapisy: 510 313 310

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



Łódzka tytka Seniora

15.10.2022 - CZAS NA MIŁOŚĆ – KOMEDIA MAŁŻEŃSKA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Spektakl "Czas na miłość" Mam Teatr

Po 25 latach małżeństwa, gdy dzieci opuściły rodzinne gniazdo, Anna pragnie na nowo ułożyć relacje z mężem. Paweł jednak nie rozumie jej starań. Podoba mu się to w czym tkwi. Zastanawia się czego chce Anna skoro przed laty już go uwiodła na dowód czego ma obrączkę. Czy uda się na nowo wykrzesać namiętność w związku? Zmiany nie są łatwe ponieważ jest jeszcze ktoś obecny w tym związku... Ktoś bardzo ważny dla Pawła. Przyzwyczajenia prawnicze Pawła do porządku i podporządkowania życia zasadom też nie pomogą. Czy poukładany prawnik znajdzie porozumienie z nowa-starą żoną? Tego nie wiemy ale widzowie na pewno znajdą ogromną dawkę doskonałej zabawy

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilety – 30 zł

15.10.2022 – WEEKEND W FOTELU. WERNISAŻ WYSTAWY ORAZ CYKL PRELEKCJI O DESIGNIE

Godz.: 18:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Podczas podsumowania projektu „Roman Modzelewski: wzór dla wszystkich” na gości Muzeum czekają oprowadzania, spotkania i warsztaty, a w szczególności wernisaż prac konkursowych młodych artystów związanych z Akademią Sztuk Pięknych w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

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

16.10.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA CHOCISZEW - GROTNIKI

Godz.: 09:35

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 Chociszew – Grotniki. Zbiórka: dworzec Łódź Kaliska, zbiórka przy kasach godz. 9.35, odjazd godz. 9.55 (można wsiąść Łódź Widzew godz. 9.39, Łódź Dąbrowa godz. 9.43, Łódź Chojny godz. 9.47, Łódź Pabianicka godz. 9.50, Zgierz godz. 10.07).



Łódzka tytka Seniora

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

16.10.2022 - „SPOD IGŁY” – WARSZTATY Z SZYCIA

Godz.: 14:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Warsztaty przeznaczone dla tych, którzy chcieliby się nauczyć szyć na maszynie. Z każdego zajęć uczestnicy będą wychodzić z własnoręcznie uszytym i gotowym do użytku przedmiotem jak spod igły. Czas trwania: około 2,5 h

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

Koszt: bilet normalny: 14 zł, bilet ulgowy: 10 zł

16.10.2022 - KONCERT ANDRE RIEU. NIECH ZNÓW NASTANĄ SZCZĘŚLIWE DNI!

Godz.: 15:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury / Kino Szpulka

Opis: Na kolejny show holenderskiego króla walca złożą się nie tylko największe przeboje muzyki klasycznej, ale też evergreeny muzyki popularnej. Oczywiście nie zabraknie błyskotliwych i romantycznych walców. Jak zawsze wystąpią niesamowici goście.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 35 zł

16.10.2022 – TAJEMNICE FONTANNY URBANOWSKICH. SPOTKANIE WRAZ Z OPROWADZANIEM PO OGRODZIE PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 16:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Spotkanie z potomkami rodziny Urbanowskich w nawiązaniu do ciekawej historii powstania fontanny ogrodowej z rzeźbą kobiety. To interesujące dzieło małej architektury parków i ogrodów pierwotnie znajdowało się przed willą Antoniego i Józefa Urbanowskich, w obrębie ich zakładu kamieniarskiego na ulicy cmentarnej. Obecnie jest ozdobą ogrodu Pałacu Poznańskich.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

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

16.10.2022 - MIĘDZYPOKOLENIOWE WARSZTATY TEATRALNE DLA CAŁEJ RODZINY

Godz.: 16:00 – 18:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Celem warsztatów jest zbliżenie wszystkich uczestników i zachęcenie ich do stworzenia własnego teatryku oraz wspólnego snucia opowieści. Warsztaty składają się z zadawania pytań, pielęgnują i wzmacniają rodzinne więzi. Kreatywnie spędzony czas z pewnością zainspiruje uczestników do samodzielnych improwizacji także w domu.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

17.10.2022 - ZGRANE POKOLENIA – GRY PLANSZOWE DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: Miejska Strefa Kultury Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6A

Organizator: Grupa Nowopoleska oraz MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zapraszamy na spotkania z grami planszowymi dla Seniorów. Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie Grupa Nowopoleska w ramach programu "Mikrogranty dla Seniorów 2022" finansowanych z Budżetu Miasta Łodzi. Zapraszamy do wspólnej zabawy przy grach, wyjaśnimy zasady i pomożemy w rozgrywce. Wśród propozycji znajdują się zarówno szybkie gry towarzyskie, trenujące umysł gry logiczne, integrujące pokolenia gry rodzinne oraz ćwiczące pamięć klasyczne gry planszowe i karciane.

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

Koszt: Udział bezpłatny

19.10.2022, 23.11.2022 - W KRĘGU SZTUKI – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury 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



Łódzka tytka Seniora

poznają podstawowe kierunki, nauczą się analizy dzieła sztuki, rozbudzą swoją wyobraźnię, pogłębią wrażliwość emocjonalną i estetyczną.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 10 zł

19.10.2022 - SPOTKANIA LITERACKIE TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

Godz.: 14:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi CT Lutnia

Opis: Twórcza Grupa Literacka Limeryk to grono osób, których pasją jest pisanie wierszy na tematy dowolne. Podczas spotkań które odbywają się raz w miesiącu, poeci dokonują prezentacji własnych utworów i wymieniają się opiniami na ich temat. Poeci uczestniczą również w różnych konkursach literackich oraz piszą wiersze do obrazów plastyków Grupy malarskiej Impresja. Celem działalności Grupy Limeryk jest wymiana myśli i poglądów na różne aspekty literackie, możliwość konfrontacji własnej poezji z innymi twórcami oraz wyrażanie opinii o nowopowstałych utworach oraz tworzenie więzi społecznej w dziedzinie poezji.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 złotych od uczestnika na rok

19.10.2022 - ARYSTOKRATKA I KONFEDERATKA BARSKA. BUDOWAŁA SZPITALA , WZNOŚIŁA FABRYKI, WSPIERAŁA ARTYSTÓW ANNA JABŁONOWSKA - PORTRET PANI NA SIEMIATYCZACH I KOCKU - WYKŁAD DR ADAMA RASZEWSKIEGO

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Zapraszamy na wykład w ramach cyklu o ciekawych postaciach "za nimi poszli inni", który przybliży sylwetki postaci, które odcisnęły istotne piętno na swoich czasach. Zamiast liczb i dat , mówić będą głosy potomnych: wędrować będziemy śladami miejsc, snuć namysł nad czynami , które zmieniły obraz rzeczywistości współczesnej bohaterowi

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

20.10.2022 - SPOTKANIA Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: W ramach Spotkań z muzyką operową i operetkową zapraszamy na prelekcję pt.: "Balet jako jedna z form." Prelekcję w oparciu o znane dzieła muzyczne wygłosi absolwent AM w Łodzi Emil Nocuń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.10.2022 – SPOTKANIE INAUGURACYJNE KLUB ŁÓDZKICH TOŻSAMOŚCI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Klub zrzeszać będzie osoby w wieku 60+, które zainteresowane są historią i tożsamością Łodzi oraz same czują się blisko z Łodzią związane. Podczas spotkań będziemy wspólnie dotykać tematów ważnych dla historycznej i współczesnej Łodzi, rozmawiać i dyskutować o nich, przyglądać się im z własnego punktu widzenia oraz poznawać siebie nawzajem. W tym celu odwiedzając będziemy wystawy stałe i czasowe w CMWŁ, wyruszać na spacerunki poza muzeum, wspólnie oglądać filmy i zdjęcia, rozmawiać z zaproszonymi gośćmi – ekspertami w poruszanych tematach, dzielić się swoimi wspomnieniami i refleksjami, a niekiedy również wspólnie tworzyć prace wizualne będące emanacją i podsumowaniem naszych rozważań. Spotkania odbywać się będą dwa razy w miesiącu (w wybrane czwartki) w willi letniskowej.

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

Koszt: bilet 5 zł

20.10, 21.10.2022 – SPEKTAKL / WSZYSTKO O KOBIECIACH

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Co mężczyzna wie o kobietach? Tyle, ile kobiety same mu o sobie powiedzą. Co powiedzą o swojej płci trzy znakomite aktorki Joanna Fidler, Mirosława Olbińska i Katarzyna Żuk? Przekonajcie się Państwo sami, przychodząc na spektakl „Wszystko o kobietach”.

Zapisy: Rezerwacja miejsc w kasie biletowej: 42 636 05 92, wtorek-sobota, godz. 12:00 – 19:00

Koszt: 25 zł



Łódzka tytka Seniora

21.10.2022 - DZIEŃ SENIORA Z ZUS

Godz.: 9:00 - 14:00

Adres: ul. Tuwima 10, Fabryka Aktywności Miejskiej

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Prelekcje i porady ekspertów: ZUS, NFZ, PRFON, KWP w Łodzi, Urzędu Miasta w Łodzi – Oddział ds. Polityki Senioralnej i Rzecznik ds. Seniorów, Fundacji Polska Bezgotówkowa, Łódzkiej Szkoły Nordic Walking i wielu innych. Badania profilaktyczne, porady oraz mini warsztaty w zakresie zdrowia dzięki: Fundacji Amazonki, Fundacji Diabeciaki i NFZ. Analizator składu ciała, pomiar ciśnienia, poziomu cukru, nauka samobadania piersi. Wystawa prac plastycznych seniorów-członków Związku Emerytów, Inwalidów i Rencistów w Łodzi. Na zakończenie artystyczna niespodzianka.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.10/ 24.10/ 26.10/ 28.10.2022 - DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO DLA SENIORÓW

Godz.: 10:00 - 12:00

Adres: dyżur telefoniczny pod numerem - 42 638 24 00

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Dyżur telefoniczny eksperta emerytalnego: waloryzacja, bezgotówkowa forma pobierania świadczenia, przeliczanie emerytur, wcześniejsze emerytury. Uwaga! Eksperci ZUS będą dostępni tylko w ww. przedziale godzinowym.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.10.2022 - PRZEGLĄD PIOSENKI SATYRYCZNEJ I KABARETOWEJ DLA SENIORÓW "SREBRNE PASMO"

Godz.: 12:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zapraszamy do udziału w drugiej edycji Przeglądu Piosenki Satyrycznej i Kabaretowej dla Seniorów "Srebrne pasmo". Przegląd odbędzie się 21 października 2022 roku o godz. 12.00 w Domu Kultury „502” przy ul. Andrzeja Sacharowa 18 w Łodzi.

Konkurs odbędzie się w dwóch kategoriach:

I. piosenka autorska – gdzie wykonawca (bądź jeden z członków zespołu) jest autorem tekstu;

II. piosenka odtwórcza - gdzie żaden z wykonawców nie jest autorem.

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

Każdy podmiot wykonawczy prezentuje dwie piosenki z danej kategorii. Pod uwagę będą brane: jakość artystyczna prezentacji, poczucie humoru, a przy piosenkach autorskich - jakość tekstu.

Zgłoszenia do przeglądu przyjmowane są na podstawie załączonej karty zgłoszenia do 14.10.2022 r. Zgłoszenia należy dokonywać osobiście, bądź drogą mailową na adres: zgloszenia502@m.sk.lodz.pl
Informacji na temat „Srebrnego Pasma” udzielamy pod adresem e-mail: domkultury502@wdk.pl, oraz telefonicznie 574 190 682, 574 190 658 i w Domu Kultury „502” ul. Andrzeja Sacharowa 18 w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.10.2022 - SPOTKANIA TWÓRCZE SPLOTY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Popołudniowe spotkania twórcze dla dorosłych. Spotkania odbywają się 2 lub 3 razy w miesiącu w wybrane piątki o godz. 17.00. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora dajemy upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej nam odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – do indywidualnego wyboru.

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

Koszt: Bilet normalny: 14 zł, bilet ulgowy: 10 zł

21.10.2022 - MUZYCZNA KAWIARENKA PT. „CHRYZANTEMY ZŁOCISTE...”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „WIDOK”

Opis: Zapraszamy wszystkich kochających muzykę i wspólne śpiewanie. Uczestnicy dostaną śpiewniki, a grał będzie zespół na żywo. Wspólnie wykonamy dobrze znane oraz zapomniane piosenki związane tematycznie z jesienią, zadumą, czy przemijaniem.

Zapisy: 574 255 542/ k.kowalewicz@wdk.pl

Koszt: 15 zł

21.10.2022 - KONCERT KATARZYNY KOŁODZIEJCZYK „PORTRET KOBIETY”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Traugutta 18



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zapraszamy na koncert w wykonaniu obdarzonej niezwykle głośnym głosem Katarzyny Kołodziejczyk pt. „Portret kobiety”, który składa się z utworów śpiewanych w wersjach oryginalnych przez kobiety w różnym wieku, z różnym podejściem do życia i miłości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł

21.10, 22.10 ORAZ 23.20.2022 – SPEKTAKL 1968// BIEGNIJ, MAŁA, BIEGNIJ

Godz.: 19:00

Adres: ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Twórcy spektaklu inspirując się burzliwymi wydarzeniami roku 1968, zadają pytania o podłoże pokoleniowego buntu. Zespół aktorski wciela się w badaczy przeszłości snujących opowieść o wydarzeniach roku 1968. Fenomen rozlokowanych po całym świecie protestów studenckich, od Warszawy po Meksyk, staje się współczesną inspiracją dla badania sposobów na radzenie sobie z ciężarem politycznych i społecznych zawirowań, wobec których jednostka pozostaje często bezradna.

Zapisy: Rezerwacja miejsc w kasie biletowej - 42 636 05 92, wtorek-sobota, godz. 12:00 – 19:00

Koszt: 25 zł

22.10.2022 - FINAŁ OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU TAŃCA LUDOWEGO IM. JACKA LEWANDOWSKIEGO „5 MINUT DLA OBERKA”

Godz.: Cały dzień

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: W finale V edycji Konkursu „5 MINUT DLA OBERKA” uczestnicy zmierzą się w dwóch kategoriach: oberka tradycyjnego – dla par autentycznych i oberka stylizowanego – dla zespołów (grup) folklorystycznych. Ocenie będą podlegały również kapele akompaniujące tancerzom oraz choreografowie zespołów.

Zapisy: Publiczność – nie są wymagane / uczestnicy Konkursu – kwestionariusz zgłoszeniowy dostępny na stronie: ldk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

22.10.2022 ORAZ 23.10.2022 -SPEKTAKL RUTKA

Godz.: 22.10.2022 godz. 16:00/ 23.10.2022 godz. 12:00 i 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5, Scena Kameralna

Organizator: Teatr Lalek Arlekin

Opis: Przedstawienie oparte na książce łodzianki Joanny Fabickiej „Rutka”. Bohaterką jest współczesna dziewczynka, dziesięcioletnia Zosia, mieszkająca na łódzkich Bałutach. Dziecko spędza wakacje w domu pod opieką ekscentrycznej ciotki Róży i zaczyna poznawać miasto z innej perspektywy, dzięki dziwnej przyjaźni z nową koleżanką, Rutką. Nowa towarzyszka zabaw jest wysłanniczką ze świata, który już nie istnieje – dzięki niej bohaterka a wraz z nią widzowie spektaklu, przeżyją emocjonalną podróż w przeszłość.

Zapisy: Rezerwacja telefoniczna: 426325899, 695087008, 690466513 lub mailowa: biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl, bilety można kupić w kasie teatru (kasa biletowa jest czynna od 8.30 do 15.00 w dni powszednie, a w soboty i niedzielę na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie), lub przez Internet <https://www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html>

Koszt: Bilet wstępu - 32 zł/ cena z Kartą Łodzianina - 25,60 zł

22.10.2022 - MATKA BOSKA SZOPIENIECKA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Spektakl stypendialny Agnieszki Cygan

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Wejściówki, liczba miejsc ograniczona

22.10.2022 - WIECZORKI TANECZNE BAWMY SIĘ

Godz.: 16:00 - 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Zapraszamy wszystkich lubiących taniec przy dobrej muzyce na spotkanie podczas którego gwarantujemy dobrą zabawę.

Zapisy: Udział po okazaniu biletu wstępu

Koszt: 20 złotych



Łódzka tytka Seniora

22.10.2022 – SZTUKA FECHTUNKU - KONCERT Z CYKLU „BAROKOWE MIRAŻE”

Godz.: 18:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: „Barokowe Miraże” to cykl czterech koncertów poświęconych muzyce dawnej w wykonaniu Łódzkiej Orkiestry Barokowej Altberg Ensemble – założonej w 2017 roku przez Jakuba Kościukiewicza i specjalizującej się w historycznym wykonawstwie muzyki baroku. Altberg Ensemble składa się z profesjonalnych muzyków grających na instrumentach historycznych lub ich wiernych kopiach. Muzycy używają strun jelitowych i smyczków barokowych.

Zapisy: Nie są wymagane

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

22.10.2022 - SPEKTAKL „MARIA” ORAZ SPOTKANIE Z CÓRKĄ TYTUŁOWEJ MARII KWAŚNIEWSKIEJ

Godz.: 19:15

Adres: ul. Legionów 21, Mała Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: „Maria” to spektakl inspirowany życiem Marii Kwaśniewskiej - niezwykle łodzianki, postaci nietuzinkowej, medalistki olimpijskiej, bohaterki wojennej. Słynne zdjęcie z Hitlerem wykonane na Olimpiadzie w 1936 roku w Berlinie (podczas której Maria Kwaśniewska przeciwstawiła się Hitlerowi i na której jako jedyna nie unosiła ręki w nazistowskim pozdrowieniu) stało się przepustką do uratowania setek ludzi. Teatr bardzo często bada korzenie zła, poddaje analizie negatywnych bohaterów. A Maria Kwaśniewska była osobą nieskończenie dobrą i empatyczną. Całym swoim życiem starała się zaświadczyć temu, że „inny” jest równie ważny jak „ja” sam. Wyimki z jej biografii stanowią dla twórców przedstawienia pretekst do zadania pytania o to, czy można własne życie oddać w pełni innym i czuć się spełnionym?

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>),

w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: Koszt biletu na spektakl wg cennika. Bilet normalny: 70 zł, bilet ulgowy: 50 zł, bilet na spotkanie z córką Marii Kwaśniewskiej po spektaklu – 1 zł. Bilet na spektakl w dniu 22 października upoważnia do wstępu na spotkanie bez konieczności wnoszenia opłaty.



Łódzka tytka Seniora

22.10 ORAZ 23.10.2022 – SPEKTAKL / PRAKTYKA WIDZENIA SPEKTAKL INSPIROWANY „TEORIA WIDZENIA” WŁADYSŁAWA STRZEMIŃSKIEGO

Godz.: 20:00

Adres: ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Twórcy i twórczynie zastanawiają się jak na świat powinniśmy patrzeć my – ludzie XXI wieku? Świat niewiarygodnie złożony, niejednorodny, skomplikowany, wielowymiarowy, ale też coraz bardziej zaskakujący i niepokojący. Jakiej wrażliwości spojrzenia nam dziś potrzeba?

Zapisy: Rezerwacja miejsc w kasie biletowej - 42 636 05 92, wtorek-sobota, godz. 12:00 – 19:00

Koszt: 25 zł

23.10.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA NOWOSOLNA ROD POLANKA - DĄBROWA - KALONKA - STARY IMIELNIK - MOSKULE - SERWITUTY - MODRZEW

Godz.: 09:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 11 km Nowosolna ROD Polanka - Dąbrowa - Kalonka - Stary Imielnik - Moskule - Serwituty – Modrzew.

Zbiórka: przystanek autobusowy Piłsudskiego/Śmigłego Rydza, autobus 54B godz. 9.15, odjazd godz. 9.22. (można wsiąść na przystanku Niciarniana/dworzec Łódź Niciarniana).

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

23.10.2022 - ZAKOCHAJ SIĘ W KALIGRAFII – WARSZTATY DLA KAŻDEGO

Godz.: I grupa 10:00 – 14:00, II grupa godz. 15:00 – 19:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Zakochaj się w kaligrafii to cykl spotkań opartych na zabawie literą. Zarówno kształtami, formami, kolorami, jak i mnogością narzędzi i materiałów. Spróbujemy prostych krojów jak średniowiecznej unicyjały, renesansowej italiki, czy wczesnej rustyki po kroje gotyckie, ich współczesne wersje aż po angielską kursywę. Zagłębimy się także w świat Tolkiena i jego język elficki. Na zajęciach mile widziane są dzieci w wieku od 8 lat, młodzież i dorośli.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 160 zł

23.10.2022 - „32 KROSNA, CZYLI WYŚCIG PRACY SOCJALISTYCZNEJ W ŁODZI” PIERWSZY Z NOWEGO CYKLU WYKŁADÓW: ŁÓDZKIE WĄTKI

Godz.: 14:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Łódź – miasto przemysłowe, niegdyś włókiennicze, dla wielu „Ziemia obiecana”. To miasto pałaców i fabryk, ale także mody i filmu, wielokulturowości, sztuki nowoczesnej, secesji i modernizmu. Łódź to oczywiście ludzie – bohaterowie i bohaterki zapamiętani przez historię oraz łodzianie i łodzianki, którzy swoją ciężką, codzienną pracą i tak zwanym „zwykłym życiem” tworzyli to miasto. Zapraszamy na cykl wykładów o Łodzi, podczas których wspólnie rozwiązywać będziemy różne łódzkie wątki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny: 8 zł, bilet ulgowy: 6 zł

23.10.2022 – RECITAL KAMERALNY. KONCERT Z CYKLU “MUZYKA ŁÓDZI”

Godz.: 17:30

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Recital kameralny znakomitego młodego wiolonczelisty Michała Balasa, stypendysty Fundacji Pro Musica Bona, LYRA Stiftung” oraz programu „Młoda Polska”, laureata I nagrody na Ogólnopolskim Konkursie Wiolonczelowym im. Dominika Połońskiego (Łódź 2021) oraz wielu konkursów międzynarodowych m.in. Classic Strings International Competition and Festival w Dubaju (2022). Wiolonczeliście towarzyszyć będzie na fortepianie Mikołaj Woźniak.

Zapisy: Nie są wymagane

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



Łódzka tytka Seniora

24.10.2022 - SPOTKANIE Z AKTORKĄ- GRAŻYNĄ BARSZCZEWSKĄ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Grażyna Barszczewska - aktorka teatralna i filmowa. Znana także z występów w Teatrze Polskiego Radia. W swoim dorobku ma ponad 150 wiodących ról dramatycznych i komediowych, nie tylko w teatrze, filmie i telewizji, ale także na estradzie.

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

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2022 - ZGRANE POKOLENIA – GRY PLANSZOWE DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: Miejska Strefa Kultury Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6A

Organizator: Grupa Nowopoleska oraz MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zapraszamy na spotkania z grami planszowymi dla Seniorów. Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie Grupa Nowopoleska w ramach programu "Mikrogranty dla Seniorów 2022" finansowanych z Budżetu Miasta Łodzi. Zapraszamy do wspólnej zabawy przy grach, wyjaśnimy zasady i pomożemy w rozgrywce. Wśród propozycji znajdują się zarówno szybkie gry towarzyskie, trenujące umysł gry logiczne, integrujące pokolenia gry rodzinne oraz ćwiczące pamięć klasyczne gry planszowe i karciane.

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

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2022 – ZAPROJEKTUJMY WSPÓLNIE PLAC DĄBROWSKIEGO – DEBATA Z MIESZKAŃCAMI

Godz.: 17:30 – 18:30

Adres: Biuro Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10

Organizator: Wydział Kształtowania Środowiska UMŁ

Opis: Spotkanie dotyczące projektu zmian na placu Gen. Henryka Dąbrowskiego. Założenie jakie przyświeca zespołowi projektowemu to zachowanie najważniejszych funkcji placu oraz takie przekształcenie tej przestrzeni, aby stała się miejscem spotkań i rekreacji mieszkańców, ale także funkcjonowała modelowo w dobie wyzwań klimatycznych. Celem spotkania jest zebranie jak największej liczby pomysłów różnych grup interesariuszy i zebranie opinii o dotychczas wypracowanych wariantach projektu, wspólne wypracowanie najlepszych rozwiązań oraz wybranie preferowanej przez Państwa koncepcji zmian na placu.

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

Konsultacje są organizowane przez konsorcjum firm MAM architektki i A2P2 architecture&planning na zlecenie Wydziału Kształtowania Środowiska Urzędu Miasta Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2022 - KOBIETY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA- PRELEKCJA

Godz.: 14.30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Kobiety których w Łodzi zapomnieć nie można-Maria Kwaśniewska-kobieta na medal - prelekcja multimedialna przygotowana przez Stanisława Średzińskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.10.2022 - PRACOWNIA IGŁA Z NITKĄ – BEZPŁATNE WARSZTATY PLASTYCZNE DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW

Godz. 11:00 – 13:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Serdecznie zapraszamy seniorów na bezpłatne warsztaty plastyczne. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Skubisz, edukatorka związana z życiem i problemami seniorów, pasjonatka kreatywnych rozwiązań i koordynatorka szeregu działań kulturalnych i edukacyjnych.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

27.10.2022 - CAFFE RONDO „DYNIA - JESIENNA PODUCHA” - WARSZTATY ARTYSTYCZNE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Pomysł typu „zrób to sam” – warsztaty artystyczne .Zapraszamy uczestników na spotkanie ,w czasie którego wykonamy jesienną dekorację z materiału i sznurka -ozdobną poduchę. Pokażemy że można tworzyć za pomocą prostych środków, a nawet ponownie wykorzystywać rzeczy, które masz w domu i zmienić je w coś praktycznego? Podczas naszych warsztatów zobaczysz jak w zabawny, kreatywny sposób można wykonać proste prace, które będą idealnym zajęciem na wolne dni.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

27.10.2022 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „WIDOK”

Opis: Zapraszamy do zabawy na parkiecie w rytm znanych i lubianych przebojów z Polski i z całego świata. Na naszych potańcówkach jest czas na szaleństwo na parkiecie, jak również towarzyskie rozmowy i ploteczki. To dobra okazja do nawiązania nowych znajomości i miłego spędzenia czasu. Bawimy się aż trzy godziny! Muzykę gramy na żywo. Kawa i herbata oraz słodkie co nieco gratis.

Zapisy: 574 255 542/ k.kowalewicz@wdk.pl

Koszt: 25 zł

27.10.2022 - SPEKTAKL „RODZINA”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Legionów 21, Duża Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Akcja spektaklu w reżyserii Wojciecha Malajkata dzieje się w podupadłym majątku Lekcickich, w którym głowa rodziny Tomasz Lekcicki – utracjusz, bawidamek, miłośnik metafizyki i domorosły wynalazca, mieszka z siostrą poetką i – jedyną stąpającą twardo po ziemi osobą w rodzinie – córką Marysią. Ta ostatnia, podejmuje działania mające na celu uratowanie rodzinnego majątku. Traf chce, że w tym samym czasie w dworze w Lekcicach pojawia się również sowiecki dygnitarz i tajemniczy gość zza granicy. „Rodzina”, jedna z trzech komedii napisanych przez Antoniego Słonimskiego, jest satyryczną wizją Polski, napisaną z charakterystycznymi dla Skamandryty ostrym dowcipem i ciętym językiem. Mimo, iż powstała w 1933 roku, okazuje się być dziś niezwykle aktualna.

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>),

w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł



Łódzka tytka Seniora

28.10.2022 – SPOTKANIE STAROWIDZEWIAKÓW

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

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

28.10.2022 - JESIENNE MIRAŻE W BARWACH I SŁOWACH

Godz.: 18.00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93, 93-202 Łódź

Organizator: Miejska Strefa Kultury Filia Klub Dąbrowa

Opis: Wernisaż prac: portretów, ikon, obrazów olejnych i akrylowych autorstwa Bartłomieja Chojnackiego, Bładena Karawelov, Anny Natalii Gabrysiak, Darka Karwowskiego „Dziki-art.”, Jarosława Lubeckiego, Elżbiety Stawińskiej, Katarzyny Jastrzębskiej oraz wieczór poezji Witolda Tomczaka, Marzanny Kołodziej oraz Larysy Arskiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.10, 29.10, 30.10.2022 - SPEKTAKL/ BUM

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Bum to sztuka o parciu na władzę. O pragnieniu zaistnienia w sferze polityki, byciu sensacją z pierwszych stron gazet. Mayenburg pokazał tu w zjadliwie satyrycznym ujęciu tęsknotę świata współczesnego za silnymi, przebojowymi mężczyznami typu macho, za przywódcą, który potrafi znaleźć proste rozwiązania na złożone problemy.

Zapisy: Rezerwacja miejsc w kasie biletowej - 42 636 05 92, wtorek-sobota, godz. 12:00 – 19:00

Koszt: 25 zł



Łódzka tytka Seniora

29.10.2022 – OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE JEDYNE NIEOPowiedziane HISTORIE ŁÓDZKICH FOTOGRAFEK

Godz.: 16:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Orowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej zorganizowanej wspólnie z Domem Spotkań z Historią w Warszawie i Fundacją Edukacji Wizualnej w Łodzi. Adama Klimczak z Muzeum Miasta Łodzi omówi podczas zwiedzania założenia programowe wystawy i zaprezentowany dorobek 13 polskich fotografek prasowych, które były jedynymi kobietami w męskich zespołach lub pracowały w pojedynkę w latach 1970-1990.

Zapisy: Nie są wymagane

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

29.10 ORAZ 30.10.2022 - SPEKTAKL WŁÓKNIARKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Wólczańska 5, Duża Scena

Organizator: Teatr Lalek Arlekin

Opis: „Włókniarki” to spektakl – koncert, którego scenariusz jest oparty na wydanej w 2018 roku książce Marty Madejskiej „Aleja Włókniarek”, przedstawiającej losy łódzkich pracownic przemysłu włókienniczego. Spektakl 16+.

Zapisy: Rezerwacja telefoniczna: 426325899, 695087008, 690466513 lub mailowa: biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl, bilety można kupić w kasie teatru (kasa biletowa jest czynna od 8.30 do 15.00 w dni powszednie, a w soboty i niedzielę na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie), lub przez Internet <https://www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html>

Koszt: Bilet wstępu – 40 zł/ cena z Kartą Łodzianina - 32 zł

30.10.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA UL. RUDZKA - RUDZKA GÓRA - STAWY STEFAŃSKIEGO - STAROWA GÓRA

Godz.: 10:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 9 km ul. Rudzka - Rudzka Góra - Stawy Stefańskiego - Starowa Góra. Zbiórka: przystanek tramwajowy Rudzka/Pabianicka godz. 10.30, odjazd godz. 10.40.



Łódzka tytu Senjora

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

30.10.2022 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE 17 MTT Z TŁUMACZENIEM PJM

Godz.: 12:30

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Orowadzanie po wystawie 17. MIĘDZYNARODOWE TREINNALE TKANINY Prowadzenie: Joanna Kocemba-Żebrowska edukatorka CMWŁ.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny: 18 zł, bilet ulgowy: 12 zł

31.10.2022 - ZGRANE POKOLENIA – GRY PLANSZOWE DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: Miejska Strefa Kultury Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6A

Organizator: Grupa Nowopoleska oraz MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zapraszamy na spotkania z grami planszowymi dla Seniorów. Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie Grupa Nowopoleska w ramach programu "Mikrogranty dla Seniorów 2022" finansowanych z Budżetu Miasta Łodzi. Zapraszamy do wspólnej zabawy przy grach, wyjaśnimy zasady i pomożemy w rozgrywce. Wśród propozycji znajdują się zarówno szybkie gry towarzyskie, trenujące umysł gry logiczne, integrujące pokolenia gry rodzinne oraz ćwiczące pamięć klasyczne gry planszowe i karciane.

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

Koszt: Udział bezpłatny

30.10.2022 – 47 LAT MUZEUM MIASTA ŁODZI. URODZINOWE OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 16:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Zapraszamy na zwiedzanie wspaniałych, pałacowych wnętrz w nostalgicznej, wypełnionej wspomnieniami formie. Opowiemy nie tylko o historii Pałacu Rodziny Poznańskich, ale również o kulisach powstawania Muzeum Miasta Łodzi, jego dawnych dyrektorach,



Łódzka tytka Seniora

najciekawszych wystawach i zaskakujących przeobrażeniach znanych nam przestrzeni.

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

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

02.11.2022 - MŁODZI DUCHEM - WARSZTATY DLA SENIORÓW

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Zapraszamy na cykl bezpłatnych warsztatów, których celem jest wspieranie seniorów w nowej przygodzie zwanej emeryturą. Na drugim spotkaniu odkryjemy sekret ludzi wiecznie młodych i szczęśliwych oraz podzielimy się swoim marzeniami.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

03.11.2022 - SPEKTAKL „KTO CHCE BYĆ ŻYDEM?”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Legionów 21, Mała Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Czy jesteśmy hipokrytami? Czy nasza otwartość i tolerancja to tylko poza? Czy wykształceni ludzie są wolni od uprzedzeń i stereotypów? W „Kto chce być Żydem” autor sztuki Marek Modzelewski jak zwykle wkłada kij w mrowisko. Sztuka portretuje inteligentną rodzinę, która – choć nie chce się do tego przyznać – nie jest wolna od uprzedzeń, kabotynizmu i głęboko zakorzonego myślenia stereotypami. Jak wykształceni, „obcy” ludzie zareagują, gdy jedno z nich ogłosi, że postanawia przejść na judaizm? Modzelewski stawia przed nami lustro, w którym precyzyjnie odbija się obraz społeczeństwa.

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>),

w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł

04.11.2022 – LISTOPADOWE PRZEMIJANIE. OPROWADZANIE Z CYKLU “PAŁAC NA PIĄTEK”

Godz.: 17:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis Zwiedzanie Muzeum zostanie połączone z opowieścią o postaciach



Łódzka tytka Seniora

zapisanych w historii Pałacu Poznańskich i obecnych na prezentowanych dziś wystawach. Także w oryginalnej dekoracji wnętrz pałacowych możemy odnaleźć symbole związane z przemijaniem czasu, pożegnaniem, ale także odrodzeniem życia i nieśmiertelnością.

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

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

05.11.2022 –PRZEMIJANIE... WARSZTATY Z NUTĄ MELANCHOLII

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się jak wpływała chłopom starość w przestrzeni tradycyjnej wsi polskiej. Jak wyglądała ich pozycja w rodzinie, jakie funkcje pełnili w gospodarstwie i w jaki sposób byli postrzegani? Na te inne pytania postaramy sobie odpowiedzieć.

W części warsztatowej postaramy się wykonać wycinankę inspirowaną tematem przemijania.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl lub telefon/sms 665 655 606

Koszt: 15 zł od osoby lub karnet na 4 wejścia za 50 PLN (karnet do wykorzystania w okresie 8 tygodni).

05.11 ORAZ 06.11.2022 - SPEKTAKL WŁÓKNIARKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Wólczańska 5, Duża Scena

Organizator: Teatr Lalek Arlekin

Opis: „Włókniarki” to spektakl – koncert, którego scenariusz jest oparty na wydanej w 2018 roku książce Marty Madejskiej „Aleja Włókniarek”, przedstawiającej losy łódzkich pracownic przemysłu włókienniczego. Spektakl 16+.

Zapisy: Rezerwacja telefoniczna: 426325899, 695087008, 690466513 lub mailowa: biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl, bilety można kupić w kasie teatru (kasa biletowa jest czynna od 8.30 do 15.00 w dni powszednie, a w soboty i niedzielę na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie), lub przez Internet <https://www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html>

Koszt: Bilet wstępu – 40 zł/ cena z Kartą Łodzianina - 32 zł



Łódzka tytka Seniora

06.11.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PO BOLIMOWSKIM PARKU KRAJOBRAZOWYM: RADZIWIŁÓW MAZOWIECKI - JOACHIMÓW MOGIŁY - BUDY GRABSKIE - SKIERNIEWICE RAWKA

Godz.: 08:55

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę po Bolimowskim Parku Krajobrazowym: Radziwiłów Mazowiecki - Joachimów Mogiły - Budy Grabskie - Skierniewice Rawka o długości 25 km. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna godz. 8.55, odjazd godz. 9.15 (można wsiąść Łódź Niciarniana godz. 9.17, Łódź Widzew godz. 9.20). W Skierniewicach przesiadka na pociąg Kolei Mazowieckich.

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

06.11 ORAZ 12.11.2022 - SPEKTAKL TATA

Godz.: 06.11.2022 godz. 12:00/ 12.12.2022 godz. 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5, Scena Kameralna

Organizator: Teatr Lalek Arlekin

Opis: Tytułowy bohater spektaklu „Tata” to widziany oczyma dziecka „ojciec idealny”. Gigantyczny, wszechwiedzący, niezłomny, i – przede wszystkim – niekonwencjonalny. Taki, który zna rozwiązanie każdego problemu, a jednocześnie nie wstydzi się okazywania emocji. Taki, który potrafi przeciwstawić się lekarzom, trenerowi pływania, ale też rozzłościć się czy nawet rozpłakać. To jednocześnie zapis tęsknoty za Tatą, który kurczy się, łamie, a czasem nawet... znika.

Zapisy: Rezerwacja telefoniczna: 426325899, 695087008, 690466513 lub mailowa: biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl, bilety można kupić w kasie teatru (kasa biletowa jest czynna od 8.30 do 15.00 w dni powszednie, a w soboty i niedzielę na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie), lub przez Internet <https://www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html>

Koszt: Bilet wstępu - 32 zł/ cena z Kartą Łodzianina - 25,60 zł



Łódzka tytka Seniora

06.11.2022 – SEN O ŁODZI. SPOTKANIE NA WYSTAWIE “RM. ROMAN MODZELEWSKI. SEN O ŁODZI”

Godz.: 14:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Spotkanie z przedstawicielami łódzkiego środowiska naukowego o historii łódzkich organizacji żeglarskich oraz żeglarskich pasjach Romana Modzelewskiego i nowatorskich rozwiązaniach jego jachtów i kajaków. Zostaną zaprezentowane również przykłady jego współpracy z łódzkim przemysłem, a także zapomniane realizacje dla obiektów użyteczności publicznej Łodzi i województwa.

Zapisy: Nie są wymagane

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

06.11.2022 - ZAKRĘCONE LATA 70-TE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Wieczorek taneczny dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł

07.11.2022 - KOŁO TURYSTYCZNE SENIORÓW PIECHUR

Godz.: 12:00

Adres: Spacer w plenerze z przewodnikiem

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Wycieczki piesze z przewodnikiem PTTK po Łodzi. Spaceruje miejskie połączone z pogłębianiem wiedzy na temat znaczących miejsc związanych z naszym miastem i jego historią.

Zapisy: wymagane, zapisy osobiste w MSK filia CT Lutnia, informacje 42 652 62 27

Koszt: 20 złotych od uczestnika

07.11.2022 - ZGRANE POKOLENIA – GRY PLANSZOWE DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: Miejska Strefa Kultury Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6A

Organizator: Grupa Nowopoleska oraz MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zapraszamy na spotkania z grami planszowymi dla Seniorów. Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie Grupa Nowopoleska w ramach programu "Mikrogranty dla Seniorów 2022" finansowanych



Łódzka tytka Seniora

z Budżetu Miasta Łodzi. Zapraszamy do wspólnej zabawy przy grach, wyjaśnimy zasady i pomożemy w rozgrywce. Wśród propozycji znajdują się zarówno szybkie gry towarzyskie, trenujące umysł gry logiczne, integrujące pokolenia gry rodzinne oraz ćwiczące pamięć klasyczne gry planszowe i karciane.

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

Koszt: Udział bezpłatny

10.11.2022 - ŚPIEWAMY NAJPIĘKNIEJSZE PIEŚNI PATRIOTYCZNE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi CT Lutnia

Opis: Spotkanie z okazji Święta Niepodległości zorganizowane dla osób lubiących śpiewać w szczególności dla miłośników pieśni patriotycznych, które w naszej historii zajmują miejsce szczególne. Pieśni Legionowe stały się symbolem ożywienia kultury polskiej niejednokrotnie pomagały żołnierzom w przetrwaniu w ponurych latach okupacji niemieckiej. W programie spotkania znajdują się takie utwory jak: My Pierwsza Brygada, Hej hej Ułani, O mój rozmarynie, Marsz Pierwszej Kadrowej, Rozkwitły pęki białych róż, Wojenka wojenka, Jak długo w sercach naszych, Szara Piechota. Jeśli chcesz dołączyć do grona śpiewających pasjonatów pieśni legionowe - zapraszamy.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

12.11.2022 - DZIEŃ PROFILAKTYKI I ZDROWIA SENIORA

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9 Dom Dziennego Pobytu

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

Opis: Tradycyjnie zapraszamy na spotkanie osoby, które lubią aktywność fizyczną, dobre diety, ćwiczenia i lubią być z innymi ludźmi. Zapraszamy na spotkania ciekawych ludzi: lekarzy, pisarzy, psychologów, trenerów, dietetyków itp.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.11.2022 – TURNIEJ SZACHOWY Z OKAZJI ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĄ NIEPODLEGŁOŚĆ

Godz.: 12:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: Al. Politechniki 10, Zatoka Sportu



Łódzka tytka Seniora

Opis: Muzeum Sportu i Turystyki zaprasza do udziału w trzeciej edycji turnieju szachowego z okazji odzyskania przez Polskę niepodległości. Łódź od początku XX w. jest znaczącym ośrodkiem sportu szachowego. Członkiem Łódzkiego Towarzystwa Zwolenników Gry Szachowej był jeden z najwybitniejszych szachistów w historii Akiba Rubinstein, znaczące sukcesy odnosili także inni łódzcy szachiści – zarówno przed 1939 r., jak i po II wojnie światowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1,00 zł/os. (bilet ulgowy), 3,00 zł/os. (bilet normalny)

13.11.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA LUTOMIERSK - BEHCICE - IGNACEW

Godz.: 08:45

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Lutomiersk - Behcice - Ignacew.

Zbiórka: dworzec PKS Łódź Fabryczna (obok Lidla), autobus 43B godz. 8.45, odjazd godz. 8.59. 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

13.11/ 19.11/ 20.11.2022 – SPEKTAKL CALINECZKA

Godz.: 13.11 oraz 20.11.2022 godz. 12:00/ 19.11.2022 godz. 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5, Duża Scena

Organizator: Teatr Lalek Arlekin

Opis: Przedstawienie „Calineczka” inspirowane jest znaną baśnią Hansa Christiana Andersena. To współczesna dziecięca „baśń drogi”, dająca dziecku przeżyć rozmaite przygody, wiodąc je przez trudne etapy jego dorastania. Bo to właśnie dorastanie jest głównym motywem naszej „Calineczki”. Przedstawienia, które rodzicom chce pokazać ważność etapu przemiany dziecka i skierować ich uwagę na ten cudowny proces, a dzieci chce wspierać w odkrywaniu swojej tożsamości, pokazać im siłę własnego zdania i wskazać wartość podejmowania poszukiwań drzemających w nich samych mocy.

Zapisy: Rezerwacja telefoniczna: 426325899, 695087008, 690466513 lub mailowa: biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl, bilety można kupić w kasie teatru (kasa biletowa jest czynna od 8.30 do 15.00 w dni powszednie,

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

a w soboty i niedzielę na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie), lub przez Internet <https://www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html>

Koszt: Bilet wstępu - 34 zł za bilet/ cena z Kartą Łodzianina - 27,20 zł

14.11.2022 - POWRÓCMY JAK ZA DAWNYCH LAT – WARSZTATOWE SPOTKANIE SENTYMENTALNE PRZY MUZYCE I HERBACIE

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Mikołaja Kopernika 16

Organizator: Teatr Pinokio w Łodzi

Opis: Spotkanie warsztatowe zakłada aktywizację seniorów poprzez powrót do czasów ich dzieciństwa i wykorzystanie „zabaw z dawnych podwórek”. Przy nastrojowych utworach Sławy Przybylskiej czy Kaliny Jędrusik napijemy się gorącej herbaty i wspólnie spróbujemy opowiedzieć o swoich najprzyjemniejszych wspomnieniach z młodości, by następnie przypomnieć sobie najprostsze gry, do których potrzebowaliśmy wyłącznie „piórka i sznurka” oraz nieposkromionej wyobraźni. Powrócmy jak za dawnych lat to wehikuł czasu – propozycja nostalgiczno-humorystycznych zajęć wyłącznie dla seniorów. Osobom poniżej 60. roku życia wstęp wzbroniony!

Zapisy: Możliwość rezerwacji pod numerem - 42 636 13 41 lub kupna biletu w kasie Teatru: od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00, a w weekendy na godzinę przed granym spektaklem

Koszt: 10 zł

15.11.2022 - PAKOWANIE PREZENTÓW W STYLU ZERO WASTE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Wyspa Kultury MSK w Łodzi

Opis: Podczas spotkania Fundacja Pokolenia Plus pokaże nowoczesne propozycje na pakowanie prezentów przy użyciu produktów dostępnych w domu. Udział w wydarzeniu bezpłatny.

Zapisy: tel. 501 369 349, e-mailowo: wyspakultury@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2022 - DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIĄŻKI - O NOWOŚCIACH WYDAWNICZYCH. SPOTKANIE Z MAŁGORZATĄ SZEWCZYK

Godz.: 17:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO



Łódzka tytka Seniora

Opis: Motywacja do czytania książek – obudźmy ją w sobie! Książka powinna być dobrą rozrywką. 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. Jeżeli lubicie Państwo czytać, zapraszamy na spotkanie

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2022 - VI FESTIWAL KRYMINAŁU - SPOTKANIE Z ANNA KAŃTOCH, ROZMOWA O KSIĄŻCE "JESIEŃ ZAPOMNIANYCH", PROWADZENIE-MARCIN FILIPOWICZ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Anna Kańtoch (ur. 1976) z wykształcenia orientalistka, autorka książek fantasy dla dorosłych i młodzieży. Pięciokrotna laureatka Nagrody im. Janusza A. Zajdla, w 2013 roku wyróżniona także Nagrodą Literacką im. Jerzego Żuławskiego. Łaska (2016 oraz zdobyła nagrodę Kryminalna Piła.

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

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2022 - WARSZTATY DOT. ZASAD SEGREGACJI ODPADÓW I WYCIECZKA PO ŁÓDZKIEJ SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: ul. Zamiejska 1

Organizator: MPO – Łódź Sp. z o.o.

Opis: W ramach naszej ścieżki edukacyjnej proponujemy Państwu udział w bezpłatnych warsztatach na terenie Łódzkiej Sortowni Odpadów Komunalnych

Celem warsztatów jest przybliżenie wiedzy na temat:

- aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami, form odzysku;
- zasad segregacji odpadów, praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi;
- filozofii zero waste, upcykling.

Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie, będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

Zapisy: 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl



Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2022 - SPOTKANIA LITERACKIE TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

Godz.: 14:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi CT Lutnia

Opis: Twórcza Grupa Literacka Limeryk to grono osób, których pasją jest pisanie wierszy na tematy dowolne. Podczas spotkań które odbywają się raz w miesiącu, poeci dokonują prezentacji własnych utworów i wymieniają się opiniami na ich temat. Poeci uczestniczą również w różnych konkursach literackich oraz piszą wiersze do obrazów plastyków Grupy malarskiej Impresja. Celem działalności Grupy Limeryk jest wymiana myśli i poglądów na różne aspekty literackie, możliwość konfrontacji własnej poezji z innymi twórcami oraz wyrażanie opinii o nowopowstałych utworach oraz tworzenie więzi społecznej w dziedzinie poezji.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 złotych od uczestnika na rok

16.11.2022 - DEKORACYJNE MISY Z MASY GIPSOWEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAIR RONDO

Opis: Zapraszamy na dwudniowe warsztaty artystyczne, w czasie których wykonamy dekoracyjną, ozdobną misę z masy gipsowej w kształcie liścia monstery, którą następnie pomalujemy i ozdobimy. Misa może być dekoracją sama w sobie, ale może pełnić również funkcje praktyczne, może być modnym i ciekawym dodatkiem do każdego wnętrza. Pokażemy, że można tworzyć za pomocą prostych środków. Podczas naszych warsztatów zobaczysz jak w zabawny, kreatywny sposób można wykonać proste prace, które będą idealnym zajęciem na wolne dni.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2022 - SPEKTAKL „POMOC DOMOWA”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Legionów 21, Duża Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Znakomita komedia Camolettiego w brawurowym, przygotowanym specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi przekładzie Bartosza



Łódzka tytka Seniora

Wierzbęty, znanego szerokiego gronu odbiorców, jako twórca polskich dialogów do takich filmów animowanych, jak m.in. „Shrek”, „Rybki z ferajny”, „Misja Kleopatra”, „Asterix i Obelix”, „Madagaskar”, „Sezon na misia”, „Kot w butach”, „Film o pszczołach”, „Hotel Transylwania”.

Zapraszamy do zapoznania się z dalszymi perypetiami Nadii, bohaterki sztuki „Boeing, Boeing” Camolettiego. Nadia to prawdziwy agent w spódnicy, która wszystko wie, wszystko widzi i wszystko ma pod kontrolą. Czy u nowych pracodawców uda jej się uniknąć płątania w damsko-męski galimatias? Czy zapanuje nad sercowym bałaganem swoich nowych gospodarzy? I jakie tajemnice sama skrywa?

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>),

w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł

17.11.2022 - SPOTKANIA Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żuradzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: W ramach Spotkań z muzyką operową i operetkową zapraszamy na prelekcję. Prelekcję w oparciu o znane dzieła muzyczne wygłosi absolwent AM w Łodzi Emil Nocuń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.11.2022 - DEKORACYJNE MISY Z MASY GIPSOWEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Zapraszamy na dwudniowe warsztaty artystyczne, w czasie których wykonamy dekoracyjną, ozdobną misę z masy gipsowej w kształcie liścia monstery, którą następnie pomalujemy i ozdobimy. Misa może być dekoracją sama w sobie, ale może pełnić również funkcje praktyczne, może być modnym i ciekawym dodatkiem do każdego wnętrza. Pokażemy, że można tworzyć za pomocą prostych środków. Podczas naszych warsztatów zobaczysz jak w zabawny, kreatywny sposób można wykonać proste prace, które będą idealnym zajęciem na wolne dni.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

17.11.2022 - VI FESTIWAL KRYMINAŁU- SPOTKANIE Z RYSZARDEM ĆWIRLEJEM I ROZMOWA O KSIĄŻCE "ŚMIERCI ULOTNY WOAL"

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Ryszard Ćwirlej jest dziennikarzem, pisarzem i wykładowcą, ukończył socjologię na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Pracował jako reporter w TVP Katowice, był szefem redakcji Teleskopu i wydawcą ogólnopolskiego programu reporterskiego Telekurier.. Przed wszystkim jednak jest znany jako pisarz – autor powieści kryminalnych, twórca nowego gatunku literackiego – powieści neomilicyjnej. Stworzył dotąd dwa powieściowe cykle kryminalne o poznańskich szkiełkach: Cykl PRL-owski „milicyjny” i przedwojenny „policyjny”.

Zapisy: Wymagane pod numerem telefonu: 42 687 02 07 wew.21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2022 - WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW „REWIA TALENTÓW –MIKROFON DLA SENIORA”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Wojewódzki Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów Rewia Talentów Mikrofon dla **Seniora** to przegląd interdyscyplinarny adresowany dla seniorów 60+.Moga wziąć w nim udział: soliści, zespoły wokalne,wokalno-instrumentalne,taneczne,instrumentalne,kabaretowe, teatralne, oraz autorzy twórczości literackiej z Łodzi i województwa Łódzkiego. Celem Przeglądu jest rozwój aktywności twórczej seniorów oraz integracja środowiska osób starszych. Warunkiem wzięcia udziału w Przeglądzie jest przygotowanie określonego programu , zapoznanie się z regulaminem oraz doręczenie karty zgłoszenia.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2022 - MUZYCZNA KAWIARENKA PT. „UŁAŃSKIE HISTORIE”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „WIDOK”

Opis: Zapraszamy wszystkich kochających muzykę i wspólne śpiewanie. Uczestnicy dostaną śpiewniki, a grał będzie zespół na żywo. Wspólnie



Łódzka tytka Seniora

wykonamy pieśni i piosenki z okresu walki o niepodległość Polski odzyskaną po 123 latach zaborów.

Zapisy: 574 255 542/ k.kowalewicz@wdk.pl

Koszt: 15 zł

18.11.2022 – SPOTKANIE Z CYKLU ŁODZIANKI (NIE)ZNANE

Godz.: 17:30

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Kolejne spotkanie z cyklu Łodzianki (nie)znane poświęcone będzie opowieści o związanej z Łodzią postaci kobiecej wartej zapamiętania.

Zapisy: Nie są wymagane

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

18.11.2022 - KONCERT PATRIOTYCZNY

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Dom Kultury "502" zaprasza na „Koncert Patriotyczny” w wykonaniu uczniów Zespołu Szkół Muzycznych im. St. Moniuszki w Łodzi pod opieką artystyczną Katarzyny Zając-Caban.

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

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2022 - MUZYCZNA KAWIARENKA PT. „UŁAŃSKIE HISTORIE”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „WIDOK”

Opis: Zapraszamy wszystkich kochających muzykę i wspólne śpiewanie. Uczestnicy dostaną śpiewniki, a grał będzie zespół na żywo. Wspólnie wykonamy pieśni i piosenki z okresu walki o niepodległość Polski odzyskaną po 123 latach zaborów.

Zapisy: 574 255 542/ k.kowalewicz@wdk.pl

Koszt: 15 zł



Łódzka tytka Seniora

19.11.2022 – JAKIE HISTORIE MOŻNA ZNALEŹĆ W ARCHIWACH FOTOGRAFICZNYCH? SPOTKANIE EDUKACYJNE WRAZ Z OPROWADZANIEM KURATORSKIM

Godz.: 14:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Spotkanie towarzyszące wystawie czasowej Jedyne. Nieopowiedziane historie łódzkich. Jego tematem będzie rozmowa na temat znaczenia archiwum fotograficznego i jego roli w ochronie i dokumentacji dziedzictwa kulturowego narodowych i lokalnych tradycji. Uczestnicy spotkania zastanowią się też nad jakie znaczenie ma kolekcjonowanie fotografii i jej archiwizowanie przez prywatne osoby oraz instytucje. A także jak ich profesjonalne gromadzenie wpływa na pamięć historyczną o wydarzeniach i osobach. W spotkaniu udział wezmą ekspertki: kuratorka wystawy, pomysłodawczyni przedsięwzięć promujących fotografię - Monika Szewczyk-Witek, badaczka kultury wizualnej Marta Madejska, kulturoznawczyni, pisarka, dziennikarka, Weronika Kobylinska, historyczka sztuki oraz fotoreporterka Anna Maria Brzezińska, której prace prezentowane są na ekspozycji.

Zapisy: Nie są wymagane

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

20.11.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA STRÓŻA - LAS KRASZEW - KRASZEW - ZIELONA GÓRA - JUSTYNÓW

Godz.: 09.25

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 12 km Stróża - Las Kraszew - Kraszew - Zielona Góra - Justynów. Zbiórka: dworzec Łódź Widzew, przystanek autobusu 82B godz. 9.25, odjazd godz. 9.35. 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

20.11.2022 – “BAROKOWE MIRAŻE – ALTBERG ENSEMBLE KAMERALNIE”

Godz.: 16:30

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: „Barokowe Miraże” to cykl czterech koncertów poświęconych muzyce dawnej w wykonaniu Łódzkiej Orkiestry Barokowej Altberg Ensemble – założonej w 2017 roku przez Jakuba Kościukiewicza i specjalizującej się w historycznym wykonawstwie muzyki baroku. Altberg Ensemble składa się z profesjonalnych muzyków grających na instrumentach historycznych lub ich wiernych kopiach. Muzycy używają strun jelitowych i smyczków barokowych.

Zapisy: Nie są wymagane

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

21.11.2022 - VI FESTIWAL KRYMINAŁU PROJEKCJA ODCINKA SERIALU PT. “COLUMBO”: MORDERSTWO PRZEZ TELEFON”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Tytułowym bohaterem serialu jest porucznik Columbo, który pracuje w wydziale zabójstw policji w Los Angeles. W swoim znoszonym prochowcu sprawi wrażenie osoby niepozornej, zupełnie nieszkodliwej i trochę zagubionej. Dopiero później podejrzani o morderstwo zaczynają dostrzegać w nim zagrożenie. Jednak i wtedy oganiają się od niego jak od natrętnej muchy. Z czasem mucha okazuje się groźnym pająkiem, który rozsnuwając swoją misterną sieć, zamyka w niej zabójcę. Podobnie jest w odcinku „Morderstwo przez telefon”. Czy można kogoś zabić przez telefon....? Porucznik Columbo zapewne rozwikła i tę zagadkę.

Zapisy: Wymagane pod numerem telefonu: 42 687 02 07 wew. 21, 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2022 - SENIOR W PODRÓŻY – PORTUGALIA KRAJ SŁOŃCA I FADO

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Senior w podróży to cykl spotkań multimedialnych adresowanych do pasjonatów podróżowania - seniorów 60+ którzy osobiście prezentują relacje z podróży. Grupa docelowa osoby dorosłe. Wrażeniami z pobytu



Łódzka tytka Seniora

w Portugalii podzieli z seniorami uznana podróżniczka i pilot wycieczek międzynarodowych Mirosława Choińska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2022 - VI FESTIWAL KRYMINAŁU SPOTKANIE Z ANDRZEJEM BARTEM I ROZMOWA O KSIĄŻCE " ŚMIERĆ GŁOŚNA, ŚMIERĆ CICHA".

Godz.: 18.00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Andrzej Bart - polski powieściopisarz, scenarzysta i reżyser. Jest twórcą unikającym rozgłosu.. Jego powieści były tłumaczone na francuski, niemiecki, hebrajski, czeski, węgierski, rosyjski i słoweński. Otrzymał nagrodę Kościelskich za powieść „Rien ne va plus”, nagrodę Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, został także uhonorowany za scenariusz słuchowiska „Boulevard Voltaire” w Konkursie Słuchowisk Polskiego Radia XI Festiwalu Teatru Polskiego Radia i Teatru Telewizji Polskiej „Dwa Teatry” w Sopocie.

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

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2022 - W KRĘGU SZTUKI – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI

Godz.: 11:00 – 12:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury 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: 10 zł

23.11.2022 - „HABSBURG NIGDY NIE BYŁ NIEMCEM” POLSCY HABSBURGOWIE ŻYWIECCY - DZIEJE I WKŁAD DO RODZIMEJ KULTURY

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166



Łódzka tytka Seniora

Organizator: MSK CAIR RONDO

Opis: Zapraszamy na wykład w ramach cyklu o ciekawych postaciach „za nimi poszli inni”, który przybliży sylwetki postaci, które odcisnęły istotne piętno na swoich czasach. Zamiast liczb i dat, mówić będą głosy potomnych: wędrować będziemy śladami miejsc, snuć namysł nad czynami, które zmieniły obraz rzeczywistości współczesnej bohaterowi.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2022 - VI FESTIWAL KRYMINAŁU SPOTKANIE Z ZYGMUNTEM MIŁOSZEWSKIM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zygmunt Miłoszewski to autor bestsellerowych kryminałów i literatury sensacyjnej. Poza tym jest utalentowanym publicystą i twórcą scenariuszy filmowych. Szczególne uznanie i ogromną popularność zdobyła sobie jego trylogia kryminalna o Teodorze Szackim. Miłoszewski jest również współautorem scenariusza do serialu telewizyjnego "Prokurator" i jednym z najbardziej cenionych twórców polskiej literatury. Zygmunt Miłoszewski urodził się w Warszawie 8 maja 1976 roku, tam również wychowywał się i dorastał.. Autor jest prawdziwym mistrzem kryminalnej intrygi i rozgrywania zawilych i pełnych napięcia, sensacyjnych fabuł. To wszystko sprawia, że jego powieści czytają miliony, a dwie z nich, "Uwikłanie" oraz "Ziarno prawdy", doczekały się już ekranizacji.

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

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2022 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „WIDOK”

Opis: Zapraszamy do zabawy na parkiecie w rytm znanych i lubianych przebojów z Polski i z całego świata. Na naszych potańcówkach jest czas na szaleństwo na parkiecie, jak również towarzyskie rozmowy i ploteczki. To dobra okazja do nawiązania nowych znajomości i miłego spędzenia czasu. Bawimy się aż trzy godziny! Muzykę gramy na żywo. Kawa i herbata oraz słodkie co nieco gratis.

Zapisy: 574 255 542/ k.kowalewicz@wdk.pl

Koszt: 25 zł



Łódzka tytka Seniora

24.11.2022 - RĘCZNIEMALOWANE TORBY BAWELNIANE - WARSZTAT ARTYSTYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAIR RONDO

Opis: Zapraszamy na spotkanie, podczas którego samodzielnie ozdobimy torby bawełniane. Do dekorowania wykorzystamy paski do tkanin koraliki oraz mulinę. Torba będzie praktycznym dodatkiem modowym, do wykorzystania na codzienne zakupy.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2022 - SPEKTAKL „RODZINA”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Legionów 21, Duża Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Akcja spektaklu w reżyserii Wojciecha Malajkata dzieje się w podupadłym majątku Lekcickich, w którym głowa rodziny Tomasz Lekcicki – utracjusz, bawidamek, miłośnik metafizyki i domorosły wynalazca, mieszka z siostrą poetką i – jedyną stąpającą twardo po ziemi osobą w rodzinie – córką Marysią. Ta ostatnia, podejmuje działania mające na celu uratowanie rodzinnego majątku. Traf chce, że w tym samym czasie w dworze w Lekcicach pojawia się również sowiecki dygnitarz i tajemniczy gość zza granicy. „Rodzina”, jedna z trzech komedii napisanych przez Antoniego Słonimskiego, jest satyryczną wizją Polski, napisaną z charakterystycznymi dla Skamandryty ostrym dowcipem i ciętym językiem. Mimo, iż powstała w 1933 roku, okazuje się być dziś niezwykle aktualna.

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>),

w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł

25.11.2022 – OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE JEDYNE. NIEOPowiedziane historie ŁÓDZKICH FOTOGRAFEK Z DESKRYPCJĄ

Godz.: 11:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Orowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej Jedyne.



Łódzka tytka Seniora

Nieopowiedziane historie łódzkich fotografek, zorganizowanej wspólnie z Domem Spotkań z Historią w Warszawie i Fundacją Edukacji Wizualnej w Łodzi. Adam Klimczak z Muzeum Miasta Łodzi omówi podczas zwiedzania założenia programowe wystawy i zaprezentowany dorobek 13 polskich fotografek prasowych, które były jedynymi kobietami w męskich zespołach lub pracowały w pojedynkę w latach 1970-1990.

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

Koszt: 1,00 zł/os. (bilet ulgowy), 3,00 zł/os. (bilet normalny)

25.11.2022 - SPOTKANIE STAROWIDZEWIAKÓW

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

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

25.11.2022 – ŁÓDŹ – MIASTO NIEDOKOŃCZONE – SPOTKANIE Z CYKLU MIASTO W PRZEKROJU

Godz.: 17:30

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Wydarzenie inaugurujące nowy cykl spotkań muzealnych, dla których wspólnym mianownik stanowi Łódź. Doktor Kamil Śmiechowski z Instytutu Historii Uniwersytetu Łódzkiego opowie o powstaniu miasta przemysłowego, ze szczególnym uwzględnieniem kwestii związanych z urbanistyką i infrastrukturą. W swoim wystąpieniu prelegent odniesie się też do konsekwencji dynamicznego rozwoju Łodzi, które do dziś mają wpływ na miasto i jego mieszkańców.

Zapisy: Nie są wymagane

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

26.11.2022 - KONCERT ANDRZEJKOWY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej



Łódzka tytka Seniora

Opis: Koncert solistów Singing Daisies, Studia Piosenki oraz uczestników gry na gitarze

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł bilet

26.11.2022 – ROMAN RYTERBAND - ZAPOMNIANY KOMPOZYTOR Z ŁODZI. KONCERT Z CYKLU "MUZYKA ŁODZI"

Godz.: 16:30

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Prezentacja sylwetki i twórczości urodzonego w Łodzi kompozytora i pianisty pochodzenia polsko – żydowskiego Romana Ryterbanda, którego powojenne losy zawiadły go do USA, gdzie spędził resztę życia czynnie działając jako pedagog, pianista i kompozytor kameralnej muzyki klasycznej i popularnej. W programie koncertu utwory na fortepian, skrzypce oraz pieśni.

Zapisy: Nie są wymagane

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

26.11.2022 - POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

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.

Zapisy: 510 313 310

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

27.11.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA MICHAŁÓWEK - DOBIESZKÓW - IMIELNIK

Godz.: 09:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 12 km Michałówek - Dobieszków – Imielnik. Zbiórka: przystanek autobusowy Kopcińskiego/Piłsudskiego, przy Monopolis, autobus 60B godz. 9.00, odjazd godz. 9.11. Ze względu na zmiany



Łódzka tytka Seniora

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

29.11.2022 - KOBIECY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA

Godz.: 14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Kobiety których w Łodzi zapomnieć nie można – „Maria o dwóch obliczach” Maria Rodziewiczówna – prelekcja multimedialna przygotowana przez Stanisława Średzińskiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

30.11.2022 - PRACOWNIA IGŁA Z NITKĄ – BEZPŁATNE WARSZTATY PLASTYCZNE DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW

Godz. 11:00 – 13:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Serdecznie zapraszamy seniorów na bezpłatne warsztaty plastyczne. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Skubisz, edukatorka związana z życiem i problemami seniorów, pasjonatka kreatywnych rozwiązań i koordynatorka szeregu działań kulturalnych i edukacyjnych.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

01.12.2022 – JAN DOMINIKOWSKI - IN MEMORIAM. PROJEKCJA FILMOWA ORAZ KONCERT

Godz.: 17:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Wydarzenie w nawiązaniu do tematu wiodącego tegorocznej kwesty na Starym Cmentarzu przypominającej jej pierwszych organizatorów, będzie upamiętnienie postaci Jana Dominikowskiego, prezentacji jego dokonań na rzecz miasta Łodzi, zarówno w dziedzinie artystycznej, jak i ochrony wartości historycznych i zabytkowych. W programie: premierowy pokaz filmu Jan Dominikowski – in memoriam oraz koncert muzyczny dedykowany Janowi Dominikowskiemu oraz wspomnienie tych, którzy przyczynili się do organizacji dorocznych kwest listopadowych.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

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

01.12.2022 - CAFFE RONDO - WARSZTAT ARTYSTYCZNY

Godz.: 17:00

Adres: Limanowskiego 1166

Organizator: MSK CAiR Rondo

Opis: Podczas świątecznego spotkania wykonamy karty Bożonarodzeniowe. Gotowe bazy będziemy ozdabiać metodą scrapbookingu, wykorzystamy też stemple, brokaty itp. Karta będzie miłym podarunkiem dla bliskich.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

03.12.2022 - HEJ CHOINKA, CHOINKA!

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Warsztaty świąteczne przed Mikołajkami? Czemu nie? W trakcie warsztatów dowiemy się jak wyglądały tradycyjne święta na polskiej wsi i czym się różniły od współczesnych. Może niektóre tradycje nadal są obchodzone w Państwa rodzinach? Podczas warsztatów wykonamy także własnoręczną ozdobę na choinkę. Zapraszamy!

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl lub telefon/sms 665 655 606

Koszt: 15 zł od osoby lub karnet na 4 wejścia za 50 PLN (karnet do wykorzystania w okresie 8 tygodni).

04.12.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA GAŁKÓWEK - REZERWAT GAŁKÓW - ADAMÓW - EUFEMINÓW - LAS WIĄCZYŃSKI - NOWOSOLNA

Godz.: 08:20

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis; Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 16 km Gałkówek - Rezerwat Gałków - Adamów - Eufeminów - Las Wiączyński – Nowosolna. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna (zbiórka przy kasach) godz. 8.20, odjazd godz. 8.36 (można wsiąść Łódź Niciarniana godz. 8.39, Łódź Widzew godz. 8.42).

Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie

informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>

Informacje: tel. 509 758 139



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.12.2022 – “BAROKOWE MIRAŻE – ALTBERG ENSEMBLE KAMERALNIE”

Godz.: 16:30

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: „Barokowe Miraże” to cykl czterech koncertów poświęconych muzyce dawnej w wykonaniu Łódzkiej Orkiestry Barokowej Altberg Ensemble – założonej w 2017 roku przez Jakuba Kościukiewicza i specjalizującej się w historycznym wykonawstwie muzyki baroku. Altberg Ensemble składa się z profesjonalnych muzyków grających na instrumentach historycznych lub ich wiernych kopiach. Muzycy używają strun jelitowych i smyczków barokowych.

Zapisy: Nie są wymagane

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

04.12.2022 - ZAKRĘCONE BARBÓRKI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Wieczorek taneczny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł (w przedsprzedaży), 25 zł w dniu imprezy

07.12.2022 - MŁODZI DUCHEM - WARSZTATY DLA SENIORÓW

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Miejska Strefa Kultury Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Zapraszamy na cykl bezpłatnych warsztatów, których celem jest wspieranie seniorów w nowej przygodzie zwanej emeryturą. Na trzecim spotkaniu będziemy rozważać, czym jest zdrowy egoizm. Dowiemy się, jak zadbać o swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne. Odpowiemy sobie na pytanie: Co to znaczy dbać o siebie? Poznamy sposoby na regenerację i odbudowę energii.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

07.12.2022 - SYMBOLIKA POEZJI -WARSZTATY LITERACKIE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Warsztaty literackie dla seniorów 60+, umożliwiające zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia poezji i prozy. Warsztaty prowadzi polonista - Włodzimierz Sidor.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.12.2022 – MIĘDZYNARODOWY PANEL DYSKUSYJNY RM. ROMAN MODZELEWSKI. OBECNOŚĆ. 2022

Godz.: 10:00 – 18:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Jednodniowe otwarte dla publiczności wydarzenie w formie dyskusji panelowej, poświęcone znaczeniu pionierskich działań Romana Modzelewskiego dla współczesnej edukacji artystycznej i światowego designu. W spotkaniu wezmą udział pedagodzy z uczelni artystycznych, muzealnicy, historycy sztuki z kraju i za granicą, przedstawiciele środowiska projektantów oraz firmy Vzór. Partnerzy: Łódź Design Festival, Akademia Sztuk Pięknych, Fundacja im. Romana Modzelewskiego

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.12.2022 – KU SZCZYTOM – TURYSTYKA GÓRSKA ŁÓDZIAN DO 1939 R.

Godz.: 17:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: al. Politechniki 10, Zatoka Sportu

Opis: Spotkanie poświęcone udziałowi łodzian w ruchu turystyki górskiej do 1939 r. W okresie dwudziestolecia międzywojennego zainteresowanie wypoczynkiem i turystyką górską wzrastało. Wpływ na rozwój tej formy turystyki mieli również łodzianie. Wśród najważniejszych postaci „świata gór” można wymienić m.in. Hermana Wendta, ostatniego przedwojennego prezesa Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego w Łodzi, czynnego działacza Polskiego Związku Narciarskiego. Podczas spotkania przybliżymy historię udziału łodzian w turystyce górskiej, w tym najważniejszych postaci związanych z polskimi górami.

Zapisy: Nie są wymagane

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



Łódzka tytka Seniora

10.12, 11.12.2022 ORAZ 17.12, 18.12.2022 - ŚWIĄTECZNE ATRAKCJE W CENTRUM NAUKI I TECHNIKI EC1

Godz.: 11:15 i 13:15

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

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: W ramach wydarzenia zapraszamy na oprowadzanie z przewodnikiem, pełnego ciekawostek i historii o dawnej Elektrowni Łódzkiej.

Zapisy: Rezerwacja miejsca na stronie internetowej:

www.centrumnaukiec1.pl oraz pod numerem telefonu: 42 600 61 00

Koszt: 22 zł/os. (z Kartą Łodzianina cena wynosi 17,6 zł) - oprowadzanie jest w cenie biletu ulgowego do Centrum Nauki i Techniki EC1

10.12.2022 ORAZ 11.12.2022 - ZAJĘCIA W LABORATORIUM „ŚWIĄTECZNE EKSPERYMENTY“

Godz.: 12:00 oraz 16:00

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

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: Zapraszamy na warsztaty laboratoryjne. Bombki, soplelki - kupić nie sztuka; ozdobić chemicznie to spektakularny sukces i wyjątkowy prezent dla bliskich. Z pomocą przyjdą nam reakcje chemiczne utleniania redukcji, które zaskoczą nas swoimi barwami i zastosowaniem..

Zapisy: Rezerwacja miejsca na stronie internetowej:

www.centrumnaukiec1.pl oraz pod numerem telefonu: 42 600 61 00

Koszt: 32 zł/os. (z Kartą Łodzianina 27,6 zł) - w cenę wliczony jest bilet na warsztat (10 zł) i ulgowy bilet do Centrum Nauki i Techniki. Istnieje możliwość zakupu biletu tylko na warsztat w cenie 20 zł/os.

10.12.2022 - KONCERT BOŻONARODZENIOWY - POD SKRZYDŁAMI ANIOŁÓW

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi CT Lutnia

Opis: Koncert Bożonarodzeniowy „Pod skrzydłami aniołów” dedykowany osobom starszym samotnym i niepełnosprawnym. W koncercie kolędowym wezmą udział łódzkie chóry oraz zaproszeni goście. Celem koncertu jest czerpanie radości ze wspólnego spotkania i śpiewania kolęd,



Łódzka tytka Seniora

integracja osób z środowisk wykluczonych które nie mają możliwości udziału w kulturze dostępnej, zwłaszcza w okresie świątecznym.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.12.2022 - KONCERT ZIMOWY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Zimowy koncert uczniów Szkoły Muzycznej CASIO

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł bilet (do nabycia jedynie w dniu imprezy)

10.12.2022 - POTAŃCÓWKA DLA MIESZKAŃCÓW

Godz.: 17:00 – 21:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

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

Zapisy: 510 313 310

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

11.12.2022 - WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 09.35

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Klub Turystów Pieszycy „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 12 km Paprotnia - Las Pustułka - Las Gałkowski - Justynów. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, przystanek autobusu 53B godz. 9.35, odjazd godz. 9.49. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

11.12.2022 - SPEKTAKL „TAŃCZĄCY Z GWIAZDAMI”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Legionów 21, Mała Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Jak mówi autor sztuki i reżyser Michał Walczak, "«Tańczący z gwiazdami» to inspirowany powieściami Stephena Kinga i filmami Davida Lyncha musical o teatrze, który po miesiącach pandemicznego miotania się między życiem a śmiercią wraca do życia, próbując wystawić rewiowy hit. W trakcie nocnych prób w Teatrze Powszechnym dochodziło do niewyjaśnionych zjawisk: po korytarzach błąkały się divy i pudełek Bubu Mon Cheri Adorea, należący do diamentowego redaktora, który podobno osobiście zjawi się na widowni, by zrecenzować premierę".

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł

13.12.2022 - BOŻONARODZENIOWE OZDOBY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Wyspa Kultury MSK w Łodzi

Opis: Zapraszamy na świąteczne spotkanie Radogoskiego Klubu Seniora, podczas którego wykonamy ozdobne zimowe domki do postawienia na świątecznym stole lub powieszenia, jako ozdoby.

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

Koszt: Udział bezpłatny

13.12.2022 - DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIĄŻKI - O NOWOŚCIACH WYDAWNICZYCH

Godz.: 17:15

Adres: Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Motywacją do czytania książek – obudźmy ją w sobie! Książka powinna być dobrą rozrywką. 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. Jeżeli lubicie Państwo czytać, zapraszamy na spotkanie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2022 - PRACOWNIA IGŁA Z NITKĄ – BEZPŁATNE WARSZTATY PLASTYCZNE DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW

Godz.: 11:00 – 13:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi
Opis: Serdecznie zapraszamy seniorów na bezpłatne warsztaty plastyczne. Zajęcia poprowadzi Agnieszka Skubisz, edukatorka związana z życiem i problemami seniorów, pasjonatka kreatywnych rozwiązań i koordynatorka szeregu działań kulturalnych i edukacyjnych.
Zapisy: 510 313 310
Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2022 - SPOTKANIA LITERACKIE TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

Godz.: 14:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi CT Lutnia

Opis: Twórcza Grupa Literacka Limeryk to grono osób, których pasją jest pisanie wierszy na tematy dowolne. Podczas spotkań które odbywają się raz w miesiącu, poeci dokonują prezentacji własnych utworów i wymieniają się opiniami na ich temat. Poeci uczestniczą również w różnych konkursach literackich oraz piszą wiersze do obrazów plastyków Grupy malarskiej Impresja. Celem działalności Grupy Limeryk jest wymiana myśli i poglądów na różne aspekty literackie, możliwość konfrontacji własnej poezji z innymi twórcami oraz wyrażanie opinii o nowopowstałych utworach oraz tworzenie więzi społecznej w dziedzinie poezji.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 złotych od uczestnika na rok

15.12.2022 - ZAPROŚ ŚWIĘTA DO DOMU

Godz.: 17:00

Adres: Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR Rondo

Opis: Zapraszamy na spotkanie podczas którego będziemy robić ozdoby świąteczne. W tym roku wykonamy Mikołaje malowane na drewnie, Będą to proste, ale efektowne dekoracje.

Zapisy: 42 653 36 45

Koszt: Udział bezpłatny

16.12.2022 – BOHATER ŁÓDZKIEGO DESIGNU. KURATORSKIE OPROWADZANIE Z PO WYSTAWIE CZASOWEJ “RM. ROMA MODZELEWSKI. SEN O ŁODZI” Z PRZEWODNIKIEM DESKRYPTOREM

Godz.: 11:00



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: W ramach obchodów łódzkiego Roku Romana Modzelewskiego zapraszamy na szczególne oprowadzanie po wystawie poświęconej znanemu łódzkiemu projektantowi. Podczas spotkania zostaną zaprezentowane oryginalne obiekty jego autorstwa – malarstwo, rzeźba, projekty mebli, jachtów, przestrzeni publicznej miasta, drobne wyroby sztuki użytkowej – oraz zestawione z tekstami wystawowymi, reprintami dokumentów, fragmentami tekstów napisanych przez jego współpracowników, artystów i historyków sztuki oraz grafiką wystawową z fotografiami z epoki, a także architekturą scenografii wystawowej, wykonaną na potrzeby wystawy. Podczas oprowadzania dostępna będzie deskrypcja oraz pomoce dotykowe.

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

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

16.12.2022 – SPOTKANIE Z CYKLU ŁODZIANKI (NIE)ZNANE

Godz.: 17:30

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Ostatnie w bieżącym roku spotkanie z cyklu Łodzianki (nie)znane będzie stanowiło podsumowanie wydarzeń z całego roku, a szczególną uwagę zwrócimy na przybliżenie biogramów łodzianek, o których – z różnych powodów – powinniśmy w 2022 roku pamiętać.

Zapisy: Nie są wymagane

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

16.12.2022 - MUZYCZNA KAWIARENKA PT. „KOLEĐY I PIOSENKI ŚWIĄTECZNE”

Godz.: 17:00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „WIDOK”

Opis: Zapraszamy wszystkich kochających muzykę i wspólne śpiewanie. Uczestnicy dostaną śpiewniki, a grał będzie zespół na żywo. Wspólnie wykonamy utwory tematycznie związane ze Świtami Bożego Narodzenia. To bardzo dobra okazja, żeby przenieść się w magiczny, świąteczny nastrój.

Zapisy: 574 255 542/ k.kowalewicz@wdk.pl

Koszt: 15 zł



Łódzka tytka Seniora

17.12.2022 - DZIEŃ PROFILAKTYKI I ZDROWIA SENIORA

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9 Dom Dziennego Pobytu

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

Opis: Tradycyjnie zapraszamy na spotkanie osoby, które lubią aktywność fizyczną, dobre diety, ćwiczenia i lubią być z innymi ludźmi. Zapraszamy na spotkania ciekawych ludzi: lekarzy, pisarzy, psychologów, trenerów, dietetyków itp.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.12.2022 ORAZ 18.12.2022 - ŚWIĄTECZNE ATRAKCJE W CENTRUM NAUKI I TECHNIKI EC1

Godz.: 11:15 i 13:15

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

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: W ramach wydarzenia zapraszamy na oprowadzanie z przewodnikiem, pełnego ciekawostek i historii o dawnej Elektrowni Łódzkiej.

Zapisy: Rezerwacja miejsca na stronie internetowej:

www.centrumnaukiec1.pl oraz pod numerem telefonu: 42 600 61 00

Koszt: 22 zł/os. (z Kartą Łodzianina cena wynosi 17,6 zł) - oprowadzanie jest w cenie biletu ulgowego do Centrum Nauki i Techniki EC1

17.12.2022 ORAZ 18.12.2022 - ZAJĘCIA W LABORATORIUM „ŚWIĄTECZNE EKSPERYMENTY“

Godz.: 12:00 oraz 16:00

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

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: Zapraszamy na warsztaty laboratoryjne. Bombki, sopolki - kupić nie sztuka; ozdobić chemicznie to spektakularny sukces i wyjątkowy prezent dla bliskich. Z pomocą przyjdą nam reakcje chemiczne utleniania redukcji, które zaskoczą nas swoimi barwami i zastosowaniem..

Zapisy: Rezerwacja miejsca na stronie internetowej:

www.centrumnaukiec1.pl oraz pod numerem telefonu: 42 600 61 00

Koszt: 32 zł/os. (z Kartą Łodzianina 27,6 zł) - w cenę wliczony jest bilet na warsztat (10 zł) i ulgowy bilet do Centrum Nauki i Techniki. Istnieje możliwość zakupu biletu tylko na warsztat w cenie 20 zł/os



Łódzka tytka Seniora

17.12.2022 - „ŚWIĄTECZNY CZAS”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Świąteczny koncert z udziałem uczestników zajęć z CEK oraz zaproszonych gości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.12.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA BRZEZINY - SZYMANISZKI - ROZWORZYN - ROGÓW

Godz.: 09:35

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 15 km Brzeziny - Szymaniszki - Rozworzyn - Rogów. Zbiórka: dworzec Łódź Fabryczna, przystanek autobusu 53B godz. 9.35, odjazd godz. 9.49. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: <https://www.facebook.com/ktpSTONOGA>
Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.12.2022 – MUZYKA NA BOŻE NARODZENIE. KONCERT Z CYKLU “MUZYKA ŁODZI”

Godz: 16:30

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Koncert wprowadzający w nastrój i czas świąt Bożego Narodzenia, w programie Suita „Dziadek do orzechów” P. Czajkowskiego w aranżacji znakomitego rosyjskiego pianisty i kompozytora Eduarda Langerera na fortepian na 4 ręce oraz polskie kolędy.

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

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

21.12.2022 - ZWALI GO POLSKIM HORACYM. LITERACKA SYLWETKA MACIEJA SARBIEWSKIEGO WYKŁAD DR ADAMA RASZEWSKIEGO

Godz.: 17:30

Adres: Limanowskiego 166



Łódzka tytuła Seniora

Organizator: MSK CAiR Rondo

Opis: Zapraszamy na wykład w ramach cyklu o ciekawych postaciach „za nimi poszli inni”, który przybliży sylwetki postaci, które odcisnęły istotne piętno na swoich czasach. Zamiast liczb i dat, mówić będą głosy potomnych: wędrować będziemy śladami miejsc, snuć namysł nad czynami, które zmieniły obraz rzeczywistości współczesnej bohaterowi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.12.2022 - SPEKTAL „MARIA”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Legionów 21, Mała Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: „Maria” to spektakl inspirowany życiem Marii Kwaśniewskiej - niezwyklej łódzianki, postaci nietuzinkowej, medalistki olimpijskiej, bohaterki wojennej. Słynne zdjęcie z Hitlerem wykonane na Olimpiadzie w 1936 roku w Berlinie (podczas której Maria Kwaśniewska przeciwstawiła się Hitlerowi i na której jako jedyna nie unosiła ręki w nazistowskim pozdrowieniu) stało się przepustką do uratowania setek ludzi. Teatr bardzo często bada korzenie zła, poddaje analizie negatywnych bohaterów. A Maria Kwaśniewska była osobą nieskończenie dobrą i empatyczną. Całym swoim życiem starała się zaświadczyć temu, że „inni” jest równie ważny jak „ja” sam. Wyimki z jej biografii stanowią dla twórców przedstawienia pretekst do zadania pytania o to, czy można własne życie oddać w pełni innym i czuć się spełnionym?

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł

28.12.2022 - SPEKTAKL „KTO CHCE BYĆ ŻYDEM?”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Legionów 21, Mała Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Czy jesteśmy hipokrytami? Czy nasza otwartość i tolerancja to tylko poza? Czy wykształceni ludzie są wolni od uprzedzeń i stereotypów? W „Kto chce być Żydem” autor sztuki Marek Modzelewski jak zwykle wkłada kij w mrowisko. Sztuka portretuje inteligentną rodzinę, która – choć nie chce się do tego przyznać – nie jest wolna od uprzedzeń, kabotynizmu i głęboko zakorzonego myślenia stereotypami. Jak wykształceni, „obcy” ludzie zareagują, gdy jedno z nich ogłosi,

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

że postanawia przejść na judaizm? Modzelewski stawia przed nami lustro, w którym precyzyjnie odbija się obraz społeczeństwa.

Zapisy: Bilety można kupić online

(<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł

30.12.2022 – W ŚWIĄTECZNYM NASTROJU - OPROWADZANIE Z CYKLU “PAŁAC NA PIĄTEK”

Godz: 17:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: W okresie świąteczno-noworocznym w Pałacu Poznańskich tradycyjnie pojawia się choinka z kolorowymi ozdobami wykonanymi z bibułek i papieru. Spotkanie w pałacowych wnętrzach w tym wyjątkowym czasie, będzie okazją do przypomnienia znaczenia bogatej symboliki świąt w nawiązaniu do tradycji i obyczajów panujących w minionych wiekach.

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

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

31.12.2022 – GRUDNIOWE ŚWIĘTA W ŁÓDZKICH DOMACH

Godz.: 12:00

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Adres: ul. Ogrodowa 15

Opis: Podczas spaceru po wystawie stałej „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań” opowiemy o zwyczajach i obyczajach związanych z grudniowymi świętami obchodzonymi przez mieszkańców dawnej Łodzi. Przyjrzymy się m.in. temu w jaki sposób Żydzi celebrowali Chanukę, jakie przygotowania poprzedzały Święta Bożego Narodzenia u katolików i skąd w polskich domach wzięła się choinka. Tematem spotkania będą także zwyczaje związane z Adwentem, Sylwestrem i Nowym Rokiem.

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

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



Łódzka tytka Seniora

WYDARZENIA CYKLICZNE

KONKURS PROMUJĄCY WYKORZYSTYWANIE ODPADÓW W PRACY TWÓRCZEJ „ŚWIĘTA W WERSJI EKO” – 01.10 – 09.12.2022

Godz.: nie dotyczy

Adres: ul. Tokarzewskiego 21

Organizator: MPO-Łódź Sp. z o.o.

Opis: Celem konkursu jest propagowanie selektywnej zbiórki odpadów. Konkurs polega na wykonaniu z odpadów pracy plastyczno-technicznej, stanowiącej świąteczną dekorację bożonarodzeniową, zachęcającą do redukcji odpadów na poziomie gospodarstwa domowego. Prace konkursowe należy nadesłać lub dostarczyć osobiście pod adres: Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania - Łódź Sp. z o. o. ul. Tokarzewskiego 2, 91-842 Łódź z dopiskiem KONKURS UPCYKLINGOWY. Szczegóły konkursu wraz z regulaminem dostępne na stronie www.mpolodz.pl

Kontakt: 663 355 477/ konkurs@mpolodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 60+ - PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI OD 03.10.2022

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

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. Wspólna gimnastyka pozwala stworzyć bliskie relacje, oparte na wzajemnym wsparciu i motywacji do pracy. Zajęcia odbywają się w poniedziałki i czwartki.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 20 zł za pojedyncze zajęcia/ 60 zł za miesiąc

NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: do indywidualnego ustalenia z instruktorem gry

Adres: ul. A. Sacharowa 18



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Krótki opis: Indywidualne zajęcia nauki gry na instrumentach (gitara, flet prosty, pianino, keyboard) dla seniorów

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60-65 zł / lekcja

KLUB BRYDŻOWY - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15:00 – 19:00

Adres: ul. Lokatorska 13, sala klubowa

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkania miłośników gry w brydża.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

OTWARTE SPOTKANIA LIGI KOBIEC – KAŻDY II PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13, kawiarnia

Organizator: Spotkania aktywnych kobiet – propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

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 13 zł/ godz.

MASAŻE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00 - 15:00

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

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

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



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 689 36 63 lub 518 382 599/zapisy@fundacjaopiekiswietlik.org
Koszt: 30 zł za 1 zabieg

ZABIEGI FIZJOTERAPEUTYCZNE - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00 - 15:00

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

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Zabiegi z Fizykoterapii mają na celu usniężenie bólu oraz usprawnienie ciała za pomocą różnych zjawisk fizycznych (prądu elektrycznego, światła, pola magnetycznego, ultradźwięków). Fizykoterapia wpływa na pobudzenie procesów biologicznych w tkankach co ma na celu zlikwidowanie odczucia bólu , zmniejszenie obrzęków oraz wyeliminowanie stanów zapalnych.

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

Koszt: 10-15 zł za 1 zabieg

TANIEC TOWARZYSKI - PONIEDZIAŁKI, ŚRODY

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator/ organizatorzy: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów. Prowadzenie: Tomasz Skoneczny, instruktor tańca towarzyskiego, sędzia i organizator turniejów tańca, instruktor zespołów tanecznych dziecięcych, dla dorosłych i seniorskich.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 35 zł/miesiąc

GIMNASTYKA ZDROWOTNA – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz: Poniedziałki: godz. 15:45 i Środy: godz. 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93, 93-202 Łódź

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi Filia Klub "Dąbrowa"

Opis: Zajęcia ruchowe usprawniające ciało, z użyciem różnorodnych pomocy dydaktycznych: piłki, dyski, obręcze, kijki. Zajęcia prowadzi wykwalifikowany instruktor z wieloletnim doświadczeniem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 95 zł/miesiąc

KINO DLA SENIORÓW - PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93, 93-202 Łódź



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi Filia Klub "Dąbrowa" i Kino Przytulne

Opis: Cykliczne pokazy filmowe dla seniorów (m.in. filmy biograficzne, turystyczne, muzyczne, klasyka komedii, seanse o seniorach, cykl "Kobiety świata", klasyczne melodramaty). Repertuar ustalany z bywalcami, sympatyczna atmosfera, przyjazne ceny biletów.

Zapisy Nie są wymagane.

Koszt: bilety w cenie 10 złotych do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką).

ZESPÓŁ TANECZNY CHEERLEADERS - PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

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

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

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

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

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

JOGA – PONIEDZIAŁKI I PIĄTKI

Godz.: Poniedziałki: 17:00 i Piątki: godz. 09:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93, 93-202 Łódź

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi Filia Klub "Dąbrowa"

Opis: Zajęcia ruchowe usprawniające ciało z zastosowaniem różnorodnych technik oddechowych i relaksacyjnych. Zajęcia prowadzi wykwalifikowany instruktor z wieloletnim doświadczeniem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 115 zł/miesiąc

GRUPA TEATRALNA „KWADRANSIK” - WTORKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zajęcia, które uruchamiają wyobraźnię, rozbudzają kreatywność. Uczestnicy pracują nad świadomością ciała poprzez zorientowanie na partnera scenicznego, wyrobienia sobie „czułości” na obecność drugiej osoby



Łódzka tytka Seniora

na scenie. Aktorzy – Seniorzy przygotowują okolicznościowe programy artystyczne, spektakle, zdarzenia teatralne.

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

Bezpłatnie dla członków Klubu Seniora (Opłata członkowska, roczna dla członków wynosi 25 zł)

KLUB SENIORA - WTORKI

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93, 93-202 Łódź

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi Filia Klub "Dąbrowa"

Opis: Integracyjne oraz tematyczne spotkania dla seniorów.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 20 zł/osoba-opłata roczna

GIMNASTYKA PORANNA - WTORKI, CZWARTKI

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

Adres: ul. A. Sacharowa 18

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

WARSZTATY TAŃCA TOWARZYSKIEGO DLA SENIORÓW - WTORKI I PIĄTKI

Godz.: 9:00 – 10:00, 10:10 – 11:10, 11:20 – 12:20, 12:30 – 13:30

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zajęcia ruchowo - taneczne z elementami techniki tanecznej dla Seniorów. W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cza – cza, walc, rumba, tango, disco, rock&roll.

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

Koszt: 35 zł za miesiąc

KINO PRZYTULNE - FILMOWE PRZEDPOŁUDNIA W CKM - WTORKI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13, sala widowiskowa

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Projekcje filmowe wraz z prelekcją - realizacja Jacek Krajewski w ramach działalności Kino Przytulne. Kino bez komercji, bez popcornu



Łódzka tytka Seniora

i bez reklam. Wyjątkowy repertuar, sympatyczna atmosfera i przyjazne ceny biletów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł/osoby – płatne przy wejściu gotówką

ZDROWY KRĘGOSŁUP – WTORKI (04.10 – 25.10.2022)

Godz.: 11:15

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „WIDOK”

Opis: Zajęcia "Zdrowy kręgosłup" adresowane są do osób, które odczuwają bóle kręgosłupa. Proponowane ćwiczenia zmniejszają nacisk na kręgi pozwalając rozciągać i rozluźniać przykurczone grupy mięśni, a ponadto wzmacniają mięśnie pośladków, brzucha i pleców. Osoby prowadzące siedzący tryb życia poprawią dzięki nam swoją sylwetkę oraz samopoczucie.

Zapisy: 574 255 542/ k.kowalewicz@wdk.pl

Koszt: 15 zł/ jedno zajęcia (opłata miesięczna: 60 zł) / zajęcia trwają 60 minut

PAPIEROWE MUZEALNE OGRODY – WTORKI (PAŹDZIERNIK 2022)

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Podczas warsztatów pokażemy piękno ludowej papieroplastyki regionu łódzkiego. Wykorzystując wiedzę zdobytą podczas wrześniowych warsztatów w październiku spróbujemy wykonać papierowe bukiety ścienne.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl lub telefon/sms 665 655 606

Koszt: 15 zł od osoby lub karnet na 4 wejścia za 50 PLN (karnet do wykorzystania w okresie 8 tygodni)

ALEJA PAPIEROWYCH GWIOZD – WTORKI (LISTOPAD 2022)

Godz.: 13:00 – 15:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Podczas warsztatów pokażemy piękno ludowej papieroplastyki regionu łódzkiego. W listopadzie zajmiemy się wycinanką łowicką i zmierny się z wykonaniem papierowej „gwiazdy” i „kody”.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl lub telefon/sms 665 655 606

Koszt: 15 zł od osoby lub karnet na 4 wejścia za 50 PLN (karnet do wykorzystania w okresie 8 tygodni).



Łódzka tytka Seniora

FILMOWE WTORKI W DOMU KULTURY "502" - WTORKI (do 20.12.2022)

Godz.: 15:45 i 18.00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502 i Kino Przytulne

Opis: Zapraszamy seniorów na pokazy filmowe. Repertuar ustalamy ze stałymi widzami i staramy się spełniać Państwa filmowe marzenia. O godz. 15.45 prezentujemy m.in. filmy biograficzne, seanse na poprawę nastroju, filmy o seniorach, klasyczne melodramaty, a także sporo propozycji muzycznych (rejestracje przedstawień operowych, operetkowych, baletowych oraz musicale, koncerty i filmy muzyczne). O godz. 18.00 odbywają się monograficzne przeglądy filmów z udziałem popularnych aktorów - w październiku filmy z Juliette Binoche, w listopadzie - z Emmą Thompson, a w grudniu - z Meryl Streep. Bieżący repertuar do dyspozycji w Domu Kultury "502", na stronie www.wdk.pl oraz na facebookowym profilu "Kino Przytulne - Miejska Strefa Kultury".

Zapisy: Nie są wymagane

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

KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 10:00 - 12:00

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

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

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

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

Koszt: 40 zł/ miesiąc

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.



Łódzka tytka Seniora

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

PORADY PRAWNE - ŚRODY

Godz.: 9:00 - 15:00

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

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Świetlik

Opis: Porady prawne świadczone przez prawnika.

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

Koszt: Udział bezpłatny

SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - WTORKI, CZWARTKI

Godz.: 18:00 – 19:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

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

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

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

JOGA - WTORKI, CZWARTKI

Godz.: 19:15 – 20:45

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator : Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia jogi dla dorosłych i seniorów. Prowadzenie: Bożena Balcer – dyplomowana nauczycielka jogi i instruktorka gimnastyki z wieloletnim stażem.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

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

DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI - PIERWSZA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 10:00 i 13:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Dyskusyjny Klub Książki działa pod egidą Instytutu Książki.

Na każdym spotkaniu omawiana jest inna książka. Klubowicze otrzymują ją do przeczytania miesiąc przed umówioną datą dyskusji. Dzięki temu znają jej treść i mają na jej temat wyrobione zdanie. Potem dochodzi do wymiany poglądów na jej temat .

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

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

ARTETERAPIA, CZYLI ROZ(G)RYWKI UMYSŁOWE - DRUGA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Warsztaty Arteterapeutyczne to cykl spotkań dla seniorów, którzy szukają rozwoju osobistego, pragnących otworzyć się na nowe doświadczenia, uczenie się i wprowadzanie zmian w swoim życiu.

Korzystamy z technik plastycznych, dramowych, używamy sztuki jako narzędzia rozwojowego – jako sposobu wyrażenia siebie, swoich emocji i przeżyć. Arteterapia to również trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji. międzyludzkich.

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

Koszt: Udział bezpłatny

NIKTÓRZY LUBIĄ POEZJĘ - TRZECIA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: „Niktórzy lubią poezję” - to cykl spotkań skierowany do osób ceniących ten gatunek literacki. Scenariusz zakłada bardzo duży udział uczestników spotkań, a prowadzący występuje w roli moderatora. Do niego należy ustalenie tematu spotkania. Temat jest znany uczestnikom poprzednich zajęć. Najczęściej kolejne spotkania są poświęcone poezji innego autora, a uczestnicy są proszeni o wybranie kilku ulubionych wierszy i uzasadnienie wyboru.

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

Koszt: Udział bezpłatny

KINO PRZYTULNE – SEANSY FILMOWE - OSTATNIA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Kino Przytulne zaprasza na seanse filmowe.

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

Koszt: 10 zł

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW - ŚRODY (DO 14.12.202)

Godz.: 14:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia



Łódzka tytka Seniora

Opis: Taniec w kręgu dla seniorów- to forma zajęć usprawniających koordynację ruchową całego ciała. Pozytywnie wpływa na poprawę pamięci oraz lepsze samopoczucie. Integruje uczestników i wzmacnia poczucie więzi społecznej. Daje radość z tańczenia i przebywania w gronie rówieśników.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 złotych od uczestnika na rok

KAWALEROWICZ – KOLEKCJA. NOWA WYSTAWA CZASOWA – ŚRODY, CZWARTKI ORAZ OD PIĄTKU DO NIEDZIELI (23.09.2022 - 29.01.2022)

Godz.: śr. – czw. 9:00 – 16:00/ pt. – niedz. 11:00 – 18:00

Adres: plac Zwycięstwa 1

Organizator: Muzeum Kinematografii w Łodzi

Opis: W 2022 roku przypadła 100. rocznica urodzin Jerzego Kawalerowicza, wybitnego reżysera („Faraon”, „Quo vadis”, „Austeria”, „Matka Joanna od Aniołów”), pierwszego kierownika artystycznego Studia Filmowego „Kadr”. Z tej okazji zapraszamy na nową wystawę czasowa poświęconą twórcy, zatytułowaną „Kawalerowicz – kolekcja”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: W cenie biletu do muzeum (aktualny cennik na stronie: <https://muzeumkinematografii.pl/dni-i-godziny-otwarcia-cennik/>)

PRACOWNIA 413 – ZAJĘCIA MALARSKIE - ŚRODY

Godz.: 13:00-16:00, 16:00-19:00

Adres: ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zajęcia Malarskie kierowane są do osób w wieku dojrzałym z różnym doświadczeniem plastycznym. W Pracowni 413 są więc mile widziane osoby początkujące, które chciałyby postawić swój pierwszy krok w tej dziedzinie oraz malarze amatorzy, którzy – choć własną przygodę z malarstwem rozpoczęli już dawno temu – wciąż pragną pogłębiać wiedzę warsztatową oraz umiejętności techniczne. Doświadczenie zatem nie jest koniecznym warunkiem uczestniczenia w zajęciach.

Zapisy: 503 787 223

Koszt: 180 zł/m-c (1 x w tyg.), 50 zł/1 zajęcia

WARSZTATY ARTYSTYCZNE / KREATYWNE RĘKODZIEŁO - ŚRODY

Godz.: 15:00 - 17:00

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



Łódzka tytka Seniora

Organizator: Fundacja Pomocy Opieki i Terapii Innowacyjnej Światlik

Opis: Warsztaty artystyczne - Kreatywne Rękodzieło - wykonywanie różnych prac, obrazów, figurek, decoupage itp. Fundacja zapewnia narzędzia i materiały

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

Koszt: 40 zł/ miesiąc

TANIEC DLA SENIORÓW - ŚRODY

Godz.: 14:30

Adres: ul. Lokatorska 13, sala widowiskowa

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

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

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: 40 zł/ miesięcznie

SPOTKANIA KLUBU AKTYWNEGO SENIORA - ŚRODY

Godz.: 15:30

Adres: ul. Lokatorska 13, sala lustrzana/ sala klubowa

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Wymiana doświadczeń, dwa razy w miesiącu prelekcje o różnej tematyce poruszające istotne dziedziny życia w późnej starości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Wpisowe 20 zł/ rocznie

KAWIARENKA NAPRAWCZA - ŚRODY

Godz.: 18:45 – 20:15

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Celem warsztatów jest aktywizacja mieszkańców Łodzi wokół idei recyklingu i zero waste. Chcemy by zaproponowane przez nas działania przyczyniły się do polepszenia stanu środowiska, umocniły więzi między mieszkańcami oraz stanowiły ciekawą alternatywę spędzania czasu wolnego. Podczas warsztatów będziemy tworzyć dekoracje oraz przedmioty codziennego użytku z wykorzystaniem materiałów „z odzysku”, a także darów natury: liści, traw, patyków, szyszek itp. Spróbujemy nauczyć się szydełkować, robić na drutach, tworzyć makramy, odzyskiwać włóczkę, szyć wykorzystując stare tkaniny i haftować. Zapraszamy!!!

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytu Senjora

Koszt: Udział bezpłatny

FALA DLA SENIORA. DRZWI OTWARTE - CZWARTKI

Godz.: 8:45 - 10:30

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

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

Zapisy: 42 683 44 83

Koszt: Udział bezpłatny

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA – CZWARTKI

Godz.: 9:30

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: Nie wymagane

Koszt: 40 zł za miesiąc

LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO DLA SENIORÓW – CZWARTKI (01.10.2022 – 30.06.2023)

Godz.: grupa kontynuacja czwartki godz. 10.00 - 11.30

grupa początkująca czwartki godz. 12.00 - 13.30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia odbywają się w 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: 100 zł / miesiąc



Łódzka tytka Seniora

CHÓR SENIORA „KARO.LINKI” - CZWARTKI

Godz.: 12:30

Adres: Bratysławska 6a

Organizator: MSK Ośrodek Karolew

Opis: Chór Seniora „Karo.Linki” przygotowuje programy artystyczne, okolicznościowe, prezentuje swoje dokonania na wydarzeniach MSK, współpracuje z Domami Pomocy Społecznej.

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

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

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW - CZWARTKI

Godz.: 14:30

Adres: ul. Lokatorska 13, sala widowiskowa

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

Opis: Tańce rumuńskie, polskie, żydowskie, niemieckie i rosyjskie.

Multinardowe warsztaty taneczne dla każdego.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: 40 zł/ miesięcznie

ZAJĘCIA PLASTYCZNE - CZWARTKI

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: 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 warsztatów.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

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

Godz.: 17:00 – 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13, sala klubowa

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

SPOTKANIA ODDZIAŁU KARPACKIEGO PTT - I ORAZ III CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: ul. Lokatorska 13, sala klubowa

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA Z GO - PIĄTKI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13, kawiarnia

Organizator: Miejska Strefa Kultury – Filia Centrum Kultury Młodych

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

AKTYWNY PORANEK SENIORA – SOBOTY (01.10 – 29.10.2022)

Godz.: 9:30

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: MSK – Dom Kultury „WIDOK”

Opis: Ćwiczenia wykonywane z rana są świetną metodą na pobudzenie organizmu. Podczas ich wykonywania wydzielają się endorfiny, które odpowiadają za pozytywny nastrój. Treningi z rana są sposobem, aby naładować się dobrą energią na cały dzień. Ponadto świetnie rozgrzewają i rozciągają mięśnie i stawy, przygotowują je do aktywności w ciągu dnia.

Zapisy: 574 255 542/ k.kowalewicz@wdk.pl

Koszt: 15 zł/ jedno zajęcia (opłata miesięczna: 60 zł) / zajęcia trwają 60 minut

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

Godz.: środa, niedziela 12:00 -17:00, czwartek-sobota 12:00 – 19:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa opowiada historię wielokulturowej, włókienniczej Łodzi z perspektywy codziennego życia jej mieszkańców. Losy bohaterów



Łódzka tytka Seniora

ukazane są na przestrzeni XIX i XX w. na tle zdarzeń historycznych i społecznych. Inspiracją dla tych mikrohistorii były rodzinne wspomnienia, pamiętniki i wywiady, będące zapisem historii mówionych najstarszych mieszkańców Łodzi. 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, niedziela 12:00 -17:00, czwartek-sobota 12:00 – 19:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

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

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł normalny, 9 zł ulgowy

WYSTAWA STAŁA - WYSTAWA „W KRATKĘ”

Godz.: środa, niedziela 12:00 -17:00, czwartek-sobota 12:00 – 19:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa familijna „W kratkę” umiejscowiona w zabytkowej willi letniskowej Szai Światłowskiego w Łódzkim Parku Kultury Miejskiej. Inspiracją dla wystawy była robotnicza chusta noszona dawniej przez kobiety w fabrykach. Zaproszeni do udziału w projekcie artyści i artystki przygotowali obiekty nawiązujące formą i funkcją do robotniczej chusty. Wystawa wpisuje się w architekturę willi, podkreślając jej wyjątkowy charakter. Prace wchodzą w relację z przestrzenią, grają ze światłem i funkcjami pomieszczeń. Wnętrze i dzieła zapraszają do odpoczynku, swobodnego bycia razem. Całość sprzyja rozmowie i twórczej wymianie w rodzinnym gronie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł normalny; 6 zł ulgowy



Łódzka tytka Seniora

WYSTAWA STAŁA - 17. MIĘDZYNARODOWE TRIENNALE TKANINY

Godz.: środa, niedziela 12:00 -17:00, czwartek-sobota 12:00 – 19:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Międzynarodowe Triennale Tkaniny, odbywające się niemal od 50 lat, jest jednym z najważniejszych na świecie wydarzeń, ściągających do Łodzi twórców i miłośników tkaniny artystycznej ze wszystkich kontynentów. To jednocześnie przegląd najważniejszych tendencji i dokonań we współczesnej sztuce tkaniny. Odbywa się cyklicznie co 3 lata. W tym roku przypada jego 17 edycja. Na wystawie, otwierającej się 8 października 2022, obejrzymy 56 prac wyłonionych przez międzynarodowe jury spośród niemal pół tysiąca nadesłanych zgłoszeń z całego świata. Tego dnia poznamy również laureatów tegorocznej edycji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł normalny; 9 zł ulgowy

PROJEKT „CENTRUM WSPIERANIA SENIORÓW” (PAŹDZIERNIK-GRUDZIEŃ)

Godz.: 09:00 – 15:00

Adres: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Szpitalna 6

Organizator: Stowarzyszenie Ludzi Aktywnych

Opis: Na terenie powiatu łódzkiego oraz zgierskiego realizowany jest projekt „Centrum Wspierania Seniorów”. Projekt trwać będzie do końca 2022 roku. Jest skierowany do osób powyżej 60 roku życia, a biorąc w nim udział każdy chętny senior będzie mógł:

- wziąć udział w zajęciach, podczas których dowie się o możliwościach wolontariatu;
- uczestniczyć w pokazach pierwszej pomocy z ratownikiem;
- otrzymać wsparcie od dietetyka, psychologa, specjalisty ds. cyberbezpieczeństwa czy prawnika;
- wygimnastykować swój umysł, podczas zajęć kształtujących pamięć czy kreatywność;
- dowiedzieć się o opiece i pielęgnacji osób starszych;
- poznać od praktycznej strony ćwiczenia, które może wykonać każdy senior;
- wraz z innymi seniorami spotkać się w teatrze, kinie;
- wziąć udział w kreatywnych warsztatach z tworzenia naturalnych kosmetyków czy rękodzieła;

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

- poznać skuteczne sposoby na radzenie sobie ze stresem, efektywną komunikację z innymi podczas zajęć z edukacji emocjonalnej.

Seniorzy, którzy wezmą udział w warsztatach, będą mieli okazję do tego, by od praktycznej strony poznać stronę wolontariatu. Nauczą się jak opiekować się seniorem o ograniczonej samodzielności, jak zaktywizować go w jego wolnym czasie, jak organizować mu ćwiczenia, te na zdrowie psychiczne, jak i te aktywizujące jego umysł. Po naszym kursie uczestnik będzie gotowy do tego, by opiekować się innymi seniorami, w ramach: wolontariatu, pracy w Domach Opieki, opieki nad znanymi sobie osobami starszymi. Projekt jest współfinansowany ze środków Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025

Zapisy: 502 322 547

Koszt: Udział bezpłatny

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

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT DLA SENIORÓW - RAZEM DAMY RADĘ!

Godz.: 09:00 – 15:00, od poniedziałku do piątku

Adres: ul. Sienkiewicza 55 oraz ul. Szpitalna 6

Organizator: Stowarzyszenie „Instytut Nowych Technologii”

Opis: Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii realizuje nowy projekt pt: „Razem damy radę!”. Projekt jest skierowany do osób powyżej 60 roku



Łódzka tytka Seniora

życia z Łodzi oraz okolicznych powiatów. Celem projektu jest aktywizacja seniorów w obszarze wolontariatu, zwłaszcza w zakresie opieki nad osobami starszymi, które nie są w pełni sprawne, mają ograniczoną samodzielność.

Co oferujemy seniorom w ramach projektu?

- Warsztaty z komunikacji IT, podczas których nauczy się kontaktować z lekarzem, szukać informacji o sytuacji epidemiologicznej oraz ograniczeniach, pozna aplikacje użyteczne podczas opieki nad innym seniorem, a wszystko to z wykorzystaniem smartfona lub laptopa.
- Warsztatach z wolontariatu, podczas których młodzi wolontariusze z łódzkich organizacji pozarządowych opowiedzą seniorom jakie prawa im przysługują, jakie możliwości mają seniorzy, by stać się wolontariuszami.
- Warsztatach z opieki i pielęgnacji osób starszych, podczas których seniorzy nauczą się jak opiekować się seniorami z ograniczoną samodzielnością, jakie zajęcia organizować seniorom z ograniczoną odpowiedzialnością.
- Pokazach pierwszej pomocy, podczas których zobaczą ratowników medycznych w akcji, poznają zasady udzielania pierwszej pomocy oraz pomocy medycznej dla seniorów.
- Warsztatach z komunikacji i umiejętności interpersonalnych, podczas których poznają sposoby komunikacji z osobami niepełnosprawnymi, osobami o ograniczonej samodzielności, ale także sposoby na efektywną komunikację z wnukami czy rówieśnikami.
- Warsztatach z aktywizacji psychicznej i fizycznej, podczas których seniorzy poznają od strony praktycznej różne ćwiczenia, które mogą zastosować opiekując się innym seniorem. Podczas tych zajęć seniorzy poznają metody aktywizujące dotyczące sfery fizycznej, jak i ćwiczenia oraz gry na gimnastykę umysłu.
- Coachingu dla seniorów, podczas którego każdy będzie mógł porozmawiać z psychologiem/coachem na wybrany przez siebie temat, który stanowi dla seniora problem. Będziemy rozmawiać o tym, jak radzić sobie ze stresem, emocjami, jak przygotować się na emeryturę, jak radzić sobie na emeryturze.

Projekt dofinansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.

Zapisy: 502 322 547 lub 506 118 127

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

TELEFON ŻYCZLIWOŚCI ORAZ HALOFON DLA SENIORÓW

Łódzki Telefon Życzliwości dla seniorów powstał w 2015 r. jako wspólna inicjatywa Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi, Fundacji „SUBVENIO” oraz grupy wolontariuszy 60 +.

Telefon Życzliwości zakłada zasadę samopomocy i wykorzystanie potencjału samych seniorów – wolontariuszy. Odpowiada na potrzeby samotnych, wykluczonych, potrzebujących rozmowy osób starszych. Osoby dzwoniące do Telefonu Życzliwości mogą liczyć na rozmowę z wolontariuszami, którzy wspierają dobrym słowem, podtrzymują na duchu, udzielają wsparcia emocjonalnego czy pomagają w uzyskaniu potrzebnych informacji.

Seniorzy wolontariusze dyżurują przy telefonie, który stał się źródłem wiedzy, receptą na samotność i szansą na rozmowę. Jeżeli czujecie się Państwo samotni, potrzebujecie porozmawiać z przyjazną osobą, która wesprze Was dobrym słowem i podtrzyma na duchu w tych trudnych czasach, zachęcamy do kontaktu z Telefonem Życzliwości.

Obecnie z kadrą Telefonu Życzliwości można się kontaktować od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 15.00 pod numerami:

42 638 50 32

739 903 452

739 903 453

W trakcie kilkuletniej działalności, osoby dzwoniące do Telefonu Życzliwości sygnalizowały potrzebę systematycznego kontaktu z wolontariuszami odbierającymi Telefon. Tak narodził się pomysł utworzenia HALOFONU, w ramach którego wolontariusze - seniorzy, mogą utrzymywać systematyczny kontakt z podopiecznymi seniorami dzwoniąc do nich z pytaniem o samopoczucie, zdrowie, prowadząc rozmowy na interesujące ich tematy.

Poprzez działania w ramach HALOFONU oraz Telefonu Życzliwości wolontariusze pragną nieść pomoc i wsparcie seniorom, którzy często są samotni, schorowani. Niejednokrotnie ich stan zdrowia utrudnia lub uniemożliwia swobodne poruszanie się, bezpośredni kontakt z innymi ludźmi. Wolontariusze chcą pomagać poprzez rozmowę, która często czyni cuda.



Łódzka tytka Seniora

Jeśli po rozmowie z wolontariuszem Telefonu Życzliwości, poczujecie Państwo potrzebę regularnego kontaktu, nasz wolontariusz zadzwoni do Was ponownie w ramach HALOFONU.

Ponadto, jako Zespół Telefonu Życzliwości i HALOFONU chcemy też pozyskiwać nowych wolontariuszy, aktywizować seniorów. Dzięki temu mogą poczuć się potrzebnymi i zdobyć szansę na samorealizację. Chcemy zapewnić wolontariuszom przestrzeń do działania, możliwość uczestniczenia w społeczności, którą sami tworzą. Dlatego jeśli chcecie Państwo dołączyć do zespołu HALOFONU oraz Telefonu Życzliwości, zapraszamy do kontaktu pod ww. numery telefonów.

Realizatorem projektu HALOFON oraz Telefon Życzliwości jest Fundacja SUBVENIO w partnerstwie z Urzędem Miasta Łodzi.

WYWIAD

Rozmowa z doktorem Arturem Juczyńskim z Miejskiego Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej w Łodzi na temat problemu uzależnienia od alkoholu, przeprowadzona przez Katarzynę Jarosińską (Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ).

Badanie opinii społecznej, zrealizowane przez UCE RESEARCH i SYNO Poland dla Therapify, wykazało, że ponad 42% Polaków odczuło pogorszenie zdrowia psychicznego w czasie pandemii. Czy w Pana opinii pandemia wpłynęła również na zwiększenie spożycia alkoholu przez obywateli?

Niestety pogorszenie się zdrowia psychicznego Polaków w sposób bezpośredni przekłada się również na wzrost spożycia alkoholu, w największym stopniu tego mocniejszego. Sytuacja pandemii, szczególnie w początkowym jej etapie, wywoływała duży stres i lęk i pewna grupa osób szuka od nich ucieczki właśnie w alkoholu. Od początku pandemii obserwujemy jeszcze większe zainteresowanie pacjentów leczeniem problemów z alkoholem.

Kiedy można stwierdzić, że picie stało się problemem? Jakie symptomy wskazują na to, że spożywanie alkoholu przerodziło się w uzależnienie lub niebezpiecznie zbliża się do granicy?

Precyzyjne stwierdzenie problemu z alkoholem może odbywać się tylko poprzez konsultacje ze specjalistą, w oparciu o określone objawy. To, co powinno niepokoić to zaobserwowanie, że ktoś wypija więcej



Łódzka tytka Seniora

alkoholu niż sobie to zakładał i/lub pije dłużej, niż to planował. Niepokojącymi objawami będzie także stwierdzenie, że alkohol pojawia się w życiu jednostki w sytuacjach, gdy nigdy nie występował, bądź były to bardzo rzadkie sytuacje, np. wieczorem podczas oglądania telewizji, czytania książki, czy też przed zaśnięciem. Jeśli ktoś obserwuje u siebie często myśli dotyczące alkoholu, bądź wzrost ich intensywności to również są to wyraźne sygnały ostrzegawcze, które mogą świadczyć o występowaniu problemu. Wśród praktyków problematyki uzależnienia funkcjonuje takie powiedzenie - "jeśli zastanawiasz się czy masz problem z alkoholem to prawdopodobnie już od dawna on u Ciebie występuje".

Które grupy wiekowe są szczególnie narażone na uzależnienie od alkoholu?

Najbardziej zagrożonymi grupami wiekowymi jest ta najmłodsza ze względu na niedojrzałość układu nerwowego oraz najstarsza ze względu na pogarszające się wraz z wiekiem możliwości narządów wewnętrznych do radzenia sobie z alkoholem. Chodzi tutaj głównie o możliwości radzenia sobie z alkoholem przez trzustkę oraz w szczególności przez wątrobę, która dodatkowo jest często obciążona działaniem rozmaitych leków, niezbędnych do przyjmowania przez osoby w wieku dojrzałym.

Jakie mogą być skutki spożywania dużych ilości alkoholu?

Istnieje całe spektrum problemów wynikających z nadużywania alkoholu, których nie sposób tutaj przytoczyć. Te, na które warto zwrócić szczególną uwagę, gdyż często pojawiają się wśród osób starszych to: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia lękowe, depresja, trudności z pamięcią, zła higiena, upadki, siniaki, problemy rodzinne i finansowe, problemy ze snem, bóle głowy, społeczna izolacja i.in.

Gdzie powinniśmy szukać pomocy, gdy zauważymy niepokojące symptomy u swoich bliskich lub u siebie?

Po pomoc najlepiej jest się zgłosić do Poradni Leczenia Uzależnień, które świadczą pomoc wszystkim osobom mającym problem z alkoholem, nie tylko tym uzależnionym. Obejmują swoją pomocą także rodziny osób z problemem alkoholowym. Ewentualny problem z alkoholem można także skonsultować z lekarzem rodzinnym.



Łódzka tytka Seniora

POMOC DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH I ICH RODZIN

1. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Komisja powołana jest do inicjowania działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu, a także do podejmowania czynności zmierzających do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie lecznictwa odwykowego. Komisja zlokalizowana jest w dwóch punktach:

- Bałuty, Śródmieście, Widzew
ul. Zachodnia 47 pokój: 113, I piętro, 42 638 57 38, e-mail:
m.stolanowska@uml.lodz.pl
- Polesie, Górna
ul. Krzemieniecka 2 b pokój: 114, I piętro, 42 638 52 10, e-mail:
p.lecki@uml.lodz.pl

2. Ambulatoryjne ośrodki diagnozy i leczenia uzależnień

- Wojewódzki Ośrodek Leczenia Uzależnień – ul. Aleksandrowska 159, 42 715 57 84
- Miejskie Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej – ul. Niciarniana 41, 42 676 16 61
- MAG-MED Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – al. Kościuszki 48, 42 637 06 99
- Fundacja „Uwolnienie” Ośrodek Leczenia Uzależnień – ul. Inowrocławska 5a, 42 640 62 40

3. Stacjonarne ośrodki leczenia uzależnień

Szpital im. J. Babińskiego – ul. Aleksandrowska 159, 42 652 94 01

4. Instytucje wspierające

- Bałuckie Stowarzyszenie Abstynentów „Rodzina” – ul. Czarnieckiego 4, 42 655 24 50
- Centrum Praw Kobiet – ul. Piotrkowska 115 lok. 4, 42 633 34 11
- Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie – ul. Franciszkańska 85, 42 640 65 91
- Liga Kobiet Polskich – ul. Legionów 2, 42 630 06 86
- Stowarzyszenie Samopomocowe „Abakus” – ul. Próchnika 5, 42 639 78 42

SENIORZE
BĄDZ
AKTYWNY!



Łódzka tytka Seniora

- „Tęcza” Stowarzyszenie Rodzin z Problemem Alkoholowym – ul. Smetany 4 lok. 82,42 671 00 77; pon-pt 14:00 – 21:00
- P.P Klub „Pod Wielbłądem” – ul. Karpią 63/67, 512 775 968; pon.- pt. 15:00 – 20:00, sb. – nd.. 15:00 – 19:00
- Punkt Informacyjny – Kontaktowy Anonimowych Alkoholików Regionu Łódź - 42 632 44 77

