

# *Łódzka tytka Seniora*

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



# Łódzka tytka Seniora

## DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Projekt zakłada objęcie w ciągu ok. 2 lat opieką długoterminową domową 40 osób niesamodzielnych i ich opiekunów faktycznych. Wsparcie w postaci wizyt: pielęgniarstwa, opiekunów towarzyszących, dietetyka, psychologa oraz fizjoterapeuty będzie świadczone dla osób najbardziej potrzebujących. Projekt jest skierowany do wszystkich niesamodzielnych mieszkańców Miasta Łodzi. Osoby będące w kolejce do Domów Dziennego Pobytu będą dodatkowo punktowane w procesie rekrutacji. Wsparcie otrzymają osoby, które ze względu na wiek i stopień niesamodzielności wymagają stałej opieki.

**Osoba niesamodzielna zakwalifikowana do projektu objęta zostanie przez okres około 11 miesięcy następującym wsparciem:**

1. Pielęgniarską opieką długoterminową – 4 wizyty tygodniowo.
2. Wsparciem opiekunów w zakresie funkcji towarzyszących – 2 wizyty tygodniowo.,
3. Opieką i prowadzeniem dietetyka, w zakresie diety osoby niesamodzielnej – 2 wizyty w miesiącu
4. Zabiegami rehabilitacyjnymi, w tym opieką rehabilitacyjną, zapobieganiem odleżynom, przykurczom – 4 wizyty w miesiącu
5. Wsparciem psychologicznym, na rzecz osoby niesamodzielnej i opiekunów – 1 wizyta w miesiącu

**Kto może skorzystać z projektu ?**

- osoba w wieku 60+,
- mieszkaniec miasta Łodzi ,
- osoba niesamodzielna, która otrzyma mniej niż 60 punktów w skali Barthel,
- osoba, która nigdy nie skorzystała ze wsparcia podobnego typu,

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

- osoba względem której nie jest świadczona opieka długoterminowa domowa w ramach NFZ.

## **Dodatkowo pierwszeństwo w projekcie będą miały osoby, które:**

1. Oświadczą, iż prowadzą jednoosobowe gospodarstwo domowe,
2. przedłożą zaświadczenie o zamieszkiwaniu wspólnie z opiekunem faktycznym aktywnym zawodowo;
3. przedłożą dokumentację medyczną o odbytym leczeniu szpitalnym w ostatnich 6 miesiącach;
4. przedłożą zaświadczenie, iż oczekują na długoterminową opiekę w DPS powyżej 6 miesięcy;
5. uzyskają wynik w skali Barthel poniżej 40 punktów;
6. oświadczą, iż uzyskują dochody poniżej min. socjalnego.

## **WAŻNE INFORMACJE:**

**- Nabór do projektu od 16.08.2018 r.**

- dokumenty zostaną zamieszczone na stronie

[www.uml.lodz.pl/seniorzy](http://www.uml.lodz.pl/seniorzy).

- Formularze zgłoszeniowe można składać **OSOBIŚCIE lub za pośrednictwem opiekuna/ osoby bliskiej** w Biurze ds. Rekrutacji tj. Urząd Miasta Łodzi, Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych pokój 132, ul. Zachodnia 47, 90-066 Łódź

- w Biurze ds. rekrutacji będzie również możliwość uzyskania pomocy przy wypełnieniu wniosku po wcześniejszym umówieniu spotkania: tel. 42 638 47 30



# Łódzka tytka Seniora

## 1.09.2018 – 30.06.2019 - ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

**Godz.:** grupa początkująca godz. do ustalenia  
grupa średniozaawansowana godz. do ustalenia  
grupa zaawansowana godz. do ustalenia

**Adres:** Dom Kultury 502, ul. A. Sacharowa 18, 92-542 Łódź

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

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

**Koszt:** 60zł / miesiąc

## 05.09, 12.09, 19.09, 26.09, 3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10.2018 - PIERWSZE KROKI Z KOMPUTEREM I INTERNETEM

**Godz.:** 15:00 – 18:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Zajęcia komputerowe dla początkujących osób w wieku 60+.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.09, 12.09, 19.09, 26.09, 3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10.2018 - KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA”

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

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Spotkanie adresowane jest do osób zajmujących się rękodziełem artystycznym oraz do tych, którzy chcą się go uczyć. Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisiorki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki dekapau.

**Zapisy:** Brak

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

**6.09.2018 - XENONY | KONCERT W FABRYCE SZTUKI W ŁODZI**

**Godz.:** 20:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Fabryka Sztuki w Łodzi

**Krótki opis:** Xenony to muzyczny projekt Piotra Bukowskiego, który zaprosił do współpracy Pawła Bebecha Górskiego i Karola Kosznica. 8 kwietnia ukazała się druga płyta warszawskiej grupy, pt. „Polish Space Program”. Inspiracją do nagrania albumu była fascynacja książkami i filmami sci-fi, m.in. Lema czy Philipa K. Dicka.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**6.09.2018 - DARY JESIENI**

**Godz.:** 9:00 - 16:00

**Adres:** ul. Przyrodnicza 7/9

**Organizator:** MCM im. dr. K. Jonschera w ramach Budżetu Obywatelskiego

**Opis:** Nordic walking z instruktorem, konsultacje specjalistyczne z alergologiem, endokrynologiem oraz lekarzem rehabilitacji, spotkanie z dietetykiem, warsztaty na temat pielęgnacji cery, wykład na temat czterech typów osobowości według Hipokratesa, tworzenie ozdób jesiennych – terapia manualna, badanie słuchu, badanie cukru i cholesterolu dla 50 osób, badanie krwi glikowanej dla 20 osób.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**7.09 -16.09.2018 FESTIWAL ŁÓDŹ CZTERECH KULTUR**

**Godz.:** szczegółowy harmonogram: [www.4kultury.pl/program](http://www.4kultury.pl/program)

# Łódzka tytka Seniora

**Adres:** na terenie całego miasta, szczegółowy wykaz adresów: [www.4kultury.pl](http://www.4kultury.pl)

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana, Miasto Łódź

**Opis:** Gwiazdy zaśpiewają Gainsbourga w Teatrze Muzycznym i z Rebel Babel Ensemble na Starym Rynku. Anna Baumgart stworzy feministyczny performans, a Agnieszka Jakimiak wyreżyseruje celebrycką teatralną galę dla buntowników. Będą wydarzenia spektakularne jak *Deambuloscopia* na Rynku Manufaktury i kameralne jak potańcówka w Hotelu Grand. Do tego koncerty, spektakle, warsztaty, spotkania w świątyniach. Festiwal Łódź Czterech Kultur to 10 dni i ponad 40 wydarzeń spiętych hasłem *Kultura Buntu*.

**7 września w godzinach 17-20:00-** na festiwalowej scenie na Starym Rynku wystąpią Kayah, L.U.C., Bovska, Grubson czy Zeus. W ramach projektu Rebel Babel Ensemble wsparci zostaną między innymi przez orkiestry reprezentacyjne łódzkiego MPK i Poczty Polskiej. Przed tym gigantycznym zespołem wystąpi Balkanscream, grupa grająca bałkański mix jazzu, sampli i hip-hopu. Tego dnia nad rynkiem rozpościerać się już będzie SPREAD – artystyczna instalacja autorstwa Adama Cieślaka i Bartka Świąteckiego, a porządku pilnować będą SuperCops, czyli performerzy z Izraela. Najmłodszy w mini miasteczku, przygotowanym przez mBank – sponsora festiwalu i jego mFundację, zmierzą się z wyzwaniem matematycznym i powalczą o nagrody.

**8 września** - swój performans-instalację zaprezentuje Anna Baumgart. Wraz z 55 innymi kobietami zasiądzie przy stole na scenie w Teatrze Nowym po to, by wskazać najważniejsze dla naszego regionu kobiece postaci i dyskutować aktualną sytuację kobiet w Polsce. Z kolei w Art.\_Inkubatorze w Fabryce Sztuki otwarta zostanie wystawa główna festiwalu: *Biegnij. Stary świat jest za tobą*. Jej kuratorka, Agnieszka Zawadowska zbuduje pejzaż dekady lat 60. i 80., wykorzystując filmowe kadry i etudy ówczesnych studentów łódzkiej Szkoły Filmowej, a także cytaty literackie czy fragmenty reklam.

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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



[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)

ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

To nie jedyne sobotnie wydarzenie w Fabryce Sztuki. Tamtejsza klubokawiarnia Format stanie się sceną dla trzech koncertów o wspólnym tytule *Na Wschód*. Wystąpią: rosyjski duet AIGEL, Igor Boxx z projektem Fyodor, inspirowanym twórczością Dostojewskiego, a także w dj-skim secie Konstatnty Usenko, muzyk, ale też autor książek o rosyjskiej kontrkulturze. Festiwal Łódź Czterech Kultur to tradycyjnie już działania edukacyjne i spotkania, odwołujące się do wielokulturowej historii miasta. Centrum Dialogu im. Marka Edelmana przygotowało bogaty program lekcji dla uczniów w różnym wieku. Całe rodziny mogą się wybrać na wędrowkę szlakiem otwartych świątyń, wysłuchać wykładów i poznać cztery wielkie wyznania, które budowały Łódź. Zainteresowani lepszym rozpoznaniem lokalnego kontekstu tytułowego buntu mogą natomiast wziąć udział w panelach dyskusyjnych, poświęconych włókiarkom łódzkim i łódzkiej kontrkulturze.

**9 września** - to przede wszystkim czas gwiazdorskiego koncertu *Serge Gainsbourg. Piosenki* w Teatrze Muzycznym w Łodzi z udziałem między innymi Marii Peszek, Darii Zawiałow, Tymona Tymańskiego, Fismolla czy Tomka Makowieckiego. Wcześniej, w Muzeum Miasta Łodzi studenci z Rosji zagrają spektakl *Turgieniew w Polsce*, a w Ośrodku Propagandy Sztuki otwarta zostanie wystawa fotografii Clausa Friedricha Rudolpha i rzeźb Tanyi Krylovej. Też w niedzielę warszawski Teatr Dramatyczny i Malabar Hotel pokażą w Arlekinie *Tutli Putli* – głośne przedstawienie, oparte na operetce Witkacego.

W tygodniu festiwal nie zwalnia. W poniedziałek, 10 września, zaprasza do Studia im. H. Debicha w Radiu Łódź na nastrojowy koncert w jidysz *Libelid*, w wykonaniu Oli Bilińskiej z zespołem i do piwnic okazałej kamienicy Pinkusa (róg Kościuszki i Zielonej), gdzie odbędzie się wernisaż wystawy *Pusto-stan nienawiści* Karoliny Wiktor.



# Łódzka tytka Seniora

**11 września** to dzień premiery spektaklu Agnieszki Jakimiak *Gala '68. Wolność to luksus*, wyprodukowanego we współpracy z Teatrem Nowym. Wieczorem w Fabryce Sztuki wystąpi legenda łódzkiej kontrkultury grupa JUDE.

Na festiwal do Łodzi po raz kolejny przyjeżdża Republikański Teatr Dramaturgii Białoruskiej z Mińska. Dwukrotnie, w środę i czwartek, pokaże sztukę *Kariera doktora Rusa*, zainspirowaną postacią Franciszka Skaryny.

**13 września**, pokazany zostanie też *Dybuk*, w reżyserii Mai Kleczewskiej, Teatru Żydowskiego w Warszawie.

**14 września** wystąpi Dakh Daughters z Ukrainy. Do Teatru Nowego powinni wybrać się ci, którzy lubią energetyczne połączenie teatru, kabaretu, burleski, słowa mówionego, tradycyjnego śpiewu, punka i sztuk wizualnych. Piątkowy wieczór zakończy się w Hotelu Grand, gdzie na potańcówkę zaprasza Big Band Akademii Muzycznej im. G. i K. Bacewiczów.

**15 września** - W tym samym miejscu rozpocznie się festiwalowa sobota, bo Hotel Grand stanie się scenografią dla gry miejskiej *Kładę cię teraz do snu*, przygotowanej przez Stowarzyszenie Topografie. Po rozgrywce można się przenieść na Pasaż Schillera, gdzie Klinika Lalek zaprezentuje swój *Cyrk Tarabumba*. Sobotni wieczór publiczność spędzić może na premierowym koncercie Hani Rani i Christiana Loefflera. Program *NEST*, łączący muzykę klasyczną z elektroniczną powstaje specjalnie dla łódzkiego festiwalu. Dzień zakończy widowiskowy podniebny site specific *Lepiej*, przygotowany przez grupę LineAct tak, by korespondował z przestrzenią Starego Rynku.

**16 września** na Rynku Włókniarek Łódzkich w Manufakturze francuski teatr Pipototal uruchomi swoje imponujące machinarium w barwnym i radosnym programie dla całych rodzin.

Na zakończenie tegorocznej edycji przygotowano podwójny koncert. W Teatrze Nowym wystąpi najpierw Ania Rusowicz ze swoim

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodz](http://www.fb.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

najnowszym projektem niXes, a następnie izraelska kompozytorka i wokalistka Efrat Cohen z formacją Fafa Galoure. Niektóre z wydarzeń są biletowane lub wymagają rezerwacji, szczegółowe informacje na ten temat można znaleźć na stronie [www.4kultury.pl](http://www.4kultury.pl). Festiwal Łódź Czterech Kultur jest kontynuacją Festiwalu Dialogu Czterech Kultur, powstałego z inicjatywy Witolda Knychalskiego. Organizowane od 16 lat wydarzenie odwołuje się do otwartości i różnorodności miasta, które przez lata było tygłem kultur i narodowości – wielonarodowym ośrodkiem przemysłowym w samym sercu Polski. Opowiada o współistnieniu, tolerancji i porozumieniu, do których kluczem jest język sztuki: teatr, muzyka czy sztuki wizualne.

Organizatorem festiwalu jest Centrum Dialogu im. Marka Edelmana. Na budżet tegorocznej edycji składają się: miejskie dofinansowanie w wysokości 1 200 000 złotych, dotacja Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w wysokości 400 000 złotych oraz dotacje od partnerów i sponsorów.

**Zapisy:** Na wybrane wydarzenia obowiązuje rezerwacja miejsc, ale za pośrednictwem poczty elektronicznej. Informacje na stronie [www.4kultury.pl](http://www.4kultury.pl)

**Koszt:** wybrane wydarzenia są biletowane – wszystkie informacje na stronie [www.4kultury.pl](http://www.4kultury.pl). **Kontakt do biura festiwalowego: 42 636 38 21**

## 07.09, 5.10.2018 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYŚŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

**Godz.:** 10:00 - 11:30

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

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

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe dla osób 60 +. Podczas zajęć skupimy się na uelastycznieniu ciała, wykonamy dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów ćwiczenia rozciągające z użyciem taśm rehabilitacyjnych, nauczymy jak prawidłowo i bezpiecznie wykonywać samodzielnie codzienną gimnastykę. W trakcie ćwiczeń uczestnicy dowiedzą się też ciekawostek związanych ze zdrowym żywieniem, niektóre zajęcia są wzbogacone filmem lub prezentacją.

**Zapisy:** 608 833 981

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.09.2018 - PARADA SENIORÓW / SREBRNA FIESTA

**Godz.:** Zbiórka o godzinie 11:30 przy ul. Piotrkowskiej 30 – pod Domem Handlowym „Magda” przy pomniku Fabrykantów

**Adres:** ul. Piotrkowska 30

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna, 60+ Czas na Kulturę, Miasto Łódź, Partnerzy: Bałucki Ośrodek Kultury, Poleski Ośrodek Sztuki, Widzewskie Domy Kultury, Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, Centrum Kultury Młodych.

**Opis:** Parada przejdzie ulicą Piotrkowską do Pasażu Schillera, gdzie wystąpi słynna DJ WIKA. Podczas Parady Seniorom towarzyszyć będzie m.in. mobilna platforma, muzycy, artyści na szrudłach. Na scenie w Pasażu Schillera zaprezentują się zespoły działające w Centrach Aktywnego Seniora. Będzie też okazja do wspólnego tańczenia i poznania oferty łódzkich instytucji kultury.

Uczestnicy Parady otrzymają pamiątkową torbę. Wydarzenie jest elementem kampanii informacyjno-promocyjnej „60+ Czas na kulturę” realizowanej przez Ośrodek Kultury Górna ze środków Miasta Łodzi.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## 8.09. 2018 - POWRÓT DO ZDROWYCH NAWYKÓW

**Godz.:** 9:00 - 16:00

**Adres:** ul. Lecznicza 6 , Przychodnia Lecznicza - parter

**Organizator:** MCM im. dr. K. Jonschera w ramach Budżetu Obywatelskiego

**Opis:** Nordic walking z instruktorem, konsultacje specjalistyczne z alergologiem, endokrynologiem, kardiologiem, spotkanie z dietetykiem, zajęcia manualne – ozdoby jesienne, pomiar cukru i cholesterolu dla 50 osób, pomiar krwi glikowanej dla 25 osób, badanie stóp oraz dobór wkładek korekcyjnych, warsztaty na temat zdrowych przekąsek, zaangażowania pacjenta w proces leczenia.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 8 - 26.09.2018 - „BIEGNIJ. STARY ŚWIAT JEST ZA TOBĄ” – GŁÓWNA WYSTAWA FESTIWALU ŁÓDŹ CZTERECH KULTUR

**Godz.:** pon. - czw. - 12:00 - 18:00; pt. - niedz. - 14:00 - 20:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Festiwal Łódź Czterech Kultur

**Opis:** Kuratorka, Agnieszka Zawadowska zbuduje pejzaż dekady lat 60. i 80., wykorzystując filmowe kadry i etudy ówczesnych studentów łódzkiej Szkoły Filmowej, a także cytaty literackie czy fragmenty reklam.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** wydarzenie biletowane, wstęp wolny w niedziele oraz w dn. 8.09, godz. 18:00 (wernisaż wystawy)

## 9.09, 16.09, 23.09, 30.09 – WYCIECZKA ROWEROWA

**Godz.:** informacje o godz. zbiórki pod nr tel. 660 216 049 lub na stronie [www.fundacijagiello.pl](http://www.fundacijagiello.pl)

# Łódzka tytka Seniora

**Adres:** Zbiórka na dworcu Łódź Kaliska

**Organizator:** Fundacja Jagiełło

**Opis:** Niedzielne wycieczki rowerowe: **9.09** - udział w Świątce Róży w Kutnie. **16.09** - Skierniewice-Dni Warzyw, Owoców i Kwiatów +zwiedzanie Muzeum Kolejnictwa. **23.09** - zwiedzanie Warszawy na rowerach przez ok. 5-7 godz. i powrót pociągiem. **30.09** - wycieczka do Chełmna nad Nerem (miejsce uśmiercenia w okresie II wojny Romów).

**Zapisy:** sms-em lub telefonicznie pod numerem: 660 216 049 lub drogą elektroniczną: fundacjajagiello@op.pl.

**Koszt:** Udział bezpłatny

**09.09, 23.09, 30.09, 07.10, 21.10. - POCIĄGIEM DO NIEPODLEGŁOŚCI**

**Godz.:** 10:00 - 17:00

**Adres:** Łódź Kaliska, Łódź Fabryczna + Kutno, Tomaszów Mazowiecki, Piotrków Trybunalski, Łowicz, Skierniewice

**Organizator:** Centrum Inicjatyw na rzecz Rozwoju REGIO, Łódzka Kolej Aglomeracyjna, przy wsparciu finansowym Urzędu Marszałkowskiego w Łodzi

**Opis:** Centrum Inicjatyw na Rzecz Rozwoju REGIO wraz z Łódzką Koleją Aglomeracyjną, przy wsparciu finansowym Urzędu Marszałkowskiego zrealizuje projekt "Pociągiem do Niepodległości". To cykl pięciu wycieczek skierowanych do Łodzian, odbywających się pociągami ŁKA do miast województwa łódzkiego. Wycieczki łączy tematyka historyczna, przede wszystkim chcemy pokazać miejsca i przypomnieć wydarzenia, które doprowadziły do odzyskania przez Polskę niepodległości. Uczestnicy zwiedzą Kutno (09 września), Tomaszów Mazowiecki (23 września), Piotrków Trybunalski (30 września), Łowicz (07 października), Skierniewice (21 października). Ruszamy odpowiednio z dworca Łódź Kaliska (do

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

Kutna, Łowicza) i dworca Łódź Fabryczna (do Tomaszowa, Piotrkowa i Skierniewic). Wycieczki poprowadzą licencjonowani przewodnicy, każdorazowo uczestnicy będą również mogli wziąć udział w grze miejskiej z nagrodami. Dla każdego przewidziano tematyczne pamiątki takie jak turystyczny niezbędnik, menażka czy kubek.

**Zapisy:** 693 400 228 bądź w Centrum Obsługi Pasażera Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej w każdy poniedziałek przed wycieczkami (03 września, 17 września, 24 września, 01 października, 15 października) w godz. 16:30 - 18:00

**Koszt:** 15 zł / osoba

## 9.09, 16.09, 14.10 (niedziele) - ŁÓDZKIE WĄTKI

**Godz.:** 15:00 (60 minut)

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Łódzkie Wątki to cykl spotkań poświęcony przestrzeni miejskiej w Łodzi i jej włókienniczej tożsamości. Historia Łodzi pełna jest nakładających się kontekstów. Podczas każdego spotkania będziemy rozmawiać, snuć i słuchać opowieści. Do udziału zapraszamy każdego, kto chce odkrywać nowe treści miasta

i współtworzyć z nami miejskie opowieści. Wspólnie będziemy odczytywać kolejne Łódzkie Wątki.

Co miesiąc, zawsze w niedzielne popołudnie, wraz z zaproszonymi gośćmi będziemy rozmawiać na inny temat, poruszając się w obrębie jednego z czterech głównych wątków, poświęconych miejscom, postaciom, historii i miejskości.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bilety- normalny: 6 zł, ulgowy: 4 zł

# Łódzka tytka Seniora

**10.09, 17.09, 24.09, 01.10, 08.10, 15.10, 22.10, 29.10 -  
SPOTKANIA AUTORSKIE „GRUPY LITERACKIEJ CENTAURO”**

**Godz.:** 17:00 - 20:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Spotkania autorskie Grupy Literackiej Centauro, podczas których prezentowana jest współczesna proza i poezja.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**11.09.2018 - WARSZTATY NA TEMAT SAMOORGANIZACJI  
SPOŁECZNEJ**

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa i Centrum Promocji i Rozwoju  
Obywatelskiego OPUS

**Opis:** Warsztaty w ramach projektu „Obywatel Senior – rozwój  
zaangażowania obywatelskiego wśród seniorów” – ASOS.

**Zapisy:** 42 641 82 81

**Koszt:** Udział bezpłatny

**11.09.2018 - OTWARCIE WYSTAWY PRAC JOANNY BOHDIUN –  
MALARSTWO**

**Godz.:** 18:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Otwarcie wystawy prac malarskich Joanny Bohdziun (olej,  
akwarela) w „Galerii 502”.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



 **ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW**

# Łódzka tytka Seniora

## 12.09, 19.09, 26.09, 3.10, 17.10, 24.10.2018 - TAŃCE W KRĘGU DLA SENIORÓW

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Tańce w kręgu to zajęcia podnoszące poziom endorfin w organizmie - kto tańczy czuje się szczęśliwy, tańce w szerokim zakresie umożliwiają ćwiczenie i synchronizację półkul mózgowych, w znacznym stopniu wpływają na poprawę pamięci i spełniają funkcje poznawcze umożliwiając naukę tańców w kręgu z różnych stron świata w tym tradycyjnych żydowskich.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.09.2018 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

**Godz.:** 17:00 – 20:00

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

**Organizator:** Widzewskie Domy Kultury

**Opis:** Impreza taneczna dla seniorów, gwarantujemy kawę i herbatę.

**Zapisy:** 574 255 542, 574 190 659

**Koszt:** 11,50 zł

## 14.09.2018 - WERNISAŻ WYSTAWY MALARSTWA „GRUPY PLUS MINUS”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Wernisaż malarstwa „grupy plus minus” w Galerii Sześciu Obrazów Ośrodka Kultury Górna. Prace można oglądać do 24 października.

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.09.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW „JAPONIA. STOLICA KRAJU”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Prelekcja podróżniczki Beaty Gruzdowskiej. Pokaz autorskich zdjęć i filmów z podróży po Kraju Kwitnącej Wiśni.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.09, 21.09, 28.09, 05.10, 12.10, 19.10, 26.10.2018 - SPOTKANIE Z „KABARETEM WAĆLAW I JEGO FERAJNA”

**Godz.:** 12:00 – 15:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, 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 to literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów. Nad ich podróżą artystyczną czuwają: reżyserka Anna Grzeszczak i muzyk Tomasz Gargól.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14 - 23.09.2018 - „WYSTAWA ROŚLIN MIĘSOŻERNYCH”


**Godz.:** 10:00 - 18:00

**Adres:** Palmiarnia, al. J. Piłsudskiego 61

**Organizator:** Ogród Botaniczny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodz](http://www.fb.com/Seniorzywlodz)





# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Wystawa. Wydarzenie przeznaczone dla rodzin oraz seniorów.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bilet: normalny 10 zł, ulgowy 5 zł

## 14.10 - SPACER PO PARKU MONIUSZKI I STASZICA

**Godz.:** 12:00

**Adres:** miejsce zbiórki pod pomnikiem Stanisława Moniuszki w Parku Moniuszki

**Organizator:** Zielona Łódź

**Opis:** Jesienny spacer po dwóch parkach położonych przy dawnej ulicy Dzielnej. Zobaczymy jak zmienia się Park Moniuszki i jego otoczenie, dowiemy się jakie zasługi dla Łodzi mają patroni obu parków oraz posłuchamy hejnału Łodzi. Prowadząca: Paulina Machałowska.

**Zapisy:** Brak

**Koszt.** Udział bezpłatny

## 15.09.2018 - DZIEŃ SĄSIADA

**Godz.:** 12:00 – 16:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Impreza plenerowa urozmaicona występami zespołów działających w CEK „Na Żubardzkiej integrująca społeczność lokalną. Dodatkowymi atrakcjami będą: konkursy z nagrodami, „smaczne co nieco”, malowanie twarzy, działania plastyczne i zamki dmuchane.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

# Łódzka tytka Seniora

## 15.09.2018 - AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI "CO ŻYJE W STAWIE? PLENEROWE POKAZY ZWIERZĄT BEZKRĘGOWYCH"

**Godz.:** 10:00 - 17:00

**Adres:** Ogród Botaniczny, ul. Krzemieniecka 36/38

**Organizator:** Ogród Botaniczny

**Opis:** Pokazy plenerowe bezkręgowców zasiedlających różnego rodzaju zbiorniki wodne. Dla rodzin i seniorów.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bilet - normalny 8 zł, ulgowy 4 zł

## 15.09.2018 - POTANĆÓWKA

**Godz.:** 17:00 – 21:00

**Adres:** Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

**Opis:** Zabawa taneczna z wodzirejem do muzyki z płyt. W cenie kawa, herbata, woda.

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

**Koszt:** 12 zł/os.

## 15.09.2018 - PODSUMOWANIE PROJEKTU „LATO Z KULTURĄ”

**Godz.:** 15:00 - 16:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Impreza plenerowa podsumowująca projekt „Lato z kulturą” dofinansowany ze środków MKiDN oraz pod patronatem honorowym Prezydent Miasta Łodzi Hanny Zdanowskiej urozmaicona pokazem gry na instrumentach perkusyjnych, pokazem techniki tańców liniowych i w kręgu i warsztatami z tego obszaru. Dodatkowo wystąpi zespół muzyczny „Kwintet dęty Kwintesencja”.

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.09.2018 - AKADEMIA RÓŻNORODNOŚCI OGRODU BOTANICZNEGO W ŁODZI „ŁÓDZKIE SPOTKANIA Z WAŻKAMI”

**Godz.:** 10:00 - 13:00 (grupa 1) oraz 14:00 - 17:00 (grupa 2)

**Adres:** Ogród Botaniczny, sala wystawowa w budynku administracyjnym Ogródu, ul. Retkińska 39/65

**Organizator:** Ogród Botaniczny

**Opis:** Warsztaty przeznaczone dla rodzin oraz seniorów.

**Zapisy:** 42 688 44 20

**Koszt:** bilet - normalny 8 zł, ulgowy 4 zł

## 16.09.2018 - „CZY TO DUCHY SPOD PODUCHY?”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spektakl Teatru Seniorów „Skarpetkowa Łapa” adresowany do małych, większych i całkowicie dużych dzieci nazywanych dorosłymi, które lubią się trochę a może nawet więcej niż trochę bać. Mottem bandurek babci Doroty i jej kompanii jest osvajanie i uzwyczajnianie dziecięcego lęku przed straszydłami.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.09.2018 - INAUGURACJA ROKU KULTURALNEGO 2018/2019

**Godz.:** 16:00 – 17:30

**Adres:** Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna

**Opis:** Inauguracja roku kulturalnego 2018/2019 skierowana do rodzin. W programie koncert Zespołu Pieśni i Tańca „Anilana”

# Łódzka tytka Seniora

im. Leszka Woszczyńskiego, prezentacja oferty zajęć Domu Kultury ARIADNA oraz spotkanie z osobami prowadzącymi zajęcia.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.09.2018 - WYCIECZKA ROWEROWA

**Godz.:** 12:00

**Adres:** start Park im. księcia J. Poniatowskiego, zbiórka: Parkowa/Inżynierska; zakończenie Zajezdnia Chocianowice

**Organizator:** Zielona Łódź

**Opis:** Wycieczka "70 lat komunikacji autobusowej w Łodzi" - o historii łódzkich autobusów opowie Bartosz Stępień z Muzeum Komunikacji Miejskiej w Łodzi". Prowadzący: Bartek Stępień.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.09.2018 – DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa

**Opis:** Dyskusyjny klub filmowy.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.09.2018 - WARSZTATY NA TEMAT IDEI AKTYWNEGO STARZENIA I UCZENIA SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa i Centrum Promocji i Rozwoju Obywatelskiego OPUS

SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodz](http://www.fb.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Warsztaty w ramach projektu „Obywatel Senior – rozwój zaangażowania obywatelskiego wśród seniorów” – ASOS.

**Zapisy:** 42 641 82 81

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.09.2018 - PRELEKCJA „KOSMOS I MY”

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Prelekcja multimedialna z zakresu wiedzy o kosmosie autorstwa Mieczysława Stefana Borkowskiego prezesa Polskiego Towarzystwa Miłośników Astronomii Oddział w Łódź.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.09, 25.09, 2.10, 9.10, 16.10, 23.10, 30.10 - BRYDŻ NA GÓRNEJ

**Godz.:** 16:00 – 20:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża, gry rodem z XVI wiecznej Anglii.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.09.2018 - TAŃCE LINIOWE I W KRĘGU

**Godz.:** 17:00 – 18:30

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Taniec w kręgu towarzyszył i towarzyszy ludziom w wielu krajach na co dzień. Tańce korowodowe spotkamy zarówno w kulturze Bałkanów, jak i w kulturze cygańskiej, żydowskiej,

# Łódzka tytka Seniora

rosyjskiej. Tańce w kręgu to również choreografie tworzone do muzyki współczesnej. Tańce w kręgu przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na umiejętności i sprawność fizyczną. Są tańcami integracyjnymi w różnych grupach wiekowych: od dzieci w wieku przedszkolnym po osoby starsze. Natomiast Tańce liniowe/ Line Dances są specyficznym sposobem tańca w linii, w których tańczący poruszają się stojąc obok siebie. W ten sposób tańczymy więc „solo”, a jednocześnie w grupie. Dlatego polecamy tę formę tańca nieśmiałym, niewierzącym w swoje umiejętności i osobom, które nie mają partnerów. Potrzeba tylko trochę chęci i możemy zaczynać! Każdy jest mile widziany, bez względu na umiejętności.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.09.2018 - „AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI – NAUKA JĘZYKA PLASTYCZNEGO”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spotkanie z Mariuszem Korczakiem - artystą – malarzem, który od ponad 20 lat prowadzi niezależną Pracownię Edukacji Plastycznej.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.09.2018 - WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO

**Godz.:** 11:00 – 12:30

**Adres:** Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Warsztaty rozwoju osobistego poświęcone przeróżnym tematom, które bliskie są każdemu człowiekowi, a w szczególności osobom starszym. Zajęcia prowadzone są przez terapeutę.

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

**Koszt:** 10 zł/os.

## 21.09, 18.09, 25.09, 02.10, 09.10, 16.10, 23.10 - „PRZY KOMINKU” – SPOTKANIE KLUBU SENIORA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości LUTNIA

**Opis:** Seniorze nie bądź sam! Już dziś dołącz do naszego Klubu Seniora PRZY KOMINKU! Centrum Aktywnego Seniora działające w Centrum Twórczości LUTNIA, zaprasza seniorów na spotkania klubowe we wtorki oraz przyjmuje zapisy do: Koła Turystycznego Piechur – oferujemy wycieczki piesze po Łodzi; Twórczej Grupy Literackiej „Limeryk”- spotkania miłośników literatury; Koła Miłośników Teatru – cykliczne spotkania dla pasjonatów teatru; Grupy malarskiej „Impresja” – warsztaty w pracowni malarskiej; Chór Canto – warsztaty wokalne dla osób dorosłych i seniorów.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** opłata klubowa 10zł/ na rok od uczestnika

## 21.09.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW „LITWA. OD WILNA PO KŁAJPEDĘ”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Prelekcja podróżnika Michała Falkowskiego. Pokaz autorskich zdjęć i filmów z podróży od Wilna po Kłajpedę.

**Zapisy:** Brak

# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.09.2018 - PIKNIK Z OKAZJI MIĘDZYNARODOWEGO DNIA ALZHEIMERA

**Godz.:** 17:00 – 20:00

**Adres:** Ogród Ośrodka Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie

**Opis:** Piknik organizowany w ramach Międzynarodowego Dnia Alzheimerera połączony z 25-leciem Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego oraz 20-leciem Środowiskowego Domu Samopomocy. W programie między innymi występ Kabaretu Waclaw i Jego Ferajna.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.09, 19.10.2018 - GIMNASTYKA CIAŁA I UMYŚŁU – AKTYWNY I BEZPIECZNY SENIOR

**Godz.:** 10:00 – 11:30

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

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

**Opis:** Zapraszamy osoby 60 + do uczestnictwa w warsztatach i zajęciach edukacyjnych. Wykłady z elementami ćwiczeń nt. zjawiska przemocy i asertywnej komunikacji, warsztaty rozwoju osobistego – w tym rozwijające funkcje poznawcze, relaksacje, szybkie zapamiętywanie, ćwiczenia na koncentrację, koordynację psychoruchową.

**Zapisy:** 608 833 981

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

## 22.09, 13 i 27.10.2018 - WIECZOREK TANECZNY DLA SENIORA

### „BAWMY SIĘ”

**Godz.:** 16:00 – 21:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zabawa przy muzyce „na żywo” od godziny 16:00 do 21:00. Przeboje z dawnych lat i wspaniała atmosfera.

**Zapisy:** Sprzedaż biletów w siedzibie organizatora od poniedziałku poprzedzającego wieczorek. Ilość miejsc ograniczona.

**Koszt:** 15zł

## 22.09.2018 - POTANÓWKA

**Godz.:** 17:00 – 20:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zabawa taneczna dla Seniorów przy muzyce na żywo. W cenie kawa, herbata.

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

**Koszt:** 12 zł /osoba

## 22.09.2018 - GÓRNA GÓRĄ! SPACER Z PRZEWODNIKIEM PO DZIELNICY GÓRNA

**Godz.:** 11:00 – 13:00

**Adres:** Zbiórka ul. Siedlecka 1, przed Ośrodkiem Kultury Górna.

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Łódź Górna - jedna z najstarszych dzielnic Łodzi dla większości łodzian jest nieznana i nieinteresująca. Podczas spaceru będzie można zmienić zdanie na temat Górnej, poznać jej historię, ważne dla historii Łodzi miejsca i związane z nimi wydarzenia. Spacer poprowadzi Justyna Tomaszewska -

# Łódzka tytka Seniora

przewodnik po Łodzi, pracownik Centrum Dialogu im. Marka Edelmana.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.09.2018 - PIKNIK BUDŻETÓW OBYWATELSKICH

**Godz.:** 14:00 – 18:00

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

**Organizator:** POS filia Karolew

**Opis:** Występ zespołu Cheerleaders oraz zespołu tańca współczesnego AdAstra.

**Zapisy:** Brak

## 23.09.2018 – PIKNIK. POWITANIE JESIENI Z ZIELONĄ ŁODZIĄ

**Godz.:** 12:00 - 17:00

**Adres:** Park im. Mickiewicza (Julianowski)

**Organizator:** Zielona Łódź

**Opis:** Piknik rodzinny z wieloma atrakcjami, na zakończenie pikniku koncert szant zespołu EKT Gdynia.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.09.2018 - DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY - ROMY SCHNEIDER

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa

**Opis:** Dyskusyjny Klub Filmowy - Romy Schneider - w hołdzie ikonie kina europejskiego w 80-tą rocznicę urodzin.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodz](http://www.fb.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytyka Seniora

## 25.09.18 – „BOHATEROWIE TAMTYCH DNI – DROGA PRZEZ PRUSZKÓW”

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości LUTNIA

**Opis:** Prelekcja multimedialna – pokazanie obrazu Powstania Warszawskiego i jego tragicznego zakończenia w Pruszkowie w obozie przejściowym „Duląg 121”, poprzez historię czterech osób: Marii Kwaśniewskiej, Stanisława Średzińskiego, Andrzeja Z. Zimowskiego, Joanny Modrzejewskiej.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.09.2018 - „SĄSIEDZI, KTÓRYCH NIE MA” - SPEKTAKL

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Teatr CHOREA

**Opis:** "Sąsiedzi, których nie ma" - opowieści mieszkańców Białowieży o ich żydowskich sąsiadach" to spektakl dzieci i młodzieży z Białowieży, który przywołuje pamięć zapomnianej w Białowieży społeczności żydowskiej mieszkającej tu przed wojną dom w dom z rodzinami białoruskimi i polskimi, prawosławnymi i katolickimi.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.09.2018 - WARSZTATY NA TEMAT NOWOCZESNEGO WOLONTARIATU

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa i Centrum Promocji i Rozwoju

# Łódzka tytka Seniora

Obywatelskiego OPUS

**Opis:** Warsztaty w ramach projektu „Obywatel Senior – rozwój zaangażowania obywatelskiego wśród seniorów” – ASOS.

**Zapisy:** 42 641 82 81

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.09.2018 – ZWIEDZANIE AKADEMII MUZYCZNEJ

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Gdańska 32

**Organizator:** Fundacja Jagiełło

**Opis:** Zwiedzenie Akademii Muzycznej, które potrwa 1,5 godz.

**Zapisy:** : sms-em lub telefonicznie pod numerem: 660 216 049 lub drogą elektroniczną: fundacjajagiello@op.pl.

**Koszt:** 10 zł

## 25.09.2018 – ŁÓDZKA AKADEMIA ZDROWIA – RAK PIERSI

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 104, Duża Sala Obrad UMŁ

**Organizator:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ

**Opis:** Wykład dotyczący raka piersi poprowadzi Pan dr n. med.

Piotr Pluta - koordynator Centrum Leczenia Chorych na Raka

Piersi Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. M. Kopernika w Łodzi.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.09.2018 - PODZIEMNY SPACER PO „DĘTCE”


**Godz.:** 15:00

**Adres:** Plac Wolności, wejście do Muzeum Kanału „Dętka”

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



 ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Muzeum Kanału „Dętka” to pionierskie założenie muzealne i niekwestionowana atrakcja turystyczna w Łodzi. Muzeum mieści się w podziemnym, owalnym zbiorniku na wodę, wybudowanym w 1926 roku. „Dętkę” projektował brytyjski inżynier William Heerlein Lindley. Jej korytarzem można obejść plac Wolności pod ziemią. Zapisy przyjmowane są do 18 września.

**Zapisy:** do dnia 18.09.2018 r. 42 684 66 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.09.2018 - JA I POEZJA – INTERPRETACJA WIERSZY AUTORSTWA POETÓW GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Spotkanie literackie poetów z Twórczej Grupy „Limeryk”, prezentacja wierszy autorstwa poetów Limeryka

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.09.2018 - LOTTO - KONCERTY W FABRYCE SZTUKI W ŁODZI W RAMACH CYKLU #PRZEPRASZAMY, ŻE W CZWARTEK

**Godz.:** 20:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Fabryka Sztuki w Łodzi

**Opis:** Zaproszeni twórcy poruszają się w takich estetykach jak jazz, yass, muzyka improwizowana, eksperymentalna muzyka elektroniczna, ambient.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.09, 18.10 – SPLOTY

# Łódzka tytka Seniora

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Popołudniowe spotkania twórcze dla młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – to Ty wybierasz! SPLOTY są przestrzenią otwartą na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach.

**Zapisy:** 42 684 61 15, 500 527 855

**Koszt:** Bilety: normalny: 12 zł, ulgowy: 8 zł

## 27.09.2018 - MUZYKOTERAPIA

**Godz.:** 9:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** POS filia Karolew

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

**Zapisy:** 42 687 02 07

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.09, 26.10.2018 - WIECZÓR Z PASJĄ

**Godz.:** 17:00 – 18:00

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

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

**Opis:** Cykl comiesięcznych spotkań z interesującymi ludźmi.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## 28.09.2018 - SPOTKANIE Z POEZJĄ PRZEMYSŁAWA OWCZARKA

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Brzeźna 10

**Organizator:** Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 47

**Opis:** Spotkanie autorskie z Przemysławem Owczarkiem – łódzkim poetą, antropologiem kultury (młodzież, dorośli, seniorzy).

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.09.2018 - INAUGURACJA CYKLU SPOTKAŃ EDUKACYJNYCH DLA SENIORÓW - PROJEKT „ZARADNY SENIOR”

**Godz.:** 11:00 – 12:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502, Ei-Ka

**Opis:** Celem spotkań jest podniesienie poziomu wiedzy seniorów na temat głównych współczesnych zagrożeń związanych z wyłudzeniami, próbami oszustwa i agresją fizyczną oraz podniesienie poziomu zaradności z nimi związanej. W ramach projektu zapraszamy seniorów na cykl pięciu spotkań: poradnictwo prawne, poradnictwo konsumenckie oraz 3 spotkania z zakresu samoobrony. Adresatami spotkań są osoby powyżej 60 roku życia, w szczególności samodzielnie zamieszkujące i na co dzień zdane na siebie, które narażone są na współczesne zagrożenia takie jak wyłudzenia, próby oszustwa i agresji fizycznej. W sposób szczególny kierujemy działania do seniorów aktywnych, którzy będą gotowi wiele z nabytej wiedzy i umiejętności przekazać innym – bliskim i znajomym w oparciu o specjalnie przygotowany materiał.

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

# Łódzka tytka Seniora

## 28.09.2018 - UROCZYSTA INAUGURACJA SEZONU KULTURALNEGO

**Godz.:** 17:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zapraszamy na uroczystą inaugurację sezonu kulturalnego – występy dzieci tańczących i śpiewających uczestniczących w zajęciach artystycznych w Domu Kultury „502”.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.09.2018 – ZWIEDZANIE MUZEUM KINEMATOGRAFII

**Godz.:** 14:30 (zbiórka przed muzeum)

**Adres:** pl. Lecha Kaczyńskiego 1

**Organizator:** Fundacja Jagiełło

**Opis:** Zwiedzanie Muzeum Kinematografii

**Zapisy:** : sms-em lub telefonicznie pod numerem: 660 216 049 lub drogą elektroniczną: fundacjajagiello@op.pl.

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.09.2018 - INAUGURACJA PRACOWNI RĘKODZIEŁA

**Godz.:** 17:00

**Adres:** Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3,

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna

**Opis:** Inauguracja Pracowni Rękodzieła – spotkanie organizacyjne dla osób zainteresowanych rękodziełem artystycznym (m.in. haftowaniem, szydełkowaniem, techniką decoupage, itp.).

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

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

## 28.09.2018 - BLISKIE SPOTKANIA Z MUZYKĄ KLASYCZNĄ – OPERA NABUCCO

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Piotrkowska 56, lok 4u (pierwsze piętro)

**Organizator:** Anna Furkałowska i Stowarzyszenie Topografie

**Opis:** Podczas spotkania prowadzonego przez zawodowych muzyków, uczestnicy poznają kontekst historyczny oraz formę utworów aby lepiej przygotować się do wyjścia na koncert do Teatru Wielkiego w Łodzi, w dniu 3.10.2018 r. Na uczestników spotkania będą czekały bilety do Teatru Wielkiego w promocyjnej cenie. Celem spotkania jest zdobycie wiedzy niedostępnej dla przeciętnego słuchacza i świadome uczestniczenie w przedstawieniu.

**Zapisy:** pod adresem [coolculturalnysluchacz@wp.pl](mailto:coolculturalnysluchacz@wp.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28-30.09.2018 - WYSTAWA „DRZEWA I KRZEWY W SZTUCE BONSAI”

**Godz.:** 10:00 - 18:00

**Adres:** Palmiarnia, Al. J. Piłsudskiego 61,

**Organizator:** Ogród Botaniczny

**Opis:** Wystawa. Wydarzenie przeznaczone dla rodzin oraz seniorów.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** normalny 10 zł, ulgowy 5 zł

## 29.09.2018 - ZARADNY SENIOR

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Fundacja Ei-Ka oraz Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Celem spotkań jest podniesienie poziomu wiedzy seniorów na temat głównych współczesnych zagrożeń związanych z wyłudzeniami, próbami oszustwa i agresją fizyczną oraz podniesienie poziomu zaradności z nimi związanej. W ramach projektu zapraszamy seniorów na cykl pięciu spotkań: poradnictwo prawne, poradnictwo konsumenckie oraz 3 spotkania z zakresu samoobrony.

**Zapisy:** w siedzibie organizatora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.09.2018 - KONCERT „NIEOBECNI?”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Koncert Piotra Goljata z zespołem w ramach Inauguracji Sezonu Kulturalnego 2018/2019 Centrum Kultury Młodych. Wzruszający i nastrojowy koncert poświęcony pamięci wybitnych artystów – utwory Andrzeja Zauchy, Zbigniewa Wodeckiego, Bogusława Meca, Bułata Okudźawy oraz autorskie kompozycje Piotra Goljata.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 29.09, 6.10.2018 - WYKŁADY CYKLICZNE O HISTORII I SZTUCE.

**Godz.:** 12:15

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Cykliczne wykłady o sztuce i historii miasta dla młodzieży, dorosłych i seniorów. Poruszamy szerokie spektrum tematów od dziejów mody, poprzez losy łódzkich fabrykantów, aż po

# Łódzka tytka Seniora

architekturę. Wykładom towarzyszy prezentacja obiektów z kolekcji CMWŁ związanych z tematyką spotkania.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bilety: normalny: 6 zł, ulgowy: 4 zł

## 30.09, 7.10, 14.10, 21.10, 28.10.2018 - WARSZTATY RODZINNE

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Szukacie pomysłu na kreatywne spędzanie czasu w gronie rodziny? Nie mogliście lepiej trafić! Obejrzycie wystawę, która zainspiruje Was do tego, by spojrzeć na sztukę z nowej perspektywy. Czeka Was półtorej godziny twórczego kombinowania pod opieką doświadczonego edukatora. Będziecie wcielać się w rolę artysty – badać, sprawdzać, próbować i eksperymentować. Odrzućcie ograniczenia i puśćcie wodze fantazji!

**Zapisy:** 42 684 61 15, 500 527 855

**Koszt:** Bilety: normalny: 12 zł, ulgowy: 8 zł

## 30.09. 2018 - FINISAŻ WYSTAWY O MARCU`68 ROKU

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Wojska Polskiego 83

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmana

**Opis:** Wystawa. Ostatnie oprowadzanie po wystawie o wydarzeniach Marca`68 oraz pokaz filmu „Człowiek za burtą. Łodzianie 50 lat po Marcu”. „Człowiek za burtą. Łodzianie 50 lat po Marcu” opowiada historię konkretnych osób, które wyjechały po antysemickiej nagonce 1968 roku, ale także tych, którzy postanowili zostać w kraju mimo, że wielu ich przyjaciół, znajomych i krewnych opuściła Polskę. Pracująca w Danii, w

# Łódzka tytka Seniora

Niemczech i w Polsce fotografka Kamila Bogulewska oraz dziennikarz i emigrant Marca'68 Aleksander Milchtach Sław przez ostatni rok podróżowali po świecie i przygotowywali projekt. W trakcie spotkań z 60 bohaterami przeprowadzone zostały wywiady oraz sesje fotograficzne. Zebrany materiał posłużył im do przygotowania wystawy, na której obejrzeć można portrety bohaterów oraz wywiady z nimi. Efektem projektu jest pełnometrażowy film. Wystawa zrealizowana ze środków Urzędu Miasta Łodzi. Sponsor: Maria Wrońska-Friend, Australia Partnerzy: Duński Instytut Kultury w Warszawie, Ambasada RP w Danii, Archiwum Państwowe w Łodzi, Ośrodek Karta, Promuje Łódzkie.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 01.10.2018 (kurs 8 spotkań) - WARSZTATY KOMPUTEROWE „LAPTOP BEZ TAJEMNIC”

**Godz.:** 16:15

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Kurs dedykowany początkującym użytkownikom komputera. Zapoznanie z podstawową obsługą urządzenia. Nauka podstawowych programów tekstowych i graficznych. Na zajęciach poznamy świat Internetu i portali społecznościowych typu Facebook.

**Zapisy:** [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl) lub w siedzibie organizatora.

**Koszt:** 100zł /kurs, lub 2x50zł (opłata miesięczna)

## 01.10, 8.10, 15.10, 22.10, 29.10.2018 - PILATES

**Godz.:** 17:00 – 18:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

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

**Koszt:** 10 zł / miesiąc

## 1,8,15,22,29.10.2018 - TERAPIA DŹWIĘKIEM

**Godz.:** 11:30

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Terapia dźwiękiem to zajęcia terapeutyczne z zastosowaniem mis i gongów tybetańskich.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 10 złotych od osoby za pięć zajęć

## 2.10. - 31.10.2018 - OTWARTE WARSZTATY PLASTYCZNE Z GRUPĄ STUDIO MAESTRO +

**Godz.:** 15:00 – 17:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Celem ogólnym spotkań jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych i wzmacnianie wiary w swoje możliwości. Ponadto stwarzamy możliwość wspólnego działania, wymiany doświadczeń, realizacji programu a na koniec dorocznej wystawy prac grupy połączonej z folderem i prezentacją fotografii z okresu pracy.

**Zapisy:** 42 6516747, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 02.10.2018 - „Z SERCA USZYTE”

# Łódzka tytka Seniora

**Godz.:** 10:00 – 12:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis :** Warsztaty szycia dla seniorów i spotkanie z psychologiem - zajęcia w ramach projektu „Włącz się – Generator Twórczej Energii” realizowanego z DK + „Inicjatywy Lokalne 2018”. Projekt finansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury.

**Zapisy:** 42 684 24 02 – ilość miejsc ograniczona

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 2.10.2018 - WARSZTATY NA TEMAT FORM PARTYCYPACJI SPOŁECZNEJ

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa i Centrum Promocji i Rozwoju Obywatelskiego OPUS

**Opis:** Warsztaty w ramach projektu „Obywatel Senior – rozwój zaangażowania obywatelskiego wśród seniorów” – ASOS.

**Zapisy:** 42 641 82 81

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 2.10, 9.10, 16.10, 23.10, 30.10 - JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW

**Godz.:** 12:00 – 12:45

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Nauka języka angielskiego dla początkujących, dostosowana do osób w wieku 60 +.

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

**Koszt:** 35 zł / miesiąc

## 2.10, 9.10, 16.10, 23.10, 30.10 - JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW

SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Godz.:** 13:00 – 13:45

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Nauka języka angielskiego dla zaawansowanych, dostosowana do osób w wieku 60+.

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

**Koszt:** 35 zł / miesiąc

**3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10 - STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI**

**Godz.:** 15:00 – 16:00

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

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

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

**Zapisy:** 791 180 127

**Koszt:** 10 zł /miesiąc

**3.10.2018 - DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI**

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** POS filia Karolew

**Opis:** Rozmowa o książce Wojciecha Albińskiego „Antylopa szuka myśliwego”, zajęcia dla osób dorosłych

**Zapisy:** 42 687 02 07

**Koszt:** Udział bezpłatny

**3.10, 17.10.2018 - „ A NAM W DUSZY GRA” – WIECZOREK TANECZNY**

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Wieczorek taneczny dla seniorów

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** 10 zł.

## 3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10 - GIMNASTYKA

**Godz.:** 15:00 – 16:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

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

**Koszt:** 10 zł /miesiąc

## 3.10.2018 - 20.12.2018 (SRODY)- ZDROWY KRĘGOSŁUP – GIMNASTYKA KOREKCYJNA Z ELEMENTAMI JOGI

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Nauka oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy (stabilizacji) ciała są wplecione w tok lekcji

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 4.10, 11.10, 18.10, 25.10 - MUZYKOTERAPIA AKTYWNA

**Godz.:** 9:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

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

**Zapisy:** Brak

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

Koszt: 6 zł/os

## 4.10.2018 - WARSZTAT „JAK NAPISAĆ TESTAMENT”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 104, Urząd Miasta Łodzi, Mała Sala Obrad

**Organizator:** Fundacja Otwarte Forum, Oddział ds. Polityki Senioralnej Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi

**Opis:** Warsztat odpowiadający na pytania: jak napisać testament, jak się do niego przygotować, kiedy warto sporządzić taki dokument, czy lepiej pójść do notariusza czy napisać go w domu, czy w testamencie można komuś pomóc? Po wykładzie odbędą się darmowe konsultacje prawne.

**Zapisy:** 500 857 074

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 4.10.2018 - HATI I ZDZISŁAW PIERNIK - KONCERTY W FABRYCE SZTUKI W ŁODZI W RAMACH CYKLU #PRZEPRASZAMY, ŻE W CZWARTEK

**Godz.:** 20:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Fabryka Sztuki w Łodzi

**Opis:** Zaproszeni twórcy poruszają się w takich estetykach jak jazz, yass, muzyka improwizowana, eksperymentalna muzyka elektroniczna, ambient.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.10, 11.10, 18.10, 25.10 - STRETCHING Z ELEMENTAMI JOGI

**Godz.:** 18:00 – 19:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1



# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

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

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

**Koszt:** 10 zł / miesiąc

## 5.10.2018 - 5.03.2019 - WYSTAWA „JERZY ANTKOWIAK. MODA POLSKA”

**Godz.:** w godzinach pracy Muzeum

**Adres:** ul. Piotrkowska 282

**Organizator:** Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

**Opis:** Wystawa przybliży dorobek jednego z najważniejszych polskich projektantów mody, kładąc szczególny nacisk na jego długotrwałą współpracę z Modą Polską, słynną instytucją, która przez dekady kształtowała gusta kolejnych pokoleń. Prezentacja strojów i dodatków z archiwum Antkowiaka stanowi punkt wyjścia do szerokiej refleksji nad modą jako zjawiskiem kulturowym i społecznym, oraz nad rządzącymi nią uniwersalnymi mechanizmami. Wystawa otwiera także przestrzeń do namysłu nad sposobem funkcjonowania ubioru w muzeach i statusem mody w obszarze sztuk wizualnych.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Bilet na wszystkie wystawy: normalny: 12 zł, ulgowy: 8 zł

Bilet na jedną wystawę: normalny: 10 zł, ulgowy: 6 zł

## 5-7.10.2018 - WYSTAWA „GRZYBY ZNANE I MNIEJ ZNANE”


**Godz.:** 9:00 - 17:00

**Adres:** Ogród Botaniczny, sala wystawowa w budynku administracyjnym Ogródu, ul. Retkińska 39/65

**Organizator:** Ogród Botaniczny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodz](http://www.fb.com/Seniorzywlodz)



 ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 5.10, 12.10, 19.10, 26.10 - PILATES

**Godz.:** 14:45 – 15:30

**Adres:** ul. Zakładowa 35 / sala gimnastyczna w SP 141

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej

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

**Zapisy:** 791 180 127

**Koszt:** 10 zł / miesiąc

## 6.10.2018 - CIEKAWIE PRZY KAWIE. KLUB SMAKOSZY KULTURY

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** „Zatrzymać czas w raj” - kolejne spotkanie z w/w cyklu. Tym razem bohater spotkania – Piotr Sarnik, oprowadzi nas po tajemniczych i egzotycznych zakątkach Malezji i Singapuru.

**Grupa docelowa** – seniorzy, osoby dorosłe, całe rodziny

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.10.2018 - ŁÓDZKA AKADEMIA ZDROWIA – CHOROBA PARKINSONA

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 104, Duża Sala Obrad UMŁ

**Organizator:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ

**Opis:** Wykład dotyczący choroby Parkinsona poprowadzi prof. nadzw. dr hab. n. med. Andrzej Bogucki – specjalista neurolog, kierownik Oddziału Dziennego i Poradni Neurologicznej

# Łódzka tytka Seniora

w Centralnym Szpitalu Klinicznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 9.10.2018 - WIDZEWSKA GALERIA EKSLIBRISU - WYSTAWA AGNIESZKI KOWALCZYK

**Godz.:** 16:30

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zapraszamy do Widzewskiej Galerii Ekslibrisu na wystawę Pani Agnieszki Kowalczyk.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.10.2018 – WARSZTATY „Z SERCA USZYTE”

**Godz.:** 17:00 – 19:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis :** Warsztaty szycia dla dorosłych i spotkanie z psychologiem - zajęcia w ramach projektu „Włącz się – Generator Twórczej Energii” realizowanego z Dom Kultury + „Inicjatywy Lokalne 2018”. Projekt finansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury.

**Zapisy:** 42 684 24 02 – ilość miejsc ograniczona

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.10.2018 - MUZYCZNE SPOTKANIA SENIORÓW Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

**Godz.:** 10:00 - 11:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlozdi](https://www.facebook.com/Seniorzywlozdi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Cykliczne spotkania dla seniorów podczas których omawiane są dzieła muzyczne - wokalnie- instrumentalne najwybitniejszych kompozytorów. Podczas zajęć prezentowane są przykłady muzyczne, ich różnice tematyczne oraz sposoby wykonywania.

**Zapisy:** 42 6516747, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.10.2018 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

**Godz.:** 17:00 – 20:00

**Adres:** Dom Kultury „Widok” Al. Piłsudskiego133

**Organizator:** Widzewskie Domy Kultury Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Impreza taneczna dla seniorów, gwarantujemy kawę i herbatę.

**Zapisy:** 574 255 542, 574 190 659

**Koszt:** 11,50 zł

## 12.10.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW „NEPAL – NAJPIĘKNIJSZE ZABYTKI”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Prelekcja podróżniczki Małgorzaty Han. Pokaz autorskich zdjęć i filmów z podróży po najpiękniejszych zabytkach Nepalu.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.10.2018 - BLISKIE SPOTKANIA Z MUZYKĄ KLASYCZNĄ – MUZYKA DAWNA

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Piotrkowska 56, lok 4u (I p.)

**Organizator:** Anna Furkałowska i Stowarzyszenie Topografie

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Podczas spotkania prowadzonego przez zawodowych muzyków, uczestnicy poznają kontekst historyczny oraz formę utworów aby lepiej przygotować się do wyjścia na koncert do Filharmonii Łódzkiej w dniu 16.10.2018 r. Na uczestników spotkania będą czekały bilety do Filharmonii w promocyjnej cenie. Celem spotkania jest zdobycie wiedzy niedostępnej dla przeciętnego słuchacza i świadome uczestniczenie w koncercie.

**Zapisy:** Zapisy pod adresem [coolturalnysluchacz@wp.pl](mailto:coolturalnysluchacz@wp.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.10.2018 - "GRINGO W ANDYJSKICH STOLICACH"

**Godz.:** 17:00 – 18:30

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

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna, Strefa Kultury Otwartej

**Opis:** Spotkanie z Markiem Barwińskim – podróżnikiem i profesorem Uniwersytetu Łódzkiego, z Katedry Geografii Politycznej, Historycznej i Studiów Regionalnych, który w bardzo intrygujący sposób opowiada o swoich podróżach. Tematem spotkania będzie Ameryka Południowa. Usłyszeć będzie można między innymi o: La Paz, Limie, Cusco i Bogocie.

**Zapisy:** 791 180 127

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.10.2018 - POTAŃCÓWKA

**Godz.:** 17:00 – 20:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zabawa taneczna dla Seniorów przy muzyce na żywo. W cenie kawa, herbata.

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

**Koszt:** 12zł /osoba

SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW



# Łódzka tytka Seniora

## 15.10.2018 - „AWANTURA” ĆWICZENIA NA TEMPERAMENT Z I AKTU „FILOMENY MORTURANO” – EDUARDO DE FILIPPO, TEATR PODTEKST

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** „Awantura” ćwiczenia na temperament z I aktu „Filomeny Morturano” – Eduardo de Filippo, reżyseria: Ryszard Zarewicz, wykonawcy: Teresa Stefańska, Jacek Kusto. Z trzech aktów włoskiej sztuki Eduardo de Filippo "FILOMENA MORTURANO". wybrano akt pierwszy i dano mu tytuł "AWANTURA" bo dostarcza aktorom znakomitego materiału do zaprezentowania temperamentu i scenicznej kondycji. W akcie drugim bohaterowi nie udaje się dowiedzieć, który z trzech mężczyzn jest jego synem i akceptuje całą trójkę w całości.

**Zapisy:** 42 6516747, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.10.2018 - KONCERT Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE”

**Godz.:** 10:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Koncert z cyklu „Podajmy sobie ręce”.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.10.2018 - „FILOMENA MORTURANO” – SPEKTAKL TEATRU PODTEKST

**Godz.:** 18:00

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

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Dom Kultury 502 zaprasza na spektakl Teatru Podtekst w odświeżeniu pierwszego aktu włoskiej sztuki Eduardo de Filippo „FILOMENA MARTURANO”.

Z trzech aktów wybrano akt pierwszy i dano mu tytuł „AWANTURA”, bo dostarcza aktorom znakomitego materiału do zaprezentowania temperamentu i scenicznej kondycji.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 18.10.2018 - ALAMEDA 4 - KONCERTY W FABRYCE SZTUKI W ŁODZI W RAMACH CYKLU #PRZEPRASZAMY, ŻE W CZWARTEK

**Godz.:** 20:00

**Adres:** ul. Tymienieckiego 3

**Organizator:** Fabryka Sztuki w Łodzi

**Opis:** Zaproszeni twórcy poruszają się w takich estetykach jak jazz, yass, muzyka improwizowana, eksperymentalna muzyka elektroniczna, ambient.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.10.2018 - „Z SERCA USZYTE”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** prelekcja „Początki łódzkiego włókiennictwa” oraz wycieczka po okolicznej „fabrycznej Łodzi” - działania w ramach projektu „Włącz się – Generator Twórczej Energii” realizowanego z DK + „Inicjatywy Lokalne 2018”. Projekt finansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury.

**Zapisy:** Brak

SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **26.10.2018 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW „PORTUGALIA. PORTO W PORTO”**

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Prelekcja podróżniczki Elżbiety Woźnickiej. Pokaz autorskich zdjęć i filmów z podróży po Portugalii.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **26.10.2018 - WERNISAŻ WYSTAWY GRAFIKI WALTERA RINDONE**

**Godz.:** 18:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna

**Opis:** Wernisaż wystawy grafiki Waltera Rindone w Galerii Sześciu Obrazów Ośrodka Kultury Górna. Prace można oglądać do 5 grudnia.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **27.10.2018 - W TONACJI SEPII – SZANUJMY WSPOMNIENIA”**

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** „W Tonacji Sepii – szanujmy wspomnienia” – audycje na żywo dla tych którzy mają wspomnienia i tych wspomnień się nie wstydzą. Prowadzenie – Jan Targowski – polski krytyk muzyczny,

# Łódzka tytka Seniora

pedagog Akademii Muzycznej w Łodzi, Dziennikarz Redakcji Publicystyki i Programów Kulturalnych Polskiego Radia w Łodzi

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.10.2018 - PIEŚNI PRZEJŚCIA. LUDOWE PIEŚNI I TRADYCJE POGRZEBOWE

**Godz.:** 17:00 – 19:00

**Adres:** Ośrodek Kultury Górna, ul. Siedlecka 1

**Organizator:** Ośrodek Kultury Górna / Narodowe Centrum Kultury Miasto Łódź

**Opis:** Koncert polskich pieśni pogrzebowych, zakończony dyskusją na temat tradycji pogrzebowych- tych aktualnych i tych zapomnianych. Koncert był nagrodzony nagrodą Grand Prix na Festiwalu Nowa Tradycja 2017. Pieśni opracowane są na minimalistyczny skład (2 głosy i altówka) sprawiają wrażenie surowych, ale docierają do głębi emocji i wagi tematu. Wykonawcy: duet Grochocki\_Odorowicz (głos i altówka) oraz Joanna Chmielewska (głos).

Wydarzenie dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy lokalne 2018 oraz przez Miasto Łódź ramach dotacji celowej.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.10.2018 – SPACER PO PARKU NA ZDROWIU

**Godz:** 12:00

**Adres:** miejsce zbiórki: pod pomnikiem pingwina Pik-Poka przy Fali

**Organizator:** Zielona Łódź

**Opis:** Spacer po największym łódzkim parku, mającym wiele do zaoferowania. Jak zmieni się Ogród Zoologiczny, co powstało w miejscu dawnego Lunaparku. Na te i inne pytania odpowiemy

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlozdz](https://www.facebook.com/Seniorzywlozdz)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

podczas wędrowki po Parku im. Piłsudskiego. Prowadzący: Paulina Machałowska

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## PNIEDZIAŁKI - LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO

**Godz.:** grupa podstawowa i średnio zaawansowana – godziny do ustalenia

**Adres:** Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna

**Opis:** Nauka języka angielskiego dla seniorów – czytanie ciekawych tekstów po angielsku, rozmowy na różne tematy, ćwiczenie pisanie oraz gramatyki, ponadto śpiewanie piosenek Rolling Stonesów, Abby i innych hitów.

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

**Koszt:** 60 zł/miesiąc

## PNIEDZIAŁKI - PRACOWNIA RĘKODZIEŁA

**Godz.:** 17:00 - 18:30

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

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna”

**Opis:** Spotkania dla osób starszych, które lubią robótki ręczne, m.in. szycie, tkanie, haftowanie czy ozdabianie przedmiotów techniką decoupage.

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

**Koszt:** 10 zł/spotkanie

## PNIEDZIAŁKI - KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS”

**Godz.:** 10:30 – 14:30

**Adres:** Dom Kultury „Widok” Al. Piłsudskiego133



# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Widzewskie Domy Kultury Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Zajęcia przeznaczone są dla ludzi dorosłych, którzy interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi, albo chcą po prostu spróbować swoich umiejętności plastycznych. Zajęcia prowadzone są w grupach kilkunastoosobowych pod kierunkiem artystów plastyków - pedagogów z wieloletnim doświadczeniem. Mają na celu doskonalenie umiejętności i miłą formę spędzania czasu wolnego, a także uwolnienie ekspresji twórczej.

**Zapisy:** 574 255 542, 574 190 659

**Koszt:** 70 zł/mies.

## WTORKI - TOWARZYSTWO ŚPIEWACZE „ANNA”

**Godz.:** 12:00 - 14:00

**Adres:** Dom Kultury „Widok” Al. Piłsudskiego133

**Organizator:** Widzewskie Domy Kultury Dom Kultury „Widok”

**Opis:** Zajęcia dla seniorów, którzy potrafią śpiewać lub zabawiać dowcipem. Cotygodniowe spotkania poświęcone są doskonaleniu istniejących już programów a także przygotowywaniu nowych. Głównym przesłaniem zespołu jest umilanie czasu ludziom chorym, starszym i samotnym. Towarzystwo śpiewacze „Anna” zaprasza na swoje próby wszystkich tych, którzy chcą się podzielić swoim talentem z innymi a także spotkać osoby o podobnych zainteresowaniach.

**Zapisy:** 574 255 542, 574 190 659

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WTORKI - GIMNASTYKA 60+

**Godz.:** 11:00 – 12:00

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

**Organizator:** Widzewskie Domy Kultury Dom Kultury „Widok”

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Zajęcia sportowe dla seniorów

**Zapisy:** 574 255 542, 574 190 659

**Koszt:** 35zł/mies.

## WTORKI I CZWARTKI - PRACOWNIA CERAMICZNA

**Godz.:** 16:00 – 19:00

**Adres:** Al. Piłsudskiego 133

**Organizator:** Dom Kultury „Widok”

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

**Zapisy:** 574 255 542, 574 190 659

**Koszt:** 120zł/ 8 godzin lub 20 zł/ godzina

## CZWARTKI OD 4.10.2018 - „FIVE O`CLOCK- BRITISH CULTURE” – ZAJĘCIA OTWARTE

**Godz.:** 15:00, 16:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Istotę zajęć organizowanych w Bałuckim Ośrodku Kultury „Na Żubardzkiej” stanowi praktyczna nauka języka angielskiego przybliżająca uczestnikom wiedzę z zakresu kultury, m.in. zwyczajów, zabytków, architektury, twórców, geografii, historii, a także kuchni brytyjskiej.

**Zapisy:** 42 6516747, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## PONIEDZIAŁEK, PIĄTEK – PRZEZ CAŁY WRZESIEŃ NABÓR UCZESTNIKÓW- ANGIELSKI/NIEMIECKI/HISZPAŃSKI DLA SENIORA – LEKTORATY JĘZYKOWE

# Łódzka tytka Seniora

**Godz.:** Język angielski, 3 grupy po 1,5h, piątek od godz. 12:00  
Język niemiecki, 2 grupy po 1,5h, wtorek g. 14:00, środa 12:00  
Język hiszpański, 1 grupa po 1,5h, piątek g. 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Nauka języka na różnym poziomie zaawansowania. Grupy dostosowane do umiejętności uczestników, ze szczególnym uwzględnieniem umiejętności konwersacji w języku obcym. Zajęcia rozpoczynają się od października, w cyklu akademickim, tj. do czerwca 2019 roku.

**Zapisy:** 42 651 50 30, strefazajec.pl lub w siedzibie organizatora.

**Koszt:** 70zł/mc

## PONIEDZIAŁEK - JOGA ŚMIECHU

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Stawowa 28

**Organizator:** Wyspa Kultury na Stawowej

**Opis:** Metoda „Jogi śmiechu” wywodzi się z Indii, gdzie zapoczątkował ją lekarz internista doktor Madan Kataria, dostrzegając pozytywny wpływ śmiechu na samopoczucie pacjentów. Nasze zajęcia to prosta droga do odprężenia, nabrania dystansu oraz gwarancja dobrze spędzonego czasu.

**Zapisy:** strefazajec.pl lub w siedzibie organizatora

**Koszt:** 20zł/godzina zajęć

## PONIEDZIAŁKI - GIMNASTYKA ZDROWOTNA

**Godz.:** 15:30 – 16.30


**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa

**Opis:** Stałe, prozdrowotne zajęcia gimnastyczne dostosowane dla osób w wieku 60+.

SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



 ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 42 641 82 81

**Koszt:** 38 zł / mies.

## PONIEDZIAŁKI - Dyskusyjny Klub Filmowy

**Godz.:** 17.00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa

**Opis:** Stałe projekcje filmowe z prelekcją i dyskusją moderowaną przez filmoznawcę Mariusza Chojnackiego.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## PONIEDZIAŁKI I WTORKI - Warsztaty Ceramiki

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166 (wtorki) lub Stawowa 28 (poniedziałki)

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Na warsztatach poznamy ręczne techniki formowania gliny i toczenia na kole garncarskim. Poznamy metody zdobienia ceramiki, podszkliwnie, nadszkliwnie, tlenkami, szkliwami, szkłem topionym. Zajęcia międzypokoleniowe. Możliwość wyboru intensywności zajęć, od godziny 17:00: 1h/tydzień; 2h/tydzień lub 3h/tydzień.

**Zapisy:** [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl) lub w siedzibie organizatora

**Koszt:** 25zł/godzina zajęć

## PONIEDZIAŁKI I ŚRODY - Taniec Towarzyski

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

środy 9:30 - 10:30, 10:45 - 11:45, 12:00 - 13:00

**Adres:** Dom Kultury 502, ul. A. Sacharowa 18, 92-542 Łódź

**Organizator:** Dom Kultury 502

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Zajęcia tańca towarzyskiego dla seniorów

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

**Koszt:** 30zł / miesiąc

## WTORKI - GIMNASTYKA TAI CHI

**Godz.:** 10:30 – 12:00

**Adres:** Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna

**Opis:** Tai chi to delikatne ćwiczenia odpowiednie dla ludzi w każdym wieku, rozwijające ciało i umysł, rozwijające równowagę i koncentrację, redukujące stres, poprawiające kondycję, zapewniające poprawę zdrowia i lepsze samopoczucie. Tai Chi wspomaga rozwój całej osobowości i pozytywnie oddziałuje na nasze życie codzienne.

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

**Koszt:** 60 zł/kwartał

## WTORKI - KLUB FILMOWY

**Godz.:** 17:00 – 19:00

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Tematyczne wykłady filmoznawcy Mariusza Chojnackiego, ilustrowane fragmentami wybranych filmów.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WTORKI - II ŚNIADANIE SENIORA - SPOTKANIA TEMATYCZNE

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa

**Opis:** Stałe, integracyjne spotkania o różnej tematyce

55 |

SENIORZE  
WYJDZ

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



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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 42 641 82 81

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **WTORKI I CZWARTKI - GIMNASTYKA 50+**

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

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Gimnastyka 50+ ma postać zajęć sportowych dedykowanych dla seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

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

**Koszt:** 60zł / 8 zajęć

## **WTOREK I CZWARTEK - DRZWI OTWARTE**

**Godz.:** 10:00 – 15:00

**Adres:** ul. Nawrot 85

**Organizator:** Urząd Komunikacji Elektronicznej

**Opis:** Porady indywidualne udzielane konsumentom którzy zamierzają zawrzeć umowę lub już korzystającym z usług telekomunikacyjnych i pocztowych. Propozycja kierowana jest do wszystkich konsumentów jednak ze szczególnym uwzględnieniem seniorów.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **WTORKI I CZWARTKI - SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA**

**Godz.:** wtorki 18:00 - 19:00, czwartki 18:00 - 19:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Szkoła Zdrowego Kręgosłupa to zajęcia sportowe dla seniorów mające charakter profilaktyczny i terapeutyczny.

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** Informacje i zapisy Dom Kultury 502

tel. 574 190 682, 574 190 658

**Koszt:** 75zł / 8 zajęć

## **WTORKI I PIĄTKI - GIMNASTYKA 60+**

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

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Gimnastyka 60+ ma postać zajęć sportowych dedykowanych dla seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

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

**Koszt:** 40zł / miesiąc

## **ŚRODY OD 1.10.2018 - GIMNASTYKA REKREACYJNA I USPRAWNIAJĄCA**

**Godz.:** 15:00 – 16:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Celem zajęć jest podniesienie stanu zdrowia, zachowanie sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej oraz wyhamowywanie procesów inwolucyjnych. Racjonalne stosowanie ćwiczeń fizycznych w wieku starszym skutecznie przeciwdziałają procesom starzenia się organizmu oraz umożliwia podtrzymywanie sprawności ruchowej, tak niezbędnej osobom w wieku podeszłym.

**Zapisy:** 42 6516747, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **ŚRODY OD 1.10.2018 - GIMNASTYKA REKREACYJNA I USPRAWNIAJĄCA**

**Godz.:** 15:00 – 16:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

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

[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



 **ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW**

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Celem zajęć jest podniesienie stanu zdrowia, zachowanie sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej oraz wyhamowywanie procesów inwolucyjnych. Racjonalne stosowanie ćwiczeń fizycznych w wieku starszym skutecznie przeciwdziała procesom starzenia się organizmu oraz umożliwia podtrzymywanie sprawności ruchowej, tak niezbędnej osobom w wieku podeszłym.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ŚRODY - TANIEC BRZUCHA

**Godz.:** 18:00 - 19:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Taniec orientalny dla wszystkich, którzy chcą spróbować coś nowego. Nauka podstawowych kroków i ruchów technik ballydance i tribal. Wspólny pokaz tańca pod koniec sezonu artystycznego.

**Zapisy:** [strefazajec.pl](http://strefazajec.pl) lub w siedzibie organizatora

**Koszt:** 60zł/mc

## ŚRODY - TANIEC DLA SENIORÓW

**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. Zajęcia prowadzi wieloletni choreograf, instruktor tańca.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** 5 zł

# Łódzka tytka Seniora

## ŚRODY (OD 19.09) - GIMNASTYKA ZDROWOTNA

**Godz.:** 12:00 – 13:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa

**Opis:** Stałe, prozdrowotne zajęcia gimnastyczne dostosowane dla osób w wieku 60+

**Zapisy:** 42 641 82 81

**Koszt:** 38 zł./ mies.

## ŚRODY I PIĄTKI - GIMNASTYKA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA

**Godz.:** zajęcia w CAiR Rondo: środa, piątek, g. 10:30, zajęcia w „Wyspa Kultury na Stawowej”: wtorek i czwartek, g. 10:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166 i Stawowa 28

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Zajęcia z profilaktyki zdrowego kręgosłupa, usprawniające i wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe. Na ćwiczenia zapraszamy do dwóch filii BOK: „Rondo” na Limanowskiego 166 lub „Wyspa Kultury” na Stawowej 28

**Zapisy:** 42 651 50 30, strefazajec.pl lub w siedzibie organizatora

**Koszt:** 60zł/karnet 8 wejść

## CZWARTKI - PUNKT KONSULTACYJNY DLA SENIORÓW

**Godz.:** Porady prawne, g. 17:00, porady psychologiczne, g. 16:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

**Opis:** Indywidualne i bezpłatne porady prawne i psychologiczne.

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

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

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](http://www.fb.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

# Łódzka tytka Seniora

## CZWARTKI - STRETCHING

**Godz.:** 18:45 – 19:45

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Zajęcia rekreacyjne, rozciągające, skierowane w szczególności do osób dorosłych i seniorów, których celem jest podniesienie sprawności ruchowej uczestników.

**Zapisy:** 42 651 67 47, [www.strefazajec.pl](http://www.strefazajec.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## CZWARTKI - PRACOWNIA RYSUNKU

**Godz.:** 18:00 – 20:00

**Adres:** Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3

**Organizator:** Dom Kultury „Ariadna

**Opis:** Zajęcia przeznaczone dla osób, które lubią rysować – bez względu na wcześniejsze doświadczenia artystyczne. Warsztaty to czas pracy twórczej, doskonalenia umiejętności, poszerzania wiedzy, a także forma samorealizacji oraz kreatywny sposób na spędzenie czasu wolnego.

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

**Koszt:** 70 zł/miesiąc

## CZWARTKI - WARSZTATY KORALIKOWE

**Godz.:** grupa początkująca czwartek 16:00n - 18:00

grupa zaawansowana czwartek 18:00 - 20:00

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

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

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

**Koszt:** 60 zł / miesiąc



# Łódzka tytka Seniora

## **CZWARTKI (II i IV w miesiącu) – począwszy od 13.09.2018 - KLUB RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO „ARTE”**

**Godz.:** 17:00 – 18:30

**Adres:** ul. Lokatorska 13

**Organizator:** Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Brak

**Koszt:** Udział bezpłatny

## **PIĄTKI - „JOGA NA DZIEŃ DOBRY”**

**Godz.:** 12:00 - 13:15

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

**Organizator:** Dom Kultury 502

**Opis:** Zajęcia jogi dla seniorów.

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

**Koszt:** 55zł / miesiąc

## **PIĄTKI (OD 21 WRZEŚNIA) - JOGA**

**Godz.:** 9:30 – 11.00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** Klub Dąbrowa

**Opis:** Stałe, prozdrowotne zajęcia jogi dostosowane dla osób w wieku 60+

**Zapisy:** 42 641 82 81

**Koszt:** 65 zł/ mies.

## **UNIWESYTET TRZECIEGO WIEKU IM. JANA PAWŁA II**

**Godz.:** do ustalenia

**Adres:** ul. Brzozowa 5/7

**Organizator:** Wyższa Szkoła Studiów Międzynarodowych w Łodzi

**SENIORZE  
WYJDZ  
Z DOMU!**

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

[www.fb.com/Seniorzywlozdi](http://www.fb.com/Seniorzywlozdi)



**ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW**

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Uniwersytet Trzeciego Wieku oferujący zajęcia dla osób starszych z zakresu wiedzy o świecie i różnych dziedzin życia społecznego. Wykładowcami będą osoby specjalizujące się w powyższej tematyce.

**Zapisy:** 42 689 72 10 w. 110

**Koszt:** Wpisowe 40 zł, czesne semestralne 80 zł

## HALOFON

HaloFon to kolejny krok do przeciwdziałania samotności wśród osób starszych. Jeśli doskwiera Ci samotność i nie masz z kim porozmawiać oraz podzielić się swoimi przemyśleniami - zadzwoń, jesteśmy dla Ciebie. Jeśli masz ochotę podzielić się swoim czasem i życiowym doświadczeniem, zgłoś się!

Wiek nie gra roli. Szukamy osób otwartych, pogodnych i zaangażowanych. Jeśli lubisz rozmowy telefoniczne i chcesz poznać nowych, ciekawych ludzi - czekamy właśnie na Ciebie.

**Zapraszamy osoby chcące zaangażować się w międzypokoleniowy wolontariat.**

Realizatorem projektu jest Fundacja Subvenio w partnerstwie z Urzędem Miasta Łodzi.

Zapisy: 42 638 50 32 środy 10:00 – 14:00 , czwartek lub piątek 13:00 – 17:00 (dyżury mogą ulec zmianie).

## Koordinator Łódzkiej Tytki Seniora

Oddział ds. Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Łodzi

ul. Zachodnia 47, pokój 132

Tel. 42 638 47 30

e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl



ŁÓDZKI  
TELEFON  
ŻYCZLIWOŚCI

**42 638 50 32**



## ZOSTAŃ NASZYM WOŁONTARIUSZEM

**JEŚLI LUBISZ LUDZI I JESTEŚ OTWARTY  
NA NOWE ZNAJOMOŚCI,**

**JEŚLI TELEWIZOR I KOMPUTER TO NIE WSZYSTKO,**

**JEŚLI WIERZYSZ, ŻE JEDNO DOBRE SŁOWO MOŻE POMÓC,**

**PODZIEL SIĘ SWOIM DOŚWIADCZENIEM I CZASEM.**

Umów się na spotkanie z koordynatorem, PESEL nie jest ważny, ważna jest chęć pomagania, empatia i odrobina wolnego czasu. Reszty nauczymy Cię podczas szkoleń.

Czeka Cię wiele wyzwań, nowe znajomości, może nawet przyjaźnie, szkolenia i wspólne wyjazdy. Ale najważniejsze - satysfakcja z bycia potrzebnym, radość z pomagania.

Ty decydujesz ile czasu chcesz poświęcić na pracę wolontariusza, liczy się każda godzina.

**42 638 50 32**

**W KAŻDY DZIEŃ ROBOCZY  
OD GODZ. 14 - 17**



## W CZYM MOŻEMY POMÓC?

Chcesz porozmawiać z psychologiem czy uzyskać poradę prawną

Potrzebujesz informacji: co, gdzie i kiedy dzieje się w Łodzi,  
w czym warto brać udział, jak uzyskać pomoc w trudnej sytuacji

Potrzebujesz życzliwej, anonimowej rozmowy

Szukasz numeru telefonu do instytucji czy firmy

Chcesz uzyskać informację, gdzie otrzymasz kartę seniora czy pudełko życia

*Czekamy na Twój telefon*

**Bezpłatne szkolenia komputerowe**  
dla 1 000 mieszkańców Łodzi, którzy ukończyli 60 lat.

## **OSTATNIE WOLNE MIEJSCA** **W PROGRAMIE** Aktywni 60 +

Zajęcia odbywają się w **7 lokalizacjach na terenie Łodzi**.  
Zapisz się już dziś, nie zwlekaj.

 **501 988 014**



**ZAPISY W KAŻDY DZIEŃ ROBOCZY**  
**W GODZ. 10-14, DO WYCZERPANIA MIEJSC.**

 **ŁÓDŹ KREUJE**  
**DLA SENIORÓW**

  
subvenio

Zadanie jest realizowane dzięki dofinansowaniu z Budżetu Miasta Łodzi