

# *Łódzka tytka Seniora*

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



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

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



jeśli:

SZUKASZ SPOSOBU NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM  
BRAK CI MOTYWACJI DO PODEJMOWANIA NOWYCH WYZWAŃ  
CHCESZ LEPIEJ ZARZĄDZAĆ SWOIM CZASEM  
ODCZUWASZ WYPALENIE ZAWODOWE

złóż się do nas, żeby skorzystać m.in. z:

- treningów z zakresu radzenia sobie ze stresem ·
- treningów relaksacyjnych ·
- bezpłatnych zajęć sportowych ·
- konsultacji ze specjalistami ·



# ZADBAJ O SIEBIE I LEPSZE JUTRO!

e-mail: [przepisnazdrowie@uml.lodz.pl](mailto:przepisnazdrowie@uml.lodz.pl)

SZCZEGÓLWNE INFORMACJE DRAZ REKRUTACJA: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych

ul. Zachodnia 47, pokój 132 | telefon: 42 638 47 30

strona internetowa: [WWW.LODZ.PL/PRZEPISNAZDROWIE](http://WWW.LODZ.PL/PRZEPISNAZDROWIE)

# Łódzka tytyka Seniora

## 13.10.2021 – 16.10.2021 - JUBILEUSZ 30-LECIA DOMU KULTURY „502” / JUBILEUSZ 20-LECIA TEATRU TOTAL

**Godz.:** 16:30 - 20:00

**Adres:** ul. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** W programie:

13.10.2021, godz. 17:00 – Galeria „502” – otwarcie jubileuszowej wystawy plakatów i fotosów teatralnych Teatru Total / godz. 19:00 – warsztaty IMPRO – prowadzenie Konrad Michalak – absolwent Teatru Total i aktor Teatru Nowego w Łodzi.

14.10.2021, godz. 16:00 – prezentacje taneczne, muzyczne i sportowe uczestników zajęć, zespołów Domu Kultury 502 i zaproszonych gości/ godz. 19:00 – Widzewska potańcówka folkowa z zespołem Bigiel Banda.

15.10.2021, godz. 17:00 – Galeria „Na tarasie” – Otwarcie wystawy fotograficznej z okazji 30-lecia Domu Kultury „502” / godz. 19:00 – koncert operetkowy w wykonaniu Katarzyny Zająć-Caban (sopran) i Piotra Wołosza (bas), przy fortepianie Grażyna Malec.

16.10.2021, godz. 19:00 – Jerzy Pilch „Monolog z lisiej jamy” - premierowy spektakl Teatru Total w reż. Łukasza Bzury.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.10.2021 - SPOTKANIA KLUBU AKTYWNEGO SENIORA

**Godz.:** 16:00 – 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** W każdą środę zapraszamy na spotkania zorganizowane w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora. – temat spotkania: „Kwiaty jadalne” – Gabriela Kwestarz-Biczysko.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.10.2021 – PROJEKCJA FILMU DOKUMENTALNEGO

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13, sala klubowa

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Projekcja filmu dokumentalnego w reżyserii Katarzyny Dąbkowskiej połączona z prelekcją Wojciecha Marciniaka - realizacja w ramach projektu „Świadkowie Historii – Sybiracy”. Projekt finansowany ze środków Urzędu Miasta Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane



# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.10.2021 – SPEKTAKL MAYDAY

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża Sala

**Organizator:** Teatr Nowy im. K. Dejmka

**Opis:** Mayday to jedna z najlepszych współczesnych komedii. Jej bohaterem jest londyński taksówkarz, który prowadzi podwójne życie – w dodatku sam nie bardzo wie, jak to się stało, że został bigamistą.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 25 zł

## 14.10.2021 - SPOTKANIE Z JUSTYNĄ SOBOLEWSKĄ I ROZMOWA O BIOGRAFII KORNELA FILIPOWICZA "MIRON, ILJA, KORNEL"

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Opowieść biograficzna o Kornelu Filipowiczu" z udziałem syna pisarza - Marcina. Jako pisarz był doceniany, ale jednak ciągle pozostawał na uboczu: twórca krakowski, partner „naszej noblistki” Wisławy Szymborskiej. A tymczasem to był autor pierwszorzędnym i – jak mawiał Jerzy Pilch – rasowy, mistrz krótkiej formy, do którego się pielgrzymowało.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 15.10.2021 – AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI 2021 – CYKL „AKADEMIA OGRODNIKA” – Z WIZYTĄ W PRACOWNI NASION

**Godz.:** Cały dzień

**Adres:** Wydarzenie online

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

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Ogród Botaniczny w Łodzi proponuje w tym roku cykl „Akademia Ogrodnika” w formie wirtualnej. Będzie to cykl filmów, w których prezentowane będą dobre praktyki ogrodnicze. Film „Z wizytą w Pracowni Nasion” będzie opowiadał o zbiorach nasion, ich czyszczeniu oraz wyjaśni czym jest Index Seminum. Serdecznie zapraszamy do oglądania filmów, które będą udostępniane na profilu Facebook’owym Ogródu Botanicznego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytuła Seniora

## 15.10.2021 - SPOTKAJMY SIĘ... KONCERT „W ŻŁOTYCH PŁOMIENIACH LIŚCI...”

**Godz.:** 17:00 – 18:30

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Wraz z nowym sezonem wznawiamy cykl koncertów „Spotkajmy się...”. Serię rozpocznie występ Towarzystwa Śpiewaczego „Anna” działającego w Domu Kultury „Widok” od 1988 r. Podczas koncertu będzie można posłuchać utworów znanych i przez wszystkich lubianych.

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

**Koszt:** bezpłatne

## 15.10.2021 – WARSZTATY sPLOTY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach.

**Zapisy:** 500 527 855 (w od poniedziałku do piątku w g. 8:00 – 16:00)

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

## 15.10.2021 – WIECZÓR Z PASJĄ „ZGRAJMY SIĘ”

**Godz.:** 17:00 – 20:00

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

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652 / e-mail: [zapisy@gorna.pl](mailto:zapisy@gorna.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.10.2021 – FOLKOWE ECHO

**Godz.:** 17:00 – 18.30

**Adres:** ul. Lokatorska 13, sala klubowa

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Folkowe Echo – koncert Zespołu Folkowego „Dzikie Jabłka” połączony z potańcówką – realizacja w ramach projektu „Nakręcenie Folklorem”. Projekt finansowany ze środków Urzędu Miasta Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 16.10.2021 - ŻYDOWSKIE ARTYSTKI MIĘDZYWOJNIA Z ŁODZI – SPOTKANIE Z DR IRMINĄ GADOWSKĄ, POŁĄCZONE ZE ZWIEDZANIEM PAŁACU IZRAELA POZNAŃSKIEGO ŚLADAMI DZIEDZICTWA ŻYDOWSKIEGO

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi we współpracy z Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Wydarzenie towarzyszy wystawie plenerowej prezentowanej na terenie Manufaktury „Pełno ich nigdzie. Przywracanie pamięci o polskich Żydach w przestrzeni publicznej”. Wystawa plenerowa, za pomocą murali przedstawia wybrane tematy z historii polskich Żydów, relacji polsko-żydowskich i sposoby przywracania pamięci o dawnych sąsiadach.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.10.2021- „BAWMY SIĘ”

**Godz.:** 16:00 – 21:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zabawa taneczna - poczujecie u nas Państwo atmosferę dawnych, tanecznych zabaw, gdzie bez względu na wiek wszyscy dobrze się bawią. Jeśli lubisz tańczyć i masz ochotę poznać nowych ludzi, nie może Cię tu zabraknąć! Muzyka na żywo. Zapraszamy.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 20 zł

## 16.10.2021 – POTANĆÓWKA

**Godz.:** 17:00 – 21:00

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Zapraszamy na niesamowite Potanćówki w Domu Kultury "Ariadna". Zabawa taneczna przy muzyce mechanicznej. W cenie kawa, herbata.

**Zapisy:** 510 313 310 – informacja

**Koszt:** 20 zł/ osoba przy zakupie biletu przed potanćówką, 25 zł/ osoba w dniu imprezy



# Łódzka tytka Seniora

## 16.10.2021 - KONCERT ZESPOŁU SUTARI

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Struga 90

**Organizator:** Teatr Szwalnia

**Opis:** Koncert Sutari „Siostry Rzeki” – to dialog z tradycjami ludowymi, splecionymi wokół tematów natury, wolności, kobiecości i siostrzeństwa. Opowieść o drzemiącej w nas wewnętrznej sile, która daje szansę na zmianę naszego losu.

**Zapisy:** 665 338 171

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.10.2021 - SPEKTAKL „PRZYSZEDŁ MĘŻCZYŻNA DO KOBIETY”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** „Przyszędł mężczyzna do kobiety” – czyli pewnego razu w Łodzi to szósta premiera Teatru Scena Poczekałnia. Twórcy spektaklu próbują w niejednoznaczny sposób odczytać treść prezentowanego dramatu. Łączą odrębne światy przenosząc swoich bohaterów w czasie, ubierając w klasyczny kostium. Całość dopełnia scenografia inspirowana miejską tkanką Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 15 zł

## 16.10.2021 - DETALE PIOTRKOWSKIEJ – SPACER ARCHITEKTONICZNY Z MARIĄ NOWAKOWSKĄ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** Start spod Archiwum Państwowym przy Placu Wolności 1

**Organizator:** Łódzki Detal / Detal w Mieście

**Opis:** Zapraszamy do poznania najsłynniejszej ulicy Łodzi od nietypowej strony – szczegółów obecnych na mijanych budynkach.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.10 ORAZ 17.10.2021 – SPEKTAKL „CALINECZKA”

**Godz.:** 16.10.2021 - 16:00 / 17.10.2021 - 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

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

**Opis:** Przedstawienie „Calineczka” inspirowane jest znaną baśnią Hansa Christiana Andersena. To swoista współczesna dziecięca „baśń drogi”, dająca dziecku przeżyć rozmaite przygody, wiodąc je przez trudne etapy



# Łódzka tytka Seniora

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:** 42 632 58 99; 695 087 008 / biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

**Koszt:** 24 zł

## 16.10.2021 – AKTYWNA SOBOTA SENIORA

**Godz.:** 10:00 – 13:00

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

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

**Opis:** Rozpoczynamy zajęciami słow jogging lub nordic walking, potem: zajęcia oddechowe, joga śmiechu, zajęcia ruchowe, warsztaty dietetyczne i kosmetyczne, zajęcia zdrowy kręgosłup, ważenie, mierzenie, obliczanie BMI.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.10.2021 - RODZINNY SPACER ŚLADAMI STASIA WRÓBELKA

**Godz.:** 11:00

**Adres:** Start spod Archiwum Państwowego przy Placu Wolności 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Łódzki Detal

**Opis:** Zapraszamy na rodzinne spacery śladami Stasia Wróbelka, bohatera literackiego z książek dla dzieci. Wydarzenie podzielone jest na 2 części – I część 17 października, II część 23 października.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.10.2021 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** Zabawa taneczna w rytmach znanych i lubianych przebojów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 15 zł





# Łódzka tytuła Seniora

## 17.10.2021 - SZTUKA W PODRÓŻY, SZTUKA PODRÓŻOWANIA - PRELEKCJA WRAZ Z OPROWADZANIEM PO WYSTAWIE CZASOWEJ „ŁÓDZIANIN W PODRÓŻY”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Wystąpienie towarzyszące wystawie czasowej „Łodzianin w podróży” poświęcone będzie artystycznym aspektom podróżowania. Zaprezentowane zostaną zarówno sylwetki malarzy łódzkich ukazanych przez pryzmat eksponowanych dzieł, jak również przedmioty towarzyszące wyjeżdżającym, czy też przywożone z wojaży pamiątki.

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

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

## 17.10.2021 – HUMANKA

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul. Zachodnia 93, Mała Sala

**Organizator:** Teatr Nowy im. K. Dejmka

**Opis:** Humanka to miłosne science-fiction opowiedziane w błyskotliwy, dowcipny sposób, ale nie pozbawione poważnych refleksji o przyszłości ludzkiego gatunku, który sam dla siebie jest największym zagrożeniem.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 25 zł

## 17.10.2021 - WYCIECZKA PIESZA RETKINIA –LASKOWICE-PABIANICE

**Godz.:** 9:50

**Adres:** ul. Sacharowa 18

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

**Opis:** Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 12 km Retkinia –Laskowice - Pabianice. Zbiórka: krańcówka tramwajowa na Retkinii godz. 9.50 (tramwaj 10, autobusy 69B, 76, 80, 86A, 94, 99), odjazd godz. 10.00. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB:

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 19.10.2021 - „LOVEBOOK” – SPEKTAKL DLA EMERYTÓW

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Komedia obyczajowa "Lovebook" to opowieść o miłości, o walce o miłość i o próbie odzyskania własnego szczęścia. Spektakl, dla którego punktem wyjścia jest powieść Matthew Quicka „Poradnik pozytywnego myślenia” oraz jej filmowa adaptacja, każe nam zastanowić się, gdzie przebiega granica pomiędzy miłością a naszym o niej wyobrażeniem. Czy potrafimy naprawdę kochać? Kto nam w tym przeszkadza? Może my sami?

**Zapisy:** Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online

<https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/lovebook/>

**Koszt:** 10 zł z legitymacją emeryta

## 19.10.2021 – KOBIETY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA – PANIE NA SCENIE

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Prelekcja multimedialna dokumentująca historyczne postaci kobiet, aktorek związanych z łódzkimi teatrami. Prowadzenie Stanisław Średziński.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.10.2021 – WARSZTATY KULINARNE „BAŁUTY OD KUCHNI”

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury - Ośrodek Terenowy Wyspa Kultury

**Opis:** Bałucki Ośrodek Kultury zaprasza do udziału w interdyscyplinarnym projekcie pt. "Bałuckie Świąty - w poszukiwaniu tożsamości". W ramach projektu realizowane są m.in.: warsztaty kulinarne. Chcemy przybliżyć tradycję prostego łódzkiego gotowania i zwyczaje panujące przy robotniczym stole. Uczestnicy poznają przepisy na proste, dawne i popularne potrawy, które dominowały na łódzkich stołach. Menu będzie opierało się na prostych potrawach Łódzkiej Kuchni Czterech Kultur.

**Zapisy:** 501 369 349 / [wyspaskultury@bok.lodz.pl](mailto:wyspaskultury@bok.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytyka Seniora

## 20.10.2021 – „W KRĘGU SZTUKI” – SPOTKANIE Z HISTORIĄ SZTUKI

**Godz.:** 11:00 – 12:30

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

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

**Zapisy:** 510 313 310 / 574 256 258

**Koszt:** 10 zł

## 20.10.2021 - WYKŁAD - ŁODZIANIE W DRODZE DO NIEPODLEGŁEJ

**Godz.:** 13.00

**Adres:** ul. Gdańska 13

**Organizator:** Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

**Opis:** Opowieść o łódzkich bohaterach, którzy walczyli o wolną Polskę, podczas wykładu skupimy się przede wszystkim na latach 1914-1921.

**Zapisy:** 42 620 05 70 / edukacja@muzeumtradycji.pl – od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 - 16:00

**Koszt:** 5 zł od osoby (z Kartą Łodzianina lub z Miejską Kartą Seniora 50% zniżki)

## 20.10.2021 - MANUFAKTURA TALENTÓW

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Cykl tematycznych wystaw, z możliwością spotkania z autorami prac. Dzisiejsze spotkanie noszące tytuł „Drzewoobrazy” pozwoli na zaprezentowanie techniki rękodziela artystycznego jaką jest drzeworyt. Będzie to wystawa prac seniorów z POS filia Karolew. Każdy z przybywających dziś na wystawę, będzie miał możliwość porozmawiania z artystami, obejrzenia ich prac a także zapoznania się z techniką pirografii przy mini-warsztatowym stoisku, zorganizowanym na czas spotkania.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 20.10.2021 - SPOTKANIA KLUBU AKTYWNEGO SENIORA

**Godz.:** 16:00 – 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** W każdą środę zapraszamy na spotkania zorganizowane w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora. Temat spotkania: „Skarby z ula” – Elżbieta Łacina.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.10.2021 – WYKŁAD „LITERY TO TEŻ JEST DZIEDZICTWO!”

**Godz.:** 17:30

**Adres:** Biblioteka TUVIM, ul. Tuwima 46

**Organizator:** Łódzki Detal / Detal w Mieście

**Opis:** Wykład Marii Nowakowskiej. Historia miasta i jego mieszkańców zapisuje się nie tylko w budynkach, ale również w rozmaitych napisach. Litery i cyfry obecne na tablicach z nazwami ulic, tabliczkach i latarenkach adresowych, budynkach, reklamach, muralach i rzeźbach tworzą rezerwar lokalnych form. Podczas wykładu przyjrzymy się najciekawszym przykładom typo-dziedzictwa z terenów Łodzi i regionu.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.10.2021 - ŚWIADKOWIE HISTORII - KATYŃ

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa – Filia Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Historyczny wykład edukacyjny.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.10.2021 – WYKŁAD „SZPITALA POWSTAŃCZEJ WARSZAWY”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Zgierska 147

**Organizator:** Oddział Martyrologii Radogoszcz

**Opis:** Szpitale powstańczej Warszawy – to wykład popularnonaukowy dr. Jakuba Parola, w trakcie którego opowie on o realiach dnia codziennego w służbie medycznej Powstania Warszawskiego.

**Zapisy:** 42 620 05 82 / b.kowska@muzeumtradycji.pl

**Koszt:** 5 zł



# Łódzka tytka Seniora

## 21.10.2021 - SPOTKANIE W CAFFE RONDO Z FIZJOTERAPEUTKĄ PANIĄ JULIĄ MICHALAK

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Podczas spotkania dowiedzą się Państwo jak wykonywać czynności dnia codziennego w sposób ergonomiczny oraz co robić aby zadbać o swój układ kostno-stawowy. Dowiedziecie się również jak przeciwdziałać upadkom oraz kilka zasad bezpiecznego funkcjonowania na co dzień. Zaprezentujemy ćwiczenia do samodzielnego wykonywania w domu pozwalające zachować sprawność. Zapraszamy.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.10.2021 - FINISAŻ WYSTAWY HUNGER OF PAINTING: RYSZARD HUNGER, MAŁGORZATA KOSIEC, PIOTR KOTLICKI, TOMASZ MATUSZAK, TOMASZ MUSIAŁ, BARTEK OTOCKI, RAFAŁ SOBICZEWSKI, JAN WASIŃSKI

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Sienkiewicza 44

**Organizator:** Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

**Opis:** Finałowe spotkanie z uczestnikami wystawy zbiorowej – łódzkimi artystami z kręgu związanego z osobą Profesora Ryszarda Hungera. Ich twórczość charakteryzuje się odmienną stylistyką, tym zaś, co ich łączy to doskonały warsztat malarski oraz niesłabnąca chęć poszukiwania i energia twórcza.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.10.2021 – WYSTAWA CZASOWA „HELENA BOHLE-SZACKA. PRZENIKANIE”

**Godz.:** W godzinach otwarcia CMWŁ

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Multidyscyplinarna wystawa „Helena Bohle-Szacka. Przenikanie”, dla której punktem wyjścia jest biografia i twórczość artystki, projektantki mody, graficzki, filantropki i kuratorki związanej z Białymstokiem, Łodzią, Warszawą i Berlinem. Helena Bohle-Szacka (1928-2011) była Polką o niemiecko-żydowskich korzeniach, a w czasie wojny więźniarką obozów koncentracyjnych w Ravensbrück i Helmbrechts.



# Łódzka tytuła Seniora

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.10.2021 – AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI 2021 – CYKL „DZIKA KUCHNIA” – BOHATER ODCINKA: TOPINABUR

**Godz.:** Cały dzień

**Adres:** Wydarzenie online

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

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi / W Miejskiej Kniei Katarzyna Mikulska

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

Serdecznie zapraszamy do oglądania filmów, które będą udostępniane na profilu Facebook’owym Ogrodu Botanicznego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.10.2021 – XXX WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW – REWIA TALENTÓW MIKROFON DLA SENIORA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Rewia Talentów Mikrofon dla Seniora adresowana do osób 60+. Mogą wziąć w niej udział soliści, zespoły wokalne, wokalnie instrumentalne kabaretowe autorzy twórczości literackiej oraz sympatycy przeglądów artystycznych. Warunkiem udziału w Rewii jest przygotowanie programu artystycznego zgodnie z regulaminem oraz doręczenie karty zgłoszenia.

**Zapisy:** 42 652 62 27, regulaminy i karty zgłoszenia dostępne na [www.bok.lodz.pl](http://www.bok.lodz.pl). Karty zgłoszeń do 19 października 2021!

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 22.10.2021 - MUZYCZNA KAWIARENKA „NASZE PRZEBOJE”

**Godz.:** 17:00 – 18:30

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Muzyczna Kawiarenka to cykl comiesięcznych spotkań, podczas których uczestnicy wspólnie śpiewają znane i lubiane piosenki. Tematem



# Łódzka tytka Seniora

październikowego wydarzenia będą przeboje lat 70, utwory wykonywane przez m.in. Krzysztofa Krawczyka, Annę Jantar, Halinę Kunicką, Irenę Santor. Goście otrzymają teksty utworów aby wspólnie wykonywać ulubione utwory.

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

**Koszt:** 8 zł

**22.10.2021 - WERNISAŻ WYSTAWY BAŁUTY TOŻSAMOŚCI – KONTYNUACJA: PIOTR CIESIELSKI, BARBARA KACZOROWSKA, ŁUKASZ Z BAŁUT, BARTŁOMIEJ MICHAŁSKI, PIOTR PASIEWICZ, MAGDALENA WALCZAK, KATARZYNA ZIMNA, JULIA ŻUWAŁSKA**

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Stary Rynek 2

**Organizator:** Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

**Opis:** Wystawa czasowa czynna do stycznia 2022 r.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

**22.10.2021 - SECESJA W ŁODZI I WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM - WYKŁAD W RAMACH CYKLU „PAŁACOWE SPOTKANIA Z ARCHITEKTURĄ”**

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Secesja to ważny, choć krótki rozdział w historii architektury Łodzi. Śmiałe realizacje spod ręki Gustawa Landau-Gutentegera, Augusta Furuhjelmą czy Dawida Lande – by wymienić tylko kilku z całej plejady twórców – do dziś cieszą oczy przechodniów, wzbogacając swoją urodą miejski pejzaż.

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

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

**22.10.2021 - OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL RUCHU ARTYSTYCZNEGO SENIORÓW „PIERNIKALIA” – POKAZY TEATRALNE**

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** W pierwszy dzień Festiwalu zapraszamy uczestników do udziału w teatralnej odsłonie wydarzenia.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 22.10.2021 – KONCERT W RAMACH FESTIWALU MUSICAL PRIVATA

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Dom Literatury w Łodzi

**Opis:** Koncert w ramach festiwalu Musical Privata. Wystąpią studenci Akademii Muzycznej w Łodzi im. Krystyny i Kiejstuta Bacewiczów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.10.2021 – AKTYWNA SOBOTA SENIORA

**Godz.:** 10:00 – 13:00

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

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

**Opis:** Rozpoczynamy zajęciami słow jogging lub nordic walking, potem: zajęcia oddechowe, joga śmiechu, zajęcia ruchowe, warsztaty dietetyczne i kosmetyczne, zajęcia zdrowy kręgosłup, ważenie, mierzenie, obliczanie BMI.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.10.2021 – DETALE TECHNIKI – SPACER ARCHITEKTONICZNY Z MARIĄ NOWAKOWSKĄ

**Godz.:** 11:00

**Adres:** Start spod Muzeum Kinematografii na Placu Zwycięstwa

**Organizator:** Łódzki Detal / Detal w Mieście

**Opis:** Historia łodzi jako miasta przemysłowego zapisała się nie tylko w kartach historii, ale i w architekturze. Zapraszamy do jej odkrycia w dość nietypowym obszarze – szczegółów obecnych na mijanych budynkach.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.10.2021 - OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL RUCHU ARTYSTYCZNEGO SENIORÓW „PIERNIKALIA” – KONCERTY

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Zapraszamy uczestników do udziału w muzycznej odsłonie wydarzenia.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny





# Łódzka tytka Seniora

## 23.10.2021 - RODZINNY SPACER ŚLADAMI STASIA WRÓBELKA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** Start spod Archiwum Państwowego przy Placu Wolności 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Łódzki Detal

**Opis:** Zapraszamy na rodzinne spacery śladami Stasia Wróbelka, bohatera literackiego z książek dla dzieci. Wydarzenie podzielone jest na 2 części – I część 17 października, II część 23 października.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.10.2021 - PREZENTACJA FILMU PT: „NEKROPOLIS. ŁÓDZKIE TRÓJPRZYMIERZE CIENI” I SPOTKANIE Z REŻYSEREM ANDRZEJEM CZULDĄ

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Prezentacja filmu dokumentalnego (zrealizowanego przez Wytwórnnię Filmów Oświatowych w Łodzi), który przedstawia najstarszą zachowaną łódzką nekropolię tj. Stary Cmentarz przy ul. Ogrodowej w Łodzi, szczególnie podkreślając jej szczególne znaczenie historyczne i artystyczne dla miasta

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

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

## 23.10.2021 - SALONIK POETYCKI „OGRÓD PRZEMIAN”

**Godz.:** 15:00 – 17:00

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Na comiesięczne spotkania poetyckie zaprasza poetka i malarka, Grażyna Cebo-Więcek. Każde spotkanie ma swój motyw przewodni i jest okazją, aby przedstawić swoje wiersze lub wiersze innego autora a także pogawędzić w miłej i przyjaznej atmosferze na temat poezji oraz podyskutować na temat warsztatu pisarskiego. Tytuł październikowego saloniku to „Czas”.

**Zapisy:** 574 255 545 / widok@wdk.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 23.10.2021 - SPOTKANIE Z KULTURĄ ROMÓW – KONCERT ZESPOŁU PERŁA I BRACIA

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa – Filia Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Zespół wykonuje romską muzykę wokalną – instrumentalną. W repertuarze grupy znajdują się stare utwory grywane przez Romów, zaaranżowane w różnych stylach muzycznych, nawiązujących m.in. do swingu i muzyki bałkańskiej. Impreza współorganizowana z Radą Osiedla Chojny-Dąbrowa.

**Zapisy:** Bezpłatne zaproszenia - informacje 42 641 82 81

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.10.2021 - EMERGERE IX – STUDIO MAESTRO+

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** Celem spotkań grupy STUDIO MAESTRO+ jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych, stwarzana jest okazja wspólnego działania, wymiany doświadczeń, realizacji programu w trakcie którego seniorzy poznają techniki malarskie, rysunkowe, graficzne, rzeźbiarskie, tkanie gobelinów i aplikacje, collage, monotypie. Cykl spotkań kończy się doroczną wystawą z cyklu EMERGERE. Wystawie towarzyszy prezentacja multimedialna z pracy w danym roku i folder.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.10.2021 - WYCIECZKA PIESZA KOLUMNA – BARYCZ – LDZAŃ - PABIANICE

**Godz.:** 8:05

**Adres:** ul. Sacharowa 18

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

**Opis:** Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 20 km Kolumna – Barycz – Ldzań – Pabianice. Zbiórka: Dworzec PKP Łódź-Kaliska (przy kasach) godz. 8:05, odjazd pociągu godz. 8:18.

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

**Zapisy:** Nie są wymagane



# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.10.2021 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Wystawa jest opowieścią o wielokulturowej i wielonarodowej Łodzi i jej mieszkańcach do 1939 r. Prezentując archiwalne zdjęcia i artefakty opowiadamy m.in. o stosunkach etnicznych w mieście, życiu codziennym i świątecznym łodzian, ich zwyczajach, panujących modach oraz kulturze społecznej i duchowej naszego miasta.

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

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

## 24.10.2021 - WYCIECZKA PIESZA ŁAGIEWNIKI UL. WIEWIÓRCZA - ŁAGIEWNIKI LEŚNICZÓWKA

**Godz.:** 9:20

**Adres:** ul. Sacharowa 18

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

**Opis:** Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę pieszą o długości 8 km Łagiewniki ul. Wiewiórcza - Łagiewniki Leśniczówka.

Zbiórka: Dworzec PKP Łódź- Fabryczna (autobus 51A) godz. 9:20, odjazd autobusu godz. 9:36. 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

## 24.10.2021 - OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL RUCHU ARTYSTYCZNEGO SENIORÓW „PIERNIKALIA” – SPOTKANIE ZE STEFANEM FRIEDMANNEM

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** W ostatni dzień Festiwalu zapraszamy uczestników do spotkania ze Stefanem Friedmannem. Stefan Friedmann- aktor, reżyser, scenarzysta i satyryk, m.in. odtwórca tytułowej roli w serialu TVP „Na kłopoty... Bednarski”. Od wieku nastolatka aż do stanu wojennego odtwarzał w radiowych Matysiakach pierwszoplanową postać Eugeniusza „Gienka”



# Łódzka tytka Seniora

Matysiaka. W latach 2001–2002 prowadził emitowany w TVP1 teleturniej „Poszukiwacze Skarbów”.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.10.2021 - „KAROLEWSKI PAMIĘTNIK” – MARIA KOZŁOWSKA

**Godz.:** 12:00

**Adres:** [www.pos.lodz.pl](http://www.pos.lodz.pl) - wywiad dostępny na stronie internetowej

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew zaprasza do lektury Karolewskiego Pamiętnika (na stronie internetowej [www.pos.lodz.pl](http://www.pos.lodz.pl)), w którym zaprezentowany zostanie kolejny wywiad, tym razem z seniorką Sybiraczką - p. Marią Kozłowską.

Wywiad, grupa docelowa: seniorzy.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.10.2021 - ARCHITEKTURA W ZBLIŻENIU – WYKŁAD I SPACER Z MARIĄ NOWAKOWSKĄ

**Godz.:** 17:15

**Adres:** Start w Bibliotece TUVIM, ul. Tuwima 46

**Organizator:** Łódzki Detal / Detal w Mieście

**Opis:** Co mogą powiedzieć nam szczególnie mijanych budynków? Bardzo wiele! Pozwalają snuć opowieść o technice, materiałach, ludziach, modzie, trendach architektonicznych – a to dopiero początek odkryć na naszej drodze. Wykład uzupełniony będzie o spacer po okolicy Biblioteki.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.10.2021 - Z PODRÓŻY DO ARMENII I AZERBEJDŻANU

**Godz.:** 18:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa – Filia Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spotkanie z podróżnikiem Piotrem Sarnikiem, który opowie o egzotycznych krajach, prezentując zdjęcia i filmy z przebytej wyprawy. Impreza współorganizowana z Radą Osiedla Chojny-Dąbrowa.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 28.10.2021 – WSZYSTKO O KOBIECIACH

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul. Zachodnia 93, Mała Sala

**Organizator:** Teatr Nowy im. K. Dejmka

**Opis:** Komedia należy do nurtu tych dobrze skrojonych, z napięciem godnym thrillera, dowcipnym dialogiem i postaciami bliskimi współczesności. Historia o piętnastu kobietach w różnym wieku... Więcej na [www.nowy.pl](http://www.nowy.pl)

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 25 zł

## 28.10.2021 – KONCERT „UMÓWIŁAM SIĘ Z NIM NA 19:00”

**Godz.:** 17:00 – 18.30

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

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Wystąpią Anna Cymmerman oraz Monika Kamieńska. Koncert realizowany w ramach działalności Łódzkiej Akademii Kobiecości, w ramach cyklu „Pasja jest Kobietą”.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.10.2021 – WARSZTATY sPLOTY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** sPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach.

**Zapisy:** 500 527 855 (w od poniedziałku do piątku w g. 8:00 – 16:00)

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

## 28.10.2021 - POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

**Godz.:** 17:00 – 20:00

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

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

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

**Koszt:** 15 zł



# Łódzka tytka Seniora

## 29.10.2021 - MUZEALNY GENIUS LOCI - DUCH MIEJSCA - OPROWADZANIE PO WNĘTRZACH PAŁACU IZRAELA POZNAŃSKIEGO

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Od 46 lat Pałac Poznańskiego pełni funkcję siedziby głównej Muzeum Miasta Łodzi. W jaki sposób stał się siedzibą naszej instytucji? Kto był jej pomysłodawcą i założycielem? Do czego wykorzystywano rezydencję w okresie międzywojennym? Co stało się z Pałacem podczas II wojny światowej? Na wszystkie pytania odpowiemy podczas tradycyjnego, piątkowego oprowadzania.

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

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

## 30.10.2021 - KURATORSKIE OPROWADZANIE TEMATYCZNE PO WYSTAWIE „ŁÓDŹ W EUROPIE. EUROPA W ŁODZI. ZIEMIA OBIECANA W CZERWCU I DZIŚ”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Kolejne z cyklu kuratorskich oprowadzań tematycznych zostanie poświęcone strefie Postęp, która opowiada zarówno o innowacjach w technologii, jak również o edukacji i rosnącej świadomości obywateli w różnych dziedzinach życia.

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

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

## 30.10 ORAZ 31.10.2021 – SPEKTAKL „WŁÓKNIARKI”

**Godz.:** 30.10.2021 - 19:00 / 31.10.2021 - 18:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

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

**Opis:** „Włóknarki” to spektakl – koncert, którego scenariusz jest oparty na wydanej w 2018 roku książce Marty Madejskiej „Aleja Włóknarek”, przedstawiającej losy łódzkich pracownic przemysłu włókienniczego. Historie łódzkich włóknarek stały się siłą napędową zmian. Ich praca spowodowała przewrót, wymuszając wprowadzanie nowych przepisów i wywołując rewolucję obyczajową. Przedstawienie w reżyserii Tomasza Mana ze specjalnie napisaną do niego rockową muzyką, graną na żywo stało się doskonałym przykładem pokazania „herstorii” Łodzi.

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



# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** 30 zł

## 31.10.2021 – SPEKTAKL ZŁODZIEJ

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża Sala

**Organizator:** Teatr Nowy im. K. Dejmka

**Opis:** Co jest w sejfie? Dlaczego Trevor zawsze przegrywa, a Barbara ukrywa swój akt urodzenia? Co kryje się w medalionie? Czy nie skradziono czegoś cenniejszego od klejnotów i pieniędzy? Spektakl bawi, iskrząc błyskotliwymi żartami... Więcej na [www.nowy.pl](http://www.nowy.pl)

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 25 zł

## 04.11.2021 – WYKŁAD PT. „INTELIENZAKTION – EKSTERMINACJA ŁÓDZKIEJ INTELIENCJI W LATACH 1939-1940

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Zgierska 147

**Organizator:** Oddział Martyrologii Radogoszcz

**Opis:** Z okazji kolejnej rocznicy Akcji Inteligencja pragniemy zaprosić seniorów na spotkanie poświęcone eksterminacji łódzkiej inteligencji, która rozpoczęła się w listopadzie 1939 r.

**Zapisy:** 42 620 05 82 / [b.kowska@muzeumtradycji.pl](mailto:b.kowska@muzeumtradycji.pl)

**Koszt:** 5 zł

## 04.11.2021 – POGODNY SALON POEZJI

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Spotkanie literackie mające na celu prezentację i konfrontację twórczości autorskiej poetów amatorów oraz integrację społeczną.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.11.2021 - DZIEDZICTWO TYPOGRAFICZNE ŁODZI I WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO - WYKŁAD W RAMACH CYKLU „PAŁACOWE SPOTKANIA Z ARCHITEKTURĄ”

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Historia miasta i jego mieszkańców zapisuje się nie tylko w budynkach, ale również w rozmaitych napisach. Litery i cyfry obecne na

SENIORZE  
BĄDZ  
AKTYWNY!



# Łódzka tytka Seniora

tablicach z nazwami ulic, tabliczkach i latarenkach adresowych, budynkach, reklamach, muralach i rzeźbach tworzą rezerwar lokalnych form, Podczas wykładu przyjrzymy się najciekawszym przykładom typodziejstwa z terenów Łodzi i regionu.

**Zapisy:** 692 926 319, 42 307 13 82 / [edukacja@muzeum-lodz.pl](mailto:edukacja@muzeum-lodz.pl)

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

## 06.11.2021 – WARSZTATY ARTYSTYCZNE „ŚWIATŁO”

**Godz.:** 11:00 / 13:00

**Adres:** Plac Wolności 14

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

**Opis:** Motywem przewodnim zajęć będzie światło i jego bogata symbolika oraz wielowymiarowe znaczenie w wielu kulturach, w tym także polskiej. Efektem proponowanej aktywności stanie się własnoręcznie wykonana latarenka – świecznik, która rozświetli i umili długie listopadowe wieczory.

**Zapisy:** 665 655 606, 42 633 8440 wew. 29 / [edukacja@maie.lodz.pl](mailto:edukacja@maie.lodz.pl)

**Koszt:** 12 zł

## 06.11.2021 - „PUSTE MIEJSCE, LECZ WCIAŻ PONAD NIM DRŻY POWIETRZE”

**Godz.:** 17.00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** Jesienne wspomnianie – koncert słowno-muzyczny.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.11.2021 - NIE TYLKO TEKSTYLIA. NOWOCZESNE WYROBY Z ŁODZI W XX WIEKU - KURATORSKIE OPROWADZANIE TEMATYCZNE PO WYSTAWIE „ŁÓDŹ W EUROPIE. EUROPA W ŁODZI. ZIEMIA OBIECANA WCZORAJ I DZIŚ”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Kolejne z cyklu kuratorskich oprowadzań tematycznych zostanie poświęcone gałęziom łódzkiego przemysłu, które niezastąpienie nie zyskały tak dużej sławy jak łódzkie włókiennictwo.

**Zapisy:** 692 926 319, 42 307 13 82 / [edukacja@muzeum-lodz.pl](mailto:edukacja@muzeum-lodz.pl)

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





# Łódzka tytka Seniora

## 07.11.2021- PODSUMOWANIE PROJEKTU „ŁÓDŹ JEST PARKIEM” - PRELEKCJA ORAZ KONCERT MUZYKI KAMERALNEJ

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** W programie wydarzenia znajdzie się prelekcja poświęcona Stefanowi Rogowiczowi oraz prezentacja efektów renowacji pomnika Stefana Rogowicza, także innych realizacji konserwatorskich w 2021 roku na Starym Cmentarzu przy ulicy Ogrodowej w Łodzi. Wydarzenie uświetni kameralny koncert muzyki klasycznej w programie którego znajdą się utwory Wolfganga Amadeusza Mozarta.

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

**Koszt:** 5 zł/ os. (bilet normalny), 3 zł/ os. (bilet ulgowy)

## 08.11.2021 – KREATYWNE PONIEDZIAŁKI 60+

**Godz.:** 12:00 – 13:30

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Pełne niespodzianek spotkania klubowe dla Seniorów.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 65 / e-mail: zapisy@gorna.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.11.2021 - „DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIĄŻKI”

**Godz.:** 15:15

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

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

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

**Koszt:** udział bezpłatny

## 10.11.2021 – WSZYSTKO O WIERSZU – WARSZTATY LITERACKIE

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Spotkanie literackie dla osób piszących wiersze, mające na celu promocje twórczości autorskiej oraz wybór wierszy do omówienia oraz głośnego czytania. Prowadzenie Włodzimierz Sidor.

**Zapisy:** 42 652 62 27



# Łódzka tytuła Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.11.2021- WYBRANE RZEŻBY PLENEROWE ŁODZI I WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO - WYKŁAD W RAMACH CYKLU „PAŁACOWE SPOTKANIA Z ARCHITEKTURĄ”

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Czy można zrobić ser ze swetra? Czy zegar słoneczny ma coś wspólnego z Kopernikiem? Czy cerkiew to pomnik? Nasze miasto i województwo to prawdziwe zagłębie rzeźb plenerowych, czyli takich, które możecie spotkać podczas codziennych spacerów. Przyjdź i przekonaj się sam, czego nie wiesz o swoim własnym sąsiedztwie.

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

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

## 13.11.2021 – SPOTKANIE STAROWIDZEWIAKÓW

**Godz.:** 15:00 – 16:30

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Zapraszamy na spotkanie sympatyków Starego Widzewa. Przy kawie i herbacie porozmawiamy o historii tej dzielnicy, wymienimy się informacjami i wspomnieniami. Będziemy starali się wspólnie odtworzyć dawną mapę Widzewa i odkryć jego tajemnice. Zachęcamy do przyniesienia fotografii lub pamiątek związanych ze Starym Widzewem.

**Zapisy:** 510 313 310; 574 256 258

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.11.2021 - GALERIA „Ż” - WERNISAŻ - MIROSLAW SASIN - „CZŁOWIEK I NATURA” - GRAFIKA, MALARSTWO

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** Mirosław Sasin - absolwent ASP w Łodzi.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytuła Seniora

## 14.11.2021- MODA W PODRÓŻY - PRELEKCJA WRAZ Z OPROWADZANIEM PO WYSTAWIE CZASOWEJ „ŁODZIANIN W PODRÓŻY”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Tematem spotkania będą stroje i akcesoria towarzyszące podróżującym. Jako cezurę czasową omawianej problematyki przyjęto okres od drugiej połowy XIX stulecia aż po 1939 rok. Wydarzenie zakończy oprowadzanie po wystawie czasowej „Łodzianin w podróży”.

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

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

## 15.11 – 25.11.2021 - FESTIWAL KRYMINAŁU – SPOTKANIA AUTORSKIE

**Godz.:** Szczegółowe godziny spotkań dostępne od początku listopada na stronie [www.pos.lodz.pl](http://www.pos.lodz.pl) i w sekretariacie filii Karolew

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Od pewnego czasu odnotowujemy w Polsce olbrzymi wzrost zainteresowania powieściami kryminalnymi. Stąd pomysł na organizację Festiwalu Kryminału, podczas którego będą Państwo mogli uczestniczyć w spotkaniach z ulubionymi autorami zadać pytanie i uzyskać dedykację na zakupionej podczas spotkania książce.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.11.2021 – RADOGOSKI KLUB SENIORA – JAK ŚWIADOMIE ROBIĆ ZAKUPY? SPOTKANIE Z DIETETYKIEM

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury - Ośrodek Terenowy Wyspa Kultury

**Opis:** Zachęcamy do udziału w bezpłatnym spotkaniu z dietetykiem. Opowie on o tym, na co zwrócić uwagę przy dokonywaniu zakupów oraz opowie o polecanej diecie dla Seniorów w okresie jesienno-zimowym.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 17.11.2021 - WYKŁAD – DAŁ NAM PRZYKŁAD, JAK ZWYCIĘŻAĆ MAMY

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Gdańska 13

**Organizator:** Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

**Opis:** Opowieść o tym kim był Napoleon Bonaparte? Bohaterem dla Polaków, ciemieżcą dla innych. Sylwetka Napoleona i postrzeganie go przez różne narody. Prowadzący: Piotr Spólnicki

**Zapisy:** 42 620 05 70 / [edukacja@muzeumtradycji.pl](mailto:edukacja@muzeumtradycji.pl) – od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00

**Koszt:** 5 zł od osoby (z Kartą Łodzianina lub z Miejską Kartą Seniora 50% zniżki)

## 17.11.2021 – SPOTKANIE TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Spotkanie Literackie Twórczej Grupy Literackiej Limeryk. Spotkania literackie mające na celu prezentacje i konfrontacje twórczości autorskiej poetów amatorów oraz integracje społeczną.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 10 zł / na rok

## 17.11.2021 - „CHCIAŁEM BYĆ” – SPEKTAKL DLA EMERYTÓW

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Zapraszamy na najnowszą prapremierę na Dużej Scenie - spektakl inspirowany postacią Krzysztofa Krawczyka. "Chciałem być" nie będzie biografią artysty. To komedia, która prezentuje subiektywne spojrzenie reżysera na fenomen Krzysztofa Krawczyka jako artysty i człowieka.

**Zapisy:** Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online

<https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/chcialem-byc/>

**Koszt:** 10 zł z legitymacją emeryta

## 18.11.2021 – WYKŁAD PT. „ZBRODNIA NIEROZLICZONA – DALSZE LOSY RADOGOSKICH OPRAWCÓW”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Zgierska 147

**Organizator:** Oddział Martyrologii Radogoszcz



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Wykład popularnonaukowy koncentrujący się wokół tematyki powojennych losów katów Radogoszcza – wachmanów i oprawców z czasów wojny, którzy stanęli przed sądem, ale i tych, którym udało się uciec przed sprawiedliwością.

**Zapisy:** 42 620 05 82 / [b.kowska@muzeumtradycji.pl](mailto:b.kowska@muzeumtradycji.pl)

**Koszt:** 5 zł

## 19.11.2021- ŁÓDZKIE KOLEJE LOSU – OPROWADZANIE PO WNĘTRZACH PAŁACU IZRAELA POZNAŃSKIEGO Z CYKLU „PAŁAC NA PIĄTEK”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** 18 listopada 1865 uruchomiono pierwszą linię kolejową w Łodzi, łączącą miasto z Koluszkami (i tym samym Warszawsko-Wiedeńską drogą żelazną). Podczas piątkowego oprowadzania wspólnie odkryjemy sekrety kolejowych podróży, prześledzimy trasy transportu łódzkich towarów i poznamy bogatą symbolikę związaną z transportem obecną w detalach architektonicznych Pałacu. Zastanowimy się też nad ścieżkami losu rodu Poznańskich, sprawdzając skąd rodzina przybyła do Łodzi i dokąd w późniejszej epoce, wyjechała.

**Zapisy:** 692 926 319, 42 307 13 82 / [edukacja@muzeum-lodz.pl](mailto:edukacja@muzeum-lodz.pl)

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

## 20.11.2021 – AKTYWNA SOBOTA SENIORA

**Godz.:** 10:00 – 13:00

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

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

**Opis:** Rozpoczynamy zajęciami słow jogging lub nordic walking, potem: zajęcia oddechowe, joga śmiechu, zajęcia ruchowe, warsztaty dietetyczne i kosmetyczne, zajęcia zdrowy kręgosłup, ważenie, mierzenie, obliczanie BMI.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.11.2021 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

**Godz.:** 17:00 – 20:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Potańcówka dla seniorów – zabawa w rytmach znanych i lubianych przebojów polskich i światowych, muzyka z płyt - DJ Marek .

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 15 zł

## 20.11.2021- ŁÓDŹ – MIASTO WŁÓKNIAREK - SPOTKANIE W RAMACH CYKLU „WEEKEND Z HISTORIĄ”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spotkanie poświęcone będzie łódzkim włóknikom, ich codziennemu i zawodowemu życiu oraz warunkom pracy w łódzkich fabrykach. Tematycznym uzupełnieniem wydarzenia będzie oprowadzanie po wystawie „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań”.

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

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

## 21.11.2021- ŁÓDŹ – MIASTO WŁÓKNIAREK - SPOTKANIE ORAZ PREZENTACJA FILMÓW DOKUMENTALNYCH WYTWÓRNI FILMÓW OŚWIATOWYCH W RAMACH CYKLU „WEEKEND Z HISTORIĄ”

**GODZ.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Prezentacja filmów dokumentalnych (współpraca z WFO) pokazujących warunki pracy i realia życia codziennego łódzkich włókniarek w czasach Polski Ludowej.

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

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

## 23.11.2021 – SENIOR W PODRÓŻY – PRELEKCJA MULTIMEDIALNA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Senior w podróży to cykl spotkań multimedialnych, podczas których seniorzy opowiadają o przebytych podróżach i przedstawiają dokumentację filmowo-fotograficzną.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 23.11.2021 - „JEDNOROŻEC” – SPEKTAKL DLA EMERYTÓW

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** „To sztuka o niemożności znalezienia wspólnego języka. O sytuacji, w której stało się coś, co zmienia zupełnie punkt widzenia i nie pozwala już dalej trwać pod jednym dachem” – mówi o „Jednorożcu” reżyser Adam Orzechowski. Sztuka Paco Bezerry, jednego z najbardziej uznanych współczesnych autorów hiszpańskiej sceny teatralnej, to historia chłopca, który pada ofiarą przemocy. Wszystko zaczyna się od plecaka z Kucykiem Pony.

**Zapisy:** Bilety do zakupienia w kasie teatru lub online

<https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/jednorozec-1/>

**Koszt:** 10 zł z legitymacją emeryta

## 24.11.2021 – „W KRĘGU SZTUKI” – SPOTKANIE Z HISTORIĄ SZTUKI

**Godz.:** 11:00 – 12:30

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

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

**Zapisy:** 510 313 310, 574 256 258

**Koszt:** 10 zł

## 24.11.2021 - Z CYKLU: LITERACKIE SPOTKANIA Z KAMENĄ

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa – Filia Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Stand up komedy: A to polska właśnie, czyli dowcipy z lat przedwojennych i powojennych – promocją tomiku oraz opowieści i anegdoty z dawnych lat. Partner: Fundacja KAMENA Łódź.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.11.2021 - „MODNY DODATEK WNĘTRZARSKI”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO



# Łódzka tytuła Seniora

**Opis:** Zapraszamy na warsztaty w ramach Caffè RONDO, podczas których wykonamy designerską ozdobę do mieszkania, czyli pokażemy jak w prosty, szybki i tani sposób odmienić wnętrze. Wykonaną ozdobę uczestnik zabiera ze sobą.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.11.2021 – WIECZÓR Z PASJĄ „ZGRAJMY SIĘ”

**Godz.:** 17:00 – 20:00

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

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.11.2021- WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE - NAJCIEKAWSZE DETALE - WYKŁAD W RAMACH CYKLU „PAŁACOWE SPOTKANIA Z ARCHITEKTURĄ”

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Po odwiedzeniu niemal 30 miast i wsi regionu Maria Nowakowska zaprasza do seraju detalowych atrakcji, w którym na uczestników prelekcji czeka sezam zdobień i kwintal uniesień, inspirowany tym, co najciekawsze w architekturze i sztuce plenerowej województwa łódzkiego.

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

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

## 27.11.2021- PARKI W ŁODZI - PRELEKCJA WRAZ Z OPROWADZANIEM PO WYSTAWIE CZASOWEJ „ŁODZIANIN W PODRÓŻY”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Prelekcja dotycząca początków i historii łódzkich parków połączona z oprowadzaniem po wystawie czasowej „Łodzianin w podróży”.

**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

## 27.11.2021 - „BAWMY SIĘ”

**Godz.:** 16:00 – 21:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zabawa taneczna - poczujecie u nas Państwo atmosferę dawnych, tanecznych zabaw, gdzie bez względu na wiek wszyscy dobrze się bawią. Jeśli lubisz tańczyć i masz ochotę poznać nowych ludzi, nie może Cię tu zabraknąć! Muzyka na żywo. Zapraszamy.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 20 zł

## 27.11.2021 - KONCERT ANDRZEJKOWY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** Koncert andrzejkowy w wykonaniu solistów Studia Piosenki/ Zespołu Singing Daisies.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 10 zł

## 27.11.2021 – POTANĆÓWKA

**Godz.:** 17:00 – 21:00

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Zapraszamy na niesamowite Potańcówki w Domu Kultury "Ariadna". Zabawa taneczna przy muzyce mechanicznej. W cenie kawa, herbata.

**Zapisy:** 510 313 310 – informacja

**Koszt:** 20 zł/ osoba przy zakupie biletu przed potańcówką, 25 zł/ osoba w dniu imprezy

## 28.11.2021 - ANDRZEJKOWY ZAWRÓT GŁOWY

**Godz.:** 16:00 – 19:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** „Andrzejkowy zawrót głowy” to zabawa taneczna skierowana do seniorów. Będzie dużo dobrej muzyki, Wróżka Amelka przepowie co nam przyniesie los, nie zabraknie także tradycyjnego wróżenia z wosku oraz konkursów z nagrodami.



# Łódzka tytułka Seniora

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 15 zł

## 30.11.2021 - WIECZÓR ANDRZEJKOWY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa – Filia Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Zabawa taneczna z wodzirejem oraz wróżby andrzejkowe.

**Zapisy:** 42 641 82 81 do 19.11.2021

**Koszt:** 15 zł

## 03.12, 04.12, 05.12.2021 - OPROWADZANIE PO IMPERIUM IZRAELA POZNAŃSKIEGO W RAMACH CYKLU „PAŁACOWE SPOTKANIA Z ARCHITEKTURĄ”

**Godz.:** 15:00 (03.12) / 11:00 (04.12) / 11:00 (05.12)

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Czy jest w Łodzi takie miejsce, w którym spotkamy kamieniarzy, lwy, kowali, księżniczki, łabędzie, a nawet Fortunę płynącą łodzią z wilkiem wyrzeźbionym na dziobie? Nie trudno jest zgadnąć, że taki przepych dekoracji czeka na nas w najsłynniejszym łódzkim pałacu, należącym niegdyś do Izraela Poznańskiego. Podczas trzech autorskich oprowadzań, Maria Nowakowska pokaże tę rezydencję w szczególności, zwracając uwagę na bogactwo motywów, materiałów i form zdobień, obecnych zarówno na fasadach, jak i we wnętrzach pałacu.

**Zapisy:** 692 926 319, 42 307 13 82 / [edukacja@muzeum-lodz.pl](mailto:edukacja@muzeum-lodz.pl)

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

## 04.12.2021 – ARTYSTYCZNE WARSZTATY MIKOŁAJKOWE

**Godz.:** 11:00 / 13:00

**Adres:** Plac Wolności 14

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

**Opis:** Warsztaty międzypokoleniowe. Podczas zajęć porozmawiamy o polskich zwyczajach zdobienia i dekorowania domu w okresie świąt Bożego Narodzenia. Wykonamy także własne, tradycyjne ozdoby choinkowe.

**Zapisy:** 665 655 606, 42 633 8440 wew. 29 / [edukacja@maie.lodz.pl](mailto:edukacja@maie.lodz.pl)

**Koszt:** 12 zł od pary



# Łódzka tytka Seniora

## 04.12.2021 - „BAWMY SIĘ”

**Godz.:** 16:00 – 21:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zabawa taneczna - poczujecie u nas Państwo atmosferę dawnych, tanecznych zabaw, gdzie bez względu na wiek wszyscy dobrze się bawią. Jeśli lubisz tańczyć i masz ochotę poznać nowych ludzi, nie może Cię tu zabraknąć! Muzyka na żywo. Zapraszamy.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 20 zł

## 04.12.2021 - SPOTKANIE POETYCKIE – AGNIESZKA GRZESIOWSKA

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** Agnieszka Grzesiowska ze środowiskiem poetów związana jest od 2008 – grup „Nietakt”, „Motyl”. Jej pierwszy autorski tomik „Kamienny świat” ukazał się w 2011, teraz zaprezentuje najnowszy „W labiryncie”. Na uczestników wieczoru czekać będzie pewna niespodzianka.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.12.2021 – KREATYWNE PONIEDZIAŁKI 60+

**Godz.:** 12:00 – 13:30

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Pełne niespodzianki spotkania klubowe dla Seniorów.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.12.2021 – RADOGOSKI KLUB SENIORA – WARSZTATY BOŻONARODZENIOWE

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury, ośrodek terenowy Wyspa Kultury

**Opis:** Podczas grudniowego spotkania Radogoskiego Klubu Seniora nauczymy się wyłuszczać papier oraz wykrawać zimowe kształty maszyną do scrapbookingu. Następnie stworzymy niepowtarzalne kartki okolicznościowe, które będzie można śmiało posłać w świat!



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 501 369 349 / [wyspakultury@bok.lodz.pl](mailto:wyspakultury@bok.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.12.2021 - Z CYKLU: LITERACKIE SPOTKANIA Z KAMENĄ

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa – Filia Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Pod drzewem dobrego i złego - promocja tomiku. Partner: Fundacja KAMENA Łódź.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.12.2021 – PRELEKCJA Z ELEMENTAMI WARSZTATU PT. „ŚWIĘTA W LITZMANNSTADT”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Zgierska 147

**Organizator:** Oddział Martyrologii Radogoszcz

**Opis:** Zapraszamy do Oddziału Martyrologii Radogoszcz na zajęcia świąteczne, w trakcie których opowiemy o tym, jak wyglądały łódzkie święta w latach okupacji hitlerowskiej. Zajęcia będą miały również część praktyczną, w czasie której wykonamy tradycyjne ozdoby świąteczne na choinkę.

**Zapisy:** 42 620 05 82 / [b.kowska@muzeumtradycji.pl](mailto:b.kowska@muzeumtradycji.pl)

**Koszt:** 5 zł

## 11.12.2021 – SPOTKANIE STAROWIDZEWIAKÓW

**Godz.:** 15:00 – 16:30

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Zapraszamy na spotkanie sympatyków Starego Widzewa. Przy kawie i herbacie porozmawiamy o historii tej dzielnicy, wymienimy się informacjami i wspomnieniami. Będziemy starali się wspólnie odtworzyć dawną mapę Widzewa i odkryć jego tajemnice. Zachęcamy do przyniesienia fotografii lub pamiątek związanych ze Starym Widzewem.

**Zapisy:** 510 313 310 / 574 256 258

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 11.12.2021 – POD SKRZYDŁAMI ANIOŁÓW

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Koncert bożonarodzeniowy dla osób starszych niepełnosprawnych i wykluczonych.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.12.2021 - WOBEC CENZURY. HISTORIA CZASOPISM KULTURALNYCH „NAWA ŚW. KRZYSZTOFA” I „KALEJDOSKOP”. ŁÓDZKI PRZEWODNIK KULTURALNY W KONTEKŚCIE PROJEKTÓW GRAFICZNYCH ZBIGNIEWA KOSZAŁKOWSKIEGO

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Tematem spotkania będzie prezentacja ważnego okresu aktywności łódzkiego środowiska artystycznego, istnienia w tych latach znaczących wydarzeń z zakresu sztuki i literatury, powoływania nowej, niezależnej prasy kulturalnej (jeszcze u schyłku funkcjonowania cenzury), a także jej późniejszego dynamicznego rozwoju w okresie wolności. Wydarzenie uzupełni oprowadzanie tematyczne po wystawie „Łódź w Europie. Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś”.

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

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

## 11.12.2021 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

**Godz.:** 16:00 – 19:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

**Opis:** Potańcówka dla seniorów – zabawa w rytmach znanych i lubianych przebojów polskich i światowych, muzyka z płyt - DJ Marek.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 15 zł



# Łódzka tytka Seniora

## 11.12.2021 – POTAŃCÓWKA

**Godz.:** 17:00 – 21:00

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Zapraszamy na niesamowite Potańcówki w Domu Kultury "Ariadna". Zabawa taneczna przy muzyce mechanicznej. W cenie kawa, herbata.

**Zapisy:** 510 313 310 – informacja

**Koszt:** 20 zł/ osoba przy zakupie biletu przed potańcówką, 25 zł/ osoba w dniu imprezy

## 12.12.2021 - PREZENTACJA JIDYSZOWEGO CZASOPISMA „(ILUSTRIRTER) POJLISZER MANCZESTER” ZE ZBIORÓW MMŁ

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Prasa stanowi zwierciadło epoki, w której powstaje. Analiza zawartości przedwojennych periodyków żydowskich wydawanych w Łodzi pozwala spojrzeć z nowej perspektywy na dzieje miasta i jego mieszkańców. W międzywojennej Łodzi ukazywały się dziesiątki czasopism w języku polskim, jidysz i hebrajskim. Jednym z tytułów, które zapisały się w wydawniczej historii miasta jest jidyszowy miesięcznik (niekiedy ukazywał się co dwa miesiące) kierowany do przedsiębiorców pt. „(Ilustrirter) Pojliszer Manczester. Lodzer cajtszrif far wirtszafliche, gezelszafliche un kulturele fragen”, tj. „(Ilustrowany) Polski Manczester. Pismo to będzie bohaterem spotkania w Muzeum Miasta Łodzi, poprowadzonego przez historyczkę-judaistkę i badaczkę łódzkiej prasy żydowskiej. Wydarzenie zakończy oprowadzanie po wystawie “Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań”

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

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

## 13.12.2021 - „DYSKUSYJNY KLUB DOBREJ KSIĄŻKI”

**Godz.:** 15:15

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

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



# Łódzka tytułka Seniora

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

**Koszt:** udział bezpłatny

## 15.12.2021 – „W KRĘGU SZTUKI” – SPOTKANIE Z HISTORIĄ SZTUKI

**Godz.:** 11:00 – 12:30

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

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

**Zapisy:** 510 313 310 / 574 256 258

**Koszt:** 10 zł

## 15.12.2021 - WYKŁAD – WSPÓŁCZEŚNI WOBEC ŚMIERCI PREZYDENTA GABRIELA NARUTOWICZA.

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Gdańska 13

**Organizator:** Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

**Opis:** Podczas wykładu spróbujemy odpowiedzieć na następujące pytania: Co miało bezpośredni wpływ na tragiczne wydarzenie z dnia 16 grudnia 1922 r.?; Jak odbierały śmierć Narutowicza poszczególne osoby i środowiska?; Czym kierował się sam morderca dokonując zbrodni?

**Zapisy** 42 620 05 70 / edukacja@muzeumtradycji.pl – od poniedziałku do piątku w godz. 8:00-16:00

**Koszt:** 5 zł od osoby (z Kartą Łódzianina lub z Miejską Kartą Seniora 50 % zniżki)

## 15.12.2021 – SPOTKANIE TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Spotkanie Literackie Twórczej Grupy Literackiej Limeryk. Spotkania literackie mające na celu prezentacje i konfrontacje twórczości autorskiej poetów amatorów oraz integracje społeczną.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 10 zł / na rok



# Łódzka tytka Seniora

## 16.12.2021 - „RĘCZNIE ROBIONE DEKORACJE ŚWIĄTECZNE”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zapraszamy na przedświąteczne warsztaty w ramach Caffè Rondo, podczas których wykonamy świąteczne ozdoby i każdy będzie mógł udekorować swój dom. Kupowane dekoracje świąteczne bywają piękne, jednak te robione własnoręcznie, mają w sobie duszę.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.12.2021 - CHOINKA CZY CHANUKIJA? – OPROWADZANIE PO PAŁACU IZRAELA POZNAŃSKIEGO Z CYKLU „PAŁAC NA PIĄTEK”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas zwiedzania zastanowimy się jakiego rodzaju przygotowania mogły mieć miejsce w Pałacu ponad 100 lat temu. Odkryjemy różnorodność kulturową łódzkich tradycji i dowiemy się, czy w rezydencji Izraela Poznańskiego mogłaby stać przystrojona choinka.

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

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

## 17.12.2021 – WIECZÓR Z PASJĄ „ZGRAJMY SIĘ”

**Godz.:** 17:00 – 20:00

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

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.12.2021 – AKTYWNA SOBOTA SENIORA

**Godz.:** 10:00 – 13:00

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

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

**Opis:** Rozpoczynamy zajęciami słow jogging lub nordic walking, potem: zajęcia oddechowe, joga śmiechu, zajęcia ruchowe, warsztaty dietetyczne i kosmetyczne, zajęcia zdrowy kręgosłup, ważenie, mierzenie, obliczanie BMI.





# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.12.2021 - GÓRY DLA WSZYSTKICH – SPOTKANIE O BEZPIECZNYCH ZASADACH ZACHOWANIA SIĘ PODCZAS GÓRSKICH WĘDRÓWEK POŁĄCZONE Z OPROWADZANIEM PO WYSTAWIE CZASOWEJ „ŁÓDZIANIN W PODRÓŻY”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas spotkania przewodnik ze Studenckiego Koła Przewodników Beskidzkich w Łodzi przybliży podstawowe zasady jakimi powinni kierować się turyści udający się w góry.

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

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

## 19.12.2021 - ŁÓDŹ W GÓRACH – GÓRY W ŁÓDZI – PRELEKCJA O POCZĄTKACH I HISTORII ŁÓDZKIEJ TURYSTYKI GÓRSKIEJ POŁĄCZONA Z OPROWADZANIEM PO WYSTAWIE CZASOWEJ „ŁÓDZIANIN W PODRÓŻY”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas prelekcji przybliżone zostaną początki zainteresowania łódzian górami i ich mieszkańcami. Szczególna uwaga zwrócona zostanie na działalność Oddziału Łódzkiego Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego – wycieczki organizacji w Tatry i Gorce, Beskidy Wschodnie (Gorgany, pasmo Czarnohory), a także popularyzowanie górskiego krajoznawstwa.

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

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

### WYDARZENIA CYKLICZNE:

#### LEKTOR JĘZYKA ANGIELSKIEGO – PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 9:30 – 12:45

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

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

**Zapisy:** 510 313 310

SENIORZE  
BĄDZ  
AKTYWNY!



# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** 80 zł/ m-c

## **KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS” - PONIEDZIAŁKI**

**Godz.:** 10:30 – 13:30

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Zajęcia przeznaczone są dla osób, które interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi albo chcą po prostu spróbować swoich sił w działaniach plastycznych. Prowadzone są w grupach kilku- lub kilkunastoosobowych pod kierunkiem Joanny Proszak, absolwentki ASP im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi.

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

**Koszt:** 80 zł / karnet na 4 zajęcia

## **GIMNASTYKA 60+ - PONIEDZIAŁKI**

**Godz.:** 11:00 – 12:00

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Ćwiczenia pomogą uczestnikom utrzymać sprawność stawów, poprawić elastyczność ciała i zapobiec bólom kręgosłupa. Zajęcia prowadzi Agnieszka Milczarek, doświadczona nauczycielka tańca, choreografka, trenerka fitness i masażystka. Tempo i intensywność ćwiczeń dostosowane są do możliwości uczestników.

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

**Koszt:** 40 zł / karnet na 4 zajęcia

## **CERAMIKA DLA SENIORÓW - PONIEDZIAŁKI**

**Godz.:** 14:00 – 15:30

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Zajęcia przeznaczone są dla seniorów, którzy chcieliby rozpocząć swoją przygodę z gliną lub doskonalić wcześniej zdobyte umiejętności. Uczestnicy stopniowo zdobywają wiedzę z zakresu modelowania ceramiki, technik dekoracyjnych, mas ceramicznych oraz wypalania gliny. Seniorzy mają do dyspozycji glinę, szkliva, narzędzia oraz piec ceramiczny. Wszystkie prace wykonane w czasie warsztatów stają się własnością uczestników.

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

**Koszt:** 64 zł / karnet na 4 zajęcia



# Łódzka tytka Seniora

## ZUMBA 60+ – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

**Godz.:** pon. 16:00 / śr. 15:00

**Adres:** ul. Libelta 16

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

**Opis:** Zumba to energetyczny taniec zdobywający coraz większą popularność wśród seniorów.

**Zapisy:** 42 655 30 39 (zapisy od 22 października)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SPOTKANIA LITERACKIE Z GRUPĄ POETYCKĄ „CENTAURO” – PONIEDZIAŁKI

**Godz.:** 17:00 – 19:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna Krótka

**Opis:** Prezentacje twórczości literackiej i poetyckiej.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## OTWARTE SPOTKANIA LIGI KOBIEC – KAŻDY II PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

**Godz.:** 15:30

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## TAI CHI – OD PONIEDZIAŁKU DO CZWARTKU

**Godz.:** wskazane poniżej

**Adres:** wskazane poniżej

**Organizator:** Akademia Tai Chi i Lok Hup

**Opis:** Tai Chi – chińska gimnastyka, sztuka harmonijnych i delikatnych ćwiczeń zapewniających doskonale zdrowie i redukujących stres, odpowiednia dla ludzi w każdym wieku.

**Poniedziałki** – 10:00 – 11:30 – Klub Dąbrowa, ul. Dąbrowskiego 93

**Wtorki** – 10:30 – 12:00 – Dom Kultury Ariadna, ul. Niciarniana 1/3

**Środy** – 18:30 – 20:00 - XXVI LO, ul. Wileńska 22A

**Czwartki** – 17:30 – 19:00 - Zespół Szkół Salezjańskich, ul. Wysoka 37

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Trzy pierwsze zajęcia bezpłatne, później składka członkowska



# Łódzka tytka Seniora

## BEZPŁATNE KURSY OBSŁUGI SMARTFONA – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

**Godz.:** 8:00 – 18:00

**Adres:** al. Kościuszki 106/116, ul. Rewolucji 1905 r. 52

**Organizator:** Subvenio, Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

**Opis:** Zapraszamy do udziału w bezpłatnych kursach obsługi smartfona. Zajęcia odbywają się w kameralnych 2-3 osobowych grupach. Tematyka zajęć dostosowywana jest do indywidualnych potrzeb uczestników. Dodatkowo zapraszamy na indywidualne konsultacje, podczas których nasi trenerzy odpowiedzą na wszystkie pytania związane ze smartfonem, komputerem i korzystaniem z Internetu.

**Zapisy:** 501 988 014

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WARSZTATY EKOLOGICZNE – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

**Godz.:** 8:00 – 14:00

**Adres:** ul. Zamiejska 1 (istnieje możliwość przeprowadzenia warsztatów on-line z dojazdem do klienta)

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

**Opis:** Warsztaty mają na celu 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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## COCTAIL DANCE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

**Godz.:** 9:30 – 10:30

**Adres:** ul. Rzgowska 170

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

**Opis:** Zajęcia taneczne dopasowane do osób 60+. Zajęcia te niwelują napięcia mięśniowe i stres, poprawiają kondycję ruchową i pamięć.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## KONSULTACJE KOMPUTEROWE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

**Godz.:** 18:00 – 20:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## TANIEC TOWARZYSKI – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

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

**Adres:** ul. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów.

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 40 zł / m-c

## PILATES / STRETCHING – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

**Godz.:** 10:45 – 11:45

**Adres:** ul. Rzgowska 170

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

**Opis:** Zajęcia mające na celu poprawę i wzmocnienie mięśni głębokich oraz ich rozciąganie. Dopasowane do potrzeb i możliwości osób 60+.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KURS KOMPUTEROWY – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

**Godz.:** 12:00 – 14:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

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

**Koszt:** 40 zł / mc



# Łódzka tytka Seniora

## SPACERY ZE SMARTPHONEM – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

**Godz.:** 15:00 – 17:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA – ZDROWY KRĘGOSŁUP – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

**Godz.:** 12:15 – 13:15

**Adres:** ul. Rzgowska 170

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

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

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA TAI CHI – WTORKI

**Godz.:** 10:30 – 12:00

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna / Akademia Tai Chi Lok Hup

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

**Zapisy:** 510 313 310

**Koszt:** 60 zł/ kwartał

## PILATES – WTORKI

**Godz.:** 18:00 – 19:00

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna / Akademia Tai Chi Lok Hup

**Opis:** Jeżeli od dłuższego czasu zmagasz się bólem kręgosłupa w odcinku szyjnym, lędźwiowym lub po prostu chcesz zrobić coś dobrego dla swojego ciała i się poruszać to pilates jest dla Ciebie idealnym rozwiązaniem.

**Zapisy:** 510 313 310

**Koszt:** 60 zł/ m-c



# Łódzka tytka Seniora

## II ŚNIADANIE SENIORA – WTORKI

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa – Filia Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Cykliczne spotkanie integracyjne dla osób starszych mające na celu aktywizację osób 50+ poprzez różnorodne działania: ruch, taniec, śpiew, spotkania towarzyskie.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SREBRNE WTORKI – WTORKI

**Godz.:** 11:00

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

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA – WTORKI

**Godz.:** 11:30 – 12:30

**Adres:** ul. Rzgowska 170

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

**Opis:** Zajęcia polegają na kształtowaniu wszystkich zdolności psychomotorycznych, angażując każdą partię ciała.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## „JĘZYK ANGIELSKI – WTORKI

**Godz.:** grupa początkująca 10:00 – 10:45/ grupa zaawansowana 11:00 – 11:45

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Lektorat języka angielskiego dla seniorów.

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

**Koszt:** 35 zł / mc

## TOWARZYSTWO ŚPIEWACZE „ANNA” - WTORKI

**Godz.:** 12:00 – 14:00

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Towarzystwo Śpiewacze „Anna” zrzesza seniorów, którzy potrafią śpiewać lub zabawiać dowcipem. Cotygodniowe spotkania poświęcone są doskonaleniu istniejących już programów a także przygotowywaniu nowych. Członkowie Towarzystwa śpiewaczego „Anna” zazwyczaj występują solo lub w duetach. Zespół koncertuje w Domach Dziennego Pobytu, Domach Pomocy Społecznej i w Klubach Seniora, umilając czas ludziom starszym, samotnym i chorym. Towarzystwo śpiewacze „Anna” zaprasza na próby te osoby, które chcą się podzielić swoim talentem z innymi, a także spotkać osoby o podobnych zainteresowaniach.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## BRYDŻ NA GÓRNEJ – WTORKI

**Godz.:** 16:00 – 20:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA PORANNA – WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** 9:30-10:30 / 10:45-11:45

**Adres:** ul. Sacharowa 18

**Organizator:** 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:** 40 zł/ 8 zajęć; 50 zł/ 4 zajęcia

## GIMNASTYKA DLA SENIORÓW – WTORKI I CZWARTKI (PAŹDZIERNIK - LISTOPAD)

**Godz.:** 10:00 oraz 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Gimnastyka ogólnousprawniająca dla seniorów z elementami ćwiczeń na zdrowy kręgosłup, rozciąganie i wzmacnianie mięśni.

**Zapisy:** Ilość osób ograniczona, o uczestnictwie w zajęciach decyduje kolejność przyjęcia

**Koszt:** Udział bezpłatny





# Łódzka tytka Seniora

## NORDIC WALKING W PARKU PODOLSKIM – WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** 9:15 – 11:45

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

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

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

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA – WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** 09:30

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury - Ośrodek Terenowy Wyspa Kultury

**Opis:** Zajęcia z gimnastyki kręgosłupa, mające charakter zarówno profilaktyczny, jak i terapeutyczny w zakresie bólów pleców czy skrzywień kręgosłupa. Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Zapraszamy.

**Zapisy:** 501 369 349 / [wyspakultury@bok.lodz.pl](mailto:wyspakultury@bok.lodz.pl)

**Koszt:** 20 zł pojedyncze wejście / 65 zł miesięczny karnet

## GRY PLANSZOWE I UKŁADANIE PUZZLI – WTORKI I PIĄTKI

**Godz.:** 13:30 – 15:00

**Adres:** ul. Rzgowska 170

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

**Opis:** Spotkania sympatyków gier planszowych.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KLUB RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA” – ŚRODY

**Godz.:** 16:00 – 18:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna Krótki opis: Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisioriki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki dekupażu.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SZYCIE MASKOTEK – MAŁPEK – ŚRODY

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Libelta 16

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



# Łódzka tytka Seniora

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## TANIEC DLA SENIORÓW – ŚRODY (07.10 – 29.12.2021)

**Godz.:** 15:00 – 16.00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Zajęcia rekreacyjne z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych i nauką kroków podstawowych i prostych kombinacji tańców towarzyskich.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 25 zł / miesiąc

## TANIEC W KRĘGU – ŚRODY I CZWARTKI

**Godz.:** śr. 12:00 / czw. 13:00

**Adres:** ul. Libelta 16

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

**Opis:** Zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczeniu się kultury innych narodów.

**Zapisy:** 42 655 30 39 (zapisy od 22 października)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## NORDIC WALKING W LESIE ŁAGIEWNICKIM – ŚRODY I PIĄTKI

**Godz.:** 11:00

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

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

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## ZDROWY KRĘGOSŁUP - ŚRODY I PIĄTKI

**Godz.:** I grupa 9:30 / II grupa 10:45

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zajęcia są bezpieczne i skutecznie wzmacniają mięśnie przykręgosłupowe. Efektem zajęć jest prawidłowa postawa i wyprostowana sylwetka! Zapraszamy.

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

**Koszt:** 65 zł / karnet za 8 zajęć w miesiącu

## GIMNASTYKA UMYSŁU – CZWARTKI

**Godz.:** 9:30 – 10:30

**Adres:** ul. Rzgowska 170

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

**Opis:** Ćwiczenie dla umysłu poprzez rozwiązywanie rebusów, zagadek, wykonywanie różnego rodzaju zadań na pamięć.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA OGÓLNA 60+ – CZWARTKI

**Godz.:** 11:00 – 12:00

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

**Organizator:** Dom Kultury Ariadna

**Opis:** Zajęcia prowadzone przez specjalistę w zakresie gimnastyki ogólnej, ćwiczeń na zdrowy kręgosłup oraz kinezogetyko profilaktyki. Możliwość udziału w zajęciach nordic walkingu na świeżym powietrzu.

**Zapisy:** 510 313 310

**Koszt:** 50 zł/m-c oraz 60 zł/m-c z zajęciami nordic walking

## KOBIECE CZWARTKI – CZWARTKI

**Godz.:** 11:00

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

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## DZIAŁANIA TWÓRCZE – CZWARTKI

**Godz.:** 11:00 – 13:00

**Adres:** ul. Rzgowska 170

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

**Opis:** Działania twórcze, podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe.

**Zapisy:** 42 306 74 74

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ZESPÓŁ WOKALNO-INSTRUMENTALNY SENIORÓW „CANTARE” - CZWARTKI

**Godz.:** 12:00 – 13:30

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Do zespołu wokально-instrumentalnego „Cantare” należą seniorzy lubiący śpiewać zespołowo oraz grających na instrumentach. Zespół wykonuje zarówno utwory muzyki poważnej i musicalowej, jak i utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej. Do zespołu mogą dołączyć także osoby, które chciałyby rozpocząć przygodę ze śpiewem. Dla członków zespołu „Cantare” liczą się przede wszystkim zapał i dobre chęci.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WARSZTATY KORALIKOWE – CZWARTKI

**Godz.:** 18:00 – 20:00 grupa początkująca / 16:00 – 18:00 grupa zaawansowana

**Adres:** ul. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 60 zł/ m-c

## ZAJĘCIA PLASTYCZNE – CZWARTKI

**Godz.:** 17:00 – 19:00

**Adres:** ul. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Propozycja dla seniorów, którzy lubią rysować, niezależnie od poziomu zaawansowania i umiejętności. Na zajęciach wykorzystywane będą materiały wliczone koszt kursu.

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 60 zł/ m-c



# Łódzka tytka Seniora

## SPOTKANIA ODDZIAŁU KARPACKIEGO PTT – I ORAZ III CZWARTEK MIESIĄCA

**Godz.:** 18:00 – 19:30

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KLUB RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO „ARTE” – II ORAZ IV CZWARTEK MIESIĄCA

**Godz.:** 17:00 – 18:30

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## MUZYKOTERAPIA AKTYWNA - CZWARTKI (PAŹDZIERNIK – GRUDZIEŃ)

**Godz.:** 9:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

**Opis:** Termin „muzykoterapia” pochodzi od słowa „muzyka” – miusica (łac.), mousike (gr.)-oznaczającego sztukę, zwłaszcza śpiewu i gry na instrumentach” oraz od słowa „terapia” therapeuein (gr.), które w szerszym kontekście oznacza leczenie. Muzykoterapia jest swoistą metodą terapeutyczną.

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

**Koszt:** 8 zł

## ZDROWY I BEZPIECZNY SENIOR – PIĄTKI

**Godz.:** 9:30 – 10:30

**Adres:** ul. Siedlecka 1

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

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

**Zapisy:** 608 833 981

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## JOGA NA DZIEŃ DOBRY – PIĄTKI

**Godz.:** 12:00 – 13:00

**Adres:** ul. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 80 zł/m-c

## WARSZTATY TANECZNE HIP-HOP 60+ - PIĄTKI

**Godz.:** 11:00 – 12:00 (stacjonarnie) / 12:30 (online)

**Adres:** Szkoła tańca Urban Dance Zone, ul. Zachodnia 85 (stacjonarnie) / wydarzenie online na <https://www.facebook.com/groups/hiphop6>

**Organizator:** Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”

**Opis:** Warsztaty propagujące kulturę uliczną wśród aktywnych seniorów. Każde składają się z rozgrzewki, nauki kroków podstawowych i krótkich choreografii oraz ćwiczeń wzmacniających i wyciszających.

**Zapisy:** kontakt@centerko.org

**Koszt:** Udział bezpłatny

## NAKRĘCENI FOLKLOREM – PIĄTKI

**Godz.:** 11:00

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

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Propozycje przygotowane przez Zespół Pieśni i Tańca "Łódź" promujące i prezentujące piękno polskiej tradycji ludowych. Chęć popularyzacji rodzimych tradycji wśród mieszkańców Naszego Miasta, przyczynia się do powstawania kolejnych niepowtarzalnych odsłon, w których każdy znajdzie radość, energię i różnorodność. Przygotowanie artystyczne grupy: Beata Stelmach. Realizacja materiału: Piotr Sarnik.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## „KABARET WAĆLAW I JEGO FERAJNA” – PIĄTKI

**Godz.:** 12:00 – 15:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SCRABBLE DLA DOROSŁYCH – SOBOTY

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Klasyczna gra w Scrabble polega na wymyślaniu powiązanych ze sobą słów i układaniu ich na planszy. Scrabble to doskonała propozycja na towarzyskie spędzanie wolnego czasu – wymaga koncentracji i szybkich skojarzeń z powodzeniem mogą grać w nią osoby starsze jak i dzieci. Scrabble mają znaczny wpływ na poprawę pamięci, zapobiegają chorobie Alzheimera. Spotkania współorganizowane z Łódzkim Klubem Miłośników Scrabble.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## TANIEC W KRĘGU – SOBOTY

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Forma zajęć ruchowo tanecznych wpływająca na poprawę koordynacji ruchowej całego ciała, poprawę pamięci, lepsze samopoczucie. Taniec w kręgu jest terapią ogólnorozwojową i wnosi poczucie radości podczas tańczenia, wzbogaca wiedzę o muzyce i kulturze tańca z różnych stron świata.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 10 zł / rok

## NAUKA GRY NA INSTRUMENTACH (GITARA, FLET PROSTY, PIANINO, KEYBOARD)

**Godz.:** do indywidualnego ustalenia z instruktorem

**Adres:** ul. A. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Indywidualne zajęcia nauki gry na instrumentach dla seniorów.

**Zapisy:** Informacje i zapisy tel. 574 190 682, 574 190 658

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



# Łódzka tytka Seniora

## NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH

**Godz.:** 13:00 / 15:50

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Bałucki Ośrodek Kultury Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Środy godz. 13:00 – Nauka języka niemieckiego – zajęcia dla seniorów, grupy o różnym stopniu zaawansowania.

Terminy do uzgodnienia - Nauka języka hiszpańskiego - zajęcia dla seniorów, grupy o różnym stopniu zaawansowania.

Terminy do uzgodnienia - Nauka języka angielskiego zajęcia dla seniorów, grupy o różnym stopniu zaawansowania.

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

**Koszt:** 120 złotych / 6 godzin nauki w miesiącu

## ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

**Godz.:** Trwa ustalanie terminów

**Adres:** ul. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zajęcia języka angielskiego dla seniorów odbywają się w 3 grupach uwzględniających poziom językowy uczestników.

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 80 zł/ mc

## KURS OBSŁUGI KOMPUTERA DLA SENIORÓW

**Godz.:** Trwa ustalanie terminów dla grup

**Adres:** ul. A. Sacharowa 18

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu.

**Zapisy:** 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 80 zł / miesiąc

## LEKCJE GRY NA GITARZE

**Godz.:** terminy do indywidualnego uzgodnienia

**Adres:** Al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Na zajęciach gry na gitarze uczestnicy przyswajają wiedzę z zakresu budowy instrumentu, dźwięków na gryfie czy gry z tabulatorami. Uczniowie zdobywają także umiejętności grania akordami. Program kursu





# Łódzka tytka Seniora

dostosowany jest do umiejętności i upodobań uczestnika zajęć. Lekcje odbywają się w trybie indywidualnym i trwają 45 minut.

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

**Koszt:** 145 zł / 4 lekcje

## LEKCJE GRY NA PIANINIE

**Godz.:** terminy do indywidualnego uzgodnienia

**Adres:** Al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** W ramach zajęć uczestnicy uczą się gry na instrumentach klawiszowych (piano lub keyboard). Lekcje obejmują też naukę czytania z nut. Zajęcia odbywają się indywidualnie. Poziom trudności jest dostosowany do możliwości każdego ucznia. Lekcje prowadzi Beata Smolarek-Tomczak, absolwentka Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi (Wydział teorii, rytmiki, kompozycji i wychowania muzycznego). Zapewniamy instrument w trakcie zajęć. Lekcje trwają 45 min.

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

**Koszt:** 145 zł / 4 lekcje

## LEKCJE ŚPIEWU, EMISJA GŁOSU

**Godz.:** terminy do indywidualnego uzgodnienia

**Adres:** al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Zajęcia ze śpiewu rozrywkowego przeznaczone są dla osób w każdym wieku, także dla seniorów (nie ma ograniczeń wiekowych). Uczestnicy nauczą się prawidłowo oddychać i poprawią dykcję. Zajęcia obejmują także interpretację utworów. Zajęcia przeznaczone są zarówno dla początkujących, jak i dla tych, którzy próbowali już swoich sił w tej dziedzinie. Lekcje odbywają się w trybie indywidualnym, dlatego możliwe jest dobranie repertuaru do każdego ucznia oraz dostosowanie poziomu trudności wykonywanych ćwiczeń (wprawek wokalnych).

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

**Koszt:** 160 zł / 4 lekcje

## BEZPŁATNE KONSULTACJE Z OBSŁUGI SMARTFONA

**Godz.:** 09:00 – 16:00

**Adres:** ul. Sienkiewicza 55

**Organizator:** Stowarzyszenie Aktywni.eu

**Opis:** Bezpłatne konsultacje z obsługi smartfona w ramach projektu „SmartSenior”. Na konsultacjach nauczymy Cię tego, czego będziesz



# Łódzka tytka Seniora

akurat potrzebować. Spotkania odbywają się w formie indywidualnej, a prowadzi je doświadczony trener. Przyjdź na konsultacje ze swoim smartfonem, a nauczymy Cię z niego korzystać. Projekt jest finansowany ze środków programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.

**Zapisy:** 506 118 127

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WOLONTARIUSZE DLA SENIORÓW – PAŹDZIERNIK - LISTOPAD

**Godz.:** wg dostępności wolontariuszy i preferencji seniorów

**Adres:** na terenie całego miasta

**Organizator:** Fundacja Instytut Re-Integracji Społecznej IRIS

**Opis:** Wychodząc naprzeciw różnorodnym potrzebom osób starszych, młodzi ludzie działający w ramach projektu „Wolontariusze – Wkrętariusze” na przełomie października i listopada oferować będą swoją pomoc i wsparcie. Podczas cyklicznej akcji „Wolontariusze – Złota rączka” młodzież stworzy grupy interwencyjne, aby w określonych dniach oraz godzinach oferować seniorom drobne usługi wolontariackie. Podczas wcześniejszych działań wolontariusze przygotowali katalog, w którym znalazły się standardowe formy wsparcia tj. zrobienie i przyniesienie zakupów spożywczych, pójście do urzędu, apteki lub lekarza, wyprowadzenie psa, wspólny spacer, jak i te mniej oczywiste: czytanie dla osób starszych, ugotowanie obiadu, czy po prostu towarzystwo. Dane usługi będą dostępne w katalogu dostępnym na stronie [www.fundacjairis.com](http://www.fundacjairis.com) oraz [www.facebook.com/fundacjaIRIS](http://www.facebook.com/fundacjaIRIS). Realizacja wsparcia wolontariuszy zależy od wielkości zainteresowania, kolejności zgłoszeń oraz dostępności wolontariuszy.

**Zapisy:** 790 205 209 w godz. 9:00-16:00.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WYSTAWA STAŁA „MIASTO – MODA – MASZYNA” (OD 12.12.2021)

**Godz.:** W godzinach otwarcia CMWŁ

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Osią narracji wystawy „Miasto – Moda – Maszyna” 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. Bogate i unikatowe zbiory CMWŁ ukazują historię i rozwój przemysłu włókienniczego w szerszym kontekście. Dzięki temu odwiedzający będą mogli prześledzić cały proces produkcyjny, poczynając od naturalnych surowców, a kończąc



# Łódzka tytka Seniora

na tematyce gotowych wyrobów przemysłu tekstylnego, czyli tkanin i ubiorów. Pozwoli to zaprezentować widzowi procesy, zjawiska oraz konteksty społeczno-kulturowe, które odegrały istotną rolę w historii łódzkiego przemysłu włókienniczego, a także w rozwoju polskiego przemysłu odzieżowego i zachodzących pomiędzy nimi relacji.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny, szczegóły na stronie [www.cmwl.pl](http://www.cmwl.pl)

## WYSTAWA CZASOWA ŁÓDZIANIN W PODRÓŻY (DO 27.02.2022)

**Godz.:** godziny otwarcia Muzeum Miasta Łodzi

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Łodzianin w podróży to wystawa, która opowiada o tym, dlaczego, jak i dokąd wyjeżdżali mieszkańcy naszego miasta. Pokazuje również, w jaki sposób podróże łodzian wpływały na wizerunek i kulturę ich miasta przed 1939 rokiem oraz jakie formy aktywności fizycznej najchętniej podejmowali.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Bilet normalny 5 zł / bilet ulgowy: 3 zł

## WYSTAWA CZASOWA: TATORT/SUPEŁ: JOANNA ZEMANEK, GRZEGOSZ SZTWIERTNIA, ANNA BAS (DO 28.11.2021)

**Adres:** Galeria Willa, ul. Wólczańska 31

**Organizator:** Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

**Opis:** Koncepcja i projekt wystawy o tajemniczym tytule „Tatort” bada i diagnozuje fenomen łódzkiej willi (wizualny i historyczny) jako „perły secesyjnej architektury” i jest próbą autorskiej rekonstrukcji jej burzliwych losów. Jako wielowymiarowa i wielowątkowa instalacja „in situ” składać się będzie z kilkunastu większych i mniejszych wizualnych i fabularnych wątków odnoszących się do najbardziej intrygujących faktów historycznych oraz wybranych architektonicznych motywów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 4 zł bilet dla seniorów, 6 zł normalny

## WYSTAWA CZASOWA: RETROSPECTRUM. FIFTY YEARS AFTER: RYSZARD LECZEWSKI, ZBIGNIEW WICHŁACZ, JACEK KOPROWICZ – FOTOGRAFIA, VIDEO (OD 04.11.2021)

**Adres:** Ośrodek Propagandy Sztuki, ul. H. Sienkiewicza

**Organizator:** Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

**Opis:** Projekt Retrospektum prezentuje sylwetki trzech wielkich łódzkich operatorów filmowych: Jacek Koprowicza, Ryszarda Lenczewskiego



# Łódzka tytka Seniora

i Zbigniewa Wichłacza – absolwentów Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi, od lat związanych z macierzystą uczelnią, jak i z naszym miastem. Nagradzani i wyróżniani w wielu konkursach filmowych, w tym tych najważniejszych: Oskarach, Złotych Lwach, czy BAFTA. Współpracowali z czołowymi reżyserami polskimi m.in. Andrzejem Wajdą, Krzysztofem Zanussi, Pawłem Pawlikowskim. Każdy z nich pozostaje wrażliwy na detal – bądź to architektoniczny, bądź to w postaci ludzkich uczuć czy fizyczności. Dzięki tej wrażliwości i umiejętności dostrzegania drobnych zawiłości otaczającego ich świata, a także dzięki ogromnemu zamiłowaniu i sentymencie do Łodzi oraz ogromnej wiedzy historycznej o niej – udało im się dostrzec jej genius loci, czyli ducha miasta, którego teraz chcą przedstawić w formie fotografii, jak i filmów wideo.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 4 zł bilet dla seniorów, 6 zł normalny

**WYSTAWA CZASOWA: RE-KOMPOZYCJE PRZESTRZENI:  
GRZEGORZ PRZYBOREK, MAREK DOMAŃSKI, TOMASZ WYSOCKI  
(OD 25.11.2021)**

**Adres:** Galeria Re: Medium, ul. Piotrkowska 113

**Organizator:** Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

**Opis:** Finalizacja projektu: Zakup fotografii inscenizowanej do kolekcji Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi: Grzegorz Przyborek, Marek Domański, Tomasz Wysocki.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 1 zł

**DO 14.11.2021 - WYSTAWA CZASOWA: FRAKCJA – GRUPA  
ARTYSTEK 66 DNI: MONIKA CZARSKA, OLA KOZIOŁ, ALICJA  
KUJAWSKA, ROKSANA KULARSKA-KRÓL, ANKA LEŚNIAK,  
IZABELA MACIEJEWSKA, AURELIA MANDZIUK, BEATA  
MARCINKOWSKA, MARTA OSTAJEWSKA**

**Adres:** Galeria Re: Medium ul. Piotrkowska 113

**Organizator:** Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

**Opis:** Projekt „66 dni” to dokumentacja okresu pandemii, artystyczny zapis codzienności. Punktem wyjścia projektu był codzienny szkicownik audiowizualny publikowany w sieci (na Facebooku i Instagramie). „66 dni” to działanie w procesie zainicjowane przez Monikę Czarską w marcu 2020 roku. Każdego dnia od początku izolacji społecznej pojawiał się w nim wpis jednej z dziewięciu łódzkich artystek, będący reakcją na otaczającą nas rzeczywistość. Wpisy do dziennika to m.in. krótkie video, video-



# Łódzka tytka Seniora

performance, fotografie, zdjęcia obrazów i obiektów, kolaże. Częścią projektu jest również archiwum na Facebooku. Jego podsumowaniem – film dokumentalny, w którym znajdują się zapisy z dziennika. Projekt jest zarówno działaniem na żywej tkance, działaniem w procesie, otwartym na przepływ i wymianę, jak i przestrzenią archiwum, miejscem, które tworzy dokumentację tego szczególnego i trudnego okresu początków pandemii.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 1 zł

## 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 spożywania 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 konsultację ze specjalistą, w oparciu o określone objawy. To, co powinno niepokoić to zaobserwowanie, że ktoś wypija więcej 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



# Łódzka tytka Seniora

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.

## **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:



# Łódzka tytka Seniora

- Bałuty, Śródmieście, Widzew  
ul. Zachodnia 47 pokój: 113, I piętro, 42 638 57 38, e-mail:  
[m.stolanowska@uml.lodz.pl](mailto: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](mailto: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
  - „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. Karpia 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



# Łódzka tytka Seniora

## PROGRAM, PROFILAKTYKA 40 PLUS

### Kto może skorzystać z badań w ramach Programu Profilaktyka 40 Plus?

Od 1 lipca każdy Polak, który ma 40 lat lub więcej (wg roku kalendarzowego urodzenia) może skorzystać jednorazowo z bezpłatnego pakietu badań diagnostycznych w ramach Programu Profilaktyka 40 PLUS. Uczestnictwo w programie pilotażowym jest dobrowolne i nie wymaga skierowania od lekarza. Badania o których mowa w programie można uzyskać na podstawie e-skierowania w postaci elektronicznej wystawionego przez system.

### Jak zgłosić się na badanie?

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

### Jak wypełnić ankietę Profilaktyki 40 PLUS?

Ankieta Profilaktyki 40 PLUS dla osób w wieku 40-64 lat zawiera pytania dotyczące masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie, ryzyka chorób układu krwionośnego, aktywności fizycznej, sposobu odżywiania się, picia alkoholu, palenia lub innych form używania tytoniu i nikotyny oraz ryzyka chorób onkologicznych. W zależności od pytań należy wybrać z listy jedną odpowiedź lub zaznaczyć wiele odpowiedzi. Udzielenie jak najpełniejszych odpowiedzi pozwoli na dokładniejszą ocenę czynników ryzyka i dopasowanie badań laboratoryjnych. Ankieta dla osób mających 65 lat i więcej jest krótsza i zawiera pytania zamknięte na które można odpowiedzieć „tak” lub nie”.

### Jakie badania są wykonywane w ramach pakietu?

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

1. Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet może zawierać badania:
  - morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
  - stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
  - stężenie glukozy we krwi;





# Łódzka tytka Seniora

- AIAT, AspAT, GGTP – badania dotyczące oceny funkcji wątroby (enzymy wątrobowe),
  - poziom kreatyniny we krwi,
  - badanie ogólne moczu,
  - poziom kwasu moczowego we krwi,
  - krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).
2. Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn może zawierać ww. badania poszerzone o PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity
3. Natomiast pakiet badań diagnostycznych wspólny to:
- pomiar ciśnienia tętniczego,
  - pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI),
  - **ocena miarowości rytmu serca.**

## Gdzie można wykonać badania? Gdzie sprawdzić listę placówek medycznych realizujących program?

Każdy kto otrzymał e-skierowanie może wybrać placówkę spośród podmiotów, które zawarły umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia na realizację programu pilotażowego Profilaktyka 40 PLUS. Wystarczy, że zgłosi się do placówki z dowodem osobistym. Listę placówek biorących udział w programie można znaleźć na stronie internetowej <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>, lub pod bezpłatnym numerem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590. Lista realizatorów jest aktualizowana na bieżąco.

## ŁÓDŹ oddychaMY

### Masz stary piec na paliwo stałe – węgiel, drewno, brykiet – musisz go wymienić do końca 2022 roku.

Obowiązek taki wprowadza Uchwała antysmogowa sejmiku województwa łódzkiego. Wymiana nieekologicznych pieców to jedno z najważniejszych działań do zrealizowania w Łodzi w najbliższym czasie. Głównym celem uchwały jest poprawa jakości powietrza w województwie łódzkim. Poprawa jakości powietrza w sposób oczywisty przyczyni się do poprawy stanu zdrowia mieszkańców województwa oraz może wpłynąć na długość ich życia. Najnowsze badania naukowców z Uniwersytetu Harvarda i University College London wskazują, że zanieczyszczenie powietrza wskutek spalania paliw kopalnych takich jak węgiel i ropa odpowiada za jeden na pięć zgonów na świecie. To znacznie więcej, niż uważano do tej pory. W Polsce umiera z tego powodu niemal 100 tys. ludzi rocznie.



# Łódzka tytka Seniora

Przynajmniej w części, można tego uniknąć jeśli wyeliminujemy z naszych domów stare piece węglowe. Niestety pozostało już na to niewiele czasu. Przepisy przejściowe przewidziane w uchwale sejmiku wskazują terminy dostosowania się do nowych regulacji:

1. dla kotłów pozaklasowych, tzw. „kopciuchów” czyli pieców kaflowych, „kóz”, starych pieców bezklasowych, których eksploatację rozpoczęto przed 1 maja 2018 r., określono czas wymiany do 1 stycznia 2023 r.,
2. dla kotłów spełniających wymagania klasy 3 lub 4 według normy PN-EN 303-5:2012, których eksploatację rozpoczęto przed 1 maja 2018 r., określono czas wymiany do 1 stycznia 2027 r.,

Jeżeli swój dom/mieszkanie ogrzewasz „kopciuchem” powinieneś to zmienić najpóźniej w przyszłym roku. Jeżeli nie wiesz jak to zrobić – pomogą Ci pracownicy Urzędu Miasta Łodzi.

Na wymianę starego pieca węglowego w budynkach wielorodzinnych możesz otrzymać dużą dotację z budżetu Miasta Łodzi. Jeżeli mieszkasz w budynku jednorodzinny, możesz otrzymać pomoc w uzyskaniu dotacji z programu Czyste Powietrze. Zgłoś się do Wydziału Ochrony Środowiska i Rolnictwa: 42 272 66 22, [dotacja.smog@uml.lodz.pl](mailto:dotacja.smog@uml.lodz.pl), osobiście: al. Piłsudskiego 100. Strona internetowa: [www.lodz.pl/smog](http://www.lodz.pl/smog)

## Jak przygotować się do inwestycji:

1. Uzyskaj zgodę właściciela budynku/lokalu
  - 1) Wspólnoty mieszkaniowe
    - a) Najem komunalny – administracja
    - b) Własność – Zarząd Wspólnoty
  - 2) Kamienice komunalne – administracja
  - 3) Kamienice prywatne – właściciel/e
  - 4) Budynki jednorodzinne – dotacja z programu Czyste Powietrze tylko dla właścicieli/współwłaścicieli za zgodą pozostałych.
2. Dokument potwierdzający tytuł do lokalu/budynku – akt notarialny, wyciąg z księgi wieczystej, umowa najmu.
3. Potwierdzenie użytkowania „kopciucha” – opinia kominiarska, zdjęcia, faktury za opał.
4. Warunki dostawy gazu dla celów grzewczych – gazownia (jeśli chcemy przyłączyć się do sieci gazowej).
5. Opinia elektrycznej o mocy przyłączeniowej instalacji elektrycznej dostosowanej do mocy przyłączeniowej elektrycznego urządzenia grzewczego (jeśli chcemy zainstalować ogrzewanie elektryczne).





Truczna stop!  
SMOG STOP!



Wymień stary  
piec węglowy



Odbierz 80%  
dofinansowania



Dowiedz się  
więcej!



42 272 66 22  
lodz.pl/oddychamy

