



Łódź, dn. 11 sierpnia 2014 r.

DOA-OP-II.0003.570.2014

Pani
Małgorzata Niewiadomska-Cudak
Radna Rady Miejskiej w Łodzi

Wiceprezydent Miasta Łodzi

ul. Piotrkowska 104
90-926 Łódź
tel.: +48 (42) 638 41 11
fax +48 (42) 638 44 17
e-mail: k.piatkowski@uml.lodz.pl
www.lodz.pl

W odpowiedzi Pani Radnie

W odpowiedzi na Pani interpelację złożoną 31 lipca 2014 r., dotyczącą działalności dzielnicowych Centrów Aktywnego Seniora, w załączeniu przedstawiam Pani wykaz zajęć, jakie są oferowane przez poszczególne Centra, zarówno te, które zrealizowano w pierwszej połowie roku, jak i te planowane na drugą połowę 2014 r. Faktem jest, że część CAS, zgodnie z programem, większość swoich zajęć dla seniorów przygotowuje w okresach przed i powakacyjnych. Pragnę również poinformować, że tegoroczne środki na wsparcie CAS, zostały przyznane na podstawie Uchwały nr LXXXIX/1834/14 Rady Miejskiej w Łodzi z dnia 18 czerwca 2014 r.

Dodatkowo, wszystkie dzielnicowe punkty, które administrują poszczególnymi podstronami serwisu www.seniorzy.uml.lodz.pl, otrzymały zalecenie weryfikacji wprowadzonych danych oraz prośbę o aktualizację harmonogramów wydarzeń na bieżąco.

Krzysztof Piątkowski
Krzysztof Piątkowski
Krzysztof PIĄTKOWSKI

Do wiadomości:

1. Pan Grzegorz Matuszak, Wykonujący zadania Przewodniczącego Rady Miejskiej w Łodzi, Wiceprzewodniczący Rady
2. Pan Marcin Górski, Dyrektor Wydziału Organizacyjno-Prawnego w Departamencie Obsługi i Administracji

CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA - BAŁUTY

Program Bałuckiego Ośrodka Kultury w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ na II połowę 2014

Lp.	Rodzaj zajęć	Termin/ Częstotliwość zajęć	Zapisy	Oplata
1	Jak poradzić sobie ze stresem w teorii i praktyce-treningi relaksacyjne. Spotkania mające na celu niwelowanie negatywnych emocji, synchronizację półkul mózgowych oraz redukcję napięć mięśniowych.	1 godz. 1 x tyg. X, XI (osiem spotkań)	zapisy będą prowadzone od sierpnia tel. 42 652-62-27 lutnia@teosat.pl	Płatne
2	Warsztaty kulinarne Carving-sztuka zdobienia z warzyw i owoców. Rozwijanie wyobraźni oraz zdolności manualnych poprzez tworzenie elementów dekoracyjnych potraw	4 godziny zajęć jednorazowo XI (jeden dzień)	zapisy będą prowadzone od września tel. 42 652-62-27 lutnia@teosat.pl	Płatne
3	FIVE O'CLOCK - BRITISH CULTURE spotkania z kulturą brytyjską połączone z praktyczną nauką języka angielskiego	Jedno spotkanie w VI, IX- XII 45 godz. lekcyjnych, 1 x tyg. 2 godz.	zapisy będą prowadzone od sierpnia tel. 42-651-67-47 zubardzka@bok.lodz.pl	Płatne
4	Studio MAESTRO+ to spotkania i doskonalące i edukujące w zakresie technik plastycznych. Kanwą zajęć jest praca w oparciu o martwą naturę i prace uznanych artystów i kompozycje z wyobraźni	13 spotkań dwugodzinnych IX-XII, jedno spotkanie w VI	zapisy będą prowadzone od sierpnia tel. 42 651-67-47 zubardzka@bok.lodz.pl	Płatne
5	Warsztaty Rękodziela Artystycznego - PROJEKTOWANIE I TWORZENIE BIŻUTERII - zapoznanie uczestników z prostymi technikami i sposobami wykonywania biżuterii oraz wykonanie prac.	1 spotkanie, 4 godz. X	zapisy będą prowadzone od września tel. 42 651-67-47 zubardzka@bok.lodz.pl	Płatne
6	Warsztaty Rękodziela artystycznego-DECOUPAGE- zapoznanie uczestników z techniką zdobienia przedmiotów oraz wykonanie prac w tej technice	1 spotkanie, 4 godz. XI	zapisy będą prowadzone od września tel. 42 651-67-47 zubardzka@bok.lodz.pl	Płatne
7	Warsztaty teatralne - podstawowy cel warsztatów to: Integracja środowiska seniorskiego. Przekazanie seniorom podstaw gry aktorskiej. Praca nad techniką prowadzenia głosu i wymowy. Stworzenie zespołu , mogącego być inspiracją dla innych do aktywnego spędzania wolnego czasu.	12 spotkań x 2 godziny x 1 raz w tyg. IX-XII	zapisy będą prowadzone od sierpnia tel. 42 653-36-45 rondo@bok.lodz.pl	Płatne
8	Wykłady z historii muzyki filmowej - przybliżenie słuchaczom historii polskiej kinematografii w ujęciu jednego z elementów dzieła filmowego jakim jest muzyka. Drugim celem jest wyjaśnienie podstawowych funkcji muzyki w filmie i jej znaczenia.	spotkania 1 x w miesiącu x 2 godz. IX-XII	zapisy będą prowadzone od sierpnia tel. 42 653-36-45 rondo@bok.lodz.pl	Płatne

9	Treningi pamięci, dzięki którym uczestnicy usprawnią swoją samodzielność, zmniejszą ryzyko zachorowań (np. na choroby mózgu). Treningi obejmą zagadnienia: koncentracji uwagi, pobudzenia kreatywności i twórczego myślenia „radzenia sobie ze stresem „techniki relaksacyjne	2 spotkania 1 x w miesiącu X-XI	zapisy będą prowadzone od września tel. 42 653-36-45 rondo@bok.lodz.pl	Bezpłatne
10	Spartakiada-Senioriada, zawody sportowe dla seniorów z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora celem spartakiady jest poprawa kondycji fizycznej seniorów (1 dzień)	IX 2014 (jeden dzień)	wstęp wolny, rejestracja w dniu zawodów	Bezpłatne
11	Twórczo i aktywnie - warsztaty muzyczno taneczne prowadzone przez trenera z Centrum Szkoleniowego Klanza. Warsztaty poprawiające stan zdrowia i kondycje psychiczno fizyczną oraz koordynację ruchową (5 spotkań)	X, XI dwa razy w miesiącu po 2,5 godziny (4 spotkania)	zapisy od sierpnia tel. 42 652-62-27 e-mail: lutnia@teosat.pl	Płatne
12	Turystyka regionalna-wycieczka do Kalisza i Gołuchowa	X 2014 (jeden dzień)	zapisy od sierpnia tel.426526227	Płatne
13	GIMNASTYKA REKREACYJNA I USPRAWNIAJĄCA DLA SENIORÓW- Celem zajęć z gimnastyki rekreacyjnej było motywowanie seniorów do uczestnictwa w aktywności fizycznej jak i rekreacyjnej. Poprawienie zdolności fizycznej i psychicznej, stanu zdrowia, lepszego samopoczucia.	16 spotkań IX – XII	zapisy będą prowadzone od sierpnia tel.42-651-67-47 zubardzka@bok.lodz.pl	Płatne
14	Wycieczka - plener artystyczny; Kazimierz Dolny-Lublin-Kozłówka	20-21 X (2 dni)	zapisy będą prowadzone od września tel.42-653-36-45 rondo@bok.lodz.pl	Płatne
15	„Moje Pasje” - Spotkania z ludźmi, realizującymi ciekawe pasje i chcącymi podzielić się nimi z innymi	spotkania 1x w miesiącu x 2 godz. w okresie IX-XII	wstęp wolny	Bezpłatne
16	TEATR POGODNY - otwarty projekt teatralny, mający na celu zaproszenie seniorów do udziału w próbach teatru i stworzenie wspólnie z nimi pokazu będącego krótkim spektaklem, mogącego być inspiracją dla zaproszonych gości (m. in. znajomych uczestników warsztatu) do aktywnego spędzania wolnego czasu.	zajęcia 1x w tyg. 2 godz. w okr. IX-XII	zapisy będą prowadzone od sierpnia tel. 42 651-67-47 zubardzka@bok.lodz.pl	Bezpłatne
17	Przeгляд Twórczości Artystycznej Seniorów „Rewia Talentów”. Celem Rewii jest: rozwój aktywności twórczej, propagowanie i prezentacja twórczości własnej oraz innych autorów, integracja środowiska, pokonywanie problemu samotności osób starszych.	28 listopada 2014, godzina 15.00	karty zgłoszeń do 25 listopada	Bezpłatne
18	„NAJPIĘKNIEJSZE PIESNI PATRIOTYCZNE” - program artystyczny z okazji odzyskania przez Polskę niepodległości	listopad	wstęp wolny	Bezpłatne

19	„MAGIA ŚWIĄT” - Spotkanie Świąteczne	grudzień	wstęp wolny	Bezpłatne
20	Najpiękniejsze tanga - wydawnictwo fonograficzne, projekt z udziałem Chóru „Canto” oraz zaproszonych seniorów wokalistów. W nawiązaniu do obchodów 100-lecia tanga w Polsce celem projektu jest kultywowanie starych polskich tang.	X, XI, XII	casting - wrzesień, zapisy BOK Lutnia	Bezpłatne

Działalność Bałuckiego Ośrodka Kultury w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ już zrealizowana w 2014

Lp.	Rodzaj zajęć	Oplata
1	Chór „CANTO”, CAS	Platne
2	Grupa Malarska „IMPRESJA”	Platne
3	Koło Turystyczne Seniorów „PIECHUR” – spaceru krajoznawcze po Łodzi CAS	Platne
4	Koło Literackie Seniorów „LIMERYK”, CAS	Bezpłatne
5	Koło Miłośników Teatru, CAS	Platne
6	Gimnastyka rekreacyjna CAS	Platne
7	Lektorat języka angielskiego ATW, CAS	Platne
8	Lektorat języka włoskiego ATW, CAS	Platne
9	Lektorat języka niemieckiego ATW, CAS	Platne
10	Klub Seniora „PRZY KOMINKU” CAS	Platne
11	„Autoportret w kwiatkach” - warsztaty plastyczne Studio Maestro+, 10.VI	Bezpłatne
12	WARSZTATY TEATRALNE – „Zajmiemy wam tylko chwilę”, 26.VI	Platne
13	WARSZTATY TEATRALNE, I-II	Platne
14	WARSZTAT KOMPUTEROWY „Podstawy obsługi komputera” (2 warsztaty), 11.II-13.III, 08.IV-06.V	Platne
15	SPOTKANIA AUTORSKIE - 2 spotkania, V-VI	Bezpłatne
16	PUNKT KONSULTACYJNY (III-VI) - w zakresie uzależnień i przemocy w rodzinie w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, w tym: a) Porady Psychologiczne b) Porady Prawne Punkt Konsultacyjny finansowany z dotacji celowej UMŁ	Bezpłatne
17	„Najpiękniejsze Kolędy Polskie” - program słowno-muzyczny w wykonaniu Chóru CANTO, 13.I.2014r.	Bezpłatne
18	„Walentynki” - Koncert w wykonaniu Chóru CANTO, 24.II.2014r	Bezpłatne
19	Spektakl teatru Mina Mana Teatrzyk u Kindermana „Dramat komiczny-lekcja” - 22.V	Bezpłatne
20	Przedstawienie „Laurka dla babci i dziadka”, 24.I.2014r	Bezpłatne
21	„EMERGERE” - wernisaż prac uczestników Studia Maestro +, 17.I.2014r.	Bezpłatne
22	„Międzypokoleniowe postawy twórcze” - wystawa prac uczestników Pracowni Plastycznej „Z” i Studia Maestro+, 27.VI.2014r.	Bezpłatne
23	Wycieczka do Torunia - 23.V	Platne
24	WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW „MIKROFON DLA SENIORA – REWIA TALENTÓW” - 25.IV	Bezpłatne
25	SENIORALIA 2014, 27-29.V.2014r., w tym: a) „Kultura, ciekawe miejsca, kulinaria północnych Włoch” - wykład, prezentacja, warsztaty kulinarne- prowadzenie Barnaba Bonati b) Wykład na temat leczenia sanatoryjnego oraz praw pacjenta- wykład rzeczniczki prasowego NFZ Anny Leder c) „Historia polskiej muzyki filmowej XX wieku - Wojciech Kilar” wykład Jana Gromskiego d) Porady i konsultacje Radcy Prawnego Marcina Szwarca e) „Senioralia” - wystawa prac uczestników Studio Maestro+, prezentacja multimedialna, warsztaty plastyczne (BOK Na Żubardzkiej)	Bezpłatne

26	SPOLECZNE TARGI SENIORA (30.V), w tym: a) Stoisko Promocyjno - Reklamowe Dzielnicowego Centrum Aktywnego Seniora przy Baluckim Ośrodku Kultury. Prezentacja działalności Centrum b) Pokaz budowania robotów w oparciu o zestawy klocków Lego	Bezpłatne
27	24 SPOTKANIA AMATORSKICH ARTYSTYCZNYCH ZESPOŁÓW SENIORÓW, 31.V.2014r	Płatne
28	WIECZORKI TANECZNE „BAWMY SIĘ” (8 wieczorków) I-VI	Płatne
29	LÓDŹ STOLICĄ ZDROWEGO SENIORA (warsztaty i wykłady) (4 spotkania w lipcu)	Bezpłatne

CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA - GÓRNA

Program Ośrodka Kultury „Górna” w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ na II połowę 2014

Lp.	Rodzaj zajęć	Termin/ Częstotliwość zajęć	Oplata	Zapisy
1	Warsztaty profilaktyczne i rozwoju osobistego	1 warsztat/mies. Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
2	Spotkania podróżnicze	1 warsztat/mies. Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
3	Warsztaty filmowe	2 warsztaty/mies. Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
4	Spotkania autorskie	1 spotkanie/mies. Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
5	Spacery z przewodnikiem	1 spacer/mies.	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
6	Wycieczki	2 wycieczki autokarowe	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
7	Występy artystyczne	1 występ/ mies. Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
8	Koncerty muzyki klasycznej	1 koncert/ mies. Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
9	Wieczorki muzyczno - taneczne	1 wieczorek/mies. Siedlecka	Płatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
10	Koło komputerowe dla początkujących	Zróżnicowana oferta Siedlecka	Płatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
11	Koło komputerowe dla zaawansowanych	Zróżnicowana oferta Siedlecka	Płatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
12	Pierwsze kroki z internetem	1 zajęcia/ mies.	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
13	Muzykoterapia aktywna	1 zajęcia/ tyg. Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652

14	Gimnastyka	1 zajęcia/ tyg. Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
15	Joga	1 zajęcia/ tyg. Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
16	Tai-chi	1 zajęcia/ tyg. Siedlecka i Olechów	nieodpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
17	Konkurs wokalny „Miłosa nuta”	wrzesień Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
18	Turniej szachowy	listopad Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
19	Konkurs literacki „Wspomnienie”	grudzień Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
20	Punkt konsultacji prawnych	wrzesień – listopad 3 godz./tyg. Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
21	Punkt konsultacji psychologicznych	wrzesień – listopad 3 godz./tyg. Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652

Działalność Ośrodka Kultury „Górna w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ już zrealizowana w 2014

Lp.	Rodzaj zajęć	Termin/ Częstotliwość zajęć	Oplata	Zapisy
1	Impreza noworoczna	13.01, 17.01 Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
2	Debata społeczna dotycząca bezpieczeństwa i porządku publicznego	26.02 Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
3	Warsztaty zdrowego żywienia - profilaktyka	09.05, 27.05 Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
4	Warsztaty rozwoju osobistego	14.02 Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
5	Warsztaty rozwoju osobistego	23.05, 13.06 Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
6	Warsztaty arteterapeutyczne	16.05, 30.05, 27.06 Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
7	Spotkania podróżnicze	14.03, 02.04, 06.06 Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
8	Spacery z przewodnikiem	14.04	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652

9	Spacery z przewodnikiem	29.05, 05.06	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
10	Wycieczka Tomaszów Mazowiecki, Spała	5.08	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
11	Występy artystyczne „Scena prezentacji”	12.02, 19.03	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
12	Koncerty muzyki klasycznej	21.05	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
13	Wieczorki muzyczno - taneczne	17.01, 14.02	Płatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
14	Wieczorki muzyczno - taneczne	28.05	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
15	Grill na zakończenie sezonu	25.06	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
16	Koło komputerowe dla początkujących	Siedlecka	Płatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
17	Koło komputerowe dla zaawansowanych	Siedlecka	Płatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
18	Pierwsze kroki z internetem	14,16,22.01 26.02 18.03 2,17.04 21.05 17.06 02,09.07 Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
19	Muzykoterapia aktywna	styczeń - maj 1 zajęcia/ tyg. Siedlecka	Płatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
20	Gimnastyka	maj – czerwiec 1 zajęcia/ tyg. Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
21	Joga	maj – czerwiec 1 zajęcia/ tyg. Siedlecka i Olechów	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
22	Punkt konsultacji prawnych	marzec – lipiec 3 godz./tyg. Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652
23	Punkt konsultacji psychologicznych	marzec – lipiec 3 godz./tyg. Siedlecka	Bezpłatne	tel. 42 684 66 47 oraz 501 180 652

Zajęcia są finansowane ze środków miejskich w ramach prowadzenia Centrum Aktywnego Seniora oraz pozyskanych w ramach współpracy ze Stowarzyszeniem „Venae Artis” w projekcie „Akademia Seniora” finansowanym przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, program Aktywizacja Społeczna Osób Starszych.

CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA - WIDZEW

Program Widzewskich Domów Kultury w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ - na cały rok

Lp.	Rodzaj zajęć	Termin/ Częstotliwość zajęć	Miejsce	Zapisy	Oplaty
1	kurs języka angielskiego	2 h/ tyg.	DK502	Tel. 42 673 35 99	Platne
2	kurs języka niemieckiego	2 h/ tyg.	DK502	Tel. 42 673 35 99	Platne
3	prelekcje z literatury i kultury współczesnej	2x/mies.	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
4	projekcje filmowe	16/rok	DK502 oraz Kino Charlie	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
5	spotkania prozdrowotne - zdrowy i aktywny senior	9 spotkań od IX-XII	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
6	spotkania z cyklu "Współczesny świat szanse i zagrożenia"	4 spotkania/IX- XI	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
7	zajęcia gimnastyki z elementami jogi	cały rok, 2h/tyg. wtorki i czwartki	DK502	Tel. 42 673 35 99	Platne
8	nordic walking	pon. środy i piątki od V do VI	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
9	wycieczka	IX	Zalew Sulejowski, rejs	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
10	spacery po Łodzi	V-VI	miasto Łódź	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
11	spektakle teatralne	X-XI	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
12	działania teatralne seniorów	X-XI	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
13	działania plastyczne seniorów	V-VI	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
14	koncert muzyki klasycznej - zespół kameralny	X	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
15	koncert muzyki klasycznej - solista z akompaniamentem	XII	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezplatne
16	kurs komputerowy	cały rok, 2h/tyg. pon. i czwartki	DK502	Tel. 42 673 35 99	Platne

17	prorowadzenie strony internetowej www.60pluslodz.pl	cały rok	DK502	Tel. 42 673 35 99	Bezpłatne
----	--	----------	-------	----------------------	-----------

Działalność Widzewskich Domów Kultury w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ już zrealizowana w 2014

Kurs języka angielskiego
Kurs języka niemieckiego
Gimnastyka - 2 grupy
Taniec – 2 grupy
Cykl prelekcji o literaturze i kulturze
Kursy komputerowe
Spacery i wycieczki po Łodzi
Nordic walking

CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA - POLESIE

Program Poleskiego Ośrodka Sztuki w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ na II połowę 2014 roku

Lp.	Rodzaj zajęć	Termin/ Częstotliwość zajęć	Miejsce	Zapisy	Oplaty
1	Warsztaty pamięci dla seniorów	październik- grudzień 2014 2 x w m-cu, środy, 6 spotkań po 2 godziny	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 19 września tel.42 687 02 07	Bezpłatne
2	Cykl spotkań z lekarzami, wykłady, pogadanki	październik- grudzień 2014 1 x w m-cu, wtorki, 90min	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 19 września tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
3	Warsztaty taneczne	październik- grudzień 2014 2 x w tyg; wtorki, piątki, 2 godz.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	Płatne
4	Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona i Ich Rodzin „Słonik”. Stowarzyszenie prowadziło działalność wspierającą osoby z chorobą Parkinsona, pomoc społeczną, działalność na rzecz osób niepełnosprawnych, działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym, ochronę i promocję zdrowia	wrzesień- grudzień 2014 1x w tygodniu, poniedziałki, 3 godziny	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 września tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
5	Warsztaty edukacyjne i rękodzielnicze	październik- grudzień 2014 1x w m-cu, wtorki, 90 min.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 19 września tel.42 687 02 07	Płatne
6	Lektorat języka angielskiego	październik- grudzień 2014 2 x w tyg, 90min.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 19 września tel.42 687 02 07	Bezpłatne

7	Edukacja teatralna dla Seniorów	grudzień 2014 - jednorazowo- 1 dzień	Filia Karolew i Teatr Kamienica	zapisy od 1 listopada tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
8	Warsztaty enkaustyki	listopad 2014 - 4 spotkania po 90 min.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 19 września tel.42 687 02 07	Bezpłatne
9	Treningi umysłu - gry planszowe i nauka gry w brydża	listopad - grudzień - 4 spotkania po 90 min.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 października tel.42 687 02 07	Bezpłatne
10	Terapia osób po udarach	wrzesień- grudzień 2014 4 x w m-cu, poniedziałki, 3 godz.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 września tel.42 687 02 07	Bezpłatne
11	Punkt konsultacyjny - poradnictwo prawne i psychologiczne w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	wrzesień- grudzień 2014 8 x w m-cu, wtorki,	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	bez zapisów, punkt otwarty dla wszystkich chętnych	Bezpłatne
12	Muzykoterapia aktywna	październik- grudzień 2014 1 x w tygodniu, czwartki , 12 spotkań po 1 godzinie	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 19 września tel.42 687 02 07	Płatne
13	Gimnastyka rekreacyjna	październik- grudzień 2014 2 x w tygodniu, wtorki, czwartki , 24 spotkania po 1 godzinie	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 września tel.42 687 02 07	Płatne
14	Joga	październik- grudzień 2014 1 x w tygodniu, poniedziałki , 12 spotkań po 90 min.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 września tel.42 687 02 07	Płatne
15	Warsztaty choreoterapii	Październik 2014 - 1 spotkanie 2 godz.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od listopada tel.42 687 02 07	Bezpłatne
16	Spacery Nordic Walking	czerwiec (edycja wiosenna) wrzesień- listopad 2014 , 6 spotkań ogółem po 90 min.	Parki łódzkie	zapisy od 19 września tel.42 687 02 07	Bezpłatne

17	Spotkania z przewodnikami PTTK. Wycieczki odkrywające uroki naszego miasta	czerwiec- listopad 2014 3 spacery, 90min.	Zabytki Lodzi	zapisy od 1 października tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
18	Wycieczki autokarowe dla seniorów chcących aktywnie spędzać czas.	październik, grudzień 2014	Kraków, Warszawa - wizyta w Teatrze Kamienica	zapisy od 19 września tel. 42 687 02 07	Płatne
19	Wieczorki taneczne	wrzesień- grudzień 2014 2 x w m-cu, piątki	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 września tel. 42 687 02 07	Płatne
20	Plenerowe spotkania integracyjne	czerwiec, wrzesień 2014	Ogród Botaniczny	zapisy od 1 września tel. 42 687 02 07	Płatne
21	Klub Seniora. Celem podstawowym Klubu jest działanie para terapeutyczne i profilaktyczne	wrzesień - grudzień 2014, piątki	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 września tel. 42 687 02 07	Płatne
22	Grupa Teatralna „Kwadransik” - teatr amatorski tworzony przez członków Klubu Seniora	październik - grudzień 2014, wtorki, 90 min	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 września tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
23	Chór Karolinki. Zespół tworzony przez członków Klubu Seniora	październik - grudzień 2014, czwartki, 90 min	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od września tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
24	V Ogólnopolski Festiwal Artystyczny Ruchu Seniorów „Piernikalia” Łódź 2014	17 - 19.10.2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od września tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
25	Koncert finałowy V Ogólnopolskiego Festiwalu Artystycznego Ruchu Seniorów „Piernikalia” Łódź 2014. Koncert piosenek dla uczestników "Piernikaliów" w wykonaniu Andrzeja Rybińskiego	19.10.2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	wstęp dla uczestników Festiwalu	Bezpłatne
26	Cykl „Spotkanie z gwiazdą”	05.12.2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od listopada tel.42 687 02 07	Płatne
27	„Jak dobrze znać sąsiada” – impreza artystyczna	03.10.2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 19 września tel. 42 687 02 07	Płatne

28	„Biesiada z piosenką”	21.11.2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 03 listopada tel. 42 687 02 07	Płatne
29	„Wigilia z sąsiadem”	12.12.2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	wyłącznie dla członków Klubu Seniora	Bezpłatne
30	„Klubowe herbatki” – cotygodniowe spotkania integracyjno-edukacyjne: prelekcje, dyskusje na ważne tematy	październik- grudzień 2014 1 x w tygodniu, czwartki, 12 spotkań po 1 godzinie	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 19 września tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
31	„Rodzinne granie” - spotkanie z łódzkimi rodzinami muzykującymi	19.12.2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od grudnia tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
32	Koncert Zaduszki Jazzowe	07.11.2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 03 listopada tel. 42 687 02 07	Płatne
33	Warsztaty komputerowe dla Seniorów	październik- grudzień 2014 8 x w tyg, 60 min.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 lipca tel. 42 687 02 07	Płatne
34	Kawiarenka internetowa	wrzesień- grudzień 2014 1 x w tyg, 60 min.	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 września 2014 r. w Filii Karolew, nr tel.42 687 02 07	Bezpłatne
35	Warsztaty fotograficzne	grudzień 2014 - jednorazowo- 1 dzień	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 listopada 2014 r. w Filii Karolew, nr tel.42 687 02 07	Bezpłatne
36	Warsztaty Seniorzy w sieci	listopad 2014 - jednorazowo- 1 dzień	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 listopada tel. 42 687 02 07	Bezpłatne
37	Konkurs fotograficzny dla Seniorów	październik- grudzień 2014	Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew	zapisy od 1 października tel. 42 687 02 07	Bezpłatne

Działalność Poleskiego Ośrodka Sztuki w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ już zrealizowana w 2014

Zajęcia Nordic Walking

Wycieczka po Księżym Młynie

Spotkanie w plenerze – wycieczka ogród botaniczny + ognisko

Muzykoterapia

Warsztaty taneczne dla seniorów

Punkt konsultacyjny – poradnictwo prawne i psychologiczne

CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA - ŚRÓDMIEŚCIE

Program Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ na II połowę 2014

Lp.	Rodzaj zajęć	Termin/ Częstotliwość zajęć	Miejsce	Zapisy	Oplaty
1	Pilates	wrzesień- grudzień, poniedziałek, raz w tygodniu, trzy grupy	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
2	Kawiarenka Wymiany Myśli i wrażeń – spotkania integracyjne	wrzesień- grudzień, raz w tygodniu	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Bezpłatne
3	Ceramika artystyczna	wrzesień- grudzień, dwa razy w tygodniu	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
4	Warsztaty fotograficzne i reportażowe	wrzesień- grudzień, raz w tygodniu	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
5	Warsztaty komputerowe	Dni do ustalenia z PŁ.	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
6	Akademia III wieku - prowadzona przez Społeczną Akademię III Wieku. Dodatkowo w ramach Akademii wykłady z historii sztuki połączone z wycieczkami do muzeów	wrzesień- grudzień, trzy razy w miesiącu, czwartek	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Bezpłatne
7	Pełna wdzięku – zajęcia taneczne dla Pań 60+	Środa i czwartek, III grupy	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
8	Zajęcia ruchowo-taneczne	wrzesień- grudzień, piątek, raz w tygodniu, trzy grupy	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
9	Wigilia CAS		AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	
10	Wieczory w Fabryce Snów - Koncerty i spektakle dla CAS	Raz w miesiącu w miarę posiadanych środków	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
11	Sztuka na wyciągnięcie ręki"- cykl wykładów i wycieczek do łódzkich	2 razy w miesiącu		tel. 42 633 43 68 w. 15	Bezpłatne

	muzeów				
12	Joga śmiechem	Raz w miesiącu	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Bezpłatne
13	Spotkania z literaturą	Raz w miesiącu	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Bezpłatne
14	Ognisko w wiosce słowiańskiej	II tydzień września		tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
15	Wycieczka do Warszawy – Centrum Nauki Kopernik	23 września		tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
16	Spacery po łódzkich parkach i Łagiewnikach	Do ustalenia		tel. 42 633 43 68 w. 15	Bezpłatne
17	Wizyta w Ogrodzie Botanicznym	Do ustalenia		tel. 42 633 43 68 w. 15	Bezpłatne
18	Wycieczka jednodniowa – jesień/zima – miejsce wybierają seniorzy	Do ustalenia		tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne
19	Spektakl na rozpoczęcie sezonu	Do ustalenia	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Bezpłatne
20	W ramach posiadanych środków przez AOIA - koncerty i spektakle – 1 raz w miesiącu	Raz w miesiącu	AOIA	tel. 42 633 43 68 w. 15	Płatne

Działalność Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych w ramach Centrum Aktywnego Seniora 60+ już zrealizowana w 2014

Konsultacje psychologiczne

Konsultacje prawne

Pilates

Warsztaty ceramiczne

Warsztaty komputerowe

Pełna wdzięku – zajęcia taneczne

Warsztaty fotograficzne

Akademia Seniora

Cykl spotkań tematycznych związanych z kulturą

Joga śmiechem

Mini warsztaty filcowania i tworzenia biżuterii filcowej

Warsztaty psychologiczne

Dodatkowo odbywały się „Wieczory w Fabryce Snów” (międzypokoleniowy projekt w ramach konkursu „Seniorzy w akcji” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” i Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności)

oraz „Pękające torby z papieru” - projekt teatralny w ramach konkursu „Seniorzy w akcji” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” i Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności)