

LIPIEC – WRZESIEŃ 2024

# *Łódzka tytka Seniora*

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

# Łódzka tytka Seniora

## 01.07-31.08.2024 – ŁÓDZKI SENIOR POZNAJE BIBLIOTEKĘ. TAJEMNICE I CIEKAWOSTKI WOJEWÓDZKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W ŁODZI

**Godz.:** szczegóły w opisie wydarzenia

**Adres:** ul. Gdańska 100/102

**Organizator:** Biuro Promocji, Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

**Opis:** Wakacyjne otwarte, bezpłatne, międzypokoleniowe spotkania, wystawy, akcje. W programie:

- **01.07-31.08.2024, godz. 8:00-15:00 – pon.-wt. / godz. 12:00-19:90 – śr.-pt.**  
– Akcja: „Książka na wakacjach!” Wypożycz książkę ze zbiorów WBP, zabierz ją w wakacyjną podróż i zrób fotografię, a także przygotuj opis zdjęcia. Zdjęcie należy przesłać na adres: [promocja@wbp.lodz.pl](mailto:promocja@wbp.lodz.pl). Wybrane zdjęcia zostaną udostępnione w mediach społecznościowych biblioteki. Autorzy najbardziej kreatywnych zdjęć otrzymają drobny upominek. Kontakt: 42 663 03 38.
- **4.07-23.08.2024, godz. 8:00-15:00 – pon.-wt. / godz. 12:00-19:90 – śr.-pt.**  
– Wystawa stacjonarna „Wyjeżdżamy na wakacje – literatura podróżnicza w zbiorach WBP w Łodzi”. Na wystawie zaprezentowana zostanie literatura, poradniki podróżnicze oraz twórczość znanych polskich wagabundów. Kontakt: [udostepnianie@wbp.lodz.pl](mailto:udostepnianie@wbp.lodz.pl), 42 663 03 54.
- **11.07.2024, godz. 17.00** – Wieczór czytania wierszy Zygmunta Jana Rumla, polskiego, niezwykle utalentowanego poety, żołnierza oraz Wołyniaka. Kontakt: [promocja@wbp.lodz.pl](mailto:promocja@wbp.lodz.pl), 42 663 03 38.
- **26.07.2024, godz. 17.00** – Klub filmowy zaprasza w podróż do Indii. Spotkanie połączone z projekcją filmu pt. „Hotel Marigold”. Kontakt: [muzykalia@wbp.lodz.pl](mailto:muzykalia@wbp.lodz.pl), 42 663 03 59.
- **23.08.2024, godz. 17.00** – Klub Filmowy „Klatka po klatce” zaprasza na spotkanie pt. „Siła przyjaźni”. Wydarzenie uświetni pokaz filmu z lektorem i polskimi napisami. Kontakt: [muzykalia@wbp.lodz.pl](mailto:muzykalia@wbp.lodz.pl), 42 663 03 59.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.07 – 22.08.2024 – WĘDRUJĄCA CZYTELNIĄ CENTRUM DIALOGU

**Godz.:** szczegóły w opisie wydarzenia

**Adres:** szczegóły w opisie wydarzenia

**Organizator:** Centrum Dialogu im. Marka Edelmiana w Łodzi

**Opis:** Zapraszamy do wysłuchania fragmentów książek łódzkich pisarek i pisarzy, których niektóre dzieła wydaliśmy w Bibliotece Centrum Dialogu. Co tydzień będziemy spotykać się w lokalizacjach, które zostały przez nich opisane. Chcemy opowiedzieć o autorach, ich książkach oraz ludziach i miejscach, które opisali.

2

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!



# Łódzka tytka Seniora

- 04.07 godz. 18:00, ul. Sieradzka 1 – „Listy do Abraszy” Chavy Rosenfarb,
- 11.07 godz. 18:00, Park Moniuszki, ul. POW – „Listy do Abraszy” Chavy Rosenfarb
- 18.07 godz. 18.00, ul. Zgierska 38 – „Ulica Dolna” Ariego Aksztajna
- 25.07 godz. 18:00, ul. Sanocka 22 – „Dziennik” Dawida Sierakowiaka (100. Urodziny Dawida Sierakowiaka)
- 01.08 godz. 18:00, róg Wojska Polskiego i al. Palki – „Ala z elementarza” Aliny Margolis-Edelman (80. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego)
- 08.08 godz. 11:00, Cmentarz żydowski, ul. Zmienna – Rocznicą śmierci Dawida Sierakowiaka (**wstęp biletowany, bilet ulgowy 18 zł**)
- 08.08 godz. 18:00, ul. Spacerowa 5/7 – „Dziennik” Dawida Sierakowiaka
- 22.08 godz. 18:30, Park Ocalałych – „Drzewo życia” Chavy Rosenfarb (80. Rocznicą likwidacji Litzmannstadt Getto)

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny (wyjątek stanowi wstęp na cmentarz żydowski)

## 02.07-04.07.2024 – SPEKTAKL

### „BIM-BOM-BOOM! PRACOHOLICZNA KOMEDIA ROMANTYCZNA”

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Spektakl o miłości w czasach algorytmów, historia pary, która poznaje się dzięki «cyberswatce» – aplikacji do łączenia ludzi, którzy nie mają czasu na randki.

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

**Koszt:** 30 zł – Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

## 02.07, 06.08, 03.09.2024 – PRELEKCJA „SKĄD TEN SZAŁ NA OLEJKI?”

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. Bartoka 27

**Organizator:** Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Prelekcja poświęcona działaniu naturalnych olejków eterycznych. Czy wspierają nasze zdrowie fizyczne i psychiczne? Jak szybko działają? Na pytania odpowiedzą konsultantki aromaterapii.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

# Łódzka tytka Seniora

## 03.07, 07.08, 21.08.2024 – SCRABBLE & ... – KOŁO MIŁOŚNIKÓW PLANSZOWYCH GIER SŁOWNYCH

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Koło miłośników planszowych gier słownych, literowych, logicznych i strategicznych.

**Zapisy:** 42 687 02 07, 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 03.07.2024 – WARSZTATY „DROGI NASZYCH SŁÓW”

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Spotkanie będzie okazją do przyjrzenia się strukturze naszych wypowiedzi zarówno spontanicznych jak i prezentacji werbalnych. Część teoretyczną uzupełnią praktyczne ćwiczenia dotyczące słowa improwizowanego, interpretacji tekstu i technicznej strony wymowy.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ d.radziewicz@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 03.07, 31.07, 07.08, 28.08, 04.09, 25.09.2024 – RODZINNE WARSZTATY PLASTYCZNE

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta, filia nr 49 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Zapraszamy dzieci wraz z opiekunami na letnie zajęcia plastyczne. Zapewniamy wszystkie potrzebne materiały. Temat warsztatów poznacie na miejscu!

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.07.2024 – PRELEKCJA „KRAJKI I MOTANKI, CZYLI CZYM SIĘ ZAJMOWAŁY SŁOWIAŃSKIE KOBIETY”

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bartoka 27

**Organizator:** Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Prelekcja poświęcona codzienności słowiańskich kobiet. Czym się zajmowały, jak organizowały życie sobie i rodzinie, w co wierzyły, jak spędzały wolny czas.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

# Łódzka tytka Seniora

## 04.07.2024 – TAŃCE W KRĘGU

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Tańce wykonywane w kole lub korowodzie.

**Zapisy:** 42 687 02 07/ 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** 10 zł

## 04.07.2024 – WERNISAŻ „CZARNO – BIAŁE I BARWNE MAŁE FORMATY W FOTOGRAFII JANISŁAWA BARANOWSKIEGO”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

**Opis:** Zdjęcia pochodzą z lat 50 tych i 60 tych, mówią o ludziach i mieście z tamtych lat. Zdjęcia późniejsze – piękne pejzaże, kwiaty, architektura – często są przetwarzane komputerowo, dzięki czemu nabierają nowego, wyrazistego znaczenia i wyrazu.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.07, 11.07, 18.07, 25.07.2024 – GIMNASTYKA UMYSŁOWA SENIORA

**Godz.:** 14:00-15:45

**Adres:** ul. Legionów 20

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Spotkania, podczas których dbamy o sprawność intelektualną seniorów zapewniając im przy tym rozrywkę i dozę rywalizacji.

**Zapisy:** 506 674 378

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.07, 18.07, 8.08, 22.08, 12.09, 26.09.2024 – GALERIA MEDITACJI – DRZWI OTWARTE

**Godz.:** 14:30-18:30

**Adres:** ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Można zajrzeć do nas, żeby doświadczyć relaksu i medytacji, przejrzeć literaturę, побыć w spokojnej przestrzeni.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



# Łódzka tytka Seniora

## 05.07.2024 – WARSZTATY „GŁOSOWE HISTORIE”

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Spotkanie będzie okazją do poznania zagadnień dotyczących głosu, zarówno prawidłowej emisji jak i cech głosu i rozwijania dyspozycji głosowych.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ d.radzewicz@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.07.2024 – ZAJĘCIA Z PIŁKI CHODZONEJ

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Wólczańska 168

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Piłka chodzona dla seniorów to specjalnie zaprojektowane zajęcia, które łączą sportową aktywność z relaksem i integracją społeczną. Podczas zajęć nie biegamy, jedynie chodzimy.

**Zapisy:** 452 341 086/ kontakt@fundacjastrefa.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 05.07-07.07.2024 – SPEKTAKL „SZALONE NOŻYCYKI”

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Salon fryzjerski „Szalone nożyczki” słynie z doskonałej obsługi i profesjonalnych usług, niestety na jego nienaruszonej reputacji pojawia się skaza – morderstwo w sąsiadującym z salonem mieszkaniu dokonane przez nieznanego sprawcę. I tu do akcji wkraczają... Widzowie. To Państwo biorąc czynny udział w śledztwie wskazujecie winnego i decydujecie o zakończeniu sztuki.

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

**Koszt:** 40 zł – Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

## 06.07, 03.08, 10.08, 07.09, 28.09.2024 – SPOTKANIA Z SENIORAMI W CZAS

**Godz.:** 10:00 – 13:00

**Adres:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Przyrodnicza 7/9

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

**Opis:** Temat przewodni zdrowy styl życia. Spotkania obejmują część edukacyjną – spotkania z pisarzami, lekarzami, pielęgniarkami, fizjoterapeutami i psychologiem oraz dietetykiem. Część druga to aktywność fizyczna marsze nordic

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!

6



# Łódzka tytka Seniora

walking, slow jogging, ćwiczenia na siłowni zewnętrznej i ćwiczenia usprawniające prowadzone przez fizjoterapeutów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.07.2024 – WARSZTATY DENDROLOGICZNE „WIELE TWARZY BUKA”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Zaprezentujemy zgromadzone w kolekcji Ogrodu odmiany buka pospolitego o różnym pokroju, kształcie i barwie liści. Poznamy ich walory ozdobne, wymagania oraz ciekawostki związane z tym gatunkiem.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 07.07.2024 – WYCIECZKA ROWEROWA EC1 NAKRĘCA: „TURYSTYCZNA DOLINA RZEKI ŁÓDKI”

**Godz.:** 11:00 – 15:00

**Adres:** zbiórka przed wejściem do Centrum Nauki i Techniki, ul. Targowa 1/3, wejście od ul. Hasa

**Organizator:** EC1 Łódź

**Opis:** Wycieczka rowerem nad rzekę. Zobaczymy początek rzeki (przynajmniej tam, gdzie powinna się zaczynać) i będziemy jechać wzdłuż jej biegu poznając historię otaczających ją obiektów. Naszą trasę zakończymy w okolicach Parku na Zdrowiu i Ogrodu Botanicznego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.07, 21.07, 04.08, 18.08, 01.09, 15.09.2024 – ZAPRASZAMY NA SALONY – OPROWADZANIE PO PAŁACU POZNAŃSKICH

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas zwiedzania przedstawiona zostanie zarówno historia samej budowli, jak i dzieje jej pierwotnych właścicieli – rodziny Poznańskich, którzy pod koniec XIX wieku dorobili się jednej z największych fabrykanckich fortun w historii Łodzi.

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

**Koszt:** 12 zł (ulgowy), 18 zł (normalny)

## 08.07.2024 – ZWIEDZANIE PUNKTU SELEKTYWNEGO ZBIERANIA ODPADÓW KOMUNALNYCH ORAZ SKŁADOWISKA „NOWOSOLNA”

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Kasprowicza 6/10/11

**Organizator:** Zarząd Gospodarowania Odpadami

**Opis:** Zapoznanie się z organizacją i funkcjonowaniem Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.07, 15.07, 22.07, 29.07.2024 – SPOTKANIE „ALFABET UCZUĆ”

**Godz.:** 11:00 – 13:30

**Adres:** Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11

**Organizator:** Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

**Opis:** Cykl spotkań dotyczący emocji i uczuć, jakich doświadczamy w życiu i jakie przeżywamy. Będziemy praktykować mówienie o sobie, o swoich uczuciach i przeżyciach, ćwiczyć nazywanie, wyrażanie, dzielenie się tym co czujemy w życzliwym otoczeniu.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.07.2024 – ZWIEDZANIE LOTNISKA

**Godz.:** 13:15

**Adres:** ul. Gen. S. Maczka 35

**Organizator:** Port Lotniczy Łódź

**Opis:** Plan wycieczki:

- Punkt zbiórki – Terminal Pasażerski (stanowisko check in, omówienie zasad odprawy biletowo – bagażowej).
- Przejście przez Biuro Przepustek (wydanie odpowiednich przepustek, sprawdzenie listy uczestników ze stanem faktycznym, przeprowadzenie kontroli bezpieczeństwa).
- Przejazd lotniskowym autobusem.
- Wizyta w hangarze szkoły lotniczej Bartolini.
- Przejazd pod Strażnicę Lotniskowej Straży Pożarnej, zapoznanie się z pracą jednostki.
- Przejazd autobusem lotniskowym na Terminal Pasażerski – poznanie ogólnych zasad funkcjonowania lotniska.

**Zapisy:** 42 683 52 55 do 04.07.2024

**Koszt:** 20 zł/ uczestnik



# Łódzka tytka Seniora

## 09.07.2024 – WARSZTATY – KORONKOWE LAMPIONY

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5, parter, prawa oficyna, w Świetlicy Związku

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Warsztaty będzie prowadził technik florysta, który pokaże prostą technikę zdobienia z takich materiałów jak: koronki, dzęty i wstążki. Każdy uczestnik będzie mógł zabrać stworzone przez siebie małe arcydzieło.

**Zapisy:** 505 402 853 w godz. 9:00 – 13:30

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.07, 07.08, 06.09.2024 – OTWARTY KLUB FILMOWY

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta, filia nr 49 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Pokazy klasycznych arcydzieł polskiego kina. Projekcje będą poprzedzać krótkie prelekcje, a po wspólnym seansie zachęcamy do wzięcia udziału w dyskusji. Tytuły filmów będą ogłaszane z wyprzedzeniem w naszych mediach społecznościowych oraz w rozpiskach dostępnych na miejscu.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.07-12.07.2024 – SPEKTAKL „MARIA”

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Spektakl inspirowany życiem Marii Kwaśniewskiej – niezwyklej łodzianki, postaci nietuzinkowej, medalistki olimpijskiej, bohaterki wojennej. Jej słynne zdjęcie z Hitlerem wykonane na Olimpiadzie w 1936 roku w Berlinie (podczas której Maria Kwaśniewska przeciwstawiła się Hitlerowi i na której jako jedyna nie unosiła ręki w nazistowskim pozdrowieniu) stało się przepustką do uratowania setek ludzi.

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

**Koszt:** 30 zł – Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

## 10.07, 14.08, 11.09.2024 –

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ DLA SENIORÓW Z ŁÓW NFZ

**Godz.:** 10:00 – 14:00

# Łódzka tytka Seniora

**Adres:** ul. Targowa 35, sala obsługi

**Organizator:** Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

**Opis:** Stanowiska ekspertów poświęcone zagadnieniu związanym z wielolekowością i przeglądem lekowym oraz doborem właściwej diety. Stanowiska informacyjne ŁOW NFZ – EKUZ, IKP, PZ, stanowisko ds. profilaktyki – programy profilaktyczne, analiza składu ciała, promowanie aplikacji mojeFizjo+, mojeIKP, przygotowanie planu żywieniowego Diety NFZ, kącik malucha, informacje dotyczące szczepień przeciwko COVID-19, leczenia uzdrowskiego.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.07.2024 – WARSZTAT KOMPONOWANIA I WYKONYWANIA DOMOWYCH MYDEŁEK

**Godz.:** 14:00-15:45

**Adres:** ul. Legionów 20

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** W czasie warsztatów uczestnicy samodzielnie wykonają własne mydełka przy pomocy, bazy, barwników, olejków eterycznych i dobranych kształtów form mydlarskich.

**Zapisy:** 506 674 378

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.07 ORAZ 11.09.2024 – WARSZTATY „ WSZYSTKO O WIERSZU”

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów - Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Warsztaty literackie adresowane do seniorów piszących wiersze lub prozę. Celem warsztatów jest zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia poezji poprzez konsultacje oraz analizę utworów. Uczestnicy zapoznają się ze sztuką recytacji.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.07 ORAZ 11.09.2024 – POZNAJ SWOJE KORZENIE! WARSZTATY GENEALOGICZNE

**Godz.:** 16:00 – 10.07.2024/ 17:00 – 11.09.2024

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta, filia nr 49 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Jeśli interesuje Was genealogia lub chcielibyście lepiej poznać historię Waszej rodziny, na naszym spotkaniu otrzymacie garść porad i wskazówek,

jak zacząć i gdzie szukać.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.07 ORAZ 28.08.2024 – KLUB JĘZYKOWY PRZY PLAŻY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Drewnowska 58 (Manufaktura)

**Organizator:** Alliance Française

**Opis:** Spotkanie z francuskimi przyjaciółmi Alliance Française. Zapraszamy do dyskusji o Francji i kulturze francuskiej, po polsku i po francusku, w wakacyjnej atmosferze plaży w Manufakturze.

**Zapisy:** 512 846 202 / kursy@aflodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.07.2024 – SEANS KINA PRZYTULNEGO „BUTELKI ZWROTNE”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Wzruszająca i zabawna opowieść o świeżo upieczonym emerycie, który nie chce siedzieć beczynnie w domu i znajduje zatrudnienie w punkcie skupu butelek w pobliskim supermarkecie.

**Zapisy:** 42 687 02 07, 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** 12 zł / bilety do nabycia przed seansem (płatność gotówką)

## 11.07.2024 – ROBIMY MOTANKI, CZYLI SŁOWIAŃSKIE LALKI MOCY – WARSZTATY

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bartoka 27

**Organizator:** Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Od Otulaczki przez Pieluszniczki, Ziarnuszki, Żadanice i Nierozłączki aż do Tryzenki. To nazwy kilku motanek – lalek intencyjnych, które towarzyszyły Słowianom na różnych etapach ich życia. Zapraszamy na warsztaty z motania, na których poznamy ich moce i zasady tworzenia.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.07.2024 – SENIOR W RUCHU – WARSZTATY RUCHOWO – TANECZNE

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Zajęcia będą obejmować proste ćwiczenia ruchowe, elementy twórczej gimnastyki oraz proste kroki taneczne, które pomogą wzmocnić mięśnie i rozwinąć koordynację ruchową.

**Zapisy:** 42 687 02 07, 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.07.2024 – SPOTKANIE PRZYRODNICZE – LASY

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Projekcja filmów: „Życie lasu”, „Bogactwo przyrodnicze” oraz „Rok w puszczy”. Spotkanie połączone z prelekcją pracowników Lasów Państwowych.

**Zapisy:** W sekretariacie/ na stronie [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 11.07.2024 – WARSZTATY OGRODNICZE

„UPRAWA POPULARNYCH ZIOŁ”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Ogrodnicy doradzą jakie zioła aromatyczne, przyprawowe i lecznicze warto wybrać do posadzenia w ogródku lub na balkonie. Wyjaśnią zasady uprawy, zbioru i przetwarzania ziół.

**Zapisy:** 42 628 72 34, 42 688 44 20 w dniach 04-11.07.2024

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 11.07, 25.07, 08.08, 22.08.2024 – KULTURALNE RENDEZ – VOUS

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Przędzalniana 72

**Organizator:** Muzeum Pałac Herbsta

**Opis:** Orowadzania tematyczne po Galerii Sztuki Dawnej lub spaceru po pałacowych wnętrzach.

**Zapisy:** 506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35/ [edu.herbst@msl.org.pl](mailto:edu.herbst@msl.org.pl)

**Koszt:** 10 zł + bilet wstępu

## 12.07.2024 – KONCERT CZTERY PORY ROKU

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź-Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Zapraszamy do wysłuchania wspaniałych utworów musicalowych.

**Zapisy:** 42 561 67 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.07, 27.07, 03.08, 17.08.2024 – BIBLIOTEKA W PLENERZE

**Godz.:** 11:00-15:00

**Adres:** 13.07 – Pasaż Abramowskiego/ 27.07 – Park Źródliśka/ 03.08 – Park Helenów/ 17.08 – Park Źródliśka

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub

**Opis:** Architektoniczne gry i zabawy dla całej rodziny. Dla starszych czytelników przygotowujemy gry takie jak krzyżówki o Łodzi, memory ze starymi fotografiami miasta, questing po parku oraz plenerowe zabawy z dawnych czasów (gra w kapsle, nietypowa gra w klasy, skakanie przez gumę). Więcej informacji: 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.07 ORAZ 14.07.2024 – SPEKTAKL „RODZINA”

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Akcja spektaklu dzieje się w podupadłym majątku Lekcickich, w którym głowa rodziny Tomasz Lekcicki – utracjusz, bawidamek, miłośnik metafizyki i domorosły wynalazca, mieszka z siostrą poetką i – jedyną stąpającą twardo po ziemi osobą w rodzinie – córką Marysią. Ta ostatnia, podejmuje działania mające na celu uratowanie rodzinnego majątku.

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

**Koszt:** 40 zł – Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

## 14.07, 11.08, 08.09.2024 –

## SPACER Z PRZEWODNIKIEM, ŚCIEŻKA I „ŁÓDŹ OSCAROWA”

**Godz.:** 11:00 – 13:30

**Adres:** zbiórka przed wejściem do Centrum Nauki i Techniki, ul. Targowa 1/3, wejście od ul. Hasa

**Organizator:** EC1 Łódź

**Opis:** Spacerując trasą Łódź Oscarowa, można dotrzeć do miejsc, w których powstały sceny z najważniejszych dzieł w historii polskiej kinematografii: „Idy” Pawła Pawlikowskiego, „W ciemności” Agnieszki Holland, „Powidoków” i „Ziemi

obiecanej” Andrzeja Wajdy, a także kultowych animacji – „Tango” Zbigniewa Rybczyńskiego oraz „Piotrusia i Wilka” Suzie Templeton powstałych w Studio Se-ma-for.

**Zapisy:** Nie są wymagane. Bilet można kupić w kasach EC1 Łódź lub przez stronę <https://bilety.ec1lodz.pl/>

**Koszt:** 25 zł. Bilet uprawnia do wzięcia udziału w spacerze oraz zwiedzenia wystawy Kino Polonia w Narodowym Centrum Kultury Filmowej (jest ważny 30 dni od daty zakupu)

## 14.07.2024 – „ROZWYDRZONE AWANTURNICE I FANATYCZNE EMANCYPANTKI”. SPACER SZLAKIEM NAUCZYCIELEK I SZKÓŁ DLA DZIEWCZĄT

**Godz.:** 11:00

**Adres:** zbiórka przy ul. Narutowicza 59a

**Organizator:** Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

**Opis:** Przewodniczki opowiedzą m.in. o prekursorkach torujących dziewczętom i kobietom drogę do edukacji, o przełożonych pensji, o łódzkich „Siłaczkach” i nauczycielkach, które zapisały się w historii miasta.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.07, 28.07, 11.08, 25.08.2024 – „LETNIE KONCERTY MUZYCZNE MATINÉE. KONCERTY WSPIERAJĄCE MŁODE TALENTY”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Rotary Club Łódź, Akademia Muzyczna w Łodzi, Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Koncerty młodych artystów, studentów Akademii Muzycznej w Łodzi, laureatów konkursów muzycznych, którzy stoją u progu swojej zawodowej drogi.

- 14.07 – koncert duetu klarnetowego Claribell Duo
- 28.07 – koncert kwartetu smyczkowego Lumière Quartet
- 11.08 – koncert Julii Anuszewskiej (mezzosopran)
- 25.08 – koncert Calmati Piano Trio

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 12 zł (ulgowy), 18 zł (normalny), osoby do 18 roku życia – bilety finansowane przez Rotary Club.

## 16.07, 30.07, 10.09.2024 – GRAMY W BULE – OSTRO, CELNIE I CZULE

**Godz.:** 12:00

**Adres:** Ogród MSK Ośrodek Sztuki, ul. Krzemieniecka 2a

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!

14



# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Przyjdź i zagraj. Niech fortuna kulą się toczy!

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 16.07-18.07.2024 – SPEKTAKL „DOTKNAĆ PUSTKI”

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Adaptacja fascynującego pamiętnika Joe Simpsona – alpinisty, który stoczył heroiczną walkę o życie po upadku w skalną szczelinę w czasie wyprawy na szczyt Siula Grande w peruwiańskich Andach. To uniwersalna opowieść o współczesnym człowieku, jego potrzebach, zmaganiach i samotności. O naszej cywilizacji i braku kontaktu z samym sobą.

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

**Koszt:** 30 zł – Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

## 17.07.2024 – ZABAWA W PODCHODY W SĄSIEDZKIM GRONIE

**Godz.:** 10:00 – 15:00

**Adres:** Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11 (wejście furtką od ul. Pomorskiej)

**Organizator:** Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

**Opis:** Zabawa na terenie Parku Staromiejskiego i okolic. Zadania z mapką dotyczące historii miasta Łodzi i najbliższych okolic. Przewidziane nagrody.

**Zapisy:** 534 267 871/ zapisy pojedynczo lub jako grupa 2-3 osobowa

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.07 ORAZ 11.09.2024 – WARSZTATY DOT. ZASAD SEGREGACJI ODPADÓW I WYCIECZKA PO ŁÓDZKIEJ SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

**Godz.:** 13:00 – 14:30

**Adres:** ul. Zamiejska 1, Sortownia Odpadów Komunalnych

**Organizator:** MPO – Łódź Sp. z o.o.

**Opis:** Tematem spotkania będzie właściwa segregacja odpadów komunalnych oraz rola surowców wtórnych w ochronie środowiska. Wyjaśnimy, co dzieje się z odpadami, które trafiają do śmieciarki. Podpowiemy co zrobić z odpadami problematycznymi jak elektroodpady czy gruz, a także jak świadomie korzystać z plastiku. Podczas krótkiej wycieczki po terenie, będą mieli Państwo okazję

# Łódzka tytka Seniora

zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych.

**Zapisy:** 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

**17.07 ORAZ 18.09.2024 –**

## **SPOTKANIE TWÓRCZEJ GRUPY LITERACKIEJ LIMERYK**

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Podczas spotkań poeci dokonują prezentacji własnej twórczości i wymieniają się opiniami na temat przedstawianych wierszy. Uczestniczą w różnych konkursach literackich.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 20 zł za sezon od uczestnika

**18.07.2024 – WARSZTATY „JAK SKUTECZNIE PLANOWAĆ SWÓJ CZAS”**

**Godz.:** 10:00-13:00 – grupa I / 13:30-16:30 – grupa II

**Adres:** ul. Pomorska 11, Centrum Aktywności Lokalnej

**Organizator:** Fundacja „W człowieku Widzieć Brata”

**Opis:** Jak ustalać priorytety. Jak znaleźć czas na codzienne zadania, obowiązki, pasje osobiste, by nie zwariować. Na tych warsztatach poznacie metodę Pomodoro do żmudnych zadań, które nauczycie się dzielić na pilne i ważne kontra niepilne i nieważne. W przerwie – poczęstunek.

**Zapisy:** 669 322 406

**Koszt:** Udział bezpłatny

**19.07.2024 – PLENER RYSUNKOWY W PARKU PODOLSKIM**

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Tatrzańska 63 (zbiórka pod budynkiem Filii nr 61 BMwŁ)

**Organizator:** Biblioteka TUVIM, filia nr 63 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Warsztaty plenerowe. Prosimy o zabranie ze sobą kartonu (format dowolny), ołówków, gumek i temperówek. Możecie wziąć również dodatkowe media, jak węgiel czy akwarela.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

**19.07.2024 – SPACER „ŁÓDŹ NA FALI HISTORII –  
POZNAJ TAJEMNICE PŁYNĄCE Z PRZESZŁOŚCI”**

**Godz.:** 10:00

**Adres:** Park Widzewska Górka przy tętni, ul. A. Chmielowskiego

16

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!



# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Filia nr 56 i 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Wielkie fortuny, historie kryminalne i obyczajowe, interesujący ludzie i budynki... czyli Łódź na fali historii. Zapraszamy na wspólne poznawanie łódzkich tajemnic płynących z przeszłości miasta i jego mieszkańców.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.07 ORAZ 30.08.2024 – LETNIE SPACERY

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Przędzalniana 72

**Organizator:** Muzeum Pałac Herbsta

**Opis:** Spacery tematyczne po dawnym imperium bawełnianym Karola Wilhelma Scheiblera lub po terenach zielonych osiedla Księży Młyn.

**Zapisy:** 506 941 803, 42 674 96 98 wew. 35/ edu.herbst@msl.org.pl

**Koszt:** 10 zł

## 19.07-21.07.2024 – SPEKTAKL „POZORY”

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Tym razem Nadia rozpoczyna współpracę z nowym pracodawcą – uznanym producentem filmowym, który razem z żoną mieszka w luksusowym domu w Żabiczkach pod Łodzią. Szybko okazuje się, że głównym zadaniem Nadii nie jest porządkowanie domu, a raczej życia osobistego, które jest wyjątkowo skomplikowane...

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

**Koszt:** 40 zł – Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

## 20.07.2024 – PROJEKT NIEPODLEGŁA – OD PLACU WOLNOŚCI DO NIEPODLEGŁOŚCI, GRA HISTORYCZNA ROWEROWA

**Godz.:** 10:00

**Adres:** al. J. Piłsudskiego 133

**Organizator:** MSK: Stary Widzew – Dom Kultury Widok

**Opis:** Rowerzyści odwiedzą 10 miejsc, które w przestrzeni miasta opowiadają historię Łodzi. Od momentu nadania praw miejskich, przez czas fabrykanckich kominów, I wojnę światową, międzywojenne przedsięwzięcia gospodarcze, aż po XX w. Gra łączy elementy strategiczne, a plan miasta potraktowano jak tradycyjną grę planszową. Każdy uczestnik otrzyma mapę ze współrzędnymi. Po dotarciu na miejsce, odnajdzie opisany obiekt i na jego podstawie wydedukuje odpowiedź.



**Zapisy:** 574 255 542/ [widok@msk.lodz.pl](mailto:widok@msk.lodz.pl) / [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.07.2024 – CZŁOWIEK A PRZYRODA – W MUZEUM, PARKU I OGRODZIE – SPOTKANIE NA WYSTAWIE ORAZ SPACER PO OGRODZIE PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH I PARKU STAROMIEJSKIM

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** W ramach spotkania przyjrzymy się relacjom łączącym człowieka i naturę reprezentowaną m.in. poprzez naszą najnowszą wystawę „Józef Hecht. Artystyczne żywioły”. W ramach spaceru opowiemy o znaczeniu parków, zieleni, ogrodów pałacowych, botanicznych i zoologicznych dla życia mieszkańców naszego miasta. W drugiej części spaceru odwiedzimy ogród Pałacu Poznańskich, prezentując jego historię i drzewa, które stały się pomnikami przyrody oraz dzieje zabytkowej fontanny z kobietą. Podczas spaceru po Parku Staromiejskim opowiemy o jego powstaniu i popularnej nazwie „parku śledzia”. Przybliżymy także historię istniejącego w tym miejscu tzw. „zaginiętego kwartału”.

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

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 21.07.2024 – SPACER ŚLADAMI LEKAREK

**Godz.:** 11:00

**Adres:** zbiórka przy ul. Narutowicza 60

**Organizator:** Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

**Opis:** Przewodniczki opowiedzą m.in. o lekarkach, które walczyły w Łodzi z gruźlicą, o pierwszej w mieście lekarce fabrycznej, o kobietach tworzących pierwszą w Polsce publiczną poradnię świadomego macierzyństwa, a także o pochodzącej z Łodzi autorce bestsellerowej „Sztuki kochania”.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 21.07.2024 – SPACER PRZYRODNICZY „OWADZIE HELIKOPTERY”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Przewodnik opowie o ważkach, które można spotkać w Ogrodzie Botanicznym, ich różnorodności oraz zwyczajach. W zależności od pogody będą prowadzone obserwacje w terenie oraz pokaz chwytania owadów przy

# Łódzka tytka Seniora

pomocy siatki entomologicznej.

**Zapisy:** Nie są wymagane.

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 21.07, 18.08, 15.09.2024 – SPACER Z PRZEWODNIKIEM, ŚCIEŻKA II „ŚLADEM OSCAROWYCH TWÓRCÓW”

**Godz.:** 11:00 – 13:30

**Adres:** zbiórka przy kasie biletowej Narodowego Centrum Kultury Filmowej, ul. Targowa 1/3, wejście od ul. Hasa

**Organizator:** EC1 Łódź

**Opis:** Twórcy, których dorobek spotkasz na oscarowym Szlaku to Andrzej Wajda, Roman Polański, Zbigniew Rybczyński, Agnieszka Holland, Allan Starski, Krzysztof Kieślowski, Paweł Pawlikowski oraz cała galeria twórców związanych z Łódzką Szkołą Filmową i Wytwórnią Filmów Fabularnych.

**Zapisy:** Nie są wymagane. Bilet można kupić w kasach EC1 Łódź lub przez stronę <https://bilety.ec1lodz.pl/>

**Koszt:** 25 zł. Bilet uprawnia do wzięcia udziału w spacerze oraz zwiedzenia wystawy Kino Polonia w Narodowym Centrum Kultury Filmowej (jest ważny 30 dni od daty zakupu)

## 21.07, 18.08, 15.09.2024 – MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

**Godz.:** 16:00-17:30

**Adres:** ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami.

**Zapisy:** 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.07-25.07.2024 – SPEKTAKL „KOREPETYCJE Z MIŁOŚCI”

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** W kameralnej komedii o poszukiwaniu miłości i akceptacji padają fundamentalne pytania o istotę związków. Czy redaktor rubryki z poradami dotyczącymi „spraw sercowych” w kolorowym piśmie dla pań okaże się specem od miłości?

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

**Koszt:** 30 zł – Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

## 24.07.2024 – SEANS KINA PRZYTULNEGO – FILMY O DAWNEJ ŁODZI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Najnowszy zestaw dokumentów o bogatej przeszłości i ciekawostkach z historii naszego miasta.

**Zapisy:** 42 687 02 07, 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** 12 zł – bilety do nabycia przed seansem (płatność gotówką)

## 25.07.2024 – PRELEKCJA „ARCHITEKTURA JAPONII” CZ. I.

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

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub

**Opis:** Prelekcja orientalistki. Prowadząca przybliży słuchaczom charakterystykę architektury świątyń shintoistycznych.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.07.2024 – LAURKA NA URODZINY – WARSZTATY RĘKODZIEŁA

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Warsztaty rękodzieła artystycznego nawiązujące do historii i tradycji wielokulturowej Łodzi, zakończone wystawą prac uczestników.

**Zapisy:** 42 687 02 07, 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** 15 zł

## 26.07, 23.08, 21.09.2024 – POTAŃCÓWKA

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

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź-Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Zabawa taneczna dla seniorów.

**Zapisy:** 42 561 67 47, 501 180 652

**Koszt:** 25 zł/ bilet

## 26.07.2024 – 200 LAT POCZTY W ŁODZI – WYKŁAD

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

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub



**Opis:** Nestor łódzkich przewodników przybliży słuchaczom temat historii poczty w naszym mieście, odpowiadając na wiele nurtujących pytań: Do czego służyły dyliżanse? Czy wiemy, co znaczyło słowo odkrytka? Czy filateliści mają coś wspólnego z pocztą? Gdzie się mieści w Łodzi poczta główna, kiedy ten gmach powstał? Od kiedy nam służą w Łodzi skrzynki pocztowe? Kiedy zlikwidowano „zielone” skrzynki pocztowe? Do czego służyły? Czy jeszcze możemy otrzymywać telegramy? Na te i inne pytania odpowie Mirosław Zbigniew Wojalski.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.07.2024 – „ILUZA MARTWEJ NATURY” – WERNISAŻ PRAC TADEUSZA KOWALSKIEGO

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Tadeusz Kowalski jest absolwentem PWSSP w Łodzi, Wydział Wzornictwa Przemysłowego. Dyplom uzyskał w 1981 roku w pracowni Tkaniny Unikatowej. Uprawia rysunek, malarstwo, fotografię, tkaninę unikatową.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.07-28.07.2024 – SPEKTAKL „BIEDERMANNOWIE”

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Spektakl inspirowany skomplikowanymi losami łódzkiej rodziny przemysłowców, których okoliczności wojny postawiły przed najtrudniejszym wyborem.

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

**Koszt:** 40 – zł Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

## 26.07, 23.08, 13.09.2024 – PAŁAC WIECZOROWĄ PORĄ – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

**Godz.:** 19:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Ekskluzywne oprowadzanie po Muzeum po godzinach jego otwarcia dla turystów! W ciszy i półmroku poznamy najciekawsze historie tego miejsca, zanurzymy się w urokliwe salonowe zakątki, a na koniec zwiedzimy pałacowy ogród podziwiając świetlną iluminację perły łódzkiej architektury.

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 42 307 13 82, 692 926 319/ [edukacja@muzeum-lodz.pl](mailto:edukacja@muzeum-lodz.pl)  
**Koszt:** 20 zł (ulgowy), 25 zł (normalny)

## 27.07.2024 – URODZINY ŁODZI – NAWYKI MYŚLENIA – WPŁYW MYŚLI I SŁÓW NA DOBROSTAN PSYCHICZNY

**Godz.:** 10:00

**Adres:** al. J. Piłsudskiego 133

**Organizator:** MSK: Stary Widzew – Dom Kultury Widok

**Opis:** Tematem spotkania będzie sztuka życia w dobrostanie – Pokochaj siebie i swoje życie, czyli jak żyć lepiej.

**Zapisy:** 574 255 542/ [widok@msk.lodz.pl](mailto:widok@msk.lodz.pl) / [www.msk.lodz.pl](http://www.msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2024 – GRA TERENOWA – TEO – LITERACKI ŚLAD

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Na Teofilowie znajduje się mnóstwo literackich śladów, które uczestnicy będą musieli odnaleźć, aby w finale wziąć udział w poczęstunku w towarzystwie Jagny i Boryny. Rozwiązania zagadek są wydrukowane, a zadaniem graczy jest jedynie odnaleźć te wydruki i fanty, aby przejść na kolejny poziom.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2024 – WAWRZYNIEC CYL – OLIMPIJCZYK Z ŁODZI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** al. Politechniki 10, Zatoka Sportu

**Organizator:** Muzeum Sportu i Turystyki

**Opis:** Wawrzyniec Cyl – był jednym z pierwszych polskich olimpijczyków, który reprezentował nasz kraj na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu. W latach 1918-1930 – do zakończenia kariery piłkarskiej – związany z ŁKS, w którego barwach rozegrał przeszło 300 meczów. Podczas spotkania opowiemy o jego karierze sportowej i aktywności pozasportowej w późniejszym okresie życia.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 7 zł (ulgowy), 5 zł (normalny)

## 27.07.2024 – WARSZTAT TKACKI W PLENERZE „TKANE NATURĄ”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

22

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Poznamy podstawowe zasady tradycyjnego tkactwa, ale wątkiem wplatanym w osnowę staną się elementy otaczającej nas przyrody.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ b.socha@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2024 – CO SŁYCHAĆ POD ŁODZIĄ? – RODZINNE SPOTKANIE W MUZEUM KANAŁU „DĘTKA”

**Godz:** 11:00-17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** W ramach wydarzenia zaplanowane są specjalne oprowadzania, które przybliżą historię tego miejsca, ale również historię początków nowego miasta, pod którym kanał się znajduje. Zwiedzający dowiedzą się więcej na temat podziemnych tuneli naszego miasta i ich znaczenia, a na najmłodszych czekać będą dodatkowe atrakcje.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 27.07 ORAZ 28.07.2024 – PAŁAC NA URODZINY ŁODZI – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

**Godz.:** 12:00 oraz 16:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spacerzy tematyczne odbędą się na wystawach stałych, których zwiedzanie przybliży uczestnikom historię rozwoju miasta od Łodzi rolniczej do wielkoprzemysłowej metropolii.

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

**Koszt:** 7 zł (ulgowy), 5 zł (normalny)

## 27.07.2024 – WARSZTATY – IGIELNIKI

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5, parter, prawa oficyna, w Świetlicy Związku

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Warsztaty poprowadzi rękodzielnik z płytą DVD i dzianiną. Wykonane prace to mała i kolorowa dekoracja z różnorodnym przeznaczeniem.

**Zapisy:** 505 402 853 w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07.2024 – URODZINOWY SPACER PO PLACU WOLNOŚCI

**Godz.:** 14:00

**Adres:** zbiórka ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Podczas spaceru opowiemy o historii rynku, którego wyznaczenie związane jest z zakładaną na pocz. XIX wieku osadą sukienniczą „Nowe Miasto”. Spacer będzie pretekstem do opowieści m.in. o początkach Łodzi przemysłowej, „pożytecznych obcokrajowcach”, czyli osadnikach – przedsiębiorczych twórcach i pionierach włókiennictwa w mieście nad Łódką. Nie zabraknie też informacji o ważnych wydarzeniach mających miejsce na placu czy osobach, których nazwiska związane są z tym miejscem. Przyjrzymy się zabytkowym obiektom architektonicznym stojącym na placu – również tym, które zniknęły z jego powierzchni, a także porozmawiamy o przebudowach i metamorfozach placu z pomnikiem Tadeusza Kościuszki w centrum.

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

**Koszt:** 7 zł (ulgowy), 5 zł (normalny)

## 27.07.2024 – LATO W TAŃCU

**Godz.:** 15:30 – 19:30

**Adres:** ul. Próchnika 5, parter, prawa oficyna, w Świetlicy Związku

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Wieczorek taneczny przy kawie, herbacie i disco polo na żywo. Organizator zapewnia dodatkowo konkurs niespodziankę.

**Zapisy:** 505 402 853 w godz. 9:00 – 13:30

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.07-29.07.2024 – SPEKTAKL „UCIEKINIERKI”

**Godz.:** 19:15

**Adres:** ul. Legionów 21

**Organizator:** Teatr Powszechny w Łodzi

**Opis:** Bohaterki różni wszystko – wiek, doświadczenie i styl życia. Ich przypadkowe spotkanie staje się okazją do opowiedzenia o sile kobiecej przyjaźni, potrzebie miłości i odwadze bycia sobą. To opowieść o tym, jak często kobiety poświęcają się, stawiając potrzeby innych ponad swoje.

**Zapisy:** Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

**Koszt:** 30 zł – Lato w Teatrze Powszechnym w Łodzi

# Łódzka tytka Seniora

## 28.07.2024 – W SWOIM ŻYWIOLU! – RODZINNE SPOTKANIE NA WYSTAWIE CZASOWEJ „JÓZEF HECHT. ARTYSTYCZNE ŻYWIOLY”

**Godz.:** 11:00-18:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Zapraszamy do rodzinnego, wielopokoleniowego zanurzenia się w różnorodny świat natury w graficznych i malarskich interpretacjach Józefa Hechta. Przez cały dzień w pracowni plastycznej najmłodszy będą mogli spróbować swoich sił w odnalezieniu własnego, nie tylko artystycznego żywiołu. Na starszych uczestników, rodziców i opiekunów będą z kolei czekały zagadki i zadania, wprowadzające zarówno w sferę sztuki, jak i królestwo (nie)zwykłych zwierząt.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 28.07, 25.08, 22.09.2024 – SPACER Z PRZEWODNIKIEM, ŚCIEŻKA III „Z SERIALEM PRZEZ ŁÓDŹ”

**Godz.:** 11:00 – 13:30

**Adres:** zbiórka przy kasie biletowej Narodowego Centrum Kultury Filmowej, ul. Targowa 1/3, wejście od ul. Hasa

**Organizator:** EC1 Łódź

**Opis:** Podczas spaceru spotkasz bohaterów kultowych seriali, których losy przyciągały przed ekrany telewizorów tysiące Polaków – Daleko od szosy, Stawka większa niż życie czy Kariera Nikodema Dyzmy.

**Zapisy:** Nie są wymagane. Bilet można kupić w kasach EC1 Łódź lub przez stronę <https://bilety.ec1lodz.pl/>

**Koszt:** 25 zł. Bilet uprawnia do wzięcia udziału w spacerze oraz zwiedzenia wystawy Kino Polonia w Narodowym Centrum Kultury Filmowej (jest ważny 30 dni od daty zakupu)

## 28.07.2024 – OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ „ŁÓDŹ W EUROPIE, EUROPA W ŁODZI. ZIEMIA OBIECANA WCZORAJ I DZIŚ”

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Wystawa opowiada o życiu miasta od 1423 roku do przemian ustrojowych w 1989 roku. Rozwój Łodzi na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci został przedstawiony chronologicznie oraz w ramach czterech ścieżek tematycznych: Ludzie, Metropolia, Postęp i Sukces. Podczas oprowadzania zostaną zaprezentowane najciekawsze eksponaty prezentowane na ekspozycji.

**Zapisy:** 42 307 13 82, 692 926 319/ [edukacja@muzeum-lodz.pl](mailto:edukacja@muzeum-lodz.pl)  
**Koszt:** 7 zł (ulgowy), 5 zł (normalny)

## 29.07.2024 – WARSZTATY Z ROBIENIA MYDEŁEK

**Godz.:** 14:00-16:00

**Adres:** ul. Wólczańska 168

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli okazję dowiedzieć się, jak przygotować własne, ekologiczne mydełka z naturalnych składników, które wykonają i zabiorą do domu. Zapewniamy wszystkie niezbędne materiały.

**Zapisy:** 452 341 086/ [kontakt@fundacjastrefa.pl](mailto:kontakt@fundacjastrefa.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.07.2024 – KORSARZ NA RĘKĘ

**Godz.:** 15:30

**Adres:** ul. Próchnika 5, parter, prawa oficyna w Świetlicy Związku

**Organizator:** Warsztaty będzie prowadził technik florysta. Zapozna uczestników z techniką wykonania dekoracji na rękę.

**Zapisy:** 505 402 853 w godz. 9:00 – 13:30

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.07 ORAZ 27.08.2024 – SPOTKANIE GRUPY FOTOGRAFICZNEJ FOTOOKO

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** O roli fotografii, o jej historii i twórcach, o komunikowaniu się obrazami będziemy rozmawiać, popijając dobrą kawę i herbatę.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ [rondo@msk.lodz.pl](mailto:rondo@msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 01.08.2024 – WARSZTATY OGRODNICZE „ROŚLINY DO CIENISTYCH ZAKĄTKÓW”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Opowiemy o roślinach, które tolerują, a nawet lubią cień, ich przystosowaniach, wymaganiach i pielęgnacji. Zajrzemy do Ogrodu Cienia, w którym rośnie wiele ciekawych gatunków i odmian bylin polecanych do sadzenia w zacienionych miejscach.



# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 42 628 72 34, 42 688 44 20 w dniach 25.07 – 01.08.2024

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 03.08.2024 – INICJATORKI. SPACER ŚLADAMI WYBITNYCH ŁÓDZIANEK

**Godz.:** 15:00

**Adres:** zbiórka przy ul. Ogrodowej 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Dziedzictwo Łodzi współtworzyły i nadal współtworzą kobiety: autochtonki, migrantki, przybyszki. Wiele z ich nazwisk pozostaje jednak szerzej nieznanymi czy zapomnianymi. Nie wszyscy wiedzą np., że to w Łodzi pracowała pierwsza w Polsce kobieta notariusz, że to łodzianka założyła pierwszy w Polsce uniwersytet trzeciego wieku, że pewna wychowana na Bałutach lekarka zrewolucjonizowała polską obyczajowość, czy że 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 łodziankami i poszukamy w miejskiej przestrzeni śladów pamięci po ich dokonaniach.

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

**Koszt:** 7 zł (ulgowy), 5 zł (normalny)

## 05.08.2024 – GRAMY W SŁOWA

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Spotkanie zainteresuje osoby pragnące potrenować mówienie w różnych jego aspektach. Emisja głosu, dykcja, treść to elementy składowe wypowiedzi, które weźmiemy pod lupę.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ d.radziewicz@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.08.2024 – WARSZTATY – DMUCHAWCE... I WIATR

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5, parter, prawa oficyna, w Świetlicy Związku

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Warsztaty prowadzi technik florysta. Uczestnicy zapoznani zostaną z prostą techniką malowania na szkle. Będzie to obrazek dmuchawców, które lekko pochyla wiatr.

**Zapisy:** 505 402 853 w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

# Łódzka tytka Seniora

## 07.08, 14.08, 21.08, 28.08.2024 – „TAJEMNICE DZIKIEJ PRZYRODY”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Wakacyjne projekcje filmowe organizowane wspólnie z Lasami Państwowymi. Terminy i temat przewodni spotkań:

- **07.08** – Zagrożone gatunki i ich ochrona przez leśników. Projekcja filmów: „Rybołowy pod skrzydłami leśników” oraz Cietrzew – w nadziei na lepsze jutro”.
- **14.08** – Fauna polskich lasów. Projekcja filmów: „Żółw błotny. Osobliwy relikw polskiej przyrody” oraz „Żubry wczoraj i dziś” .
- **21.08** – Zagrożenia klimatyczne. Projekcja filmów „Wpływ zmian klimatu na las” oraz „Leśne rzeki”.
- **28.08** – Leśne ciekawostki. Projekcja filmów: „Życie lasu. Storczyki” oraz „Trufle w Polsce”.

Po każdej projekcji spotkanie towarzyskie i rozmowy przy herbatce.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 09.08, 23.08, 30.08.2024 – POPOŁUDNIE LITERATA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź-Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Performatywne czytanie na łożniach.

**Zapisy:** 42 561 67 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.08.2024 – NA DRODZE TEKSTU

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Kiedy interpretujemy i rozumiemy tekst, kultura żywego słowa, recytacja, aktorstwo – to tematy spotkania, które wyznaczają nam kierunki teorii i praktyki.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ d.radziewicz@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.08 ORAZ 27.08.2024 – GRAMY W WIKINGA – DRUŻYNOWO I LEGENDARNIE

**Godz.:** 12:00

# Łódzka tytka Seniora

**Adres:** ul. Limanowskiego 166, Ogród społeczny

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Niech bogowie Asgardu pokierują Twoimi rzutami!

**Zapisy:** 42 653 36 45/ 502 623 846

## 13.08.2024 – SPOTKANIE „GŁĘBIA POZYTYWNOŚCI”

**Godz.:** 16:00-17:30

**Adres:** ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Jakość naszego życia zależy od jakości naszych myśli. Spokój, miłość, czystość, mądrość – im więcej myślimy o tych cechach, tym bardziej się nimi stajemy i emanujemy tymi pozytywnymi wibracjami.

**Zapisy:** 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.08.2024 – SEANS W KINIE PRZYTULNYM „ATRAKCJE REGIONU ŁÓDZKIEGO”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Film dokumentalny prezentujący piękno i atrakcje turystyczne Ziemi Łódzkiej, m.in. rz. Pilica, miasta Bełchatów i Uniejów, Zalewu Jeziorsko, m. Sieradz, Nieborów i Arkadia.

**Zapisy:** 42 687 02 07, 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** 12 zł/ bilety do nabycia przed seansem (płatność gotówką)

## 14.08.2024 – WYKŁAD: „JAN KWAPIŃSKI – OD PREZYDENTA ŁODZI DO MINISTRA W LONDYNIE”

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Gdańska 13

**Organizator:** Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi – Oddział Gdańska

**Opis:** Będzie to opowieść o ostatnim prezydencie międzywojennej Łodzi. Więzień NKWD, zesłaniec na Syberię, który odzyskał wolność na mocy układu Sikorski-Majski, po czym udał się do Londynu, gdzie w latach 1942-1947 pełnił funkcję ministra w Rządzie RP na uchodźstwie.

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

**Koszt:** 6 zł (z Kartą Łodzianina oraz osoby w wieku 60+), 12 zł (bilet normalny)

## 22.08.2024 – PRELEKCJA „ARCHITEKTURA JAPONII” CZ. II

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

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub

**Opis:** Prowadząca przybliży słuchaczom charakterystykę architektury świątyn buddyjskich w Japonii.

**Zapisy:** 571 553 004/ secesja@biblioteka.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 23.08.2024 – ZWIEDZANIE KOMPOSTOWNI MIEJSKIEJ

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Sanitariuszek 70/72

**Organizator:** Zarząd Gospodarowania Odpadami

**Opis:** Zwiedzanie Kompostowni Miejskiej przyjmującej odpady zielone od mieszkańców Miasta oraz podmiotów gospodarczych, zapoznanie się z procesem technologicznym produkcji kompostu i jego zastosowaniem przy uprawie roślin.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.08.2024 – NASZĄ JEDYNĄ DROGĄ JEST OPÓR. SPACER SZLAKIEM DZIAŁACZEK RUCHU PODZIEMNEGO W GETCIE ŁÓDZKIM

**Godz.:** 11:30

**Adres:** zbiórka przy ul. Łagiewnickiej 25

**Organizator:** Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

**Opis:** W trakcie spaceru przedstawimy sylwetki najważniejszych działaczek ruchu podziemnego w getcie łódzkim. Opowiemy także o tym, na czym konkretnie polegał opór wobec polityki hitlerowskich Niemiec i jak ruch oporu odnosił się do hasła Chaima Mordechaja Rumkowskiego „Naszą jedyną drogą jest praca”.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.08.2024 – WŁADYSŁAW KRÓL – OLIMPIJCZYK Z ŁODZI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** al. Politechniki 10, Zatoka Sportu

**Organizator:** Muzeum Sportu i Turystyki

**Opis:** Spotkanie poświęcone jednej z najwybitniejszych postaci łódzkiego sportu, reprezentanta polski w hokeja i piłce nożnej, olimpijczyka z Garmisch-Partenkirchen w 1936 roku. W ramach spotkania omówiona zostanie jego kariera zawodnicza i trenerska. Wydarzenie połączone z oprowadzaniem po wystawie.

**Zapisy:** Nie są wymagane  
**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 24.08 ORAZ 25.08.2024 – URODZINY IZRAELA POZNAŃSKIEGO – OPROWADZANIE PO JEGO IMPERIUM

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi, Muzeum Fabryki

**Opis:** Zwiedzanie Pałacu Rodziny Poznańskich, dawnej fabryki Poznańskich (dzisiejsza Manufaktura) oraz Muzeum Fabryki. Poznamy sekrety rodziny Poznańskich, dowiemy się, jakie maszyny pracowały w przędzalni i posłuchamy dźwięku historycznych krosien.

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

**Koszt:** 12 zł (ulgowy), 18 zł (normalny)

## 24.08.2024 – URODZINY IZRAELA POZNAŃSKIEGO – SPACER PO ULICY OGRODOWEJ

**Godz.:** 15:00

**Adres:** zbiórka ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spacer i opowieść o jednym z najbogatszych fabrykantów w Łodzi. Podczas spotkania opowiemy m.in. jakie były początki działalności przemysłowej nestora rodu w mieście nad Łódką, o rozwoju fabryki i jej losach do powstania kompleksu gastronomiczno- rozrywkowego Manufaktura, o życiu codziennym w cieniu dymiących kominów „robotników Poznańskiego”, domach rodzinnych i ich przyszłości, nowych inwestycjach czy najpiękniejszej Biedronce w mieście, w której działał m.in. teatr założony z inicjatywy Józefa Pilarskiego i Józefa Wolczyńskiego.

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

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 25.08.2024 – SPACER PRZYRODNICZY „NIEZŁE ZIÓŁKO”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Spotkanie w formie spaceru ma na celu zapoznanie się z pospolitymi roślinami leczniczymi. Dowiemy się jak rozpoznawać zioła, jak je uprawiać, zbierać i przechowywać. Poznamy również podstawowe zastosowanie wybranych ziół.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 25.08.2024 – WYCIECZKA ROWEROWA EC1 NAKRĘCA „MURALOVA ŁÓDŹ – WYCIECZKA ŚLADEM MURALI Z HISTORIĄ ŁODZI, BAŁUT I GETTA W TLE”

**Godz.:** 11:00 – 15:00

**Adres:** zbiórka na pl. B. Sałacińskiego, przed dworcem Łódź Fabryczna

**Organizator:** EC1 Łódź

**Opis:** Poznamy Łódź przez pryzmat artystycznych malunków na ścianach budynków zwanych muralami. Poznamy historie tych znanych i mniej znanych murali. Przejedziemy przez Śródmieście na Bałuty. Tam nasza opowieść będzie związana z 80. rocznicą likwidacji Litmannstadt Getto. Odwiedzimy Centrum Dialogu oraz obejrzymy murale Dzieci Bałut. Koniec trasy zaplanowany w okolicy ulicy Zgierskiej.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 26.08.2024 – WARSZTATY „A MOŻE COLLAGE?”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Zajęcia, na których powstaną prace plastyczne z różnych materiałów takich jak: tkaniny, papier, folia, gazety, zdjęcia lub małe przedmioty. Uczestnicy będą szukać kształtów, faktur, kolorów, zdjęć, ciąć, wydzierać, naklejać, łącząc te elementy w nową całość.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ b.socha@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 27.08.2024 – GIĘTKI UMYŚŁ – TRENING UMYŚŁU

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Trening umysłu w postaci różnorodnych ćwiczeń, gier i łamigłówek. Zajęcia indywidualne.

**Zapisy:** 42 687 02 07, 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.08.2024 – DZIEŃ OCALAŁYCH

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Wojska Polskiego 83

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

**Opis:** Program wydarzeń:

# Łódzka tytka Seniora

- 17:00 – Młodość dodała nam siły – Rozmowa z Marianem Turskim, Ocalałym z łódzkiego getta i z dr Ewą Wiatr z Centrum Badań Żydowskich im. Filipa Friedmana UŁ o organizacjach młodzieżowych w łódzkim getcie.
- 18:30 – 20.00 – Koncerty w zielonej przestrzeni na 20-lecie Parku Ocalałych.
- 20:00 – Do not despair/ Nie rozpaczaj – koncert dedykowany Ocalałym z łódzkiego getta.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.08.2024 – SEANS W KINIE PRZYTULNYM „OSOBNE STOLIKI”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6a

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Rita Hayworth, Burt Lancaster, Deborah Kerr, David Niven, Wendy Hiller i Rod Taylor w nastrojowej opowieści o sercowych perypetiach gości nadmorskiego pensjonatu.

**Zapisy:** 42 687 02 07/ 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** 12 zł/ bilety do nabycia przed seansem (płatność gotówką)

## 29.08.2024 – UROCZYSTOŚCI GŁÓWNE

### 80. ROCZNICY OBCHODÓW LIKWIDACJI LITZMANNSTADT-GETTO

**Godz.:** 10:30

**Adres:** rozpoczęcie obchodów na Cmentarzu żydowskim

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

**Opis:** Program wydarzenia:

- 10:00 – Uroczystości religijne na Cmentarzu żydowskim, ul. Bracka 40
- 12:00 – Uroczystości oficjalne na Stacji Radegast, Oddział Stacja Radegast, al. Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12
- 12:30 – Marsz pamięci ze Stacji Radegast na Stary Rynek.
- Obchodom 80. rocznicy likwidacji Litzmannstadt-Getto będą towarzyszyły liczne wydarzenia towarzyszące organizowane w dniach 21 – 31.08.24, w tym: spotkania z Ocalałymi, spacer po terenie dawnego getta, pokazy filmów dokumentalnych, wystawy i koncerty. Programy w wersji drukowanej będą dostępne w siedzibie Informacji Turystycznej, Muzeum Tradycji Niepodległościowych i Muzeum Miasta Łodzi. Więcej informacji: 42 636 38 21.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny



## 29.08.2024 – KONCERT Z OKAZJI

### 80. ROCZNICY LIKWIDACJI LITZMANNSTADT-GETTO

**Godz.:** 19:00

**Adres:** Teatr Wielki w Łodzi, Plac Dąbrowskiego

**Organizator:** Gmina Wyznaniowa Żydowska w Łodzi, Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Żydów w Polsce, Teatr Wielki w Łodzi

**Opis:** Koncert w wykonaniu Chóru i Orkiestry Teatru Wielkiego w Łodzi oraz Chóru Dziecięcego i Chóru Żydowskiego CLIL.

**Zapisy:** Wejściówki do odebrania w kasie Teatru Wielkiego. Informacje: 42 633 31 86/ [widz@teatr-wielki.lodz.pl](mailto:widz@teatr-wielki.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.08.2024 TANIEC DLA SENIORA – ZAJĘCIA POKAZOWE

**Godz.:** 10:00

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** Zajęcia zachęcające do udziału w stałych zajęciach tanecznych realizowanych podczas sezonu 2024/25. Seniorzy poznają tańce towarzyskie, latynoamerykańskie.

**Zapisy:** 42 687 02 07, 501 939 033/ [karolew@msk.lodz.pl](mailto:karolew@msk.lodz.pl)/ osobiście

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 30.08.2024 – ZULA PACANOWSKA – SKAZANA NA ZAPOMNIENIE?

### SPOTKANIE Z CYKLU: „ŁODZIANKI (NIE)ZNANE”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Przedwojenna aktorka Sceny Robotniczej stworzonej przez Witolda Wandurskiego, działaczka Komunistycznej Partii Polski, przywódczyni Organizacji Antyfaszystowskiej – Lewicy Związkowej w getcie łódzkim, przez długie lata patronka jednej z łódzkich ulic. Na czym polegały działania żydowskiego ruchu oporu w łódzkim getcie? Kim była Zula Pacanowska i dlaczego skazano ją na zapomnienie?

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 7 zł (ulgowy), 5 zł (normalny)

## 30.08.2024 – ILE MAMY RZEK W ŁODZI? – WYKŁAD

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

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub

# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Nestor łódzkich przewodników przybliży słuchaczom temat łódzkich rzek, odpowiadając na wiele nurtujących pytań: Czy rzeka Łódka zawsze nazywała się Łódka? Czy rzeka Jasień to ten Jasień czy ta Jasień? Żle to, czy dobrze, że przez Łódź nie przepływa jakaś duża rzeka jak Wisła, Odra, Warta, czy choćby Pillica? Czy łódzkimi rzekami płyną ścieki? Czy przez Łódź przebiega dział wodny? Na te i inne pytania odpowie Mirosław Zbigniew Wojalski.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 31.08.2024 – JESTEŚMY JEDNYM KAWAŁKIEM TĘSKNOTY. SPACER ŚLADAMI KOBIEŃ ŻYDOWSKICH W GETCIE ŁÓDZKIM

**Godz.:** 11:00

**Adres:** zbiórka przed halą Bałuckiego Rynku od strony ul. Zgierskiej

**Organizator:** Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

**Opis:** Opowiemy o przedwojennych artystkach i pisarkach zamkniętych w Litzmannstadt Getto, o kobietach przywiezionych w czasie okupacji do Łodzi, obcego im miasta i wsiedlonych do getta, o problemach i trudach, którym kobiety na co dzień musiały stawić czoła. Spacerując po terenie byłego getta łódzkiego przedstawimy ich sylwetki i pokażemy związane z nimi miejsca. Oddamy głos m.in. Chawie Rozenfarb, Melanii Fogelbaum, Irene Hauser i Rywce Lipszyc, czytając fragmenty ich dzienników z czasów wojny, powieści oraz wierszy. Opowiemy o tym, jak wyglądał cywilny opór kobiet zamkniętych w łódzkim getcie.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 31.08.2024 – WARSZTATY DENDROLOGICZNE „ORZECH, SKRZYDLAK, PESTKOWIEC I SPÓŁKA”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Podczas warsztatu przyjrzymy się bliżej interesującym owocom różnych gatunków drzew i krzewów. Dowiemy się, z czego powstają owoce pojedyncze i złożone, jakie typy owoców wyróżniamy oraz w jaki sposób rozprzestrzeniają się nasiona.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 31.08.2024 – PIKNIK Z OKAZJI ZAKOŃCZENIA WAKACJI

**Godz.:** 14:00-18:00

# Łódzka tytka Seniora

**Adres:** Skwer im. św. Maksymiliana Marii Kolbego, ul. Tatrzańska 111

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Wydarzenie plenerowe organizowane w partnerstwie z Radą Osiedla Chojny-Dąbrowa. W programie gry, zabawy, animacje, warsztaty, występy artystyczne, dmuchańce i wiele innych atrakcji.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 31.08.2024 – ŁÓDZCY ARTYŚCI W CZASACH ZAGŁADY

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spotkanie towarzyszące rocznicy likwidacji Litzmannstadt Getto jest przypomnieniem twórców żydowskiego pochodzenia i ich doświadczeń hitlerowskiej okupacji w Europie. Uciekali przed eksterminacją z zachodnich centrów kultury do wolnej strefy w południowej Francji czy neutralnej Szwajcarii. Wraz z polską armią przymieszczali się do Anglii i walczyli jako alianccy żołnierze. Jednak wielu zostało internowanych do obozów koncentracyjnych lub znalazło śmierć w gettach.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 02.09.2024 – KOŁO TURYSTYCZNE PIECHUR

**Godz.:** 12:50

**Adres:** Przystanek autobusowy MPK 88B Dworzec Łódź Fabryczna

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Śladami Jarosława Iwaszkiewicza – spacer z przewodnikiem PTTK.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 20 zł od uczestnika za sezon

## 03.09.2024 – WARSZTAT – „ZAPACHY LATA W SZKLE”

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Warsztaty poprowadzi technik florysta. Uczestnicy będą tworzyć kolorowe kompozycje o różnych zapachach np. z płatków róż, peonii, kwiatostanów akacji. Można będzie wykonaną dekorację zabrać ze sobą.

**Zapisy:** 505 402 853 w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.09.2024 – DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Rozmowa na temat książki Virgillii Sapiehy „Amerykańska księżna. Z Nowego Jorku do Siedlisk”. Książka przedstawia świeże i niezwykle spojrzenie na przedwojenną Polskę, widziane oczami młodej amerykanki, która była żoną księcia Pawła Sapiehy.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.09, 11.09, 18.09, 25.09.2024 – WARSZTATY DZIERGAMY

**Godz.:** 13:00 – 15:00

**Adres:** Centrum Aktywności Lokalnej ul. Pomorska 11 (wejście furtką od ul. Pomorskiej)

**Organizator:** Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

**Opis:** Warsztaty dziergania na drutach i szydełkowania dla osób, które potrafią dziergać jak i tych, które chcą się nauczyć. Zapewniamy akcesoria rękodzielnicze (druły, włóczka, szydełka).

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 04.09.2024 – OCHRONA ZBIOROWYCH INTERESÓW KONSUMENTÓW

**Godz.:** 14:00 – 16:00

**Adres:** Biuro Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10

**Organizator:** Miejski Rzecznik Konsumentów i Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów w Łodzi

**Opis:** Spotkanie o tematyce praw konsumenckich.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 06.09.2024 – KWIATY ŁÓDZKIE TUWIMA – OPROWADZANIE Z CYKLU PAŁAC NA PIĄTEK

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Kolejna rocznica urodzin Juliana Tuwima przypadająca w dniu 13 września będzie okazją do przypomnienia tej postaci. Tuwim był znany jako autor licznych wierszy dla dzieci, to one przyniosły mu największą rozpoznawalność. Wśród licznych jego utworów poetyckich i literackich szczególnie miejsce

# Łódzka tytka Seniora

z łódzkimi wątkami historii zajmuje poemat „Kwiaty polskie”. Jego treści staną się jednym z głównych wątków spotkania – poetyckiej podróży po Pałacu Rodziny Poznańskich.

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

**Koszt:** 12 zł (ulgowy), 18 zł (normalny)

## 06.09.2024 – SOCREALIZM I SOCREALIZMY. KILKA SPOSTRZEŻEŃ – WYSTĄPIENIE ALEKSANDRY SUMOROK (ASP ŁÓDŹ)

**Godz.:** 17:30-19:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub

**Opis:** Punktem wyjścia spotkania będzie socrealizm (architektura i wnętrze), ale nie do końca, a przynajmniej nie tylko, rozumiane w kategoriach stylu (hybrydycznego, niejednoznacznego).

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.09.2024 – SPACER PO LESIE ŁAGIEWNICKIM

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łagiewnicka 305

**Organizator:** Zarząd Zieleni Miejskiej, Wydział Zarządzania Lasami

**Opis:** Spacer ścieżką historyczno – przyrodniczą, który ma na celu przybliżyć walory przyrodnicze i krajobrazowe kompleksu leśnego jakim jest Las Łagiewnicki wraz z zabytkami, które wiążą się z historią Łodzi fabrykanckiej.

**Zapisy:** 728 476 773/ [e.czyzykowska@zzm.lodz.pl](mailto:e.czyzykowska@zzm.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.09.2024 – EUROPEJSKIE DNI DZIEDZICTWA – SZLAKI. SIECI. POŁĄCZENIA. – KURS ARCHITEKTURY ISLAMU: 1. HISTORIA I SYMBOLIKA MECZETU

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.Archihub

**Opis:** Krótka informacja o powstaniu islamu i charakterystyka tej religii – Dom Proroka Mahometa jako prototyp meczetu – Architektura meczetu – jego przeznaczenie, ważne elementy i ich symboliczne znaczenie.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 07.09.2024 – BLIŻSZE I DALSZE PODRÓŻE ŁÓDZIAN – EUROPEJSKIE DNI DZIEDZICTWA

**Godz.:** 15:00-17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Oprowadzanie po wystawie stałej „Na wspólnym podwórku – łódzki tydzień kultur i wyznań” oraz Galerii Muzyki im. A. Rubinsteina, którego tematem wiodącym będą różnego rodzaju aktywności łodzian na przestrzeni lat, sposoby spędzania wolnego czasu czy ich turystyczno-sportowe zainteresowania.

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

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 08.09.2024 – SPACER PRZYRODNICZY „MIMOZAMI JESIEŃ SIĘ ZACZYNA”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Przewodnik w trakcie spaceru opowie o różnych gatunkach bylin kwitnących u schyłku lata i jesienią. Obejrzymy kolorowe kwiaty na rabacie bylinowej oraz na terenie alpinarium.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 08.09.2024 – WYCIECZKA ROWEROWA EC1 NAKRĘCA „EC1 ŁÓDŹ. MIASTO OD-NOWA”

**Godz.:** 11:00 – 15:00

**Adres:** zbiórka przed wejściem do Centrum Nauki i Techniki, ul. Targowa 1/3, wejście od ul. Hasa

**Organizator:** EC1 Łódź

**Opis:** Naszą wycieczkę poprowadzimy szlakiem różnych zrewitalizowanych budynków i obszarów na terenie Łodzi. Wspomożemy się, spoglądając na nie przez pryzmat dawnych zdjęć.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.09.2024 – W PODRÓŻY PRZEZ ŁÓDŹ. PARKI I OGRODY ŁÓDZI – SPACER PO PARKU IM. PONIATOWSKIEGO

**Godz.:** 15:00

**Adres:** Spacer rozpocznie przy wejściu do Zatoki Sportu (Muzeum Sportu i Turystyki), al. Politechniki 10.

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Zapraszamy do podróży śladami historii Parku Poniatowskiego oraz jego znaczenia dla życia mieszkańców Łodzi. Przedstawiona zostanie historia jego powstania oraz zmian koncepcyjnych dotyczących architektury zieleni miasta na jego przykładzie. W ramach spaceru zostanie przybliżona także sylwetka oraz rola Stefana Rogowicza w tworzeniu i kreowaniu parków oraz zieleni miejskiej w Łodzi. Uczestnicy zapoznają się również z różnorodnością flory występującej w tym parku.

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

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 08.09.2024 – PIKNIK ŁÓDŹ WIELU KULTUR

**Godz.:** 15:00-20:00

**Adres:** Park Ocalałych, ul. Wojska Polskiego 83

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

**Opis:** W programie przewidziany jest koncert Tęgich Chłopów „Rakieta”. Będzie można wziąć udział w różnych warsztatach, np. bębniarskich, czy wysłuchać storytellingów! Najmłodszy będą mogli zbudować swój własny „nieplac zabaw”. A to wszystko razem z jedzeniem z łódzkich foodtrucków oraz lodami!

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 08.09.2024 – SPEKTAKL „SEKS DLA OPORNYCH”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Alice i Henry wybrali się do ekskluzywnego hotelu żeby odświeżyć swoje małżeństwo i wyrwać się z codziennej rutyny. Przy pomocy poradnika szukają sposobu na dodanie pikanterii związkowi. Jednak każde z nich koncertowo psuje romantyczne chwile uniesienia.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 40 zł. Rezerwacje: Biuro Organizacji Widowni i Reklamy – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00/ Kasa biletowa, ul. Zachodnia 93-42 636 05 92 lub 885 440 611 czynna od 02.09.2024 od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 10.09.2024 – SALON POEZJI

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!

40





# Łódzka tytka Seniora

**Opis:** Spotkanie z poetką Ewą Nowakowską, która będzie promowała swój najnowszy tomik wierszy.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 10.09, 17.09, 24.09.2024 – KLUB SENIORA „PRZY KOMINKU”

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Spotkania mające na celu integrację środowiska osób starszych, dające możliwość uczestnictwa w koncertach, prelekcjach, zajęciach warsztatowych, festiwalach dla seniorów, spektaklach teatralnych itp.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 20 zł od uczestnika na sezon

## 11.09, 18.09, 25.09.2024 – NABÓR DO CHÓRU CANTO

**Godz.:** 10:30 – 13:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Chór Canto – to grupa chórzystów, pasjonatów w wieku senioralnym lubiących śpiew solowy i zespołowy.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 20 zł od osoby na sezon

## 11.09.2024 – AKCJA „NARODOWE CZYTANIE”

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź-Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Seniorzy z Klubu Absolwentów i Sympatyków Samorządowego Uniwersytetu III Wieku zaprezentują fragmenty dzieła Juliusza Słowackiego „KORDIAN”.

**Zapisy:** 42 561 67 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.09 ORAZ 26.09.2024 – S, JAK SENIOR W SZTUCE

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Spotkania mające na celu przybliżenie zjawisk zachodzących w sztuce

współczesnej ukazanych w odniesieniu do sztuki tradycyjnej. Spotkania mają charakter praktyczny i teoretyczny. Praktyka poprzedzona jest wykładem z teorii sztuk.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ rondo@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 12.09.2024 – MUZEUM DLA DOROSŁYCH – MOJE WIELKIE ŁĘCZYCKIE WESELE

**Godz.:** 18:00

**Adres:** pl. Wolności 14

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

**Opis:** Fascynujący wykład poświęcony tradycjom i obrzędom związanym z łączyckim weselem. Dowiedz się, jak wyglądały przygotowania do ślubu, jakie zwyczaje towarzyszyły zaślubinom oraz jakie były weselne tradycje na łączyckiej ziemi. W programie wykładu: Historia i znaczenie łączyckich obrzędów weselnych. Tradycyjne stroje i symbolika ślubna. Zwyczaje przedweselne i weselne.

**Zapisy:** 665 655 606/ edukacja@maie.lodz.pl

**Koszt:** 5 zł

## 13.09.2024 – WIZERUNEK KOBIETY W PRASIE ŁÓDZKIEJ PRZEŁOMU XIX I XX W. – SPOTKANIE Z CYKLU: ŁÓDZIANKI (NIE) ZNANE

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi, Łódzki Szlak Kobiet

**Opis:** W prasie łódzkiej przełomu XIX i XX w. odnajdujemy bardzo wiele informacji, które w sposób szczególny dotyczyły kobiet. Pisano o nich w kontekście historycznym, ale przede wszystkim podejmowano bieżące problemy, z którymi borykać musiały się kobiety żyjące w wielkoprzemysłowej Łodzi. Podczas spotkania mówić będziemy o tym jakie były łodzianki przełomu XIX i XX w. i jak o nich pisano na łamach prasy.

**Zapisy:** Nie są wymagane

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

## 13.09.2024 – WERNISAŻ WYSTAWY „PEJZAŻE RZECZYWISTE CZYLI SELFIES”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Wernisaż wystawy fotografii autorstwa Wojciecha Radzko, absolwenta

Wyższej Szkoły Rolniczo – Pedagogicznej w Siedlcach na kierunku Pedagogika  
KO ze specjalnością Fotografia.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 13.09.2024 – SPEKTAKL „HAMLET WE WSI GŁUCHA DOLNA”

**Godz.:** 19:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Coś niezwykłego musi dzieć się we wsi Głucha Dolna, skoro z wizytą wybiera się do niej sam premier. Ten premier, z Jedynej Słusznej Partii. Za namową pochodzącego ze wsi pośła Mariana Bukary lokalna społeczność postanawia przygotować na tę okazję występ artystyczny.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 40 zł. Rezerwacje: Biuro Organizacji Widowni i Reklamy – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00/ Kasa biletowa, ul. Zachodnia 93-42 636 05 92 lub 885 440 611 czynna od 02.09.2024 od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 14.09 ORAZ 21.09.2024 – HISTORY – WARSZTATY HISTORYCZNO – ARTYSTYCZNE

**Godz.:** 10:00-14:00

**Adres:** al. J. Piłsudskiego 133

**Organizator:** MSK: Stary Widzew – Dom Kultury Widok

**Opis:** W oparciu o materiały archiwalne, znajdujące się w otwartym dostępie oraz zasobach Archiwum Państwowego w Łodzi i Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej, opracujemy specjalny numer łódzkiej gazety z okresu międzywojennego. Powstanie wersja elektroniczna i drukowana materiału.

**Zapisy:** 574 255 542/ [www.msk.lodz.pl/](http://www.msk.lodz.pl/) [widok@msk.lodz.pl](mailto:widok@msk.lodz.pl)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.09.2024 – SALON POETYCKI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź-Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** Spotkanie poetyckie z Henrykiem Zasląwskim.

**Zapisy:** 42 561 67 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.09.2024 – EUROPEJSKIE DNI DZIEDZICTWA – SZLAKI. SIECI. POŁĄCZENIA – WYPRAWA BŁĘKITNYM SZLAKIEM – O KOBALTOWYCH PŁYTKACH WCZORAJ I DZIŚ – WYKŁAD

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub

**Opis:** Wystąpienie będzie podróżą przez kraje i czasy, osnutą wokół błękitnej linii kobaltowej dekoracji. Podczas wykładu odwiedzimy m.in. Portugalię, Holandię, Malbork, Wilanów, Nieborów oraz ... Łódź, w której w ostatnim czasie biało-niebieskie dekoracje ceramiczne zyskują na popularności.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 14.09.2024 – ANTONI GAŁECKI – OLIMPIJCZYK Z ŁODZI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** al. Politechniki 10, Zatoka Sportu

**Organizator:** Muzeum Sportu i Turystyki, Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spotkanie poświęcone legendzie piłkarskiej ŁKS-u, olimpijczykowi z Berlina 1936 roku. Był wielokrotnym reprezentantem Polski w piłce nożnej. W barach ŁKS-u rozegrał do 1939 r. ponad 400 spotkań. W ramach wydarzenia zostanie zaprezentowana jego kariera sportowo i trenerska, a także jego wojenne losy – żołnierz II Korpusu Polskiego. Wydarzenie połączone z oprowadzaniem po wystawie.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 14.09.2024 – ARTYSTYCZNE PODRÓŻE JÓZEFA HECHTA I INNYCH TWÓRCÓW Z ŁODZI

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15, sala wystaw czasowych

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Spotkanie dedykowane łódzkim twórcom, którzy już od czasu Samuela Hirszenberga szukali inspiracji artystycznych poprzez liczne, zagraniczne podróże. Szlaki artystyczne Józefa Hechta – polskiego artysty pochodzenia żydowskiego urodzonego w Łodzi wiodły przez kilka państw Europy a także za ocean, do Stanów Zjednoczonych. Każda z podróży odcisnęła ślad na wrażliwości artystycznej Hechta. Wydarzenie połączone z oprowadzaniem po wystawie.

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

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

# Łódzka tytka Seniora

## 15.09.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „ZŁOTA RYBKA”

**Godz.:** 12:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

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

**Opis:** Przedstawienie przypomina o prawdziwych wartościach, które w dzisiejszym konsumpcyjnym świecie, pełnym pokus posiadania coraz większej ilości rzeczy i ciągłego nienasycenia, stopniowo zanikają. Spektakl rekomendowany dla widzów od 3. roku życia.

**Zapisy:** Rezerwacja biletów indywidualnych i grupowych – 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513/ [biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl](mailto:biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl)/ osobiście w kasie Teatru

**Koszt:** 35 zł z hasłem „Tytka”. Kasa biletowa czynna od 8:30 do 15:00 od wt. do pt., w sob. i nd. na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie.

## 15.09.2024 – SPEKTAKL „WSZYSTKO O KOBIECIACH”

**Godz.:** 17:15

**Adres:** ul. Zachodnia 93, Mała scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Historia o piętnastu kobietach w różnym wieku to swoiste studium kobiecej natury, opisane męskim okiem i ręką. Najistotniejszym elementem sztuki chorwackiego dramaturga są emocje przekazywane w prosty, ale interesujący sposób.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 30 zł. Rezerwacje: Biuro Organizacji Widowni i Reklamy – 42 630 20 86, 601 432 520/ [bilety@nowy.pl](mailto:bilety@nowy.pl) od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00/ Kasa biletowa, ul. Zachodnia 93-42 636 05 92 lub 885 440 611 czynna od 02.09.2024 od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00\_

## 17.09.2024 – KONCERT W DOBRYM STYLU

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Koncert z udziałem Zespołu Retkinianie, który zaprezentuje najpopularniejsze tanga i walce w nowych opracowaniach aranżacyjnych.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 17.09.2024 – KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

**Godz.:** 17:30 – 19:00

**Adres:** ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Galeria Medytacji

**Opis:** Kurs (5 spotkań) pokazuje metody m.in. na wyciszenie i relaksację, czy odzyskanie kontroli nad swoimi reakcjami i postawą.

**Zapisy:** 502 277 018

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.09.2024 – SENIOR W PODRÓŻY – BAŚNIOWA TAJLANDIA

**Godz.:** 15:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Cykl spotkań podróżniczych dzięki którym seniorzy podróżnicy mogą wygłosić prelekcję wzbogaconą fotografiami lub filmem oraz podzielić wrażeniami z podróży.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.09.2024 – OTWARTY KLUB KSIĄŻKI

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta, filia nr 49 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Co miesiąc spotykamy się na dyskusji wokół jednej pozycji, dzielimy się wrażeniami i inspiracjami. Szczegółowe informacje zostaną podane bliżej terminu spotkania.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 19.09.2024 – WARSZTATY OGRODNICZE

### „SADZIMY ROŚLINY CEBULOWE”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** Sadzenie cebul kwiatowych to jesienny rytuał posiadaczy ogrodów. Pracownicy Ogrodu wyjaśnią, w jakich terminach i na jaką głębokość sadzić rośliny cebulowe, aby wspaniale kwitły, jak je pielęgnować i chronić przed szkodnikami.

**Zapisy:** 42 628 72 34/ 42 688 44 20/ w dniach 12.09-19.09.2024

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 20.09 ORAZ 27.09.2024 – SPACER ZE SMARTFONEM NA OLECHOWIE

**Godz.:** 12:00 – 14:00

**Adres:** ul. Anny Jagiellonki 4

**Organizator:** MSK: Olechów – Strefa Kultury Otwartej

**Opis:** Spacer z wykorzystaniem aplikacji mobilnych.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.09.2024 – „ŻEGNAJ LATO NA ROK”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Łanowa 14, Skwer poetów

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Impreza plenerowa współorganizowana z Radą Osiedla Teofilów Wielkopolska. W programie działania twórcze, warsztaty, gry stolikowe, gry plenerowe, malowanie na sztalugach, występy artystyczne.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.09 ORAZ 27.09.2024 –

## KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA”

**Godz.:** 16:00 – 18:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wi-siorki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki decoupage'u.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.09.2024 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z AGNIESZKĄ JUCEWICZ

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta, filia nr 49 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Spotkanie autorskie z dziennikarką i pisarką Agnieszką Jucewicz.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 20.09.2024 – BAROKOWE MIRAŻE – KONCERT ORKIESTROWY

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15



# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Koncert inauguracyjny trzecią edycję Barokowych Miraży, czyli cyklu koncertów organizowanych w pałacowych wnętrzach Muzeum Miasta Łodzi, mających na celu kultywowanie tradycji muzyki barokowej i wspieranie lokalnych artystów.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 12 zł (ulgowy), 18 zł (normalny)

## 21.09. 2024 – SPACER SZLAKIEM MUZYKI KLASYCZNEJ W DAWNEJ ŁODZI

**Godz.:** 14:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Od początku XX wieku w Łodzi działało wiele znakomitych postaci zajmujących się muzyką klasyczną w dziedzinach sztuki wokalne, instrumentalnej, dyrygenckiej i kompozytorskiej. Wybierzemy się na spacer trasami, które przemierzali. Dowiemy się, jaką muzykę wówczas wykonywano.

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

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 22.09 ORAZ 28.09.2024 – SPEKTAKL TEATRALNY „O CHOROBA”

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Wólczańska 5

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

**Opis:** „O, choroba” to teatralna, bardzo atrakcyjna wizualnie dawka energii, dająca wsparcie osobom chorującym i solidna porcja wiedzy dla wszystkich, którzy chcą zrozumieć ich zmagania. Spektakl rekomendowany dla widzów od 9. roku życia.

**Zapisy:** Rezerwacja biletów indywidualnych i grupowych – 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513/ [biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl](mailto:biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl)/ osobiście w kasie Teatru

**Koszt:** 35 zł z hasłem „Tytka”. Kasa biletowa czynna od 8:30 do 15:00 od wt. do pt., w sob. i nd. na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie.

## 22.09.2024 – JESIEŃ NA CZTERY RĘCE – KONCERT Z CYKLU MUZYKA ŁODZI

**Godz.:** 16:30

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Wykonawcami koncertu muzyki fortepianowej będzie zespół Bacewicz

Piano Duo. W programie koncertu znajdują się utwory na fortepian na 4 ręce F. Mendelssohna – Bartholdy, F. Schuberta i A. Tansmana.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 12 zł (ulgowy), 18 zł (normalny)

## 22.09.2024 – SPEKTAKL „ŚMIESZY CIĘ TO?”

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Więckowskiego 15, Duża scena Teatru Nowego

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Stanley, Mira, Paul i Caroline od lat z coraz większym trudem wytrzymują ze sobą pod jednym dachem. Rodzinne podobieństwo sprawia jednak, że szukają podobnych rozwiązań – każde z nich postanawia uciec od pozostałej trójki... w to samo miejsce: do hotelu Better.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 40 zł. Rezerwacje: Biuro Organizacji Widowni i Reklamy – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl od pon. do pt. w godz. 8:00-16:00/ Kasa biletowa, ul. Zachodnia 93-42 636 05 92 lub 885 440 611 czynna od 02.09.2024 od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00

## 24.09.2024 – WARSZTAT – JESIEŃ IDZIE PRZEZ PARK

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Próchnika 5

**Organizator:** Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Łodzi

**Opis:** Warsztaty poprowadzi technik florysta. Uczestnicy będą tworzyć kolorowe kompozycje jesienne na kółku i kuli styropianowej. Można będzie wykonać dekorację zabrać ze sobą.

**Zapisy:** 505 402 853 w godz. 9:00 – 13:00

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.09.2024 – OBLICZA KOBIEĆ ŁÓDZKICH – PRELEKCJA

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Prelekcja multimedialna będąca kontynuacją cyklu „O kobietach, których w Łodzi zapomnieć nie można”. Prowadzenie: Stanisław Andrzej Średziński

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 24.09.2024 – SPOTKANIE „ZGRAJMY SIĘ”

**Godz.:** 16:00 – 18:00

**Adres:** Centrum Aktywności Lokalnej ul. Pomorska 11 (wejście furtką od ul. Pomorskiej)

**Organizator:** Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

**Opis:** Spotkania dla osób, które lubią gry planszowe albo chcą się przekonać czy je lubią.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 25.09.2024 – „GRAMY” – KLUB MIŁOŚNIKÓW GRY W SCRABBLE

**Godz.:** 13:30

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Gra w Scrabble polega na wymyślaniu powiązanych ze sobą słów i układaniu ich na planszy w sposób przypominający krzyżówkę.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 20 złotych na sezon od uczestnika

## 27-29.09.2024 – WYSTAWA „DRZEWA I KRZEWY W SZTUCE BONSAI”

**Godz.:** 10:00 – 18:00

**Adres:** al. marsz. Józefa Piłsudskiego 61

**Organizator:** Palmiarnia, Polska Asocjacja Bonsai

**Opis:** Podczas wystawy w jednym z pawilonów Palmiarni prezentowanych będzie kilkanaście drzew formowanych zgodnie ze sztuką Bonsai, pochodzących z kolekcji członków Polskiej Asocjacji Bonsai. Ekspozowane będą m.in. miniaturowe sosny, graby, buki, kalina i jałowiec.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 16 zł bilet normalny, 8 zł bilet ulgowy, kasa biletowa do 17:30

## 27.09.2024 – WYKŁAD ”SUPLEMENTY DIETY”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Nastrojowa 10

**Organizator:** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

**Opis:** Wykład specjalisty z Oddziału Nadzoru Bezpieczeństwa Żywności, Żywienia i Produktów Kosmetycznych oraz punkt konsultacyjno-informacyjny: pomiar ciśnienia krwi, fantom piersi, pomiar tkanki tłuszczowej.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

# Łódzka tytka Seniora

## 27.09.2024 – MUZYCZNA KAWIARENKA „OD TANGA DO WALCA – PIOSENKI W TANECZNYCH RYTMACH”

**Godz.:** 17:00

**Adres:** al. J. Piłsudskiego 133

**Organizator:** MSK: Stary Widzew – Dom Kultury Widok

**Opis:** W repertuarze nie zabraknie znanych i lubianych letnich przebojów oraz wspólnego śpiewu akompaniamentem pianina.

**Zapisy:** 574 255 542/ widok@msk.lodz.pl/ www.msk.lodz.pl

**Koszt:** 15 zł/ pojedyncza wejściówka

## 27.09.2024 – „FAKTY I MITY NA TEMAT PSZCZÓŁ I PSZCZELARSTWA” – SPOTKANIE POŁĄCZONE Z PREZENTACJĄ

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Spotkanie z przedstawicielkami Koła Pszczelarzy w Łodzi, podczas którego poznamy właściwości zdrowotne poszczególnych rodzajów miodu i innych produktów pszczelich. Dowiemy się, których owadów zapylających powinniśmy się obawiać i nauczymy się je rozpoznawać.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.09.2024 – MIĘDZYPOKOLENIOWY PIKNIK ARTYSTYCZNY

**Godz.:** 12:00-16:00

**Adres:** ul. Żubardzka 3

**Organizator:** MSK: Żubardź-Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

**Opis:** W programie m.in. występy Medley Group i chóru, akcja plastyczna aktywizująca całe rodziny, wiele działań animacyjnych i stoisk, na których czekać będą różne atrakcje. Projekt organizowany z okazji Dni Seniora.

**Zapisy:** 42 561 67 47, 501 180 652

**Koszt:** Udział bezpłatny

## 28.09.2024 – OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE „JÓZEF HECHT. ARTYSTYCZNE ŻYWIOŁY”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15, Pałac Rodziny Poznańskich

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** Przypomnienie wybitnego łodzianina szerszej publiczności w jego rodzinnym mieście na pierwszej po niemal stu latach prezentacji obrazów, grafik i rzeźb artysty. Ekspozycja liczy około sześćdziesięciu prac reprezentujących

wszystkie dyscypliny, które uprawiał. Podczas oprowadzania dostępny będzie tłumacz PJM.

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

**Koszt:** 5 zł (ulgowy), 7 zł (normalny)

## 28.09.2024 – WARSZTATY DENDROLOGICZNE „WSZYSTKO NA OPAK, CZYLI O KRZEWACH PÓŹNO KWITNĄCYCH”

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Retkińska 41

**Organizator:** Ogród Botaniczny w Łodzi

**Opis:** W trakcie warsztatów przyjrzymy się krzewom, które kwitną jesienią – przede wszystkim kolekcji rozmaitych gatunków odmian hortensji, a także mniej znanym krzewom kwitnącym w tej nietypowej porze, takim jak lespedeza czy heptakodium.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 7 zł (bilet ulgowy), 14 zł (bilet normalny)

## 29.09.2024 – WARSZTATY Z FORMOWANIA DRZEW W SZTUCE BONSAI

**Godz.:** 10:00

**Adres:** al. marsz. Józefa Piłsudskiego 61

**Organizator:** Palmiarnia, Polska Asocjacja Bonsai

**Opis:** Uczestnicy warsztatów będą mogli poznać zasady sztuki Bonsai, zobaczyć jak wygląda formowanie drzew oraz zasięgnąć profesjonalnej porady dotyczącej pielęgnacji i uprawy w warunkach domowych tego typu roślin. Osoby chętne proszone są o przyniesienie własnych roślin oraz niezbędnego sprzętu (druty, sekator, nożyce, szczypce).

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 16 zł bilet normalny, 8 zł bilet ulgowy

## 29.09.2024 – SPEKTAKL „ZNIKOMOŚĆ”

**Godz.:** 17:15

**Adres:** Mała scena Teatru Nowego, ul. Zachodnia 93

**Organizator:** Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

**Opis:** Główny bohater – Sebastian – jest szykanowany przez swoich kolegów ze szkoły, dręczony przez nauczycieli. Cierpienie, które nosi w sobie, poczucie odrzucenia i osamotnienia, skumulowały się w nim już do tego stopnia, że chce zbuntować się przeciwko systemowi i zemścić na swoich oprawcach. Szykuje broń i ładunki wybuchowe, które planuje użyć przeciwko innym uczniom i nauczycielom.

**Zapisy:** Nie są wymagane

# Łódzka tytka Seniora

**Koszt:** 30 zł. Rezerwacje: Biuro Organizacji Widowni i Reklamy – 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl od pt. do pt. w godz. 8:00-16:00/ Kasa biletowa, ul. Zachodnia 93-42 636 05 92 lub 885 440 611 czynna od 02.09.2024 od wt. do sob. w godz. 12:00-19:00\_

## 30.09.2024 – OTWARTE SPOTKANIE „O JAKOŚCI SŁOWA”

**Godz.:** 14:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Na spotkaniu poruszymy zagadnienia dotyczące nauki prawidłowej emisji głosu i dykcji. Rozwiniemy umiejętności głosowe i artykulacyjne, poznamy zasady operowania słowem w różnych sytuacjach również teatralnych, a także rozwiniemy wiedzę o interpretacji tekstów.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846/ d.radziewicz@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WYDARZENIA CYKLICZNE

### ZAJĘCIA RUCHOWE SIŁA SREBRA – PONIEDZIAŁKI (29.07-19.08.2024)

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Podczas zajęć korzystamy z łagodnych form ruchu, takich jak stretching, ćwiczenia oddechowe, lekkie treningi cardio oraz elementy gimnastyki.

**Zapisy:** 42 653 36 45, 502 623 846

**Koszt:** Udział bezpłatny

### SEANSE Z KINEM PRZYTULNYM – PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, CZWARTKI

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Wśród propozycji m.in.: filmy turystyczne, podróżnicze, przyrodnicze, biograficzne, historyczne, o seniorach, na poprawę nastroju, z gwiazdami światowego kina oraz pokazy muzyczne.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Bilet w cenie 10 zł do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

## GIMNASTYKA ZDROWOTNA Z ELEMENTAMI JOGI DLA SENIORÓW – „ŚMIAŁO CIAŁO” – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (OD WRZEŚNIA)

**Godz.:** 13:00

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

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Zajęcia ruchowe, które pomogą m.in. zadbać o kręgosłup, stawy i mięśnie oraz podnieść wydolność układu oddechowo-krążeniowego.

**Zapisy:** 42 684 24 02

**Koszt:** 1 x w tyg. – 70 zł/ miesiąc/ 2 x w tyg. – 120 zł/ miesiąc

## KLUB BRYDŻOWY – PONIEDZIAŁKI (OD WRZEŚNIA)

**Godz.:** 15:00 – 19:00

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

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Spotkania miłośników gry w brydża.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## OTWARTE SPOTKANIA LIGI KOBIEC – II PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA (OD WRZEŚNIA)

**Godz.:** 15.30

**Adres:** ul. Lokatorska 13, kawiarnia

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KONWERSACJE W JĘZYKU ANGIELSKIM – PONIEDZIAŁKI (LIPIEC – WRZESIEŃ)

**Godz.:** 16:00 – lipiec – sierpień/ 17:00 – wrzesień

**Adres:** ul. Narutowicza 8/10

**Organizator:** Biblioteka Otwarta, filia nr 49 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

**Opis:** Zapraszamy na spotkania, które pozwolą Wam poćwiczyć płynność mówienia po angielsku. Zajęcia są prowadzone w formie swobodnej rozmowy.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SPOTKANIA GRUPY LITERACKIEJ „CENTAURO” – PONIEDZIAŁKI (09-30.09.2024)

**Godz.:** 17:00 – 19:00

SENIORZE  
BĄDŹ  
AKTYWNY!

54



# Łódzka tytka Seniora

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Spotkania najstarszej działającej w Łodzi grupy literackiej i jej sympatyków.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## MINIATURA TKACKA – PONIEDZIAŁKI (02.09-30.09.2024)

**Godz.:** 17:30

**Adres:** ul. Limanowskiego 166

**Organizator:** MSK: Żabieniec – Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

**Opis:** Cykl spotkań, na których uczestnicy będą mogli poznać podstawy tkactwa a przy okazji stworzyć małą formę tkacką.

**Zapisy:** 42 653 36 45/ 502 623 846/ b.socha@msk.lodz.pl

**Koszt:** 25 zł/ spotkanie

## PROGRAM AQUASENIOR NA FALI – OD WTORKU DO PIĄTKU

**Godz.:** 9:00 i 10:00

**Adres:** al. Unii Lubelskiej 4

**Organizator:** Aquapark FALA

**Opis:** Gimnastyka w wodzie dla osób w wieku 60+ z elementami aqua aerobiku, ćwiczeń na zdrowy kręgosłup oraz rozciągania. Celem zajęć jest poprawa wydolności krążeniowo-oddechowej, kondycji stawów oraz mięśni przy jednoczesnym odciążeniu kręgosłupa. Czas trwania zajęć to 100 minut, w tym: 40 minut zajęć z instruktorem, 40 minut czasu wolnego, 20 minut na przebranie się. Nie jest wymagana umiejętność pływania.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** W sprawie uzyskania informacji na temat aktualnych cen prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem: 42 683 44 82 lub 42 683 44 83

## TANIEC DLA SENIORA – WTORKI I PIĄTKI (OD WRZEŚNIA)

**Godz.:** 09:00 – 13:30

**Adres:** ul. Bratysławska 6A

**Organizator:** MSK: Karolew – Ośrodek Karolew

**Opis:** W programie zajęć tańce standard i latino.

**Zapisy:** 42 687 02 07/ 501 939 033/ karolew@msk.lodz.pl/ osobiście

**Koszt:** 40 zł/ miesiąc – cena może ulec zmianie

## JĘZYK ANGIELSKI – WTORKI (03.09-24.09.2024)

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

**Adres:** ul. Siedlecka 1

# Łódzka tytka Seniora

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Lektorat języka angielskiego.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

**Koszt:** 40 zł/ miesiąc

## TWÓJ RUCH Z TYTKĄ – WTORKI I CZWARTKI

**Godz.:** 10:00-10:55 – wtorki/ 16:30-17:25 – czwartki

**Adres:** al. Kościuszki 116 (Szkoła Tańca TONdance)

**Organizator:** Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti” Oddział w Łodzi

**Opis:** Kompleksowe ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie dna miednicy w przypadku nietrzymania moczu, niestabilności narządów rodnych i bólów w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.

**Zapisy:** 662 000 762/ biuro@tondance.pl

**Koszt:** 22 zł/ jedno wejście na zajęcia

## KLUB SENIORA – WTORKI (WRZESIEŃ)

**Godz.:** 10:30

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Integracyjne spotkania dla seniorów. W programie: ćwiczenia na pamięć i umysł, ćwiczenia ruchowe, taneczne i manualne, wykłady z zakresu kultury, prezentacje artystyczne różnorodnych twórców.

**Zapisy:** W sekretariacie Klubu lub przez stronę

<https://msk.lodz.pl/msk-dabrowa-zajecia/>

**Koszt:** Opłata wpisowa 30 zł/ rok

## BRYDŻ NA GÓRNEJ – WTORKI I CZWARTKI (WRZESIEŃ)

**Godz.:** gr. I 15:00 – 19:00 – wtorki/ gr. II 10:00 – 13:00 – czwartki

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Spotkania miłośników Brydża.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## SKETCHCLUB – WARSZTATY Z RYSUNKU ARCHITEKTONICZNEGO – WTORKI (9.07-27.08.2024)

**Godz.:** 16:00

**Adres:** ul. Zachodnia 76

**Organizator:** Biblioteka Secesja.ArchiHub

**Opis:** Warsztaty skierowane do osób zainteresowanych rozpoczęciem swojej

# Łódzka tytka Seniora

przygody z rysunkiem architektonicznym. Biblioteka zapewnia niezbędne materiały rysunkowe.

**Zapisy:** 571 553 004/ [secesja@biblioteka.lodz.pl](mailto:secesja@biblioteka.lodz.pl)/ osobiście

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH I SENIORÓW – WTORKI I CZWARTKI (WRZESIEŃ)

**Godz.:** 18:00

**Adres:** ul. Dąbrowskiego 93

**Organizator:** MSK: Dąbrowa – Klub Dąbrowa

**Opis:** Zajęcia ruchowe usprawniające ciało, z użyciem różnorodnych pomocy dydaktycznych.

**Zapisy:** 42 641 82 81/ w sekretariacie Klubu

**Koszt:** 80 zł/ miesiąc

## ZAJĘCIA „RYTMICZANKI” – ŚRODY (WRZESIEŃ)

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Zajęcia ruchowe mające na celu: usprawnienie kondycji psychiczno – ruchowej, wyrabianie poczucia rytmu, zapoznanie się z instrumentami perkusyjnymi oraz naukę prostych układów rytmicznych.

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 40 zł za miesiąc/ członkowie Klubu Seniora przy Kominku – 30 zł za miesiąc

## KURS KOMPUTEROWY – ŚRODY (11.09-25.09.2024)

**Godz.:** 11:00 – 13:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Kurs z obsługi komputera, aplikacji i mediów społecznościowych.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652/ [zapisygorna@msk.lodz.pl](mailto:zapisygorna@msk.lodz.pl)

**Koszt:** 60 zł/ 6 godzin

## TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW – ŚRODY (W LIPCIE I WRZEŚNIU)

**Godz.:** 13:00

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

**Opis:** Forma zajęć ruchowo tanecznych usprawniająca koordynację ruchową całego ciała.

# Łódzka tytka Seniora

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 20 zł od osoby za sezon 2024/2025

## TANIEC W KRĘGU – ŚRODY (OD WRZEŚNIA)

**Godz.:** 14:00 – 15:00

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

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** W programie tańce bałkańskie, żydowskie, niemieckie, polskie i wiele innych.

**Zapisy:** 42 684 24 02

**Koszt:** 40 zł/ miesiąc

## SPOTKANIA KLUBU AKTYWNEGO SENIORA – ŚRODY (OD WRZEŚNIA)

**Godz.:** 15.30

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

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

**Opis:** Wymiana doświadczeń, dwa razy w miesiącu prelekcje o różnej tematyce poruszające istotne dziedziny życia w późnej starości.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Wpisowe 20 zł/ rok

## SPOTKANIA ODDZIAŁU KARPACKIEGO PTT – I ORAZ III ŚRODA MIESIĄCA (OD WRZEŚNIA)

**Godz.:** 18:00 – 19:30

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

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## JĘZYK ANGIELSKI – CZWARTKI (WRZESIEŃ)

**Godz.:** 10:00 – 11:00 – grupa średniozaawansowana/ 13:00 – 14:00 – grupa początkująca

**Adres:** ul. Łanowa 14

**Organizator:** MSK: Teofilów – Centrum Twórczości „Lutnia”

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

**Zapisy:** 42 652 62 27

**Koszt:** 60 zł za 4 lekcje w miesiącu

## KONSULTACJE KOMPUTEROWE – CZWARTKI (12.09-26.09.2024)

**Godz.:** 11:00 – 13:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu od podstaw. Pomagamy rozwiązywać problemy związane z obsługą Internetu, działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA UMYSŁOWA DLA SENIORA – CZWARTKI

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

**Adres:** ul. Wólczańska 168

**Organizator:** Miejsce Aktywności Lokalnej

**Opis:** Stymulacja umysłu, rozwijanie pamięci, koncentracji oraz logicznego myślenia. Podczas zajęć będziemy m.in. grać w gry.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## KLUB RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO „ARTE” – II ORAZ IV CZWARTEK MIESIĄCA (OD WRZEŚNIA)

**Godz.:** 17:00 – 18:30

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

**Organizator:** MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych

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

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## AKTYWNI Z SIŁACZKĄ – PIĄTKI (13.09-27.09.2024)

**Godz.:** 10:00 – 10:45 – gr. I/ 11:00 – 11:45 – gr. II

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna/ Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA

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

**Zapisy:** 608 833 981

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA TEATRALNE KABARETU WACŁAW I JEGO FERAJNA – PIĄTKI (06.09 – 27.09.2024)

**Godz.:** 12:00 – 15:00

**Adres:** ul. Siedlecka 1

**Organizator:** MSK: Górna – Ośrodek Górna

**Opis:** Zajęcia literacko-wokalne grupy o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów.

**Zapisy:** 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

**Koszt:** Udział bezpłatny

## WAKACYJNY PAŁAC NA PIĄTEK – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH – PIĄTKI (05.07 – 30.08.2024)

**Godz.:** 17:00

**Adres:** ul. Ogrodowa 15

**Organizator:** Muzeum Miasta Łodzi

**Opis:** W czasie zwiedzania określone zostaną pierwotne funkcje poszczególnych pomieszczeń, zaprezentowane będą najciekawsze eksponaty, a także inne cenne pamiątki związane z rodziną Poznańskich. Ważną częścią wakacyjnych spotkań będzie spacer po ogrodzie, poznanie jego ciekawej historii i unikatowych pomników przyrody.

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

**Koszt:** 12 zł (ulgowy), 18 zł (normalny)

## KULTURANKI U HERBSTA – NIEDZIELE (07.07 – 25.08.2024)

**Godz.:** 11:00

**Adres:** ul. Przędzalniana 72

**Organizator:** Muzeum Pałac Herbsta

**Opis:** Letnie koncerty w ogrodzie Muzeum Pałac Herbsta.

**Zapisy:** 506 941 803, 42 674 96 98 w. 35/ edu.herbst@msl.org.pl

**Koszt:** 1 zł

## ĆWICZENIA TAI CHI – NIEDZIELE (07.07 – 25.08.2024)

**Godz.:** 15:00

**Adres:** Park Źródlika przy altanie

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

**Opis:** Ćwiczenie dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, bez opłat i zapisów. Wystarczą dobre chęci i wygodny strój.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Udział bezpłatny

## PODRÓŻ PO ŚWIECIE DZIKICH ZWIERZĄT – CODZIENNE

**Godz.:** 9:00 – 19:00

**Adres:** ul. Konstantynowska 8/10

**Organizator:** Orientarium ZOO Łódź

**Opis:** Ogród zoologiczny w Łodzi zaprasza na wyjątkową podróż po świecie dzikich zwierząt. Odwiedzając nas, goście mają możliwość zobaczyć kąpiel największego stada słoni indyjskich w Polsce, najdłuższy tunel oceaniczny w naszym kraju, a także zagrożone wyginięciem orangutany sumatrzańskie czy największego krokodyla gawialowego w Europie.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** Bilet indywidualny 80 zł, z Kartą Łodzianina 50 zł

## WYSTAWA ŻYWYCH MOTYLI TROPIKALNYCH – CODZIENNE (SIERPIEŃ)

**Godz.:** 10:00 – 18:00

**Adres:** al. Józefa Piłsudskiego 61

**Organizator:** Palmiarnia

**Opis:** W specjalnie przygotowanej szklarni z kwitnącymi roślinami nektarodajnymi zaprezentowane zostaną różnobarwne motyle naturalnie występujące w tropikalnych częściach świata. Szczególnie ciekawym widowiskiem, będzie moment wykluwania się motyli z poczwarek.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 16 zł bilet normalny, 8 zł bilet ulgowy, kasa biletowa do 17:30

## WYSTAWA NAJOSTRZEJSZYCH PAPRYK ŚWIATA – CODZIENNE (WRZESIEŃ)

**Godz.:** 10:00 – 18:00

**Adres:** al. Józefa Piłsudskiego 61

**Organizator:** Palmiarnia

**Opis:** Podczas wystawy zaprezentowanych zostanie kilkadziesiąt odmian papryki ostrej. Każdy zwiedzający będzie mógł dowiedzieć się jak układa się ranking ostrości, a także poznać wiele innych ciekawostek.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 16 zł bilet normalny, 8 zł bilet ulgowy, kasa biletowa czynna do godz. 17:30



## AQUAPARK FALA – KARNET 60+ – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

**Godz.:** 9:00-14:00

**Adres:** al. Unii Lubelskiej 4

**Organizator:** Aquapark FALA

**Opis:** Oferta umożliwi korzystanie ze Strefy Basenowej i wszystkich jej atrakcji. Z karnetu można korzystać raz dziennie od poniedziałku do piątku. Wejście pomiędzy 9:00 a 14:00. Wejście może trwać max. 2 godziny. Ważność karnetu wynosi 31 dni od daty zakupu. Karnet jest imienny, tj. do skorzystania niezbędne jest okazanie dokumentu tożsamości. Kartę mogą kupić osoby 60+. Szczegółowe informacje: 42 683 44 83.

**Zapisy:** Nie są wymagane

**Koszt:** 120 zł/ miesiąc

## PROGRAM TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich zaprasza do udziału w Programie każdego seniora, który ma ukończone 60 lat, czuje się samotny i chce budować relację z życzliwą, serdeczną, chętną do rozmów osobą. Każdego podopiecznego odwiedza ten sam wolontariusz – co najmniej raz w tygodniu na minimum dwie godziny.

**Zapisy:** 600 615 110 od poniedziałku do piątku w godz. 12:00-14:00

## REKRUTACJA DO PROJEKTU „AKADEMIA WOLONTARIATU SENIORA – BĄDŹ W DOBROSTANIE” – DO 31.07.2024

**Adres:** ul. Próchnika 7

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

**Opis:** W ramach projektu zawiązane zostaną 4 grupy tematyczne (taneczno-ruchowa, kreatywnego pisania, teatru przedmiotu, art), złożone z osób 60+. Każda przez 3 miesiące będzie pracowała ze specjalistami w oparciu o koncepcję NEUROplanu, stymulującego obszar ciała, umysłu i emocji. Spotkania warsztatowe będą kończyły się realizacją samodzielnej akcji wolontariackiej, która będzie formą praktycznego przygotowania seniorów do podjęcia wolontariatu systematycznego.

**Zapisy:** 513 102 508 / kontakt@centerko.org (zgłoszenia przyjmowane są do 31.07.2024 r.)

**Koszt:** Udział bezpłatny

## ALKOHOL A NOWOTWORY

Alkohol jako substancja toksyczna wpływa na stan zdrowia człowieka, niezależnie od wieku konsumenta, jak również rodzaju spożywanego przez niego trunku (piwo, wino, wódka, mocniejsze napoje alkoholowe). Alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na przynajmniej siedem rodzajów nowotworu: jamy ustnej, krtani, przełyku, gardła, piersi, wątroby, jelita grubego i odbytu.

### Warto pamiętać, że:

- Im większa ilość i częstotliwość picia alkoholu, tym większe ryzyko raka.
- Nawet picie umiarkowane (do dwóch porcji standardowych dziennie = 20g czystego alkoholu) stwarza ryzyko zachorowania na raka piersi.
- Picie alkoholu z jednoczesnym paleniem tytoniu wielokrotnie zwiększa ryzyko raka jamy ustnej, przełyku i gardła.

### W jaki sposób alkohol zwiększa ryzyko choroby nowotworowej?

- Alkohol uszkadza DNA komórek i upośledza ich naturalną zdolność do działań samo-naprawczych.

### Ponadto:

- Alkohol może podwyższyć poziom estrogenu, hormonu żeńskiego, zwiększając ryzyko raka piersi.
- Alkohol uszkadza tkanki wątroby, może doprowadzić do marskości a następnie raka.
- Alkohol zaburza proces przyswajania różnych składników odżywczych, w tym kwasu foliowego pełniącego ważną rolę w funkcjonowaniu komórek i tkanek, płodności czy zachowaniu odpowiedniego poziomu hemoglobiny we krwi.
- Substancje chemiczne zawarte w alkoholu podrażniają i wnikają w błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i gardła a w połączeniu z dymem tytoniowym 5-cio krotnie zwiększają ryzyko nowotworu tych narządów.
- Alkohol jest używką bogatą w kalorie, nadwaga to jeden z czynników podwyższonego ryzyka chorób nowotworowych.

Biorąc pod uwagę ryzyko jakie wiąże się z piciem alkoholu i jego rakotwórczym działaniem każde spożycie napojów alkoholowych jest obarczone ryzykiem choroby nowotworowej.

**Pamiętaj! Bierz udział w badaniach profilaktycznych, to pozwoli zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.**

Źródło: Materiały opracowane przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom – <https://kcpcu.gov.pl/>

**2023-2025**

# NIE ŁAM SIĘ!

**PROGRAM WCZESNEGO  
WYKRYWANIA OSTEOPOROZY**

## ZAPRASZAMY:

- kobiety w wieku 65+
- kobiety w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym dodatkowym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego

## OFERUJEMY:

- ocenę ryzyka złamania osteoporotycznego
- bezpłatne badanie densytometryczne oraz konsultację lekarską w trybie przyspieszonym
- działania edukacyjne dotyczące profilaktyki
- materiały informacyjne

## WIĘCEJ INFORMACJI:

Wydział Zdrowia i Spraw  
Społecznych Urzędu Miasta Łodzi  
42 638 47 30 / [dlaseniorow@uml.lodz.pl](mailto:dlaseniorow@uml.lodz.pl)

**WWW.UML.LODZ.PL / OSTEOPOROZA**

Realizacja Programu polityki zdrowotnej: edukacja w zakresie osteoporozy i wczesne wykrywanie osteoporozy w latach 2023-2025 jest finansowana z Subfunduszu rozwoju profilaktyki wyodrębnionego w ramach Funduszu Medycznego, o którym jest mowa w ustawie z dnia 7 października 2020r. o Funduszu Medycznym (Dz. U. poz. 1875) oraz budżetu Miasta Łodzi.

