

Wtorek, 6 maja 2025

nr 51/2024 (583) DARMOWA GAZETA MIEJSKA

ISSN 2720-0701 | NAKŁAD: 60 000

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORÓW | DLA RODZIN | DLA KOCHAJĄCYCH ŁÓDŹ

INAUGURACJA

10 MAJA 2025

GODZ. 10:00

RYNEK

MANUFAKTURY



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

MATERIAŁ PARTNERA



XI ŁÓDZKIE SENIORALIA

10.05 – 23.05.2025

BEZPŁATNE PRZEJAZDY KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ W ŁÓDZI DLA POSIADACZY KARTY ŁÓDZIANINA
Z AKTYWNYM PAKIETEM SENIORA – OD 10 DO 23 MAJA

UML.LODZ.PL/SENIORZY

WWW.FB.COM/SENIORZYWLODZI

SENIORZE
WYJEDŹ

ORGANIZATOR



PARTNER INAUGURACJI



ORGANIZATOR ZAKOŃCZENIA

Aquapark FALA

PATRONAT MEDIALNY



PARTNERZY



SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

XI ŁÓDZKIE SENIORALIA

10.05 – 23.05.2025

Drodzy Seniorzy,

z wielką radością zapraszam Was na XI Łódzkie Senioralia – czas pełen spotkań, radości i inspirujących wydarzeń przygotowanych specjalnie dla Was. To wyjątkowe święto jest dowodem na to, że aktywność i pasja nie mają wieku, a każdy dzień może przynieść nowe, piękne doświadczenia.

Rozpocznijmy wspólnie w sobotę, 10 maja uroczystą inauguracją na Rynku Manufaktury.

Od 10.00 czekać będą na Was liczne atrakcje – warsztaty artystyczne, zajęcia sportowe, gry zręcznościowe, porady specjalistów oraz bezpłatne badania. Na scenie będziecie mogli podziwiać występy kabaretowe, taneczne i wokalne, a wieczorem zapraszam Was na wyjątkowy koncert Stanisława Soyki.

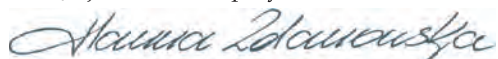
Po inauguracji w dniach 11-23 maja czeka na Was aż 400 wydarzeń, które odbędą się w różnych częściach naszego miasta. Przygotowaliśmy warsztaty, zajęcia sportowe, wykłady, spacer, spektakle i spotkania edukacyjne, które będą doskonałą okazją do poznawania nowych ludzi, rozwijania swoich pasji i czerpania radości z aktywnego życia.

Na zakończenie XI Łódzkich Senioraliów spotkajmy się w Aquaparku Fala, gdzie będziecie mogli bezpłatnie skorzystać z basenów, wanień solankowych, jacuzzi i saun. Zaplanowaliśmy także specjalne zajęcia Aqua Zumby i Aqua Aerobiku oraz ceremonie saunowe dostosowane do Waszych potrzeb.

Czekam na Was z niecierpliwością!

Niech XI Łódzkie Senioralia będą dla nas wszystkich czasem pełnym uśmiechu, nowych doświadczeń i niezapomnianych chwil.

Pamiętajcie: młodość przychodzi z wiekiem!



Wasza Hanna Zdanowska
Prezydent Miasta Łodzi



**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

INAUGURACJA

XI ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

10 MAJA 2025, GODZ. 10:00-20:00

RYNEK MANUFAKTURY

STREFA NAMIOTÓW

BADANIA I POMIARY
PORADY SPECJALISTÓW
WARSZTATY PLASTYCZNE
GRY ZRĘCZNOŚCIOWE
GIMNASTYKA CIAŁA I UMYŚŁU
JENGA, SZACHY I KRĘGLE XXL

SCENA

WYSTĘPY TANECZNE,
KABARETOWE, WOKALNE
POKAZY SPORTOWE

KONCERT 18:00

STANISŁAWA SOYKI
Z ZESPOŁEM SOYKA KWARTET



ORGANIZATOR



PARTNER



WIĘCEJ INFORMACJI:

Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej 42 638 47 30/ dlaseniorow@uml.lodz.pl



XI ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

11 MAJA 2025 NIEDZIELA

SPOTKANIE ZDROWOTNE

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:00-13:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera w Łodzi/ ul. Przyrodnicza 7/9
Opis	Piękno w każdym wieku – wykład na temat pielęgnacji.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER

SPORT/
REKREACJA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Zielona Łódź/ Las Łągiewnicki
Opis	Spacer po wschodniej stronie Lasu Łągiewnickiego. Trasa spaceru będzie wiodła częściowo doliną Bzury. Temat przewodni: fitoterapeutyczna moc lasu. Zbiórka na parking kalendarium, przystanek Wycieczkowa/Wiewiórcza o godzinie 12.00.
Zapis	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

OPROWADZANIE TEMATYCZNE

KULTURA

Godz.	14:30-16:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Orowadzanie pt. "W ciasnym gorsecie obyczajowości na przełomie XIX i XX wieku". Jeśli pragniesz zgłębić tajemnice meandrów codzienności z życia finansowych elit społecznych, zapraszamy na wspólny spacer po wnętrzach Pałacu Rodziny Poznańskich. Będzie to okazja, aby zerknąć za ciężką kotarę zasłaniającą buduar pani domu, sypialnię czy gotownię. Zlokalizujemy kuchnię w rezydencjach bogatych mieszczan i sprawdzimy, gdzie i kiedy się kąpano, i czy faktycznie w gabinecie przez nieuwagę można było potknąć się o spluwaczkę?
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

SKARBY WYSTAWY „ŁÓDŹ FILMOWA” - ZWIEDZANIE Z PRZEWODNIKIEM

KULTURA

Godz.	15:00-16:00
Organizator/ Adres	Muzeum Kinematografii w Łodzi/ pl. Zwycięstwa 1
Opis	Podczas zwiedzania opowiemy o dwunastu starannie wyselekcjonowanych obiektach muzealnych obecnych na trzech piętrach wystawy stałej Łódź Filmowa. Wskażemy ich bogatą przeszłość, kunszt wykonania, symbolikę oraz znaczenie dla polskiego przemysłu filmowego i historii Łodzi. Latarnia magiczna, fotoplastikon czy statuetka Oscara odkryją swoje tajemnice. Nie zabraknie sławnych nazwisk i postaci z bajek. Zwiedzanie z audiodeskrypcją wybranych obiektów dla osób niewidomych i niedowidzących.
Zapisy	42 203 24 50/ rezerwacja@kinomuzeum.pl
Koszt	Udział bezpłatny

RECITAL ORGANOWY POŚWIĘCONY PAMIĘCI PAPIEŻ FRANCISZKA

KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Filharmonia Łódzka im. Artura Rubinsteina/ ul. Narutowicza 20/22
Opis	W programie muzyka klasyczna wykonywana na organach barokowych i symfonicznych. Wykonawca: Krzysztof Urbaniak.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	16 zł - cena specjalna na hasło Senioralia w kasie Filharmonii

SPEKTAKL „MROCZNE PERWERSJE CODZIENNOŚCI”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Scena Kameralna
Opis	Mroczne perwersje codzienności to znakomita współczesna komedia, której autorem jest Marco Antonio De La Parra, chilijski pisarz, dramaturg i scenarzysta.
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl
Koszt	30 zł (cena regularna: 50 zł)

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

11 MAJA 2024 NIEDZIELA

SPEKTAKL „BIEDERMANNOWIE”

KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/
Adres Teatr Powszechny w Łodzi/ Duża Scena, ul. Legionów 21

Opis Opowieść o skomplikowanej historii łódzkiej rodziny przemysłowców, których okoliczności wojny postawiły przed najtrudniejszym wyborem.

Zapisy Możliwość rezerwacji: 42 633 50 36/ bilety@powszechny.pl

Koszt 20 zł – specjalna cena w ramach Łódzkich Senioraliów (standardowa cena - 90 zł bilet normalny, 80 zł ulgowy) dla osób powyżej 60. roku życia (na podstawie dokumentu tożsamości). Bilety do zakupu w kasie Teatru lub online <https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/> (liczba biletów ograniczona - decyduje data rezerwacji/ zakupu)

SPEKTAKL „VHS”

KULTURA

Godz. 19:15

Organizator/
Adres Teatr Powszechny w Łodzi/ Mała Scena, ul. Legionów 21

Opis Opowieść o mężczyźnie, którego perypetie spletają się nierozdzielnie z przemianami ustrojowymi i gospodarczymi lat 80. i 90. w Polsce. Bohater sztuki postanawia wziąć los w swoje ręce i wpada na pomysł własnego interesu. Zamierza wykorzystać magnetowid ukradziony z transportu towarów wiezionych na Zachód oraz pirackie kasety VHS.

Zapisy Możliwość rezerwacji: 42 633 50 36/ bilety@powszechny.pl

Koszt 20 zł – specjalna cena w ramach Łódzkich Senioraliów (standardowa cena - 60 zł bilet normalny, 40 zł ulgowy) dla osób powyżej 60. roku życia (na podstawie dokumentu tożsamości). Bilety do zakupu w kasie Teatru lub online <https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/> (liczba biletów ograniczona - decyduje data rezerwacji/ zakupu)SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

12 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz. 09:00-10:30

Organizator/
Adres MOSiR/ Obiekt Rekreacyjny Stawy Jana

Opis Marsz z kijkami.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY UMUZYKALNIAJĄCE

EDUKACJA

Godz. 09:00-11:00

Organizator/
Adres Miejskie Centrum Medyczne „Górna”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ ul. Felińskiego 7

Opis Zajęcia mające na celu wspólne śpiewanie, poprawę pamięci poprzez naukę tekstów oraz wspólne granie na instrumentach muzycznych.

Zapisy 697 404 697

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY PLASTYCZNE - DECOUPAGE

EDUKACJA

Godz. 10:00-12:00

Organizator/
Adres Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Cieszkowskiego 6

Opis Tematem warsztatów będzie decoupage tj. nauka i rozwój w zakresie technik zdobienia.

Zapisy 502 863 022, 42 689 11 60

Koszt Udział bezpłatny

DYŻUR EKSPERTA EMERYTALNEGO

EDUKACJA

Godz. 10:00-12:00

Organizator/
Adres Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi/ ul. Zamenhofska 2, parter, oznaczone stoisko

Opis Podczas dyżuru będą mogli Państwo uzyskać informacje nt.: renty wdowiej i renty rodzinnej; zmian w przepisach podatkowych; funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych ZUS-u, mLegitymacji; korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń.

Zapisy Nie są wymagane - porady udzielane na stoisku na hasło „Senioralia”

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD W KLUBIE SENIORA

EDUKACJA

Godz. 10:30-12:00

Organizator/
Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93

Opis Tematyka wykładu: „Nie to co ładne, tylko co nam się podoba”.

Zapisy 42 641 82 81

Koszt Udział bezpłatny

12 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO OGRODZIE BOTANICZNYM

EDUKACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Ogród Botaniczny/ ul. Krzemieniecka 36/38
Opis	Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznać jego historię, zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny.
Zapisy	42 628 72 34
Koszt	7 zł

AEROBIK SENIOR

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:00 I grupa/ 12:00-13:00 II grupa
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie LEVEL UP/ Łódzkie Centrum Pozarządowe, ul. Pogonowskiego 34, prawa oficyna, I piętro sala Jedwab
Opis	Zajęcia ruchowe dla senierek. Panie muszą być sprawne, chodzące. Wymagany sportowy, wygodny ubiór, wygodne buty, butelka wody. Jeśli są przeciwwskazania lub jakieś dolegliwości, potrzebne jest zaświadczenie od lekarza, że dana osoba może wziąć udział w zajęciach.
Zapisy	735 171 591/ ola.gajzler@levelupngo.com/ formularz https://forms.gle/JvtWYDoowXAqjT68
Koszt	Udział bezpłatny

SENTYMENTALNA PODRÓŻ DO SZKOLNEJ ŁAWKI

EDUKACJA

Godz.	11:00-12:30
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi/ ul. Wólczańska 202
Opis	Warsztaty połączone ze zwiedzaniem Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej. Zapraszamy do zabawkowej klasy szkolnej. Oprócz prezentacji najcenniejszych zbiorów oraz pokazu dawnych szkolnych kar, elementarzy i wyposażenia uczniowskiego tornistra, odbędą się warsztaty z kaligrafii przy pomocy gęsiego pióra i pióra ze stalówką.
Zapisy	451 535 481/ zbioryspecjalne@cre-lodz.edu.pl
Koszt	Udział bezpłatny

TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:30
Organizator/ Adres	Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zielona Łódź/ Park Źródlika I, w pobliżu altany
Opis	Tai Chi to starochińska praktyka łącząca ruch, oddech i skupienie. Wzmacnia ciało, uspokaja umysł i wprowadza harmonię do codziennego życia.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY FIZJOTERAPEUTYCZNE

ZDROWIE

Godz.	11:30-14:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Centrum Medyczne im. dr Wacława Łęckiego ul. Kosynierów Gdyrskich 61 Łódź (wejście od ul. Przedświt)
Opis	Porad i konsultacji udziela mgr Rafał Dobrowolski - fizjoterapeuta.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	MOSiR/ Obiekt Rekreacyjny Stawy Stefańskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE STACJI KOLEJOWEJ GETTA ŁÓDZKIEGO – RADEGAST

EDUKACJA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi/ al. Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12
Opis	Zwiedzanie z przewodnikiem wystaw stałych oraz czasowych Oddziału Stacja Radegast. Uczestnicy zostaną zapoznani z historią getta łódzkiego oraz dziejami obiektu. Spacer będzie również sposobnością do poznania symboliki Pomnika Zagłady Litzmannstadt Getto.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	6 zł

WYKŁAD „ŁÓDZKIE TROPY W TWÓRCZOŚCI WOJCIECHA JERZEGO HASA”

EDUKACJA

Godz.	12:30-13:30
Organizator/ Adres	Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H. Kretz/ ul. Lindleya 5, aula im. prof. W. Szuberta UŁ
Opis	Wykład przybliży filmowe ślady naszego miasta w dziełach jednego z najwybitniejszych polskich reżyserów. Odkryjcie, jak Łódź inspirowała twórczość Hasa i jakie tajemnice kryją się w jego filmach.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny



**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

12 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

SEANS MUZYCZNY „GWIAZDY SCENY I ESTRADY - SOLO”

KULTURA

Godz.	12:30
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ MSK Klub Dąbrowa, ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Fragmenty koncertów i archiwalnych telewizyjnych programów rozrywkowych z udziałem największych gwiazd muzyki operowej, musicalowej i estradowej.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł (płatność gotówką)

WIOSENNE ODKRYWANIE W ZOO ŁÓDŹ

EDUKACJA

Godz.	13:30
Organizator/ Adres	Miejski Ogród Zoologiczny w Łodzi/ ul. Konstytucyjna 8/10
Opis	W ramach biletu do Orientarium Zoo Łódź, zapraszamy na bezpłatny spacer z edukatorem po zewnętrznym terenie ZOO. Uczestnicy będą mieli okazję pogłębić wiedzę o żyrafach, zebdach, słoniach, czy hipopotamach. Spacer rozpocznie się na dużych schodach zaraz za wejściem do zoo. W zależności od warunków pogodowych, uczestnicy będą mieli możliwość swobodnego przemieszczania się między wybiegami zewnętrznymi, obserwując życie zwierząt w naturalnym środowisku.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Wycieczka w cenie biletu wstępu do Orientarium Zoo Łódź - z Kartą Łodzianina 50 zł, bez karty 80 zł

PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

EDUKACJA/
ZDROWIE

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Biuro Aktywności Miejskiej/ Rzecznik ds. Seniorów i Krystyna Breszka/ ul. Tuwima 10, sala warsztatowa, parter
Opis	Na wykładzie poznasz praktyczne sposoby na poprawę koncentracji oraz skuteczne metody treningu mózgu.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „JAK ZOSTAĆ DOBRYM WOLONTARIUSZEM?”

EDUKACJA

Godz.	14:00-15:30
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie LEVEL UP/ Łódzkie Centrum Pozarządowe, ul. Pogonowskiego 34, prawa oficyna, I piętro sala Jedwab
Opis	Podczas spotkania będzie można uzyskać informacje gdzie się zgłosić i jak zacząć wolontariat.
Zapisy	735 171 591/ ola.gajzler@levelupngo.com/ formularz https://forms.gle/JvtWYDoowXApqiT68
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „MALOWANIE OD KUCHNI”

EDUKACJA

Godz.	14:00-16:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Wyjątkowe warsztaty, na których odkryjesz, jak natura może zastąpić farby! Będziemy tworzyć niepowtarzalne pocztówki, malując kawą, herbatą, sokiem z buraków i innymi naturalnymi barwnikami prosto z kuchni. Poznasz tajniki tworzenia ciekawych rozwiązań oraz dowiesz się, jak łączyć kolory, aby uzyskać niezwykle efekty.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:30-16:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Poniatowskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

POGADANKA „URODZONA NA SCENIE – JADWIGA ANDRZEJEWSKA”

KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Fundacja KAMENA Łódź/ Społeczny Klub Seniora, ul. Limanowskiego 190
Opis	Pogadanka z cyklu „Kobiety, o których w Łodzi zapomnieć nie można” połączona z prezentacją niewielkich fragmentów filmów obrazujących talent dramatyczny aktorki.
Zapisy	694 246 866
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	16:00-17:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Fit Górna, ul. Felińskiego 7
Opis	Zajęcia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe, poprawiające postawę, elastyczność ciała.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

12 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

„SENIORZE POZNAJ KOGOŚ NOWEGO”

KULTURA

Godz.	16:00-18:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie LEVEL UP/ Łódzkie Centrum Pozarządowe, ul. Pogonowskiego 34, prawa oficyna, I piętro sala Jedwab
Opis	Spotkanie w formie szybkich rozmów, które pozwalają uczestnikom w krótkim czasie poznać wiele nowych osób i znaleźć kogoś o podobnych zainteresowaniach. Mile widziane osoby już od 50 r.ż.
Zapisy	735 171 591/ ola.gajzler@levelupngo.com/ formularz https://forms.gle/JvtWYDoowXA-pqiT68
Koszt	Udział bezpłatny

W 80 MINUT DO KOŁA ŚWIATA

KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Spotkanie realizowane przy współpracy ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Fotografii Humanistycznej Foto Humanum. Autorzy fotografii zabiorą nas do najbardziej odległych i egzotycznych zakątków świata.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

KURS HISTORII MEBLA

KULTURA

Godz.	17:30
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.ArchiHub, ul. Zachodnia 76
Opis	Podczas spotkania przyjrzymy się różnym rozwiązaniom stosowanym w przeszłości, poznając najpiękniejsze i najbardziej wartościowe meble kolejnych epok w dziejach sztuki.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZDROWY KRĘGOSŁUP - WZMACNIANIE

SPORT/
REKREACJA

Godz.	18:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Radogoszcz Wyspa Kultury/ ul. Stawowa 28
Opis	Zajęcia zawierające stretching i rozluźnienie całego ciała. Podczas zajęć pracujemy nad zwiększeniem ruchomości i elastyczności stawów, stabilizacją kręgosłupa, mocnymi mięśniami grzbietu i brzucha. Do ćwiczeń wykorzystujemy m.in. maty, piłki, gumy.
Zapisy	501 369 349/ www.msk.lodz.pl (w wyszukiwarkę trzeba wpisać ZDROWY KRĘGOSŁUP-WZMACNIANIE)
Koszt	20 zł wejście jednorazowe, 60 zł opłata miesięczna/ 1 raz w tygodniu, 110 zł opłata miesięczna/ zajęcia 2 razy w tygodniu

12 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

PODSTAWOWA OBSŁUGA TELEFONU KOMÓRKOWEGO

EDUKACJA

Godz.	18:00-20:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie LEVEL UP/ Łódzkie Centrum Pozarządowe, ul. Pogonowskiego 34, prawa oficyna, I piętro sala Tkalinia
Opis	Szerzenie wiedzy wśród seniorów, jak obsługiwać różne aplikacje w smartphonie.
Zapisy	735 171 591/ ola.gajzler@levelupngo.com, formularz https://forms.gle/JvtWYDoowXA-pqiT68
Koszt	Udział bezpłatny

13 MAJA 2025 WTOREK

WYKŁAD PRZELICZANIE ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH

EDUKACJA

Godz.	09:00-11:00
Organizator/ Adres	Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi/ ul. Zamenhofska 2, sala 201
Opis	Podczas szkolenia dowiedzą się Państwo o sposobie przeliczania świadczeń emerytalno-rentowych (z uwzględnieniem ostatnich zmian w przepisach) oraz o zasadach nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z systemu zreformowanego. Ponadto, poznają Państwo funkcjonalność Platformy Usług Elektronicznych oraz zasady posługiwania się mLegitymacją.
Zapisy	42 638 23 08/ szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt	Udział bezpłatny

PISZEMY LIMERYKI!

KULTURA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Filia nr 57, ul. Bartoka 27
Opis	Limeryk to krótka i dowcipna forma pisana według określonych zasad. Naszymi przewodniczkami w trudnej sztuce pisania miniaturk lirycznych będą Joanna Papużyńska i Wisława Szymborska.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

QUIZ „O ŁODZI WIEM WSZYSTKO”

KULTURA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żubardz Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”/ ul. Żubardzka 3
Opis	Quiz dla Seniorów sprawdzający wiedzę o Łodzi, jej historii, łodzianizmy, pojawiają się też pytania z wiedzy ogólnej. Dla wszystkich biorących udział będą dyplomy, a dla tych, którzy prawidłowo i bezbłędnie rozwiążą nasz zestaw przewidziano nagrody.
Zapisy	42 651 67 47, 501 180 652
Koszt	Udział bezpłatny

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

13 MAJA 2025 WTOREK

ZWIEDZANIE SKŁADOWISKA I PSZOK

EDUKACJA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Zarząd Gospodarowania Odpadami w Łodzi/ ul. Kasprowicza 10
Opis	Zwiedzanie grupowe obiektu ZGO.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ POMIAR CIŚNIENIA KRWI ORAZ DLACZEGO JEST TO WAŻNE”

ZDROWIE

Godz.	10:00-11:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Zakład Cytobiologii i Proteomiki, ul. Mazowiecka 6/8, sala 48
Opis	Warsztaty poprowadzi dr Marta Stasiak, adiunkt Zakładu Cytobiologii i Proteomiki.
Zapisy	42 272 57 20, w godz. 10:00-14:00
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTAT FILMOWY

KULTURA

Godz.	10:00-11:30 oraz 12:00-13:30
Organizator/ Adres	Narodowe Centrum Kultury Filmowej w EC1 Łódź - Miasto Kultury/ wejście od ulicy Wojciecha Hasa, od strony Dworca Łódź Fabryczna
Opis	Warsztaty z tworzenia filmów metodą animacji poklatkowej w Studio animacji filmowej NCKF (poziom -1). Podczas warsztatów stworzymy kilkusekundowe filmy metodą animacji poklatkowej. Wykonamy lalkę do animacji z papieru, pokażemy jak skomponować obraz na płaszczyźnie jako tło do akcji rejestrowanego filmu, opowiemy o metodach animacji.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na warsztaty upoważnia również do zwiedzania wystawy „Kino Polonia” o 120 latach historii polskiej kinematografii)

PORADY DIETETYCZNE

ZDROWIE

Godz.	10:00-13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udzielają dietetycy: mgr Jolanta Krzyżanowska oraz mgr Agnieszka Świrta-Wróbel.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informację, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS MUZYCZNY „ANDRE RIEU - NAJWIĘKSZE PRZEBOJE CZ. 1”

KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne, MSK Dom Kultury 502/ ul. Sacharowa 18
Opis	Fragmenty koncertów z całego świata.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł (płatność gotówką)

STRETCHING SENIOR

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:00 I grupa/ 12:00-13:00 II grupa
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie LEVEL UP/ Łódzkie Centrum Pozarządowe, ul. Pogonowskiego 34, prawa oficyna, I piętro sala Jedwab
Opis	Ćwiczenia, których celem jest rozciągnięcie mięśni. Wymagany sportowy, wygodny ubiór, wygodne buty, butelka wody. Jeśli są przeciwwskazania lub jakieś dolegliwości, wtedy potrzebne zaświadczenie od lekarza, że dana osoba może wziąć udział w zajęciach.
Zapisy	735 171 591/ ola.gajzler@levelupngo.com, formularz https://forms.gle/JvtWYDoowXApqiT68
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIE Z PROGRAMEM „OBECNOŚĆ”

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	11:00-16:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich/ Plac Pokoju 3/4
Opis	Spotkanie i luźne rozmowy przy kawie i pysznym ciastku. Podczas spotkania możliwe będzie poznanie bliżej zarówno Wolontariuszy Towarzyszących jak i Seniorów/Seniorki, którzy poznali się właśnie dzięki programowi OBECNOŚĆ. Pary, tworzące ze sobą relację w ramach wolontariatu opowiedzą o swoich początkach w Stowarzyszeniu, o tym, co ich motywuje, co się zmieniło odkąd są w Programie, a przede wszystkim odkąd się poznali. Podzielą się również pomysłami na wspólne spędzanie czasu- np. wspólne gry planszowe, z którymi będzie można też się zmierzyć podczas tego wydarzenia. Dostępna będzie także Liderka Wolontariatu i czynna Wolontariuszka oraz Koordynatorka, które odpowiedzą na pytania dotyczące możliwości zgłoszenia się na Wolontariusza/Wolontariuszkę.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

PRELEKCJA „100 LAT W ZDROWIU! RECEPTA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ”

ZDROWIE

Godz.	11:30-13:00
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi/ ul. Wielkopolska 70/72
Opis	W programie: omówienie trzech filarów zdrowia - aktywności fizycznej, prawidłowego snu, nawyków żywieniowych. Nowa Piramida Zdrowego Żywienia. Złe nawyki żywieniowe i złodzieje zdrowia. Czy można cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją, osiągając magiczny wiek 100 lat? Przykłady społeczności długowiecznych np. "Niebieskie Strefy". Quiz i materiały informacyjne dla Uczestników. Degustacja zdrowej żywności. Podsumowanie: sesja pytań i odpowiedzi.
Zapisy	690 177 104, 661 213 909/ wypożyczalnia@cre-lodz.edu.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

13 MAJA 2025 WTOREK

SPEKTAKL „CIEPŁA WDÓWKA”

KULTURA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Chojny Centrum Kultury Młodych/ ul. Lokatorska 13
Opis	Spektakl Teatru Bez granic, w oparciu o sztukę Michała Bałuckiego o tym samym tytule. Spektakl przenosi nas w świat małomiasteczkowej społeczności, gdzie panie szukają bogatych panów a panowie zasobnych pań.
Zapisy	42 684 24 02
Koszt	15 zł

WYKŁAD „NIE TYLKO PRZEMYSŁOWA”

EDUKACJA

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	Muzeum Dzieci Polskich - ofiar totalitaryzmu/ ul. Piotrkowska 90, 2 piętro
Opis	Wykład o miejscach izolacji dzieci w Łodzi podczas okupacji niemieckiej. Opowiemy o dzieciństwie w Litzmannstadt, zapomnianych miejscach, które dziś zespolone z współczesną tkanką miasta, były świadkiem indywidualnych historii i emocji.
Zapisy	797 595 091/ jfrydenberg@muzeumdziecipolskich.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER LITERACKO - FILMOWY „ŁÓDZKIE DZIEDZICTWO REYMONTA W FILMIE I LITERATURZE”

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Kinematografii w Łodzi/ zbiórka pod wejściem do muzeum przy pl. Zwycięstwa 1
Opis	Władysław Reymont przyjechał do Łodzi zafascynowany dynamicznym rozwojem przemysłowego miasta. Przemiany społeczne, gospodarcze i kulturowe, które miały miejsce, stanowiły doskonałe tło dla jednej z najważniejszych powieści w polskiej literaturze - „Ziemi obiecanej”. W latach 70. Andrzej Wajda postanowił stworzyć filmową adaptację tego dzieła, realizując najbardziej łódzki film w historii. Zapraszamy na spacer, podczas którego odwiedzimy miejsca, które zainspirowały obu twórców, poznamy kulisy powstawania dzieł i przytoczymy ciekawostki związane z procesem ich tworzenia.
Zapisy	42 203 24 50/ rezerwacja@kinomuzeum.pl
Koszt	Udział bezpłatny

KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE

ZDROWIE

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, s. 01.22, parter
Opis	Konsultacje prowadzone przez dr Beatę Pietrzak, kierownika Pracowni Masażu w Klinice Rehabilitacji Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Zapisy	502 579 415 w godz. 10:00-14:00
Koszt	Udział bezpłatny

WIOSENNY ARTYSTYCZNY PIKNIK MIEJSKIEJ GALERII SZTUKI

KULTURA

Godz.	12:00-14:30
Organizator/ Adres	Miejska Galeria Sztuki w Łodzi/ Galeria Re:Medium, ul. Piotrkowska 113
Opis	Obejrzymy wystawę Moniki Czarskiej Szept, następnie przejdziemy przez Park Sienkiewicza do Ośrodka Propagandy Sztuki, gdzie po obejrzeniu wystawy Nicolasa Grosppierre'a Dom dla kultury, będzie można wziąć udział w części warsztatowo-piknikowej. Usiądziemy na kocach w parku, porozmawiamy, porysujemy zainspirowani tym, co widzieliśmy. Galeria zapewnia materiały plastyczne oraz koce i leżaki. W razie brzydkiej pogody przeniesiemy się do pracowni plastycznej w Galerii.
Zapisy	42 674 10 59/ edukacja@mgsłodz.pl
Koszt	2 zł

HISTORIA W ZASOBACH CYFROWYCH

KULTURA

Godz.	13:00-14:30
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Spotkanie poświęcone odkrywaniu historii Łodzi i okolic za pomocą otwartych narzędzi cyfrowych, które umożliwiają dostęp do dawnych map i źródeł historycznych. Podczas wydarzenia zaprezentowane zostaną zasoby Instytutu Historii im. Tadeusza Manteuffla PAN, oferujące bogactwo informacji o przeszłości regionu. Uczestnicy poznają metody korzystania z tych narzędzi.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00 - 16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

WYKŁAD „PSYCHOSOMATYKA - JAK UMYŚŁ WPŁYWA NA CIAŁO I ZDROWIE?”

EDUKACJA

Godz.	13:30
Organizator/ Adres	Biuro Aktywności Miejskiej/ Rzecznik ds. Seniorów i Łódzka Akademia Kobiecości/ ul. Tuwima 10, sala warsztatowa, parter
Opis	Spotkanie pozwoli zgłębić zależności między psychiką a funkcjonowaniem organizmu. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób nasze myśli i emocje mogą wpływać na zdrowie fizyczne oraz jak zadbać o harmonię ciała i umysłu.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIE PRZYRODNICZE

EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Spotkanie z przedstawicielami Lasów Państwowych i Leśnego Studia Filmowego prelekcja połączona z projekcją filmu.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

13 MAJA 2025 WTOREK

LUMINO - WARSZTATY KREATYWNE Z DEGUSTACJĄ

EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis	Stworzona przez francuską graphiczkę i projektantkę Gwendoline Blosse, LUMINO to instalacja, która pozwala odkryć interakcje między materią, światłem i smakiem. Zapraszamy do udziału w warsztatach twórczych i do odkrywania nowych smaków. Będzie to unikalne połączenie sztuki, gastronomii i dziedzictwa. W roli głównej wyrób cukierniczy, który jest bardzo dobrze znany we Francji, ale znacznie mniej poza granicami tego kraju.
Zapisy	512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „JAK ZOSTAĆ DOBRYM WOŁONTARIUSZEM?”

EDUKACJA

Godz.	14:00-15:30
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie LEVEL UP/ Łódzkie Centrum Pozarządowe, ul. Pogonowskiego 34, prawa oficyna, I piętro sala Jedwab
Opis	Podczas spotkania będzie można uzyskać informacje gdzie się zgłosić i jak zacząć wolontariat.
Zapisy	735 171 591/ ola.gajzler@levelupngo.com/ formularz https://forms.gle/JvtWYDoowXA-pqiT68
Koszt	Udział bezpłatny

„SENIOR W PODRÓŻY”

EDUKACJA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Spotkanie pn. „Rowerem po Bornholmie” - relacja z podróży Jolanty i Witolda Błądek.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

GRA PLANSZOWA WĘŻE I DRABINY,
CZYLI ZDOBYWANIE WEWNĘTRZNEGO KRÓLESTWAPORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	16:00-18:00
Organizator/ Adres	Galeria Medytacji/ ul. Piotrkowska 82
Opis	Starożytna gra planszowa w nowoczesnym wydaniu. Jest to gra królewskich rodów starożytnych Indii, która pomagała rozwijać duchowe zalety przyszłego władcy. Zapraszamy do wspólnej gry i obfitującej w zaskakujące uświadomienia podróży w wewnętrzny świat.
Zapisy	502 277 018
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIE Z GRAMI PLANSZOWYMI

KULTURA

Godz.	16:00-18:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Niciarniana - Dom Kultury Ariadna/ al. marsz. Józefa Piłsudskiego 159
Opis	W programie gra w: scrabble - dla miłośników słowa i strategii; rummikub - rozrywka z odrobiną matematyki i logiki; szachy - klasyka intelektualnych zmagających.
Zapisy	510 313 310
Koszt	Udział bezpłatny

PODSTAWOWA OBSŁUGA TELEFONU KOMÓRKOWEGO

EDUKACJA

Godz.	16:00-18:00 I grupa/ 18:00-20:00 II grupa
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie LEVEL UP/ Łódzkie Centrum Pozarządowe, ul. Pogonowskiego 34, prawa oficyna, I piętro sala Tkalnia
Opis	Nauka obsługi różnych aplikacji w smartphonie.
Zapisy	735 171 591/ ola.gajzler@levelupngo.com/ formularz https://forms.gle/JvtWYDoowXA-pqiT68
Koszt	Udział bezpłatny

SKETCHCLUB

EDUKACJA

Godz.	16:00-19:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.Archihub, ul. Zachodnia 76
Opis	Warsztaty skierowane do osób zainteresowanych rozpoczęciem swojej przygody z rysunkiem architektonicznym. Filia Secesja.Archihub zapewnia materiały potrzebne do wzięcia udziału w wydarzeniu.
Zapisy	571 553 004
Koszt	Udział bezpłatny

RADOGOSKI CHÓR SENIORA

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Radogoszcz Wyspa Kultury/ ul. Stawowa 28
Opis	Zajęcia wokalne skierowane do osób starszych, które chcą rozwijać swoje umiejętności śpiewu. Próby odbywają się regularnie i obejmują ćwiczenia emisji głosu, naukę poprawnej techniki oddechowej oraz pracę nad repertuarem dostosowanym do możliwości uczestników.
Zapisy	501 369 349
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

13 MAJA 2025 WTOREK

„SPACER Z SĄSIADEM”

EDUKACJA

Godz.	17:00-19:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie LEVEL UP/ Łódzkie Centrum Pozarządowe, ul. Pogonowskiego 34, dziedzi- niec
Opis	Spacery po okolicy w towarzystwie znajomych, przyjaciół, sąsiadów wraz z przewodni- kiem. Podczas spaceru różne ciekawostki o okolicy oraz Quiz.
Zapisy	735 171 591/ ola.gajzler@levelupngo.com, formularz https://forms.gle/JvtWYDoowXA-pqiT68
Koszt	Udział bezpłatny

WACHLARZ ŁÓDZKI. INTERDYSCYPLINARNE SPOTKANIA Z KULTURĄ: MELODIE Z CHATKI PUSTELNIKA

KULTURA

Godz.	18:00
Organizator/ Adres	Łódzki Dom Kultury/ lokalizacja tymczasowa ul. Dowborczyków 18
Opis	Spotkanie poświęcone refleksji nad sztuką pięknego życia, poetom i filozofom Wschodu oraz muzyce pośród gór i jezior. W programie: utwory na guqin amplifikowany, nanguan pipę oraz kilka rodzajów fletów bambusowych xiao w wykonaniu Anny Krysztofiak - mul- tinstrumentalistki w zakresie instrumentów dawnych i orientalnych.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	10 zł, bilety do nabycia: Bilety 24 oraz w Łódzkim Domu Kultury, ul. Dowborczyków 18 (II p.), tel. 797 326 220 (pon. - pt. w godz. 08:00-17:00)

GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW

SPORT/
REKREACJA

Godz.	18:00-19:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Gimnastyka, podczas której realizowane będą m.in. stopniowe poprawianie kondycji ogólnej, wzmacnianie poszczególnych grup mięśni, nauka prawidłowych postaw ciała, rozciąganie przykurczonych partii mięśni, ćwiczenia zwiększające zakres ruchu stawów, poprawianie koordynacji ruchowej, gry i zabawy integracyjne, wykonywanie ćwiczeń od- dechowych, praktyka technik relaksacyjnych. Prosimy o zabranie odpowiedniego obuwia, stroju oraz wody, ręcznika i karimaty. Warunkiem uczestnictwa jest brak kontuzji oraz ak- tualny dobry stan zdrowia.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

LET'S HAVE A CUP OF TEA TOGETHER

EDUKACJA

Godz.	18:45-19:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Zapraszamy niezaawansowanych seniorów na spotkania przy herbatce. Będziemy de- lektować się nie tylko smakiem i brzmieniem języka angielskiego, ale przede wszystkim odkrywać niuanse angielskiej konwersacji.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

14 MAJA 2025 ŚRODA

PREZENTACJA „PODRÓŻE SENTYMENTALNE Z GWIAZDAMI POLSKIEGO KINA LAT 30”

EDUKACJA

Godz.	10:00-11:30
Organizator/ Adres	Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi/ ul. Gdańska 100/102, sala szkoleniowa, wejście A
Opis	Prezentowanie najwybitniejszych aktorów teatralnych, rewiowych, kabaretowych i fil- mowych okresu międzywojennego. Zaprezentowanie książek, czasopism, artykułów ze starych gazet i czasopism, płyt CD, płyt analogowych, nut, a także audiobooków oraz do- kumentów życia społecznego, które znajdują się w zbiorach WBP.
Zapisy	42 663 03 45/ marta.kudra@wbp.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY DIETETYCZNE

ZDROWIE

Godz.	10:00-13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udzielają dietetycy: mgr Jolanta Krzyżanowska oraz mgr Agnieszka Świrta – Wróbel.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:00-14:00 (zbiórka o godz. 9:15)
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta i Na- strojowa/ Las Grotniki, zbiórka: 9:15, odjazd 9:28, stacja ŁKA Radogoszcz-Zachód
Opis	Spacer nordic walking w Grotnikach. Istnieje możliwość wypożyczenia kijków. Informacje: 516 553 412.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Bilety PKP we własnym zakresie



**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

14 MAJA 2025 ŚRODA

CYBER SAFE SENIOR - WARSZTAT O ROBOTYCE I APLIKACJACH ORAZ KONSULTACJE

EDUKACJA

Godz.	10:00-12:00 warsztat/ 12:00-15:00 konsultacje [15 minut/ os.]
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii/ ul. Sienkiewicza 55 lok. 194
Opis	Podczas warsztatu będzie można poznać obsługę robotów, przydatne aplikacje, a podczas konsultacji uzyskać pomoc w obsłudze smartfona lub komputera. Uczestnicy otrzymają dostęp do bezpłatnych materiałów edukacyjnych.
Zapisy	509 798 490/ adamek@newtechlodz.com
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA ZUMBY

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:30-11:30
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Felińskiego 7
Opis	Zajęcia taneczno-fitnessowe nastawione na dużą aktywność ruchową obejmującą pracę mięśni, równowagę, gibkość i cardio.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:30-12:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Mickiewicza
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:30
Organizator/ Adres	Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łódź/ Park Źródłiska I, w pobliżu altany
Opis	Tai Chi to starochińska praktyka łącząca ruch, oddech i skupienie. Wzmacnia ciało, uspokaja umysł i wprowadza harmonię do codziennego życia.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

FARMACJA SZPITALNA- PORADY FARMACEUTYCZNE, PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

ZDROWIE

Godz.	11:00-14:00
Organizator/ Adres	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Zgierzu i Okręgowa Izba Aptekarska w Łodzi, Prezes OIA, Kierownik Apteki Szpitalnej i Pielęgniarka Naczelna/ ul. Parzęczewska 35 Zgierz
Opis	Porady farmaceutyczne, przeglądy lekowe, pomiar ciśnienia i glukozy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

RYTMICZANKI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Zajęcia ruchowo-taneczne przy muzyce. Podczas zajęć seniorzy poznają różne zabawy rytmiczne, grają na prostych instrumentach perkusyjnych.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	40 zł/m-c, 30 zł/m-c dla uczestników Klubu Seniora

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

14 MAJA 2025 ŚRODA

GIMNASTYKA DLA OSÓB 60+

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:15-12:15
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Niciarniana - Dom Kultury Ariadna/ al. marsz. Józefa Piłsudskiego 159
Opis	Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia skomponowane są w sposób pozwalający zachować ciało w dobrej kondycji. Zajęcia uczą zdrowego i efektywnego relaksu, pozwalają poznać własne ciało i pokazują jak w życiu codziennym o nie dbać.
Zapisy	510 313 310
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY FIZJOTERAPEUTYCZNE

ZDROWIE

Godz.	11:30-14:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Centrum Medyczne im. dr Wacława Łęckiego ul. Kosynierów Gdyńskich 61 Łódź (wejście od ul. Przedświt)
Opis	Porad i konsultacji udziela mgr Rafał Dobrowolski - fizjoterapeuta.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

POŁOŻNĄ Z AUSCHWITZ - KIM BYŁA STANISŁAWA LESZCZYŃSKA – PRELEKCJA + ZWIEDZANIE

EDUKACJA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi - Oddział Gdańska/ ul. Gdańska 13
Opis	Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy więziennej połączone z prelekcją poświęconą słynnej położnej z Auschwitz, która w warunkach obozu odebrać miała 3000 żywych porodów i ratować życia przed złowieszczym doktorem Mengele. Po prelekcji możliwość spaceru szlakiem wybitnej łódzianki.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	6 zł

SPACER PO GALERII SZTUKI DAWNEJ

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	12:00-13:00
Organizator/ Adres	Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Przędzalniana 72
Opis	O malarstwie słów kilka na wystawie „Widziałem prawdziwe arcydzieło”. Zapraszamy do wspólnego odkrywania twórczości wielkich mistrzów polskiego malarstwa XIX i początków XX wieku. Podczas spaceru po Galerii Sztuki Dawnej dokładnie przyjrzymy się obrazom Jana Matejki, Aleksandra i Maksymiliana Gierymskim, Jacka Malczewskiego, Józefa Mehoffera i wielu innych.
Zapisy	506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35, pon. - pt. 08:00-16:00/ edu.herbst@msl.org.pl
Koszt	5 zł

IMPERIUM
RODU SCHEIBLERÓW Z „ZIEMIĄ OBIECANĄ” W TLEEDUKACJA/
KULTURA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Kinematografii w Łodzi/ pl. Zwycięstwa 1
Opis	Spacer z przewodnikiem śladami jednej z najbogatszych rodzin XIX-wiecznej Łodzi, a wszystko to w połączeniu z opowieścią o filmowej adaptacji powieści Władysława Reymonta „Ziemia obiecana” w reżyserii Andrzeja Wajdy. Przemierzemy miejsca, gdzie historia miasta spleta się z filmowym arcydziełem. Zobaczymy zabudowania dzielnicy Księżego Młyna, poznamy lokacje filmowe oraz ciekawostki związane z innymi produkcjami filmowymi. Podczas spotkania odwiedzimy także zabytkowe wnętrza pałacu rodziny Scheiblerów, obecnej siedziby Muzeum Kinematografii w Łodzi.
Zapisy	42 203 24 50/ rezerwacja@kinomuzeum.pl
Koszt	Udział bezpłatny

LEKCJA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

EDUKACJA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Studium Języków Obcych Modern Languages Center Spółka z o.o. Spółka Komandytowa/ al. Kościuszki 59/61
Opis	Lekcja języka angielskiego dla osób, które uczyły się angielskiego w przeszłości, ale niewiele pamiętają. Program spotkania obejmuje godzinne, interaktywne warsztaty, w których w przyjaznej atmosferze przećwiczymy m.in. powitanie, przedstawianie się oraz prowadzenie prostych rozmów.
Zapisy	508 277 926, 42 633 34 36/ studium@studium.com.pl
Koszt	Udział bezpłatny

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI

EDUKACJA

Godz.	12:30
Organizator/ Adres	Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi/ ul. Gdańska 100/102, sala szkoleniowa, wejście A
Opis	Uczestnicy zapoznają się z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi bezpiecznego poruszania się po sieci i unikania zagrożeń. Podczas spotkania omówione zostaną najczęstsze metody cyberprzestępców oraz proste sposoby na zabezpieczenie swoich kont i informacji.
Zapisy	42 663 03 24/ zbioryspecjalne@wbp.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

MÓWIĘ ŚWIADOMIE

KULTURA

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żabieniec/ ul. Limanowskiego 166
Opis	Spotkania indywidualne z zakresu mowy artystycznej, jakości głosu jak i właściwej mowy spontanicznej. Zapraszamy osoby pragnące skorygować wady wymowy, interesujące się kulturą żywego słowa i zagadnieniami związanymi z mową..
Zapisy	42 653 36 45, 502 623 846/ d.radziewicz@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

14 MAJA 2025 ŚRODA

WYKŁAD „CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ PO SWOICH WNUKACH, CZYLI O POKOLENIU Z”

EDUKACJA

Godz.	13:00-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Spotkanie poświęcone różnicom międzypokoleniowym, stereotypom dotyczącym poszczególnych generacji oraz temu, jakie naprawdę jest pokolenie dzisiejszych młodych dorosłych.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

KSIĄŻKOWE RZĘBY

EDUKACJA

Godz.	13:00-14:30
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi/ ul. Wielkopolska 70/72
Opis	Uczestnicy spotkania obejrzą wystawę modeli wykonanych techniką book folding, dowiedzą się na czym ona polega, spróbują swoich sił w procesie tworzenia „rzeźb” ze starych i niepotrzebnych książek.
Zapisy	453 066 079/ czytelnia@cre-lodz.edu.pl
Koszt	Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:00 oraz 15:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Zajęcia ruchowo-taneczne, usprawniające koordynację ruchową całego ciała, wpływające na poprawę pamięci i lepsze samopoczucie.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY MODOWE - PORADY

Godz.	13:00-16:00
Organizator/ Adres	Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”/ Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11
Opis	Ciuszki i pogaduszki, wymiana ubrań i biżuterii. Warsztaty: poznaj swoją figurę.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

GRA W SCRABBLE

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Klasyczna gra, która polega na wymyślaniu powiązanych ze sobą słów i układaniu ich na planszy w sposób przypominający krzyżówkę.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WIOSENNE ODKRYWANIE W ZOO ŁÓDŹ

EDUKACJA

Godz.	13:30
Organizator/ Adres	Miejski Ogród Zoologiczny w Łodzi/ ul. Konstancyńska 8/10
Opis	W ramach biletu do Orientarium Zoo Łódź, zapraszamy na bezpłatny spacer z edukatorem po zewnętrznym terenie ZOO. Uczestnicy będą mieli okazję pogłębić wiedzę o żyrafach, zebkach, słoniach, czy hipopotamach. Spacer rozpocznie się na dużych schodach zaraz za wejściem do zoo. W zależności od warunków pogodowych, uczestnicy będą mieli możliwość swobodnego przemieszczania się między wybiegami zewnętrznymi, obserwując życie zwierząt w naturalnym środowisku.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Wycieczka w cenie biletu wstępu do Orientarium Zoo Łódź - z Kartą Łodzianina 50 zł, bez karty 80 zł

OPROWADZANIE EDUKACYJNE PO WYSTAWIE „ST IVES I GDZIE INDZIEJ”

KULTURA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Ogrodowa 19
Opis	Opowieść o artystach, którzy znaleźli sposób na to, by połączyć sztukę abstrakcyjną i miłość do natury. Wejdźmy do lasu, na piaszczyste wybrzeże czy stromy klif w ... muzealnej galerii.
Zapisy	605 060 063/ edu@msl.org.pl
Koszt	5 zł

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

14 MAJA 2025 ŚRODA

„MAJ MIESIACEM MIŁOŚCI”

KULTURA

Godz.	14:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka NADWYRAZ, ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Opis	Program poetycko-muzyczny w wykonaniu Jadwigi Raczyńskiej i Ryszarda Tomczyka, który wprowadzi w romantyczny nastrój pełen pięknych wierszy i melodyjnych utworów.
Zapisy	571 553 037
Koszt	Udział bezpłatny

DRZWI OTWARTE W STOWARZYSZENIU ŁÓDZKI KLUB AMAZONKA

ZDROWIE,
PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	14:00-17:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka/ ul. Paderewskiego 13, II piętro pokój 202 (wejście od ul. Zaolziańskiej)
Opis	Porady, edukacja, profilaktyka raka piersi, nauka samobadania na fantomach edukacyjnych. Rozmowa z wolontariuszką ochotniczką.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:30-16:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Poniańskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZAGINIONE DZIEŁA SZTUKI - PRELEKCJA

KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi - Oddział Martyrologii Radogoszcz/ ul. Zgierska 147
Opis	Prelekcja popularnonaukowa poświęcona wojennej walce o skarby polskiego dziedzictwa narodowego. W czasie spotkania przyjrzymy się działaniom muzealników, historyków, historyków sztuki mających na celu ukryć artefakty przed najeźdźcami. Dowiemy się także kim byli „Monuments Men” i w jaki sposób są związani z polskimi dziełami sztuki.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	12 zł/ os. [zniżka 50% z legitymacją emeryta/rencisty, legitymacją szkolną, Kartą Łodzianina, Kartą Dużej Rodziny]

GIMNASTYKA „SIEDZĘ ZDROWO, RUSZAM SIĘ LEKKO”

SPORT/
REKREACJA

Godz.	15:30-16:15
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Chojny Centrum Kultury Młodych/ ul. Łokatorska 13
Opis	Gimnastyka dla seniorów obejmująca ćwiczenia cardio, ćwiczenia medycyny chińskiej oraz ćwiczenia oddechowe. Trening na krzesłach wzmacnia mięśnie, poprawia krążenie, poprawia zakres ruchu w stawach.
Zapisy	42 684 24 02
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS RETRO Z GWIAZDAMI „KWIAT KAKTUSA”

KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ Osiedlowy Dom Kultury Romus, ul. Podhalańska 1
Opis	Walter Matthau, Ingrid Bergman i Goldie Hawn w komedii obyczajowej o kawalerze, który udaje przed kochanką, że ma żonę i dzieci, co powoduje serię zaskakujących wydarzeń.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA PILATES

SPORT/
REKREACJA

Godz.	16:00-17:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Fit Górna, ul. Felińskiego 7
Opis	Zajęcia wzmacniające mięśnie głębokie, poprawiające postawę, elastyczność ciała.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	16:30-18:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Piłsudskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

PRELEKCJA DOTYCZĄCA MODY

EDUKACJA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Czterech Kultur, ul. Brzeźna 10
Opis	Prelekcja dot. mody XX w. - jak trendy ewoluowały na przestrzeni 100 lat.
Zapisy	571 553 047
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

14 MAJA 2025 ŚRODA

WYKŁAD „TWÓRCY BAWELNIANEGO IMPERIUM NA WIDZEWIE”

EDUKACJA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Muzeum Pałac Herbsta/ Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Odyseja, ul. Wschodnia 42
Opis	Wykład poświęcony historii budowy imperium przemysłowego na Widzewie oraz postaciom słynnych łódzkich fabrykantów zaangażowanych w powstanie i działalność Widzewskiej Manufaktury. Podczas wykładu przybliżone zostaną okoliczności wyboru lokalizacji, w której powstał jeden z największych zakładów przetwórstwa bawełnianego oraz produkcji nici. Przedstawione zostaną również postaci słynnych łódzkich fabrykantów związanych z tą dzielnicą miasta: Juliusza Kunitzera, Juliusza Heinza, czy Ludwika Meyera.
Zapisy	577 470 040
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „LUDZIE LISTY PISZĄ”

KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Teatr Pinokio w Łodzi/ ul. Sienkiewicza 75/77
Opis	Przy kultowych utworach The Beatles, Elvisa Presleya, Secret Service i Skaldów napijemy się gorącej herbaty, a następnie spróbujemy napisać list do samych siebie. Spotkanie warsztatowe zakłada pracę z emocjami i ciałem oraz wykorzystanie sztuki kolażu. Wszystkie zaplanowane działania połączy wspólny mianownik: epistolografia.
Zapisy	601 232 583 lub na stronie Teatru Pinokio w Łodzi w zakładce bilety
Koszt	10 zł

SPOTKANIE Z CYKLU „OCALELIŚMY. I CO DALEJ?”

KULTURA

Godz.	18:00
Organizator/ Adres	Centrum Dialogu im. Marka Edelmana/ ul. Wojska Polskiego 83
Opis	80 lat po wojnie Centrum Dialogu, wraz z badaczami i badaczkami wątków żydowskich oraz historii wielokulturowej Łodzi, analizuje powojenne losy polskich społeczności żydowskich oraz historie Ocalałych, którym przedwojenne życie zostało tak brutalnie zabrane. Po okrucieństwach wojny Ocalali poszukiwali sensu życia i wiary w człowieczeństwo zaangażowaniem w działania artystyczne, społeczno-polityczne, czy pomocowe. Cykl pozwala lepiej zrozumieć losy ich samych oraz kolejnych pokoleń.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny



**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

SPEKTAKL „ZAMIANA”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Scena Kameralna
Opis	Paul Claudel to autor wyjątkowy. Zanurzony w poezji i metafizycznym niepokoju. Dużą część swoich utworów osnuł wokół problematyki wiary. Są one szczególnego rodzaju moralitetami. Szczególnego, ponieważ pisze je człowiek nawrócony, pamiętający i wciąż analizujący swoje wątpliwości, przekonany o tym, że wybór, jakiego dokonał, nie zagwarantuje mu wcale łatwego życia. Wręcz przeciwnie. Fenomen ten przedstawia Claudel, między innymi, w Zamianie - dramacie wodzenia na pokuszenie, ulegania złu i opierania się zepsuciu. Nikt z tego starcia siłą światła i ciemności nie wychodzi bez strat.
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl
Koszt	30 zł (cena regularna: 50 zł)

TANIEC W RYTMIE CHA CHA

SPORT/
REKREACJA

Godz.	20:00-21:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Kursanci poznają tańce standardowe oraz latynoamerykańskie i technikę z nimi związaną. Lekcje prowadzone są pod kątem imprez okolicznościowych, tak aby uczestnicy mogli wykorzystać poznane umiejętności na imprezach tj. dyskoteki, wesela, sylwester itp.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

15 MAJA 2025 CZWARTEK

SPACER NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	09:00-11:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ Park Podolski, al. Marsz. Edwarda Śmigłego-Rydza 68
Opis	Nordic walking oraz proste ćwiczenia usprawniające na powietrzu. Zbiórka przy tętni od ul. Tatrzańskiej.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

PREZENTACJA „PODRÓŻE SENTYMENTALNE Z GWIAZDAMI POLSKIEGO KINA LAT 30”

EDUKACJA

Godz.	10:00-11:30
Organizator/ Adres	Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi/ ul. Gdańska 100/102, sala szkoleniowa, wejście A
Opis	Prezentacja najwybitniejszych aktorów teatralnych, rewiowych, kabaretowych i filmowych okresu międzywojennego. Zaprezentowanie książek, czasopism, artykułów ze starych gazet i czasopism, płyt CD, płyt analogowych, nut, a także audiobooków oraz dokumentów życia społecznego, które znajdują się w zbiorach Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej.
Zapisy	42 663 03 45/ marta.kudra@wbp.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

15 MAJA 2025 CZWARTEK

WARSZTAT FILMOWY

KULTURA

Godz.	10:00-11:30 oraz 12:00-13:30
Organizator/ Adres	Narodowe Centrum Kultury Filmowej w EC1 Łódź - Miasto Kultury/ wejście od ulicy Wojciecha Hasa, od strony Dworca Łódź Fabryczna
Opis	Warsztaty w studiu dźwięku NCKF (poziom +4). Na początku zajęć porozmawiamy o tworzeniu filmów i realizacji dźwięku kiedyś i dziś. Opowiemy jak zmieniał się ten proces na przestrzeni lat, oraz ile obecnie pozostało z dawnej „magii kina”. Uczestnicy poznają specyfikę pracy w studiu dźwięku i będą mieli okazję spróbować swoich sił przed mikrofonem. Podłożymy głosy pod znanych polskich aktorów lub dogramy efekty dźwiękowe. Na koniec zarejestrujemy wspólnie zaśpiewaną piosenkę.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na warsztaty upoważnia również do zwiedzania wystawy „Kino Polonia” o 120 latach historii polskiej kinematografii)

GIMNASTYKA DLA OSÓB 60+

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:30-11:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Niciarniana - Dom Kultury Ariadna/ al. marsz. Józefa Piłsudskiego 159
Opis	Aktywność dla osób lubiących umiarkowany wysiłek. Zajęcia uczą zdrowego i efektywnego relaksu, pozwalają poznać własne ciało i pokazują jak w życiu codziennym o nie dbać.
Zapisy	510 313 310
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „PROFILAKTYKA I FIZJOTERAPIA W WYSIŁKOWYM NIETRZYMANIU MOCZU”

ZDROWIE

Godz.	10:30-12:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Sportu Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, pl. Hallera 1, sala relaksacyjna
Opis	Warsztaty prowadzone przez dr Małgorzatę Kilon z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Rehabilitacji i Medycyny Fizycznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Prosimy o przybycie w wygodnym stroju, przyniesienie ręczników i obuwia sportowego na zmianę.
Zapisy	602 300 165
Koszt	Udział bezpłatny

ANATOMIA RUCHU

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Proste ćwiczenia i zabawy muzyczno-ruchowe w celu utrzymania sprawności psychofizycznej w wieku dojrzałym. Zajęcia zawierać będą elementy choreoterapii, technik oddechowych oraz relaksacyjnych. Prosimy o zabranie wygodnego stroju niekrępującego ruchów.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY DIABETOLOGICZNE

ZDROWIE

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udzielają pielęgniarki: mgr Iwona Wolska i Agata Osuchowska.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTAT „SECESJA. PIĘKNO IDEALNIE SPLECIONE”

EDUKACJA

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi/ul. Przędzalniana 72
Opis	Secesja to styl znany również jako Art Nouveau, czyli „Nowa Sztuka”, charakteryzujący się innowacyjnym podejściem do idei projektowania. Twórcy nurtu dążyli do stylistycznego scalenia dzieł sztuki i wyrobów rzemiosła artystycznego. Dzięki temu codzienne przedmioty zyskiwały rangę sztuki użytkowej, a ich dekoracyjność stawała się równie istotna co praktyczność. Warsztaty pozwolą uczestnikom stać się secesyjnymi projektantami.
Zapisy	506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35, pon. - pt. 08:00-16:00/ edu.herbst@msl.org.pl
Koszt	5 zł

SPOTKANIE Z HISTORIĄ W MUZEUM KOMUNIKACJI MPK-ŁÓDŹ

EDUKACJA

Godz.	12:00 oraz 14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Komunikacji Miejskiej MPK - Łódź/ ul. Wierzbowa 51
Opis	Niepowtarzalna okazja zapoznania się z dziejami łódzkich tramwajów i autobusów.
Zapisy	42 672 12 07 (pon. - czw. w godz. 10:00-18:00)/ muzeum@mpk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

GIĘTKI UMYSŁ

ZDROWIE

Godz.	12:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Trening umysłu w postaci różnorodnych ćwiczeń, gier i łamigłówek.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

15 MAJA 2025 CZWARTEK

SPACER „SEKRETY SECESYJNEJ MODY I URODY”

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Podczas spaceru po Pałacu Rodziny Poznańskich poznamy sekrety mody, urody oraz higieny przełomu XIX i XX wieku, odkrywając przy okazji ciekawostki o dawnych trendach oraz ich miłośnikach. W pałacowych podziemiach zajrzymy do pracowni modystki, dowiemy się, jak osiągnąć wymarzone sylwetki, jakie tajemnice skrywały gorsety i do czego służyły kruczki czy prawidełka. Na zakończenie warsztatów, każdy własnoręcznie stworzy oryginalną pamiątkę z tej podróży w czasie.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	5 zł

SPACER W CIEMNOŚCI

EDUKACJA

Godz.	13:00-13:30 oraz 13:30-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ Plac Wolności
Opis	Zwiedzania Muzeum Kanału „Dętka” - łódzkiego zabytku hydrotechniki, jednego z pierwszych odcinków miejskiej kanalizacji. W zbiorniku gromadzono wodę deszczową służącą do płukania miejskiej sieci kanalizacyjnej.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

„JACEK II - AGENT W SPÓDNICY” - ZWIEDZANIE

KULTURA,
EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi - Oddział Gdańska/ ul. Gdańska 13
Opis	Tematyczne zwiedzanie wystawy stałej. Opowieść o więzieniu w czasie II wojny światowej na tle historii Haliny Szwarec z domu Kłęb, aresztowanej w maju 1944 r.
Zapisy	42 620 05 70, 42 620 05 71 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00
Koszt	6 zł

LUMINO - WARSZTATY KREATYWNE Z DEGUSTACJĄ

EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis	Stworzona przez francuską graphiczkę i projektantkę Gwendoline Blosse, LUMINO to instalacja, która pozwala odkryć interakcje między materia, światłem i smakiem. Zapraszamy do udziału w warsztatach twórczych i odkrywania nowych smaków. Będzie to unikalne połączenie sztuki, gastronomii i dziedzictwa. W roli głównej wyrób cukierniczy, który jest bardzo dobrze znany we Francji, ale znacznie mniej poza granicami tego kraju.
Zapisy	512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

TAŃCE W KĘGU

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Tańce w kole lub korowodzie, zarówno tradycyjne, bardzo proste, jak i współczesne mniej lub bardziej skomplikowane.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIE Z MAŁGORZATĄ WACHOWICZ

KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Filia nr 57, ul. Bartoka 27
Opis	Spotkanie z łódzką architektką i pisarką. Pani Małgorzata jest autorką niebanalnych powieści obyczajowych oraz mało krwawych kryminałów, w których pojawiają się łódzkie wątki, budynki i miejsca.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS RETRO Z GWIAZDAMI „SABRINA” - KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ MSK Wyspa Kultury, ul. Stawowa 28
Opis	Audrey Hepburn, Humphrey Bogart i William Holden w melodramacie o dwóch braciach, rywalizujących o względy pięknej córki szofera.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł (płatność gotówką)

OBIEKTYWNE CZWARTKI,
CZYLI STUDIUM FOTOGRAFII DOJRZAŁEJ

EDUKACJA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Łódzki Dom Kultury/ lokalizacja tymczasowa ul. Dowborczyków 18
Opis	Spotkania dla wszystkich, którzy przez całe życie pasjonują się sztuką fotografii, ale dopiero w wieku dojrzałym znaleźli czas, by zacząć świadomie używać sprzętu fotograficznego. Poznamy zdjęcia mistrzów obiektywu, poznamy wirtuozów fotoreportażu, fotografii teatralnej i reklamowej. Dowiemy się jakie przeznaczenie mają konkretne obiektywy, do jakiej fotografii wystarczy smartfon, a gdzie lepiej się sprawdzi profesjonalna cyfrowka. Będą przykłady zdjęć i trochę fotograficznych sztuczek. Opowiemy o cyfrowej obróbce obrazu. Porozmawiamy o roli sztucznej inteligencji, jej dobrodziejstwu oraz o zagrożeniach płynących z jej upowszechnienia. Wszystko to zostanie okraszone ciekawostkami i anegdotami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

15 MAJA 2025 CZWARTEK



KAMENA MŁODZI - SENIOROM

KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Fundacja KAMENA Łódź, KAMENA MŁODZI/ Klub JESTEŚMY, ul. Jaracza 13
Opis	„Piosenki Waszych Czasów” - recital przebojów z lat 60-80 w wykonaniu utalentowanej wokalistki Natalii Sadowskiej. W przerwach dowcipy z tamtych czasów.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	10 zł (w tym herbata różne smaki)

MECZ SZACHOWY

SPORT/
REKREACJA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Symultana szachowa dla seniorów z certyfikowanym instruktorem szachowym.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTAT MÓJ WŁASNY PASAŻ RÓŻY

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	17:00-19:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.Archihub, ul. Zachodnia 76
Opis	Upcyklingowy warsztat artystyczny z Łódzkim Agregatem Twórczym, podczas którego wykorzystamy stare płyty CD. Nadamy im drugie życie, a naszą inspiracją będzie niesamowity Pasaż Róży - pełen lustrzanego blasku i geometrycznych wzorów. Każdy uczestnik i uczestniczka wykona własną mozaikę z ciętych płyt CD, którą zabierze do domu.
Zapisy	571 553 004
Koszt	Udział bezpłatny

15 MAJA 2025 CZWARTEK

ZDROWY KRĘGOSŁUP - WZMACNIANIE

SPORT/
REKREACJA

Godz.	18:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Radogoszcz Wyspa Kultury/ ul. Stawowa 28
Opis	Zajęcia zawierające stretching i rozluźnienie całego ciała. Podczas zajęć pracujemy nad zwiększeniem ruchomości i elastyczności stawów, stabilizacją kręgosłupa, mocnymi mięśniami grzbietu i brzucha. Do ćwiczeń wykorzystujemy m.in. maty, piłki, gumy.
Zapisy	501 369 349/ www.msk.lodz.pl (w wyszukiwarce trzeba wpisać ZDROWY KRĘGOSŁUP-WZMACNIANIE)
Koszt	20 zł wejście jednorazowe, 60 zł opłata miesięczna/ 1 raz w tygodniu, 110 zł opłata miesięczna/ zajęcia 2 razy w tygodniu

SPEKTAKL „ZAMIANA”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Scena Kameralna
Opis	Paul Claudel to autor wyjątkowy. Zanurzony w poezji i metafizycznym niepokoju. Dużą część swoich utworów osnuł wokół problematyki wiary. Są one szczególnego rodzaju moralitetami. Szczególnego, ponieważ pisze je człowiek nawrócony, pamiętający i wciąż analizujący swoje wątpliwości, przekonany o tym, że wybór, jakiego dokonał, nie zagwarantuje mu wcale łatwego życia. Wręcz przeciwnie. Fenomen ten przedstawia Claudel, między innymi, w Zamianie - dramacie wodzenia na pokuszenie, ulegania złu i opierania się zepsuciu. Nikt z tego starcia sił światła i ciemności nie wychodzi bez strat.
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl
Koszt	30 zł (cena regularna: 50 zł)

16 MAJA 2025 PIĄTEK

PORADY ORTOPEDYCZNE

ZDROWIE

Godz.	8:00-10:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udziela lek. Michał Dorosiński - ortopeda.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	09:00-10:30
Organizator/ Adres	MOSiR/ Obiekt Rekreatywny Stawy Jana
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

16 MAJA 2025 PIĄTEK

SPACER NORDIC WALKING W PARKU SIELANKA

SPORT/
REKREACJA

Godz.	09:00-11:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ Park Sielanka, ul. Cieszkowskiego 2
Opis	Spacer nordic walking oraz proste ćwiczenia usprawniające na powietrzu. Zbiórka przy górze w Parku Sielanka.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

DRZWI OTWARTE W DOMU DZIENNEGO POBYTU

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	09:00-13:00
Organizator/ Adres	Miejski Ośrodek Pomocy społecznej w Łodzi/ Dom Dziennego Pobytu, al. 1-go Maja 24/26
Opis	Prezentacja oferty placówki dla Seniorów (co i jak robimy, prezentacja prac, rozmowy z uczestnikami DDP), wykład multimedialny dotyczący Starego Polesia, który zaprezentuje licencjonowany przewodnik oraz quiz na ww. temat. Seniorzy oraz odwiedzający placówkę będą mieli możliwość wzięcia udziału w turnieju gier planszowych.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

BADANIE TRYCHOLOGICZNE

ZDROWIE

Godz.	09:00-16:00
Organizator/ Adres	Martha Orchis Łódzkie Centrum Trychologii/ ul. Narutowicza 12 lok. 2U
Opis	Konsultacje z trychologiem, który oceni stan włosów i skóry głowy na podstawie przeprowadzonego wywiadu oraz badania z wykorzystaniem mikrokamery o minimum 40-krotnym zbliżeniu. Podczas trichoskopii ocenia się strukturę włosów, stopień ich zniszczenia, rozdwój, porowatość, co jest pomocne w dobraniu odpowiedniej pielęgnacji włosów. Kompleksowo przeprowadzone badanie pozwoli na zdiagnozowanie dermatoz skóry głowy i zaproponowanie odpowiedniej kuracji, mającej na celu przeciwdziałanie zidentyfikowanym problemom skóry głowy i włosów. Może ona także obejmować zlecenie dodatkowych badań, rekomendację wizyt u innych specjalistów np. endokrynologa, dietetyka, psychologa bądź zalecenia dotyczące suplementacji, diety. Uwaga: włosy mogą być farbowane, jednak proponujemy przyjść na wizytę co najmniej tydzień po zabiegu kolorystyki. Prosimy o umycie włosów na 24 godziny przed wizytą.
Zapisy	888 251 706
Koszt	90 zł [cena regularna 180 zł]

„PRZYJAZNE MIASTO - SPACER PO ŁODZI Z APLIKACJĄ”

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Instytut Historii Sztuki Uniwersytetu Łódzkiego/ zbiórka: ul. Ogrodowa 17, przed wejściem do hotelu Andel's
Opis	Spacer z aplikacją na iOS i Android: Manufaktura - ul. Gdańska - Muzeum Sztuki (MS1). Pracownicy Instytutu zapoznają uczestników z aplikacją pozwalającą na samodzielne zwiedzanie Łodzi, dostosowaną do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku i nie tylko.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD PT. „POSTAWY WOBEC STAROŚCI”

EDUKACJA

Godz.	10:00-11:30
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Zakład Rehabilitacji Psychospołecznej, ul. Narutowicza 60, sala 123
Opis	Wykład będzie okazją do poznania tematu od strony psychologicznej i społeczno-kulturowej, a dzięki części warsztatowej da również okazję do autorefleksji. Prowadzenie: dr Katarzyna Binder-Olibrowska.
Zapisy	519 737 243
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD RENTA WDOWIA ORAZ FUNKCJONALNOŚĆ PLATFORMY USŁUG ELEKTRONICZNYCH

EDUKACJA

Godz.	10:00-12:00
Organizator/ Adres	Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi/ ul. Zamenhofa 2, sala 201
Opis	Podczas wykładu nasi specjaliści wyjaśnią zasady ustalania prawa do świadczenia pn. renty wdowia, zmiany w przepisach podatkowych oraz przedstawią funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych, korzyści z bezgotówkowego pobierania świadczeń, mLegitymację.
Zapisy	42 638 23 08/ szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt	Udział bezpłatny

CYBER SAFE SENIOR - WARSZTAT O BEZPIECZEŃSTWIE W SIECI I KONSULTACJE

EDUKACJA

Godz.	10:00-12:00 warsztat/ 12:00-15:00 konsultacje (15 minut/ os.)
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii/ ul. Sienkiewicza 55 lok. 194
Opis	Podczas warsztatu będzie można dowiedzieć się jak bezpiecznie korzystać z Internetu, jak zabezpieczyć smartfon lub komputer przed cyberprzestępcami, sprawdzić swoją wiedzę na temat bezpieczeństwa w sieci oraz otrzymać dostęp do bezpłatnych materiałów edukacyjnych. Podczas konsultacji będzie można uzyskać pomoc w obsłudze smartfonu lub komputera.
Zapisy	509 798 490/ adamek@newtechlodz.com
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

16 MAJA 2025 PIĄTEK

SPACER Z PRZEWODNIKIEM PO ŁODZI

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	10:00-12:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ ul. Kopernika
Opis	Zapraszamy na spacer z Przewodnikiem Justyną Tomaszewską. Tematem tego spaceru będzie ul. Kopernika.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY TAŃCA HIP HOP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” / Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56
Opis	Warsztaty tańca Hip Hop, podczas których uczestnicy dowiedzą się, skąd wywodzi się ta kultura, poznają podstawowe kroki i elementy tego stylu oraz uzyskają informacje, jak łączyć go z innymi aktywnościami.
Zapisy	513 102 508/ kontakt@centerko.org do dnia 14.05.2025
Koszt	Udział bezpłatny

LATINO MIX GOLD

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Radogoszcz Wyspa Kultury/ ul. Stawowa 28
Opis	Zajęcia taneczno-fitnessowe, oparte na przedłużonej rozgrzewce, rozluźniającej napięcie mięśniowe. Nauka kroków i choreografii m.in.: salsy, bachaty, cha-chy, trening funkcjonalny w trakcie tańca i zabawy. Zajęcia kończą się ćwiczeniami z elementami stretchingu.
Zapisy	501 369 349/ www.msk.lodz.pl [w wyszukiwarce trzeba wpisać LATINO MIX GOLD]
Koszt	15 zł pojedyncze wejście, 50 zł/karnet miesięczny

SEANS MUZYCZNY „PANOWIE ŚPIEWAJĄ”

KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ MSK Ośrodek Żubardź, ul. Żubardzka 3
Opis	Fragmenty koncertów i archiwalnych telewizyjnych programów rozrywkowych z udziałem najpopularniejszych śpiewaków i piosenkarzy ostatnich 70 lat.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł [płatność gotówką]

WYKŁAD PT. „ODLEŻYNA - GÓRA ŁODOWA
W OPIECIE NAD OSOBĄ LEŻĄCĄ” - EDUKACJA/ ZDROWIE

ZDROWIE

Godz.	11:00-11:45
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Zakład Pielęgniarstwa Zachowawczego, ul. Jaracza 63
Opis	Wykład wygłosi prof. Ewa Borowiak, kierownik Zakładu Pielęgniarstwa Zachowawczego.
Zapisy	Nie są wymagane

„TAŃCE CZTERECH KULTUR”

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Chojny Centrum Kultury Młodych/ ul. Łokatorska 13
Opis	Warsztaty tańca w kręgu to spotkanie z muzyką, tańcami i kulturą narodowości związanych z XIX wieczną Łodzią. Warsztaty mają wpływ na poprawę kondycji fizycznej oraz na pamięć.
Zapisy	42 684 24 02/ m.marszalkowska@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:30
Organizator/ Adres	Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łódź/ Park Źródlińska I, w pobliżu altany
Opis	Tai Chi to starochińska praktyka łącząca ruch, oddech i skupienie. Wzmacnia ciało, uspokaja umysł i wprowadza harmonię do codziennego życia.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER PO STARYM WIDZEWIE I GREMBACHU

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Niciarniana - Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3
Opis	Wyruszymy w podróż w czasie, odkrywając ślady przeszłości ukryte w zaułkach, na fasadach starych kamienic i w opowieściach dawnych mieszkańców. To niepowtarzalna okazja, by poznać historię tej niezwykłej części Łodzi, posłuchać ciekawostek i anegdot oraz wspólnie odkrywać miejsca, które skrywają fascynujące historie.
Zapisy	510 313 310
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY DIABETOLOGICZNE

ZDROWIE

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udzielają pielęgniarki: mgr Iwona Wolska i Agata Osuchowska.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

16 MAJA 2025 PIĄTEK

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Piłsudskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

OPROWADZANIE Z PRZEWODNIKIEM

KULTURA

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	EC1 Łódź - Miasto Kultury/ ul. Targowa 1/3
Opis	Orowadzanie fabularne po Centrum Nauki i Techniki pn. „Opowieść o jednym biurku”. Podczas spaceru po zakamarkach elektrowni poznamy historię budynku i jego dawnych pracowników.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na oprowadzanie upoważnia również do dalszego zwiedzania ekspozycji Centrum Nauki i Techniki)

PRZEJAZD ZABYTKOWYM WAGONEM

KULTURA

Godz.	12:00 oraz 14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Komunikacji Miejskiej MPK - Łódź/ krańcówka Radiostacja
Opis	Przejazd zabytkowym wagonem typu „Sanok” z Radiostacji na Żabieniec. Przekonaj się, jak dawniej wyglądała podróż tramwajem.
Zapisy	42 672 12 07 (pon. - śr. w godz. 10:00-18:00)/ muzeum@mpk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SEKRETY SECESYJNEJ MODY I URODY

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Podczas spaceru po Pałacu Rodziny Poznańskich poznamy sekrety mody, urody oraz higieny przełomu XIX i XX wieku. W pałacowych podziemiach zajrzymy do pracowni modystki, dowiemy się też, jak osiągnąć wymarzone sylwetki, jakie tajemnice skrywały gorsety i do czego służyły kruczki czy prawidełka. Na zakończenie warsztatów, w ramach zajęć plastycznych, każdy własnoręcznie stworzy oryginalną pamiątkę z tej podróży w czasie.

Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00 - 16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	5 zł

SPACER W CIEMNOŚCI

EDUKACJA

Godz.	13:00-13:30 oraz 13:30-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ Plac Wolności
Opis	Zwiedzanie Muzeum Kanału „Dętka” - łódzkiego zabytku hydrotechniki, jednego z pierwszych odcinków miejskiej kanalizacji. W zbiorniku gromadzono wodę deszczową służącą do płukania miejskiej sieci kanalizacyjnej.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

WARSZTATY MALARSKIE PT. „EKSPERYMENTY”

EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żubardź/ ul. Żubardzka 3
Opis	Warsztaty malarskie z wykorzystaniem różnych narzędzi i technik.
Zapisy	42 651 67 47/ zubardzka@msk.lodz.pl
Koszt	10 zł

SPOTKANIE PN. „DOJRZAŁA SZTUKA KOCHANIA”

EDUKACJA

Godz.	14:00-15:00
Organizator/ Adres	EC1 Łódź - Miasto Kultury/ ul. Targowa 1/3, Audytorium Centrum Nauki i Techniki EC1
Opis	Spotkanie z Olgą Żukowicz. Rozmowa o ważnych, biologicznych i psychologicznych, aspektach miłości i związanych z nią przyjemnościach.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1)/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na spotkanie upoważnia również do zwiedzania ekspozycji Centrum Nauki i Techniki)

KONCERT „OD FOLKLORU DO OPERY”

KULTURA

Godz.	14:00-15:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka NADWYRAZ, ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Opis	Wyjątkowy i niepowtarzalny koncert Marka i Aleksandra Krześlaków, którzy zabiorą Państwa w podróż po różnych gatunkach muzyki i zaprezentują przekrój przebojów od folkloru miejskiego do opery.
Zapisy	571 553 037
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

16 MAJA 2025 PIĄTEK

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:30-16:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Mickiewicza
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

LEKCJA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

EDUKACJA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Studium Języków Obcych Modern Languages Center Spółka z o.o. Spółka Komandytowa/ al. Kościuszki 59/61
Opis	Lekcja języka angielskiego dla osób, które uczyły się angielskiego w przeszłości, ale nie wiele pamiętają. Program spotkania obejmuje godzinne, interaktywne warsztaty, w których w przyjaznej atmosferze przećwiczymy m.in. powitanie, przedstawianie się oraz prowadzenie prostych rozmów.
Zapisy	508 277 926, 42 633 34 36/ studium@studium.com.pl
Koszt	Udział bezpłatny

KONCERT „NA LUDOWĄ NUTĘ”

KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Koncert zespołu wokalnoinstrumentalnego „Cantare” z MSK Dom Kultury Widok.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD „JAK POWSTAŁY WIELKIE FORTUNY
ŁÓDZKICH FABRYKANTÓW”

EDUKACJA

Godz.	17:00 - 18:30
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.ArchiHub, ul. Zachodnia 76
Opis	Wykład wprowadzający w tematykę rozwoju Łodzi przemysłowej w XIX wieku oraz pokazujący specyfikę i oryginalność naszego miasta. Spotkanie będzie zilustrowane zdjęciami pokazującymi zmiany, jakie nastąpiły w Łodzi na przestrzeni kilkudziesięciu lat przełomu XIX i XX wieku. Bajeczne fortuny, intensywne tempo życia, zawrotne kariery i błyskawiczne upadki - to emocjonujące tło rozwoju naszego miasta, które każdy Łódzianin znać powinien.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO WNETRZACH
PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

KULTURA

Godz.	17:00-19:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Orowadzanie po wystawie stałej „Poznańscy: Pałac. Potęga. Pokolenia” - ekspozycji opowiadającej o historii rodziny Poznańskich, ich drodze do sukcesu i bogactwa, powstaniu rezydencji przy ul. Ogrodowej - jej wnętrzach i dekoracji, zmianach architektonicznych i funkcji.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

SPEKTAKL KABARETOWY „BIESIADA NA 602”

KULTURA

Godz.	18:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie „Kabaret Bi-Ba-Bo”, Dom Literatury w Łodzi/ ul. Roosevelta 17
Opis	Spektakl, na który składają się głównie piosenki na melodie piosenek biesiadnych, z nowymi zwykle zabawnymi, ale też lirycznymi tekstami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	15 zł

KONCERT „EIN DEUTSCHES REQUIEM”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Filharmonia Łódzka im. Artura Rubinsteina/ ul. Narutowicza 20/22
Opis	W programie: Johannes Brahms - Ein Deutsches Requiem [75’].
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	22 zł - cena specjalna na hasło Senioralia w kasie Filharmonii

SPEKTAKL „SZTUKA”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Mała Scena
Opis	„Sztuka” Yasminy Rezy to, wbrew tytułowi, komedia nie o współczesnej sztuce, lecz przede wszystkim o stosunkach międzyludzkich. Opowiada o nich w sposób dowcipny i gorzki zarazem. Błyskotliwy komizm Sztuki zmusza do refleksji. Nad tym, jak układamy sobie relacje z najbliższymi, za czym tęsknimy, czego potrzebujemy.
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl
Koszt	30 zł (cena regularna: 50 zł)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

17 MAJA 2025 SOBOTA

SPOTKANIE ZDROWOTNE

KULTURA

Godz.	10:00-13:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera w Łodzi/ ul. Przyrodnicza 7/9
Opis	Konsultacje kardiologiczne i okulistyczne. Spotkanie blogerką „Zaczytaną Ewelką”.
Zapis	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIE DOT. BEZPIECZNEJ FARMAKOTERAPII

ZDROWIE

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Wydział Farmaceutyczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Muszyńskiego 1, Apteka Szkoleniowa
Opis	Podczas spotkania uczestnicy nie tylko poznają aptekę „od kuchni”, ale również poznają zasady bezpiecznej farmakoterapii, dowiedzą się więcej o suplementach diety, będą mogli dokonać przeglądu swoich apteczek i wykonać wybrane pomiary diagnostyczne.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

TURYSTYCZNA DOLINA RZEKI JASIEŃ - WYCIECZKA ROWEROWA

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-15:00
Organizator/ Adres	Zielona Łódź/ EC1 Nakręca/ start: wejście do Centrum Nauki i Techniki EC1, pl. J. Szoslanda - godz. 11:00, koniec: ul. Chocianowicka/Pabianicka.
Opis	Podczas wycieczki spojrzymy na drugą najważniejszą rzekę w historycznym rozwoju miasta - Jasień. Poszukamy wspólnie początków rzeki na Stokach nieopodal ulicy Pomorskiej, a następnie przejedziemy wzdłuż dawnych przemysłowych obszarów na Widzewie czy Księżym Młynie. Opowiemy o czasach kiedy nad Jasieniem istniały młyny i fabryki, a dziś mamy liczne parki np. Widzewski czy Nad Jasieniem. W tym ostatnim czeka na nas niespodzianka, bo do dziś w korycie rzeki bije najprawdziwsze źródło! Nie zawsze Jasień na naszej trasie będzie zakryty pod ziemią lub wciśnięty w betonowe koryto. Kiedy dopływa do rzeki Ner, dolina Jasienia sprawia wrażenia naturalnego i dzikiego obszaru. Dlatego na koniec naszej podróży czeka nas prawdziwe wyzwanie terenowe. Dystans - ok. 34 km. Trudność - średnia.
Zapis	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD „JAK DZIAŁA MIĘDZYNARODOWY JĘZYK ESPERANTO”

EDUKACJA

Godz.	14:00-16:00
Organizator/ Adres	Łódzki Dom Kultury/ lokalizacja tymczasowa ul. Dowborczyków 18
Opis	Wykład Robert Kamińskiego i Zofii Śmistek – członków Polskiego Związku Esperantystów. Oddział Łódzki PZE organizuje spotkania konwersacyjne, kursy językowe i prelekcje. Przekazuje informacje o języku esperanto i ruchu esperanckim w Polsce i na świecie.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

NOC MUZEÓW

KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żubardź/ ul. Żubardzka 3
Opis	Akcja plastyczno-happeningowa pt. Ślady i gesty realizowana przez Studio Maestro+ oraz gości. Wspólne tworzenie dużych kompozycji malarskich z użyciem farb akrylowych.
Zapisy	42 651 67 47/ zubardzka@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WYSTAWA „DOKĄD WIEDZIE DROGA? - RZECZ O PEWNYCH ASPEKTACH PEREGRYNACJI AFRYKAŃSKICH DUCHOWYCH I FIZYCZNYCH”

KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi/ Plac Wolności 14
Opis	Afryka to kontynent, który pozostaje w ciągłym ruchu. Pełgające nocą światła ognisk w buszu, gwar straganu, sprzedawcy węgla drzewnego wyruszający o świcie ze swoim towarem to tylko zewnętrzna powłoka wprowadzająca do całego krwioobiegu tej wspólnie i majestatycznej krainy. Podczas oprowadzenia odkryjemy również szlaki wędrówki przodków i posiedzimy z nimi w krótkiej zadumie. Odbędziemy również podróż do gwiazd wraz z jeźdźcem pochodzącym z Mali. A wszystko to przy dźwiękach muzyki wędrownych griotów.
Zapisy	665 655 606/ edukacja@maie.lodz.pl
Koszt	7 zł

TAJEMNICZY OGRÓD DUSZY

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	16:00-17:30
Organizator/ Adres	Galeria Medytacji / ul. Piotrkowska 82
Opis	Marzymy o miejscu, które przyniesie nam wytchnienie, ukojenie, spokój. Takie miejsce istnieje, jest dostępne dla każdego z nas. To nasz magiczny ogród duszy - otworzymy furtkę, wejdźmy do środka i pocujmy jego kojącą moc.
Zapisy	502 277 018
Koszt	Udział bezpłatny



17 MAJA 2025 SOBOTA

NOC MUZEÓW

KULTURA

Godz.	18:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żubardź/ ul. Żubardzka 3
Opis	Galeria Ż MSK Żubardź - wernisaż wystawy malarstwa artysty plastyka Jarosława Żero.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

NOC MUZEÓW

KULTURA

Godz.	18:00-23:00
Organizator/ Adres	Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi/ ul. Gdańska 100/102
Opis	Tegoroczna edycja wydarzenia będzie nawiązywać do powieści Umberto Eco „Imię róży”. Goście biblioteki, chcąc dotrzeć do Finis Africea (ukrytego pokoju pilnie strzeżonego przez zwaśnionych mnichów) staną przed wyzwaniem pokonania labiryntu i rozwiązania bardzo trudnych zadań. Tylko prawdziwi czytelnicy i bibliofile zdołają dotrzeć do celu, ale wszystkich zachęcamy do podjęcia próby. Po dotarciu do celu na dorosłych czekało będzie Średniowieczne skryptorium, w którym zaprezentujemy najstarsze i najciekawsze obiekty z kolekcji rękopisów, starych druków, kartografii, grafiki i fotografii. W czytelnicy zaaranżowanej na skryptorium (pracownicy w strojach mnichów) na odwiedzających będzie czekał mnich skryptor przepisyujący gęsim piórem rękopiśmienny kodeks. Dla czytelników posiadających kartę biblioteczną mamy niespodziankę - skryptorka uwieczni Wasze imiona Bastardą (pismem gotyckim) i opatrzy dokument lakową pieczęcią. Na dzieci będzie czekała księżniczka, która pokaże najnowsze książeczki z Kolekcji Muzeum Książki Dziecięcej: przestrzenne, dźwiękowe, zapachowe, dotykowe i takie, które czytają się same.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

**SENTYMENTALNA PODRÓŻ DO SZKOLNEJ ŁAWKI
– EDUKACJA, KULTURA**

Godz.	18:00-24:00
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi/ ul. Wólczańska 202
Opis	Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej w Łodzi zaprasza wszystkich, którzy chcą powspominać dawne lata szkolne, gdzie królowały granatowe fartuszki, białe kołnierzyki czy juniorki i tych, którzy nigdy nie pisali piórem ze stalówką lub nie doświadczyli czasów osłej ławki, klęknięcia na grochu, czy „łap”. Gwarantujemy dobrą zabawę dla całych rodzin - warsztaty, escape room, wystawy.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPEKTAKL „RÓŻA JERYCHOŃSKA”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Scena Kameralna
Opis	Dramat oparty na prawdziwej historii Oleny Popik, dwudziestoletniej prostytutki z Ukrainy, która przez lata była wykorzystywana przez handlarzy żywym towarem, by umrzeć w Mostarze, w wyniku spustoszeń, jakiego dokonały w jej organizmie choroby weneryczne. Utwór stawia fundamentalne pytanie: ile warte jest nasze życie, jeśli jesteśmy pozbawieni własnego ciała, własnych myśli, imion, języka. Wyrwana z własnego środowiska Olena, z nowym imieniem nadanym przez jej właściciela - Amala, staje przed światem jako wieczny kosmita, bez domu w sensie geograficznym i metaforycznym.
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl
Koszt	30 zł (cena regularna: 55 zł)

SPEKTAKL „SZTUKA”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Mała Scena
Opis	Sztuka o stosunkach międzyludzkich. Opowiada o nich w sposób dowcipny i gorzki żartem. Błyskotliwy komizm Sztuki zmusza do refleksji. Nad tym, jak układamy sobie relacje z najbliższymi, za czym tęsknimy, czego potrzebujemy.
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl
Koszt	30 zł (cena regularna: 50 zł)



Spektakl „Sztuka”
FOT. TEATR JARACZA

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

18 MAJA 2025 NIEDZIELA

WYCIECZKA PIESZA

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział Łódź-Polesie w Łodzi, Przewodnik Turystyki Pieszej PTTK Barbara Kasprzyk oraz Małgorzata Szlukier/ Zbiórka: róg Targowej i Piłsudskiego (od strony Szkoły Filmowej), godz. 09:50
Opis	Wycieczka piesza: 10 km na trasie: Park Źródliska - Park nad Jasieniem - Park na Młynku. Mile widziani seniorzy z wnukami. Zalecane ubranie odpowiednie do aury.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Wycieczka bezpłatna. Uczestnik ponosi koszt ubezpieczenia i dojazdu środkami transportu publicznego we własnym zakresie.

SPOTKANIE ZDROWOTNE

EDUKACJA

Godz.	10:00-12:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera w Łodzi/ ul. Przyrodnicza 7/9
Opis	Jak dbać o zdrowie - konsultacje z lekarzem internistą, nordicwalking w parku, dieta na lato. .
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER PO CENTRUM ŁODZI

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Zielona Łódź, Boss i Łukasz Śwituniak z @Łódzkie HiStory/ Start: pod pomnikiem Reymonta na placu Reymonta. Meta: Muzeum Kinematografii.
Opis	Spacer z historycznymi ciekawostkami przez park Reymonta, park Kilińskiego, Księży Młyn, park Źródliska. Chwilę oddechu będziemy mogli złapać przy jednej z łódzkich rzek: Jasieni lub Lamusa, albo przy źródłach w Kweli.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ŁÓDZKI PIKNIK RÓŻNORODNOŚCI

KULTURA

Godz.	15:00-20:00
Organizator/ Adres	Centrum Dialogu im. Marka Edelmana/ ul. Wojska Polskiego 83
Opis	Wydarzenie, które jest radosną promocją wielokulturowości naszego miasta. Piknik co roku odbywa się w bujnej przyrodzie Parku Ocalałych. Jest on wydarzeniem otwartym dla wszystkich, którzy chcą poznać język, tradycje, zabawy i muzykę osób, które Łódź wybrały na swój drugi dom.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

18 MAJA 2025 NIEDZIELA

MEDYTACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE
- DUCHOWY WYMIAR ODWAGIPORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	16:00-17:30
Organizator/ Adres	Galeria Medytacji/ ul. Piotrkowska 82
Opis	Zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju.
Zapisy	502 277 018
Koszt	Udział bezpłatny

19 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	09:00-10:30
Organizator/ Adres	MOSiR/ Obiekt Rekreacyjny Stawy Jana
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD PT. „CHOROBY NEREK: JAK ROZPOZNAĆ
I JAK ZAPOBIEGAĆ?”

EDUKACJA

Godz.	10:00-11:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Rektorat Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, al. Kościuszki 4, aula im. Pruszczyńskiego, II piętro
Opis	Wykład prowadzony przez członków Studenckiego Koła Naukowego Nefrologii Transplantacyjnej przy Klinice Nefrologii Transplantacyjnej i Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

DYŻUR EKSPERTA EMERYTALNEGO

EDUKACJA

Godz.	10:00-12:00
Organizator/ Adres	Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi/ ul. Zamenhofska 2, parter, oznaczone stoisko
Opis	Podczas dyżuru będą mogli Państwo uzyskać informacje nt.: renty wdowiej i renty rodzinnej; zmian w przepisach podatkowych; funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych ZUS-u, mLegitymacji; korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń.
Zapisy	Nie są wymagane - porady udzielane na stoisku na hasło „Senioralia”
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

19 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

WARSZTATY INTROLIGATORSKIE „PAMIĘĆ”

EDUKACJA

Godz.	10:00-13:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Chojny Centrum Kultury Młodych/ ul. Lokatorska 13
Opis	Warsztaty, na których uczestnicy poznają techniki szycia notesów i tworzenia okładek z materiałów z odzysku np.: starych kartek papieru, tkanin, nici czy pleksi.
Zapisy	42 684 24 02/ ckm@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD W KLUBIE SENIORA

EDUKACJA

Godz.	10:30-12:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Tematyka wykładu: „Czy gust muzyczny zmienia się z wiekiem?”.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO OGRODZIE BOTANICZNYM

EDUKACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Ogród Botaniczny/ ul. Krzemieniecka 36/38
Opis	Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznać jego historię, zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny.
Zapisy	42 628 72 34
Koszt	7 zł

POKONKURSOWA WYSTAWA FOTOGRAFII „SENIORA CZAS WOLNY”

KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żabieniec/ ul. Limanowskiego 166
Opis	Wernisaż Galerii Czasu Wolnego przygotowany we współpracy z Fundacją Kamena w Łodzi.
Zapisy	42 653 36 45, 502 623 846/ rondo@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:30
Organizator/ Adres	Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łódź/ Park Źródlińska I, w pobliżu altany
Opis	Tai Chi to starochińska praktyka łącząca ruch, oddech i skupienie. Wzmacnia ciało, uspokaja umysł i wprowadza harmonię do codziennego życia. To ćwiczenie dla wszystkich.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY FIZJOTERAPEUTYCZNE

ZDROWIE

Godz.	11:30-14:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Centrum Medyczne im. dr Wacława Łęckiego ul. Kosynierów Gdyńskich 61 Łódź (wejście od ul. Przedświt)
Opis	Porad i konsultacji udziela mgr Rafał Dobrowolski - fizjoterapeuta.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „SZTUKI KAWAŁEK”

EDUKACJA

Godz.	11:30-14:30
Organizator/ Adres	Fundacja «W Człowieku Widzieć Brata»/ Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11
Opis	Warsztaty tworzenia i animacji lalek.
Zapisy	690 516 580/ fundacja@pomagajznami.org
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD OTWARTY: „ODŻYWIANIE WG TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ”

EDUKACJA/
ZDROWIE

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Rektorat Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, al. Kościuszki 4, aula im. Pruszczyńskiego, II piętro
Opis	Praktyczne wprowadzenie do zasad harmonijnego żywienia opartego na tysiącletniej wiedzy Wschodu. Uczestnicy poznają, jak dobierać pokarmy zgodnie z porą roku, konstytucją organizmu i energią Qi, by wspierać zdrowie i równowagę.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny



WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

19 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	MOSiR/ Obiekt Rekreacyjny Stawy Stefańskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS MUZYCZNY „GWIAZDY SCENY I ESTRADY - DUETY”

KULTURA

Godz.	12:30
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ MSK Klub Dąbrowa, ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Fragmenty koncertów i archiwalnych telewizyjnych programów rozrywkowych z udziałem największych gwiazd muzyki operowej, musicalowej i estradowej.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł (płatność gotówką)

WYKŁAD „BOLESŁAW CHROBRY I EUROPA JEGO CZASÓW”

EDUKACJA

Godz.	12:30-13:30
Organizator/ Adres	Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H. Kretz/ aula im. prof. W. Szuberta Uł, ul. Lindleya 5
Opis	Wykład, który przeniesie nas w fascynujące czasy pierwszego króla Polski. Dowiemy się, jaką rolę odgrywał w ówczesnej Europie, jakie prowadził polityczne rozgrywki i jak wpłynął na losy naszego kraju. Wydarzenie organizowane jest w związku z 1000. rocznicą koronacji Bolesława Chrobrego, co czyni je wyjątkową okazją do poznania jego dziedzictwa i znaczenia w historii Polski.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

GIMNASTYKA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	12:45-13:45
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Felińskiego 7
Opis	Zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „SKÓRA - OD BARIERY SKÓRNEJ DO PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW”

ZDROWIE

Godz.	13:00-14:15
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, sala 01.11, parter
Opis	Warsztaty poprowadzą specjaliści z zakresu dermatologii i neurobiologii, pracownicy Zakładu Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Zapisy	516 572 782, w dn. 10-15 maja, w godz. 10:00-14:00
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY RĘKODZIEŁA – QUILLING

KULTURA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Quilling to technika układania obrazków ze zwiniętych pasków kolorowego papieru. Tą techniką można zdobić kartki, karnety, albumy typu scrapbook i wiele innych przedmiotów.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „MALOWANIE OD KUCHNI”

EDUKACJA

Godz.	14:00-16:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Wyjątkowe warsztaty, na których odkryjesz, jak natura może zastąpić farby! Będziemy tworzyć niepowtarzalne pocztówki, malując kawą, herbatą, sokiem z buraków i innymi naturalnymi barwnikami prosto z kuchni. Poznasz tajniki tworzenia ciekawych rozwiązań oraz dowiesz się, jak łączyć kolory, aby uzyskać niezwykle efekty.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

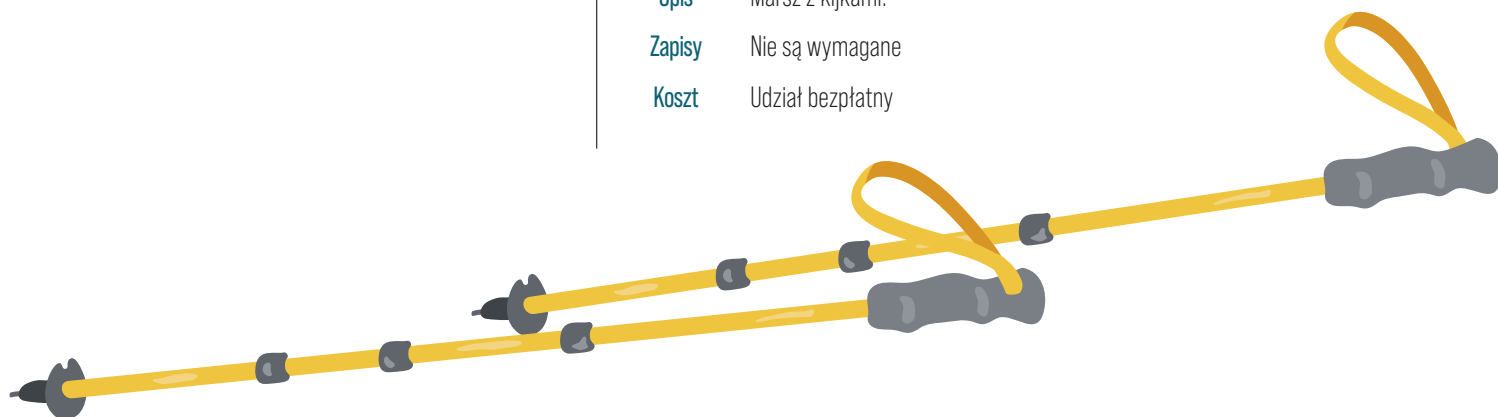
ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:30-16:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Poniatowskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY



19 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

„MARIA O DWÓCH OBLICZACH”

KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Fundacja KAMENA Łódź/ Społeczny Klub Seniora, ul. Limanowskiego 190
Opis	W dobie spoglądania na narodowe sławy z pozycji ich pierzyny, proponujemy państwu inny prawdziwszy obraz Marii Rodziewiczówny. Pierwsza Maria to dziecko pozbawione prawdziwego dzieciństwa i doświadczające niemal skrajnej biedy a potem osoba walcząca o każdy skrawek ojczyźnej ziemi. Walcząca choćby jej miało przyjść używać pięści albo iść w zapasy z mężczyznami ówczesnymi „panami świata”. Druga Maria to pensjonarka znajdująca szczęście wśród pozyskanych przyjaciół i mogąca tu odkryć w sobie pisarski talent, który potem, po dniach ciężkiej walki o utrzymanie ogromnego majątku ziemskiego, pozwalał jej zaszyć się w przytulnym zakątku domu i tworzyć. Te dwie Marie łączy jedno: ukochanie ojczyzny której symbolem jest ziemia niosąca plony i stwarzająca ludziom warunki do skromnego choćby, ale godnego życia.
Zapisy	694 246 866
Koszt	Udział bezpłatny

PRELEKCJA PN. „ŁÓDŹ W SCENKACH I OBRAZACH”

KULTURA

Godz.	16:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Prelekcja z prezentacją multimedialną o tradycji i kulturze Łodzi – prowadzenie Aleksandra Czerczyńska.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	16:00-17:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Fit Górna, ul. Felińskiego 7
Opis	Zajęcia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe, poprawiające postawę, elastyczność ciała.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

„SZYDEŁKO CZY NÓŻKA?”

EDUKACJA

Godz.	17:00-18:30
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.ArchiHub, ul. Zachodnia 76
Opis	Spotkania dla wielbicieli dziergania - zarówno tych zupełnie początkujących, jak i zaawansowanych. Na każdym spotkaniu proponujemy wzory inspirowane porą roku lub szczególnymi wydarzeniami - prowadzące pomogą rozszyfrować schematy i krok po kroku zaprzyjaźnić się z szydełkami w różnej skali.
Zapisy	571 553 004
Koszt	Udział bezpłatny

19 MAJA 2025 PONIEDZIAŁEK

WARSZTATY PLASTYCZNE DECOUPAGE

KULTURA

Godz.	17:00-19:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Niciarniana - Dom Kultury Ariadna/ al. marsz. Józefa Piłsudskiego 159
Opis	Warsztaty, podczas których własnoręcznie wykonamy unikalne lampiony! Wykorzystamy do tego technikę decoupage oraz suszone rośliny, kwiaty oraz stoiki.
Zapisy	510 313 310
Koszt	15 zł

ZDROWY KRĘGOSŁUP - WZMACNIANIE

SPORT/
REKREACJA

Godz.	18:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Radogoszcz Wyspa Kultury/ ul. Stawowa 28
Opis	Zajęcia zawierające stretching i rozluźnienie całego ciała. Podczas zajęć pracujemy nad zwiększeniem ruchomości i elastyczności stawów, stabilizacją kręgosłupa, mocnymi mięśniami grzbietu i brzucha. Do ćwiczeń wykorzystujemy m.in. maty, piłki, gumy.
Zapisy	501 369 349/ www.msk.lodz.pl (w wyszukiwarce trzeba wpisać ZDROWY KRĘGOSŁUP-WZMACNIANIE)
Koszt	20 zł wejście jednorazowe, 60 zł opłata miesięczna/ 1 raz w tygodniu, 110 zł opłata miesięczna/ zajęcia 2 razy w tygodniu

20 MAJA 2025 WTOREK

ZAJĘCIA TANECZNE - LATINO COCTAIL

SPORT/
REKREACJA

Godz.	09:00-10:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Felińskiego 7
Opis	Taniec jest jedną z lepszych form aktywności osób w każdym wieku, nie wymaga specjalnych umiejętności a w grupie można świetnie się bawić.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD DOT. PRZELICZANIA ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH

EDUKACJA

Godz.	09:00-11:00
Organizator/ Adres	Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi/ ul. Zamenhofska 2, sala 201
Opis	Podczas spotkania dowiedzą się Państwo o sposobie przeliczania świadczeń emerytalno-rentowych (z uwzględnieniem ostatnich zmian w przepisach), zasadach nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z systemu zreformowanego oraz poznają funkcjonalność Platformy Usług Elektronicznych i zasady posługiwania się mLegitymacją.
Zapisy	42 638 23 08/ szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

20 MAJA 2025 WTOREK

TWORZYMYS MOZAIKI

EDUKACJA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Filia nr 57, ul. Bartoka 27
Opis	Warsztaty plastyczne, na których za pomocą tekturowych kartoników będziemy wyklejać wcześniej wybrane szablony.
Zapisy	571 553 057
Koszt	Udział bezpłatny

„AKTYWNY MÓZG - WARSZTATY ROZWOJU PAMIĘCI DLA SENIORÓW”

EDUKACJA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Ferment, ul. Wróblewskiego 67
Opis	Warsztaty, które pomogą opanować techniki pamięciowe i poprawić koncentrację.
Zapisy	571 553 035
Koszt	Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE KOMPOSTOWNI MIEJSKIEJ

EDUKACJA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Zarząd Gospodarowania Odpadami w Łodzi/ ul. Sanitariuszek 70/72
Opis	Zwiedzanie Kompostowni Miejskiej przyjmującej odpady zielone, zapoznanie się z procesem technologicznym produkcji kompostu i jego zastosowaniem przy uprawie roślin.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTAT Z TWORZENIA MASEK

KULTURA

Godz.	10:00-11:30 oraz 12:00-13:30
Organizator/ Adres	Narodowe Centrum Kultury Filmowej w EC1 Łódź - Miasto Kultury/ wejście od ulicy Wojciecha Hasa, od strony Dworca Łódź Fabryczna
Opis	Warsztaty w Studiu animacji filmowej NCKF (poziom -1). Nauczymy się wykonywać maski do kostiumów z różnych tkanin i materiałów. Maski mogą być różne: karnawałowe, na bal, ale mogą być także formą wyrazu własnej wyobraźni, metaforą nastroju, próbą wyrażenia myśli. Mogą zawierać w sobie ukryty przekaz, stać się portretem psychologicznym lub poetyckim.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na warsztaty upoważnia również do zwiedzania wystawy „Kino Polonia” o 120 latach historii polskiej kinematografii)

WARSZTATY INTROLIGATORSKIE „PAMIĘĆ”

EDUKACJA

Godz.	10:00-13:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Chojny Centrum Kultury Młodych/ ul. Lokatorska 13
Opis	Warsztaty, na których uczestnicy poznają techniki szycia notesów i tworzenia okładek z materiałów z odzysku np.: starych kartek papieru, tkanin, nici czy pleksi.
Zapisy	42 684 24 02/ ckm@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY DIETETYCZNE

ZDROWIE

Godz.	10:00-13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udzielają dietetycy: mgr Jolanta Krzyżanowska oraz mgr Agnieszka Świrta – Wróbel.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

GIMNASTYKA ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:15-11:15
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna” / Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Rzgowska 170
Opis	Zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku.
Zapisy	665 005 612
Koszt	Udział bezpłatny

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PALMIARNI

EDUKACJA

Godz.	10:30
Organizator/ Adres	Palmiarnia w Łodzi/ al. Piłsudskiego 61
Opis	W trakcie wspólnego spaceru z przewodnikiem, Uczestnicy poznają historię Palmiarni oraz najważniejsze elementy kolekcji roślin szklarniowych. Przewodnik zaprezentuje rośliny egzotyczne pochodzące z różnych części świata, rośliny w danym momencie kwitnące, owocujące, a także cechujące się swoistymi, często niezwykłymi przystosowaniami. Omawiane będą również przykłady zastosowań tych roślin przez człowieka.
Zapisy	42 674 96 65, 42 628 72 45
Koszt	8 zł

SEANS MUZYCZNY „ANDRE RIEU - NAJWIĘKSZE PRZEBOJE CZ. 2”

KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ MSK Dom Kultury 502, ul. Sacharowa 18
Opis	Fragmenty koncertów z całego świata.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł (płatność gotówką)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

20 MAJA 2025 WTOREK

WARSZTATY „CZAS NA POGADUCHY
- INTEGRACYJNE WARSZTATY DOBREJ KOMUNIKACJI”

EDUKACJA

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Biblioteka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Muszyńskiego 2, Patio, I piętro
Opis	Integracyjne warsztaty, które w przyjaznej atmosferze pomagają rozwijać umiejętności otwartej i empatycznej komunikacji. Uczestnicy poznają praktyczne narzędzia budowania porozumienia, wzmacniają relacje i uczą się słuchać – naprawdę słuchać.
Zapisy	785 911 517
Koszt	Udział bezpłatny

ŁÓDŹ WIELU KULTUR - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ
„NA WSPÓLNYM PODWORKU”

KULTURA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Ekspozycja prezentuje historię Łodzi wielokulturowej i wielonarodowej do 1939 roku, opowiada o życiu codziennym Łódzian, warunkach pracy, sposobach spędzania czasu wolnego, zwyczajach i obyczajach Polaków, Niemców Żydów i Rosjan ale też o stosunkach etnicznych i relacjach między mieszkańcami miasta w okresie międzywojennym.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE

ZDROWIE

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, sala 01.22, parter
Opis	Konsultacje prowadzone przez dr Beatę Pietrzak, kierownika Pracowni Masażu w Klinice Rehabilitacji Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Zapisy	502 579 415 w godz. 10:00-14:00
Koszt	Udział bezpłatny

WIOSENNY ARTYSTYCZNY PIKNIK MIEJSKIEJ GALERII SZTUKI

KULTURA

Godz.	12:00-14:30
Organizator/ Adres	Miejska Galeria Sztuki w Łodzi/ Galeria Re:Medium, ul. Piotrkowska 113
Opis	Obejrzymy wystawę Moniki Czarńskiej Szept, następnie przejdziemy przez Park Sienkiewicza do Ośrodka Propagandy Sztuki (5 minut), gdzie po obejrzeniu wystawy Nicolasa Groszpera'a Dom dla kultury, będzie można wziąć udział w części warsztatowo-piknikowej. Usiądziemy na kocach w parku, porozmawiamy, porysujemy zainspirowani tym, co widzieliśmy.. Galeria zapewni materiały plastyczne oraz koce i leżaki. W razie brzydkiej pogody przeniesiemy się do pracowni plastycznej w Galerii.
Zapisy	42 674 10 59/ edukacja@mgsłodz.pl
Koszt	2 zł

SEANSY FILMOWE

KULTURA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Narodowe Centrum Kultury Filmowej w EC1 Łódź - Miasto Kultury/ wejście od ulicy Wojciecha Hasa, od strony Dworca Łódź Fabryczna
Opis	Seansy w kinie NCKF EC1 - „Do widzenia, do jutra...”. Debiut reżyserski Janusza Morgensterna. Tło wydarzeń, o których opowiada film, stanowią autentyczne wątki z życiorysu Zbyszka Cybulskiego, współzałożyciela, reżysera i aktora gdańskiego kabaretu studenckiego Bim-Bom. W prostą, romantyczną przygodę, autorzy filmu wpleli sceny realizowane w prawdziwych gdańskich piwnicach studenckich, próbując w ten sposób utrwalić niepowtarzalne zjawisko, jakimi były kabarety w drugiej połowie lat 50.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na seans upoważnia również do zwiedzania wystawy „Kino Polonia” o 120 latach historii polskiej kinematografii)

WARSZTATY „ŚWIADOMY SENIOR NA ZAKUPACH”

EDUKACJA

Godz.	12:00-13:00
Organizator/ Adres	Biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów w Łodzi/ Biuro Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10
Opis	Warsztaty poświęcone podstawowym prawom Konsumenta ze szczególnym uwzględnieniem uwarunkowań istotnych dla Konsumentów - seniorów.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER LITERACKO - FILMOWY „ŁÓDZKIE DZIEDZICTWO
REYMONTA W FILMIE I LITERATURZE”EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Kinematografii w Łodzi/ Zbiórka uczestników przed wejściem do Muzeum Kinematografii w Łodzi przy pl. Zwycięstwa 1
Opis	Władysław Reymont przyjechał do Łodzi zafascynowany dynamicznym rozwojem przemysłowego miasta. Przemiany społeczne, gospodarcze i kulturowe, które miały miejsce, stanowiły doskonałe tło dla jednej z najważniejszych powieści w polskiej literaturze - „Ziemi obiecanej”. W latach 70. Andrzej Wajda postanowił stworzyć filmową adaptację tego dzieła, realizując najbardziej łódzki film w historii. Zapraszamy na spacer, podczas którego odwiedzimy miejsca, które zainspirowały obu twórców, poznamy kulisy powstawania dzieł i przytoczymy ciekawostki związane z procesem ich tworzenia.
Zapisy	42 203 24 50/ rezerwacja@kinomuzeum.pl
Koszt	Udział bezpłatny

FILMOWY SPACER PO KSIĘŻYM MŁYNIE
- OD PAŁACU HERBSTA DO PBWEDUKACJA/
KULTURA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi/ zbiórka: Pałac Herbsta od ul. Przędzalnianej 72
Opis	Wycieczka szlakiem miejsc w których realizowano polskie filmy fabularne, prezentacja fragmentów wybranych filmów. Planowana trasa: Pałac Herbsta, loft u Scheiblera, famuły na Księżym Młynie, boczna Scheiblerowska, pasaż Abramowskiego, tętnia solankowa, ulica Brzeźna, ulica Wólczańska - Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi. Długość trasy: około 3 km.
Zapisy	453 066 079/ czytelnia@cre-lodz.edu.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

20 MAJA 2025 WTOREK

ZAJĘCIA DOT. BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

EDUKACJA

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi/ ul. Gdańska 100/102, sala szkoleniowa, wejście A
Opis	Uczestnicy zapoznają się z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi bezpiecznego poruszania się po sieci i unikania zagrożeń. Podczas spotkania omówione zostaną najczęstsze metody cyberprzestępców oraz proste sposoby na zabezpieczenie swoich kont i informacji.
Zapisy	42 663 03 24/ zbioryspecjalne@wbp.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIE SENIOR CAFE

KULTURA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	W trakcie spotkania poznamy zasady i dobre praktyki wizyt w instytucjach kultury. Porozmawiamy o „kindersztubie”, czyli umiejętności zachowania się, znajomości obowiązujących zasad, reguł grzeczności i form towarzyskich.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY

KULTURA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Narodowe Centrum Kultury Filmowej w EC1 Łódź - Miasto Kultury/ wejście od ulicy Wojciecha Hasa, od strony Dworca Łódź Fabryczna
Opis	Seans w kinie Narodowego Centrum Kultury Filmowej EC1 - „Skrzyżowanie”. Historia Tadeusza, osiemdziesięciodwuletniego mężczyzny, emerytowanego ordynatora, któremu pod koniec życia wydarza się coś wyjątkowo paskudnego, co powoduje, że zamiast spokojnej, dobrze zaplanowanej starości, takiej „złotej jesieni życia”, musi nagle podjąć jeszcze jedną i zapewne ostatnią już walkę: o siebie, o swoją godność i o „spokojną śmierć”, którą wcześniej wyobrażał sobie zupełnie inaczej.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na seans upoważnia również do zwiedzania wystawy „Kino Polonia” o 120 latach historii polskiej kinematografii)

GALERIA MEDITACJI

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	14:30-17:30
Organizator/ Adres	Galeria Medytacji/ ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)
Opis	Można zajrzeć do nas, żeby doświadczyć relaksu i medytacji, przejrzeć literaturę, pobyć w spokojnej przestrzeni.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

KONCERT PN. „OPOWIEŚĆ O MIŁOŚCI”

KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Zespół Dobre klimaty zaprezentuje utwory wokalnie-muzyczne, których tematem przewodnim będzie miłość i jej odcienie.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY Z CYKLU SKETCHCLUB

EDUKACJA

Godz.	16:00-19:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.ArchiHub, ul. Zachodnia 76
Opis	Warsztaty skierowane do osób zainteresowanych rozpoczęciem swojej przygody z rysunkiem architektonicznym. Organizator zapewnia materiały potrzebne do wzięcia udziału w wydarzeniu.
Zapisy	571 553 004
Koszt	Udział bezpłatny

RADOGOSKI CHÓR SENIORA

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Radogoszcz Wyspa Kultury/ ul. Stawowa 28
Opis	Zajęcia wokalne skierowane do osób starszych, które chcą rozwijać swoje umiejętności śpiewu. Próby odbywają się regularnie i obejmują ćwiczenia emisji głosu, naukę poprawnej techniki oddechowej oraz pracę nad repertuarem dostosowanym do możliwości uczestników.
Zapisy	501 369 349
Koszt	Udział bezpłatny

„RÓŻNE OBLCZA SZTUKI” - PRELEKCJA MULTIMEDIALNA

EDUKACJA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Filia nr 19, ul. Żubardzka 3
Opis	Podczas spotkania poznamy różne oblicza sztuki - sztukę uliczną na podstawie graffiti i tzw. wrzutów na ścianę współczesnego artysty Banksy'ego, reprezentującego street-art oraz Jeana-Michela Basquiata, młodego artysty zmarłego w 1988 r. z legendarnego Klubu 27. Prezentacja pozwoli zrozumieć, jak to co nas otacza kształtuje naszą estetykę i odkryć tajniki nowoczesnego designu, którego celem jest stworzenie przedmiotu ergonomicznego, funkcjonalnego i innowacyjnego, o pięknym wyglądzie. Poznamy też komercyjną wizję sztuki, która ma zrealizować potrzeby i podnieść komfort życia, zmieniając jej rolę na użytkową, zgodnie z koncepcją pop-artu realizowaną między innymi przez Andego Warhola.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

20 MAJA 2025 WTOREK

GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW

SPORT/
REKREACJA

Godz.	18:00-19:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Gimnastyka, podczas której realizowane będą m. in. stopniowe poprawianie kondycji ogólnej, wzmacnianie poszczególnych grup mięśni, nauka prawidłowych postaw ciała, rozciąganie przykurczonych partii mięśni, ćwiczenia zwiększające zakres ruchu stawów, poprawianie koordynacji ruchowej, gry i zabawy integracyjne, wykonywanie ćwiczeń oddechowych, praktyka technik relaksacyjnych. Prosimy o zabranie odpowiedniego obuwia, stroju oraz wody, ręcznika i karimaty. Warunkiem uczestnictwa jest brak kontuzji oraz aktualny dobry stan zdrowia.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

LET'S HAVE A CUP OF TEA TOGETHER

EDUKACJA

Godz.	18:45-19:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Zapraszamy niezaawansowanych seniorów na spotkania przy herbatce... Będziemy delectować się nie tylko smakiem i brzmieniem języka angielskiego, ale przede wszystkim odkrywać niuanse angielskiej konwersacji.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

21 MAJA 2025 ŚRODA

SPOTKANIE Z TEATREM CIENI W PRACOWNI U-LA-LA!

KULTURA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żabieniec/ ul. Limanowskiego 166
Opis	Podczas spotkania będzie można obserwować pracę senierek z sekcji Aktywni Plus działających przy stowarzyszeniu Hipokamp nad przedstawieniem dla dzieci „Cesarz i nasiona roślin”. Spotkanie może stać się początkiem współpracy z grupą teatralną seniorów.
Zapisy	42 653 36 45, 502 623 846/ b.socha@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY DIETETYCZNE

ZDROWIE

Godz.	10:00-13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udzielają dietetycy: mgr Jolanta Krzyżanowska oraz mgr Agnieszka Świrta - Wróbel.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

21 MAJA 2025 ŚRODA

SPACER NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:00- 14:00 (zbiórka o godz. 9:15)
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty”/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta i Nastrojowa/ Las Grotniki, zbiórka: 9:15, odjazd 9:28, stacja ŁKA Radogoszcz-Zachód
Opis	Spacer Nordic Walking w Grotnikach, istnieje możliwość wypożyczenia kijków. Informacje: 516 553 412.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Bilety PKP we własnym zakresie

GIMNASTYKA PILATES/ STRETCHING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:15-11:15
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Rzgowska 170
Opis	Zajęcia gimnastyczne poprawiające ruchomość stawów, koordynację ruchową i uelastyczniające mięśnie. W trakcie zajęć prowadzone są również ćwiczenia mające na celu wzmocnienie mięśni głębokich.
Zapisy	665 005 612
Koszt	Udział bezpłatny

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PALMIARNI

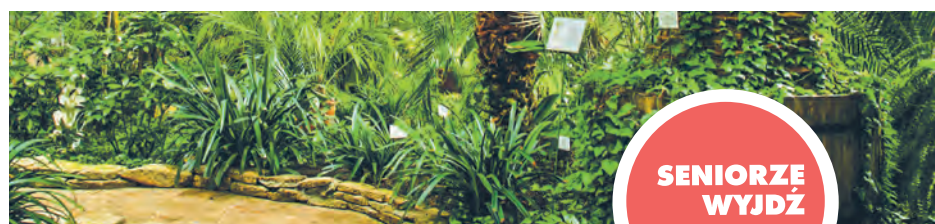
EDUKACJA

Godz.	10:30
Organizator/ Adres	Palmiarnia w Łodzi/ al. Piłsudskiego 61
Opis	W trakcie wspólnego spaceru z przewodnikiem, Uczestnicy poznają historię Palmiarni oraz najważniejsze elementy kolekcji roślin szklarniowych. Przewodnik zaprezentuje rośliny egzotyczne pochodzące z różnych części świata, rośliny w danym momencie kwitnące, owocujące, a także cechujące się swoistymi, często niezwykłymi przystosowaniami. Omawiane będą również przykłady zastosowań tych roślin przez człowieka.
Zapisy	42 674 96 65, 42 628 72 45
Koszt	8 zł

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	10:30-12:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Mickiewicza
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny



**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

21 MAJA 2025 ŚRODA

RYTMICZANKI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Zajęcia ruchowo - taneczne przy muzyce, pozytywnie wpływające na dobre samopoczucie i koordynację ruchową. Podczas zajęć seniorzy poznają różne zabawy rytmiczne, grają na prostych instrumentach perkusyjnych.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	40 zł/m-c, 30 zł/m-c dla uczestników Klubu Seniora

SEANS „ŻYCIE PO ŻYCIU”

KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ MSK Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6a
Opis	Fabularyzowany dokument wg bestsellerowej książki dra Raymonda A. Moody'ego o niezwykłych doświadczeniach ludzi, którzy przeżyli śmierć kliniczną.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł (płatność gotówką)

WARSZTATY „SENIOR TEŻ KONSUMENT”

EDUKACJA

Godz.	11:00-12:30
Organizator/ Adres	Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Łodzi/ ul. Tuwima 10, Fabryka Aktywności Miejskiej
Opis	Podczas warsztatów seniorzy będą mogli się dowiedzieć co zrobić, gdy dokonali zakupów lub zlecić usługę i coś poszło nie tak. Usłyszą jakie mają prawa i obowiązki jako konsumenci podczas zakupów stacjonarnych i w Internecie oraz kiedy mogą odstąpić od umowy. Zostanie poruszona tematyka w zakresie bezpieczeństwa w sieci oraz świadomego podpisywania umów zawierających inne zapisy niż te przedstawione podczas rozmowy.
Zapisy	42 632 16 50, 731 794 646
Koszt	Udział bezpłatny

TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:30
Organizator/ Adres	Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zielona Łódź/ Park Źródłiska I, w pobliżu altany
Opis	Tai Chi to starochińska praktyka łącząca ruch, oddech i skupienie. Wzmacnia ciało, uspokaja umysł i wprowadza harmonię do codziennego życia. To ćwiczenie dla wszystkich.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD „GENEALOGIA RODZINNA
- ŹRÓDŁA, SPOSOBY I NIESPODZIANKI”

EDUKACJA

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Łódzki Dom Kultury/ lokalizacja tymczasowa ul. Dowborczyków 18
Opis	Wykład członka Towarzystwa Genealogicznego Centralnej Polski, które skupia miłośników genealogii z rejonu centralnej Polski i ma na celu integrowanie środowiska osób zajmujących się poszukiwaniem przodków, rozwijanie, pogłębienie i upowszechnianie genealogii jako nauki pomocniczej historii oraz jej popularyzowanie wśród społeczeństwa, utrwalenie i pogłębienie postaw tolerancji światopoglądowej, rasowej, religijnej i narodowościowej oraz współpracę w zakresie genealogii z różnymi instytucjami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY FIZJOTERAPEUTYCZNE

ZDROWIE

Godz.	11:30-14:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Centrum Medyczne im. dr Wacława Łęckiego ul. Kosynierów Gdyńskich 61 Łódź (wejście od ul. Przedświt)
Opis	Porad i konsultacji udziela mgr Rafał Dobrowolski - fizjoterapeuta.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

GIMNASTYKA UMYSŁU

ZDROWIE

Godz.	11:45-12:45
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Felińskiego 7
Opis	Różnego rodzaju gry, łamigłówki, rebusy, układanki słowne, mające na celu poprawę sprawności umysłowej seniorów.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

PRELEKCJA „NIEOCZYWISTA ŁÓDŹ FILMOWA”

EDUKACJA

Godz.	12:00-13:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka NADWYRAZ, ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Opis	Prelekcja, która zabierze Państwa w fascynującą podróż po historii łódzkiego kina. Podczas spotkania poznamy najważniejsze wydarzenia, postacie oraz miejsca związane z przemysłem filmowym w Łodzi. Będzie to doskonała okazja, żeby zgłębić wiedzę o wyjątkowej roli naszego miasta w historii kinematografii.
Zapisy	571 553 037
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

21 MAJA 2025 ŚRODA

ZWIEDZANIE PAŁACU HERBSTA

KULTURA

Godz.	12:00-13:00
Organizator/ Adres	Muzeum Pałac Herbst, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Przędzalniana 72
Opis	Spacer po pokojach reprezentacyjnych i prywatnych połączony będzie z opowieścią o życiu członków rodu Scheiblerów-Herbstów, historii rezydencji na Księżym Młynie, oraz obyczajach i kulturze obowiązujących w XIX wieku.
Zapisy	506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35, pon.-pt. 8:00-16:00/ edu.herbst@msl.org.pl
Koszt	5 zł

SPACER PO HISTORYCZNYM TERENIE OBOZU PRZY UL. PRZEMYSŁOWEJ

EDUKACJA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Dzieci Polskich - ofiar totalitaryzmu/ zbiórka przy pomniku Pękniętego Serca w parku im. Szarych Szeregów w Łodzi
Opis	Spacer po historycznym terenie byłego niemieckiego obozu dla dzieci polskich. Opowieść rozpoczniemy pod pomnikiem Pękniętego Serca, a kolejne przystanki na trasie naszej podróży w przeszłość, pozwolą uczestnikom na poznanie losów więźniów i historii miejsca, które nigdy nie powinno powstać.
Zapisy	797 595 091/ jfrydenberg@muzeumdziecipolskich.pl
Koszt	Udział bezpłatny

INICJATORKI. SPACER ŚLADAMI WYBITNYCH ŁÓDZIANEK

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Dziedzictwo Łodzi współtworzyły i nadal współtworzą kobiety: autochtonki, migrantki, przybysзки. Wiele z ich nazwisk pozostaje jednak szerzej nieznanym czy zapomnianym. Nie wszyscy wiedzą np., że to w Łodzi pracowała pierwsza w Polsce kobieta notariusz, że to łódzianka założyła pierwszy w Polsce uniwersytet trzeciego wieku, a związane z Łodzią artystki były siłą napędową awangardowych nurtów w sztuce. Łódź jest miastem kobiet: inicjatorek i prekursorok. Zapraszamy na poświęcony im spacer. W trakcie naszej wędrowki odwiedzimy miejsca związane z wybitnymi łódziankami i poszukamy w miejskiej przestrzeni śladów pamięci po ich dokonaniach.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00, edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

WYKŁAD „ROK 1945 W POLSKIM FILMIE FABULARNYM”

EDUKACJA

Godz.	12:30-13:30
Organizator/ Adres	Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H. Kretz/ aula im. prof. W. Szuberta UŁ, ul. Lindleya 5
Opis	Wykład, który przybliży, jak polskie kino ukazywało dramatyczne wydarzenia końca II wojny światowej i początek nowej rzeczywistości. To wyjątkowa okazja, by spojrzeć na historię przez pryzmat filmu i odkryć, jak twórcy przedstawiali losy bohaterów tamtych dni. Wydarzenie odbywa się w związku z 80. rocznicą zakończenia II wojny światowej.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ŁÓDZCY BOHATEROWIE. SPACEREM PRZEZ HISTORIĘ ŁÓDZI

EDUKACJA/
KULTURA

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi/ Plac Wolności, obok budynku Archiwum Państwowego w Łodzi
Opis	W trakcie spaceru uczestnicy przejdą trasą wiodącą przez miejsca związane z ponad 600-letnią historią Łodzi i poznają postaci, które wywarły wpływ na rozwój miasta w jego najważniejszych obszarach: gospodarki i przemysłu, polityki i wojskowości, nauki, kultury, literatury, sztuki, architektury, życia społecznego. Spacer będzie też okazją do poznania wielu ciekawostek i rozwiązywania zagadek związanych z dziejami Łodzi i losami bohaterów jej historii.
Zapisy	42 620 05 82/ k.konicka@muzeumtradycji.pl
Koszt	12 zł/ os. [zniżka 50% z legitymacją emeryta/rencisty, legitymacją szkolną, Kartą Łódzianina, Kartą Dużej Rodziny]

MÓWIĘ ŚWIADOMIE

KULTURA

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żabieniec/ ul. Limanowskiego 166
Opis	Spotkania indywidualne z zakresu mowy artystycznej, jakości głosu jak i właściwej mowy spontanicznej. Zapraszamy osoby pragnące skorygować wady wymowy, interesujące się kulturą żywego słowa i zagadnieniami związanymi z mową.
Zapisy	42 653 36 45, 502 623 846/ d.radziewicz@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:00 oraz 15:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Zajęcia ruchowo-taneczne, usprawniające koordynację ruchową całego ciała, wpływające na poprawę pamięci i lepsze samopoczucie.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

CO SENIOR O SZTUCZNEJ INTELIGENCJI WIEDZIEĆ POWINIEN

EDUKACJA

Godz.	13:00-14:00
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Łodzi, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi/ ul. Wielkopolska 70/72
Opis	Szkolenie poświęcone nowemu rozwiązaniu technologicznemu, które stało się możliwe dzięki wsparciu AI. Podczas spotkania poruszony będzie problem etyki i wiarygodności informacji, ale także możliwości zastosowania AI w pracy i w życiu prywatnym.
Zapisy	453 073 517/ p.szeligowski@cre-lodz.edu.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

21 MAJA 2025 ŚRODA

XI SPOTKANIE POKOLEŃ

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:00-16:00
Organizator/ Adres	DDP Zbocze 2a we współpracy z DDP Narutowicza 37, DDP Tuwima 33, Domem Dziecka dla Małych Dzieci „Schronienie”, Filia nr 59 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Zbocze 2a.
Opis	Międzypokoleniowa impreza plenerowa. W programie: grill, tańce, występy dzieci i seniorów, taniec liniowy, wesołe sesje fotograficzne pod namiotem.
Zapisy	42 679 29 78
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY ANTYSTRESOWE DLA SENIORÓW

ZDROWIE

Godz.	13:30-14:45
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, sala 01.11, parter
Opis	Warsztaty poprowadzą specjaliści z zakresu psychologii, pracownicy Zakładu Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Zapisy	516 572 782 w dn. 10-20 maja, w godz. 10:00-14:00
Koszt	Udział bezpłatny

GRUPA LITERACKA „LIMERYK”

EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Zapraszamy uzdolnionych poetów 60+ do przystąpienia do Twórczej Grupy Literackiej „Limeryk”. Należą do niej osoby, których pasją jest pisanie wierszy. Podczas spotkań poeci dokonują prezentacji własnej twórczości i wymieniają się opiniami na jej temat.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

DRZWI OTWARTE W STOWARZYSZENIU ŁÓDZKI KLUB AMAZONKA

ZDROWIE,
PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	14:00-17:00
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka/ ul. Paderewskiego 13, II piętro pokój 202 (wejście od ul. Zaolziańskiej)
Opis	Porady, edukacja, profilaktyka raka piersi, nauka samobadania na fantomach edukacyjnych. Rozmowa z wolontariuszką ochotniczką.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:30-16:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Poniatowskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

GIMNASTYKA „SIEDZĘ ZDROWO, RUSZAM SIĘ LEKKO”

SPORT/
REKREACJA

Godz.	15:30-16:15
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Chojny Centrum Kultury Młodych/ ul. Łokatorska 13
Opis	Gimnastyka dla seniorów obejmująca ćwiczenia cardio, ćwiczenia medycyny chińskiej oraz ćwiczenia oddechowe. Trening na krzesłach wzmacnia mięśnie, poprawia krążenie, poprawia zakresy ruchu w stawach.
Zapisy	42 684 24 02, ckm@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS RETRO Z GWIAZDAMI „BOSO W PARKU”

KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ Osiedlowy Dom Kultury Romus, ul. Podhalańska 1
Opis	Jane Fonda i Robert Redford w komedii obyczajowej o parze nowożeńców, która po upojnym miesiącu miodowym rozpoczyna całkiem zwyczajne życie w ciasnym mieszkaniu w kamienicy na piątym piętrze (bez windy).
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA PILATES

SPORT/
REKREACJA

Godz.	16:00-17:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Fit Górna, ul. Felińskiego 7
Opis	Zajęcia wzmacniające mięśnie głębokie, poprawiające postawę, elastyczność ciała.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

21 MAJA 2025 ŚRODA

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	16:30-18:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Piłsudskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY W MĘSKIM GRONIE

EDUKACJA

Godz.	16:30-18:30
Organizator/ Adres	Fundacja «W Człowieku Widzieć Brata»/ Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11
Opis	Warsztaty konstrukcyjne dla mężczyzn 60+, podczas których odkrywamy moc grawitacji, stworzymy niezwykle konstrukcje, które pozwolą poznać świat fizyki i rozwijać wyobraźnię.
Zapisy	669 322 406/ fundacja@pomagajznami.org
Koszt	Udział bezpłatny

KONCERT SZANTOWY

KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Odyseja, ul. Wschodnia 42
Opis	Koncert Krzysztofa Kruszyńskiego, w którym muzyk przybliży słuchaczom szanty tradycyjne, pieśni pracy, pieśni kubryku oraz współczesne piosenki żeglarskie wykonywane przez polskich twórców.
Zapisy	577 470 040
Koszt	Udział bezpłatny

ŁÓDZIANIE ŁÓDZIANOM - SPOTKANIE Z MONIKĄ SZYMOR

KULTURA

Godz.	17:30
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.Archihub, ul. Zachodnia 76
Opis	Zapraszamy do rozmowy z najciekawszymi postaciami związanymi z rozwojem i promocją naszego miasta, budowaniem jego wyjątkowości i rozpoznawalności. Celem spotkań jest wspólny namysł nad łódzką tożsamością, charakterem miasta, jego cieniami i blaskami oraz - nieraz trudną - miłością do niego. W maju spotkamy się z Moniką Szymor, specjalistką od mody, w szczególności zaś od zjawiska „slow fashion”.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPEKTAKL „OLEANNA”

KULTURA

Godz.	19:00
-------	-------

21 MAJA 2025 ŚRODA

Organizator/
Adres

Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Mała Scena

Opis

Z początku banalna rozmowa przybiera nieoczekiwany obrót i przeradza się w konfrontację pełną niedopowiedzeń i domysłów – pojedynek w trzech aktach, w którym bronią się słowa, wzajemne podejrzewania, ironia, sarkazm i emocjonalny szantaż. Jak daleko posunął się bohaterowie by wyjść z tego starcia zwycięsko?

Zapisy

Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl

Koszt

30 zł (cena regularna: 50 zł)

SPEKTAKL „RÓŻA JERYCHOŃSKA”

KULTURA

Godz.	19:00
-------	-------

Organizator/
Adres

Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Scena Kameralna

Opis

Dramat oparty na prawdziwej historii Oleny Popik, dwudziestoletniej prostytutki z Ukrainy, która przez lata była wykorzystywana przez handlarzy żywym towarem, by umrzeć w Mostarze, w wyniku spustoszeń, jakiego dokonały w jej organizmie choroby weneryczne. Utwór stawia fundamentalne pytanie: ile warte jest nasze życie, jeśli jesteśmy pozbawieni własnego ciała, własnych myśli, imion, języka. Wyrwana z własnego środowiska Olena, z nowym imieniem nadanym przez jej właściciela - Amalę, staje przed światem jako wieczny kosmita, bez domu w sensie geograficznym i metaforycznym.

Zapisy

Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl

Koszt

30 zł (cena regularna: 55 zł)

TANIEC W RYTMIE CHA CHA

SPORT/
REKREACJA

Godz.	20:00-21:00
-------	-------------

Organizator/
Adres

Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93

Opis

Zajęcia skupiają się na tańcu towarzyskim oraz użytkowym, gdzie kursanci poznają tańce standardowe oraz latynoamerykańskie i technikę z nimi związaną.

Zapisy

42 641 82 81

Koszt

Udział bezpłatny

22 MAJA 2025 CZWARTEK

SPACER NORDIC WALKING W PARKU PODOLSKIM

SPORT/
REKREACJA

Godz.	09:00-11:00
-------	-------------

Organizator/
Adres

Miejskie Centrum Medyczne „Górna”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ Park Podolski, al. Marsz. Edwarda Śmigłego-Rydza 68

Opis

Spacer nordic walking oraz proste ćwiczenia usprawniające na powietrzu. Zbiórka przy tężni od ul. Tatrzyskiej.

Zapisy

Nie są wymagane

Koszt

Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

22 MAJA 2025 CZWARTEK

MOTANKI

EDUKACJA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Filia nr 57, ul. Bartoka 27
Opis	Motanki - słowiańskie laleczki intencyjne. W czasie spotkania dowiemy się czym zajmowały się słowiańskie kobiety, w co wierzyły i jak spędzały czas. Spróbujemy także własnych sił w motaniu, czyli tworzeniu bez użycia igły własnej laleczki intencyjnej.
Zapisy	571 553 057
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD „RÓŻNORODNY ŚWIAT GRZYBÓW”

EDUKACJA

Godz.	10:00-11:30
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Rektorat Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, al. Kościuszki 4, aula im. Pruszczyńskiego, II piętro
Opis	Podczas wykładu uczestnicy poznają królestwo grzybów, z uwzględnieniem grzybów jadalnych i trujących, grzybów leczniczych, grzybów alergizujących i potencjalnie chorobotwórczych. Wykład poprowadzi dr Katarzyna Góralska, Kierownik Zakładu Biologii i Parazytologii.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTAT FILMOWY

KULTURA

Godz.	10:00-11:30 oraz 12:00-13:30
Organizator/ Adres	Narodowe Centrum Kultury Filmowej w EC1 Łódź - Miasto Kultury/ wejście od ulicy Wojciecha Hasa, od strony Dworca Łódź Fabryczna
Opis	Warsztaty w Studiu dźwięku NCKF (poziom +4). Na początku zajęć porozmawiamy o tworzeniu filmów i realizacji dźwięku kiedyś i dziś. Opowiemy jak zmieniał się ten proces na przestrzeni lat, oraz ile obecnie pozostało z dawnej „magii kina”. Uczestnicy poznają specyfikę pracy w studiu dźwięku i będą mieli okazję spróbować swoich sił przed mikrofonem. Podłożymy głosy pod znanych polskich aktorów, lub dogramy efekty dźwiękowe. Na koniec zarejestrujemy wspólnie zaśpiewaną piosenkę.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na warsztaty upoważnia również do zwiedzania wystawy „Kino Polonia” o 120 latach historii polskiej kinematografii)

WYJĄTKOWO MALARSKI PLENER MIEJSKI PT. „MALOWANIE NA PLANIE”

KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żabieniec/ ul. Limanowskiego 166, Społeczny Ogród Ośrodka
Opis	Tematem przewodnim będzie malowanie na planie... prostokąta, w plenerowym planie a do tego z nutą plamiastej improwizacji. Plener poprzedzi krótkie teoretyczne przygotowanie.
Zapisy	42 653 36 45, 502 623 846/ rondo@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

ANATOMIA RUCHU

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis	Proste ćwiczenia i zabawy muzyczno-ruchowe. Zajęcia zawierać będą elementy choreoterapii, technik oddechowych oraz relaksacyjnych. Prosimy o zabranie wygodnego stroju niekrępującego ruchów.
Zapisy	42 641 82 81
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY DIABETOLOGICZNE

ZDROWIE

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udzielają pielęgniarki: mgr Iwona Wolska i Agata Osuchowska.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY: „CZAS NA POGADUCHY - INTEGRACYJNE WARSZTATY DOBREJ KOMUNIKACJI”

EDUKACJA

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Biblioteka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Muszyńskiego 2, Patio, I piętro
Opis	Integracyjne warsztaty, które w przyjaznej atmosferze pomagają rozwijać umiejętności otwartej i empatycznej komunikacji. Uczestnicy poznają praktyczne narzędzia budowania porozumienia, wzmacniają relacje i uczą się słuchać.
Zapisy	785 911 517
Koszt	Udział bezpłatny

SEANSY FILMOWE

KULTURA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Narodowe Centrum Kultury Filmowej w EC1 Łódź - Miasto Kultury/ wejście od ulicy Wojciecha Hasa, od strony Dworca Łódź Fabryczna
Opis	Seansy w kinie Narodowego Centrum Kultury Filmowej EC1 - „Skrzyżowanie”. Historia Tadeusza, osiemdziesięciodwuletniego mężczyzny, emerytowanego ordynatora, któremu pod koniec życia wydarza się coś wyjątkowo paskudnego, co powoduje, że zamiast spokojnej, dobrze zaplanowanej starości, takiej „złotej jesieni życia”, musi nagle podjąć jeszcze jedną i zapewne ostatnią już walkę: o siebie, o swoją godność i o „spokojną śmierć”, którą wcześniej wyobrażał sobie zupełnie inaczej.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na seans upoważnia również do zwiedzania wystawy „Kino Polonia” o 120 latach historii polskiej kinematografii)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

22 MAJA 2025 CZWARTEK

OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „ŁÓDŹ W EUROPIE. EUROPA W ŁODZI. ZIEMIA OBIECANA WČZORAJ I DZIS”

KULTURA

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Orowadzanie po wystawie prezentującej historię Łodzi na przestrzeni blisko sześciu stuleci - od 1423 roku do 1989 roku. Przedstawia różnorodne aspekty życia miasta - jego rozwój gospodarczy, społeczny i kulturowy. Poprzez zabytkowe przedmioty, materiał ikonograficzny, makiety dotykowe, gry, aplikacje oraz nagrania wystawa pomaga zrozumieć przeszłość Łodzi jako ośrodka przemysłu włókienniczego, poznać kulisy jej postępu i warunki życia w przemysłowej metropolii.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

GIMNASTYKA UMYŚLU

ZDROWIE

Godz.	12:00-14:00
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego w Łodzi/ ul. Wielkopolska 70/72
Opis	Warsztaty pobudzające szare komórki, wyobraźnię, logiczne myślenie i pamięć. Każdy z uczestników otrzyma broszurę „Gimnastyka umysłu - 100 najciekawszych ćwiczeń na 100 lat PBW w Łodzi”.
Zapisy	690 209 728 (pon. - pt. w godz. 08:00-15:00)/ gromadzenie@cre-lodz.edu.pl
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD „BEZTROSKE LATA? DZIECIŃSTWO W XIX WIEKU”

EDUKACJA

Godz.	12:00-13:00
Organizator/ Adres	Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Przędzalniana 72
Opis	Czy dawniej dzieci rzeczywiście były bardziej posłuszne i nigdy nie kaprysiły? W co bawiły się nasze prababki? Jak zmieniała się moda dziecięca? W trakcie wykładu spróbujemy przenieść się w czasie i sprawdzić, czy dzieciństwo w XIX w. naprawdę tak bardzo różniło się od współczesnego.
Zapisy	506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35, pon. - pt. 08:00- 16:00/ edu.herbst@msl.org.pl
Koszt	5 zł

JOGA ŚMIECHU

ZDROWIE

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”/ Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11
Opis	Podczas zajęć za pomocą specjalnie dobranych ćwiczeń wywołujących śmiech dostarczymy organizmowi niezbędnej dawki pozytywnej energii. Śmiech podobnie jak śpiew obniża ciśnienie krwi, uspokaja.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD INTERAKTYWNY „ŚLADY ZACHOWANE W GLINIE”

EDUKACJA

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Chojny Centrum Kultury Młodych/ ul. Lokatorska 13
Opis	Interaktywny wykład o historii ceramiki. Poznaj wpływ gliny na rozwój kultury i odkrywaj ceramiczne obiekty za pomocą dotyku.
Zapisy	42 684 24 02
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „MUZYKOTERAPIA KREATYWNA - TWÓRCZA AKTYWIZACJA SENIORÓW”

ZDROWIE

Godz.	12:30-14:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Psychologii i Muzykoterapii, ul. Piotrkowska 46, lok. V
Opis	Warsztat poprowadzą specjaliści z zakresu muzykoterapii, pracownicy Zakładu Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Zapisy	698 397 572 w dn. 10-21 maja, w godz. 10:00-14:00
Koszt	Udział bezpłatny

GIMNASTYKA UMYŚLU

ZDROWIE

Godz.	13:00-14:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Rzgowska 170
Opis	Różnego rodzaju gry, łamigłówek, rebusy, układanki słowne, mające na celu poprawę sprawności umysłowej seniorów.
Zapisy	665 005 612
Koszt	Udział bezpłatny

GIMNASTYKA DLA KAŻDEGO

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:00-14:00 I grupa/ 14:00-15:00 II grupa
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie mali bracia Ubogich/ Plac Pokoju 3/4
Opis	Spotkanie z gimnastyką krzesłkową, czyli taką, którą każdy jest w stanie wykonać. Studenci Uniwersytetu Medycznego poprowadzą kilka prostych ćwiczeń w pozycji siedzącej, które regularnie wykonywane mogą mieć realny wpływ na kondycję oraz pokażą jak poprawnie oddychać i nie zapominać o oddechu. Uczestnicy otrzymają przygotowaną przez Studentów „mini ściągę” zawierającą kilka ćwiczeń do wykonywania samodzielnie w domowym zaciszu. W trakcie ww. spotkania dostępni będą również wolontariusze Stowarzyszenia, którzy również opowiedzą o wolontariacie towarzyszącym i o tym czy spotkanie się w ramach wolontariatu z osobą samotną po 60 roku życia ma wpływ tylko na Seniora/ Seniorkę, której pomagamy. Odpowiemy też na pytanie czy osoba po 60 r.ż. potrzebuje już tylko pomocy czy sama może jeszcze ją ofiarować innym.
Zapisy	sms 604 711 595/wolontariatlodz1@malibracia.org.pl - do 19.05.2025
Koszt	Udział bezpłatny

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

22 MAJA 2025 CZWARTEK

WARSZTATY „PROFILAKTYKA I FIZJOTERAPIA W WYSIŁKOWYM NIETRZYMANIU MOCZU”

ZDROWIE

Godz.	13:45-15:15
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Sportu Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, pl. Hallera 1, sala relaksacyjna
Opis	Warsztaty prowadzone przez dr Małgorzatę Kilon z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Rehabilitacji i Medycyny Fizykalnej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Prosimy o przybycie w wygodnym stroju, przyniesienie ręczników i obuwia sportowego na zmianę.
Zapisy	602 300 165
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY TANECZNE Z CHEERLEADERKAMI 60+

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Warsztaty taneczne dla pań w wieku 60+. Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem m.in. pomponów i innych rekwizytów. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

KONCERT W DPS

KULTURA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Dom Pomocy Społecznej „Włókniarz” / ul. Krzemieniecka 7/9
Opis	Koncert mieszkanki Domu Pomocy Społecznej „Włókniarz” pani Danieli Zabłockiej z towarzyszeniem pana Wiesława Góreckiego. Podczas koncertu będą prezentowane znane i lubiane przeboje z repertuaru pani Danieli i nie tylko.
Zapisy	42 686 00 10
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY

KULTURA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Narodowe Centrum Kultury Filmowej w EC1 Łódź - Miasto Kultury/ wejście od ulicy Wojciecha Hasa, od strony Dworca Łódź Fabryczna
Opis	Seans w kinie Narodowego Centrum Kultury Filmowej EC1 - „Do widzenia, do jutra...”. Debiut reżyserski Janusza Morgensterna. Tło wydarzeń, o których opowiada film, stanowią autentyczne wątki z życiorysu Zbyszka Cybulskiego, współzałożyciela, reżysera i aktora gdańskiego kabaretu studenckiego Bim-Bom. W prostą, romantyczną przygodę, autorzy filmu wpleli sceny realizowane w prawdziwych gdańskich piwnicach studenckich, próbując w ten sposób utrwalić niepowtarzalne zjawisko, jakimi były kabarety w drugiej połowie lat 50.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł (bilet na seans upoważnia również do zwiedzania wystawy „Kino Polonia” o 120 latach historii polskiej kinematografii)

„BOHATER II NARODÓW” - PRELEKCJA

KULTURA/
EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi - Oddział Gdańska/ ul. Gdańska 13
Opis	Prelekcja o Tadeuszu Kościuszcze połączona z opowieścią o historii pomnika z placu wolności - prowadzący wygłosi krótką prelekcję, w której zaprezentuje biografię bohatera w naciskiem na wybrane ciekawostki z jego życia. Opowieść zostanie uzupełniona o projekcje filmu produkcji Muzeum oraz wizytą na wystawie w celu zapoznania się z historią pomnika. Wizycie na wystawie będzie towarzyszyć układanie puzzli tematycznych prezentujących zdjęcia archiwalne związane z tym pomnikiem.
Zapisy	42 620 05 70, 42 620 05 71 pon. - pt. w godz. 8:00 - 16:00
Koszt	6 zł

SEANS Z GWIAZDAMI - „SZARADA”

KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ MSK Wyspa Kultury, ul. Stawowa 28
Opis	Cary Grant i Audrey Hepburn w przebojowej historii komediowo-romansowo-szpiegowskiej.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł (płatność gotówką)

WARSZTATY - MÓJ WŁASNY ŁÓDZKI MURAL

EDUKACJA

Godz.	17:00-19:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.ArchiHub, ul. Zachodnia 76
Opis	Łódź znana jest z niesamowitego street-artu – artystyczne zakątki czekają na odkrycie w każdej dzielnicy miasta, a ich rozpoznawalną w świecie wizytówką stały się... łódzkie murale. Podczas zajęć z Łódzkim Agregatem Twórczym zaprojektujemy i wykonamy swój własny, kameralny mural, który zabierzemy ze sobą do domu.
Zapisy	571 553 004
Koszt	Udział bezpłatny

STUDIUM EKSPERYMENTU

KULTURA

Godz.	17:30
Organizator/ Adres	Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Ogrodowa 19
Opis	Studium Eksperymentu to miejsce, w którym sztuka abstrakcji stanie się bliższa i zrozumiała. Różnorodne zadania i ciekawe techniki uruchomią wyobraźnię, a pojęcia martwa natura i studium postaci odkryją swoje nowe, zaskakujące oblicza.
Zapisy	605 060 063, edu@msl.org.pl
Koszt	5 zł

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

22 MAJA 2025 CZWARTEK



ZDROWY KRĘGOSŁUP - WZMACNIANIE

SPORT/
REKREACJA

Godz.	18:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Radogoszcz Wyspa Kultury/ ul. Stawowa 28
Opis	Zajęcia zawierające stretching i rozluźnienie całego ciała. Podczas zajęć pracujemy nad zwiększeniem ruchomości i elastyczności stawów, stabilizacją kręgosłupa, mocnymi mięśniami grzbietu i brzucha. Do ćwiczeń wykorzystujemy m.in. maty, piłki, gumy.
Zapisy	501 369 349/ www.msk.lodz.pl [w wyszukiwarce trzeba wpisać ZDROWY KRĘGOSŁUP-WZMACNIANIE]
Koszt	20 zł wejście jednorazowe, 60 zł opłata miesięczna/ 1 raz w tygodniu, 110 zł opłata miesięczna/ zajęcia 2 razy w tygodniu

SPEKTAKL „OLEANNA”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi/ ul. Jaracza 27, Mała Scena
Opis	Z początku banalna rozmowa przybiera nieoczekiwany obrót i przeradza się w konfrontację pełną niedopowiedzeń i domysłów – pojedynek w trzech aktach, w którym bronią się słowa, wzajemne podejrzewania, ironia, sarkazm i emocjonalny szantaż. Jak daleko posuną się bohaterowie by wyjść z tego starcia zwycięsko?
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ bow@teatrjaracza.pl
Koszt	30 zł (cena regularna: 50 zł)

SPEKTAKL „CIAŁO DZIEWCZYNY”

KULTURA

Godz.	19:15
Organizator/ Adres	Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi/ ul. Zachodnia 93, Mała Scena
Opis	Opowieść o zderzeniu perspektyw eksplorującej swoją seksualność dziewczyny i dojrzałej kobiety, która próbuje dociec prawdy na temat dawnych przeżyć. Jej powrót do prowincjonalnego miasteczka staje się pretekstem do spojrzenia na własną przeszłość przez pryzmat ciała.
Zapisy	Kasa biletowa - ul. Zachodnia 93, wt. - sob., w godz. 12:00-19:00/ 42 636 05 92, 885 440 611
Koszt	30 zł

23 MAJA 2025 PIĄTEK

PORADY ORTOPEDYCZNE

ZDROWIE

Godz.	8:00-10:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udziela lek. Michał Dorosiński - ortopeda.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	09:00-10:30
Organizator/ Adres	MOSiR/ Obiekt Rekreacyjny Stawy Jana
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER NORDIC WALKING W PARKU SIELANKA

SPORT/
REKREACJA

Godz.	09:00-11:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna”, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ Park Sielanka, ul. Cieszkowskiego 2
Opis	Spacer nordic walking oraz proste ćwiczenia usprawniające na powietrzu. Zbiórka przy górze w Parku Sielanka.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYKŁAD RENTA WDOWIA ORAZ FUNKcjONALNOŚĆ PLATFORMY USŁUG ELEKTRONICZNYCH

EDUKACJA

Godz.	10:00-12:00
Organizator/ Adres	Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi/ ul. Zamenhofa 2, sala 201
Opis	Podczas wykładu nasi specjaliści wyjaśnią zasady ustalania prawa do świadczenia pn. renta wdowia, zmiany w przepisach podatkowych oraz przedstawia funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych, korzyści z bezgotówkowego pobierania świadczeń, mLegitymację.
Zapisy	42 638 23 08/ szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt	Udział bezpłatny

23 MAJA 2025 PIĄTEK

UROCZyste OTWARCIE OGRODU

PORADY/
DRZWI
OTWARTE

Godz.	10:30-12:00
Organizator/ Adres	6 Dom Pomocy Społecznej w Łodzi/ ul. Złotnicza 10
Opis	Uroczyste otwarcie nowej części ogrodu na terenie 6 Domu Pomocy Społecznej w Łodzi. Podczas otwarcia odbędą się występy zaproszonych gości, a po nich grill.
Zapisy	509 297 121/ terapia@6dps.eu
Koszt	Udział bezpłatny

SEANS MUZYCZNY „PANIE MAJĄ GŁOS”

KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne/ MSK Ośrodek Żubardź, ul. Żubardzka 3
Opis	Fragmenty koncertów i archiwalnych telewizyjnych programów rozrywkowych z udziałem najpopularniejszych śpiewaczek i piosenekarek.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	8 zł (płatność gotówką)

LATINO MIX GOLD

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Radogoszcz Wyspa Kultury/ ul. Stawowa 28
Opis	Zajęcia taneczno-fitnessowe, oparte na przedłużonej rozgrzewce, rozluźniającej napięcie mięśniowe. Nauka kroków i choreografii m.in.: salsy, bachaty, cha-chy, trening funkcjonalny w trakcie tańca i zabawy. Zajęcia kończą się ćwiczeniami z elementami stretchingu.
Zapisy	501 369 349/ www.msk.lodz.pl (w wyszukiwarce trzeba wpisać LATINO MIX GOLD)
Koszt	15 zł pojedyncze wejście, 50 zł/ karnet miesięczny

TAI CHI

SPORT/
REKREACJA

Godz.	11:00-12:30
Organizator/ Adres	Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zielona Łódź/ Park Źródłiska I, w pobliżu altany
Opis	Tai Chi to starochińska praktyka łącząca ruch, oddech i skupienie. Wzmacnia ciało, uspokaja umysł i wprowadza harmonię do codziennego życia. To ćwiczenie dla wszystkich.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

PORADY DIABETOLOGICZNE

ZDROWIE

Godz.	11:00-13:00
Organizator/ Adres	Bonifraterskie Centrum Medyczne Sp. z o.o. Oddział w Łodzi Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi/ Poradnia Ziołolecznicza, ul. Kosynierów Gdyńskich 61
Opis	Porad i konsultacji udzielają pielęgniarki: mgr Iwona Wolska i Agata Osuchowska.
Zapisy	42 220 30 30 - należy podać informacje, że konsultacja odbywa się w ramach Łódzkich Senioraliów
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY OD SZAMANIZMU DO SZTUKI
- BIZUTERIA INSPIROWANA KULTURAMI AFRYKI

EDUKACJA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi/ Plac Wolności 14
Opis	Warsztaty robienia biżuterii afrykańskiej. Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z historią oraz symboliką biżuterii afrykańskiej, a następnie stworzą własne unikalne ozdoby, inspirowane tradycyjnymi wzorami i technikami.
Zapisy	665 655 606/ edukacja@maie.lodz.pl
Koszt	18 zł

OPROWADZANIE TEMATYCZNE - „TAŃCZĄCY SEVILLANE” - 50.
ROCZNICA OSTATNIEJ WIZYTY ARTURA RUBINSTEINA W ŁODZI

KULTURA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Spotkanie i oprowadzanie tematyczne poświęcone będzie ostatniej wizycie Artura Rubinstein w Łodzi, podczas której odwiedził miejsce swego urodzenia i zamieszkania przy ul. Piotrkowskiej 78 oraz dał koncert z towarzyszeniem orkiestry symfonicznej Filharmonii Łódzkiej. Dowiemy się jak przebiegało to niezwykle wydarzenie, jak trwałe owoce przyniosło łódzkiej kulturze i dlaczego Rubinstein zatańczył wtedy sevillanę.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	12:00-13:30
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Piłsudskiego
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „MUZYKOTERAPIA KREATYWNA
- TWORCZA AKTYWIZACJA SENIORÓW”

ZDROWIE

Godz.	12:30-14:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Psychologii i Muzykoterapii, ul. Piotrkowska 46, lok. V
Opis	Warsztat poprowadzą specjaliści z zakresu muzykoterapii, pracownicy Zakładu Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.
Zapisy	698 397 572 w dn. 10-21 maja, w godz. 10:00-14:00
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

23 MAJA 2025 PIĄTEK

OTWARTE WARSZTATY TANECZNE DLA SENIORÓW

SPORT/
REKREACJA

Godz.	13:45-14:30
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis	Zajęcia będą obejmować proste ćwiczenia ruchowe oraz proste kroki taneczne, które pomogą wzmocnić mięśnie i rozwinąć koordynację ruchową.
Zapisy	42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

„KOBIETA, MĘŻCZYNA I ...”

KULTURA

Godz.	14:00-15:00
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka NADWYRAZ, ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Opis	Program literacko-kabaretowy zaprezentowany przez zespół „Babcie w Locie z Dziadkiem”. W trakcie spotkania artyści przedstawią dowcipne teksty autorstwa Eleonory Karpiuk i Włodzimierza Podgórskiego, w tym zabawne skecze i anegdoty dotyczące relacji damsko-męskich.
Zapisy	571 553 037
Koszt	Udział bezpłatny

WARSZTATY „RELAKSACJA I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM”

ZDROWIE

Godz.	14:00-15:30
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Biblioteka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Muszyńskiego 2, Patio, I piętro
Opis	Praktyczne spotkanie, podczas którego uczestnicy poznają skuteczne techniki redukcji napięcia i budowania wewnętrznego spokoju. Zajęcia łączą elementy treningu oddechowego, relaksacji mięśniowej i świadomej pracy z ciałem. Prosimy o przyjsie w wygodnym stroju oraz przyniesienie mat lub ręczników
Zapisy	785 911 602
Koszt	Udział bezpłatny

ZAJĘCIA NORDIC WALKING

SPORT/
REKREACJA

Godz.	14:30-16:00
Organizator/ Adres	MOSiR/ Park Mickiewicza
Opis	Marsz z kijkami.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

OTWARTY TURNIEJ BRYDŻA DLA SENIORÓW

SPORT/
REKREACJA

Godz.	16:30
Organizator/ Adres	Wojewódzki Związek Brydża Sportowego w Łodzi, Miejska Strefa Kultury w Łodzi Żabieniec/ ul. Limanowskiego 166
Opis	Turniej brydżowy, który pozwoli uczestnikom na zapoznanie się z zasadami gry pod okiem profesjonalistów z Wojewódzkiego Związku Brydża Sportowego w Łodzi. Doświadczeni instruktorzy będą służyli pomocą, wyjaśniając tajniki brydża i pomagając w doskonaleniu umiejętności.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPOTKANIE KLUBU FILMOWEGO

KULTURA/
EDUKACJA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi/ ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna, wejście A i C (II piętro, dostępna winda)
Opis	Spotkanie, podczas którego wygłoszona zostanie prelekcja dr. Łukasza Grzejszczaka pt. „Moda i życie codzienne w latach 20 i 30 XX w. na przykładzie filmu Gosford Park”. Ponadto wyświetlony zostanie film pt. „Gosford park” w reż. Roberta Altmana.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO WNĘTRZACH PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

KULTURA

Godz.	17:00-19:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis	Orowadzanie po wystawie stałej „Poznańscy: Pałac. Potęga. Pokolenia” - ekspozycji opowiadającej o historii rodziny Poznańskich, ich drodze do sukcesu i bogactwa, powstaniu rezydencji przy ul. Ogrodowej - jej wnętrzach i dekoracji, zmianach architektonicznych i funkcji.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 pon. - pt. w godz. 08:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

„DIZAJN DLA REALNEGO ŚWIATA” - DZIEDZICTWO MYŚLI VICTORA PAPANKO POŁ WIEKU PÓŹNIEJ

EDUKACJA

Godz.	17:30
Organizator/ Adres	Filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Secesja.ArchiHub, ul. Zachodnia 76
Opis	Opublikowana w 1971 roku książka „Dizajn dla realnego świata” Victora Papanka to dzieło kultowe dla teorii projektowania. Mimo że od jego premiery minęło już ponad pół wieku, wciąż pozostaje kluczowym punktem odniesienia w kontekście projektowania zorientowanego na człowieka i jego potrzeby. Czy po tych przeszło 50 latach praca Papanka wciąż może być dla nas drogowskazem i czy projektanci w ogóle stosują się do jego rad? W ramach spotkania z Szymonem Frąckiewiczem w bibliotece Secesja.ArchiHub zastanowimy się nad tym problemem.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

23 MAJA 2025 PIĄTEK

KONCERT I POTAŃCÓWKA

KULTURA

Godz.	18:00
Organizator/ Adres	Miejska Strefa Kultury w Łodzi Widzew Wschód Dom Kultury 502/ ul. Sacharowa 18
Opis	Niezwykły muzyczno-taneczny wieczór. W pierwszej części wystąpi zespół Dobre Klimaty. Lider zespołu Zbyszek Klimek wraz z resztą grających i śpiewających artystów poprowadzą słuchaczy przez zaułki dawnej Łodzi. Piosenki przybliżające klimat fabryk, ulic i podwórek w akompaniamencie akordeonu, skrzypiec, instrumentów perkusyjnych czy gitary, staną się doskonałym wstępem do drugiej części wieczoru. W wir zabawy i tańców poprowadzi didżej i wodzirej Paweł Krzywański. W przerwach między tańcami zapraszamy na kawę i herbatę.
Zapisy	574 190 682
Koszt	25 zł/ os. Zakup biletów na stronie MSK http://msk.lodz.pl/ oraz bezpośrednio w siedzibie MSK Widzew Wschód ul. Sacharowa 18

SPEKTAKL „KTO JEST SZALONY - JA CZY ŚWIAT?”

KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi/ ul. Więckowskiego 15, Duża Scena
Opis	Supernowoczesne kliniki, biznesy okołomedyczne, terapie gwarantowanego dobrobytu – wszystko po to, by sprostać wymaganiom nowego kanonu: bycia zdrowym, radosnym, ambitnym, aktywnie uczestniczącym w społeczno-ekonomicznym „teatrze” współczesności. Bo jeśli nie, to... należy się leczyć! W dzisiejszym świecie poczucie dyskomfortu związanego z funkcjonowaniem w późno-nowoczesnej rzeczywistości staje się jednostką chorobową.
Zapisy	Rezerwacje możliwe w kasie biletowej - ul. Zachodnia 93 w dn. wt. - sob., godz. 12:00-19:00/ 42 636 05 92, 885 440 611
Koszt	40 zł

WYDARZENIA CYKLICZNE W TRAKCIE XI ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

WYSTAWA „33. EDYCJA NAGRODY ZŁOTY EKSLIBRIS I 16. EDYCJA NAGRODY SUPEREKSLIBRIS” OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY

KULTURA

Godz.	8:00-19:45 (dni robocze)/8:00-15:00 (sobota)
Organizator/ Adres	Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi/ ul. Gdańska 100/102, wejście A hol wystawowy
Opis	Na wystawie zaprezentowane zostaną książki nominowane do tegorocznej edycji Nagrody oraz książki - laureatki Nagrody, a także sylwetki nagrodzonych Superekslibrisem. Wystawę można oglądać w dniach 06.05 - 30.05.2025
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

WYSTAWA „POLITECHNIKA TRZECIEGO WIEKU” OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

KULTURA

Godz.	09:00-16:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej, Wydział Chemiczny Politechniki Łódzkiej/ ul. Żeromskiego 114, budynek A 27,1 piętro Branch Bistro
Opis	Wystawa dorobku słuchaczy sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej pod opieką mgr. sztuki Marka Gajewskiego. Tematem przewodnim jest obraz Politechniki Łódzkiej w oczach seniorów.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

BADANIA DENSYTOMETRYCZNE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

ZDROWIE

Godz.	do ustalenia przy umawianiu
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi/ al. Piłsudskiego 157
Opis	Badanie gęstości kości, które umożliwia ocenę zagrożenia osteoporozą.
Zapisy	510 189 724
Koszt	Udział bezpłatny

KONSULTACJE, PORADY I BADANIA W ŁÓDZKIM ODDZIALE WOJEWÓDZKIM NFZ OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

ZDROWIE

Organizator/ Adres	Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia/ Sala Obsługi Klientów ŁOW NFZ, ul. Targowa 35
Opis	Zapraszamy na bezpłatne spotkania prozdrowotne. W programie:
● Bezpłatne konsultacje z fizjoterapeutami w dniach 12.05 i 19.05.2025 / od 14 do 17	
● Bezpłatne konsultacje z farmaceutami – wiosenny przegląd lekowy, porady dotyczące wielolekowości w dniach 13.05 i 20.05.2025 /10:00 - 14:00	
● Bezpłatne badanie słuchu oraz określenie poziomu glukozy we krwi w dniach 14.05 i 21.05.2025 /10:00 - 14:00	
● Bezpłatne konsultacje urologiczne oraz warsztaty z samobadania piersi i jąder w dniach 15.05 i 22.05.2025 /10:00 - 14:00	
● Porady psychologiczne – jak radzić sobie z samotnością w dniach 16.05 i 23.05.2025 /10:00 - 14:00	
W ramach ww. spotkań możliwe będzie skorzystanie z pomiarów w Kiosku Profilaktycznym, w tym pomiaru: wzrostu, masy ciała, składu masy ciała (zawartość tkanki tłuszczowej, tkanki tłuszczowej trzewnej, tkanki mięśniowej, ilość wody w organizmie), ciśnienia tętniczego krwi, tętna, siły mięśniowej oraz wskaźnika BMI.	
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

PRZEGŁĄD STOMATOLOGICZNY OD WTORKU DO PIĄTKU

ZDROWIE

Godz.	10:00-11:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Górna” / ul. Tatrzańska 109
Opis	Przegląd stomatologiczny, połączony z instruktażem prawidłowej higieny jamy ustnej.
Zapisy	42 306 73 33
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

NIE ŁAM SIĘ!

Na temat osteoporozy rozmawiamy z prof. dr hab. n. med. Ewą Sewerynek, kierownikiem Zakładu Zaburzeń Endokrynnych i Metabolizmu Kostnego, Katedry Endokrynologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Pani Profesor, czy osteoporoza to wciąż poważny problem w Polsce? Tak, szacowana liczba osób chorych na osteoporozę w Polsce w 2018 roku wyniosła 2,1 mln, z czego

1,7 mln to kobiety. W 2017 roku wykazano, że w ciągu 6 miesięcy po złamaniu biodra w ciągu roku zmarła co trzecia kobieta i co trzeci mężczyzna.

Czy każde złamanie po 50 r.ż. to złamanie osteoporotyczne?

Złamanie osteoporotyczne to złamanie w wyniku działania niewielkiej siły lub podczas upadku z wysokości własnego ciała. Do złamań osteoporotycznych należą złamania w lokalizacji głównej, czyli: kręgow, biodra, żeber, dalszego odcinka kości promieniowej, bliższego odcinka kości ramiennej i kości miednicy. Te złamania

uwzględniamy w kalkulatorze 10-letniego ryzyka złamań FRAX.

Natomiast złamania palców stóp i rąk, złamania kości śródstopia i śródczcza to złamania urazowe. Częściej i wcześniej chorują kobiety. Mężczyźni są w lepszej sytuacji ze względu na ochronne działanie testosteronu, który nie ulega tak gwałtownemu spadkowi z wiekiem, jak obniżenie stężenia estrogenów u kobiet po menopauzie.

Jak zapobiegać złamaniom?

Dbając od urodzenia do ok. 40 r.ż. o zbudowanie jak największej szczytowej masy kostnej, poprzez wyrównanie stężenia wapnia, ale przede wszystkim uzupełnienie niedoborów witaminy D, które w Polsce są powszechne. Grupami szczególnego niedoboru witaminy D są:

wielochorobowość i wielolekość, choroba otyłościowa, zaburzenia wchłaniania, choroby wątroby i dróg żółciowych, choroby lub zaburzenia endokrynologiczne i metaboliczne, złe nawyki żywieniowe, wiek, choroby układu mięśniowo-szkieletowego. W Polsce wielochorobowość dotyczy prawie 70% seniorów najmłodszych i 90% najstarszych, co skutkuje polifarmakoterapią (stosowanie powyżej 10 leków na dobę). W związku z powyższym zrozumiałe jest, że populacja senioralna, szacowana na ponad 5 mln osób, w tym 2,7 mln powyżej 75. roku życia, wymaga odmiennego postępowania w profilaktyce i leczeniu niedoborów witaminy D w porównaniu z osobami młodszymi. Pamiętajmy także, że efektywność syntetyzacji skórnej u osób po 70. roku życia jest 4-krotnie mniejsza niż u ludzi młodych przy takiej samej ekspozycji na słońce.

PROF. EWA SEWERYNEK

A jaką rolę odgrywa dieta i aktywność fizyczna?

Brak aktywności fizycznej i unieruchomienie to czynniki ryzyka ubytku masy kostnej i złamań. Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w metabolizmie kości, zwłaszcza ćwiczenia z obciążeniem (z ciężarkami), ale także aerobik, nordic walking, biegi, jazda na rowerze, taniec, mniej pływanie, ale ta ostatnia forma aktywności to ćwiczenia w odciążeniu stabilizujące kręgosłup, wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe. Oczywiście dobór aktywności musi uwzględniać istniejące złamania i być indywidualizowany w przypadku zaawansowanej osteoporozy. W przypadku ciężkiej osteoporozy z dużym ubytkiem gęstości kości w kręgosłupie nie powinno się wykonywać gwałtownych skrętów i skłonów oraz unikać masażu. Dla osób z trudnościami w wykonywaniu ćwiczeń dobrą opcją są spaceru, najlepiej kilka w ciągu tygodnia. Dieta powinna być urozmaicona wzbogacona o nabiał, z uwzględnieniem ryb, serów białych, jogurtów i kefirów. Należy unikać używek, w tym alkoholu, papierosów i wypijania więcej niż 2 kaw dziennie.

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

UML.LODZ.PL/OSTEOPOROZA



XI ŁÓDZKIE SENIORALIA ZAKOŃCZENIE NA FALI

23 maja, godz. 11:00 – 14:00
AQUAPARK FALA, AL. UNII LUBELSKIEJ 4

W PROGRAMIE

BEZPŁATNY WSTĘP DO

- STREFY BASENOWEJ, W TYM BASENÓW I WANIEŃ SOLANKOWYCH, BASENÓW REKREACYJNYCH I SPORTOWYCH ORAZ JACCUZI
- STREFY SAUN

ZAJĘCIA W STREFIE BASENOWEJ:

- GODZ. 11:10 - 11:30, 12:10 - 12:30, 13:10 - 13:30 – AQUA AEROBIK
- GODZ. 11:40 - 12:00, 12:40 - 13:00, 13:40 - 14:00 – AQUA ZUMBA

CEREMONIE W STREFIE SAUN:

- GODZ. 11:30 – INHALACJA Z MENTOLEM KRYSTALICZNYM (SAUNA Z MUZYKOTERAPIĄ)
- GODZ. 12:00 – SOLANKA (MAŁA SAUNA ZEWNĘTRZNA)
- GODZ. 12:30 – NAPARZANIE: SEANS KLASYCZNY (NOWA SAUNA ZEWNĘTRZNA)
- GODZ. 13:00 – INHALACJA Z MENTOLEM KRYSTALICZNYM (SAUNA Z MUZYKOTERAPIĄ)
- GODZ. 13:30 – SOLANKA (MAŁA SAUNA ZEWNĘTRZNA)

Więcej informacji:
Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej UMŁ
tel. 42 638 47 30, www.facebook.com/SeniorzywLodzi

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY