

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

12-24 maja



INAUGURACJA

12 MAJA, GODZ. 14 - 19
W PASAŻU SCHILLERA

WYDARZENIA

12 - 24 MAJA

W PROGRAMIE: WYKŁADY, BADANIA,
WYCIECZKI, WARSZTATY,
ZAJĘCIA SPORTOWE, PORADY,
WYDARZENIA KULTURALNE
I WIELE INNYCH

GAŁA KONKURSU „DRZEWO POKOLEŃ”

24 MAJA



DLA POSIADACZY MIEJSKIEJ KARTY SENIORA W DNIACH 12 - 24 MAJA:
AKCJA 50% ZNIŻKI
NA USŁUGI U WYBRANYCH PARTNERÓW
MIEJSKIEJ KARTY SENIORA

BEZPŁATNE PRZEJAZDY
KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ
W ŁODZI

UML.LODZ.PL/SENIORZY

ORGANIZATORZY



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW



UNIWERSYTET
MEDYCZNY
W ŁODZI



ŁÓDZKIE CENTRUM
WYDARZEŃ



Fundacja dla
Uniwersytetu Medycznego
w Łodzi

PATRONAT MEDIALNY



WIĘCEJ INFORMACJI:
ODDZIAŁ DS. POLITYKI
SENIORALNEJ UMŁ
TEL. 42 638 47 30

ORGANIZATORZY



PATRONAT MEDIALNY



PARTNERZY





VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Szanowni Państwo,

w tym roku spotykamy się na VI Łódzkich Senioraliach. Wydarzenie to zdążyło już wrosnąć w kalendarz łódzkich imprez. Sami seniorzy, swoją coraz liczniejszą obecnością, udowadniają, że to potrzebne święto. W ubiegłym roku, przez dwa tygodnie, bawiło się na nich aż 100 tysięcy łodzian! A potencjał mamy jeszcze większy, ponieważ w Łodzi mieszka 170 tysięcy seniorów.

Uczestnicy Senioraliów udowadniają, że data w dowodzie osobistym nie musi wpływać na zmniejszenie aktywności. Dlatego zapraszam Was oczywiście, Moi Drodzy, na inaugurację imprezy, 12 maja w pasażu Schillera, gdzie razem ze Skaldami zaśpiewamy „Piękną wiolonczelistkę” czy „Z kopyta kulig rwie”. Ale też na dwa tygodnie imprez towarzyszących. O intensywność, różnorodność i atrakcyjność propozycji zadba 100 naszych partnerów. Mamy dla łodzian 60 plus kilkaset atrakcji! Będą porady i konsultacje lekar-



skie, które każdego roku cieszą się niesłabnącą popularnością. Do spotkań z kardiologiem czy fizjoterapeutą dodamy jeszcze gimnastykę zdrowotną. A że w każdym wieku można być pięknym i zadbany, proponujemy warsztaty pielęgnacji twarzy i porady stylisty. A dla dbających o urodę w stylu eko – również warsztaty zielarskie. Wiek nie powinien nas wykluczać z pełnego kontaktu ze

światem. Dlatego zorganizujemy zajęcia z obsługi tabletu.

Złamiemy też stereotyp, że senior nie lubi ruchu. Zaprosimy na wycieczki z przewodnikiem i... warsztaty stepowania.

Koncerty gwiazd zainaugurują i zakończą Senioralia. A w międzyczasie na uczestników czeka jeszcze koncert z muzyką przedwojennej Łodzi.

Niech więc VI Łódzkie Senioralia będą dla Was okazją do zabawy. A po ich zakończeniu zapraszamy do korzystania z szeregu propozycji skrojonych na Waszą miarę: z kursów komputerowych dla seniora, z rosnących jak grzyby po deszczu Centrów Zdrowego i Aktywnego Seniora czy z propozycji i zniżek w ramach Miejskiej Karty Seniora.

A teraz, przez dwa majowe tygodnie, miasto jest Wasze! Łódzkie Senioralia czas rozpocząć!

Arkadiusz





UROCZYSTA INAUGURACJA VI ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

12 MAJA 2019, GODZ. 14 - 19
ULICA PIOTRKOWSKA, PASAŻ SCHILLERA

W PROGRAMIE:

- **PRZEKAZANIE KLUCZY DO BRAM MIASTA PRZEZ PREZYDENTA MIASTA ŁODZI**
- **WYSTĘPY ARTYSTYCZNE I POKAZY**
- **KONCERT ZESPOŁU „SKALDOWIE”**
- **WARSZTATY, BADANIA, ZAJĘCIA SPORTOWE, PORADY I WIELE INNYCH**



SKALDOWIE

UML.LODZ.PL/SENIORZY

ORGANIZATORZY



**ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**



UNIWERSYTET
MEDYCZNY
W ŁODZI



**ŁÓDZKIE CENTRUM
WYDARZEŃ**



PATRONAT MEDIALNY



WIĘCEJ INFORMACJI:
**ODDZIAŁ DS. POLITYKI
SENIORALNEJ UMŁ**
TEL. 42 638 47 30

HARMONOGRAM

VI Łódzkich Senioraliów

12-24 MAJA 2019 r.

13 maja (poniedziałek)

Kategoria SPORT/REKREACJA 
Godz. 6:00-23:00
Adres Wszystkie kluby Fit Fabric w Łodzi
Organizator Fit Fabric
Opis „Tydzień Seniorów”, w ramach którego proponujemy bezpłatne uczestnictwo w zajęciach grupowych oraz bezpłatne korzystanie z kompleksowej oferty naszych klubów fitness – w tym siłowni. Wydarzenie obowiązuje we wszystkich klubach sieci w dniach 13-19 maja. Wykaz klubów dostępny na stronie: www.fitfabric.pl.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA 
Godz. 8:00-8:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Zajęcia sportowe „Zdrowy kręgosłup”. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia/pracy.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria ZDROWIE 
Godz. I grupa 8:08-8:48 / II grupa 9:08-9:48
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Rytuały Tybetańskie – Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm. Regularne stosowanie tych prostych ćwiczeń których wykonanie zajmuje około 20 minut powoduje odczuwalny wzrost energii, vitalności i poczucia radości. Zajęcia w grupach do 8 osób odbywające się w dniach 13-16 maja br. Prowadzący Zbigniew Paliwoda.
Zapisy 697 187 888

Kategoria SPORT/REKREACJA 
Godz. 9:00-11:30
Adres ul. Łączna 29/31
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 70
Opis Zajęcia taneczno-ruchowe na „Młynku”. Wykład na temat korzyści zdrowotnych ruchu.
Zapisy Osobiście w bibliotece

Kategoria SPORT/REKREACJA 
Godz. 9:00-15:00
Adres al. Unii Lubelskiej 4
Organizator Aquapark FALA w Łodzi
Opis Aktywny senior – oferujemy pobyt na basenie lub saunie od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-15:00, ceny od 11 zł od osoby za godzinę pływania lub saunowania. Do każdego biletu dodajemy seniorowi 20 minut na przebranie.

Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE 
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzańska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis Porady pielęgniarek gabinetu zabiegowego obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE 
Godz. 10:00-10:30
Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis Badania diagnostyczne i laboratoryjne: poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA 
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Trening Pamięci – Gimnastyka Umysłu. Mózg bez treningu traci swoje zdolności. Zazwyczaj jest to związane ze spadkiem aktywności umysłowej, przejściem na emeryturę. Można temu zaradzić. W każdym wieku można usprawnić pamięć i koncentrację. Dlatego warto zabrać swój mózg na siłownię zwaną treningiem pamięci.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Komenda Miejska Policji w Łodzi, Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji
Opis **Spotkanie profilaktyczne** pn. „Bezpieczny Senior – jak ustrzec się przed zagrożeniem”, które odbędzie się w budynku KMP w Łodzi przy ul. Sienkiewicza 28/30; podczas spotkania będziemy rozmawiać o bezpieczeństwie, m.in. w miejscu zamieszkania, w przestrzeni publicznej, podczas transakcji finansowych, w środkach komunikacji miejskiej, w podróży, zaprezentujemy filmy profilaktyczne, uczestnicy otrzymają przygotowane przez funkcjonariuszy KMP w Łodzi materiały profilaktyczne, będą mogli uczestniczyć w konkursach wiedzy o bezpieczeństwie, zobaczyć stanowisko kierowania w KMP w Łodzi.
Zapisy 42 665 14 03, 42 665 14 15, 42 665 18 18 w godz. 10:00-12:00 / prewencja@lodz.ld.policja.gov.pl



EDUKACJA

Kategoria **PORADY**
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Konsultacje prawne.** Bezpłatne konsultacje i porady prawne.
Zapisy Brak



PORADY /
DRZWI OTWARTE

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00–16:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis **Turniej brydżowy pasjonatów tej gry karcianej.** Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.
Zapisy Brak



SPORT
I REKREACJA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:30-12:30
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Dziadkowie i wnukowie – kreatywnie, nowocześnie, tradycyjnie.** Na zajęciach poznamy wiele ciekawych technik, metod i materiałów, które sprawdzą się w pracy i zabawie z najmłodszymi. Poznamy niezwykle zastosowanie zwykłych rzeczy. Wymienimy się nowinkami. Pobawimy się technologią i... będzie zabawa, będzie się działo + niespodzianka. Koszt 20 zł
Zapisy 609 941 291



EDUKACJA

Kategoria **KULTURA**
Godz. 11:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej
Opis **Program słowno-muzyczny** Chóru Canto pt.: Dzień Matki.
Zapisy Brak



KULTURA

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Stretching powięziowy.** Otwarte zajęcia fitness o charakterze prozdrowotnym.
Zapisy 600 030 310, 42 256 87 87 / biuro@nowa-europa.pl



SPORT
I REKREACJA

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona i Ich Rodzin „Stonik”
Opis **Spotkanie osób z Chorobą Parkinsona.** Organizatorzy pragną, aby chorzy z chorobą Parkinsona czynnie uczestniczyli w życiu, by mieli możliwość spotkania z przyjaciółmi i pomimo choroby byli aktywni i samodzielni. Spotkania nie tylko wspierają samych chorych, ale również i ich rodziny. Stowarzyszenie prowadzi działalność wspierającą: działalność charytatywną, pomoc społeczną, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie ich szans, działalność na rzecz osób niepełnosprawnych, działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym, ochronę i promocję zdrowia.
Zapisy Brak



ZDROWIE

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00-12:30
Adres ul. Krzemienieckiej 36/38 – zbiórka
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi



EDUKACJA

Opis **Warsztaty zielarskie** dla seniorów „Zdrowie z roślin” w Skansenie Roślinnym Ogrodu Botanicznego. Podczas warsztatów będzie można poznać lecznicze właściwości pospolitych „chwałstów”, nauczyć się, jak i gdzie je zbierać, i jak przygotowywać amatorskie preparaty ziołowe. Koszt biletu wstępu w cenie biletu ulgowego – 4 zł
Zapisy 42 688 44 20

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00-12:55
Adres Zgierz ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Gimnastyka”.** Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41



SPORT
I REKREACJA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 12:00 (I tura), 13:00 (II tura)
Adres pl. Wolności 2, Muzeum Kanału „Dętka”
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Oprowadzanie po Muzeum Kanału „Dętka” pn. „Spacer w ciemnościach”.** Zapraszamy do świata łódzkich podziemi, który odsłoni przed nami niezwykley tunel ukryty pod placem Wolności. Podczas zwiedzania opowiemy o historii łódzkich wodociągów i kanalizacji oraz odsłoniemy tajemnice artystycznej mistyfikacji przygotowanej w Muzeum Kanału „Dętka” przez współczesnego artystę Roberta Kuśmirowskiego. Koszt 1 zł/os.
Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl



EDUKACJA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 12:00
Adres ul. Tatrzańska 63
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 61/62
Opis **Warsztaty komputerowe „CyberSenior”** – Jeśli chcecie dowiedzieć się, z jakich programów składa się pakiet MS Office, jak stworzyć prezentację, gdzie kliknąć, by uruchomić pocztę czy Skype’a oraz jaka jest różnica między Facebookiem a Instagramem, to te zajęcia są dla Państwa!
Zapisy 42 252 89 52 / filia_61@biblioteka.lodz.pl



EDUKACJA

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00-13:00
Adres Park Źródliska przy altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis **Ćwiczenie Tai Chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy Brak



SPORT
I REKREACJA

Kategoria **KULTURA/EDUKACJA**
Godz. I grupa 12:00 / II grupa 16:00
Adres ul. Zgierska 147
Organizator Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Martyrologii Radogoszcz
Opis **Oprowadzanie po wyremontowanym Oddziale Martyrologii Radogoszcz.** Seniorzy będą oprowadzani w 10-osobowych grupach. Do każdej grupy będzie przydzielony przewodnik. Zwiedzanie rozpocznie się od krótkiego wprowadzenia w historię miejsca (do dyspozycji makieta więzienia przystosowana dla osób niewidzących). Następnie zwiedzający zostaną oprowadzeni po magazynie obrazów i magazynie broni, gdzie zostaną im zaprezentowane najcenniejsze i najciekawsze nabytki, zgromadzone przez Muzeum. W dalszej kolejności zwiedzającym zostanie zaprezentowana pracownia konserwatorska, w której to, pod nadzorem wykwalifikowanego konserwatora zabytków, każda z osób będzie mogła samodzielnie wykonać jedno z zadań niespodzianek, przygotowanych specjalnie dla seniorów. Zwiedzanie zakończy spacer po zabytkowej klatce schodowej – jedyne go elementu ocalałego z pożaru więzienia w styczniu 1945 r.
Zapisy 42 620 05 83 / p.stepien@muzeumtradycji.pl



KULTURA

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA**
Godz. 12:00
Adres Centrum Edukacji Zdrowotnej przy Przychodni „Maratońska”, ul. Maratońska 71
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie”
Opis **Wykład i warsztat z psychologii oraz dietetyki.** Godzina 12:00 – Zasady żywienia osób starszych w profilaktyce chorób dietozależnych. Na co należy zwrócić uwagę w diecie seniora? (według najnowszej Piramidy Żywieniowej). Godzina 15:00 – Poczucie sprawstwa w życiu Seniora.
Zapisy 42 208 48 10



ZDROWIE

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 12:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy.** Otwarte zajęcia fitness o charakterze prozdrowotnym.
Zapisy 600 030 310, 42 256 87 87 / biuro@nowa-europa.pl

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA** 
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzańska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5, Aula UŁ im. prof. Wacława Szuberta
Organizator ŁUTW
Opis **Wykład pt. „Marek Edelman. Bohater. Lekarz. Człowiek”.** Wykład wygłosi dr Joanna Podolska.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 12:45-14:45
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Warsztaty decoupage – czyli sztuka dla tych „bez zdolności”.** Na zajęciach dowiemy się, co to jest decoupage, zastosowanie tejsze pasji w życiu codziennym i niecodziennym, ceny tego hobby (wersje dla seniora i dla dyrektora), wykonamy pierwsze decoupageowe dzieło (lub kolejną – dla tych, którzy już znają decoupage). Koszt 30 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 13:00
Adres plac Wolności 2
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis **Wycieczka z przewodnikiem.** Zwiedzanie Muzeum Farmacji i podwórka przy ul. Piotrkowskiej 3. Wszystkich uczestników ubezpiecza Fundacja „Jagiełło”.
Zapisy 660 216 049 / fundacjajagiello@op.pl

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 13:00, zbiórka przed wejściem do teatru
Adres ul. Kopernika 16
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 72
Opis **Zwiedzanie teatru od kulis** oraz udział w animacji zatytułowanej „Życie rzeczy”. Koszt 4 zł
Zapisy 42 649 06 19, w poniedziałki i wtorki w godzinach 12:00-14:00

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 13:00
Adres ul. Ketlinga 21
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 52
Opis **Warsztaty plastyczne „Prasowanie świec”,** polegające na ozdabianiu świec przy pomocy papierowych serwetek i żelazka. Wykonane prace przechodzą na własność uczestnika. Uczestnicy ponoszą koszty za wykorzystane przez siebie materiały (koszt jednej świecy ok. 2 zł).
Zapisy 42 670 15 27 / filia_52@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 13:15
Adres ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”, Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Zmiany w emeryturach – spotkanie z ekspertem ZUS.** Dom Kultury „502” zaprasza na 30-minutową prelekcję zorganizowaną przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych dla osób, które osiągnęły wiek emerytalny. Spotkanie dotyczyć będzie emerytur i rent oraz korzystania ze swojego indywidualnego konta ZUS.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** 
Godz. 13:15-18:00,
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna”
Opis **Porada okulistyczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni Okulistycznej będą mogły skorzystać z porady lekarza okulisty obejmującej: badanie lekarskie oraz poradę profilaktyczną. Ograniczona liczba osób do przyjęcia.
Zapisy 42 689 20 80 / osobiście: ul. Felińskiego 7 (parter, rejestracja)

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. grupa I 13:20-14:20 / grupa II 14:30-15:30
Adres ul. Jagiellonki 4
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej
Opis **Stretching z elementami jogi.** Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł
Zapisy 791 180 127

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 13:30-14:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Żonglerka dla seniora.** Warsztaty wspomagające koordynację ciała. Wspaniała zabawa dla dużych i małych. Koszt 5 zł
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 14:00
Adres ul. Franciszkańska 1/5, Pałac Biedermanna
Organizator Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Opis **Warsztaty „Jak zadbać o siebie”** – spotkanie z autorką książki Jolantą Marchlewską. Emocje – relacje – empatia w wieku dojrzałym. Odkrywanie swoich uczuć i umiejętność głośnego nazywania potrzeb to niezbędne składniki dobrej komunikacji, dzięki którym łatwiej rozwiązywać konflikty i wyjaśniać nieporozumienia. Jolanta Marchlewska wykorzystuje w swojej pracy metodę tzw. komunikacji empatycznej, opracowaną przez amerykańskiego psychologa Marshalla B. Rosenberga. Na spotkaniu pokaże, jak budować relacje w wieku dojrzałym (ze znajomymi, dziećmi, wnukami), jak radzić sobie w trudnych sytuacjach (np. straty), jak być otwartym na nowe działania. Po spotkaniu przewidziane jest zwiedzanie Pałacu Biedermanna z przewodnikiem.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 14:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”
Organizator Fundacja 4Future
Opis **Wykład pt. „Kultura w sieci dla Seniora”.** Spotkanie poświęcone kulturze w Internecie: jak szukać, jak korzystać, jak uczestniczyć?
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 14:00-15:00 / 15:30-16:30
Adres park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji – 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Karpackiej 61, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia ogólnousprawniające dla seniorów.**
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 14:15
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis **Pokaz koncertów, filmów muzycznych** i programów rozrywkowych z udziałem najśłynniejszych śpiewaczek operowych i wokalistek estradowych drugiej połowy XX wieku i początku XXI wieku – „Królowe Sceny i Estrady Solo”. Występy solowe z udziałem m.in. Marii Callas, Edith Piaf, Judy Garland, Barbry Streisand, Cher, Ałły Pugaczowej, Petuli Clark, Montserrat



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Caballe, Lizy Minnelli, Heleny Vondrackovej, Nany Mouskouri, Anny Netrebko i Celine Dion.
Koszt 5 zł

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 14:30-15:30

Adres ul. Zachodnia 54/56

Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis **Zajęcia taneczne** dla Pań prowadzone przez panią choreograf Agnieszkę Cygan. Zajęcia cieszą się dużą popularnością, panie mają szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez ruch i taniec.

Zapisy 42 633 26 41, 605 297 887 / sekretariat@aoia.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 14:30-16:00

Adres park im. Poniatowskiego, zbiórka na parking przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator MOSiR

Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji – 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**



Godz. 15:00-17:00

Adres ul. Pomorska 4 lokal 42

Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia

Opis **Zajęcia fotograficzne.** Zapraszamy na zajęcia teoretyczno-praktyczne, na których omówimy m.in. podstawy kompozycji obrazu, a także zainspirujemy się do korzystania z fotografii w naszym codziennym życiu. Aparat fotograficzny jakiegokolwiek technologii może się przydać na zajęciach, aczkolwiek nie będzie niezbędny. Zajęcia poprowadzi Marta Najder, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi na Wydziale Edukacji Wizualnej. Koszt 25 zł

Zapisy 783 343 484

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 15:00

Adres ul. Żubardzka 3

Organizator Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

Opis **Gimnastyka rekreacyjna i usprawniająca.** 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 Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 15:30-16:30

Adres ul. Dąbrowskiego 93

Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis **Gimnastyka zdrowotna** dla seniorów. W trakcie warsztatów odbędą się ćwiczenia rozciągające i wzmacniające wszystkie mięśnie, wiażdła i stawy przynależne kręgosłupowi, korygujące wady postawy, poprawiające sylwetkę oraz usprawniające całe ciało, zwiększające ruchomość kręgosłupa i klatki piersiowej. Stałe, odpłatne zajęcia odbywają się w każdy poniedziałek. Koszt 12 zł/ 1 zajęcia; 38 zł/ 4 zajęcia; 65 zł/ 8 zajęć

Zapisy 506 617 858

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 16:00-19:00

Adres ul. Kmicica 10

Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”

Opis **Bezpłatna siłownia** w siedzibie TKKF „Dzikusy”.

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**



Godz. 16:00-17:30

Adres ul. Zaolziańska 49

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 64

Opis **Koncert – DJ Artur.** „Muzyka łagodzi obyczaje” – zapraszamy na prawdziwy wulkan energii i dobrego humoru. DJ Artur rozrusza każde towarzystwo. Zapraszamy wszystkich, a szczególnie seniorów na niezapomniany koncert. Piosenki na życzenie.

Zapisy 42 684 91 97

Kategoria **ZDROWIE**



Godz. 17:00

Adres ul. Inflancka 23

Organizator Przystań Zdrowia

Opis **Wykład pn. „Co wiecie o osteoporozie i źródłach wapnia w diecie?”.** Wykład poprowadzi nasz dietetyk ze specjalizacją psychodietetyki oraz dietetyki klinicznej.

Zapisy 572 832 054

Kategoria **EDUKACJA**



Godz. 17:00

Adres ul. Natalii 4

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 66

Opis **Seans filmowy.** Zapraszamy na pokaz filmu „Smog Wars”. Film ten to pierwszy długometrażowy film dokumentalny poświęcony problematyce zanieczyszczenia powietrza w Polsce. Po godzinnym filmie porozmawiamy o problemie smogu w aspekcie naszego miasta oraz o tym, jak chronić się przed smogiem, gdzie szukać danych o aktualnych stężeniach pyłów zawieszonych, czego dotyczy tzw. uchwała antysmogowa.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 17:00-18:00

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis **Pilates.** Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł

Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 17:00-19:00

Adres CH-R Sukcesja IV piętro, al. Politechniki 1

Organizator Kręgielnia „Król Kul”

Opis **Gra w kręgle** to rozrywka dla każdego, towarzyskie spotkanie oraz nutka sportowej rywalizacji. Zapraszamy do spróbowania swoich sił w najbardziej towarzyskim sporcie na świecie. Podczas wspólnego grania w kręgle każdy zawodnik będzie mógł skorzystać z nowoczesnych torów bowlingowych. To nic trudnego, a, jak pokazuje nasza dotychczasowa współpraca z seniorami, pasją do kręgli można się zarazić w każdym wieku! Zapraszamy, aby spróbować swoich sił w naszej kręgielni. W ramach wpisowego, które wynosi 10 zł za osobę, otrzymają – 2 h gry w kręgle (na wspólnym torze, maksymalnie 5 zawodników), wsparcie instruktora, pomoc obsługi. Koszt 10 zł / os.

Zapisy 600 690 730 / kontakt@krolkul.pl

Kategoria **KULTURA**



Godz. 17:00-20:00

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis **Spotkanie Literackie** Grupy Poetyckiej „Centauro”. Wieczór ze współczesną poezją i prozą dla miłośników literatury.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**



Godz. 17:30-19:00

Adres ul. Niciarniana 1/3

Organizator Dom Kultury „Ariadna”

Opis **Lektorat języka hiszpańskiego** – zajęcia otwarte. Praktyczna i przyjazna seniorom nauka języka hiszpańskiego. Zajęcia ze szczególnym uwzględnieniem nauki komunikacji i mowy w języku hiszpańskim. Zajęcia prowadzone przez doświadczonego pedagoga.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 18:30-19:30

Adres ul. Dąbrowski 1, Szkoła Podstawowa nr 205

Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”

Opis **Zajęcia ruchowe na Sali.** Gimnastyka przy muzyce, ćwiczenia na bóle kręgosłupa, fitness dla osób powyżej 60. roku życia.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 19:00

Adres ul. Czernika 1/3, Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 8

Organizator Szkoła Tańca Horyzont Danuta i Panagiotis Stogidis

Opis **Zajęcia taneczne.** Propagujemy kulturę wielu krajów i pokazujemy uroki tańców z regionu Bałkanów, Izraela, Europy Zachodniej i Wschodniej, Północnej i Południowej Ameryki tańczonych

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

w parach, w kręgu, korowodzie, jak i w linii. Prezentujemy tańce proste, przyjemne, niewymagające specjalnych umiejętności ruchowych. Tańce te usprawniają ciało i umysł, niwelują napięcia i stres, poprawiają kondycję ruchową oraz pamięć. Spowalniają proces starzenia. Tańce budują niepowtarzalną atmosferę, wzmacniają poczucie bezpieczeństwa, zaufania, wspólnoty i tożsamości w grupie. Są to tańce integracyjne, które łączą i jednoczą tych, którzy go wykonują. Przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i sprawność fizyczną. Tańce nie muszą być wykonywane perfekcyjnie – liczy się dobra zabawa.

Zapisy Brak

Kategoria KULTURA



KULTURA

Godz. w czasie otwarcia biblioteki

Adres ul. Łagiewnicka 118 c

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2

Opis Wystawa. Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE



ZDROWIE

Godz. do ustalenia

Adres al. Piłsudskiego 157

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi

Opis **Densytometria – badanie gęstości kości.** Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.

Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00–17:00

14 MAJA (wtorek)

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT I REKREACJA

Godz. 6:00–23:00

Adres Wszystkie kluby Fit Fabric w Łodzi

Organizator Fit Fabric

Opis „Tydzień Seniorów”, w ramach którego proponujemy bezpłatne uczestnictwo w zajęciach grupowych oraz bezpłatne korzystanie z kompleksowej oferty naszych klubów fitness – w tym siłowni. Wydarzenie obowiązuje we wszystkich klubach sieci w dniach 13–19 maja. Wykaz klubów dostępny na stronie: www.fitfabric.pl.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT I REKREACJA

Godz. 7:00–15:00

Adres al. Unii Lubelskiej 4

Organizator Aquapark FALA w Łodzi

Opis **Gimnastyka w wodzie, pływanie, saunowanie.** Poranne pływanie - zapraszamy od wtorku do piątku, udostępniane są dwa baseny sportowe, jacuzzi i trzy solanki w godzinach 7:00 do 8:30. W cenie 11 zł senior otrzymuje jedną godzinę pobytu plus 10 minut na przebranie się. Aqua senior- gimnastyka w wodzie przy muzyce dla osób 60+, zapraszamy codziennie od wtorku do piątku punktualnie o godz. 9:00. Przy zakupie karnetu cena jednego wejścia wynosi 12 zł. Aktywny senior – oferujemy pobyt na basenie lub saunie od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 -15:00, ceny od 11 zł od osoby za godzinę pływania lub saunowania. Do każdego biletu dodajemy seniorowi 20 minut na przebranie.

Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE



ZDROWIE

Godz. 8:00-10:00

Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt), Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego

Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego

Opis **Porady i konsultacje ortopedyczne.** Porad i konsultacji udziela: Pan dr n. med. Piotr Waśniewski – lekarz oddziału i poradni ortopedycznej.

Zapisy 502 200 276

Kategoria ZDROWIE



ZDROWIE

Godz. 8:00-18:00

Adres ul. Kusocińskiego 140A, Przychodnia „Kusocińskiego”

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie”

Opis **Przychodnia otwarta dla Seniora.** Zapraszamy na pomiar cukru i ciśnienia oraz porady zdrowotne dotyczące wcześniej wspomnianych pomiarów.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT I REKREACJA

Godz. 9:00-13:00

Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt), Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego

Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego

Opis **Gimnastyka grupowa – Zdrowy kręgosłup.** Zajęcia prowadzi: Pan mgr Rafał Dobrowolski – fizjoterapeuta oraz Pan mgr Dariusz Nowak – fizjoterapeuta.

Zapisy 502 200 276

Kategoria ZDROWIE



ZDROWIE

Godz. 9:00 -18:00

Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzańska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis Porady pielęgniarek gabinetu zabiegowego obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT I REKREACJA

Godz. 9:15

Adres ul. Bratysławska 6a

Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”

Opis **Warsztaty tańca towarzyskiego.** Zajęcia ruchowo-taneczne z elementami techniki tanecznej dla seniorów. W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego jak: cza-cza, walc, rumba, tango, disco, rock and roll. Uczestników prosimy o obuwie zmienne.

Zapisy 42 687 02 07 wew. 21 / osobiście w sekretariacie

Kategoria EDUKACJA



EDUKACJA

Godz. 9:30-12:00

Adres ul. Dojazdowa 5/7

Organizator Dom Pomocy Społecznej

Opis **Warsztaty i zwiedzanie placówki.** Na warsztatach będziemy wykonywali przedmioty z wikliny papierowej, spotkanie poprowadzi Mieszkanka naszego Domu, p. Maria, dla której wiklina papierowa to hobby i pasja... a rozwija ją, zwijając przeczytane gazety. Po warsztatach będzie możliwość zwiedzania naszej placówki, oprowadzać będą pracownicy domu.

Zapisy 42 659 87 99 wew. 36 lub w pokoju pracowników socjalnych (zapisy przyjmuje Katarzyna Ciesielska)

Kategoria EDUKACJA



EDUKACJA

Godz. 10:00

Adres ul. Bratysławska 6a

Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”

Opis **Warsztaty enkaustyczne** dla seniorów (malowanie żelazkiem). Enkaustyka to technika malarska znana już w starożytności. Stosowano ją w starożytnej Grecji oraz w Rzymie. Nauka antycznej techniki malarskiej, w której wykorzystuje się gorący воск.

Zapisy 42 687 02 07 wew. 21 / osobiście w sekretariacie



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** 10:00-10:30
Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis Badania diagnostyczne i laboratoryjne: poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**  **Godz.** 10:00-15:00
Adres ul. Nawrot 85
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Opis **Udzielanie porad** konsumentom w sprawach dotyczących zawierania umów z dostawcami usług telekomunikacyjnych, jak również naliczonych opłat za usługi. Wstęp wolny.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** I grupa 10:00-11:00 / II grupa 11:00-12:00
Adres Ośrodek Vera Sport, ul. Siewna 15
Organizator Polskie Stowarzyszenie Futbolu Chodzonego – Walking Futbol Polska
Opis **Zajęcia futbolu chodzonego** (nie wolno biegać) przeznaczone są dla kobiet i mężczyzn 60+, którzy chcieliby żyć aktywnie i zdrowo. Zajęcia dostosowane są do stopnia sprawności fizycznej, a przepisy do gry minimalizują możliwość odniesienia kontuzji. Zapraszamy też amatorów, którzy nigdy wcześniej nie grali w piłkę nożną. Gwarantujemy wspaniałą zabawę i relaks w miłym towarzystwie, pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Koszt 10 zł
Zapisy 690 990 278 / kontakt@walkingfutbol.pl

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** 10:00-12:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt), Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis **Porady i konsultacje dietetyczne.** Porad i konsultacji udziela: Pani mgr Jolanta Krzyżanowska – dietetyk.
Zapisy 502 200 276

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 10:00
Adres ul. Ogrodowa 15, Muzeum Miasta Łodzi
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis **Wycieczka.** Zwiedzanie Muzeum Miasta Łodzi oraz Muzeum Kanału „Dętka”. Wszystkich uczestników ubezpiecza Fundacja „Jagiełło”. Koszt zakupu biletów: 13 zł
Zapisy 660 216 049 / fundacjajagiello@op.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 10:00-16:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis **Turniej brydżowy** pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 10:30-12:00
Adres ul. Niciarniana 1/3
Organizator Dom Kultury „Ariadna”, Akademia Tai Chi Lok Hup w Łodzi
Opis **Gimnastyka Tai Chi** – zajęcia otwarte. Jest to przyjemna gimnastyka połączona z pożyteczną terapią nazywaną często medytacją w ruchu lub sztuką walki, chociaż wolne zrelaksowane ruchy stwarzają bardziej wrażenie tańca niż walki.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 10:30-12:30
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych
Opis **Warsztaty rysunku** – martwa natura. Praktyczna nauka podstaw kompozycji, estetyki i symboliki rysunku martwej natury.
Zapisy 506 617 858

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 11:00
Adres park Helenów przy pomniku Armii Łódź
Organizator Zielona Łódź
Opis **Warsztaty fotograficzne** w Parku Helenów. Uczestnicy przychodzą z własnym sprzętem fotograficznym.
Zapisy 606 248 766, foto@ulanka.net

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 11:00
Adres ul. Wileńska 59/63
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 25
Opis **Spotkanie autorskie** z Urszulą Kowską pt. Oglądając siebie w krzywym zwierciadle. Z dystansem do siebie, z radością życia, z nutką kabaretową – łódzka poetka Urszula Kowska zaprezentuje wiersze typu stand-up. To dowcipne utwory pełne prawdy o seniorach i pogodnej jesieni życia, które z pewnością rozbawią publiczność.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** I grupa 11:00-11:45 / II grupa 12:00-12:45
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Język angielski dla seniorów – grupa początkująca.** Nauka języka angielskiego dostosowana do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 11:00-12:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 19
Opis **Wirtualny spacer po Wilnie** – prelekcja poświęcona historii i kulturze Wilna z uwzględnieniem śladów wybitnych Polaków (Mickiewicza, Piłsudskiego, Miłosza). Prelekcja wpisuje się w obchody Roku Unii Lubelskiej. Prowadzenie: bibliotekarz Elżbieta Tomaszewska.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 11:00-13:00
Adres ul. Piotrkowska 17 (w bramie), wejście D, lokal nr 3, Centrum CUKINIA
Organizator Fundacja Otwarte Forum
Opis **Wykład nt. pisania testamentu.** Zapraszamy na wykład wszystkie osoby, które chcą się dowiedzieć, jak napisać testament, na co zwrócić uwagę, jak się do tego przygotować, kiedy testament jest nieważny, dlaczego warto zostawić część siebie dla przyszłych pokoleń i co zrobić, aby rodzina uszanowała naszą wolę. Po wykładzie prawniczka specjalizująca się w prawie spadkowym będzie udzielała indywidualnych konsultacji prawnych.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE / EDUKACJA**  **Godz.** 12:00
Adres ul. Maratońska 71, Centrum Edukacji Zdrowotnej przy Przychodni „Maratońska”
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie”
Opis **Wykład i warsztat z psychologii oraz dietetyki.** Godzina 12:00 – Najczęstsze błędy żywieniowe, czyli przyzwyczajenia i nawyki osób starszych. Jak pracować nad zmianą tych nawyków? Godzina 15:00 – Poczucie własnej skuteczności u Seniora.
Zapisy 42 208 48 10

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00
Adres al. T. Kościuszki 59/61
Organizator Studium Języków Obcych Modern Languages Centre
Opis **Ćwiczenie pamięci z językiem angielskim – zajęcia otwarte.** Czy wiesz, że nauka języka obcego jest jedną z najlepszych metod zachowania sprawnej pamięci? Jeżeli chcesz się dowiedzieć, jak skutecznie uczyć się języka i jednocześnie ćwiczyć pamięć, zapraszamy na bezpłatną lekcję angielskiego z wykorzystaniem mnemotechnik. Zajęcia prowadzone będą przez doświadczanego lektora. Gwarantujemy przyjazną atmosferę sprzyjającą efektywnej pracy.
Zapisy 42 633 34 36, 508 277 926 / osobiście w siedzibie Studium.

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 12:00-12:55
Adres Zgierz ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis Zajęcia sportowe „Gimnastyka”. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 12:00-14:00
Adres ul. Narutowicza 8/10
Organizator Biblioteka Miejska „Otwarta” w Łodzi
Opis **Odkryj tajemnice Internetu.** Spotkanie, które ma na celu pokazanie seniorom ciekawych stron Internetu, m.in. możliwości podróżowania bez wychodzenia z domu.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:30-14:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Innowacyjne metody leczenia kręgosłupa.** Spotkanie z dr. Witoldem Gozdalskim – lekarz chiropractor z USA. Specjalista w diagnozowaniu i leczeniu bóli pleców, rwy kulszowej i barkowej. Na spotkaniu będzie można dowiedzieć się o metodach klinicznych i domowych leczenia tych problemów.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 13:00-13:45
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Język angielski dla seniorów – grupa zaawansowana.** Nauka języka angielskiego dla zaawansowanych, dostosowana do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł
Zapisy 42 684 66 47 / 501 180 652

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 13:00-14:00
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis **Wykład „Sanatorium Dla Niewtajemniczonych”.** Chcesz wyjechać do sanatorium z Narodowego Funduszu Zdrowia? Przyjdź na spotkanie, a dowiesz się, co trzeba zrobić, żeby wyjechać do sanatorium, jakie rzeczy ze sobą zabrać, co Cię czeka po przyjeździe, jakie zabiegi oferują sanatoria, a także poznasz najbardziej popularne uzdrowiska.
Zapisy 42 636 83 26 / czytelnia@pbw.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 13:00
Adres ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”, Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Zmiany w emeryturach – spotkanie z ekspertem ZUS.** Dom Kultury „502” zaprasza na 30-minutową prelekcję zorganizowaną przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych dla osób, które osiągnęły wiek emerytalny. Spotkanie dotyczyć będzie emerytur i rent oraz korzystania ze swojego indywidualnego konta ZUS.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 13:15-14:45
Adres ul. Stefanowskiego 1/15, Politechnika Łódzka, audytorium im. A. Sołtana, Wydział Mechaniczny PŁ
Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
Opis **Wykład otwarty pt.: „Peregrynacja serca Tadeusza Kościuszki”.** Wykład wygłosi Pani dr hab. Hanna Krajewska, dyrektor Archiwum Polskiej Akademii Nauk w Warszawie, członkini wielu stowarzyszeń i organizacji związanych z edukacją i historią.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:00
Adres ul. Legionów 21
Organizator Teatr Powszechny w Łodzi
Opis **Warsztaty** dla seniorów prowadzone przez aktora Teatru Powszechnego w Łodzi, z oprowadzaniem po teatrze i wykładem na temat jego historii oraz unikatowej kurtyny. Koszt Bilet w cenie 1 zł
Zapisy 42 633 25 39 wew. 314 / bilety@powszechny.pl / osobiście

Kategoria **KULTURA/EDUKACJA**
Godz. 13:30
Adres Ogród Botaniczny, zbiórka przy głównym wejściu od ulicy Krzemienieckiej
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej
Opis **Plener malarski** ze STUDIO MAESTRO + prowadzony przez artystę plastyka. Każdy uczestnik przynosi materiały plastyczne dla siebie do pracy. Koszt 10 zł
Zapisy 42 651 67 47 / zubardzka@bok.lodz.pl

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 13:30-14:30
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzańska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria **KULTURA**
Godz. 14:00
Adres ul. Wierzbowa 51, Muzeum Komunikacji Miejskiej MPK – Łódź
Organizator Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne – Łódź Spółka z o.o.
Opis **Zwiedzanie Muzeum Komunikacji Miejskiej MPK – Łódź** połączone z prelekcją na temat historii linii tramwajowej do Lutomierska.
Zapisy 42 672 12 07 / osobiście w siedzibie muzeum

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:00
Adres ul. Wileńska 22a, XXVI LO
Organizator MOPS I WPS, XXVI LO Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej
Opis **Maturalny Kogel-Mogel,** czyli międzypokoleniowy test wiedzy ogólnej. Seniorzy oraz uczniowie XXVI LO rozwiązują test składający się z 30 pytań, podzielonych w 3 blokach tematycznych. Część I – Znaszli ten kraj (10 pytań z zakresu historii, literatury Polski); Część II – Co kraj to obyczaj (10 pytań z zakresu geografii i kulturoznawstwa Europy); Część III – Nic co łódzkie nie jest mi obce (10 pytań z zakresu architektury, zabytków Łodzi, regionalizmów łódzkich). Rozstrzygnięcie wyników testu, wręczenie dyplomów, występ artystyczny zaproszonego gościa w dniu 31 maja godz. 14 w siedzibie Centrum Edukacji Kulturowej, ul. Żubardzka 3.
Zapisy 42 657 05 74

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Oprowadzanie pn. „Od mistrza Artura do przywódcy Edelmana”** - po wystawie stałej „Panteon Wielkich Łódzian”. Spacer tematyczny prowadzący przez gabinety tworzące cykl wystaw pod nazwą „Panteon Wielkich Łódzian”. Dzięki zgromadzonym eksponatom, w każdym z nich można odkryć interesujące wątki życia łódzkich bohaterów. W nawiązaniu do roku Marka Edelmana w Łodzi na szczególną uwagę zasługują pamiątki związane z jego postacią. Tworzą one obraz człowieka - przywódcy powstania, lekarza, opozycjonisty, który nigdy nie był bierny wobec otaczającej go rzeczywistości. Prowadzenie: Cezary Pawlak. Koszt 1 zł/os.
Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA/KULTURA**
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis **Oprowadzanie po wnętrzach Pałacu Herbsta.** Prowadzenie: Katarzyna Kończal. Koszt 2 zł
Zapisy 42 674 96 98 wew. 35 / edu.herbst@msl.org.pl

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Piotrkowska 85
Organizator Biuro Wolontariatu Caritas
Opis **Warsztaty** o postrzeganiu seniorów przez społeczeństwo.
Zapisy 42 632 24 20

Kategoria **KULTURA/EDUKACJA**
Godz. 14:00-15:00
Adres al. Pamięci Ofiar Litmanstadt Getto 12
Organizator Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis **Oprowadzanie standardowe** po obszarze Pomnika Zagłady Litzmannstadt Getto oraz ekspozycji stałej Oddziału Stacja Radegast, której podstawowym elementem jest makietę getta. W ramach wydarzenia zostanie przeprowadzony wykład w oparciu o makietę getta, dotyczący historii getta łódzkiego w kontekście historii Kraju Warty. Drugim elementem będzie zapoznanie uczestników z ideą i symboliką powstania Pomnika Zagłady Litzmannstadt Getto.

Zapisy 42 620 05 90 / radegast@muzeumtradycji.pl

Kategoria **KULTURA**

Godz. 14:00-16:00

Adres ul. Pomorska 4 lok. 42

Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrzego Życia

Opis **Podziel się swoją osobowością i zainteresowaniami.** Na zajęciach wymienimy się swoimi pasjami, umiejętnościami. Wszystkie hobby dozwolone (ogranicza nas tylko pomieszczenie – średniej wielkości pokój) + niespodzianka! Koszt 10 zł

Zapisy 609 941 291

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 14:15-15:00

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis **Gimnastyka.** Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł

Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 14:15-15:00

Adres ul. Wólczańska 202, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi (Czytelnia)

Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi

Opis **Wykład „Wilg w owczej skórze”.** Stosowanie paracetamolu i suplementów diety – za i przeciw. Prelekcja dr Zuzanny Skrzypek.

Zapisy 42 636 12 50 / wypożyczalnia@pbw.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 15:00-18:00

Adres ul. Ogrodowa, Stary Cmentarz, wejście na Cmentarz Katolicki

Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku

Opis **Spacer pn. Łódzianie w walce o niepodległość.** Zwiedzanie Cmentarza z Panem mgr. Dariuszem Nowińskim, miłośnikiem historii regionu łódzkiego.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 15:00

Adres ul. Łanowa 14

Organizator Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis **Senior w podróży** – Grecja nie tylko ruiny – prelekcja multimedialna, spotkanie z podróżnikiem Markiem Jabłońskim.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 16:00

Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”

Organizator Fundacja 4Future

Opis **Wykład prawnika pt. „Odpowiedzialność za długi spadkowe”.**

Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**

Godz. 16:00-18:00

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis **Konsultacje Psychologiczne.** Bezpłatne konsultacje i porady psychologiczne.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 16:00-20:00

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis **Brydż na Górnej.** Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 16:30-18:30

Adres ul. Pomorska 4 lok. 42

Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrzego Życia

Opis **Warsztaty z tworzenia biżuterii.** Na zajęciach dowiemy się, że każdy może zrobić biżuterię, jeśli tylko zechce (wersje dla seniora i dla dyrektora, jadalne), wykonamy kolczyki/bransoletkę/naszyjnik + niespodzianka! Koszt 30 zł

Zapisy 609 941 291

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 16:30-18:30

Adres ul. Limanowskiego 166

Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji

Opis **Spotkanie konsultacyjne pn. Przyjazny Tablet/Przyjazny Smartfon.** Spotkanie konsultacyjne – osoby potrzebujące pomocy w obsłudze swoich nowoczesnych telefonów komórkowych, czyli smartfonów lub tabletów, osoby które chcą poznać i wykorzystywać możliwości swojego sprzętu.

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**

Godz. 16:45

Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK

Organizator Kino Przytulne ŁDK

Opis **Pokaz koncertów, filmów muzycznych** i programów rozrywkowych z udziałem najslawniejszych śpiewaczek operowych i wokalistek estradowych drugiej połowy XX wieku i początku XXI wieku – „Królów Sceny I Estrady Solo”. Występy solowe z udziałem m.in. Marii Callas, Edith Piaf, Judy Garland, Barbry Streisand, Cher, Alfy Pugaczowej, Petuli Clark, Montserrat Caballe, Lizy Minnelli, Heleny Vondrackovej, Nany Mouskouri, Anny Netrebko i Celine Dion.

Zapisy Koszt 5 zł
Brak

Kategoria **KULTURA**

Godz. 17:00-19:00

Adres al. Piłsudskiego 133

Organizator Dom Kultury „Widok”

Opis **Koncert Zespołu Wokalnego Seniorów „Cantare”.** Artystyczny miszmasz, czyli popołudnie ze sztuką. Wernisaż wystawy prac członkiń Klubu Plastyka Amatora Grupa Plastyczna „Greps”.

Zapisy 574 255 542 / widok@wdk.pl

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 17:00

Adres ul. Lokatorska 13

Organizator Centrum Kultury Młodych

Opis **Klub Filmowy – Senior po skandynawsku,** czyli mężczyzna imieniem Ove twoim sąsiadem i koszmarem – wykład filmoznawcy Mariusza Chojnackiego.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 17:00-18:30

Adres ul. Traugutta 18, sala 408, Łódzki Dom Kultury

Organizator Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski

Opis **Wykład połączony z pokazem multimedialnym** pt. „Aby czas nie zatarał śladów. Genealogia od kuchni”. Autor – Iwona Łaptaszyńska. Inicjator, współzałożyciel oraz wieloletnia Prezes Towarzystwa Genealogicznego Centralnej Polski.

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**

Godz. 17:00-18:30

Adres ul. Zachodnia 54/56

Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, Akademia Dobrego Czasu

Opis **Gimnastyka Umysłu.** Spotkanie zorganizowane w partnerstwie z Akademią Dobrego Czasu poprowadzi Oksana Hałatyn-Burda. Różnego rodzaju ćwiczenia manualne, umysłowe, integracyjne pomogą rozwinąć koordynację ręka-oko, usprawnić pamięć i gibkość umysłu oraz dać możliwość poznania rówieśników.

Zapisy 42 633 26 41, 605 297 887 / sekretariat@aoia.pl



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 18:00
Adres pl. Zwycięstwa 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis **Dekady Kina Światowego 1919-2019.** Cykliczne wydarzenie, w którym wraz z widzami prze-
mierzamy historię kina od roku 1919 do lat współczesnych, prezentując najciekawsze filmy ko-
lejnych dekad. Filmy prezentowane są z archiwalnych taśm filmowych 35 mm lub po cyfrowej
rekonstrukcji. W maju zostanie wyświetlony w kinie Kinematograf film z roku 1959. Koszt 10 zł
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 19:00-21:00
Adres ul. Narutowicza 20/22
Organizator Filharmonia Łódzka im. Artura Rubinsteina
Opis **Koncert kameralny zespołu Polish Cello Quartet.** W programie: Grażyna Bacewicz – Quartet-
to per 4 violoncelli, Kazimierz Wilkomirski – Ballada i Rapsodia na 4 wiolonczele, Prosper van
Eechaute – Pięć Sonate pour 4 violoncelles op. 9, Aleksander Tansman – Deux mouvements
pour quatuor de violoncelles, Artur Zagajewski – „Sculpture” (from the way of the cross).
Koszt rabat 50% od zasadniczej ceny biletów na hasło: SENIORALIA 2019
Zapisy Bilety do nabycia w kasach biletowych FŁ – w miarę dostępności wolnych miejsc.

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** w czasie otwarcia biblioteki
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2
Opis **Wystawa.** Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** do ustalenia
Adres al. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis **Densytometria – badanie gęstości kości.** Zgłaszać się powinny przede wszystkim
kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz
z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym
etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00

15 MAJA (środa)

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 6:00-23:00
Adres Wszystkie kluby Fit Fabric w Łodzi
Organizator Fit Fabric
Opis **"Tydzień Seniorów",** w ramach którego proponujemy bezpłatne uczestnictwo w zajęciach
grupowych oraz bezpłatne korzystanie z kompleksowej oferty naszych klubów fitness – w tym
siłowni. Wydarzenie obowiązuje we wszystkich klubach sieci w dniach 13-19 maja. Wykaz klu-
bów dostępny na stronie: www.fitfabric.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 7:00-15:00
Adres al. Unii Lubelskiej 4
Organizator Aquapark FALA w Łodzi
Opis **Gimnastyka w wodzie, pływanie, saunowanie.** Poranne pływanie - zapraszamy od wtorku
do piątku, udostępniane są dwa baseny sportowe, jacuzzi i trzy solanki w godzinach 7:00
do 8:30. W cenie 11 zł senior otrzymuje jedną godzinę pobytu plus 10 minut na przebranie
się. Aqua senior- gimnastyka w wodzie przy muzyce dla osób 60+, zapraszamy codziennie
od wtorku do piątku punktualnie o godz. 9:00. Przy zakupie karnetu cena jednego wejścia
wynosi 12 zł. Aktywny senior – oferujemy pobyt na basenie lub saunie od poniedziałku do
piątku w godzinach 9:00 -15:00, ceny od 11 zł od osoby za godzinę pływania lub saunowania.
Do każdego biletu dodajemy seniorowi 20 minut na przebranie.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 8:00-8:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Stretching”.** Zajęcia polegające na rozciąganiu i uelastycznianiu wszyst-
kich partii mięśniowych, a także mające na celu poprawę ukrwienia układu motorycznego.
Prowadzone przy spokojnej i relaksacyjnej muzyce.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** 8:00-18:00
Adres ul. Kusocińskiego 140A, Przychodnia „Kusocińskiego”
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie”
Opis **Przychodnia otwarta dla Seniora.** Zapraszamy na pomiar cukru i ciśnienia oraz porady
zdrowotne dotyczące wcześniej wspomnianych pomiarów.
Zapisy Bepośrednio przed badaniem zgłaszamy się do rejestracji w przychodni.

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 8:45
Adres ul. Kilińskiego 56 – zbiórka
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 74
Opis **Wycieczka.** Uczestnicy wycieczki zwiedzą wnętrze jednego z najcenniejszych i najpiękniej-
szych zabytków Łodzi Soboru św. Aleksandra Newskiego, zapoznają się z jego historią i archi-
tekturą. Koszt 4 zł
Zapisy 42 649 05 57 w godz. 13:00-16:00

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** 9:00-13:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt), Centrum Medyczne
im. dr. Wacława Łęckiego
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis **Porady i konsultacje fizjoterapeutyczne.** Porad i konsultacji udziela:
Pan mgr Rafał Dobrowolski – fizjoterapeuta oraz Pan mgr Dariusz Nowak – fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 276

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** 9:00-18:00
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzańska 109, ul. Rzgowska 170,
ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Porady pielęgniarek** gabinetu zabiegowego obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar
masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**  **Godz.** 10:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”
Opis **Spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów.** Prelekcja dla Seniorów dotycząca ochro-
ny praw konsumentów, dyskusja nad wybranymi zagadnieniami, możliwość zadawania pytań,
porady z zakresu ochrony praw Seniorów jako konsumentów. Prelekcja dla Seniorów dotyczą-
ca ochrony praw konsumentów, dyskusja nad wybranymi zagadnieniami, możliwość zadawa-
nia pytań, porady z zakresu ochrony praw Seniorów jako konsumentów.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21 / osobiście w sekretariacie



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **KULTURA**  KULTURA
Godz. 10:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Integracyjny Poranek Artystyczny – koncert pt.: „Muzyczne Inspiracje z Moniuszką” w wykonaniu uczniów Państwowej Muzycznej stopnia I im. A. Tansmana w Łodzi. Międzypokoleniowe spotkanie, w który udział wezmą m.in. pensionariusze Domów Dziennego Pobytu oraz uczniowie lokalnych szkół.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy”, Kamień Milowy Sp. z o.o.
Opis Warsztaty z psychologiem klinicznym, poświęcone tematyce samotności w życiu Seniora.
Zapisy 790 645 699 / fundacja@kamienmilowy.org.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Wycieczkowa 86
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Spacer po Łagiewnikach z przewodnikiem. Wszystkich uczestników ubezpiecza Fundacja „Jagiełło”.
Zapisy 660 216 049, fundacjajagiello@op.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00-11:30
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej 7/9
Organizator MOSiR
Opis Zajęcia nordic walking. Więcej informacji - 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00-16:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis Turniej brydżowy pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Odolanowska 46, Dom Dziennego Pobytu
Organizator Biuro Wolontariatu Caritas
Opis Aktywność fizyczna osób starszych. Zajęcia w dwóch modułach I prelekcja „Aktywny Senior”. II Ćwiczenia zajęcia aktywizujące.
Zapisy 42 632 24 20 od pon.-pt. 9:00-17:00

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Bratysławska 6a, Poleski Ośrodek Sztuki filia „Karolew”
Organizator Miejski Rzecznik Konsumentów w Łodzi
Opis Prelekcja dla Seniorów dotycząca ochrony praw konsumentów, dyskusja nad wybranymi zagadnieniami, możliwość zadawania pytań, porady z zakresu ochrony praw Seniorów jako konsumentów.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**  ZDROWIE
Godz. 10:00-10:30
Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis Badania diagnostyczne i laboratoryjne: poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 10:30
Adres ul. Zamenhofska 2, ZUS I Oddział, pokój 618
Organizator Zakład Ubezpieczeń Zdrowotnych
Opis Szkolenie na temat: Zasady nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z systemu zreformowanego.
Zapisy 42 638 23 08, szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres Stary Rynek
Organizator Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi
Opis Wielka Lekcja Historii o łódzkim getcie połączona z symbolicznym oznaczaniem granic łódzkiego getta na płycie Rynku Starego Miasta.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 11:00-11:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Zajęcia sportowe „Indoor Walking”. Trening pod okiem instruktora, w rytm muzyki, ćwiczenia wykonywane z odpowiednią ilością powtórzeń, czasem przy użyciu dodatkowych obciążań (ciężarków), w prostych układach choreograficznych, obciążając wszystkie partie mięśni.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 11:00-12:30
Adres ul. Drewnowska 58a
Organizator Alliance Francaise Łódź
Opis Pokazowa lekcja języka francuskiego, prowadzona przez rodowitą Francuzkę lub Francuza. Wydarzenie to, to doskonała okazja do rozpoczęcia lub poszerzenia swojej przygody z językiem obcym używanym przez blisko 300 milionów osób na całym świecie. Poznają Państwo nie tylko podstawowe zwroty, ale również dowiedzą się Państwo kilku ciekawostek dotyczących Francji.
Zapisy 42 633 22 38, 42 661 90 80 do dnia 14 maja 2019 do godziny 16:00.

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 11:00-13:00
Adres Park Źródlika przy altanie.
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis Ćwiczenie Tai Chi – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 11:30-13:30
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Zajęcia pn. „Z komputerem za pan brat”. Na zajęciach porozmawiamy o technologii i otaczającej nas rzeczywistości, „pozberamy” trudności wynikające z szybko rozwijającego się świata i... wspólnie znajdziemy rozwiązania tychże problemów + niespodzianka! Koszt 20 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 12:00
Adres Akademia Humanistyczno-Ekologiczna, ul. Pomorska 51, Aula H 120, I piętro
Organizator DOZ Fundacja dbam o zdrowie
Opis Wykład Prawa Pacjenta – spotkanie z mec. Maciejem Łokajem.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  KULTURA
Godz. 12:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”
Organizator Fundacja 4Future
Opis Seans filmowy „Narodziny gwiazdy” z oscarową piosenką „Shallow” w wykonaniu Lady Gaga i Bradleya Coopera.
Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00
Adres ul. Maratońska 71, Centrum Edukacji Zdrowotnej przy Przychodni „Maratońska”
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” w Łodzi
Opis **Wykład i warsztat z psychologii oraz dietetyki.** Godzina 12:00 – Kondycja przewodu pokarmowego i jej wpływ na trawienie i wchłanianie składników pokarmowych u osób starszych. Prawidłowa mikrobiota przewodu pokarmowego jako czynnik wspomagający profilaktykę i leczenie zaparć. Godzina 15:00 – Satysfakcja z życia i dyspozycyjny optymizm Seniora.
Zapisy 42 208 48 10

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 12:00–12:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Joga”.**
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 12:00-13:00
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych
Opis **Gimnastyka zdrowotna dla seniorów.** Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające wszystkie mięśnie, wiązadła i stawy przynależne kręgosłupowi, korygujące wady postawy, poprawiające sylwetkę oraz usprawniające całe ciało, zwiększające ruchomość kręgosłupa i klatki piersiowej. Stałe odpłatne zajęcia odbywają się w każdą środę. Koszt 12 zł/ 1 zajęcia; 38 zł/ 4 zajęcia; 65 zł/ 8 zajęć
Zapisy 506 617 858

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-13:00
Adres ul. Wólczańska 202, Czytelnia
Organizator Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi.
Opis **Wykład „Profilaktyka najlepszym przepisem na zdrowie”.** Przedstawione zostaną zasady zdrowego żywienia, z omówieniem każdej grupy produktów żywnościowych. Pod lupę dietetyków trafią popularne produkty spożywcze – będą analizowane fakty i mity na temat ich wpływu na organizm człowieka. Zostaną przedstawione przykładowe jadłospisy dla seniorów oraz kilka przepisów na pełnowartościowe posiłki. Spotkanie poprowadzą studenci Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi wraz z dyrektorem Instytutu Dietetyki – dr. Agnieszką Gutowską-Wyka.
Zapisy 42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 12:00-13:30
Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej 139 a
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji – 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 12:00-14:30
Adres ul. Wojska Polskiego 83, Centrum Dialogu Edelmiana
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 69
Opis **Wycieczka – spacer z Seniorami** do Centrum Dialogu, Parku Ocalałych i zwiedzanie nabrzeża rzeki Łódki przy ASP, jednego z ciekawszych i mało znanych miejsc m. Łodzi.
Zapisy 42 682 69 osoba do kontaktu: Ewa Pietrzak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5, Aula UŁ im. prof. Wacława Szuberta
Organizator ŁUTW
Opis **Wykład** otwarty pt. „Współczesna architektura japońska – jak mieszkają Japończycy”. Wykład wygłosi dr hab. Inż. arch. Bartosz Hunger.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 13:00
Adres ul. Piotrkowska 203/205,
Organizator Kino Charlie

Opis **Pokaz filmu „Słodki koniec dnia”.** Najnowszy film Jacka Borcucha „Słodki koniec dnia” z Krystyną Jandą i Katarzyną Smutniak w rolach głównych. Międzynarodowa premiera filmu miała miejsce na Festiwalu w Sundance, gdzie Krystyna Janda zdobyła nagrodę dla najlepszej aktorki. Koszt zakupu biletu: 12 zł
Zapisy 42 636 00 92

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 13:00-14:30
Adres Al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis **Wycieczka z przewodnikiem** po pawilonach Palmiarni. Uczestnicy będą mogli poznać bogatą kolekcję roślin egzotycznych pochodzących z ciepłych stref klimatycznych, m.in. ponad 150-letnie palmy, będące żywymi świadkami historii Łodzi, wspaniałe bananowce, araukarie, bambusy i figowce oraz wiele innych ciekawych roślin. Koszt 5 zł
Zapisy 42 674 96 65

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 13:30-14:30
Adres ul. Wólczańska 202, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi (Czytelnia)
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Zajęcia gimnastyki umysłu.** Uczestnicy poznają różnorodne ćwiczenia i zabawy usprawniające myślenie u osób w każdym wieku (od maluszka do staruszka). Podczas spotkania zaprezentowane zostaną publikacje związane z tematem spotkania, które będzie można wypożyczyć po zapisaniu się do biblioteki.
Zapisy 42 636 19 02 / gromadzenie@pbw.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00
Adres ul. Retkińska 127
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 32
Opis **Warsztat rękodzielniczy „Wiosenne cuda, wianki...”** . Warsztat przeprowadzi Kamila Krasieńska – artystka amatorka. Podczas zajęć uczestnicy będą mieli okazję wykonać różnego rodzaju dekoracje utrzymywane w wiosennym klimacie.
Zapisy 501 659 680

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 14:00
Adres ul. Łączna 29/31
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 70
Opis **Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym z przewodnikiem.** M.in. oglądanie zagrody wiejskiej, starego sprzętu rolniczego, przydomowego ogródka, uli dzikich pszczół, feerii kolorów kwitnących tulipanów.
Zapisy Osobiście w bibliotece

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Prelekcja połączona z prezentacją muzyczną** pn. „Kręć się, kręć wrzeczono...”. W rocznicę prapremiery „Prząśniczki” jako hejnału miasta Łodzi zapraszamy na prelekcję połączoną z prezentacją muzyczną przygotowaną przez studentów Łódzkiej Akademii Muzycznej. Podczas wydarzenia, organizowanego w ramach obchodów Roku Stanisława Moniuszki, opowiemy o historii i literackim znaczeniu jednej z najpopularniejszych pieśni jego autorstwa. Spotkanie będzie również okazją do wysłuchania innych dzieł kompozytora, którego 200. rocznicę urodzin świętujemy w tym roku. Koszt 1 zł / os.
Zapisy 42 254 90 11 / 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00
Adres ul. Tatrzańska 63
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 61/62
Opis **Warsztaty plastyczne „Sztukowania – Antyczny kocioł”.** Zapraszamy do świata antycznych stworów, bogów i półbogów, czyli mitologii greckiej i rzymskiej. Na zajęciach dowiedzie się Państwo m.in. jak wyglądał znak szczęścia i wszelkiego dobrobytu umieszczany na budynkach w Starożytnym Rzymie, co oznaczał katafalk wybudowany w centrum miasta, jak kształtowała się kultura w dawnej Grecji. Na zakończenie przewidziane są warsztaty twórcze wyrobienia i ozdabiania przedmiotów przy użyciu masy solnej.
Zapisy 42 252 89 52 / filia_61@biblioteka.lodz.pl



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** 14:00-15:00
Adres ul. Tatrzńska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00-19.00 / osobiście – ul. Tatrzńska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 14:00-15:00
Adres ul. Karpackiej 61, hala sportowa
Organizator MOSiR
Opis **Ćwiczenia ogólnousprawniające** dla seniorów. Więcej informacji na stronie internetowej www.mosir.lodz.pl / 42 250 70 14
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00-16:00
Adres ul. Ks. J. Popiełuszki 17
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 27
Opis **Warsztat rękodzielniczy „Paciorkowe inspiracje, czyli breloczki z koralików”.** Podczas warsztatu każdy uczestnik będzie mógł samodzielnie wykonać ozdobne breloki z koralików według przygotowanych wzorów.
Zapisy 42 687 00 70 / filia_27@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00-16:00
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Zajęcia pn. „Grafika dla każdego – małego i dużego, zdolnego i początkującego”.** Na zajęciach poznamy różne sposoby ozdabiania tkanin, zaprojektujemy i wykonamy własną grafikę na torbie ekologicznej bądź bawełnianej koszulce (koszulka we własnym zakresie). Koszt 30 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 14:00-18:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”
Organizator BUT Przygodowo-Podróże
Opis **I etap turnieju brydżowego.** Dla laureatów turnieju przewidziane są nagrody w postaci książek, a dla zwycięskiej pary jednodniowa wycieczka ufundowana przez Biuro Przygodowo-
Zapisy 502 863 022

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 14:15
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis **Seans filmowy „Paganini – Uczeń Diabła”** (Niemcy-Włochy) – dramat biograficzny o muzycznym geniuszu wszech czasów Niccolò Paganinim (1782-1840), w którego brawurowo wcielił się jeden z najlepszych skrzypków świata - David Garrett. Reżyseria: Bernard Rose. Koszt 5 zł
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 14:30-16:00
Adres park im. Poniatońskiego, zbiórka na parking przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator MOSiR
Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** 14:30-16:00
Adres ul. Piotrkowska 85
Organizator Biuro Wolontariatu Caritas
Opis **Pomiar ciśnienia, glikemii, tablica optometryczna, profilaktyka udarowa.** Biuro Wolontariatu udostępni stanowiska w swojej siedzibie, które umożliwiają konsultacje dla seniorów.
Zapisy 42 632 24 20 od pon.-pt. 9.00-17.00

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 15:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej
Opis **Gimnastyka dla Seniorów** – zdrowy kręgosłup. 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. Koszt 10 zł
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 15:00
Adres Zbiórka – przy Parku im. Poniatońskiego, róg al. Politechniki i ul. Radwańskiej
Organizator Fundacja 4Future
Opis **Trening Nordic Walking z fizjoterapeutą.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 15:00-17:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Zajęcia komputerowe pn. „Pierwsze kroki z komputerem i Internetem”** – dla początkujących osób w wieku 60+. Pierwsze Kroki z Komputerem I Internetem.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 15:30-16:30
Adres park im. Podolskiego, zbiórka przy tężni
Organizator MOSiR
Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 16:00
Adres pl. Zwycięstwa 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis **Przegląd filmów** związanych z wybitnym polskim kompozytorem Stanisławem Moniuszko. W programie „Stanisław Moniuszko” – film dokumentalny, 1984, reż. Kazimierz Oracz oraz dwa filmy animowane „Prząśniczka”, 1989, reż. Aleksandra Korejwo oraz „Prząśniczka”, 2005, reż. Joanna Jasińska.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 16:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Klub Rękodziela Artystycznego Koroneczka.** Spotkanie adresowane jest do osób zajmujących się rękodzielnictwem 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 deкупажу.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 16:00-20:00
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych
Opis **Wieczorek integracyjno-taneczny przy muzyce na żywo** „A nam w duszy gra”. Koszt 10 zł / osoba
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 16:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości „Lutnia”
Opis **Spotkanie poetyckie** pn. Wiosno rozkwitaj w nas. Twórcza Grupa Literacka „Limeryk”.
Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 16:00-19:00
Adres ul. Kmicica 10
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”
Opis **Bezpłatna siłownia** w siedzibie TKKF „Dzikusy”.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA/EDUKACJA** 
Godz. 16:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 37/39, Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny UŁ, Biblioteka Wydziałowa, E 318
Organizator Akademia Seniora Activus, Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny UŁ
Opis **Spotkanie pn. „Wiwat Pan Moniuszko”**; z wybitnym znawcą opery i baletu, byłym dyrektorem naczelnym polskich teatrów operowych – Sławomirem Pietrasem.
Zapisy 503 750 260

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 16:30-18:00
Adres ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”, Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Stoisko informacyjne ZUS**. Dom Kultury „502” zaprasza na stoisko informacyjno-eksperckie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, gdzie każdy Senior będzie mógł uczestniczyć w indywidualnych konsultacjach, poszerzyć wiedzę na temat zmian dotyczących emerytur i rent oraz pobrać materiały informacyjne ZUS.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** 
Godz. 16:30
Adres ul. Narutowicza 8/10
Organizator Biblioteka Miejska „Otwarta” w Łodzi
Opis **Wykład „Jak dbać o zdrowie psychiczne?”**. Zapraszamy na spotkanie z lekarką Justyną Szyburską na temat ćwiczeń mózgu i utrzymania dobrego zdrowia psychicznego.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 17:00-18:30
Adres ul. Gdańska 13
Organizator Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi
Opis **Warsztaty Karaoke Pieśni Patriotycznych**. Będzie to świetna okazja, żeby odświeżyć sobie melodie znane wszystkim Polakom, które opowiadają nam o ważnych wydarzeniach z historii Polski. W repertuarze pieśni z okresu zaborów, które powstawały ku pokrzepieniu serc, pieśni legionowe i inne. Dobra zabawa gwarantowana. Prowadzący - K. Lutek-Urbaniak.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 17:00
Adres ul. Puszkina 18, Restauracja „Gościńska”,
Organizator Wojewódzki Związek Brydża Sportowego w Łodzi
Opis **Turniej brydża sportowego** dla par składających się z co najmniej jednego zawodnika w wieku 60+ lat. Pokazowe stoliki brydżowe – stanowisko do nauki podstawowych zasad gry w brydża oraz stanowisko prezentujące sprzęt i zwyczaje związane z wyczynowym (turniejowym) uprawianiem brydża sportowego.
Zapisy wg zgłoszeń na miejscu

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 18:00
Adres ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”
Opis **Teatr „Podtekst”** – Antoni Czechow „Niedźwiedź”. Dom Kultury „502” zaprasza na premierowy spektakl Teatru „Podtekst”, działającego przy Bałuckim Ośrodku Kultury. Tym razem publiczność będzie miała okazję obejrzeć jednoaktową komedię Antoniego Czechowa „Niedźwiedź” w reżyserii Anny Grzeszczak.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 18:00
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Dom Literatury w Łodzi
Opis **Spotkanie pn. „Pasje ludzi tanga”** – z ludźmi, których zbliżyła miłość do tanga, ale którzy uczestnicząc w regularnych milongach nie zapominają o własnych pasjach. W czasie wieczoru zaprezentują piosenki, wiersze i obrazy, zaproszą na pokaz salsy i tanga. W spotkaniu udział biorą: Elżbieta Nierychlewska, Irena Świątkowska, Zofia Walczak, Marcin Kaźmierczak i Paweł Świątkowski,
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. w czasie otwarcia biblioteki
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2
Opis **Wystawa**. Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** 
Godz. do ustalenia
Adres al. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis **Densytometria – badanie gęstości kości**. Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00

16 MAJA (czwartek)

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 6:00-23:00
Adres Wszystkie kluby Fit Fabric w Łodzi
Organizator Fit Fabric
Opis **„Tydzień Seniorów”**, w ramach którego proponujemy bezpłatne uczestnictwo w zajęciach grupowych oraz bezpłatne korzystanie z kompleksowej oferty naszych klubów fitness – w tym siłowni. Wydarzenie obowiązuje we wszystkich klubach sieci w dniach 13-19 maja. Wykaz klubów dostępny na stronie: www.fitfabric.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 7:00-15:00
Adres al. Unii Lubelskiej 4
Organizator Aquapark FALA w Łodzi
Opis **Gimnastyka w wodzie, pływanie, saunowanie**. Poranne pływanie - zapraszamy od wtorku do piątku, udostępniane są dwa baseny sportowe, jacuzzi i trzy solanki w godzinach 7:00 do 8:30. W cenie 11 zł senior otrzymuje jedną godzinę pobytu plus 10 minut na przebranie się. Aqua senior- gimnastyka w wodzie przy muzyce dla osób 60+, zapraszamy codziennie od wtorku do piątku punktualnie o godz. 9:00. Przy zakupie karnetu cena jednego wejścia wynosi 12 zł. Aktywny senior – oferujemy pobyt na basenie lub saunie od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 -15:00, ceny od 11 zł od osoby za godzinę pływania lub saunowania. Do każdego biletu dodajemy seniorowi 20 minut na przebranie.
Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria ZDROWIE  ZDROWIE
Godz. 8:00-12:45
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Porada okulistyczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni Okulistycznej będą mogły skorzystać z porady lekarza okulisty obejmującej: badanie lekarskie oraz poradę profilaktyczną. Ograniczona liczba osób do przyjęcia.
Zapisy 42 689 20 80 / osobiście: ul. Felińskiego 7 (parter, rejestracja)

Kategoria ZDROWIE  ZDROWIE
Godz. 9.00 -18.00
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzńska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Porady pielęgniarek gabinetu zabiegowego** obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Sanitariuszek 70/72
Organizator Zarząd Gospodarowania Odpadami
Opis **Zwiedzanie Kompostowni Miejskiej.** 10:00 przywitanie zwiedzających, omówienie aktów prawnych i celów stawianych przed Kompostownią; 10:20 rozpoczęcie zwiedzania z omówieniem poszczególnych etapów technologicznych; 11:00 omówienie wpływu na środowisko oraz zastosowania kompostu w ogrodnictwie i rolnictwie; 11:20 pytania i dyskusja. Przewidywane zakończenie o godzinie 12:00. Organizator zapewnia: opiekę merytoryczną, namiot, wodę mineralną.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE  ZDROWIE
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt), Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego Łódź,
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis **Porady i konsultacje dietetyczne.** Porad i konsultacji udziela: Pani mgr Jolanta Krzyżanowska – dietetyk.
Zapisy 502 200 276

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Pomorska 4 lokal 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Warsztaty pn. „Sprzątanie bez chemii”.** Wszyscy zdają sobie sprawę, jak szkodliwe dla zdrowia jest zanieczyszczenie środowiska. Na to zewnętrzne niewiele możemy sami poradzić. Jednak mało kto wie, że używając chemicznych środków czystości nieświadomie sprawiamy, że wysprzątany dom truje domowników bardziej niż powietrze na ulicy. Podczas warsztatów dowiedzie się, jak samodzielnie sporządzić proste i skuteczne środki czystości używane na co dzień w kuchni i w łazience z naturalnych, tańszych niż komercyjna chemia i bezpiecznych dla zdrowia składników. Koszt 25 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 10:00-12:30
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Kamień Milowy Sp. z o.o., Łódzka Fundacja Rehabilitacji „Kamień Milowy”
Opis **Wykład i warsztaty pn. „Profilaktyka zespołów bólowych stawów biodrowych”.** Metodyczne przedstawienie problemu zespołów bólowych stawów biodrowych, połączone z praktyczną prezentacją bezpiecznych ćwiczeń zapobiegających dolegliwościom bólowym bioder i upadkom w życiu codziennym.
Zapisy 790 645 699 / fundacja@kamienmilowy.org.pl

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Dojazdowa 5/7
Organizator Dom Pomocy Społecznej
Opis **Trening mózgu, czyli ćwiczenia na dobrą pamięć plus zwiedzanie placówki.** Mózg, tak jak i nasze ciało, ulega procesom starzenia, dzięki treningom możemy utrzymać jego prawidłowe i efektywne funkcjonowanie. Po treningu, który poprowadzi psycholog, będzie możliwość zwiedzania naszej placówki, oprowadzać będą pracownicy domu.
Zapisy 42 659 87 99 wew. 36 / osobiście w pokoju pracowników socjalnych (zapisy przyjmuje Katarzyna Ciesielska)

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Wykład z dietetykiem** nt. „Zasady zdrowego żywienia dla seniorów” .
Zapisy 600 030 310, 42 256 87 87 / biuro@nowa-europa.pl

Kategoria ZDROWIE/EDUKACJA  ZDROWIE
Godz. 10:00–10:30
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzńska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis **Badania diagnostyczne i laboratoryjne:** poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE  PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-15:00
Adres ul. Nawrot 85
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Opis **Udzielanie porad** konsumentom w sprawach dotyczących zawierania umów z dostawcami usług telekomunikacyjnych, jak również naliczonych opłat za usługi. Wstęp wolny.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00–16:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis **Turniej brydżowy** pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 11:00-14:00
Adres ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 71/73
Organizator Ośrodek 3 Piętra (Fundacja Instytut Działań Twórczych)
Opis **Warsztat aktywny pt.: „Sztuka Ciała”.** Aktywny warsztat, w czasie którego uczestnicy dowiedzą się: jak dobrać kolor ubrań i makijażu do swojego typu urody? – konsultacje wizażystki, jak wzmacniać i oczyszczać swój organizm latem? , jakie są propozycje prostych aktywności fizycznych na lato – np. slow jogging
Zapisy 697 311 647 / senior.lodz@gmail.com

Kategoria ZDROWIE/EDUKACJA  ZDROWIE
Godz. 12:00
Adres Centrum Edukacji Zdrowotnej przy Przychodni „Maratońska”, ul. Maratońska 71
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” w Łodzi
Opis **Wykład i warsztat** z psychologii oraz dietetyk. Godzina 12:00 – rola mikro i makroelementów oraz witamin w odżywianiu organizmu osób po 50. roku życia (założenia suplementacji według najnowszej Piramidy Żywnościowej). Rola witaminy D, B12, wapnia, magnezu, selenu i cynku i wielu innych. Godzina 15:00 – Radzenie sobie z negatywnymi emocjami – jak skanalizować gniew, depresję, lęk.
Zapisy 42 208 48 10

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00–12:55
Adres Zgierz ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Gimnastyka”.** Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 12:00-14:00
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Filia nr 2, Biblioteka Miejska w Łodzi
Opis **Warsztaty plastyczne** – kreatywne zakładki
Zapisy 42 255 27 57, filia_2@biblioteka.lodz.pl

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-13:00
Adres ul. Wólczańska 202, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi (Czytelnia).
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis Wykład pn. „Bądź właścicielem swojego czasu”. Uczestnicy spotkania będą mieli okazję do poznania najczęstszych błędów zarządzania własnym czasem oraz pozyskania informacji odnośnie wybranych technik pomocnych w jego lepszej organizacji. Zostaną zaprezentowane publikacje dotyczące tematu czasu, które będzie można wypożyczyć po zapisaniu się do biblioteki.
Zapisy 42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-13:00
Adres pl. Zwycięstwa 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis Seans filmowy „Marszałek Piłsudski na ekranie”. Spotkanie przybliży postać Marszałka Piłsudskiego widzianego z perspektywy kamer i aparatów fotograficznych. Prelekcja obejmuje omówienie najwcześniejszych, powszechnie dostępnych fotografii Marszałka oraz fragmenty filmów i seriali z ostatnich lat, w których pojawia się postać Marszałka (m.in. Śmierć prezydenta, Polonia Restituta i Zamach stanu). Towarzysząca wykładowi prezentacja uwzględni unikatowe zdigitalizowane zbiory Muzeum Kinematografii w Łodzi.
Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-13:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis Poradnia Stomatologiczna. Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzańska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-14:00
Adres ul. Skalna 2
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 59
Opis Warsztaty plastyczne: serca z wikliny papierowej.
Zapisy 42 679 31 17 / filia_59@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 12:00-14:00
Adres Narutowicza 8/10
Organizator Biblioteka Miejska „Otwarta” w Łodzi
Opis Warsztaty rękodzieła. Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby, które chcą poznać podstawy robienia na drutach, szydełkowania i haftowania.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 12:30-14:00
Adres park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej 139A
Organizator MOSIR
Opis Zajęcia nordic walking. Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 13:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Zwiedzanie Białej Fabryki z przewodnikiem. Wszystkich uczestników ubezpiecza Fundacja „Jagiełło”. Koszt zakupu biletu: 10 zł
Zapisy 660 216 049 / fundacjajagiello@op.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 13:00
Adres ul. Ketlinga 21
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 52
Opis Warsztaty plastyczne „Pięknie nakryty stół z elementami carvingu”. Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się kilku form składania serwetek. Dowiedzą się, co to jest carving, poznają narzędzia oraz nauczą się kilku podstawowych form ozdób wykonanych z warzyw i owoców. Podczas zapisu podana będzie lista materiałów do przyniesienia. W przypadku dużego zain-

teresowania istnieje możliwość ustalenia innego terminu.
Zapisy 42 670 15 27 / filia_52@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 13:00-15:00
Adres ul. Pomorska 4 lokal 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Warsztaty „Zdrowe gotowanie”. Ceny produktów na półkach ze zdrową żywnością raczej nie są dostosowane do kieszeni emerytów. Jednak zdrowe odżywianie wcale nie musi być drogie. Podczas warsztatów poznamy i wypróbujemy praktycznie kilka prostych przepisów na zdrowe i dodające energii potrawy. Koszt 25 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 13:00-17:00
Adres ul. Zbocze 2a
Organizator Dom Dziennego Pobytu, DDP ul. Narutowicza 37, DDP ul. Jaracza 36 Dom Dziecka dla Małych Dzieci ul. Zbocze 2a
Opis VI spotkanie pokoleń, impreza plenerowa w ogrodzie, grill, tańce, śpiewy, konkursy. Występy dzieci z Domu Małego Dziecka ul. Zbocze 2a i seniorów. Tegoroczne hasło „Młodość i wiosna”. Wydarzenie przy sprzyjającej pogodzie, w razie opadów impreza przeniesiona na następny dzień.
Zapisy 42 679 29 78

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 13:30-15:00
Adres ul. Wólczańska 202, Czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis Wykład pn. „O musicalu prawie wszystko”. Prezentacja historii musicalu filmowego, wyjaśnienie podstawowych definicji związanych z kinem opartym na śpiewie, tańcu i muzyce. Przedstawienie fragmentów najsłynniejszych i najbardziej charakterystycznych filmów z tego gatunku, poparte krótkimi opisami ich treści. Quiz z nagrodami filmowymi dla zwycięzców.
Zapisy 42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis Oprowadzanie po wystawie stałej „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań”. Spacer po ekspozycji przybliży historię naszego miasta sprzed 1939 roku przez pryzmat opowieści o wielokulturowej i wielowyznaniowej społeczności Łódzian. Zwracając szczególną uwagę na prezentację wybranych obiektów, opowiemy o zwyczajach religijnych wyznawców judaizmu, katolików, ewangelików i prawosławnych. Przyjrzymy się również kulturze życia codziennego mieszkańców międzywojennej Łodzi. Prowadzenie: Beata Kamińska. Koszt 1 zł/os.
Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA/KULTURA**  **Godz.** 14:00-15:00
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis Wykład pn. „Obicia, dywany, draperie. Tkaniny we wnętrzach”. Choć często poświęca się im mniejszą uwagę niż pozostałym elementom aranżacji, tkaniny niemal od zawsze były nieodzowną częścią ludzkich siedzib, pełniąc zarówno funkcję praktyczną, jak i dekoracyjną oraz nadając wnętrzu określony charakter. Uczestnicy wykładu dowiedzą się m.in. czym są tapi-serie, a czym kołtryny oraz jak zmieniała się moda na tkaniny obiciowe. Prowadzenie: Joanna Jaśkiewicz. Koszt Zwiedzenie: 2 zł
Zapisy 42 674 96 98 wew. 35 / edu.herbst@msl.org.pl

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 14:00-15:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis Spotkanie przy herbatce dla aktywnych Seniorów, którzy chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Chętnie wsłuchamy się w wasze propozycje i spróbujemy je zrealizować.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 14:00-18:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”
Organizator Biuro Usług Turystycznych Przygodowo-Podróże

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis II etap turnieju brydżowego. Dla laureatów turnieju przewidziane są nagrody w postaci książek, a dla zwycięskiej pary jednodniowa wycieczka ufundowana przez Biuro Przygodowo-Podróż.

Zapisy 502 863 022

Kategoria EDUKACJA

Godz. 15:00-17:00

Adres ul. Pomorska 4 lokal 42

Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia

Opis Warsztaty pn. „Domowe kosmetyki i pielęgnacja twarzy”. Podczas warsztatów przygotujemy wspólnie kilka uniwersalnych, odżywczych kosmetyków do twarzy i ciała i wypróbujemy ich działanie. Nauczmy się także ćwiczeń wzmacniających mięśnie twarzy, które regularnie stosowane przeciwdziałają tworzeniu się zmarszczek. Koszt 25 zł

Zapisy 605 826 175

Kategoria KULTURA

Godz. 15:30

Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK

Organizator Kino Przytulne ŁDK

Opis Seans filmowy „Paganini – Uczeń Diabła” (Niemcy-Włochy) – dramat biograficzny o muzycznym geniuszu wszech czasów Niccolò Paganinim (1782-1840), w którego brawurowo wcielił się jeden z najlepszych skrzypków świata - David Garrett. Reżyseria: Bernard Rose. Koszt 5 zł

Zapisy Brak

Kategoria KULTURA

Godz. 16:00

Adres Galeria Bałucka, Stary Rynek

Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis Orowadzanie po wystawie „Rafał Akahira. Rollercoaster”. Orowadzanie: Dominika Pawełczyk.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA

Godz. 16:00-18:00

Adres Park im. Legionów (za pl. Niepodległości)

Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji Zespołu Szkół Katolickich im. Jana Pawła II w Łodzi

Opis Zwiedzanie zasobów Parku. Uczestników poprowadzi prof. dr hab. Jan Teofil Siciński, pracownik Uniwersytetu Łódzkiego. Spotkanie przy Urzędzie Stanu Cywilnego.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA

Godz. 16:30-18:00

Adres park im. Piłsudskiego, zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii

Organizator MOSIR

Opis Zajęcia nordic walking. Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.

Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE

Godz. 16:30-17:30

Adres ul. Pabianicka 62, Szpital im M. Kopernika (wieżowiec), sala konferencyjna

Organizator Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka

Opis Zajęcia aktywności fizycznej – zumba fitness. Profilaktyka raka piersi – nauka samobadania na fantomach edukacyjnych, rozdawnictwo informatorów, edukacja w zakresie zdrowego stylu życia.

Zapisy 502 563 736

Kategoria EDUKACJA

Godz. 17:00

Adres ul. Zachodnia 12

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 12

Opis Seans filmowy. Zapraszamy na pokaz filmu „Smog Wars”. Film ten to pierwszy długometrażowy film dokumentalny poświęcony problematyce zanieczyszczenia powietrza w Polsce. Po godzinnym filmie porozmawiamy o problemie smogu w aspekcie naszego miasta oraz o tym, jak chronić się przed smogiem, gdzie szukać danych o aktualnych stężeniach pyłów zawieszonych, czego dotyczy tzw. uchwała antysmogowa.

Zapisy Brak

Kategoria KULTURA

Godz. 17:00-18:00

Adres ul. Piękna 35/39

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 73

Opis Spotkanie autorskie z krótkimi, rymowanymi utworami lirycznymi o różnorodnej tematyce, często humorystycznej. Naszym gościem będzie Witold Smętkiewicz – niezależny łódzki poeta i fraszkopisarz, emerytowany pracownik Uniwersytetu Łódzkiego. Jego dorobek stanowi m.in. kilka wydanych tomików wierszy oraz liczne artykuły prasowe publikowane w ogólnopolskiej i łódzkiej prasie.

Zapisy Brak

Kategoria KULTURA

Godz. 17:00-18:30

Adres ul. Limanowskiego 166

Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis Wykład „Niegrzeczny pan Leśmian – bajki i niebajki o „niebieskim wycieruchu”. Wykład przybliżający życie i twórczość Bolesława Leśmiana wygłosi dr Małgorzata Szewczyk.

Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA

Godz. 17:15

Adres ul. Łanowa 14

Organizator Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis Warsztaty „Giełtki umysłu” – gimnastyka umysłu, spotkanie warsztatowe dla Seniorów usprawniające koordynację półkul mózgowych, ćwiczenie pamięci.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA

Godz. 18:00-19:00

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis Stretching z elementami jogi. Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł

Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria SPORT/REKREACJA

Godz. 18:30-19:30

Adres ul. Dąbrówki 1, Szkoła Podstawowa nr 205

Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”

Opis Zajęcia ruchowe na sali. Gimnastyka przy muzyce, ćwiczenia na bóle kręgosłupa, fitness dla osób powyżej 60. roku życia.

Zapisy Brak

Kategoria KULTURA

Godz. w czasie otwarcia biblioteki

Adres ul. Łagiewnicka 118 c

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2

Opis Wystawa. Prace wykonane techniką szydełkową.

Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE

Godz. do ustalenia

Adres al. Piłsudskiego 157

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi

Opis Densytometria – badanie gęstości kości. Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.

Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

17 MAJA (piątek)

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 

Godz. 6:00–23:00

Adres Wszystkie kluby Fit Fabric w Łodzi

Organizator Fit Fabric

Opis „Tydzień Seniorów”, w ramach którego proponujemy bezpłatne uczestnictwo w zajęciach grupowych oraz bezpłatne korzystanie z kompleksowej oferty naszych klubów fitness – w tym siłowni. Wydarzenie obowiązuje we wszystkich klubach sieci w dniach 13–19 maja. Wykaz klubów dostępny na stronie: www.fitfabric.pl.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 

Godz. 7:00–15:00

Adres al. Unii Lubelskiej 4

Organizator Aquapark FALA w Łodzi

Opis **Gimnastyka w wodzie, pływanie, saunowanie.** Poranne pływanie - zapraszamy od wtorku do piątku, udostępniane są dwa baseny sportowe, jacuzzi i trzy solanki w godzinach 7:00 do 8:30. W cenie 11 zł senior otrzymuje jedną godzinę pobytu plus 10 minut na przebranie się. Aqua senior - gimnastyka w wodzie przy muzyce dla osób 60+, zapraszamy codziennie od wtorku do piątku punktualnie o godz. 9:00. Przy zakupie karnetu cena jednego wejścia wynosi 12 zł. Aktywny senior – oferujemy pobyt na basenie lub saunie od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 -15:00, ceny od 11 zł od osoby za godzinę pływania lub saunowania. Do każdego biletu dodajemy seniorowi 20 minut na przebranie.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 

Godz. 9:00

Adres ul. Wojska Polskiego 84

Organizator Fundacja Jagiełło

Opis **Zwiedzanie** Kuźni Romów oraz Centrum Dialogu im. Marka Edelmana. Wszystkich uczestników ubezpiecza Fundacja „Jagiełło”.

Zapisy 660 216 049, fundacjajagiello@op.pl

Kategoria **EDUKACJA** 

Godz. 9:00

Adres ul. Zamiejska 1

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

Opis **Zajęcia edukacyjne.** Celem zajęć jest promowanie prawidłowych zachowań proekologicznych, zachęcających przede wszystkim do segregacji odpadów.

Zapisy 663 355 744 / edukacja@mpolodz.pl

Kategoria **ZDROWIE** 

Godz. 9:00–18:00

Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzańska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis **Porady pielęgniarek gabinetu zabiegowego** obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 

Godz. 9:00–10:30

Adres ul. Lipiec Reymontowskich 11

Organizator Zakład Ubezpieczeń Zdrowotnych

Opis **Szkolenie** na temat: Rozliczanie pracujących emerytów oraz Funkcjonalność Platformy Usług Elektronicznych.

Zapisy 42 638 21 23 / szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 

Godz. 9:30–11:00

Adres ul. Dąbrowskiego 93

Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis **Joga** – pozycje ciała (tzw. asany) działające terapeutycznie na cały organizm, techniki oddechu przywracające siły witalne, ćwiczenia rozwijające umiejętność całkowitego rozluźnienia ciała i odprężenia umysłu. Warsztaty poprowadzi dyplomowany instruktor Bożena Balcer. Stałe, odpłatne zajęcia odbywają się w każdy piątek. Koszt 18 zł / 1 zajęcia; 65 zł / 4 zajęcia

Zapisy 506 617 858

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA** 

Godz. 10:00–10:30

Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)

Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi

Opis **Badania diagnostyczne i laboratoryjne:** poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA / SPORT / REKREACJA** 

Godz. 10:00–11:00

Adres ul. Próchnika 7

Organizator Stowarzyszenie „Pomost” (Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” i Środowiskowy Dom Samopomocy „Przystań”)

Opis **Otwarte, godzinne warsztaty artystyczne ze specjalistami:**
10:00: Warsztaty ruchowe „Zdrowy kręgosłup” – Bartosz Woźniak
10:00: Warsztaty manualne „Wiosenne kwiaty z bibuły” – Zofia Brzezińska-Zięba
11:00: Warsztaty taneczne „Hip-hop 60+” – Seweryn Obałka

Zapisy 513 102 508 w godz. 9:00–15:00

Kategoria **EDUKACJA** 

Godz. 10:00–11:30

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna / Fundacja Edukacyjna Siłaczka

Opis **Spotkanie pn. „Wybieram Górna”.** Zapraszamy osoby 60+ na spotkanie, podczas którego będziemy wykonywać zadania usprawniające pamięć i koncentrację. By aktywować mózg, wykonamy z uczestnikami kilka ćwiczeń z użyciem piłek żonglerskich. Uczestnicy wezmą też udział w odprężającej relaksacji. Zajęcia są elementem projektu „Jesień życia, czas rozkwitać...” realizowanego przez Fundację SIŁACZKA. Udział Bezpłatny.

Zapisy 608 833 981

Kategoria **EDUKACJA** 

Godz. 10:00–12:00

Adres ul. Pomorska 4 lokal 42

Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia

Opis **Zajęcia pokazowe – Język angielski metodą Callana.** Chcesz się uczyć języka angielskiego, ale masz wiele obaw? Przyjdź na zajęcia pokazowe, przekonaj się sam, że nauka może być przyjemna i bezstresowa. Zapraszam zarówno osoby, które nigdy nie uczyły się angielskiego, jak i tych, którzy znają trochę język i chcą poprawić skuteczność swojej komunikacji. Wspólne spotkania to nie tylko lekcja języka, ale także okazja do bliższego poznania wartościowych osób. Po zajęciach z osobami chętnymi do podjęcia nauki ustalimy terminy cotygodniowych zajęć.

Zapisy 605 826 175

Kategoria **EDUKACJA** 

Godz. 10:00–13:00

Adres ul. Niciarniana 41, II piętro, sala 207

Organizator Miejskie Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej im. Bł. Rafała Chylińskiego w Łodzi

Opis **Wykład + panel dyskusyjny.**
10:00–12:00 – „Uzależnienie od alkoholu w świetle najnowszych koncepcji”.
12:00–13:00 – Procedura „Niebieskiej Karty” – zagadnienia związane ze zjawiskiem przemocy w stosunku do Seniorów.

Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 10:00-16:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis **Turniej brydżowy** pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA** 
Godz. 10:30-11:30
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzańska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria **ZDROWIE** 
Godz. 11:00
Adres Centrum Edukacji Zdrowotnej przy Przychodni „Maratońska”, ul. Maratońska 71
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” w Łodzi
Opis **Wykład i warsztat z psychologii oraz dietetyki.**
11:00 – jak dzięki diecie i zdrowym nawykom żywieniowym zapewnić sprawność umysłu na długie lata. Menu na dobrą pamięć i koncentrację.
14:00 – Radzenie sobie z bólem metodami psychologii zdrowia.
Zapisy 42 208 48 10

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 11:00-11:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Stretching”.** Zajęcia polegające na rozciąganiu i uelastycznianiu wszystkich partii mięśniowych, a także mające na celu poprawę ukrwienia układu motorycznego. Prowadzone przy spokojnej i relaksacyjnej muzyce.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 11:00-12:00
Adres ul. Niciarniana 1/3
Organizator Dom Kultury „Ariadna”
Opis **Zumba Gold** – zajęcia otwarte. Zumba gold jest odmianą zumbi klasycznej i to właśnie ona polecana jest na rozpoczęcie przygody z zumbą, ponieważ nie wymaga umiejętności tanecznych. Ze względu na delikatny trening i mało forsowne zajęcia jest przeznaczona szczególnie dla osób starszych
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 11:00-13:00
Adres Park Źródlika przy altanie.
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup , Zielona Łódź
Opis **Ćwiczenie Tai Chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 11:00-12:30
Adres ul. Krzemieniecka 36/38
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis **Wycieczka z przewodnikiem** po najciekawszych zakątkach Ogrodu Botanicznego. Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznać historię Ogrodu oraz zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny oraz zapoznać się ze ścieżką dydaktyczną „Czasoprzestrzeń przyrodnicza”. Koszt 4 zł
Zapisy 42 688 44 20

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 11:00
Adres ul. Nastrojowa 10, Przychodnia MCM „Bałuty”
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty” w Łodzi
Opis **Spacer nordic walking po Lesie Łagiewnickim**, ok. 10 km.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 11:00-15:00
Adres ul. Północna 47/51,
Organizator Teatr Muzyczny w Łodzi
Opis **„Tanecznym krokiem” – czas na Fajfy!** – bezpłatny maraton tańca, pełen emocji i pasji skierowany do Seniorów. W programie:
– godz. 11:00-12:00 – Zajęcia stepu. Joanna i Chrisa Ernest, mistrzowie stepu poprowadzą godzinne zajęcia, ucząc podstawowych kroków z choreografii stepu.
– godz. 12:30-13:30 – Zajęcia salsy. Podstawowe kroki ognistej salsy zaprezentują Agata Stec i Wiktor Bobowski, pasjonaci tańców latynoamerykańskich.
– godz. 14:00-15:00 – Zajęcia tańca towarzyskiego. Podstawy różnych technik tańca towarzyskiego zademonstruje Mistrz Polski w Tańcu Towarzyskim – Piotr Włodarczyk (Eskadra).
Zapisy 884 654 384 / k.potyrska-stach@teatr-muzyczny.lodz.pl

Kategoria **ZDROWIE** 
Godz. 11:00-15:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”
Organizator Fundacja Ziko dla Zdrowia
Opis **Bezpłatne badania i porady w busie**, w tym: badania cery, badania skóry głowy, porady kosmetyczne, porady farmaceutyczne, pomiar ciśnienia, densytometria.
Zapisy 502 863 022

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 12:00-12:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Joga”.**
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 12:00-15:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Kabaret Waclaw i Jego Ferajna.** Warsztat teatralny dla Seniorów, którzy chcą spróbować swoich sił na scenie. Kabaret Waclaw i Jego Ferajna to literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym, tworzona przez młodych duchem Seniorów. Nad ich podróżą artystyczną czuwają: reżyserka Anna Grzeszczak (laureatka nagrody Prezydenta Miasta Łodzi w dziedzinie kultury w 2018 roku) i muzyk Tomasz Gargól.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO
Opis **Warsztaty Tańca.** Zapraszamy na zajęcia taneczne, gdzie taniec będzie formą ruchu, dającą zadowolenie i radość. Mix taneczny z elementami choreoterapii. Warsztaty poprowadzi Antonina Jakubowska.
Zapisy 42 653 36 45 / rondo@bok.lodz.pl / osobiście – ul. Limanowskiego 166.

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 12:00-14:00
Adres ul. Skalna 2
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 59
Opis **Warsztaty plastyczne:** serca z wikliny papierowej.
Zapisy 42 679 31 17 / filia_59@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 12:00-13:30
Adres ul. Pomorska 4 lokal 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Klub Mądrego Życia – spotkanie organizacyjne.** Jeśli chciałbyś spotykać się regularnie z ludźmi, którzy chcą się rozwijać, uczyć nowych rzeczy, dzielić wiedzę i doświadczeniem – zapraszam na spotkanie organizacyjne Klubu Mądrego Życia. Na spotkaniach będziemy ćwiczyć umiejętność publicznego występowania, empatycznej komunikacji, dzielić się wrażeniami z przeczytanych książek czy obejrzanych filmów, odkrywać i rozwijać różnorodne talenty. Klub to także miejsce do eksperymentowania i zdobywania nowych doświadczeń w wielu różnych dziedzinach. To przestrzeń, którą współtworzą uczestnicy przy wsparciu trenerów Akademii Mądrego Życia.
Zapisy 605 826 175

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:30
Adres Akademickie Centrum Sportowo-Dydaktyczne „Zatoka Sportu”, al. Politechniki 10
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Prelekcja „Sport i turystyka. O działalności turystycznej łódzkich stowarzyszeń sportowych”.** Prelekcja połączona z prezentacją multimedialną, przybliżająca działalność na polu turystycznym łódzkich stowarzyszeń sportowych. Kluby i stowarzyszenia sportowe przez wiele lat były nie tylko organizacjami nastawionymi na wyniki sportowe, ale także prowadziły działalność o charakterze edukacyjnym, narodowym i politycznym. Organizowały dla swoich członków odczyty i prelekcje, w ich siedzibach funkcjonowały świetlice, biblioteki, kawiarnie. W ramach łódzkich stowarzyszeń sportowych działały również sekcje turystyczne. Podczas prelekcji przybliżona zostanie aktywność na polu turystyki klubów sportowych: organizowanie wycieczek pieszych i rowerowych, obozów krajoznawczych i narciarskich. Prowadzenie: Sebastian Glica. Koszt 1 zł/os.
Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 13:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pilates.** Otwarte zajęcia fitness o charakterze prozdrowotnym.
Zapisy 600 030 310, 42 2568787 / biuro@nowa-europa.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00-16:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis **Warsztaty Makijażu** – Piękna w Każdym Wieku. Filozofia piękna wg Mary Kay. Sesja pielęgnacyjna oraz pokaz makijażu na modelce. Zapraszamy panie na warsztaty, podczas których będziemy uczyć się wizażu (prosimy o zabranie lusterek oraz swoich kosmetyków do makijażu).
Zapisy 42 633 26 41/ 605 297 887 / sekretariat@aoia.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00-16:00
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Zajęcia pn. „Z komputerem za pan brat”.** Na zajęciach porozmawiamy o technologii i otaczającej nas rzeczywistości, „pozberamy” trudności wynikające z szybko rozwijającego się świata i... wspólnie znajdziemy rozwiązania tychże problemów + niespodzianka! Koszt 20 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej
Opis **Zajęcia otwarte – Five o'clock British culture.** Nauka języka jest bardzo skuteczną metodą treningu umysłu, pozwalającą na długie lata zachować dobrą pamięć i wciąż ją usprawniać. Zajęcia poprawiają i ćwiczą umiejętności logicznego myślenia i wnioskowania. Treści realizowane w trakcie spotkań poszerzają ogólną wiedzę uczestników, pozwalają lepiej poznać i lepiej zrozumieć otaczający świat. Istotą zajęć stanowi praktyczna nauka języka angielskiego przybliżająca uczestnikom wiedzę z zakresu kultury: zwyczaje, zabytki, architektura, twórcy, geografia, historia, a także kuchnia brytyjska.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** I grupa 14:00 / II grupa 15:15
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”
Opis **Zumba Latino dla Seniorów.** Warsztaty zumbi dla Seniorów. Zajęcia Zumba Latino oparte są na podobnej formule, co Zumba, ale wyróżniają się wolniejszym tempem i niższą intensywnością ruchu.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21 / osobiście w sekretariacie

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 14:00-15:00, 15:30-16:30
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 14:45
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis **Pokaz koncertów, filmów muzycznych** i programów rozrywkowych z udziałem najśłynniejszych śpiewaczek operowych i wokalistek estradowych drugiej połowy XX wieku i początku XXI wieku – „Królowe Sceny i Estrady Solo”. Występy solowe z udziałem m.in. Marii Callas, Edith Piaf, Judy Garland, Barbry Streisand, Cher, Ałły Pugaczowej, Petuli Clark, Montserrat Caballe, Lizy Minnelli, Heleny Vondrackovej, Nany Mouskouri, Anny Netrebko i Celine Dion. Koszt 5 zł
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 15:00
Adres Hotel Puro, róg ul. Zachodniej i ul. Ogrodowej
Organizator BUT Przygodowo-Podróże
Opis **„Zaginiony kwartał Łodzi”, spacer po okolicach Rynku Starego Miasta.** Wycieczkę poprowadzi łódzka przewodnik – Pani Elżbieta Pędziwiatr.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 15:00
Adres ul. Sacharowa 63
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 56
Opis **Warsztaty plastyczne „Origami – cuda z papieru”.** Warsztaty poprowadzi zaprzyjaźniona z Biblioteką Czytelniczką, która opowie o japońskiej sztuce składania papieru. Podczas warsztatów uczestnicy wykonają kilka prostych papierowych modeli.
Zapisy 42 679 31 17 / filia_59@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 15:30-16:30
Adres ul. Zakładowa 35 / sala gimnastyczna w SP 141
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej
Opis **Pilates.** Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł / osobę
Zapisy 791 180 127

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 16:00-17:30
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok”
Opis **Muzyczna kawiarenka** – „Jak miło nam... Piosenki harcerskie i turystyczne”. Spotkanie przy kawie i herbacie połączone ze wspólnym śpiewem znanych i lubianych piosenek harcerskich i turystycznych, śpiew z akompaniamentem pianina. Koszt 5 zł
Zapisy 574 255 542 / widok@wdk.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 16:00-17:00
Adres ul. Stawowa 28
Organizator Ośrodek Terenowy Wyspa Kultury Bałucki Ośrodek Kultury
Opis **Zajęcia taneczne dla seniorów** – To wspaniała forma aktywnego spędzania czasu i relaksu, która daje dużo radości. Zajęcia taneczne to nie tylko jedna z form ruchu, ale również szansa na zrzućcenie zbędnych kilogramów i nawiązanie nowych znajomości. Prowadzenie: Anita Sołtysiak
Zapisy 501 369 349/ wyspakultury@bok.lodz.pl / poprzez stronę www.strefazajec.pl

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** 16:00-17:30
Adres ul. Zaolziańska 49
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 64
Opis **Misy tybetańskie – leczenie dźwiękiem.** Spotkanie z Iwoną Świć, która zajmuje się medycyną naturalną. Uczestnicy będą mogli poznać ich tajemniczy dźwięk, a „masaż” takimi dźwiękami przynosi ukojenie i bywa formą medytacji.
Zapisy 42 684 91 97

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 16:00-19:00
Adres ul. Kmicica 10
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”
Opis **Bezpłatna siłownia** w siedzibie TKKF „Dzikusy”
Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 16:30-18:30
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Warsztaty z tworzenia biżuterii.** Na zajęciach dowiemy się, że każdy może zrobić biżuterię, jeśli tylko zechce, ceny tego hobby (wersje dla seniora i dla dyrektora, jadalne), wykonamy kolczyki/bransoletkę/naszyjnik + niespodzianka! Koszt 30 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 17:00
Adres al. Tadeusza Kościuszki 106/116, Centrum Medycyny Nowa Europa
Organizator Szkoła Tańca Horyzont Danuta i Panagiotis Stogidis
Opis **Zajęcia taneczne** – tańce z regionu Bałkanów, Izraela, Europy Zachodniej i Wschodniej, Północnej i Południowej Ameryki tańczonych w parach, w kręgu, korowodzie jak i w linii. Prezentujemy tańce proste, przyjemne, niewymagające specjalnych umiejętności ruchowych. Przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i sprawność fizyczną.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 17:00
Adres ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”
Opis **Wykład „Galeria Zdrowia”** dotyczący refundacji wyrobów medycznych. Dom kultury „502” zaprasza na spotkanie z panem Michałem Ziętkowskim, który przybliży Seniorom zagadnienia dotyczące dofinansowania sprzętu medycznego przez NFZ i PCPR.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 17:00-18:30
Adres ul. Gdańska 13
Organizator Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi
Opis **Wykład „Polscy Prezydenci – ilu ich było w naszej historii”.** Jak zmieniał się zakres władzy prezydenta wraz z przyjmowaniem kolejnych ustaw zasadniczych? Podczas spotkania prześledzimy ewolucję urzędu prezydenta, poczynając od czasów II Rzeczypospolitej, poprzez okres władz na uchodźstwie, lata powojenne, aż po czasy współczesne. Uczestnicy zapoznają się z sylwetkami polskich prezydentów. Dowiedzą się, który z nich pełnił tę funkcję przez niecały dzień, który aż 25 lat, a także w jakich okresach Polska miała aż dwóch prezydentów naraz. Prowadzący – P. Spólnicki.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 17:30
Adres ul. Motylowa 13
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 16
Opis **Promocja tomiku wierszy „Motyl na wiosnę”** przy akompaniamencie Pawła Ciesielskiego z zespołu H'Ernest.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 18:00
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Dom Literatury w Łodzi
Opis **Kabaret Bi-Ba-Bo w programie „I co z tego?”.** Zabawne teksty, wspaniale komentujące życie z perspektywy Seniora i dobra muzyka gwarantują świetną zabawę. Występują: Jadwiga Czaban, Bogusława Kowalewska, Bożenna Leman, Zofia Przybylińska, Małgorzata Seide, Jan Karasiński, Bogdan Maciaszek, Paweł Patora, Jacek Rogaszewski. Kierownictwo muzyczne i akompaniament: Mariusz Ambroszczyk. Koszt 10 zł
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 18:30
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **„W Dobrej Tonacji – szanujmy wspomnienia” – audycje na żywo** dla tych, którzy mają wspomnienia i tych wspomnień się nie wstydzą. Prowadzenie – Jan Targowski – krytyk muzyczny, pedagog Akademii Muzycznej w Łodzi, Dziennikarz Redakcji Publicystyki i Programów Kulturalnych Polskiego Radia w Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 19:00-21:00
Adres ul. Narutowicza 20/22
Organizator Filharmonia Łódzka im. Artura Rubinsteina
Opis **Koncert symfoniczny.** Wykonawcy: David Radzyński – skrzypce, Karolina Jaroszevska – wiolonczela, Marek Pijarowski – dyrygent, Orkiestra Symfoniczna FŁ Program: Johannes Brahms – Koncert podwójny a-moll op. 102, I Symfonia c-moll op. 68. Koszt w kasach biletowych FŁ rabat 50% od zasadniczej ceny biletów na hasło: SENIORALIA 2019
Zapisy Bilety do nabycia w kasach biletowych FŁ – w miarę dostępności wolnych miejsc

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 19:00
Adres ul. Więckowskiego 15
Organizator Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi
Opis **Spektakl „Czego nie widać”.** Reżyseria: Paweł Dangel, występują: Magdalena Kaszewska, Agnieszka Korzeniowska, Lucyna Szerok-Giel, Katarzyna Żuk, Paweł Audykowski, Przemysław Dąbrowski, Dymitr Hołowko, Gracjan Kielar, Krzysztof Pyziak. Spektakl „Czego nie widać” to pełna angielskiego humoru, piętrzących się scenicznych i zakulisowych wypadków, rozegrana w brawurowym tempie opowieść o powstawaniu przedstawienia. Czas trwania: 2 godziny i 40 minut z przerwą. Koszt 20 zł z Łódzką Kartą Seniora
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 19:15
Adres ul. Zachodnia 93
Organizator Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi
Opis **Spektakl „Komeda”.** Reżysera: Lena Frankiewicz występują: Monika Buchowiec, Iwona Bielska (gościnnie), Delfina Wilkońska (gościnnie), Mateusz Janicki/Kacper Gaduła-Zawratyński (gościnnie), Dominik Bąk (gościnnie), Michał Bieliński (gościnnie), Adam Kupaj (gościnnie). Spektakl poświęcony jest życiu i twórczości przedwcześnie zmarłego wybitnego polskiego kompozytora i jazzmana Krzysztofa Komedy Trzcńskiego. Próba przyjrzenia się krótkiemu, aczkolwiek intensywnemu życiu muzyka, zakończonemu niespodziewaną, absurdalną wręcz śmiercią. Spektakl powstał w ramach współpracy Teatru Nowego oraz Teatru IMKA – DuoPolis Kulturalne Warszawa-Łódź i jest dofinansowany ze środków miasta Łódź. Czas trwania: 1 godzina 50 minut bez przerwy. Koszt 20 zł z Łódzką Kartą Seniora
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** do uzgodnienia
Adres ul. Tatrzańska 92/58
Organizator Guitar Harmony Szkoła Konrada Jeremusa
Opis **Bezpłatne 3-godzinne warsztaty muzyczne z wybranego instrumentu** (gitara, bas, klawi-sze, perkusja), podczas którego seniorzy poznają podstawowe techniki wydobycia dźwięku w określonym rytmie, pozwalające zagrać wybrany utwór muzyczny. Głównym celem szkoły i jej wyróżnikiem na rynku jest przede wszystkim nauka zespołowego grania. Wśród naszych zespołów mamy zespoły: najmłodszych, młodzieżowe, ale także zespoły rodziców oraz zespoły składające się z całych rodzin.
Zapisy 606 929 284

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** w czasie otwarcia biblioteki
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2
Opis **Wystawa.** Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**  **Godz.** do ustalenia
Adres al. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis **Densytometria – badanie gęstości kości.** Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

18 MAJA (sobota)

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 

Godz. 6:00-23:00

Adres Wszystkie kluby Fit Fabric w Łodzi

Organizator Fit Fabric

Opis „Tydzień Seniorów”, w ramach którego proponujemy bezpłatne uczestnictwo w zajęciach grupowych oraz bezpłatne korzystanie z kompleksowej oferty naszych klubów fitness – w tym siłowni. Wydarzenie obowiązuje we wszystkich klubach sieci w dniach 13-19 maja. Wykaz klubów dostępny na stronie: www.fitfabric.pl.

Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** 

Godz. 8:30-11:00

Adres Przychodnia „Garnizonowa” w Łodzi, ul. Garnizonowa 38

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” w Łodzi

Opis **Badania profilaktyczne** USG jamy brzusznej, gruczołu tarczowego, węzłów chłonnych i ślinianki.

Zapisy 42 208 48 10, przed badaniem zgłaszamy się do rejestracji w przychodni

Kategoria **ZDROWIE/SPORT/REKREACJA** 

Godz. 9:00-14:00

Adres Zakład Rehabilitacji Leczniczej, ul. Gdańska 83

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” w Łodzi

Opis **Sprawność ruchowa podstawą niezależności Seniora.** Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną, w tym zwiększające ruchomość w stawach, wzmacniające mięśnie, zmniejszające dolegliwości bólowe.

Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** 

Godz. 9:00-14:00

Adres ul. Tatrzńska 109

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis **Porada laryngologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni Otolaryngologicznej będą mogły skorzystać z konsultacji lekarza laryngologa wraz z przeprowadzeniem badania słuchu. Ograniczona ilość osób do przyjęcia.

Zapisy 42 643 39 72, 42 643 57 44 w godz. 8.00-19.00 / osobiście: ul. Tatrzńska 109 (parter, rejestracja)

Kategoria **ZDROWIE** 

Godz. 9:00-14:00

Adres ul. Tatrzńska 109

Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis **Konsultacja kardiologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z konsultacji lekarza kardiologa obejmującej: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, wykonanie badania EKG oraz pomiar RR. Ograniczona ilość osób do przyjęcia.

Zapisy 42 643 39 72, 42 643 57 44 w godz. 8.00-19.00 / osobiście: ul. Tatrzńska 109 (parter, rejestracja)

Kategoria **ZDROWIE** 

Godz. 9:00-16:00

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

Organizator MCM im. dr. K. Jonschera w Łodzi

Opis **Spotkanie pn. „Śmiech to zdrowie”.** Zapraszamy na nordic walking z instruktorem, zajęcia terapii manualnej, trening motywacji młodego seniora, zajęcia na siłowni zewnętrznej, ćwiczenia rehabilitacyjne, konsultacje medyczne u 4 specjalistów, obliczanie BMI, ważenie, mierzenie, warsztaty z psychologiem i kosmetologiem.

Zapisy 42 655 66 60 wew. 413

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 

Godz. 10:00

Adres Stary Rynek

Organizator Fundacja „Jagiello”

Opis **Wycieczka rowerowa** śladami łódzkich rzek – Dolina Sokołówki. Trasa ok. 35 km. Wszystkich uczestników ubezpiecza Fundacja „Jagiello”.

Zapisy 660 216 049, fundacjajagiello@op.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 

Godz. 10:30-15:00

Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”

Organizator BUT Przygodowo-Podróż

Opis **III etap turnieju brydżowego.** Dla laureatów turnieju przewidziane są nagrody w postaci książek, a dla zwycięskiej pary jednodniowa wycieczka ufundowana przez Biuro Przygodowo-Podróż.

Zapisy 502 863 022

Kategoria **EDUKACJA** 

Godz. I grupa 11:00-12:00 / II grupa 12:15-13:15 / III grupa 13:30-14:30

Adres ul. Zachodnia 54/56

Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis **Porady stylistyczne:** jak dobrze wyglądać, czyli być ubranym, a nie przebranym. Rodzaje sylwetek, typy urody oraz pasujące do nich fasony. Jak dobrze wyglądać – co wypada mieć w szafie, a czego należy się wystrzegać. Karolina Wieteska – projektantka, stylistka modowa, absolwentka wzornictwa na Politechnice Łódzkiej poprowadzi indywidualne zajęcia i warsztaty dla pań i panów na temat stylu ubierania.

Zapisy 42 633 26 41, 605 297 887 / sekretariat@aoia.pl

Kategoria **EDUKACJA** 

Godz. 11:00-16:00

Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja poziom -1 (Pracownia Aktywnych: w Łodzi Zawsze Młodzi)

Organizator Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis **Dni otwarte projektu „Po prostu dla Seniora”.** Nasi trenerzy pomogą w konfiguracji telefonu, opowiedzą o bezpieczeństwie w sieci i przedstawią ofertę edukacyjną na 2019 rok (bezpłatne kursy obsługi komputera i smartfona dofinansowane z budżetu Miasta Łodzi).

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 

Godz. 12:00

Adres Pałac Izraela Poznańskiego, ul. Ogrodowa 15 – zbiórka

Organizator Zarząd Inwestycji Miejskich oraz Wydział Kultury UMŁ

Opis **Wycieczki z przewodnikiem śladem łódzkich pałaców** z uwzględnieniem wiadomości o prowadzonych przez ZIM inwestycjach. Zapewniamy przewodnika i trambus, którym będziemy się przemieszczać pomiędzy kolejnymi punktami na trasie. Trasa wycieczki: Pałac Karola Poznańskiego, ul. Gdańska 32; Willa Leopolda Kindermanna, ul. Wólczańska 31/33; Pałac Maksymilina Goldfedera, ul. Piotrkowska 77 (tutaj wsiadamy do trambusa i jedziemy do kolejnych miejsc); Pałac Juliusza Heinza, ul. Piotrkowska 104; Pałac Juliusza Roberta Kindermanna, ul. Piotrkowska 139; Pałac Adolfa Kindermanna, ul. Piotrkowska 151; Pałac Augusta Haertiga ul. Piotrkowska 234-236; Zespół willowy Roberta Schweikerta ul. Piotrkowska 262-264. Zakonczenie: Pałac Emila i Karola Steinertów, ul. Piotrkowska 274.

Zapisy 42 638 58 50 / a.lubiatowska@zim.uml.lodz.pl

Kategoria **KULTURA/EDUKACJA** 

Godz. 14:00

Adres Pałac Izraela Poznańskiego, ul. Ogrodowa 15 – zbiórka

Organizator Zarząd Inwestycji Miejskich oraz Wydział Kultury UMŁ

Opis **Wycieczki z przewodnikiem śladem łódzkich pałaców** z uwzględnieniem wiadomości o prowadzonych przez ZIM inwestycjach. Zapewniamy przewodnika i trambus, którym będziemy się przemieszczać pomiędzy kolejnymi punktami na trasie.

Zapisy 42 638 58 50 / a.lubiatowska@zim.uml.lodz.pl

Kategoria **KULTURA** 

Godz. 14:00

Adres CH Sukcesja, al. Politechniki 1 (niski parter – scena)

Organizator Gandalf.com.pl

Opis **Spotkanie autorskie z Małgorzatą Kalicińską,** twórcą bestsellerowej, zekranizowanej powieści „Dom nad rozlewiskiem”. W czasie eventu będzie można porozmawiać z autorką, a także podpisać i kupić jej książki.

Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **KULTURA**
Godz. 14:45
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis Pokaz koncertów, filmów muzycznych i programów rozrywkowych z udziałem najsłynniejszych śpiewaczek operowych i wokalistek estradowych drugiej połowy XX wieku i początku XXI wieku – „Królowe Sceny i Estrady Solo”. Koszt 5 zł
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 15:00-17:00
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok”
Opis Salonik poetycki „Ogród Przemian”. Majowy Kogiel Mogiel. Zapraszamy sympatyków poezji, poetów początkujących, tych bardziej doświadczonych, jak i tych piszących do szuflady, do zaprezentowania wierszy swoich lub wierszy dowolnego autora. Tematyka prezentowanych wierszy dowolna.
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości „Lutnia”
Opis Noc Muzeów – wieczór z Salvadorem Dali. Projekt interdyscyplinarny organizowany w ramach Nocy Muzeów. W programie wspólne projektowanie i malowanie wielkoformatowego obrazu autorstwa katalońskiego surrealisty.
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00
Adres ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”
Opis Potańcówka dla seniorów. Dom Kultury „502” zaprasza na wieczorek taneczny dla seniorów przy muzyce na żywo. Oprawa muzyczna: Marek Krześlak. Koszt 12 zł przedsprzedaż, 15 zł w dniu imprezy.
Zapisy zapisy od 6 maja osobiście w Domu Kultury 502 przy ul. Andrzeja Sacharowa 18 w godz. 10:00-19:00 lub 574 190 658.



Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00
Adres Łódź, ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis Srebrno – Zielone Derby Teatralne – międzypokoleniowe spotkanie młodzieży i osób dojrzałych połączonych pasją tworzenia teatru. Dwa spektakle teatralne – udział Teatru Podtekst z Centrum Twórczości „Lutnia” oraz Teatr młodzieżowy „Squat Teatralny” z Poleskiego Ośrodka Sztuki w Łodzi.
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej
Opis Łódź Moja – wernisaż fotografii Adama Szadkowskiego.
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00-1:00
Adres ul. Wojska Polskiego 83, park Ocalałych
Organizator Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Opis Zwiedzanie wystawy Marek Edelman. Człowiek. Edelman – lekarz, działacz społeczno-polityczny, w czasie wojny jeden z przywódców powstania w getcie warszawskim, odznaczony Krzyżem Komandorskim Legii Honorowej i tytułami doktora honoris causa wyższych uczelni, był także Honorowym Obywatel Łodzi. Na przygotowanej przez Centrum Dialogu wystawie prezentujemy nie tylko fascynującą biografię Edelmana, która bez wątpienia zasługuje na ekranizację, opowiadamy także o ważnych wydarzeniach historycznych stulecia, których był świadkiem i uczestnikiem. Edelman mówi bezpośrednio do nas – widzów wystawy, opowiadają o nim także jego bliscy, współpracownicy, znajomi, przyjaciele. Opinie i nieraz bardzo dosadne stwierdzenia i refleksje Marka Edelmana na temat ludzi, dobra i zła, polityki, są niezwykle aktualne i mogą śmiało komentować naszą współczesność. Dzięki współpracy



z wieloma instytucjami i pomocy przyjaciół i rodziny, na wystawie pojawi się wiele unikalnych materiałów, fotografii i relacji. O 19, 21, 23 – pokaz filmu „Kronika wg Marka Edelmana”.

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis Wernisaż. Kanwa pt. „Kobieta wczoraj i dziś” w ramach Nocy Muzeów. Galeria Kawiarnia.
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00-1:00
Adres ul. Wólczańska 202, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis Noc Muzeów w Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej – seans „W Starym Kinie”. Zapraszamy wszystkich miłośników kina na premierę Filmowej Nocy w Muzeum, podczas której odbędzie my jedyną w swoim rodzaju podróż do świata filmu. W programie znajdzie się tak dużo atrakcji, że w głowie się nie mieści!
Zapisy Brak.



Kategoria **KULTURA**
Godz. 19:00
Adres ul. Więckowskiego 15
Organizator Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi
Opis Spektakl „Czego nie widać”. Reżyseria: Paweł Dangel, występują: Magdalena Kaszewska, Agnieszka Korzeniowska, Lucyna Szerok-Giel, Katarzyna Żuk, Paweł Audykowski, Przemysław Dąbrowski, Dymitr Hołowko, Gracjan Kielar, Krzysztof Pyziak. Spektakl „Czego nie widać” to pełna angielskiego humoru, piętrzących się scenicznych i zakulisowych wypadków, rozegrana w brawurowym tempie opowieść o powstawaniu przedstawienia. Czas trwania: 2 godziny i 40 minut z przerwą. Koszt 20 zł z Łódzką Kartą Seniora
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 19:00
Adres Galeria Re: Medium, ul. Piotrkowska 113
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis Spotkanie z artystą z Januszem M. Tylmanem na wystawie „Zapiski z Bogoty”.
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 19:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis Spektakl „Baba Chanel”. Seniorzy i młodzi – co o sobie wiedzą, co myślą o osobach w innym wieku, jakie są ich wzajemne przekonania o innych, na ile są one prawdziwe? Punktem wyjścia do przemyśleń jest spektakl rosyjskiego pisarza Nikołaja Kolady „Baba Chanel” – historia starszych kobiet występujących w chórze, które niespodziewanie stają przed decyzją o odsunięciu ich na dalszy plan, gdyż przychodzi symboliczne nowe i młode. Rozpoczęcie wspólnej dyskusji i refleksji – osób starszych, ale i ludzi młodych - jest punktem wyjściowym do stworzenia międzypokoleniowego spektaklu teatralnego. Praca przy spektaklu to okazja do rozmowy, wspólnych ćwiczeń oraz poznania tego, co nieznane we wzajemnych osądach. Zarówno dla starszych, jak i młodszych będzie to wymiana doświadczeń, oswajanie swoich lęków związanych z przemijaniem i dorastaniem.
Zapisy Ograniczona liczba miejsc. Brak możliwości rezerwacji.



Kategoria **KULTURA**
Godz. 19:00-21:00
Adres ul. Narutowicza 20/22
Organizator Filharmonia Łódzka im. Artura Rubinsteina
Opis Koncert jazzowy „Pianohooligan”. W programie kompozycje z płyty „24 Preludes & Improvisations”. Wykonawca: Piotr Orzechowski – fortepian. Koszt w kasach biletowych PLN rabat 50% od zasadniczej ceny biletów na hasło: SENIORALIA 2019
Zapisy bilety do nabycia w kasach biletowych PLN – w miarę dostępności wolnych miejsc



Kategoria **KULTURA**
Godz. 19:15
Adres ul. Zachodnia 93
Organizator Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis Spektakl „Komeda”. Reżysera: Lena Frankiewicz, występują: Monika Buchowiec, Iwona Bielska (gościnnie), Delfina Wilkońska (gościnnie), Mateusz Janicki/Kacper Gaduła-Zawratyński (gościnnie), Dominik Bąk (gościnnie), Michał Bieliński (gościnnie), Adam Kupaj (gościnnie). Spektakl poświęcony jest życiu i twórczości przedwcześnie zmarłego wybitnego polskiego kompozytora i jazzmana Krzysztofa Komedy Trzczyńskiego. Próba przyjrzenia się krótkiemu, aczkolwiek intensywnemu życiu muzyka, zakończonemu niespodziewaną, absurdalną wręcz śmiercią. Spektakl powstał w ramach współpracy Teatru Nowego oraz Teatru IMKA – DuoPolis Kulturalne Warszawa-Łódź i jest dofinansowany ze środków miasta Łódź. Czas trwania: 1 godzina 50 minut bez przerwy. Koszt 20 zł z Łódzką Kartą Seniora

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. do uzgodnienia

Adres ul. Tatrzańska 92/58

Organizator Guitar Harmony Szkoła Konrada Jeremusa

Opis **Bezpłatne 3-godzinne warsztaty muzyczne z wybranego instrumentu** (gitara, bas, klawi-sze, perkusja), podczas którego seniorzy poznają podstawowe techniki wydobycia dźwięku w określonym rytmie, pozwalające zagrać wybrany utwór muzyczny. Głównym celem szkoły i jej wyróżnikiem na rynku jest przede wszystkim nauka zespołowego grania. Wśród naszych zespołów mamy zespoły: najmłodszych, młodzieżowe, ale także zespoły rodziców oraz zespoły składające się z całych rodzin.

Zapisy 606 929 284

19 MAJA (niedziela)

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 6:00-23:00

Adres Wszystkie kluby Fit Fabric w Łodzi

Organizator Fit Fabric

Opis „Tydzień Seniorów”, w ramach którego proponujemy bezpłatne uczestnictwo w zajęciach grupowych oraz bezpłatne korzystanie z kompleksowej oferty naszych klubów fitness – w tym siłowni. Wydarzenie obowiązuje we wszystkich klubach sieci w dniach 13-19 maja. Wykaz klubów dostępny na stronie: www.fitfabric.pl.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 9:50

Adres Dworzec Kaliski przy kiosku z prasą

Organizator Fundacja „Jagiełło”

Opis **Wycieczka.** Zwiedzanie Łowicza na zaproszenie Klubu Seniora „Radość”. Wszystkich uczestników ubezpiecza Fundacja „Jagiełło”. Koszt zakup biletów na pociąg ŁKA

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**

Godz. 11:00-14:00

Adres Zbiórka – Dworzec Łódź Fabryczna

Organizator Fundacja Urban Forms

Opis **Wycieczka autobusem MPK szlakiem łódzkich murali.** Autobus rusza spod dworca Łódź Fabryczna. Przejazd ulicami Łodzi i zwiedzanie większości łódzkich murali, również tych najbardziej spektakularnych, które znajdują się na obrzeżach miasta. Autobus zatrzymuje się przy większości z nich. Dwoje przewodników barwnie opowiada o sztuce miejskiej, muralach i tajnikach ich powstawania, odpowiada na pytania, nawiązuje się interesująca interakcja. W trakcie wycieczki przeprowadzamy konkurs z nagrodami (plakaty, albumy). Koszt 15 zł / osoby

Zapisy 501 12 98 92 (od pon. do pt. w godz. 10:00-16:00) / biuro@urbanforms.org – w temacie „wycieczka”

Kategoria **KULTURA/EDUKACJA**

Godz. 12:00

Adres Pałac Izraela Poznańskiego, ul. Ogrodowa 15 – zbiórka

Organizator Zarząd Inwestycji Miejskich oraz Wydział Kultury UMŁ

Opis **Wycieczki z przewodnikiem śladem łódzkich pałaców** z uwzględnieniem wiadomości o prowadzonych przez ZIM inwestycjach. Zapewniamy przewodnika i trambus, którym będziemy się przemieszczać pomiędzy kolejnymi punktami na trasie. Trasa wycieczki: Pałac Karola Poznańskiego, ul. Gdańska 32; Willa Leopolda Kindermanna, ul. Wólczańska 31/33; Pałac Maksymilina Goldfedera, ul. Piotrkowska 77 (tutaj wsiadamy do trambusa i jedziemy do kolejnych miejsc); Pałac Juliusza Heinza, ul. Piotrkowska 104; Pałac Juliusza Roberta Kindermanna, ul. Piotrkowska 139; Pałac Adolfa Kindermanna, ul. Piotrkowska 151; Pałac Augusta Haertiga ul. Piotrkowska 234-236; Zespół willowy Roberta Schweikerta ul. Piotrkowska 262-264. Zakończenie: Pałac Emila i Karola Steinertów, ul. Piotrkowska 274.

Zapisy 42 638 58 50 / a.lubiatowska@zim.uml.lodz.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 12:00

Adres ul. Inflancka 23

Organizator Przysań Zdrowia

Opis **Warsztaty zdrowia – 2 godziny zajęć sportowych – Aktywny Senior + Zdrowy Kręgosłup.** Przewidziany jest także zdrowy poczęstunek przygotowany przez naszego dietetyka (W przypadku dużej ilości zgłoszeń stworzone będą 2/3 tury zajęć). Koszt 10 zł

Zapisy 572 832 054

Kategoria **KULTURA/EDUKACJA**

Godz. 14:00

Adres Pałac Izraela Poznańskiego, ul. Ogrodowa 15 – zbiórka

Organizator Zarząd Inwestycji Miejskich oraz Wydział Kultury UMŁ

Opis **Wycieczki z przewodnikiem śladem łódzkich pałaców** z uwzględnieniem wiadomości o prowadzonych przez ZIM inwestycjach. Zapewniamy przewodnika i trambus, którym będziemy się przemieszczać pomiędzy kolejnymi punktami na trasie.

Zapisy 42 638 58 50 / a.lubiatowska@zim.uml.lodz.pl

Kategoria **KULTURA**

Godz. 16:00

Adres ul. Wojska Polskiego 83, Park Ocalałych

Organizator Centrum Dialogu im. Marka Edelmana

Opis **Jubileuszowy koncert Żydowskiego Chóru Clil.**

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**

Godz. 16.15 i 18.00

Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK

Organizator Kino Przytulne ŁDK

Opis **Koncert „Il Divo – Koncert W Greek Theatre W Los Angeles”** – występ jednej z najpopularniejszych męskich grup wokalnych, w skład której wchodzi: hiszpański baryton Carlos Marin, szwajcarski tenor Toni Buhler, amerykański tenor David Miller i francuski tenor Sebastien Izambard. Panowie specjalizują się w popularnych, romantycznych piosenkach, w nietypowych, bo operowo-musicalowych interpretacjach, wykonywanych głównie w języku angielskim, włoskim i hiszpańskim. Koszt 5 zł

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**

Godz. 17:00-18:00

Adres ul. Dąbrowskiego 93

Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis **Koncert Akademickiego Zespołu Muzyki Narodów Słowiańskich BAŁAJKI.** Koncert folk-ludowy. Zespół pod kierownictwem artystycznym profesor Akademii Muzycznej Barbary Sobolczyk.

Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **KULTURA**
Godz. 19:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis Spektakl „Baba Chanel”. Seniorzy i młodzi – co o sobie wiedzą, co myślą o osobach w innym wieku, jakie są ich wzajemne przekonania o innych, na ile są one prawdziwe? Punktem wyjścia do przemyśleń jest spektakl rosyjskiego pisarza Nikolaja Kolady „Baba Chanel” – historia starszych kobiet występujących w chórze, które niespodziewanie stają przed decyzją o odsunięciu ich na dalszy plan, gdyż przychodzi symboliczne nowe i młode. Rozpoczęcie wspólnej dyskusji i refleksji – osób starszych, ale i ludzi młodych – jest punktem wyjściowym do stworzenia międzypokoleniowego spektaklu teatralnego. Praca przy spektaklu to okazja do rozmowy, wspólnych ćwiczeń oraz poznania tego, co nieznane we wzajemnych osądach. Zarówno dla starszych, jak i młodszych będzie to wymiana doświadczeń, oswojenie swoich lęków związanych z przemijaniem i dorastaniem. Ograniczona liczba miejsc.
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 19:15
Adres ul. Zachodnia 93
Organizator Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi
Opis Spektakl „Komeda”. Reżysera: Lena Frankiewicz, występują: Monika Buchowiec, Iwona Biel-



ska (gościnnie), Delfina Wilkońska (gościnnie), Mateusz Janicki/Kacper Gaduła-Zawratyński (gościnnie), Dominik Bąk (gościnnie), Michał Bieliński (gościnnie), Adam Kupaj (gościnnie). Spektakl poświęcony jest życiu i twórczości przedwcześnie zmarłego wybitnego polskiego kompozytora i jazzmana Krzysztofa Komedy Trzcńskiego. Próba przyjrzenia się krótkiemu, aczkolwiek intensywnemu życiu muzyka, zakończonemu niespodziewaną, absurdalną wręcz śmiercią. Spektakl powstał w ramach współpracy Teatru Nowego oraz Teatru IMKA – DuoPolis Kulturalne Warszawa-Łódź i jest dofinansowany ze środków miasta Łódź. Czas trwania: 1 godzina 50 minut bez przerwy. Koszt 20 zł z Łódzką Kartą Seniora

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. do uzgodnienia
Adres ul. Tatrzańska 92/58
Organizator Guitar Harmony Szkoła Konrada Jeremusa
Opis **Bezpłatne 3-godzinne warsztaty muzyczne z wybranego instrumentu** (gitara, bas, klawi-sze, perkusja), podczas którego seniorzy poznają podstawowe techniki wydobycia dźwięku w określonym rytmie, pozwalające zagrać wybrany utwór muzyczny. Głównym celem szkoły i jej wyróżnikiem na rynku jest przede wszystkim nauka zespołowego grania. Wśród naszych zespołów mamy zespoły: najmłodszych, młodzieżowe, ale także zespoły rodziców oraz zespoły składające się z całych rodzin.
Zapisy 606 929 284



20 MAJA (poniedziałek)

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 8:00–8:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Zdrowy kręgosłup”**. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. Celem zajęć jest poprawa ruchomości kręgosłupa i rozciąganie najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia/pracy.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41



Kategoria **ZDROWIE**
Godz. I grupa 8:08–8:48 / II grupa 9:08–9:48
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie – Źródło wiecznej młodości**. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm. Regularne stosowanie tych prostych ćwiczeń których wykonanie zajmuje około 20 minut powoduje odczuwalny wzrost energii, vitalności i poczucia radości. Zajęcia w grupach do 8 osób odbywające się w dniach 13–16 maja br. Prowadzący Zbigniew Paliwoda.
Zapisy 697 187 888



Kategoria **EDUKACJA/KULTURA**
Godz. 9:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Warsztaty plastyczne dla osób 60+ pn.** „Ekspresja czy impresja”. Prowadzenie Anna Frąckowicz – łódzka rzeźbiarka, absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi. Istnieje możliwość dołączenia na stałe do grupy.
Zapisy 42 684 24 02



Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 9.00–18.00
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzańska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi



Opis **Porady pielęgniarek gabinetu zabiegowego** obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 9:00–15:00
Adres al. Unii Lubelskiej 4
Organizator Aquapark FALA w Łodzi
Opis **Aktywny senior** – oferujemy pobyt na basenie lub saunie od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-15:00, ceny od 11 zł od osoby za godzinę pływania lub saunowania. Do każdego biletu dodajemy seniorowi 20 minut na przebranie.
Zapisy Brak



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00
Adres Stary Rynek
Organizator Fundacja „Jagiello”
Opis **Wycieczka rowerowa**. Trasa: Zgierz-Grotniki-Łódź ok. 35 km. Wszystkich uczestników ubezpiecza Fundacja „Jagiello”.
Zapisy 660 216 049 / fundacjajagiello@op.pl



Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00
Adres ul. Krzemieniecka 2a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew” Centrum Aktywnego Seniora
Opis **Spacer dla miłośników Dendrologii** – poznajemy polskie drzewa. Jeśli gnębi Cię fakt, że używasz słowa: „choinka”, a nie wiesz, czy to świerk, jodła, a może inne drzewo, to spotkanie jest dla Ciebie. Nie spodziewaj się rozmowy z fachowcem, tylko pasjonatem, któremu może uda się zarazić Ciebie swoją pasją. Może to sprawi Ci przyjemność.
Zapisy 42 687 02 07 w. 21 lub w sekretariacie



Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA**
Godz. 10:00–10:30
Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis **Badania diagnostyczne i laboratoryjne:** poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 10:00-11:30

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis **Trening pamięci – gimnastyka umysłu.** Mózg bez treningu traci swoje zdolności. Zazwyczaj jest to związane ze spadkiem aktywności umysłowej, przejściem na emeryturę. Można temu zaradzić. W każdym wieku można usprawnić pamięć i koncentrację. Dlatego warto zabrać swój mózg na siłownię, zwaną treningiem pamięci.

Zapisy 42 684 66 47 / 501 180 652

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**

Godz. 10:00-12:00

Adres ul. Siedlecka 1

Organizator Ośrodek Kultury Górna

Opis **Konsultacje prawne.** Bezpłatne konsultacje i porady prawne.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 10:00-12:00

Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja poziom -1 (Pracownia Aktywnych: w Łodzi Zawsze Młodzi)

Organizator Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis **Zajęcia Ruchowe – 5 ćwiczeń tybetańskich.** Dwugodzinne zajęcia, podczas których będzie można dowiedzieć się, czym jest ten zestaw ćwiczeń i jakie niesie korzyści zdrowotne. W miłej atmosferze przećwiczymy wszystko szczegółowo pod okiem prowadzącego (również seniora). Proszę przynieść karimatę lub kocik i założyć wygodny strój. Prowadzi Juliusz Stańda – choreograf, mgr AWF Poznań.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 10:30-12:30

Adres ul. Pomorska 4 lok. 42

Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia

Opis **Zajęcia pn. „Z komputerem za pan brat”.** Na zajęciach porozmawiamy o technologii i otaczającej nas rzeczywistości, „pozberamy” trudności wynikające z szybko rozwijającego się świata i... wspólnie znajdziemy rozwiązania tychże problemów + niespodzianka! Koszt 20 zł

Zapisy 609 941 291

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 10:00-16:00

Adres ul. Wróblewskiego 67

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35

Opis **Turniej brydżowy** pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.

Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**

Godz. 11:00

Adres ul. Łączna 29/31

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 70

Opis **Seniorzy z pasją.** Malowanie, robótki ręczne, podróże, taniec, fotografia, jazda na rowerze, ogrodnictwo, nordic walking. Na spotkaniu będą wystawione prace twórczości plastycznej, fotografie i zbiory kolekcjonerskie.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 11:00-13:00

Adres Park Źródłiska przy altanie.

Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź

Opis **Ćwiczenie Tai Chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczy dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 11:00-12:30

Adres ul. Krzemienieckiej 36/38, Skansen Roślinny Ogródu Botanicznego

Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis **Zioła dla urody** – warsztaty zielarskie dla seniorów w Skansenie Roślinnym Ogródu Botanicznego. Podczas warsztatów będzie można poznać rośliny wykorzystywane w kosmetyce i produktach leczniczych dla skóry. Będzie można nauczyć się, jak zrobić własny kosmetyk naturalny i leczniczą maść. Koszt 4 zł

Zapisy 42 688 44 20

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 11:00-13:00

Adres ul. Stawowa 28

Organizator Ośrodek Terenowy Wyspa Kultury Bałucki Ośrodek Kultury

Opis **Ceramika – na warsztatach poznamy ręczne techniki formowania gliny.** Poznamy metody zdobienia ceramiki, podszkliwnie, nadszkliwnie, tlenkami, szkliwami, szkłem topionym. Zabawa w glinie przynosi doskonały efekt terapeutyczny. Podczas zajęć każdy tworzy indywidualne prace, zgodnie ze swoją wizją, tempem i potrzebami. Instruktor nie narzuca tematu ani koncepcji, za to pomaga w kwestiach technicznych i w poszukiwaniu inspiracji. Warsztaty poprowadzi Bożena Justyna.

Zapisy 501 369 349 / wyspakultury@bok.lodz.pl

Kategoria **KULTURA**

Godz. 12:00

Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”

Organizator BUT Przygodowo-Podróże

Opis **Spotkanie z przyrodnikiem pt.: „Skarby przyrody Ziemi Łódzkiej”.** Prelekcję poprowadzi Pan Konrad Malec.

Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**

Godz. 12:00-12:55

Adres Zgierz ul. Sosnowa 1

Organizator Stacja Nowa Gdynia

Opis **Zajęcia sportowe „Gimnastyka”.** Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych.

Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 12:00-13:00

Adres ul. Łągiewnicka 305 przed wejściem do siedziby Leśnictwa

Organizator Leśnictwo Miejskie

Opis **Piesza wędrówka** po przygotowanych szlakach i ścieżkach edukacyjnych Lasu Łągiewnickiego, w trakcie którego przybliżymy występującą tam faunę i florę. Zajęcia mają na celu zapoznanie z charakterystycznymi gatunkami płazów, ptaków i ssaków występującymi w lesie oraz charakterystycznymi gatunkami drzew i krzewów. Zbiórka z uczestnikami przed wejściem do siedziby Leśnictwa.

Zapisy 42 659 02 49 wew. 18, edukacja@las.lodz.pl

Kategoria **KULTURA**

Godz. 11:00, zbiórka przed Biblioteką

Adres ul. Rajdowa 8

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 30

Opis **Wycieczka do Muzeum Książki Artystycznej,** przy ul. Tymienieckiego 24. Dojazd komunikacją miejską.

Zapisy 42 688 96 36 / filia_30@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**

Godz. 12:30-14:30

Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja poziom -1 (Pracownia Aktywnych: w Łodzi Zawsze Młodzi)

Organizator Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis **Spotkanie pod tytułem „Dolina niesamowitości”** opowie nam o robotach humanoidalnych i sztucznej inteligencji. Po obejrzeniu prezentacji możemy otwarcie rozmawiać o własnych odczuciach na ten temat. Człowiek Robot budzi silne emocje, sprawdzamy więc, czy się nam to podoba, czy zupełnie nie. Prowadzi Aleksandra Piotrowska – Master NLP, Hipnocoach.

Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria ZDROWIE/EDUKACJA  ZDROWIE
Godz. 12:00-13:00
Adres ul. Tatrzńska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzńska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5, Aula UŁ im. prof. Wacława Szuberta
Organizator ŁUTW
Opis **Wykład otwarty pt. „Religie świata wobec transplantacji narządów”.** Wykład wygłosi prof. dr hab. Jarosław Kita.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 12:45-14:45
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądręgo Życia
Opis **Zajęcia pn. „Grafika dla każdego – małego i dużego, zdolnego i początkującego”.** Na zajęciach poznamy różne sposoby ozdabiania tkanin, zaprojektujemy i wykonamy własną grafikę na torbie ekologicznej bądź bawełnianej koszulce (koszulka we własnym zakresie). Koszt 30 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 13:00-14:00
Adres ul. Wólczańska 202, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi (czytelnia)
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Opis **Wykład pn. „Jak być bezpiecznym seniorem w cyberprzestrzeni?”.** Spotkanie będzie dotyczyło porad: jak bezpiecznie korzystać z Internetu, unikać zagrożeń i nie paść ofiarą oszustów, a także jak rozsądnie robić zakupy za pośrednictwem sieci. Zostaną przedstawione ułatwienia korzystania przez seniorów z komputerów i smartfonów.
Zapisy 42 636 12 50 / informacja@pbw.lodz.pl

Kategoria ZDROWIE  ZDROWIE
Godz. 13:15-18:00,
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Porada okulistyka.** Osoby zgłaszające się do Poradni Okulistycznej będą mogły skorzystać z porady lekarza okulisty obejmującej: badanie lekarskie oraz poradę profilaktyczną. Ograniczona liczba osób do przyjęcia.
Zapisy 42 689 20 80 / osobiście: ul. Felińskiego 7 (parter, rejestracja)

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. I grupa 13:20-14:20 / II grupa 14:30-15:30
Adres ul. Jagiellonki 4
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej
Opis **Stretching z elementami jogi.** Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł / osobę
Zapisy 791 180 127

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 13:30-15:30
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok”
Opis **Warsztaty ceramiczne.** Uczestnicy zajęć zdobędą wiedzę z zakresu modelowania ceramiki, technik dekoracyjnych, mas ceramicznych oraz wypalania gliny. Na warsztaty może przyjść każdy, zarówno ktoś, kto nigdy nie miał styczności z gliną, jak i ci, którzy chcieliby rozwijać swoje umiejętności. Zajęcia odbywają się w pracowni ceramicznej. Wszystkie prace stają się własnością uczestników, którzy mają do dyspozycji takie materiały, jak glina, szkliska, narzędzia oraz piec ceramiczny. Koszt 10 zł
Zapisy 574 255 542 / widok@wdk.pl

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Karpackiej 61, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia ogólnousprawniające** dla Seniorów.
Zapisy Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 14:00-15:00, 15:30-16:30
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 14:30-16:00
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 14:30-16:00
Adres ul. Zaolziańska 49
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 64
Opis **Warsztaty artystyczne „Decupage, krok po kroku”,** warsztaty poprowadzi Krystyna Archman, która zajmuje się rękodzielnictwem.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 15:00-16:00
Adres ul. Piękna 35/39
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 73
Opis **Warsztaty artystyczne pt. „Prasowanie świec”.** Podczas spotkania pokażemy uczestnikom, jak ozdobić własnoręcznie świece przy pomocy serwetek, suszonych kwiatów i rozgrzanego żelazka. Uczestnicy zajęć stworzą niezwykle, prawdopodobnie jedyne w swoim rodzaju, własnoręcznie wykonane świece. Prace mogą stanowić wspaniały prezent dla kogoś bliskiego lub element dekoracyjny wystroju wnętrza. Zajęcia poprowadzi Izabela Kwiatkowska, kierownik filii nr 52 BMwŁ przy ul. Ketlinga 21 w Łodzi.
Zapisy 42 648 59 64

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 15:00-17:00
Adres ul. Pomorska 4 lokal 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądręgo Życia
Opis **Zajęcia „Babcu, Dziadku, chodź się pobawić”** dotyczące ciekawego spędzania czasu z dziećmi. Porozmawiamy o tym, w co i jak się bawić, aby wspólne chwile były warte zapamiętania i poćwiczymy „na żywo” zabawy, które skradną dziecięce serca. Zajęcia poprowadzi Marta Najder, Absolwenta Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi na Wydziale Edukacji Wizualnej, pasjonatka dziecięcego świata. Koszt 30 zł
Zapisy 783 343 484

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 15:30-16:00
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych
Opis **Gimnastyka zdrowotna dla Seniorów.** W trakcie warsztatów odbędą się ćwiczenia rozciągające i wzmacniające wszystkie mięśnie, więzadła i stawy przynależne kręgosłupowi, korygujące wady postawy, poprawiające sylwetkę oraz usprawniające całe ciało, zwiększające ruchomość kręgosłupa i klatki piersiowej. Stałe, odpłatne zajęcia odbywają się w każdy poniedziałek. Koszt 12 zł / 1 zajęcia; 38 zł / 4 zajęcia; 65 zł / 8 zajęć
Zapisy 506 617 858



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 16:00-19:00
Adres ul. Kmicica 10
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”
Opis **Bezpłatna siłownia** w siedzibie TKKF „Dzikusy”.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA/KULTURA** 
Godz. 16:00
Adres Zbiórka – pl. Wolności 2, Muzeum Kanału „Dętka”
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Spacer śladem łódzkich Żydów.** Podczas spaceru uczestnicy poznają miejsca związane z kulturą duchową i materialną łódzkiej społeczności żydowskiej, które zachowały się na terenie Starego Miasta i części Polesia. Zakończeniem spaceru będzie zwiedzenie Synagogi Reichera przy ul. Rewolucji 1905 r. 28. W jej wnętrzu uczestnicy zapoznają się z symboliką dekoracji i elementami wystroju synagogi, prowadzący przybliżą zwyczaje i obyczaje religijne Żydów we współczesnej i dawnej Łodzi. Mężczyźni proszeni są o zabranie nakrycia głowy – wymaga tego wizyta w Synagodze. Prowadzenie: Jan Czernerski (przewodnik miejski), Dawid Szychowski (rabin Gminy Wyznawców Żydowskiej w Łodzi). Wydarzenie zorganizowane w ramach projektu „Łódzkie podwórko – tradycja i współczesność”. Koszt 1 zł / os.
Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 16:45
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis **Seans filmowy „Młoda Wiktoria”** (Wielka Brytania-Francja) – Emily Blunt w opowieści o młodości latych Aleksandry Wiktorii Hanowerskiej (1819-1901) – wyjątkowej królowej, której panowanie przeszło do historii jako „epoka wiktoriańska”. To także historia wielkiej i jedynej miłości królowej Wiktorii do księcia Alberta. Reżyseria: Jean-Marc Vallée. Koszt 5 zł
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** 
Godz. 17:00
Adres ul. Inflancka 23
Organizator Przystań Zdrowia
Opis **Wykład pt. „Zdrowe serce zdrowy duch – czyli jak żywienie wpływa na układ krążenia”.** Wykład poprowadzi nasz specjalista ze specjalizacją psychodietetyki oraz dietetyki klinicznej.
Zapisy 572 832 054

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 17:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Pilates.** Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+.
Zapisy Koszt 10 zł / miesiąc
 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 17:00-20:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Spotkanie Literackie Grupy Poetyckiej „Centauro”.** Wieczór ze współczesną poezją i prozą dla miłośników literatury.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 17:30-19:00
Adres ul. Niciarniana 1/3
Organizator Dom Kultury „Ariadna”
Opis **Lektorat języka hiszpańskiego** – zajęcia otwarte. Praktyczna i przyjazna seniorom nauka języka hiszpańskiego. Zajęcia ze szczególnym uwzględnieniem nauki komunikacji i mowy w języku hiszpańskim. Zajęcia prowadzone przez doświadczonego pedagoga.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 17:45
Adres ul. Motylowa 13
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 16
Opis **Zajęcia z tabletami „Seniorzy w natarciu, czyli aplikacje bez tajemnic”.** Poznanie aplikacji przydatnym seniorom.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 18:00
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Dom Literatury w Łodzi
Opis **Spotkanie „Podróż przez słowa”** zorganizowane we współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz. Uczestnicy warsztatów prowadzonych przez prof. Beatę Śniecikowską zaprezentują najnowsze utwory.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 18:30-19:30
Adres ul. Dąbrówki 1, Szkoła Podstawowa nr 205
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”
Opis **Zajęcia ruchowe na Sali.** Gimnastyka przy muzyce, ćwiczenia na bóle kręgosłupa, fitness dla osób powyżej 60. roku życia.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 19:00
Adres ul. Czernika 1/3, Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 8
Organizator Szkoła Tańca Horyzont Danuta i Panagiotis Stogidis
Opis **Zajęcia taneczne** – tańce z regionu Bałkanów, Izraela, Europy Zachodniej i Wschodniej, Północnej i Południowej Ameryki tańczonych w parach, w kręgu, korowodzie, jak i w linii. Prezentujemy tańce proste, przyjemne, niewymagające specjalnych umiejętności ruchowych. Przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i sprawność fizyczną.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. w czasie otwarcia biblioteki
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2
Opis **Wystawa.** Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** 
Godz. do ustalenia
Adres al. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis **Densytometria – badanie gęstości kości.** Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00–17:00



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

21 MAJA (wtorek)

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 7:00-15:00
Adres al. Unii Lubelskiej 4
Organizator Aquapark FALA w Łodzi
Opis **Gimnastyka w wodzie, pływanie, saunowanie.** Poranne pływanie - zapraszamy od wtorku do piątku, udostępniane są dwa baseny sportowe, jacuzzi i trzy solanki w godzinach 7:00 do 8:30. W cenie 11 zł senior otrzymuje jedną godzinę pobytu plus 10 minut na przebranie się. Aqua senior- gimnastyka w wodzie przy muzyce dla osób 60+, zapraszamy codziennie od wtorku do piątku punktualnie o godz. 9:00. Przy zakupie karnetu cena jednego wejścia wynosi 12 zł. Aktywny senior – oferujemy pobyt na basenie lub saunie od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 -15:00, ceny od 11 zł od osoby za godzinę pływania lub saunowania. Do każdego biletu dodajemy seniorowi 20 minut na przebranie.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 9:00-13:00
Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego Łódź, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis **Gimnastyka grupowa – Zdrowy kręgosłup.** Zajęcia prowadzi: Pan mgr Rafał Dobrowolski – fizjoterapeuta oraz Pan mgr Dariusz Nowak – fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 276

Kategoria **ZDROWIE**



Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzańska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Porady pielęgniarek gabinetu zabiegowego** obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**



Godz. 9:30-12:00
Adres ul. Dojazdowa 5/7
Organizator Dom Pomocy Społecznej
Opis **Warsztaty i zwiedzanie placówki.** Na warsztatach będziemy wykonywali przedmioty z wikliny papierowej, spotkanie poprowadzi Mieszkanka naszego Domu p. Maria, dla której wiklina papierowa to hobby i pasja... a rozwija ją, zwijając przeczytane gazety. Po warsztatach będzie możliwość zwiedzania naszej placówki, oprowadzać będą pracownicy domu.
Zapisy 42 659 87 99 wew. 36 / osobiście w pokoju pracowników socjalnych (zapisy przyjmuje Katarzyna Ciesielska).

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 10:00
Adres ul. Konstancyńska 8/10 (zoo)
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis **Wycieczka.** Zwiedzanie zoo oraz Ogrodu Botanicznego. Koszt zakup biletu.
Zapisy 660 216 049 / fundacjajagiello@op.pl

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA**



Godz. 10:00-10:30
Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis **Badania diagnostyczne i laboratoryjne:** poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. I grupa 10:00-11:00 / II grupa 11:00-12:00
Adres Ośrodek Vera Sport, ul. Siewna 15
Organizator Polskie Stowarzyszenie Futbolu Chodzonego – Walking Futbol Polska

Opis **Zajęcia futbolu chodzonego** (nie wolno biegać) przeznaczone są dla kobiet i mężczyzn +60, którzy chcieliby żyć aktywnie i zdrowo. Zajęcia dostosowane są do stopnia sprawności fizycznej, a przepisy do gry minimalizują możliwość odniesienia kontuzji. Zapraszamy też amatorów, którzy nigdy wcześniej nie grali w piłkę nożną. Gwarantujemy wspaniałą zabawę i relaks w miłym towarzystwie, pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Koszt 10 zł
Zapisy 690 990 278 / kontakt@walkingfutbol.pl

Kategoria **EDUKACJA**



Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Piotrkowska 85
Organizator Biuro Wolontariatu Caritas
Opis **Warsztaty „Zadbaj o swoją skórę – naturalnie”.** Warsztaty poświęcone naturalnej estetyce skóry, propozycja wykonywania maseczek z ekologicznych produktów. Możliwość zrobienia własnej maseczki.
Zapisy 42 632 24 20 od pon.-pt. 9.00-17.00

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 10:00-12:00
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Szpitalna 6
Organizator Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej
Opis **Zajęcia Ruchowe – 5 ćwiczeń tybetańskich.** Dwugodzinne zajęcia, podczas których będzie można dowiedzieć się, czym jest ten zestaw ćwiczeń i jakie niesie korzyści zdrowotne. W miłej atmosferze przećwiczymy wszystko szczegółowo pod okiem prowadzącego (również seniora). Proszę przynieść karimatę lub kocyk i założyć wygodny strój. Prowadzi Juliusz Stańda – choreograf, mgr AWF Poznań.
Zapisy 512 792 535

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**



Godz. 10:00-15:00
Adres ul. Nawrot 85
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Opis **Udzielanie porad** konsumentom w sprawach dotyczących zawierania umów z dostawcami usług telekomunikacyjnych, jak również naliczonych opłat za usługi. Wstęp wolny.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 10:00-16:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis **Turniej brydżowy** pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy byrdżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**



Godz. 10:30-12:00
Adres ul. Niciarniana 1/3
Organizator Dom Kultury „Ariadna”, Akademia Tai Chi Lok Hup w Łodzi
Opis **Gimnastyka Tai Chi** – zajęcia otwarte. Jest to przyjemna gimnastyka połączona z pożyteczną terapią nazywaną często medytacją w ruchu lub sztuką walki, chociaż wolne zrelaksowane ruchy stwarzają bardziej wrażenie tańca niż walki.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**



Godz. 10:30-12:30
Adres Skwer Kolbego, ul. Tatrzańska
Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych
Opis **Warsztaty rysunku – plener.** Praktyczna nauka podstaw kompozycji i estetyki pejzażu.
Zapisy 506 617 858

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 11:00-12:00
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO
Opis **Gimnastyka** – zachęcamy do aktywności fizycznej, pozwalającej zachować sprawność ruchową, wzmocnić mięśnie, dotlenić organizm. Zapraszamy na zajęcia otwarte.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 11:00-13:00
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Człowiek to CUD = Ciało + Umysł + Dusza!** Na zajęciach poćwiczmy ciało, umysł i ducha. Serdecznie zapraszamy tych, którzy lubią krzyżówki, zagadki, łamigłówki, sudoku, powiedzenia, przysłowia i chcą odprężyć swoje ciało i ducha + niespodzianka! Koszt 10 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. I grupa 11:00-11:45 / II grupa 12:00-12:45
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Język angielski dla seniorów – grupa początkująca.** Nauka języka angielskiego dostosowana do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł / os.
Zapisy 42 684 66 47 / 501 180 652

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 12:00
Adres ul. Łagiewnicka 118
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 2
Opis **Spektakl Teatru „Podtekst”**: sztuka „Niedźwiedź” Antoniego Czechowa.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 12:00
Adres park im. Poniatowskiego przy fontannie
Organizator Zielona Łódź
Opis **Warsztaty rysunku i malarstwa** w Parku im. Poniatowskiego.
Zapisy 42 307 08 08 / pracownia@oko.edu.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 12:00-12:55
Adres Zgierz ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Gimnastyka”**. Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 12:30-14:30
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Szpitalna 6
Organizator Subwenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej
Opis **Spotkanie pn. „Dolina niesamowitości”** opowie nam o robotach humanoidalnych i sztucznej inteligencji. Po obejrzeniu prezentacji możemy otwarcie rozmawiać o własnych odczuciach na ten temat. Człowiek Robot budzi silne emocje, sprawdzamy więc, czy się nam to podoba, czy zupełnie nie. Prowadzi Aleksandra Piotrowska – Master NLP, Hipnocoach.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 13:00-13:45
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Język angielski dla seniorów – grupa zaawansowana.** Nauka języka angielskiego dla zaawansowanych, dostosowana do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł / miesiąc
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 13:00-14:00
Adres ul. Wólczańska 202, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi (czytelnia)
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Wykład „Kuchnia wg 5 przemian sposobem na zdrowie”**. Spotkanie poprowadzi Marzena Andrzejewska, pasjonatka tematyki związanej z kuchnią wg 5 przemian oraz jej wpływu na zdrowie. Od lat, na co dzień przygotowuje potrawy i napoje zgodnie z zasadami tej koncepcji.
Zapisy 42 636 83 26 / czytelnia@pbw.lodz.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 13:30
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”
Opis **Warsztaty Cheerleaders dla Seniorów.** Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem pomponów. Dynamiczne i energetyczne zajęcia dla pań w wieku 60+. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21 / osobiście w sekretariacie

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA** 
Godz. 13:30-14:30
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzańska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 13:30-15:30
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Zajęcia pn. „Druty? Nic prostszego?”** Na zajęciach podyskutujemy o tym, czy robienie na drutach wyszło już z mody? Od czego zacząć? Na to pytanie również uzyskamy odpowiedź. Zapraszamy tych, którzy potrafią „obchodzić się z drutami”, jak i tych, którzy tę umiejętność chcieliby pościć + niespodzianka! Koszt 10 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **KULTURA/EDUKACJA** 
Godz. 14:00-15:00
Adres al. Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12,
Organizator Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Stacja Radegast
Opis **Oprowadzanie standardowe** po obszarze Pomnika Zagłady Litzmannstadt Getto oraz ekspozycji stałej Oddziału Stacja Radegast, której podstawowym elementem jest makietę getta. W ramach wydarzenia zostanie przeprowadzony wykład w oparciu o makietę getta, dotyczący historii getta łódzkiego w kontekście historii Kraju Warty. Drugim elementem będzie zapoznanie uczestników z ideą i symboliką powstania Pomnika Zagłady Litzmannstadt Getto.
Zapisy 42 620 05 90 / radegast@muzeumtradycji.pl

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 14:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Oprowadzanie po wnętrzach Pałacu I. Poznańskiego** pn. „Opowieści pałacowych murów”. Proponowane spotkanie to odpowiedź na liczne pytania dotyczące historii budynku będącego siedzibą Muzeum Miasta Łodzi, a także punkt wyjścia do przekazania historii jednego z największych rodów fabrykanckich XIX-wiecznej Łodzi. Zapraszamy na spacer po wystawie stałej, poświęconej rodzinie Izraela Poznańskiego, wzbogacony o prezentację archiwalnych materiałów przedstawiających obraz zmieniających się na przestrzeni lat pałacowych wnętrz. Koszt 1 zł / os.
Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 14:00
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis **Seans filmowy „Młoda Wiktoria”** (Wielka Brytania-Francja) – Emily Blunt w opowieści o młodzińskich latach Aleksandryny Wiktorii Hanowerskiej (1819-1901) – wyjątkowej królowej, której panowanie przeszło do historii jako „epoka wiktoriańska”. To także historia wielkiej i jednej miłości królowej Wiktorii do księcia Alberta. Reżyseria: Jean-Marc Vallée. Koszt 5 zł
Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00
Adres ul. Kwiecista 8
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 66
Opis **Wycieczka** do gospodarstwa ogrodniczego Pani Sylwii Barłogi. Wizyta w gospodarstwie połączona będzie z prelekcją i pokazem poświęconym tematyce roślin leczniczych i przyprawowych. Spotkanie połączone będzie z zajęciami, których uczestnicy będą mogli nabyć wiedzę dotyczącą umiejętności tworzenia kompozycji ziołowych w aspekcie dekoracji użytkowej.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA/KULTURA**  **Godz.** 14:00-15:00
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis **Oprowadzanie po wystawie** pn. „Wokół Konrada Krzyżanowskiego”. Asocjacje i ekspresje w Galerii Sztuki Dawnej. Prowadzenie: Aleksandra Dudek. Koszt 2 zł
Zapisy 42 674 96 98 wew. 35 / edu.herbst@msl.org.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00-16:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/30
Organizator Komenda Miejska Policji w Łodzi, Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji
Opis **Spotkanie profilaktyczne pn. „Bezpieczny Senior – jak ustrzec się przed zagrożeniem”**, które odbędzie się w budynku KMP w Łodzi przy ul. Sienkiewicza 28/30; podczas spotkania będziemy rozmawiać o bezpieczeństwie, m.in. w miejscu zamieszkania, w przestrzeni publicznej, podczas transakcji finansowych, w środkach komunikacji miejskiej, w podróży, zaprezentujemy filmy profilaktyczne, uczestnicy otrzymają przygotowane przez funkcjonariuszy KMP w Łodzi materiały profilaktyczne, będą mogli uczestniczyć w konkursach wiedzy o bezpieczeństwie, zobaczyć stanowisko kierowania w KMP w Łodzi.
Zapisy 42 665 14 03, 42 665 14 15, 42 665 18 18 w godz. 10:00-12:00
 prewencja@lodz.ld.policja.gov.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 14:15-15:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Gimnastyka.** Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł / osobę
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 15:00
Adres Ośrodek Propagandy Sztuki, ul. H. Sienkiewicza 44
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis **Oprowadzanie po wystawie „Stanisław Brach. Miodem płynące – rzeźba, ceramika artystyczna”.** Prowadzący: Dariusz Leśnikowski.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 15:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”
Organizator Fundacja 4Future
Opis **„Nie ma wymówki!!!!”. Ćwiczenia z fizjoterapeutą**, które można wykonywać w każdej chwili, nawet oglądając swój ulubiony serial.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 16:00
Adres pl. Zwycięstwa 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis **Spacer pn. „Anna Scheibler i jej rezydencja”.** Spacer po pałacowych wnętrzach przybliży postać Anny z Wernerów Scheiblerowej, spadkobierczynie ogromnej fortuny, najbogatszej mieszkanki XIX-wiecznej Łodzi, szeroko znanej również ze swojej działalności charytatywnej. Ślad jej obecności jest widoczny w eklektycznych wnętrzach do dnia dzisiejszego. Odwiedzimy sale reprezentacyjne, zajrzymy też do mniej znanych pomieszczeń i zakamarków, odkrywając historię tego niezwykłego miejsca.
Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**  **Godz.** 16:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Konsultacje psychologiczne.** Bezpłatne konsultacje i porady psychologiczne.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 16:00-20:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Brydż na Górnej.** Towarzyskie rozgrywki miłośników brydża.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 16:15
Adres ul. Jurczyńskiego 30 A
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 53
Opis **Warsztaty taneczne dla seniorów.** Etniczne tańce w kręgu. Tańce poprowadzi instruktor Magdalena Izdebska. Koszt 7 zł / osobę
Zapisy 42 208 52 25

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 16:30-17:30
Adres ul. Stawowa 28
Organizator Ośrodek Terenowy WYSPA KULTURY Bałucki Ośrodek Kultury
Opis **Gimnastyka zdrowego kręgosłupa dla Seniorów.** Zapraszamy na zajęcia z gimnastyki kręgosłupa, mające charakter zarówno profilaktyczny, jak i terapeutyczny w zakresie bólów pleców czy skrzywień kręgosłupa. Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Prowadzenie: Monika Witkowska.
Zapisy 501 369 349 / wyspakultury@bok.lodz.pl / poprzez stronę www.strefazajec.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 17:00
Adres al. T. Kościuszki 59/61
Organizator Studium Języków Obcych Modern Languages Centre
Opis **Ćwiczenie pamięci z językiem angielskim.** Czy wiesz, że nauka języka obcego jest jedną z najlepszych metod zachowania sprawnej pamięci? Jeżeli chcesz się dowiedzieć, jak skutecznie uczyć się języka i jednocześnie ćwiczyć pamięć, zapraszamy na bezpłatną lekcję angielskiego z wykorzystaniem mnemotechnik. Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonego lektora. Gwarantujemy przyjazną atmosferę sprzyjającą efektywnej pracy.
Zapisy 42 633 34 36, 508 277 926 / osobiście w siedzibie Studium

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 17:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Klub Filmowy – Portret kobiety dojrzałej po francusku w filmie „50 wiosen Aurory”.** Wykład filmoznawcy Mariusza Chojnackiego.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 17:00-18:30
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis **Karaoke dla seniorów.** O wyjątkowy klimat i atmosferę zadba Michał Maj Wieczorek. Muzyczne spotkanie dla seniorów, którzy lubią śpiewać. Zapraszamy do wspólnej zabawy.
Zapisy 42 633 26 41, 605 297 887, sekretariat@aioa.pl.

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 17:00-18:30
Adres Łódzki Dom Kultury, ul. Traugutta 18, sala 408
Organizator Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski
Opis **Wykład połączony z pokazem multimedialnym** pt. „Powstanie Wielkopolskie 1918-1919. Członkowie mojej rodziny walczący w powstaniu”. Autor: Mirosława Wnuk, mgr farmacji, wieloletni członek Towarzystwa Genealogicznego Centralnej Polski.
Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria KULTURA
Godz. 17:00-19:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis Turniej poetycki podczas wieczoru literacko-muzycznego Grupy Literackiej „Centauro”, pt. „Nie przejdziemy do historii literatury?”.
Zapisy Brak



KULTURA

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:45
Adres Motylowa 13
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 16
Opis „Samoobrona dla seniora” – spotkanie z policjantami.
Zapisy Brak



EDUKACJA

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Traugutta 18, sala kolumnowa
Organizator Łódzki Dom Kultury
Opis Koncert Zespołu Zimne Dranie, który zaśpiewa największe przeboje lat 20. i 30. XX wieku. Koncert „Jak za dawnych lat” odbędzie się 21 maja 2019 r. w Sali Kolumnowej Łódzkiego Domu Kultury. Zespół zaprezentuje takie utwory jak: „Jak za dawnych lat” czy „Miłość Ci wszystko wybaczy”, rozgrzewając publiczność przedwojennymi szlagierami. Bilety w cenie 20 zł do nabycia w recepcji ŁDK
Zapisy Brak



KULTURA

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Dom Literatury w Łodzi
Opis Spotkanie pn. „Zofia Walczak – kobieta renesansu”. Zapraszamy na spotkanie ze wspaniałą, wszechstronnie uzdolnioną kobietą. Zofia Walczak pisze wiersze i teksty piosenek, komponuje muzykę i śpiewa, gra na gitarze, maluje i tańczy.
Zapisy Brak



KULTURA

Kategoria KULTURA
Godz. w czasie otwarcia biblioteki
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2
Opis Wystawa. Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak



KULTURA

Kategoria ZDROWIE
Godz. do ustalenia
Adres al. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis Densytometria – badanie gęstości kości. Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00



ZDROWIE

22 MAJA (środa)

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 7:00-15:00
Adres al. Unii Lubelskiej 4
Organizator Aquapark FALA w Łodzi
Opis Gimnastyka w wodzie, pływanie, saunowanie. Poranne pływanie - zapraszamy od wtorku do piątku, udostępniane są dwa baseny sportowe, jacuzzi i trzy solanki w godzinach 7:00 do 8:30. W cenie 11 zł senior otrzymuje jedną godzinę pobytu plus 10 minut na przebranie się. Aqua senior - gimnastyka w wodzie przy muzyce dla osób 60+, zapraszamy codziennie od wtorku do piątku punktualnie o godz. 9:00. Przy zakupie karnetu cena jednego wejścia wynosi 12 zł. Aktywny senior – oferujemy pobyt na basenie lub saunie od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00 -15:00, ceny od 11 zł od osoby za godzinę pływania lub saunowania. Do każdego biletu dodajemy seniorowi 20 minut na przebranie.
Zapisy Brak



SPORT I REKREACJA

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 8:00-8:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis Zajęcia sportowe „Stretching”. Zajęcia polegające na rozciąganiu i uelastycznianiu wszystkich partii mięśniowych, a także mające na celu poprawę ukrwienia układu motorycznego. Prowadzone przy spokojnej i relaksacyjnej muzyce.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41



SPORT I REKREACJA

Kategoria KULTURA
Godz. 8:45
Adres Zbiórka ul. Kilińskiego 56, Sobór św. Aleksandra Newskiego
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 74
Opis Wycieczka. Uczestnicy wycieczki zwiedzą Sobór św. Aleksandra Newskiego, wnętrze jednego z najcenniejszych i najpiękniejszych zabytków Łodzi, zapoznają się z jego historią i architekturą. Koszt 4 zł / os.
Zapisy 42 649 05 57 w godz. 13:00-16:00



KULTURA

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-13:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt), Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, Centrum Medyczne im. dr. Wacława Łęckiego Łódź
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis Porady i konsultacje fizjoterapeutyczne. Porad i konsultacji udziela: Pan mgr Rafał Dobrowolski – fizjoterapeuta oraz Pan mgr Dariusz Nowak – fizjoterapeuta.
Zapisy 502 200 276



ZDROWIE

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzańska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis Porady pielęgniarek gabinetu zabiegowego obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.
Zapisy Brak



ZDROWIE

Kategoria ZDROWIE
Godz. 9:30
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”
Opis Zdrowa Wiosna – Fitoterapia dla Seniora. Jak budować swój dobrostan? Czy mamy wpływ na nasze samopoczucie? Jak zachować dobry stan zdrowia? Jak żyć w zgodzie z naturą, ale i korzystać z jej dobrodziejstw? A szczególnie, jakie nawyki pielęgnować lub wprowadzić, aby cieszyć się życiem i nadchodzącą wiosną? Na te pytania poszukamy odpowiedzi wspólnie z naszym gościem – certyfikowaną dietetyczką i fitoterapeutką. Przypomnimy sobie zasady zdrowego żywienia, przekonamy się o niezastąpionych korzyściach dietoterapii. W części warsztatowej spotkania sporządzimy wiosenną sałatkę i przy jej degustowaniu porozmawiamy o zdrowym i satysfakcjonującym stylu życia seniora. Dowiemy się czy i jak stosować suplementację, jak odpowiednio przyrządzać i spożywać zioła. Porozmawiamy o seksualności



ZDROWIE



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

po 50. Poszukamy przyczyn chorób przewlekłych i autoimmunologicznych, ale i sposobów przeciwdziałania im. Będzie również możliwość skorzystania z indywidualnej porady z przeprowadzeniem analizy niedoborów witamin i minerałów w organizmie.
42 687 02 07 wew. 21 / osobiście w sekretariacie

Zapisy

Kategoria ZDROWIE/EDUKACJA



ZDROWIE

Godz. 10:00-10:30

Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)

Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi

Opis **Badania diagnostyczne i laboratoryjne:** poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT
I REKREACJA

Godz. 10:00-11:30

Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej 7/9

Organizator MOSIR

Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji – 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.

Zapisy Brak

Kategoria KULTURA



KULTURA

Godz. 10:30-12:00

Adres ul. Brzeźna 10

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 47

Opis **Koncert muzyki przedwojennej Łodzi** „Muzyki dawnej czar”. Usłyszymy piosenki polskie, rosyjskie, niemieckie, żydowskie. Wystąpią: Anna Grażyna Suchocka, aktorka, oraz zespoły seniorów z Domów Dziennego Pobytu.

Zapisy 42 636 11 83 / filia_47@biblioteka.lodz.pl

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT
I REKREACJA

Godz. 10:00-14:00, zbiórka o godz. 10:00 przed budynkiem AOIA.

Adres ul. Zachodnia 54/56

Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis **Spacer łódzkim szlakiem kinowym** „Od Bałtyku Do Tatr – Łódzki Szlak Kinowy”. Casy, po których pozostały nam tylko fotografie i opowieści.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT
I REKREACJA

Godz. 10:00-16:00

Adres ul. Wróblewskiego 67

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35

Opis **Turniej brydżowy** pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.

Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA



EDUKACJA

Godz. 11:00

Adres ul. Tatrzańska 63

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 61/62

Opis **Warsztaty z psychologiem** „Późna dorosłość i starość – wykorzystanie szans i potencjałów. Czy późna dorosłość i starość to czas wyciszenia i odpoczynku po okresie aktywności zawodowej, czy możliwość rozwijania siebie na dotąd niezrealizowanych obszarach? A może jedno i drugie? Jak najlepiej wykorzystać czas wolny i zadbać o siebie i własne potrzeby w wieku dojrzałym? Jak osoby starsze mogą dbać o samorozwój? Jaki wpływ na dobrostan organizmu ma dieta, ruch czy aktywność intelektualna? Na te i inne pytania poszukamy wspólnie odpowiedzi na warsztatach z psychologiem.

Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA



EDUKACJA

Godz. 11:00

Adres Akademickie Centrum Sportowo-Dydaktyczne „Zatoka Sportu”, al. Politechniki 10

Organizator Muzeum Miasta Łodzi

Opis **Prelekcja pt. „Polska w Łodzi.** O meczach reprezentacji Polski w Łodzi”. Prelekcja połączona z prezentacją multimedialną, przybliżająca mecze reprezentacji Polski w Łodzi od początku lat 20. XX w. do czasów współczesnych. Podczas prelekcji przybliżeni zostaną także wybitni łódzcy piłkarze, reprezentanci Polski, uczestnicy spotkań kadry narodowej w naszym mieście. Prelekcja będzie pierwszym wydarzeniem organizowanym przez Muzeum Miasta Łodzi w związku z odbywającymi się w naszym mieście w dniach 23 maja – 15 czerwca piłkarskimi Mistrzostwami Świata w kategorii wiekowej do 20 lat. Prowadzenie: Sebastian Glica. Koszt 1 zł/os.

Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT
I REKREACJA

Godz. 11:00-11:55

Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1

Organizator Stacja Nowa Gdynia

Opis **Zajęcia sportowe „Indoor Walking”.** Trening pod okiem instruktora, w rytm muzyki, ćwiczenia wykonywane z odpowiednią ilością powtórzeń, czasem przy użyciu dodatkowych obciążeń (ciężarków), w prostych układach choreograficznych, obciążając wszystkie partie mięśni.

Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria EDUKACJA



EDUKACJA

Godz. 11:00-12:00

Adres ul. Żubardzka 3

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 19

Opis **Spotkania z historią** – gry i puzzle historyczne. Spotkanie poświęcone popularyzacji historii naszego kraju poprzez edukację połączoną z zabawą, z wykorzystaniem nowoczesnych gier planszowych opracowanych przez Instytut Pamięci Narodowej oraz historii naszego miasta z grą planszową Łowcy detali. Prowadzenie: bibliotekarz Elżbieta Tomaszewska

Zapisy Brak

Kategoria REKREACJA



SPORT
I REKREACJA

Godz. 11:00-13:00

Adres ul. Garnizonowa 38

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 31

Opis **Herbatka po indyjsku – Masala Chai** – z opowieścią i poczęstunkiem.

Zapisy 42 611 24 98 / filia_31@biblioteka.lodz.pl

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT
I REKREACJA

Godz. 11:00-13:00

Adres Park Źródlika przy altanie.

Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź

Opis **Ćwiczenie Tai Chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA



EDUKACJA

Godz. 12:00

Adres ul. Zamenhofa 2, pokój 618

Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Opis **Szkolenie** pn.: Dokumentowanie pracy w szczególnych warunkach i w szczególnym charakterze w kontekście ustalania uprawnień do rekompensaty.

Zapisy 42 638 23 08, szkolenia_lodz@zus.pl

Kategoria KULTURA



KULTURA

Godz. 12:00

Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”

Organizator Fundacja 4Future

Opis Seans „Bohemian Rhapsody” – opowieść o zespole Queen i jego wokaliście Freddie Mercury z oscarową rolą Ramiego Malka.

Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT
I REKREACJA

Godz. 12:00-12:55

Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1

Organizator Stacja Nowa Gdynia

Opis **Zajęcia sportowe „Joga”.**

Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria SPORT/REKREACJA



SPORT
I REKREACJA

Godz. 12:00-13:00

Adres ul. Dąbrowskiego 93

Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych

Opis **Gimnastyka zdrowotna dla seniorów.** W trakcie warsztatów odbędą się ćwiczenia rozciągające i wzmacniające wszystkie mięśnie, więzadła i stawy przynależne kręgosłupowi, korygujące wady postawy, poprawiające sylwetkę oraz usprawniające całe ciało, zwiększające ruchomość kręgosłupa i klatki piersiowej. Stałe, odpłatne zajęcia odbywają się w każdą środę. Koszt 12 zł / 1 zajęcia; 38 zł / 4 zajęcia; 65 zł / 8 zajęć

Zapisy 506 617 858

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA/KULTURA**  **EDUKACJA**
Godz. 12:00-13:30
Adres ul. Wólczańska 202, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Warsztaty pn. „Origami książkowe”**, czyli nietypowe dekoracje ze starych książek Podczas warsztatów uczestnicy poznają technikę book folding (tzw. origami książkowe), jako sposób na twórcze wykorzystanie przeznaczonych na makulaturę książek. Prowadząca pokaże jak poprzez odpowiednie składanie i zaginanie kartek stworzyć ze starego egzemplarza arcydzieło, dając mu tym samym nowe życie. Uczestnicy wykonają 2-3 wybrane ozdoby spośród zaprezentowanych modeli.
Zapisy 42 636 83 26 / czytelnia@pbw.lodz.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **SPORT I REKREACJA**
Godz. 12:00-13:30
Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **REKREACJA**  **SPORT I REKREACJA**
Godz. 12:00-14:00
Adres ul. Narutowicza 8/10
Organizator Biblioteka Miejska „Otwarta” w Łodzi
Opis **Warsztaty rękodzieła.** Serdecznie zapraszamy wszystkie osoby, które chcą poznać podstawy robienia na drutach szydełkowania i haftowania.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **EDUKACJA**
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5, Aula UŁ. Im. prof. Wacława Szuberta
Organizator ŁUTW
Opis **Wykład otwarty pt. „Polimery – korzyści i zagrożenia”.** Wykład wygłosi prof. dr. hab. Stanisław Słomkowski.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **EDUKACJA**
Godz. 12:30
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”
Opis **Wykład o monarchii brytyjskiej.** Zapraszamy do wysłuchania wykładu „monarchia brytyjska – historia i współczesność”. Wykład poprowadzi specjalista do spraw brytyjskich, anglistka i politolog Wioletta Wilk-Reguła.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21 / osobiście w sekretariacie

Kategoria **ZDROWIE**  **ZDROWIE**
Godz. 13:00-14:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna / ZADENT Klinika Stomatologiczna
Opis **Spotkanie i konsultacje z implantologiem i protetykiem** pn. „wszystko zaczyna się od uśmiechu”, a „utrata to nie koniec świata”.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **EDUKACJA**
Godz. 13:00-14:30
Adres Al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia Ogrodu Botanicznego
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis **Wycieczka z przewodnikiem** po pawilonach Palmiarni. Uczestnicy będą mogli poznać bogatą kolekcję roślin egzotycznych pochodzących z ciepłych stref klimatycznych, m. in. ponad 150-letnie palmy, będące żywymi świadkami historii Łodzi, wspaniałe bananowce, araukarie, bambusy i figowce oraz wiele innych ciekawych roślin. Koszt 5 zł
Zapisy 42 674 96 65

Kategoria **KULTURA**  **KULTURA**
Godz. 14:00
Adres Muzeum Komunikacji Miejskiej MPK – Łódź, ul. Wierzbowa 51
Organizator Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne – Łódź Spółka z o.o.
Opis **Zwiedzanie Muzeum Komunikacji Miejskiej MPK** – Łódź połączone z prelekcją na temat historii linii tramwajowej do Lutomierska.
Zapisy 42 672 12 07 / osobiście – w godzinach pracy muzeum.

Kategoria **EDUKACJA**  **EDUKACJA**
Godz. 14:00
Adres ul. Retkińska 127
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 32
Opis **Wykład „Życie codzienne w okupowanej Łodzi”.**
Zapisy 501 659 680

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **SPORT I REKREACJA**
Godz. 14:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Warsztaty tańca dla początkujących** – realizowane przez Danutę Ciecharńską – Szkoła Tańca „Dana – Step”. W ramach lekcji odbędą się: ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce; nauka podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich, takich jak: walc angielski, walc wiedeński, rumba, cha-cha. Istnieje możliwość dołączenia na stałe do grupy.
Zapisy 42 684 24 02

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA**  **ZDROWIE**
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzańska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **SPORT I REKREACJA**
Godz. 14:00-15:00
Adres ul. Karpackiej 61, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia ogólnousprawniające dla seniorów.**
Zapisy Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl. Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **SPORT I REKREACJA**
Godz. 14:00
Adres al. Politechniki 10
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis **Zwiedzanie Zatoki Sportu.**
Zapisy 660 216 049, fundacjajagiello@op.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **EDUKACJA**
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądręgo Życia
Opis **Zajęcia pt. „Haft – różne możliwości zastosowania”.** Na zajęciach poznamy różne rodzaje haftu, wymienimy się informacjami, nauczymy tych, którzy będą chcieli spróbować + niespodzianka! Koszt 30 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **EDUKACJA**  **EDUKACJA**
Godz. 14:00-16:00
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądręgo Życia
Opis **Zajęcia pn. „Z komputerem za pan brat”.** Na zajęciach porozmawiamy o technologii i otaczającej nas rzeczywistości, „pozobieramy” trudności wynikające z szybko rozwijającego się świata i... wspólnie znajdziemy rozwiązania tychże problemów + niespodzianka! Koszt 20 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **SPORT I REKREACJA**
Godz. 14:30-16:00
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.**
Zapisy Więcej informacji: 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl. Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **KULTURA**  KULTURA
Godz. 14:30
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis **Fragmenty popularnych kabaretów** i programów rozrywkowych Skecze, Scenki i Piosenki – z lat 60. i 70. XX wieku, z udziałem Ireny Kwiatkowskiej oraz innych gwiazd polskiego kina, teatru i estrady (m.in. A. Seniuk, W. Michnikowski, J. Kobuszewski, E. Dzięwiński i W. Gołasa). Koszt 5 zł
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 15:00
Adres Zbiórka – przy Parku im. Poniatowskiego, róg al. Politechniki i ul. Radwańskiej
Organizator Fundacja 4Future
Opis **Trening nordic walking z fizjoterapeutą.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 15:30-16:30
Adres park im. Podolskiego, zbiórka przy tętni
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 15:00-17:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Pierwsze kroki z komputerem i Internetem.** Zajęcia komputerowe dla początkujących osób w wieku 60+.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652

Kategoria **KULTURA**  KULTURA
Godz. 16:00-18:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Klub Rękodzieła Artystycznego Koroneczka.** Spotkanie adresowane jest do osób zajmujących się rękodziełem artystycznych 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 dekupażu.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 16:00-19:00
Adres ul. Kmicica 10
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”
Opis **Bezpłatna siłownia** w siedzibie TKKF „Dzikusy”
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 16:30-18:00
Adres ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”, Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Stoisko informacyjne ZUS.** Dom Kultury „502” zaprasza na stoisko informacyjno-eksperckie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, gdzie każdy Senior będzie mógł uczestniczyć w indywidualnych konsultacjach, poszerzyć wiedzę na temat zmian dotyczących emerytur i rent oraz pobrać materiały informacyjne ZUS.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 16:30-18:30
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Zajęcia pn. „Zdobimy ceramikę, szkło i itp.”.** Na zajęciach zobaczymy, jak można wykonać pamiątkę/prezent „od serca”. Zaprojektujemy i wykonamy własną (niepowtarzalną!) grafikę jednym z przedmiotów z codziennego użytku + niespodzianka! Koszt 30 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **EDUKACJA / KULTURA**  EDUKACJA
Godz. 17:00-18:30
Adres ul. Gdańska 13
Organizator Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi
Opis **Warsztaty – wariacje plastyczne na temat kokardy narodowej.** Podczas warsztatów każdy z uczestników wytworzy własną kokardę narodową, którą będzie mógł zabrać ze sobą. Warsztaty połączone są z krótką opowieścią o historii kokardy narodowej.
Zapisy Prowadzący – K. Lutek-Urbaniak
 Brak

Kategoria **KULTURA**  KULTURA
Godz. 17:30-18:30
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok”
Opis **Koncert „Spotkanie z romansem rosyjskim”** w wykonaniu Duetu „Artymus”. Duet „ARTYMUS” w składzie: Tadeusz Muszyński – śpiew, gitara, Henryk Tymiński – śpiew, proponuje 15 utworów, w większości wykonywanych w j. rosyjskim.
Zapisy 574 255 542, widok@wdk.pl

Kategoria **EDUKACJA**  EDUKACJA
Godz. 18:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Spotkanie – Akademia Interpretacji Sztuki** – „Nauka Języka Plastycznego – George de La Tour - analiza malarstwa – spotkanie z Mariuszem Korczakiem, artystą, malarzem, który od ponad 20 lat prowadzi niezależną Pracownię Edukacji Plastycznej.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  SPORT I REKREACJA
Godz. 18:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Zdrowy kręgosłup.** Otwarte zajęcia fitness o charakterze prozdrowotnym.
Zapisy 600 030 310, 42 256 87 87 / biuro@nowa-europa.pl

Kategoria **KULTURA**  KULTURA
Godz. 18:00
Adres Dom Kultury „502”, ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”
Opis **Koncert „Nieśmy ludziom dobre słowa”** zespołu Con Amore. Dom Kultury „502” zaprasza na koncert piosenki turystycznej „Nieśmy ludziom dobre słowa” w wykonaniu zespołu Con Amore. Zespół Con Amore prezentuje w swoim repertuarze piosenki polskich wykonawców we własnych aranżacjach. Ich treści mówią o tym, co w życiu jest najważniejsze – o miłości, szczęściu, nadziei i radości.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**  KULTURA
Godz. w czasie otwarcia biblioteki
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2
Opis **Wystawa.** Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**  ZDROWIE
Godz. do ustalenia
Adres al. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis **Densytometria – badanie gęstości kości.** Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

23 MAJA (czwartek)

Kategoria ZDROWIE  ZDROWIE
Godz. 7:00-12:30
Adres ul. Kraszewskiego 7/9
Organizator Kamień Milowy Sp. z o.o.
Opis Konsultacja ze specjalistą z zakresu fizjoterapii, zawierająca wywiad i badanie kliniczne, mające na celu zaprogramować kompleksowy proces rehabilitacji Seniora, jak również przedstawić możliwości diagnostyki i rehabilitacji.
Zapisy 42 643 43 00, 502 521 408 / kraszewskiego@kamienmilowy.org.pl

Kategoria ZDROWIE  ZDROWIE
Godz. 8:00-12:45
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis Porada okulistyczna. Osoby zgłaszające się do Poradni Okulistycznej będą mogły skorzystać z porady lekarza okulisty obejmującej: badanie lekarskie oraz poradę profilaktyczną Ograniczona ilość osób do przyjęcia.
Zapisy 42 689 20 80 / osobiście: ul. Felińskiego 7 (parter, rejestracja)

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 9:00
Adres ul. Sienkiewicza 5
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis Zwiedzanie TV Łódź, Muzeum Komunikacji oraz Radia Łódź. Koszt: bilety wstępu
Zapisy 660 216 049, fundacjajagiello@op.pl

Kategoria ZDROWIE  ZDROWIE
Godz. 9:00-18:00
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzańska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis Porady pielęgniarek gabinetu zabiegowego obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 9:15
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”
Opis Muzykoterapia Aktywna. Celem zajęć jest wszechstronny rozwój, radzenie sobie ze stresem, nabieranie wiary we własne siły. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój. Bezpłatnie. Uczestników prosimy o obuwie zmienne.
Zapisy 42 687 02 07 w. 21 / osobiście w sekretariacie

Kategoria ZDROWIE/EDUKACJA  ZDROWIE
Godz. 10:00-10:30
Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis Badania diagnostyczne i laboratoryjne: poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA  KULTURA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Gdańska 111, Dom Dziennego Pobytu Caritas Archidiecezji Łódzkiej
Organizator Biuro Wolontariatu Caritas
Opis „Spotkanie z Biesiadą” wspólne śpiewanie z elementami muzykoterapii.
Zapisy 42 632 24 20 od pon. do pt. 9.00-17.00

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja poziom -1 (Pracownia Aktywnych: w Łodzi Zawsze Młodzi)
Organizator Subvenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej

Opis Spotkanie z cyklu „Dolina niesamowitości” wprowadzi nas w świat Hipnozy. Poznamy czym jest, a czym nie jest hipnoza. Jakie może nieść zagrożenia, jeśli nie jest się świadomym jej mechanizmów, a jakie korzyści, kiedy już ją „oswoimy”. Uwaga – będą ćwiczenia praktyczne! Prowadzi Aleksandra Piotrowska – Master NLP, Hipnocoach.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE  PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00
Adres ul. Kasprowicza 6/10/11
Organizator Zarząd Gospodarowania Odpadami
Opis Zwiedzanie Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych oraz Składowiska Nowosolna. W programie: 1. Pogadanka dotycząca składowiska Nowosolna: historia składowiska, budowa czasy, odgazowanie, monitoring oddziaływania na środowisko, w tym monitoring metanu, plany zagospodarowania, budowa ośrodka rekreacyjnego. 2. Zwiedzanie składowiska. 3. Pogadanka dotycząca powstania punktu PSZOK: podstawy prawne tworzenia Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, rodzaje odpadów odbieranych od mieszkańców Gminy, inne działające i projektowane punkty PSZOK na obszarze Miasta Łodzi. 4. Zwiedzanie punktu PSZOK. Organizator zapewni: opiekę merytoryczną, namiot, wodę mineralną.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Dojazdowa 5/7
Organizator Dom Pomocy Społecznej
Opis Trening mózgu, czyli ćwiczenia na dobrą pamięć plus zwiedzanie placówki. Mózg, tak jak i nasze ciało ulega procesom starzenia, dzięki treningom możemy utrzymać jego prawidłowe i efektywne funkcjonowanie. Po treningu, który poprowadzi psycholog, będzie możliwość zwiedzania naszej placówki, oprowadzać będą pracownicy domu.
Zapisy 42 659 87 99 wew. 36 / osobiście w pokoju pracowników socjalnych (zapisy przyjmuje Katarzyna Ciesielska)

Kategoria EDUKACJA  EDUKACJA
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Pomorska 4 lokal 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis Warsztaty pn. „Sprzątanie bez chemii”. Wszyscy zdają sobie sprawę, jak szkodliwe dla zdrowia jest zanieczyszczenie środowiska. Na to zewnętrzne niewiele możemy sami poradzić. Jednak mało kto wie, że używając chemicznych środków czystości nieświadomie sprawiamy, że wysprzątnięty dom truje domowników bardziej niż powietrze na ulicy. Podczas warsztatów dowiedzie się, jak samodzielnie sporządzić proste i skuteczne środki czystości używane na co dzień w kuchni i w łazience z naturalnych, tańszych niż komercyjna chemia i bezpiecznych dla zdrowia składników. Koszt 25 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE  PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00-15:00
Adres ul. Nawrot 85
Organizator Urząd Komunikacji Elektronicznej
Opis Udzielanie porad konsumentom w sprawach dotyczących zawierania umów z dostawcami usług telekomunikacyjnych, jak również naliczonych opłat za usługi. Wstęp wolny.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA  SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00-16:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis Turniej brydżowy pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA  KULTURA
Godz. 10:30
Adres ul. Telefoniczna, krańcówka linii 12

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 60
Opis **Wycieczka po Stokach.** W trakcie wycieczki zwiedzimy malownicze osiedle Stoki, m.in. park im. Zaruskiego, osiedle Towarzystwa Osiedli Robotniczych budowane od 1936 rok, klasztor Sióstr Pasterek oraz filie Biblioteki Miejskiej w Łodzi. Uczestnicy również usłyszą kilka ciekawostek na temat historii osiedla oraz nazw ulic.
Zapisy 42 649 31 17 / filia_60@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 11:00-12:30
Adres ul. Wólczańska 202, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Lekcja połączona ze zwiedzaniem Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej** pt. „W Dawnej Szkole”. Zapraszamy wszystkich chętnych do sentymentalnej podróży w przeszłość. Zasiadźmy razem w zabytkowej klasie. Oprócz prezentacji szkolnych kar oraz elementarzy i podręczników, jak również wyposażenia uczniowskiego tornistra, będzie można samodzielnie poćwiczyć sztukę kaligrafii przy pomocy gęsiego pióra oraz pióra ze stalówką.
Zapisy 42 636 83 26 / czytelnia@pbw.lodz.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 11:00
Adres Przystanek Kolei Aglomeracyjnej, Łódź Radogoszcz-Zachód
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty” w Łodzi
Opis **Spacer Nordic Walking** po Lesie Okręglik, trasa ok. 6 km
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 11:30, Zbiórka przed wejściem do muzeum od strony Parku Sienkiewicza
Adres ul. Kilińskiego 101, Muzeum Przyrodnicze
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 72
Opis **Wycieczka.** Muzeum Przyrodnicze jest jednym z najstarszych łódzkich muzeów. Obiekt, w którym znajdują się eksponaty wpisanym jest do rejestru zabytków. Muzeum prezentuje środowiska przyrodnicze różnych obszarów zoogeograficznych, m.in. kolekcję pingwinów z Antarktyki, sawannę afrykańską, a kolorowe dioramy przedstawiają obraz rafy koralowej. Obiekt otwarty w 2019 r. po modernizacji. Koszt Bilet wstępu: 7 zł
Zapisy 42 649 06 19 od pon. do pt. w godzinach 12:00-14:00

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-13:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzańska 109 (II piętro, pokój 203)

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 12:00-12:55
Adres Zgierz ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Gimnastyka”.** Trening skoncentrowany na praktykowaniu prawidłowej postawy ciała i wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-14:00
Adres ul. Narutowicza 8/10
Organizator Biblioteka Miejska „Otwarta” w Łodzi
Opis **Odkryj tajemnice Internetu.** Spotkanie, które ma na celu pokazanie seniorom ciekawych stron Internetu, m.in. możliwości podróżowania bez wychodzenia z domu.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-14:00
Adres ul. Łagiewnicka 118
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 2
Opis Warsztaty zdobienia metodą decoupage.
Zapisy 42 255 27 57, filia_2@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 12:00-13:15
Adres Zbiórka - przed wejściem do budynku YMCA przy ul. Moniuszki 4A

Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis **Spacer ulicą Moniuszki.** Spacer z Muzeum Kinematografii po najbardziej filmowej ulicy Łodzi – ulicy Moniuszki. Kręcono tu m.in. „Kariere Nikodema Dyzmy”, „Ziemie obiecaną”, „Stawkę większą niż życie”, „Zezowate szczęście”, „Powidoki” i serial „Bodo”. Przy niej miała siedzibę słynna kawiarnia Honoratka, miejsce spotkań studentów i wykładowców Szkoły Filmowej, a budynek YMCA stał się planem dla filmów „Aktorzy prowincjonalni” i „Porno”.
Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 12:30-14:00
Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej 139A
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 13:00
Adres ul. Zamiejska 1
Organizator Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania – Łódź Sp. z o.o.
Opis **Zajęcia edukacyjne.** Celem zajęć, jest promowanie prawidłowych zachowań proekologicznych, zachęcających przede wszystkim do segregacji odpadów.
Zapisy 663 355 744 / edukacja@mpolodz.pl

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 13:00
Adres ul. Ketlinga 21
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 52
Opis **warsztaty plastyczne „Wiszące lampiony”.** Podczas warsztatów uczestnicy wykonają wiszącą lampion ze słoika. Uczestnicy ponoszą kosztu materiałów. Wykonane prace przechodzą na własność uczestnika.
Zapisy 42 670 15 27 / filia_52@biblioteka.lodz.pl

Kategoria **ZDROWIE / EDUKACJA**  **Godz.** 13:00-15:00
Adres ul. Pomorska 4 lokal 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Zdrowe gotowanie – warsztaty.** Ceny produktów na półkach ze zdrową żywnością raczej nie są dostosowane do kieszeni emerytów. Jednak zdrowe odżywianie wcale nie musi być drogie. Podczas warsztatów poznamy i wypróbujemy praktycznie kilka prostych przepisów na zdrowe i dodające energii potrawy. Koszt 25 zł
Zapisy 605 826 175

Kategoria **KULTURA**  **Godz.** 13:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew”
Opis **Zajęcia chóru „Karo.linki”.** Wraz z chórem „Karo.linki” zapraszamy do wykonania znanych i lubianych piosenek. Wszystkich seniorów, którzy uwielbiają śpiewać.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21 / osobiście w sekretariacie

Kategoria **SPORT/REKREACJA**  **Godz.** 13:00-14:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis **Pilates.** Zajęcia z Pilates prowadzone przez Pana Witolda Glucka, wzmacniają mięśnie i stawy, kładą nacisk na zwiększenie giętkości ciała, jednocześnie biorą pod uwagę możliwości i potrzeby uczestników.
Zapisy 42 633 26 41, 605 297 887, sekretariat@aoia.pl.

Kategoria **EDUKACJA**  **Godz.** 14:00
Adres ul. Ogrodowa 15
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Oprowadzanie** po wystawie stałej pn. „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań”. Spacer po ekspozycji przybliży historię naszego miasta sprzed 1939 roku przez pryzmat opowieści o wielokulturowej i wielowyznaniowej społeczności łódzian. Zwracając szczególną uwagę na prezentację wybranych obiektów, opowiemy o zwyczajach religijnych wyznawców judaizmu, katolików, ewangelików i prawosławnych. Przyjrzymy się również kulturze życia codziennego mieszkańców międzywojennej Łodzi. Prowadzenie: Beata Kamińska. Koszt 1 zł / os.
Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA/KULTURA**
Godz. 14:00-15:30
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis **Warsztaty: Secesja. Piękno idealnie splecione.** Proponowane warsztaty pozwolą przenieść się ich uczestnikom do przełomu XIX i XX wieku, gdy styl Art Nouveau cieszył się największym uznaniem, i stać się secesyjnymi projektantami. Prowadzenie: Tatiana Szymańska. Koszt 2 zł
Zapisy 42 674 96 98 wew. 35 / edu.herbst@msl.org.pl



EDUKACJA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:15-15:45
Adres Politechnika Łódzka, audytorium im. A. Sołtana, Wydział Mechaniczny PŁ, ul. Stefanowskiego 1/15
Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
Opis **Wykład** otwarty pt.: „Warszawska szkoła malarstwa przełomu XIX i XX wieku”. Wykład wygłosi Pan prof. dr hab. n.t. Artur Zaguła – znakomity i ceniony przez słuchaczy UTW PŁ wykładowca w Politechnice Łódzkiej, historyk sztuki.
Zapisy Brak



EDUKACJA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 14:30-17:00
Adres ul. Piotrkowska 85
Organizator Biuro Wolontariatu Caritas
Opis **Warsztaty dotyczące działań Biura Wolontariatu Caritas** „Zaangażuj się – kilka słów o wolontariacie” godz. 14.30-15.30. Warsztaty plastyczne „Prezent na dzień dziecka” o godz. 15.45-17.00.
Zapisy 42 632 24 20 od pon.-pt. 9.00-17.00



EDUKACJA

Kategoria **KULTURA**
Godz. 15:00
Adres ul. Wólczańska 31, Galeria Willa
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis **Oprowadzanie** po wystawie „Słownik dobrych łodzianizmów. Interpretują polscy ilustratorzy”. Prowadząca: Adriana Michalska.
Zapisy Brak



KULTURA

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 15:00-17:00
Adres ul. Pomorska 4 lokal 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Warsztaty pn. „Domowe kosmetyki i pielęgnacja twarzy”.** Podczas warsztatów przygotujemy wspólnie kilka uniwersalnych, odżywczych kosmetyków do twarzy i ciała i wypróbujemy ich działanie. Nauczymy się także ćwiczeń wzmacniających mięśnie twarzy, które regularnie stosowane przeciwdziałają tworzeniu się zmarszczek. Koszt 25 zł
Zapisy 605 826 175



ZDROWIE

Kategoria **KULTURA**
Godz. 16:00-17:30
Adres ul. Zaolziańska 49
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 64
Opis **Koncert** „Nieśmy ludziom dobre słowo” w wykonaniu zespołu „Con Amore”. Członkowie zespołu chcą dzielić się swoim talentem, radością i sercem z drugim człowiekiem. Starają się wykonywaną muzyką i przekazem treści sprawiać, by słuchający przeżył coś dobrego i pięknego.
Zapisy 42 684 91 97



KULTURA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 16:30
Adres ul. Zachodnia 12
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 12
Opis **Wykład** „Historia klasztoru Bonifratrów w Łodzi”. Przewodnik po Łodzi p. Miriana Brzozowska opowie historię Konwentu Bonifratrów pw. św. Rafała Archaniola. Ten katolicki zakon szpitalny specjalizuje się w ziołolecznictwie, prowadzi własne szpitale, apteki, poradnie ziołolecznictwa.
Zapisy 42 684 91 97



EDUKACJA

Kategoria **KULTURA**
Godz. 16:30
Adres ul. 11 Listopada 79
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 10



KULTURA

Opis **Spotkanie integracyjne** „Bukiet życzeń, wspomnień i piosenek dla wszystkich Seniorów z okazji Dnia Mamy”. Podczas imprezy przedstawimy interesujące historie rodzinne znanych mam oraz złożymy muzyczne życzenia czytelnikom z okazji ich święta.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 16:30-17:30
Adres ul. Pabianicka 62, Szpital im M. Kopernika (wieżowiec), sala konferencyjna
Organizator Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
Opis Zajęcia aktywności fizycznej – zumba fitness. Profilaktyka raka piersi – nauka samobadania na fantomach edukacyjnych, rozdawnictwo informatorów, edukacja w zakresie zdrowego stylu życia
Zapisy 502 563 736



ZDROWIE

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 16:30-18:00
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.** Więcej informacji – 42 250 70 14 / www.mosir.lodz.pl.
Zapisy Brak



SPORT I REKREACJA

Kategoria **REKREACJA**
Godz. 17:00-20:00
Adres al. Piłsudskiego 133
Organizator Dom Kultury „Widok”
Opis **Potańcówka.** Impreza taneczna z muzyką na żywo. Oprawa muzyczna wieczoru Marek Krześlak „Marek Music Orchestra”. Zapewniamy także kawę, herbatę, wodę i coś słodkiego. Impreza biletowana, rezerwacja miejsc. Koszt 12 zł
Zapisy 574 255 542, widok@wdk.pl



SPORT I REKREACJA

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 17:00
Adres Park Źródlika I, zbiórka przy altanie
Organizator Zielona Łódź
Opis **Warsztaty stepowania** w Parku Źródlika.
Zapisy Brak



SPORT I REKREACJA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 17:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Warsztaty Rękodzieła Artystycznego** przeprowadzone przez członkinie Klubu Rzemiosła Artystycznego Arte. Możliwość zapoznania się z różnymi technikami szydełkowania. Istnieje możliwość dołączenia na stałe do grupy.
Zapisy Brak



EDUKACJA

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 17:15
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Centrum Twórczości „Lutnia”
Opis **Warsztaty Giętki umysł** – gimnastyka umysłu spotkanie warsztatowe dla seniorów usprawniające koordynację półkul mózgowych ćwiczenie pamięci.
Zapisy Brak



SPORT I REKREACJA

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:15
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis **Fragmenty popularnych kabaretów** i programów rozrywkowych – Skecze, Scenki I Piosenki – z lat 60. i 70. XX wieku, z udziałem Ireny Kwiatkowskiej oraz innych gwiazd polskiego kina, teatru i estrady (m.in. A. Seniuk, W. Michnikowski, J. Kobuszewski, E. Dziwowski i W. Gołasa). Koszt 5 zł
Zapisy Brak



KULTURA

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 18:00-19:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Stretching z elementami jogi.** Profilaktyczne zajęcia ruchowo-rozciągające z elementami jogi dostosowane do osób w wieku 60+. Koszt 10 zł / osobę
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652



SPORT I REKREACJA



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 18:30-19:30
Adres ul. Dąbrówki 1, Szkoła Podstawowa nr 205
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”
Opis **Zajęcia ruchowe na Sali.** Gimnastyka przy muzyce, ćwiczenia na bóle kręgosłupa, fitness dla osób powyżej 60. roku życia.
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. w czasie otwarcia biblioteki
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2



Opis **Wystawa.** Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. do ustalenia
Adres al. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis **Densytometria – badanie gęstości kości.** Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00–17:00



24 MAJA (piątek)

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 9:00
Adres Zbiórka róg ulicy Pałki i Wojska Polskiego
Organizator Fundacja Jagiełło
Opis **Zwiedzanie z przewodnikiem** Pomnika Powstania Warszawskiego, Pomnika Pięknego Serca oraz Stacji Radegast.
Zapisy 660 216 049 / fundacjajagiello@op.pl



Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 9:00–18:00
Adres ul. Felińskiego 7, ul. Odrzańska 29, ul. Tatrzńska 109, ul. Rzgowska 170, ul. Cieszkowskiego 6 – gabinety zabiegowe
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Porady pielęgniarzek gabinetu zabiegowego** obejmujące: pomiar poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar RR, edukację zdrowotną oraz promocję zdrowego stylu życia.
Zapisy Brak



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 9:30–11:00
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Klub Dąbrowa Filia Centrum Kultury Młodych
Opis **Joga** – pozycje ciała (tzw. asany) działające terapeutycznie na cały organizm, techniki oddechu przywracające siły vitalne, ćwiczenia rozwijające umiejętność całkowitego rozluźnienia ciała i odprężenia umysłu. Warsztaty poprowadzi dyplomowany instruktor Bożena Balcer. Stałe, odpłatne zajęcia odbywają się w każdy piątek. Koszt 18 zł / 1 zajęcia; 65 zł / 4 zajęcia.
Zapisy 506 617 858



Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA**
Godz. 10:00–10:30
Adres Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi, w budynku Podstawowej Opieki Zdrowotnej, ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Łazowskiego)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi
Opis **Badania diagnostyczne i laboratoryjne:** poziom cholesterolu całkowitego i poziom glukozy w surowicy krwi. Prosimy Pacjentów o zgłaszanie się na badania na czczo.
Zapisy Brak



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00–13:00
Adres ul. Złotnicza 10
Organizator 6 Dom Pomocy Społecznej w Łodzi
Opis **Grill integracyjny na Złotniczej** – spotkanie o charakterze plenerowym, którego celem jest integracja mieszkańców Domu z łódzkimi seniorami. Oprócz grilla wśród atrakcji przewidziane są zabawy integracyjne zorganizowane przez pracowników działu terapeutycznego. W trakcie spotkania możliwe będzie zapoznanie się z ofertą Domu.
Zapisy 42 657 50 90 / biuro@6dps.eu – do dnia 20.05.2019 r. Koszt Brak



Kategoria **KULTURA/SPORT**
Godz. 10:00
Adres Zbiórka – parking na rogu ul. Parkowej i Inżynierskiej przy Parku im. ks. J. Poniatowskiego
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Nordic Walking z Muzeum.** Zajęcia nordic walking w parku im. ks. J. Poniatowskiego połączone z oprowadzaniem kuratorskim po wystawie Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej w Zatoce Sportu. Podczas zajęć uczestnicy będą mogli – pod opieką instruktora – poznać się ze specyfiką marszów z kijkami i zwiedzić w ten sposób park im. ks. Józefa Poniatowskiego w Łodzi. Spacer zostanie zakończony na wystawie stałej Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej w „Zatoce Sportu”, gdzie odbędzie się oprowadzanie kuratorskie po ekspozycji. Koordynacja: Sebastian Glica. Koszt 1 zł / os.
Zapisy 42 254 90 11, 692 926 319 / edukacja@muzeum-lodz.pl



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00–16:00
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 35
Opis **Turniej brydżowy** pasjonatów tej gry karcianej. Dla zainteresowanych, a w tym dla grupy brydżystów, która od niedawna organizuje spotkania w bibliotece.
Zapisy Brak



Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00–12:00
Adres al. Politechniki 1, CH-R Sukcesja poziom -1 (Pracownia Aktywnych: w Łodzi Zawsze Młodzi)
Organizator Subwenio Fundacja Interwencji Kryzysowej i Pomocy Psychologicznej
Opis **Spotkanie z cyklu „Dolina niesamowitości”** wprowadzi nas w świat hipnozy. Poznamy czym jest, a czym nie jest hipnoza. Jakże może nieść zagrożenia, jeśli nie jest się świadomym jej mechanizmów a jakie korzyści, kiedy już ją „oswoimy”. Uwaga – będą ćwiczenia praktyczne! Prowadzi Aleksandra Piotrowska – Master NLP, Hipnocoach.
Zapisy Brak



Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:30–11:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Fundacja Edukacyjna Siłaczka
Opis **Spotkanie dotyczące zdrowego stylu życia pn. „Wybieram Górna”.** Podczas spotkania opowiemy o podstawowych zasadach, które wpływają na zachowanie zdrowia. Odpowiemy na pytanie, czy warto kupować suplementy, jak je wybierać, by nasz organizm z nich skorzystał i jak nie dać się oszukać nieuczciwej reklamie leków i suplementów. Zajęcia są elementem projektu „Jesień życia, czas rozkwitać...” realizowanego przez Fundację SIŁACZKA.
Zapisy 608 833 981



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE/EDUKACJA**
Godz. 10:30 – 11:30
Adres ul. Tatrzńska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
Opis **Poradnia Stomatologiczna.** Osoby zgłaszające się do Poradni będą mogły skorzystać z porady lekarza stomatologa obejmujące: badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej.
Zapisy 42 643 39 72 w. 774, w godz. 8.00 – 19.00 / osobiście – ul. Tatrzńska 109 (II piętro, pokój 203)



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00–11:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Stretching”.** Zajęcia polegające na rozciąganiu i uelastycznianiu wszystkich partii mięśniowych, a także mające na celu poprawę ukrwienia układu motorycznego. Prowadzone przy spokojnej i relaksacyjnej muzyce.
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00-12:00
Adres ul. Niciarniana 1/3
Organizator Dom Kultury „Ariadna”
Opis **Zumba Gold** – zajęcia otwarte. Zumba gold jest odmianą zumbi klasycznej i to właśnie ona polecana jest na rozpoczęcie przygody z zumbą, ponieważ nie wymaga umiejętności tanecznych. Ze względu na delikatny trening i mało forsowne zajęcia jest przeznaczona szczególnie dla osób starszych.
Zapisy Brak



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00-13:00
Adres Park Źródlika przy altanie.
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis **Ćwiczenie Tai Chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy Brak



Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00-12:00
Adres ul. Pomorska 4 lokal 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Zajęcia pokazowe – Język angielski metodą Callana.** Chcesz się uczyć języka angielskiego, ale masz wiele obaw? Przyjdź na zajęcia pokazowe, przekonaj się sam, że nauka może być przyjemna i bezstresowa. Zapraszam zarówno osoby, które nigdy nie uczyły się angielskiego, jak i tych, którzy znają trochę język i chcą poprawić skuteczność swojej komunikacji. Wspólne spotkania to nie tylko lekcja języka, ale także okazja do bliższego poznania wartościowych osób.
Zapisy 605 826 175



Kategoria **KULTURA**
Godz. 10:00-13:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Plener u Haesslera.** Rysunkowe warsztaty plastyczne dla Seniorów.
Zapisy 42 684 66 47, 501 180 652



Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00-12:30
Adres ul. Krzemieniecka 36/38
Organizator Ogród Botaniczny w Łodzi
Opis **Wycieczka z przewodnikiem** po najciekawszych zakątkach Ogródu Botanicznego. Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogródu, poznać historię Ogródu oraz zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny oraz zapoznać się ze ścieżką dydaktyczną „Czasoprzestrzeń przyrodnicza”. Koszt 4 zł
Zapisy 42 688 44 20



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00–12:55
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Zajęcia sportowe „Joga”.**
Zapisy 42 714 21 21, 42 714 21 41



Kategoria **KULTURA**
Godz. 13:00
Adres Galeria Re: Medium, ul. Piotrkowska 113
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis **Oprowadzanie po wystawie „Marek Poźniak, Janusz M. Tylman. Zapiski z Bogoty”.** Prowadząca: Małgorzata Dziegielewska.
Zapisy Brak



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 14:00-15:00, 15:30-16:30
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Zajęcia nordic walking.**
Zapisy Brak



Kategoria **KULTURA**
Godz. 15:00
Adres ul. Zaolziańska 49
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 25
Opis **Koncert** zespołu śpiewaczego Retkinianki. W programie koncertu znajdą się znane i lubiane przeboje oraz piosenki ludowe.
Zapisy Brak



Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 15:00
Adres ul. Sacharowa 63
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 56
Opis **Prelekcja** pt.: „Kultury prekolumbijskie – Majowie” o kulturze Majów opowie archeolog z Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi.
Zapisy Brak



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 15:30-16:30
Adres ul. Zakładowa 35 / sala gimnastyczna w SP 141
Organizator Ośrodek Kultury Górna / Strefa Kultury Otwartej
Opis **Pilates.** Profilaktyczne zajęcia ruchowe dostosowane do osób w wieku 60+.
Zapisy Koszt 10 zł / osobę
791 180 127



Kategoria **KULTURA**
Godz. 16:00
Adres ul. Traugutta 18, II piętro, sala 232, ŁDK
Organizator Kino Przytulne ŁDK
Opis **Psychologiczna Akademia Filmowa:** temat „życiowy optymizm” – prelekcja dra Andrzeja Zbonikowskiego z Katedry Psychologii AHE oraz pokaz filmu „Fryzjerka” (Niemcy). Kathi König – fryzjerka z sercem na dłoni, żyje marzeniami o otworzeniu własnego zakładu i sprawianiu ludziom przyjemności nowymi fryzurami. Kathi ma wiele problemów, ale wierzy w swoją „misję” i stara się znajdować pozytyw w każdej minucie życia. Koszt 5 zł
Zapisy Brak



Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6, Klub Seniora „Pomocna Dłoń”
Organizator Fundacja 4Future
Opis **Dancing dla Seniorów.** Potancówka przy poczęstunku, w trakcie której będzie można nauczyć się lub przypomnieć sobie kroki taneczne.
Zapisy Brak



VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 16:00-19:00
Adres ul. Kmicica 10
Organizator Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej Ognisko „Dzikusy”
Opis Bezpłatna siłownia w siedzibie TKKF „Dzikusy”.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 16:15-18:15
Adres ul. Pomorska 4 lok. 42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Człowiek to CUD = Ciało + Umysł + Dusza!** Na zajęciach poćwiczmy ciało, umysł i ducha. Serdecznie zapraszamy tych, którzy lubią krzyżówki, zagadki, łamigłówki, sudoku, powiedzenia, przysłowia i chcą odprężyć swoje ciało i ducha ? + niespodzianka! Koszt 10 zł
Zapisy 609 941 291

Kategoria **SPORT/REKREACJA** 
Godz. 17:00
Adres al. Tadeusza Kościuszki 106/116, Centrum Medycyny Nowa Europa
Organizator Szkoła Tańca Horyzont Danuta i Panagiotis Stogidis
Opis **Zajęcia taneczne** – tańce z regionu Bałkanów, Izraela, Europy Zachodniej i Wschodniej, Północnej i Południowej Ameryki tańczonych w parach, w kręgu, korowodzie, jak i w linii. Prezentujemy tańce proste, przyjemne, niewymagające specjalnych umiejętności ruchowych. Przeznaczone są dla wszystkich, bez względu na wiek, umiejętności i sprawność fizyczną.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 17:00
Adres ul. Kopernika 16
Organizator Teatr Pinokio w Łodzi
Opis **Spotkanie dedykowane seniorom i ich wnukom.** „Zachód słońca” to etiuda teatralna w wykonaniu Małgorzaty Krawczenko – poetycka opowieść o starości, ale także podróż do krainy pięknych wspomnień i marzeń. Stanie się ona punktem wyjścia do międzypokoleniowej rozmowy, wymiany doświadczeń i przekazywania sobie historii. Podczas warsztatu postaramy się udowodnić, że każda opowieść ma swój artystyczny potencjał. Spotkanie ma na celu rozwijanie wyobraźni, przede wszystkim jednak uczy międzypokoleniowej ciekawości i uważności, przyczyniając się do nawiązywania relacji i zacieśniania więzi z bliskim i dalszym otoczeniem.
Prowadzenie warsztatu: Małgorzata Krawczenko, Piotr Osak, Marta Magalska.
Czas trwania: 20 min (etiuda) + 70 min (warsztat).
Koszt 20 zł / senior, 10 zł / dziecko. Bilety można zakupić na stronie www.ekobilet.pl lub w kasach biletowych teatru od poniedziałku do piątku (w dniach, w których grane są spektakle) na godzinę przed spektaklem do godz. 13:45; w niedzielę w godz. 10.00-13.00.
Zapisy 42 636 66 90 w godz. 7:30-15:30, w biurze teatru, rezerwacje@teatrpinkio.pl

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 17:00-18:00
Adres ul. Szaniawskiego 5a
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi filia nr 54
Opis **Prelekcja** z cyklu „Europa nasz wspólny dom” zabierze nas tym razem w podróż na południe kontynentu. Naszą przewodniczką po Asturii będzie wolontariuszka Biblioteki Miejskiej w Łodzi, Pani Florencia Cadelago Mulhall. Poznamy miejsca warte odwiedzenia, których nie znajdziemy w przewodnikach turystycznych, jak również lokalną kuchnię oraz tradycje i historię tego hiszpańskiego regionu. Przewidywany czas trwania prelekcji oraz sesji pytań wynosi godzinę.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** 
Godz. 17:00-18:30
Adres ul. Gdańska 13
Organizator Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi
Opis **Wykład pn. „Długa droga wiedzie z Tarnowa do Aleppo”.** Sylwetka Józefa Bema, bohatera trzech narodów (wyjaśnienie tytułu – Bem urodził się w Tarnowie, a zmarł w Aleppo). Sylwetka jednej z ciekawszych postaci nie tylko polskiej historii XIX w. Uczestnicy spotkania poznają życiorys generała Bema i jego miejsce w kulturze. Prowadzący – P. Spólnicki.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 18:00
Adres ul. Niciarniana 1/3
Organizator Dom Kultury „Ariadna”
Opis **Koncert „Dla M....”.** Koszt 15 zł
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 18:00-20:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury Górna
Opis **Premiera spektaklu „Radość pięciolatka” w wykonaniu Kabaretu Wacław i jego Ferajna.** Wydarzenie z okazji podwójnego jubileuszu: 40-lecia działalności Ośrodka Kultury Górna i 5-lecia działalności Kabaretu Wacław i Jego Ferajna. Ta literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona jest przez młodych duchem Seniorów. Nad ich podróżą artystyczną czuwają: reżyserka Anna Grzeszczak (laureatka nagrody Prezydenta Miasta Łodzi w dziedzinie kultury w 2018 roku) i muzyk Tomasz Gargól. Najnowsza premiera „Radość pięciolatka” według twórców „jest kolejną podróżą do świata uśmiechu i spontaniczności”.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 18:00
Adres ul. Andrzeja Sacharowa 18
Organizator Dom Kultury „502”
Opis **Koncert „Hauzerka na rynienkach” zespołu RETRO.** Dom Kultury „502” zaprasza na koncert zespołu muzykujących seniorów „Retro” działającego przy Osiedlowym Domu Kultury „Kubus”, stale współpracującego z Domem Kultury 502. Repertuar zespołu to klasyczna muzyka rozrywkowa i taneczna polska i zagraniczna. Skład: Elżbieta Pachol – śpiew, Zdzisław Fiuczek – akordeon, śpiew wraz ze śpiewającymi głosami towarzyszącymi. Czas trwania koncertu: ok. 60 minut.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 19:15
Adres ul. Legionów 21
Organizator Teatr Powszechny w Łodzi
Opis **Spektakl teatralny „Taniec albatrosa”** – to ciepła komedia francuskiego dramaturga Géralda Sibleyrasa w reżyserii Marcina Sławińskiego, opowiadająca o daremnej walce człowieka z czasem. Autor sprawia, że każdy z widzów może odnaleźć na scenie część siebie i osób znanych z prawdziwego życia. Koszt 10 złotych
Zapisy 42 633 25 39 wew. 314 / bilety@powszechny.pl

Kategoria **KULTURA** 
Godz. 19:15
Adres ul. Zachodnia 93
Organizator Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi
Opis **Spektakl „Fantazja Polska”.** Reżyseria Maciej Wojtyśko, występują: Barbara Dembińska, Jolanta Jackowska, Katarzyna Żuk, Weronika Asińska (gościnnie), Dymitr Hołótko, Piotr Seweryński, Sławomir Sulej. Koszt 20 zł z Łódzką Kartą Seniora
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** 
Godz. w czasie otwarcia biblioteki
Adres ul. Łagiewnicka 118 c
Organizator Biblioteka Miejska w Łodzi Filia Nr 2
Opis **Wystawa.** Prace wykonane techniką szydełkową.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** 
Godz. do ustalenia
Adres al. Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis **Densytometria – badanie gęstości kości.** Zgłaszać się powinny przede wszystkim kobiety w okresie menopauzy i starsze, oraz wszystkie osoby zagrożone osteoporozą oraz z podejrzeniem osteoporozy. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.
Zapisy 534 748 636 w godz. 9:00-17:00



50% ZNIŻKI NA USŁUGI WYBRANYCH PARTNERÓW



PARTNERZY MIEJSKIEJ KARTY SENIORA		ZNIŻKA 50% NA:
 Biuro Turystyczne Alfa Tour sp.j. Poznań, ul. Szczanieckiej 10/1a, tel. 503 58 17 28, www.alfatour.pl		- Wczasy w Rewalu oraz Kudowie – Zdrój - Weekend sierpniowy w Kudowie – Zdrój - Święta Bożego Narodzenia i Sylwester w Rewalu
 Galeria Zdrowia Łódź, ul. Radwańska 23/1 tel. 42 636 42 53 www.galeriazdrowia.pl		- Zakup butów firmy Scholl, wkładek ortopedycznych i separatorów firmy Corbby, - Zakup lasek, wyrobów bezciskowych i innych środków pomocniczych nieobjętych refundacją (NFZ, MOPS, PCPR)
 KIND CAŁE ŻYCIE SŁYSZĘĆ	KIND Aparaty Słuchowe Łódź: - ul. Piotrkowska 181 tel. 42 633, - al. Piłsudskiego 52 tel. 42 637 67 48, - ul. Rzgowska 281/289 tel. 42 630 21 29 www.kind.com	Zakup osuszacza aparatów słuchowych KINDotoClean Dry Lux Dodatkowo: - zakup 3 opakowań baterii w cenie 2, - bezpłatne badania słuchu w oddziałach KIND w Łodzi
 Lepszy Wzrok	Salon Optyczny Lepszy Wzrok Łódź: - ul. Nastrojowa 51, tel. 731 910 881 - ul. Pojezierska 93, tel. 536 258 034 - ul. Narutowicza, tel. 798 190 455 - ul. Pomorska 66/68 tel. 42 235 18 02 www.lepszywzrok.pl	Zakup okularów ze szklami jednoogniskowymi Dodatkowo: - przy zakupie okularów w naszych salonach szkła korekcyjne jednoogniskowe gratis, - przy zakupie okularów druga para o tych samych mocach gratis. Wymagane telefoniczne umówienie wizyty.
 Łódzka Fundacja Rehabilitacji KAMIEŃ MIŁOWY	Łódzka Fundacja Rehabilitacji KAMIEŃ MIŁOWY Łódź, ul. Siemiradzkiego 4/8 tel. 42 643 43 00 www.kamienmilowy.org.pl	Wielopłaszczyznowe badanie kręgosłupa i stawów biodrowych metodą DIERS 4D Motion – miejsce badań – Centrum Rehabilitacji KRASZEWSKIEGO – KAMIEŃ MIŁOWY Sp. z o. o. ul. Kraszewskiego 7/9 Łódź. Wymagane zapisy!
 Pro Flash – Przystań Zdrowia	Pro Flash – Przystań Zdrowia Łódź, ul. Inflancka 23 tel. 572 832 054	- Zakup kartonów na zajęcia fitness, - wszystkie usługi dietetyczne tzn.: konsultacje dietetyczne, zalecenia dietetyczne, tygodniowy jadłospis, jadłospis 14 dni, jadłospis 30-dniowy, analizę składu ciała.
 WYDAWNICTWO UNIwersYTETU ŁÓDZKIEGO	Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego Łódź, ul. Williama Lindleya 8 tel. 42 235 01 64 www.wydawnictwo.uni.lodz.pl	Zakup wszystkich publikacji Wydawnictwa zakupionych w księgarni w siedzibie Wydawnictwa przy ul. Lindleya 8 oraz podczas spotkania autorskiego z Jolantą Marchlewską w pałacu Biedermanna w dn. 13 maja.
 OPTYK	Optyk Różowe Okulary Łódź: - ul. Tuwima 15 - ul. Łagiewnicka 53 tel. 665 605 899, www.optykróżoweokulary.pl	Zakup okularów korekcyjnych lub przeciwsłonecznych. Dodatkowo: bezpłatne badanie wzroku bez konieczności zakupu, wymagane zapisy pod numerem: 665-605-899
 STACJA NOWA GDYNIA	Stacja Nowa Gdynia Zgierz, ul. Sosnowa 1, tel. 42 714 21 41 www.stacjanowagdynia.pl	Zajęcia sportowo – rekreacyjne: - trening obwodowy: od pon. do pt. w godz. 6:30, 10:00, 18:00 / w weekend: 18:00; - flex-stretching: od pon. do pt. w godz. 7:30, 11:00, 19:00 / w weekend: 19:00; - gimnastyka w wodzie: od pon. do pt., godz. 12:00



KONKURS

DRZEWO POKOLEŃ 2019

IV EDYCJA

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

Organizowany przez Urząd Miasta Łodzi, Uniwersytet Medyczny w Łodzi oraz Fundację dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ma na celu wyłonienie, uhonorowanie i promowanie inicjatyw poświęconych zdrowemu starzeniu oraz integracji międzypokoleniowej.

KATEGORIE KONKURSOWE:

- SAMORZĄD
- ORGANIZACJA POZARZĄDOWA
- SENIOR – LIDER
- AKTYWNA GRUPA 60+

GŁOSOWANIE

Spośród wszystkich zgłoszeń Komisja Konkursowa dokona wyboru 5 nominowanych w każdej kategorii konkursowej. Laureaci Konkursu zostaną wyłonieni w drodze głosowania internetowego, które rozpocznie się **12 maja 2019 r.** Na Państwa głosy czekamy do **23 maja 2019 r.**

Szczegóły dotyczące głosowania i kandydatów znajdują się na stronie: www.drzewopokolen.umed.pl w zakładce „głosowanie”.

FINAŁ KONKURSU

Laureaci poszczególnych kategorii konkursowych zostaną uhonorowani podczas uroczystej Gali Konkursu, która oficjalnie zakończy „VI ŁÓDZKIE SENIORALIA”

UWIEŃCZENIEM GALI BĘDZIE KONCERT Mariana OPANI

ORGANIZATORZY



PATRONAT MEDIALNY





DRZEWO POKOLEŃ

GALA KONKURSU

DRZEWO POKOLEŃ 2019

IV EDYCJA

VI ŁÓDZKIE SENIORALIA

24 maja 2019 r. | Aula 1000 CDUM, ul. Pomorska 251

Marian OPANIA K O N C E R T



BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI
do odbioru od 14 maja:

Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ
ul. Zachodnia 47 (pok. 132)
Więcej informacji pod numerem telefonu: 42 638 47 30

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY





ŁÓDŹ MIASTEM (TELE)OPIEKI



TELEOPIEKA

**Jesteś mieszkańcem Łodzi,
masz skończone 60 lat
i problemy zdrowotne?**

ZŁÓŻ WNIOSEK I ODBIERZ SWOJĄ TELEOPASKĘ!

Każdy Uczestnik projektu otrzyma opaskę bezpieczeństwa na nadgarstek wyposażoną w przycisk SOS z możliwością połączenia z numerem alarmowym i Centrum Teleopieki oraz dodatkowe funkcjonalności jak: **czujnik tętna oraz temperatury, lokalizator GPS.**



**WSPARCIE DLA OSÓB
NIESAMODZIELNYCH**

**Jesteś osobą
niesamodzielną
i potrzebujesz
wsparcia
medycznego?**

**SKORZYSTAJ Z OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ,
W RAMACH KTÓREJ ZAPEWNIAMY:**

- **Pielęgniarską opiekę długoterminową** – 4 wizyty tygodniowo.
- **Konsultacje dietetyka** – 2 wizyty w miesiącu.
- **Opiekę rehabilitacyjną**, w tym zapobieganie odleżynom, przykurczom – 4 wizyty w miesiącu.
- **Wsparcie psychologiczne**, na rzecz osoby niesamodzielnej i opiekunów – 1 wizyta w miesiącu.
- **Wizyty wolontariuszy** – 2 wizyty tygodniowo.

Rekrutację do udziału w projekcie prowadzi

**ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ URZĘDU MIASTA ŁODZI,
ul. Zachodnia 47, pokój 132.**

Więcej informacji: **42 638 47 30 / seniorzy@uml.lodz.pl**

Lider Projektu: HRP Care Sp.z.o.o

Projekt pn. „Łódź – Miasto (Tele)Opieki” realizowany jest w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014 - 2020 (dalej RPO WŁ 2014-2020) współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego (dalej EFS), Oś: 9 Włączenie społeczne; Działanie: 9.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym; Poddziałanie: 9.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne - ZIT.

