

Łódzka tytka Seniora

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



Łódzka tytka Seniora

1.07.2025–31.08.2025 – LETNIE ODKRYWANIE ZOO ŁÓDŹ

Godz.: 9:00–19:00

Adres: ul. Konstantynowska

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 gawiałowego w Europie. W łódzkim ZOO pojawiło się w ostatnim czasie także kilka nowych zwierząt, między innymi dwa tygrysy sumatrzańskie czy nowo narodzone: leniwiec, psy leśne czy kangury. Dodatkową atrakcją na letni sezon jest Motylarnia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 80 zł (z Kartą Łodzianina: 50 zł)

1.07–31.07.2025 – TYDZIEŃ LILIWÓW – PLENEROWA WYSTAWA LILIWÓW

Godz.: 9:00–20:00 (kasy biletowe czynne do godz. 19:30)

Adres: ul. Krzemieniecka 36/38

Organizator: Ogród Botaniczny – Wydział Zarządu Zieleni Miejskiej w Łodzi

Opis: Zwiedzanie kwitnącej kolekcji liliowców, która znajduje się na terenie działu Arboretum zlokalizowanego przy końcu alei lipowej. W ramach kolekcji prezentowanych jest około dziewięćdziesięciu odmian liliowców, głównie odmiany liliowca ogrodowego *Hemerocallis x hybrida* (w tym 14 odmian polskich), a także liliowca rdzawego *Hemerocallis fulva*. Dokładny termin kwitnienia kolekcji zostanie podany na stronie internetowej i Facebooku Ogrodu oraz w mediach.

Zapisy: Nie są wymagane

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

1.07, 4.07, 8.07, 11.07.2025 – LATO Z TAŃCEM – WAKACYJNE WARSZTATY TANECZNE

Godz.: 10:00–12:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Zajęcia realizowane w grupie dla początkujących i średnio zaawansowanych. W programie zajęć tańce standard i latino.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ www.msk.lodz.pl

Koszt: 25 zł za 4 zajęcia

1.07–17.08.2025 – PODRÓŻE HASA – WYSTAWA ORAZ PRZEGLĄD FILMÓW

Godz.: 10:00–18:00

Adres: ul. Targowa 1/3, Narodowe Centrum Kultury Filmowej, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1

Opis: Wystawa czasowa poświęcona twórczości jednego z najważniejszych polskich reżyserów. Jego filmy takie jak *Pętle*, *Jak być kochaną*,



Łódzka tytka Seniora

Rękopis znaleziony w Saragossie, Lalka czy *Sanatorium pod Klepsydrą* stały się klasyką polskiego kina i są dzisiaj znane kinomanom i kinomankom na całym świecie. Równocześnie, w sąsiadującej przestrzeni, zostanie zaprezentowana także wystawa *Has na nowo*. To współczesne interpretacje plakatów do filmów Wojciecha Jerzego Hasa, stworzone przez wybitnego polskiego artystę grafika Andrzeja Pągowskiego. Dodatkowo w ramach Roku Hasa w kinie Narodowe Centrum Kultury Filmowej odbywa się przegląd filmów Wojciecha Jerzego Hasa. Części projekcji będą towarzyszyły prelekcje oraz dyskusje. Program:

- 6.07, 19:30 – *Wspólny pokój*, 1959;
- 13.07, 20:00 – Zestaw filmów krótkometrażowych z lat 1947–1951: *Harmonia, Ulica Brzozowa, Parowóz Pt 47, Moje miasto, Pierwszy plon, Scentralizowana kontrola przebiegu produkcji (Cukier)*;
- 20.07, 19:00 – *Rękopis znaleziony w Saragossie*, 1964;
- 27.07, 19:30 – *Pożegnania*, 1958;
- 3.08, 19:30 – *Szyfry*, 1966;
- 10.08, 19:30 – *Sanatorium pod Klepsydrą*, 1973;
- 12.08, 19:30 – Zestaw filmów krótkometrażowych z lat 1952–1955: *Harcerze na zlocie, Karmik Jankowy, Zielarze z Kamiennej Doliny, Przegląd kulturalny 2/3, Nasz zespół*;
- 17.08, 19:30 – *Niezwykła podróż Baltazara Kobera*, 1988.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 19 zł – wstęp na wystawę *Podróże Hasa* oraz ekspozycję plakatów *Has na nowo* w ramach biletu na wystawę *Kino Polonia!* 15 zł bilet na seans

1.07, 6.07, 19.08, 24.08, 16.09, 21.09.2025 – LETNIE PIKNIKI ARTYSTYCZNE MIEJSKIEJ GALERII SZTUKI W ŁODZI

Godz.: 12:00–15:00 (zbiórka w Ośrodku Propagandy Sztuki ok. 10 minut przed rozpoczęciem wydarzenia)

Adres: park im. H. Sienkiewicza

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Wyjątkowe piknikowe spotkania z naturą i sztuką będące kontynuacją wiosennych pikników Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi w ramach Łódzkich Senioraliów – tym razem w letniej odsłonie. Wspólnie obejrzymy aktualne wystawy, a potem usiądziemy wśród drzew, na leżakach, aby porozmawiać i twórczo razem spędzić czas. W lipcu zapraszamy na wystawę *Tu i Tam*, poświęconą tematyce drogi oraz polskiej migracji do Wielkiej Brytanii. W sierpniu i we wrześniu wspólnie odkryjemy międzynarodową wystawę *Wojna i pokój*, poruszającą temat praw człowieka, konfliktów i nadziei na pokojową przyszłość. Po obejrzeniu wystaw przeniesiemy się do parku, gdzie na kocach i leżakach odpocznemy w cieniu drzew. Można rysować, rozmawiać, dzielić się wrażeniami – lub po prostu chłonąć atmosferę. Zachęcamy, by zabrać ze sobą herbatę w termosie i coś do jedzenia. Galeria zapewnia materiały plastyczne, koce i leżaki. W razie niepogody piknikowa część odbędzie się w przestrzeni Galerii.

Zapisy: 42 674 10 59 wew. 29/ edukacja@mgslozdz.pl

Koszt: 10 zł (bilet ulgowy) za warsztat



Łódzka tytka Seniora

1.07–31.08.2025 – AKCJA Z KSIĄŻKĄ NA WAKACJACH!

Godz.: Cały dzień

Adres: ul. Gdańska 100/102

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

Opis: Zapraszamy do udziału w wakacyjnej akcji fotograficznej z książką w roli głównej! Zrób zdjęcie z wypożyczoną z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Łodzi książką i wyślij je do 31 sierpnia 2025 r. na adres: promocja@wbp.lodz.pl. W zgłoszeniu podaj: tytuł zdjęcia, miejsce wykonania, tytuł książki z WBP w Łodzi, krótką opinię o książce. Najciekawsze zdjęcia opublikujemy w mediach społecznościowych Biblioteki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

2.07, 9.07, 6.08, 20.08.2025 – SCRABBLE & KOŁO MIŁOŚNIKÓW PLANSZOWYCH GIER SŁOWNYCH

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Spotkanie skierowane do miłośników gier planszowych i gimnastyki umysłu.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Udział bezpłatny

2.07, 9.07, 13.07, 23.07, 27.07.2025 – SEANSE W KINIE PRZYTULNYM

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Miasto Łódź zaprasza – nieznane fakty i ciekawostki o Łodzi, zestaw filmów dokumentalnych.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Bilet 12 złotych do nabycia przed seansem (płatność gotówką)

3.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Seans Turystyczny: Monachium.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

3.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Filmy Alfreda Hitchcocka: 39 kroków.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł



Łódzka tytka Seniora

3.07.2025 – 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, pobyć w spokojnej przestrzeni.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

4.07.2025 – ROZPOCZĘCIE KURSU POZYTYWNEGO MYŚLENIA (5 SPOTKAŃ)

Godz.: 17:30–19:30

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

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody, jak wyciszać się i relaksować; rozwinąć pozytywną świadomość; odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą; odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

5.07.2025 – PREMIEROWY SPACER CERAMICZNY SZLAK ULICY NAWROT – BYŁO, JEST I BĘDZIE!

Godz.: 15:30

Adres: ul. Nawrot 2

Organizator: Fundacja Tyle Piękna i Ceramiczny Szlak Ulicy Nawrot

Opis: Czy znacie już najnowszą streetartową atrakcję turystyczną Łodzi – Ceramiczny Szlak Ulicy Nawrot? Jeśli nie – serdecznie zapraszamy Was do poznania tej wyjątkowej przestrzeni z udziałem jej twórców – Marcina Nowickiego z Nawrot Ending Story oraz Marii Nowakowskiej, znanej jako Maria od Detalu. Ceramiczny Szlak Ulicy Nawrot to oddolna inicjatywa prezentująca wyjątkowe dziedzictwo śródmiejskiej ulicy w unikatowej, artystycznej interpretacji. To połączenie historii, rzemiosła i pasji do zmieniania świata. Podczas spaceru nie tylko poznamy 7 istniejących już stacji Szlaku, ale także zobaczymy przedpremierowo kilka dopiero przygotowywanych do realizacji. Nie może Was zabraknąć – to pierwszy taki spacer w historii!

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

6.07.2025 – OGRÓD BEZ TAJEMNIC – PRZYRODNICZE SPACERY PO BOTANIKU – ZIOŁA WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wiele ziół ma zdolność wzmacniania naszego układu odpornościowego, szczególnie w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych. Podczas spaceru z przewodnikiem uczestnicy dowiedzą się m.in. czym leczyć przeziębienie i jak poradzić sobie z bólem głowy.



Łódzka tytka Seniora

Na terenie działu roślin leczniczych przewodnik przedstawi pospolite zioła przydatne w domowej apteczce, takie jak jeżówka purpurowa, róża dzika, bez czarny, rokitnik, berberys, czosnek, chrzan pospolity.

Zapisy: Nie są wymagane

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

7.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Wielcy malarze: Hieronim Bosch.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

7.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Filmy z Audrey Hepburn: *Rzymskie wakacje*.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

7.07, 14.07, 21.07, 28.07.2025 – KONWERSACJE W JĘZYKU ANGIELSKIM

Godz.: 16:00

Adres: ul. Narutowicza 8/10

Organizator: Biblioteka Otwarta – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: Spotkania, które pozwolą poćwiczyć płynność mówienia po angielsku. Zajęcia są prowadzone w formie swobodnej rozmowy – każdy może posłuchać, każdy może się włączyć!

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

8.07.2025 – W ŚWIECIE LITERATURY I MUZYKI: GEORGE SAND I FRYDERYK CHOPIN

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: Przybliżymy historię romansu francuskiej pisarki i najbardziej znanego polskiego muzyka.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

8.07, 29.07, 19.08, 9.09, 30.09.2025 – SPOTKANIE Z NOTARIUSZEM

Godz.: 11:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Świetlik

Opis: Podczas cyklu spotkań pod nazwą *przezorny zawsze przygotowany* zapoznamy się z czynnościami, jakich możemy dokonywać za pośrednictwem notariusza, w tym z najbardziej popularnymi dokonywanymi przez seniorów.

Zapisy: 42 689 36 63 lub 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

Koszt: Udział bezpłatny

8.07, 10.07.2025 – WARSZTATY OGRODNICZE JADALNE ROŚLINY OZDOBNE

Godz.: 11:30–13:00 (8.07); 17:00–18:30 (10.07)

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze prowadzone w ramach Akademii Różnorodności Ogródu Botanicznego w Łodzi 2025. Na zajęciach zaprezentowane zostaną ogrodowe rośliny dekoracyjne o walorach kulinarnych, w tym przede wszystkim gatunki o jadalnych kwiatach, które można wykorzystać w kuchni do dekoracji sałatek, kanapek, zup, deserów.

Zapisy: 42 628 72 34 – w dniach 1.07–10.07.2025

Koszt: 25 zł

8.07.2025 – ŻYCIE LASU – SPOTKANIE PRZYRODNICZE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Spotkanie z przedstawicielami Lasów Państwowych i Leśnego Studia Filmowego – prelekcja połączona z projekcją filmu.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Udział bezpłatny

9.07, 23.07.2025 – W MĘSKIM GRONIE – WARSZTATY KONSTRUKCYJNE

Godz.: 16:30–18:30

Adres: Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11

Organizator: Fundacja *W Człowieku Widzieć Brata*

Opis: Zapraszamy mężczyzn 60+ na warsztaty konstrukcyjne stworzone z myślą o Was! Lubisz główkować, poznawać nowe rzeczy, szukasz miejsca dla siebie, chcesz wyjść z domu i poznać bratnią duszę – dołącz do nas. Wspólnie odkryjemy moc grawitacji, stworzymy konstrukcje, które pozwolą rozwijać i trenować umysł. Nie trzeba mieć doświadczenia – wystarczy ciekawość i chęć wspólnego działania!

Zapisy: 669 322 406

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

10.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Seans Turystyczny: Salzburg.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

10.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Filmy Alfreda Hitchcocka: *W cieniu podejrzenia*.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

11.07.2025 – SILENT DISCO W MUZEUM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wieczór, w trakcie którego historia spotyka się z muzyką! W rytmie trzech kanałów muzycznych na żywo zatańczysz w ogrodzie Pałacu Rodziny Poznańskich. To jedyna taka okazja, by dać się porwać imprezie w słuchawkach, podziwiając atmosferę miejsca, które zwiedzasz zazwyczaj w ciszy. Za dekami DJ-e, na parkiecie Ty – tańczysz tak, jak chcesz i słuchasz tego, co lubisz najbardziej.

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

Koszt: 2 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

11.07, 8.08, 22.08, 12.09.2025 – PAŁAC WIECZOROWĄ PORĄ – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 20:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Piękne wnętrza Pałacu Rodziny Poznańskich urzekają o każdej porze, ale gdyby tak zobaczyć je o zachodzie słońca? Zapraszamy na szczególne oprowadzanie po Muzeum Miasta Łodzi po godzinach jego otwarcia dla turystów! W ciszy i półmroku poznamy najciekawsze historie tego miejsca, zanurzymy się w urokliwe salony zakątki, a na koniec zwiedzimy pałacowy ogród, podziwiając świetlną iluminację perły łódzkiej architektury.

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

Koszt: 28 zł (normalny), 23 zł (ulgowy)



Łódzka tytka Seniora

12.07.2025 – WYCIECZKA ROWEROWA EC1 NAKRĘCA. SZLAK TRZECH STUDNI GŁĘBINOWYCH I RZEK

Godz.: 11:00

Adres: ul. Targowa 1/3, Centrum Nauki i Techniki, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1 Łódź i Zielona Łódź

Opis: EC1 Nakręca to wyjątkowa seria wycieczek rowerowych skierowana do wszystkich grup wiekowych, w tym również seniorów. Każda trasa to starannie zaplanowana podróż licząca od 30 do 40 km. Tempo dopasowane jest do uczestników. Każda wycieczka to nowa opowieść, pełna pasjonujących faktów i zaskakujących miejsc.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.07.2025 – RODZINNE SPOTKANIA W BOTANIKU GDZIE WODA, TAM ŻYCIE

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym prowadzona w cyklu *Od juniora do seniora – rodzinne spotkania w Botaniku* w ramach Akademii Różnorodności Ogródu Botanicznego 2025. Podczas wspólnie spędzonego czasu będziemy zgłębiali tajniki ekosystemów wodnych. Sprawdzimy, jakie zwierzęta żyją w stawach w Ogrodzie, poznamy rośliny wodne oraz ich przystosowania do życia w specyficznym środowisku. Nie zabraknie również „wodnych” aktywności i zabaw.

Zapisy: 42 628 72 34 w dniach 4.07–11.07.2025

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

12.07.2025 – GRA MIEJSKA – ŚCIEŻKI BUNTU, CZYLI RZECZ O REWOLUCJI

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Piotrkowska 110 (Pasaż Schillera) – kamienny stół z mapą

Organizator: Centrum Inicjatyw na Rzecz Rozwoju REGIO

Opis: Gra ma za zadanie przybliżyć uczestnikom okoliczności łódzkich wydarzeń rewolucji 1905 r. Podążając za przewodnikiem pomiędzy poszczególnymi punktami gry, uczestnicy dowiedzą się, jakie zdarzenia składały się na łódzką historię tego okresu oraz jak wyglądało miasto przed wybuchem zrywu. Będzie to wielowymiarowe spojrzenie na rewolucję 1905 r. w Łodzi uwzględniające różne aspekty życia miasta.

Zapisy: biuro@regiocentrum.pl

Koszt: Udział bezpłatny

12.07.2025 – MODERNIZM TKWI W SZCZEGÓLE – ARCHITEKTURA MIĘDZYWOJENNEJ ŁÓDZI Z MARIĄ OD DETALU, CZ. I

Godz.: 12:00

Adres: al. Kościuszki 5/7, pod pocztą

Organizator: Fundacja 2035 i Maria od Detalu



Łódzka tytka Seniora

Opis: Królową łódzkich ulic jest oczywiście Piotrkowska, chyba że mowa o zabudowie międzywojennej. Wtedy korona wędruje na głowę al. Kościuszki, ponieważ każdy fan modernizmu wie, że wzdłuż jej biegu znajduje się wiele okazji do zachwyty. Trasa rozpocznie się przy początku alei, a skończy w okolicach ul. Piotrkowskiej 203/205. Dla nieprzekonanych dodam, że podczas wycieczki zobaczymy nie jedną, nie dwie, a trzy antylopy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.07.2025 – ŁÓDŹ. HISTORIA I INNOWACJE – TEMATYCZNE OPROWADZANIE PO HISTORYCZNYCH WYSTAWACH STAŁYCH

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spaceru opowiemy o historii Łodzi przez pryzmat różnorodnych inicjatyw podejmowanych na rzecz innowacji, rozwoju społecznego i kulturalnego miasta oraz ich wpływie na życie codzienne łódzian. Tematem spotkania będzie m.in. rola łódzkiej inteligencji, działaczy społecznych, naukowców/amatorów, ale też fabrykantów w kształtowaniu wizerunku Łodzi, komfortu życia, udogodnień i modernizacji technicznych.

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

Koszt: 7 zł (normalny), 5 zł (ulgowy)

12.07, 23.08.2025 – MUZEALNE BINGO!

Godz.: 17:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wyjątkowa gra muzealna inspirowana bingo, gdzie zamiast liczb pojawiają się zagadki, zdjęcia detali i rebusy związane z eksponatami na wystawach. Nie musisz znać się na sztuce – liczy się spostrzegawczość, refleks i dobra zabawa! Kto pierwszy zbierze komplet elementów i zakrzyknie „Bingo!”, ten ma szansę zgarnąć nagrodę.

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

Koszt: 7 zł (normalny), 5 zł (ulgowy)

12.07.2025–30.08.2025 – 26. WĘDROWNY FESTIWAL FILHARMONII ŁÓDZKIEJ KOLORY POLSKI

Program:

- 12.07, godz. 20:00 – Inowłódz – Scena plenerowa przed Zamkiem Kazimierzowskim, ul. Zamkowa 7;
- 13.07, godz. 19:00 – Żarnów – Kościół pw. św. Mikołaja, ul. Szkolna 12;
- 19.07, godz. 20:00 – Lisowice – Kompleks rekreacyjno-wypoczynkowy, Lisowice 13;
- 20.07, godz. 19:00 – Pabianice – Sala Pawelana, ul. Grobelska 4;
- 26.07, godz. 20:00 – Leszczynek – Sala plenerowa na terenie Zespołu Dworsko-Parkowego, Centrum Kultury Gminy Kutno, Leszczynek 49a;



Łódzka tytka Seniora

- 27.07, godz. 19:00 – Paradyż, Sanktuarium Chrystusa Cierniem Koronowanego i Krwi Zbawiciela, ul. Konecka 6;
- 2.08, godz. 20:00 – Smardzewice – Amfiteatr nad Zalewem Sulejowskim, ul. Klonowa 2;
- 3.08, godz. 19:00 – Żłaków Kościelny – Kościół parafialny pw. Wszystkich Świętych, Żłaków Kościelny 76;
- 9.08, godz. 20:00 – Lipce Reymontowskie – Centrum Reymontowskie – Zagroda Ludowa, ul. Wiatraczna 10;
- 10.08, godz. 19:00 – Makowska – Kościół pw. św. Józefa Oblubieńca NMP, ul. Radomszczańska 56/62;
- 23.08, godz. 20:00 – Tubądzin – Scena plenerowa w parku przed Muzeum Walewskich, Tubądzin 31A;
- 24.08, godz. 18:00 – Osjaków – Kościół pw. św. Kazimierza Królewicza, Rynek 10;
- 30.08, godz. 19:00 – Łódź – sala koncertowa Filharmonii Łódzkiej im. Artura Rubinsteina, ul. Narutowicza 20/22

Adres: zgodnie z wykazem powyżej

Organizator: Filharmonia Łódzka im. Artura Rubinsteina

Opis: Po raz 26. zapraszamy mieszkańców województwa łódzkiego na Wędrowny Festiwal Filharmonii Łódzkiej *Kolory Polski* i do weekendowego podążania szlakiem wakacyjnych koncertów organizowanych przez naszą instytucję w najpiękniejszych zakątkach regionu łódzkiego – w obiektach sakralnych, w plenerze, a także w siedzibie Filharmonii Łódzkiej. Podczas Wędrownego Festiwalu publiczność będzie obcować m.in. z muzyką rozrywkową, filmową, folkiem, jazzem. Wystąpi wielu znakomitych artystów, z którymi przez całe lato będziemy dzielić muzyczne emocje. Poszczególne propozycje artystyczne dobierane są zawsze z uwzględnieniem kontekstu miejsca – z poszanowaniem jego tradycji i historii. Festiwal jest największym w Polsce przedsięwzięciem łączącym kulturę wysoką z turystyką i marketingiem miejsc.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny. Biletowany jest jedynie koncert finałowy *Kolorów Polski* 30.08.2025. Bilety dostępne online od 1 lipca 2025 r. na <http://filharmonia.lodz.pl>; w kasie biletowej FŁ od 18.08.2025 r. (godz. 10:00–18:00, od pon. do pt. 42 664 79 79)

13.07.2025 – MARIIA YAKYMENKO I WIKTOR SOBKOWIAK – KONCERT Z CYKLU MUZYCZNE MATINÉE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

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

Opis: Cykl *Muzyczne Matinée* to wyjątkowe spotkania z muzyką w letniej, kulturalnej oprawie, które nie tylko dostarczają niezapomnianych wrażeń słuchaczom, ale również stwarzają przestrzeń dla młodych artystów u progu swojej kariery. Na scenie pojawiają się studenci Akademii Muzycznej w Łodzi. To właśnie oni – pełni pasji, świeżości i artystycznej energii – są sercem tego cyklu.

Zapisy: Nie są wymagane

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



Łódzka tytka Seniora

14.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Wielcy malarze: Camille Pissarro.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

14.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Filmy z Audrey Hepburn: *Sabrina*.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

16.07.2025 – WYPLECIEMY SOBIE BRANSOLETKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: W ramach warsztatów nauczymy się robić proste bransoletki z dodatkami ozdobnych elementów.

Zapisy: 571 553 057

Koszt: Udział bezpłatny

16.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Seans literacki z gwiazdami: Valmont.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

17.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Seans Turystyczny: Sztokholm.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł



Łódzka tytka Seniora

17.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Filmy Alfreda Hitchcocka: *Człowiek, który wiedział za dużo*.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

17.07.2025 – W KRAINIE MARIANNY ORAŃSKIEJ – WĘDRÓWKI Z MOIM PSEM, Z PANKIM W GÓRACH

Godz.: 16:30

Adres: ul. Wschodnia 42

Organizator: Biblioteka Odyseja i Fundacja Kamena Łódź

Opis: *Wędrówki z moim psem* to opowieści Stanisława Andrzeja Średzińskiego z Fundacji Kamena Łódź o jego fascynacji Dolnym Śląskiem, a dokładniej Kotliną Kłodzką i jej okolicami, przeplatane piosenkami tworzonymi w oparciu o teksty pana Stanisława przy użyciu programu AI SUNO. Do dziś wielu Polaków nie zdaje sobie sprawy, że po II wojnie światowej znalazł się w naszej ojczyźnie wspaniały klejnot – Kotlina Kłodzka, pełna historycznych budowli, wypełnionych cieniami wielkich tego świata. *W krainie Marianny Orańskiej* to opowieść o terenach od okolic Śnieżnika poprzez Międzygórze, Kletno, Stronie Śląskie, Złoty Stok, Łądek Zdrój, Kamieniec Ząbkowicki. To obszar związany z niezwykle ciekawą postacią Marianny Orańskiej – królowy niderlandzkiej z dynastii Oranje-Nassau.

Zapisy: 577 470 040

Koszt: Udział bezpłatny

19.07, 26.07, 2.08, 9.08, 30.08, 13.09, 27.09.2025 – AKTYWNA SOBOTA SENIORA

Godz.: 10:00–13:00

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

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

Opis: Spotkania obejmują część edukacyjną – spotkania z pisarzami, lekarzami, pielęgniarkami, fizjoterapeutami i psychologiem oraz dietetykiem. Część 2 to aktywność fizyczna: marsze nordic walking, slow jogging, ćwiczenia na siłowni zewnętrznej, ćwiczenia usprawniające, prowadzone przez fizjoterapeutów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.07, 26.07.2025 – ŁÓDZIANKI INICJATORKI – SPACER W PRZESTRZENI MIEJSKIEJ

Godz.: 15:00 (19.07); 16:00 (26.07)

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Dziedzictwo Łodzi współtworzyły i nadal współtworzą kobiety: autochtonki, migrantki, przybyszki. Wiele z ich nazwisk pozostaje jednak szerzej nieznanym czy zapomnianym. Nie wszyscy wiedzą np., że to



Łódzka tytka Seniora

w Łodzi pracowała pierwsza w Polsce kobieta notariusz, że to łodzianka założyła pierwszy w Polsce uniwersytet trzeciego wieku, 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: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl

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

20.07.2025 – SPACER Z PRZEWODNIKIEM SZLAKIEM ŁÓDŹ MIASTO FILMU UNESCO

Godz.: 11:00

Adres: ul. Targowa 1/3, Narodowe Centrum Kultury Filmowej, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1

Opis: Każdy spacer będzie zawierał element niespodzianki. Uczestnicy wezmą udział w wyprawach, których przebieg został opracowany autorsko przez przewodników (Justyna Tomaszewska, Krzysztof Olkusz, Bartek Mielniczek). Choć nie będą to tradycyjne, wyznaczone ścieżki, każdy spacer będzie zawierał wybrane punkty ze wszystkich trzech głównych tras Szlaku – Łódź oscarowa, Śladem oscarowych twórców oraz Z serialem przez Łódź.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł (zakupiony bilet jest jednocześnie biletem wstępu na wystawę *Kino Polonia* w NCKF w terminie 30 dni od daty spaceru)

20.07.2025 – MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE. TEMAT: NASIONA NOWEJ ŚWIADOMOŚCI. STWORZENIE NOWEGO ZACZYNA SIĘ W UMYŚLE

Godz.: 16:00–17:30

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

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczaniu spokoju.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

21.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Wielcy malarze: John Constable.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł



Łódzka tytka Seniora

21.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Filmy z Audrey Hepburn: *Zabawna buzia*.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

24.07.2025 – ARTERIA. SPOTKANIA ZE SZTUKĄ

Godz.: Zbiórka ok. godz. 8:00, powrót wieczorem

Adres: Szczegóły na temat wyjazdu (w tym godzina i miejsce zbiórki) dostępne będą w momencie zapisu

Organizator: Łódzkie Centrum Wydarzeń

Opis: Razem bywamy na wernisażach i wystawach w Łodzi i innych miastach w Polsce, zwiedzamy i planujemy podróże. Tym razem wybieramy się do Poznania. Spotkanie obejmie zwiedzanie kolekcji malarstwa polskiego oraz galerii sztuki europejskiej w Muzeum Narodowym w Poznaniu. Szczególnie analizowane będą prace ze sztuki polskiej okresu przełomu XIX i XX wieku, w tym: Jan Matejko, Henryk Siemiradzki, Jacek Malczewski, Olga Boznańska, Stanisław Wyspiański, Józef Mehoffer, Leon Wyczółkowski, Kazimierz Sichulski.

Zapisy: 507 498 626/ biuro@lcw.lodz.pl

Koszt: Koszt biletu na wystawę pokrywa uczestnik, udział w warsztatach bezpłatny

24.07.2025 – MISJE DWORCOWE, PRZYTULKI I INNE. PRZECIWKO WYKLUCZENIU I BIEDZIE

Godz.: 17:00

Adres: Zbiórka przed dworcem Łódź Fabryczna od strony ul. Kilińskiego

Organizator: Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Pomoc świadczona innym była zawsze ważnym polem działalności kobiet. To one stały i nadal stoją w większości za praktyczną organizacją różnych form wsparcia. Zawody związane z tzw. pracą troski i zadaniami opiekuńczymi są jednymi z najbardziej sfeminizowanych i najstarszymi wykonywanymi przez kobiety. Spacer przejdzie trasą przypominającą lokalizację historycznych miejsc, w których kobiety w dawnej Łodzi mogły znaleźć wsparcie (jak tzw. przytulki położnicze czy noclegownie), oraz będzie prowadził przez miejsca, które do dziś są symbolem aktualnych problemów kobiet, takich jak handel ludźmi czy przymusowa praca seksualna.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.07–27.07.2025 – URODZINY ŁODZI W EC1

Godz.: 10:00–18:00

Adres: EC1 Łódź, ul. Targowa 1/3

Organizator: EC1



Łódzka tytka Seniora

Opis: Z okazji 602. urodzin Łódź EC1 ma specjalną ofertę – bilet wstępu za 1 zł do każdego z trzech centrów:

- Centrum Nauki i Techniki – zbudowane w przestrzeniach ponad stuletniej elektrowni na nowo posyła w świat energię... wiedzy. Przyjdź i dowiedz się, skąd się bierze prąd.
- Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej poświęcone w całości kulturze popularnej. Zanurz się w świat komiksowych emocji, sprawdź, jak tworzy się gry komputerowe.
- Narodowe Centrum Kultury Filmowej rzuca światło na historię polskiej kinematografii. Odwiedź wystawę *Kino Polonia* i udaj się w podróż do świata gwiazd i srebrnego ekranu. Zwiedzając *Materię Kina*, wciel się w rolę producenta lub reżysera filmu i stwórz swój własny film.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł

25.07.2025 – URODZINY ŁODZI 2025 W MSK KAROLEW

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Wystawa pamiątkowych zdjęć, pocztówek, albumów i książek o Łodzi, rozgrywki w gry planszowe o tematyce Łódzkiej (Monopoli Łódź, Alfabet – gra z alfabetem W. Strzemińskiego).

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Udział bezpłatny

25.07.2025 – SPOTKANIE KLUBU FILMOWEGO KLATKA PO KLATCE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

Opis: Wydarzenie uświetni pokaz filmu z polskim lektorem i napisami w reż. Lasse Hallströma, opartym na powieści pt. *Czekolada* Joanne Harris z 1999 roku. Film opowiada historię młodej matki, która podróżuje po świecie, sprzedając czekoladę. W 1959 roku przybywa do francuskiego miasteczka Lansquenet-sous-Tannes z sześciolletnią córką i otwiera Maya, małą czekoladziarnię.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.07.2025 – SPACER ŚLADAMI UPAMIĘTNIENIA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W ŁODZI, CZ. 1

Godz.: 11:00

Adres: ul. Wschodnia 19

Organizator: *Bibuła* – Tajna Drukarnia Józefa i Marii Piłsudskich

Opis: Spacer po Łodzi, podczas którego odkryjemy miejsca upamiętniające Józefa Piłsudskiego. Naszą podróż rozpoczniemy w *Bibule* –



Łódzka tytka Seniora

Tajnej Drukarni Józefa i Marii Piłsudskich przy ulicy Wschodniej 19. To tu, w miejscu o niezwyklej historii, dowiedzą się Państwo o losach Muzeum, którego misją na przestrzeni lat było upamiętnianie Marszałka. Zobaczymy również tablice poświęcone Jego pamięci, znajdujące się w bliskim sąsiedztwie. Następnie, przemierzając ulicę Wschodnią, przypomnimy sobie, że dawniej nosiła ona imię Piłsudskiego oraz dotrzemy do ulicy Narutowicza. Kolejnym ważnym punktem na naszej trasie będzie pomnik Marszałka przy Łódzkim Domu Kultury przy ulicy Traugutta, symbolicznym miejscu, które samo w sobie jest pomnikiem – dziełem Wiesława Lisowskiego. Spacer poprowadzi nas dalej aż do Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej przy ulicy Gdańskiej noszącej imię Marszałka Józefa Piłsudskiego. To tutaj zakończymy nasz główny program. Jednak dla tych z Państwa, którzy będą mieli ochotę na więcej, przygotowaliśmy dodatkową propozycję: przejście pod budynek dawnego carskiego więzienia śledczego (obecnie Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi), które w 1900 roku było miejscem uwięzienia Józefa Piłsudskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł (bilet normalny), 7 zł (bilet ulgowy), 1 zł (bilet dla dziecka)

26.07, 27.07.2025 – PAŁAC NA URODZINY ŁODZI – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 11:30 i 15:00 (26.07); 15:00 (27.07)

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Kolejna rocznica nadania praw miejskich Łodzi jest okazją do specjalnego oprowadzania po Muzeum Miasta Łodzi. Spacery tematyczne odbędą się na wystawach stałych, których zwiedzanie przybliży uczestnikom historię rozwoju miasta od Łodzi rolniczej do wielkoprzemysłowej metropolii. Jej najważniejszymi symbolami stały się fabryki i pałace, w tym najbardziej okazały Pałac Rodziny Poznańskich, którego przeszłość jest świadectwem niezwyklej kariery wielokulturowego miasta.

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

Koszt: 18 zł (bilet ulgowy), 25 zł (bilet normalny)

26.07.2025 – MODERNIZM TKWI W SZCZEGÓLE – ARCHITEKTURA MIĘDZYWOJENNEJ ŁODZI Z MARIĄ OD DETALU, CZ. II

Godz.: 12:00

Adres: Pod YMCA przy ul. Moniuszki 4A

Organizator: Fundacja 2035 i Maria od Detalu

Opis: Długo można dyskutować, jaki jest najlepszy łódzki budynek wzniesiony w okresie międzywojennym, ale chyba wszyscy zgodzimy się, że siedziba YMCA zawsze trafi do modernistycznego „top ten” w naszym mieście. Od tego klejnotu zacznie się kolejny spacer po międzywojennej architekturze Łodzi, w którym połączymy atrakcje Nowego Centrum Łodzi z archi-plejadą placu Komuny Paryskiej. Dla fanów egzotyki przygotowaliśmy zaskakujący wybór motywów afrykańskich w interpretacji środkowopolskiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

26.07.2025 – DYŻUR KURATORSKI I WARSZTAT

Godz.: 12:00–15:00

Adres: ul. Piotrkowska 113, Galeria Re:Medium

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Dyżur kuratorski na wystawie Ewy Partum *Change/Zmiana*. Kuratorka Dominika Pawełczyk przez 3 godziny będzie dostępna w galerii, gotowa do rozmowy o artystycznych początkach i nacechowanych wrażliwością realizacjach artystki. Warsztaty: *Ciało i protest* – ozdabianie lnianych toreb hasłami, symbolami i formami nawiązującymi do twórczości Ewy Partum oraz idei cielesności i sprzeciwu (do wyczerpania materiałów).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: bilet specjalny 2 zł

26.07.2025 – PARKI NAD ŁÓDKĄ – SPACER W PRZESTRZENI MIEJSKIEJ

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spaceru uczestnicy poznają historię Parku Staromiejskiego, Parku Helenów i Parku Ocalałych, położonych wzdłuż koryta rzeki Łódka. Będzie to również okazja do opowieści m.in. o dawnej dzielnicy żydowskiej w Łodzi, funkcjonującym w latach okupacji getcie, pierwszym prywatnym parku w mieście założonym przez sukcesorów znanego w Łodzi piwowara. Powiemy też o tym, kogo upamiętnia Park Ocalałych i z czyjej inicjatywy został założony.

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

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

26.07.2025 – URODZINY ŁÓDZI W DK 502

Godz.: 15:00 warsztaty; 17:00 wernisaż

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Warsztaty plastyczne oraz wystawa prac uczestników zajęć w naszej filii.

Zapisy: 574 190 682/ domkultury502@msk.lodz.pl/ przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

26.07.2025 – URODZINOWY PAŁAC WIECZOROWĄ PORĄ – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 19:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Piękne wnętrza Pałacu Rodziny Poznańskich urzekają o każdej porze, ale gdyby tak zobaczyć je o zachodzie słońca? Zapraszamy na szczególne oprowadzanie po Muzeum Miasta Łodzi po godzinach jego otwarcia dla turystów! W ciszy i półmroku poznamy najciekawsze historie tego miejsca, zanurzymy się w urokliwe salony zakątki, a na koniec zwiedzimy pałacowy ogród, podziwiając świetlną iluminację perły łódzkiej architektury.



Łódzka tytka Seniora

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

Koszt: 28 zł (normalny), 23 zł (ulgowy)

27.07.2025 – WYCIECZKA TRAMBUSEM Z PRZEWODNIKIEM

Godz.: 11:00

Adres: ul. Targowa 1/3, Narodowe Centrum Kultury Filmowej, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1

Opis: Wycieczka trambusem poprowadzi przez filmowe zakątki Łodzi. Uczestnicy odwiedzą miejsca, w których kręcono zdjęcia do kultowej *Ziemi obiecanej* w reżyserii Andrzeja Wajdy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł (zakupiony bilet jest jednocześnie biletem wstępu na wystawę *Kino Polonia* w NCKF w terminie 30 dni od daty spaceru)

27.07.2025 – KOBIETY INICJATORKI Z RODZINY POZNAŃSKICH – OPROWADZANIE Z OKAZJI URODZIN ŁODZI

Godz.: 11:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Opowieść o kobietach z rodziny Poznańskich, wyjątkowych dla historii Muzeum Miasta Łodzi, dla dziedzictwa kulturowego Polski i dla dziejów innych krajów. Często pozostawały one w cieniu swoich mężów: przedsiębiorców, arystokratów, artystów czy polityków, ale nadszedł czas, by przedstawić ich dokonania szerokiej publiczności. Spotkanie, połączone z oprowadzaniem po pałacu, doprowadzi nas do odpowiedzi na pytanie o to, czy wybrane kobiety – potomkinie Leonii i Izraela Poznańskich – miały szansę na wyjście poza schemat wynikający z obyczajowości czasów, w których żyły, a jeśli tak, to jak wykorzystały te możliwości.

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

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

27.07.2025 – OPROWADZANIE W RAMACH URODZIN ŁODZI

Godz.: 12:00 i 14:00

Adres: ul. Wólczańska 31, Galeria Willa i Chimera

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Orowadzania po secesyjnej willi Leopolda Kindermanna poprowadzi Małgorzata Dziągiewska – historyczka sztuki i kierowniczka działu Organizacji Wystaw i Upowszechniania Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet specjalny 2 zł



Łódzka tytka Seniora

27.07.2025 – NATALIA SKONIECZNA – KONCERT Z CYKLU MUZYCZNE MATINÉE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

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

Opis: Cykl *Muzyczne Matinée* to wyjątkowe spotkania z muzyką w letniej, kulturalnej oprawie. Wydarzenie stwarza przestrzeń dla młodych artystów u progu swojej kariery. Na scenie pojawiają się studenci Akademii Muzycznej w Łodzi, którzy są sercem tego cyklu.

Zapisy: Nie są wymagane

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

27.07.2025 – SPACER PO PLACU WOLNOŚCI

Godz.: 14:00

Adres: plac Wolności, Muzeum Kanału Dętki

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spaceru opowiemy o historii rynku, którego wyznaczenie związane jest z zakładaną na początku 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, ale też porozmawiamy o przebudowach i metamorfozach placu z pomnikiem Tadeusza Kościuszki w centrum.

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

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

27.07.2025 – KONCERT NA SCHODACH

Godz.: 20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK Żubardź

Opis: W niezwyklej scenerii, bo na schodach prowadzących do MSK Żubardź, odbędzie się drugi, tym razem urodzinowy koncert. Do udziału w nim zaprosiliśmy muzyków, którzy zaczarują słuchaczy i zaproszą do wspólnego śpiewania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.07.2025 – SPACER PO HISTORYCZNYM TERENIE OBOZU NA PRZEMYSŁOWEJ

Godz.: 12:00–13:30

Adres: Zbiórka przy Pomniku Martyrologii Dzieci w parku im. Szarych Szeregów, ul. S. Staszica

Organizator: Muzeum Dzieci Polskich – ofiar totalitaryzmu

Opis: Zapraszamy na spacer, który przybliży dzieje niemieckiego obozu dla dzieci polskich w Łodzi. Opowieść zaczniemy przy *Pękniętym Sercu*, aby przejść do miejsca, gdzie stała obozowa brama i zachowała



Łódzka tytka Seniora

się komendantura. Kolejne przystanki na trasie podróży w przeszłość, połączone z przekazałem historycznym, archiwalnymi zdjęciami i relacjami świadków historii, pozwolą na poznanie przestrzeni Łodzi związanej z II wojną światową.

Zapisy: 797 595 091

Koszt: Udział bezpłatny

30.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Seans z okazji urodzin Łodzi: Historia ulicy Piotrkowskiej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

30.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Seans literacki z gwiazdami: Niebezpieczne związki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

31.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Seans Turystyczny: Bruksela.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

31.07.2025 – PRZYTULNY KLUB FILMOWY

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Filmy Alfreda Hitchcocka: *Intryga rodzinna*.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

1–31.08.2025 – WYSTAWA ŻYWYCH MOTYLI EGZOTYCZNYCH

Godz.: 10:00–18:00, kasa biletowa do 17:30

Adres: al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia (park Źródlińska I)

Organizator: Palmiarnia w Łodzi

Opis: W specjalnie przygotowanej szklarni z kwitnącymi roślinami nektarodajnymi zaprezentowane zostaną różnobarwne motyle, naturalnie występujące w tropikalnych częściach świata. Podczas wystawy



Łódzka tytka Seniora

będzie można zobaczyć część cyklu życiowego tych owadów, przyrzuć się ich kokonom oraz podziwiać przepiękne dorosłe formy. Szczególnie ciekawym widowiskiem, wartym utrwalenia, będzie moment wykluwania się motyli z poczwerek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 16 zł (bilet normalny), 8 zł (bilet ulgowy)

2.08.2025 – POTAŃCÓWKA W OGRODZIE

Godz.: 15:00–18:00

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

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

Opis: Potańcówka w ogrodzie w rytmach lat 80., pieczenie kiełbasek oraz degustacja zdrowych przekąsek, gwarantujemy doskonałą zabawę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

4.08, 11.08, 18.08, 25.08.2025 – KONWERSACJE W JĘZYKU ANGIELSKIM

Godz.: 16:00

Adres: ul. Narutowicza 8/10

Organizator: Biblioteka Otwarta – filia Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: Zapraszamy na spotkania, które pozwolą Wam poćwiczyć płynność mówienia po angielsku. Zajęcia są prowadzone w formie swobodnej rozmowy – każdy może posłuchać, każdy może się włączyć!

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

5.08, 7.08.2025 – WARSZTATY OGRODNICZE SKALNIAK W MINIATURZE

Godz.: 11:30–13:00 (5.08.2025); 17:00–18:30 (7.08.2025)

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze dedykowane osobom dorosłym, prowadzone w ramach Akademii Różnorodności Ogródu Botanicznego w Łodzi 2025. Prowadzący zaprezentuje różne rośliny skalne rosnące na terenie działu Alpinarium w Ogrodzie Botanicznym, w szczególności gatunki o skromnych wymaganiach, takie jak rojniki, rozchodniki, zawciągi. W trakcie warsztatów uczestnicy utworzą miniaturowe krajobrazy skalne, korzystając z poduszkowych bylin, kamieni i grysu.

Zapisy: 42 628 72 34 w dniach 29.07–7.08.2025

Koszt: 25 zł

6.08, 27.08.2025 – W MĘSKIM GRONIE – WARSZTATY KONSTRUKCYJNE

Godz.: 16:30–18:30

Adres: Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11

Organizator: Fundacja W Człowieku Widzieć Brata

Opis: Zapraszamy mężczyzn 60+ na warsztaty konstrukcyjne stworzone z myślą o Was! Lubisz główkować, poznawać nowe rzeczy, szukasz miejsca dla siebie, chcesz wyjść z domu i poznać bratnią duszę –



Łódzka tytka Seniora

dołącz do nas. Wspólnie odkryjemy moc grawitacji, stworzymy konstrukcje, które pozwolą rozwijać i trenować umysł. Nie trzeba mieć doświadczenia – wystarczy ciekawość i chęć wspólnego działania!

Zapisy: 669 322 406

Koszt: Udział bezpłatny

7.08.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY WOJNA I POKÓJ

Godz.: 18:00

Adres: Ośrodek Propagandy Sztuki, park im. H. Sienkiewicza

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy *Wojna i pokój*. Kuratorzy: Artur Chrzanowski i Eliza Gaust.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

9.08.2025 – MODERNIZM TKWI W SZCZEGÓLE – ARCHITEKTURA MIĘDZYWOJENNEJ ŁÓDZI Z MARIĄ OD DETALU, CZ. III

Godz.: 12:00

Adres: plac Dąbrowskiego

Organizator: Fundacja 2035 i Maria od Detalu

Opis: Architektura na miarę miasta wojewódzkiego – przed takim wyzwaniem twórczym stanęli architekci międzywojennej Łodzi. Jak wywiązali się z tego zadania? Oczywiście śpiewając, a pierwsze nuty tej udanej kompozycji usłyszymy na placu Dąbrowskiego. Stanowi on wspaniałą bramę dla Wschodu Śródmieścia – lokalnej mekki fanów modernistycznej zabudowy, którą poznamy w dużym wyborze, znacznej bliskości i gęstych oparach fascynacji. Będą sądy, będą wille, będzie morze kamienic.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

9.08.2025 – OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE CZASOWEJ NIE SAMĄ PRACĄ CZŁOWIEK ŻYJE Z TŁUMACZEM PJM

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie kuratorskie poświęcone temu, jak swój czas spędzali mieszkańcy Łodzi w XX wieku. Podczas oprowadzania obecny będzie tłumacz na Polski Język Migowy. Kuratorka wystawy Marta Madejska przybliży kontekst historyczny prezentowanych obiektów, opowie o procesie tworzenia ekspozycji oraz zaprezentuje wybrane eksponaty. To okazja do pogłębienia wiedzy na temat życia codziennego łodzian.

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

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

10.08.2025 – BOTANICZNA PIĄTKA – LETNIA EDYCJA IMPREZY BIEGOWEJ

Godz.: 8:45–14:00



Łódzka tytka Seniora

Adres: ul. Krzemieniecka 36/38

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Sportowe wydarzenie biegowe współorganizowane razem ze Stowarzyszeniem *Biegiem w Las*. Celem imprezy jest popularyzacja ruchu na świeżym powietrzu jako istotnego elementu zdrowego trybu życia. Na wyznaczonych trasach na terenie Ogrodu Botanicznego będą zorganizowane biegi różnych grup wiekowych, zarówno dla dorosłych, jak i dzieci na dystansie 5 kilometrów. Podczas imprezy, poza biegami odbędą się również marsze nordic walking.

Zapisy: www.botaniczna5.pl lub w dniu wydarzenia

Koszt: 69 zł drogą internetową do niedzieli przed zawodami (cena regularna); 75 zł drogą internetową od pon. do czw. przed zawodami (ostatnie dni zapisów); 90 zł w dniu biegu

10.08.2025 – NATALIA WOJCIECHOWSKA I MICHAŁ SKIBIŃSKI – KONCERT Z CYKLU MUZYCZNE MATINÉE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

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

Opis: Cykl *Muzyczne Matinée* to wyjątkowe spotkania z muzyką w letniej, kulturalnej oprawie. Wydarzenie stwarza przestrzeń dla młodych artystów u progu swojej kariery. Na scenie pojawiają się studenci Akademii Muzycznej w Łodzi, którzy są sercem tego cyklu.

Zapisy: Nie są wymagane

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

12.08.2025 – PRZYRODA BYŁA PIERWSZA, CZYLI WYNALAZKI INSPIROWANE PRZEZ NATURĘ

Godz.: 10:00

Adres: Filia nr 57, ul. Bartoka 27

Organizator: Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: Bionika – dziedzina nauki korzystająca z rozwiązań podpatrzonych w przyrodzie – jest coraz bardziej popularna. Postaramy się pokazać, jak bardzo ta nauka wpływa na nasze życie i je nam ułatwia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.08.2025 – ŻYCIE LASU – SPOTKANIE PRZYRODNICZE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Spotkanie z przedstawicielami Lasów Państwowych i Leśnego Studia Filmowego – prelekcja połączona z projekcją filmu.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

14.08.2025 – ARTERIA. SPOTKANIA ZE SZTUKĄ

Godz.: Zbiórka ok. godz. 9:00, powrót wieczorem

Adres: Szczegóły na temat wyjazdu (w tym godzina i miejsce zbiórki) dostępne będą w momencie zapisu

Organizator: Łódzkie Centrum Wydarzeń

Opis: Razem bywamy na wernisażach i wystawach w Łodzi i innych miastach w Polsce, zwiedzamy i planujemy podróże. Tym razem wybieramy się do Warszawy. Spotkanie w Muzeum Narodowym w Warszawie skupi się na analizie wybranych prac z malarstwa włoskiego, francuskiego, hiszpańskiego i holenderskiego od XV do XVIII w. w Galerii sztuki europejskiej. Poznamy dzieła artystów takich jak: Sandro Botticelli, Cima da Conegliano, Tintoretto, Bernardo Cavallino, Jacob Jordaens, Juseppe da Ribera, Carel Fabritius, Rembrandt.

Zapisy: 507 498 626/ biuro@lcw.lodz.pl

Koszt: Koszt biletu na wystawę pokrywa uczestnik, udział w warsztatach bezpłatny

14.08.2025 – CZWARTKOWE SPOTKANIA KAMENY W KLUBIE JESTEŚMY – KRZYSZTOF KRUSZYŃSKI DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR: PRZEBOJE Z FILMÓW, MUSICALI I KABARETÓW

Godz.: 17:00

Adres: ul. Jaracza 13

Organizator: Fundacja KAMENA Łódź, Klub JESTEŚMY

Opis: Podczas tego cyklicznego wydarzenia spotkamy się ponownie z lubianym muzykiem i wokalistą.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Warunkiem uczestnictwa jest zakup herbaty (różne smaki) za 15 zł

17.08.2025 – SPACER Z PRZEWODNIKIEM SZLAKIEM ŁÓDŹ MIASTO FILMU UNESCO

Godz.: 11:00

Adres: Narodowe Centrum Kultury Filmowej, ul. Targowa 1/3, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1

Opis: Każdy spacer będzie zawierał element niespodzianki. Uczestnicy wezmą udział w wyprawach, których przebieg został opracowany autorsko przez przewodników (Justyna Tomaszewska, Krzysztof Olkusz, Bartek Mielniczek). Choć nie będą to tradycyjne, wyznaczone ścieżki, każdy spacer będzie zawierał wybrane punkty ze wszystkich trzech głównych tras Szlaku – Łódź oscarowa, Śladem oscarowych twórców oraz Z serialem przez Łódź.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł (zakupiony bilet jest jednocześnie biletem wstępu na wystawę *Kino Polonia* w NCKF w terminie 30 dni od daty spaceru)



Łódzka tytka Seniora

20.08.2025 – SPACER PO HISTORYCZNYM TERENIE OBOZU NA PRZEMYSŁOWEJ

Godz.: 12:00–13:30

Adres: Zbiórka przy Pomniku Martyrologii Dzieci w parku im. Szarych Szeregów, ul. S. Staszica

Organizator: Muzeum Dzieci Polskich – ofiar totalitaryzmu

Opis: Zapraszamy na spacer, który przybliży dzieje niemieckiego obozu dla dzieci polskich w Łodzi. Opowieść zaczniemy przy *Pękniętym Sercu*, aby przejść do miejsca, gdzie stała obozowa brama i zachowała się komendantura. Kolejne przystanki na trasie podróży w przeszłość, połączone z przekazem historycznym, archiwalnymi zdjęciami i relacjami świadków historii pozwolą na poznanie przestrzeni Łodzi związanej z II wojną światową.

Zapisy: 797 595 091

Koszt: Udział bezpłatny

21.08, 25.09.2025 – GRA PLANSZOWA: WĘŻE I DRABINY, CZYLI ZDOBYWANIE WEWNĘTRZNEGO KRÓLESTWA

Godz.: 17:00–19:00

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

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Jest to gra królewskich rodów starożytnych Indii, która pomagała rozwinać duchowe zalety przyszłego władcy. Prezentuje 108 duchowych zalet i słabości. Zdobywanie tych cnót i pokonanie przeszkód umożliwia odzyskanie duchowych mocy i osiągnięcie wewnętrznego zwierzchnictwa.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

22.08.2025 – KLUB FILMOWY KLATKA PO KLATCE ZAPRASZA W PODRÓŻ DO TOSKANII

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

Opis: Wydarzenie uświetni pokaz filmu z polskim lektorem i napisami w reż. Audrey Wells na podstawie autobiograficznej książki pt. *Pod słońcem Toskanii* autorstwa Frances Mayes. Zbliżająca się do czterdziestki pisarka z San Francisco przeżywa kryzys twórczy i osobisty. W trakcie podróży do Toskanii niespodziewanie kupuje willę Bramasole. Wynajmuje robotników do odnowienia domu i całkowicie zmienia swój styl życia. Spotyka ją cała masa niespodzianek oraz przygód, podczas których znajduje spokój i ukojenie, a przede wszystkim prawdziwą przyjaźń i miłość.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

23.08.2025 – SPACER ŚLADAMI UPAMIĘTNIENÍ JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W ŁODZI, CZ. 2

Godz.: 11:00

Adres: ul. Wschodnia 19

Organizator: *Bibula* – Tajna Drukarnia Józefa i Marii Piłsudskich

Opis: Spacer po Łodzi, podczas którego odkryjemy miejsca upamiętniające Józefa Piłsudskiego.

Naszą podróż rozpoczniemy w *Bibule* – Tajnej Drukarni Józefa i Marii Piłsudskich przy ulicy Wschodniej 19. To tu, w miejscu o niezwyklej historii, dowiedzą się Państwo o losach Muzeum, którego misją na przestrzeni lat było upamiętnianie Marszałka. Zobaczymy również tablice poświęcone Jego pamięci, znajdujące się w bliskim sąsiedztwie. Następnie udamy się ulicą Wschodnią do ulicy Legionów, która także jest upamiętnieniem działalności Marszałka, dojdziemy pod budynek dawnego carskiego więzienia śledczego (obecnie Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi), które w 1900 roku było miejscem uwięzienia Józefa Piłsudskiego. Następnie skierujemy się na ulicę św. Jerzego do kościoła pw. św. Jerzego, w którym znajduje się jedna z tablic upamiętniających Józefa Piłsudskiego. Stamtąd udamy się (tramwajem bądź pieszo, w zależności od Państwa preferencji) do parku im. Marszałka Józefa Piłsudskiego (Park na Zdrowiu), w którym odwiedzimy Wzgórze Niepodległości, na którym zakończymy nasz spacer.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł (bilet normalny), 7 zł (bilet ulgowy), 1 zł (bilet dla dziecka)

23.08.2025 – WYCIECZKA ROWEROWA EC1 NAKRĘCA. RZĘKA OLECHÓWKA I STUDNIE WODY GŁĘBINOWEJ

Godz.: 11:00

Adres: ul. Targowa 1/3, Centrum Nauki i Techniki, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1 Łódź i Zielona Łódź

Opis: EC1 Nakręca to wyjątkowa seria wycieczek rowerowych skierowana do wszystkich grup wiekowych, w tym również seniorów. Każda trasa to starannie zaplanowana podróż licząca od 30 do 40 km. Tempo dopasowane jest do uczestników. Każda wycieczka to nowa opowieść, pełna pasjonujących faktów i zaskakujących miejsc.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.08.2025 – URODZINY IZRAELA POZNAŃSKIEGO – OPROWADZANIE PO JEGO IMPERIUM

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Rocznica urodzin Izraela Poznańskiego to okazja do lepszego poznania jego imperium. We współpracy z Muzeum Fabryki zapraszamy na zwiedzanie Pałacu Rodziny Poznańskich, dawnej fabryki Poznańskich (dzisiejsza Manufaktura) oraz Muzeum Fabryki. Poznamy sekrety rodziny Poznańskich,



Łódzka tytka Seniora

dowiemy się, jakie maszyny pracowały w przędzalni i posłuchamy dźwięku historycznych krosien.

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

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

23.08.2025 – SCHODY, SCHODY, SCHODY JAK NA FILMACH Z... HOLLYŁÓDŹ! SPACER Z KRZYSZTOFEM OLKUSZEM

Godz.: 12:00

Adres: Pasaż Schillera przy pomniku Leona Schillera

Organizator: Fundacja 2035 i Maria od Detalu

Opis: Schody, schody, schody jak na filmach z... HollyŁódź!, czyli niezwykle rozrywkowa epoka dwudziestolecia wojennego w Łodzi! Jazz kluby, kina, zabawy, tętno miasta nocnego i... jeszcze więcej kin! Na taki spacer zabiera nas Krzysztof Olkusz, łódzki Absolutnie Turystycznie przewodnik, któremu rozrywka obca nie jest.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.08.2025 – OGRÓD BEZ TAJEMNIC – PRZYRODNICZE SPACERY PO BOTANIKU – INWAZJA OBCYCH

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Gatunki inwazyjne to rośliny i zwierzęta o znacznej ekspansywności, które nie są rodzime dla ekosystemów, mogą powodować szkody w środowisku i zagrażają różnorodności biologicznej. Podczas spaceru z przewodnikiem będziemy poszukiwać w Ogrodzie Botanicznym obcych i inwazyjnych gatunków roślin oraz zwierząt, ze szczególnym uwzględnieniem owadów.

Zapisy: Nie są wymagane

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

24.08.2025 – WYCIECZKA TRAMBUSEM Z PRZEWODNIKIEM

Godz.: 11:00

Adres: ul. Targowa 1/3, Narodowe Centrum Kultury Filmowej, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1

Opis: Wycieczka tramblem poprowadzi przez filmowe zakątki Łodzi. Uczestnicy odwiedzą miejsca, w których kręcono zdjęcia do kultowej *Ziemi obiecanej* w reżyserii Andrzeja Wajdy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł (zakupiony bilet jest jednocześnie biletem wstępu na wystawę *Kino Polonia* w NCKF w terminie 30 dni od daty spaceru)



Łódzka tytka Seniora

24.08.2025 – SPACER – ŁÓDZIANKI NA BARYKADACH. HISTORIA REWOLUCJI 1905 ROKU W MIEŚCIE KOBIET

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Włókiennicza 10 (dawna ul. Kamienna 10), dawna pensja żeńska Julii Lewalt-Jezierskiej

Organizator: Centrum Inicjatyw na Rzecz Rozwoju REGIO

Opis: W ramach inscenizowanego spaceru z przewodnikiem opowiemy o kobiecej stronie rewolucji 1905. Przedstawimy postaci zarówno biorące czynny udział w walce, jak i te, które swoimi cichymi działaniami wspierały rewolucyjny zryw. Dowiemy się, kim były i jakie zadania realizowały „technikarki” czy „dromaderki”. Uczestnicy będą mogli przekonać się, jak wyglądał ówczesny damski strój oraz jak „dromaderka” wykorzystywała go do realizacji celu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.08.2025 – FLUTTE EFFECT – KONCERT Z CYKLU MUZYCZNE MATINÉE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

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

Opis: Cykl *Muzyczne Matinée* to wyjątkowe spotkania z muzyką w letniej, kulturalnej oprawie. Wydarzenie stwarza przestrzeń dla młodych artystów u progu swojej kariery. Na scenie pojawią się studenci Akademii Muzycznej w Łodzi, którzy są sercem tego cyklu.

Zapisy: Nie są wymagane

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

26.08.2025 – SPOTKANIE PN. FRANCJA ELEGANCJA!

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: Wyruszamy w podróż do dawnej Francji, żeby odkryć, skąd pochodzi to powiedzenie i czy jest słuszne. Poszperamy w garderobach naszych przodków i poznamy kilka ciekawostek dotyczących mody z dawnych czasów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.08.2025 – NASZĄ JEDYNĄ DROGĄ JEST OPÓR. ŚLADAMI KOBIET W GETCIE ŁÓDZKIM

Godz.: 17:00

Adres: Zbiórka przed halą Rynku Bałuckiego przy ul. Zgierskiej

Organizator: Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

Opis: W publikacjach o historii getta łódzkiego wciąż mało uwagi poświęca się oporowi, jaki stawiała ludność żydowska. W trakcie spaceru będzie można dowiedzieć się o przywódczyniach ruchu podziemnego w getcie oraz o różnych formach cywilnego oporu, w jaki angażowały się kobiety:



Łódzka tytka Seniora

od literackiego dokumentowania życia getta po akty solidarności dokonywane mimo dramatycznych warunków.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.08.2025 – 8 MOCY STABILNEGO UMYŚŁU

Godz.: 17:30–19:00

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

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Ważne jest, aby nie tylko zdawać sobie sprawę, czym są te moce i jak działają, ale również wiedzieć, kiedy i jak ich używać. Zdobycie ich i stosowanie w codziennym życiu przynosi konkretne rezultaty.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny

28.08.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY JOHANNES RAVE. BALANCE IN CAIRO, MALARSTWO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Piotrkowska 113, Galeria Re:Medium

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy *Johannes Rave. Balance in Cairo, malarstwo*, kurator: Artur Chrzanowski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

30.08.2025 – RODZINNE SPOTKANIA W BOTANIKU LETNIE HARCE W OGRODZIE

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym prowadzona w cyklu *Od juniora do seniora – rodzinne spotkania w Botaniku* w ramach Akademii Różnorodności Ogródu Botanicznego 2025. Wakacyjne spotkanie, w trakcie którego będziemy bawić się, korzystając z tego, co oferuje przyroda, która jest naturalnym placem zabaw. W trakcie wspólnych harców poznamy ciekawostki ze świata roślin.

Zapisy: 42 628 72 34 w dniach 22.08–29.08.2025

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

30.08.2025 – KOBIETY ŁODZI WIELOKULTUROWEJ – SPACER W PRZESTRZENI MIEJSKIEJ

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Łódź to nie tylko miasto kobiet, ale także miasto wielu kultur.

W trakcie spaceru pokażemy miejsca związane z postaciami kobie-



Łódzka tytka Seniora

cymi, które miały różne korzenie i dorastały w różnych środowiskach, ale współtworzyły dziedzictwo Łodzi. Wśród bohaterów spaceru znajdują się między innymi Katarzyna Kobro – rzeźbiarka, która przybyła do Łodzi z porewolucyjnej Rosji, Maryla Biedermann – żołnierka Armii Krajowej wywodząca się z rodziny niemieckich fabrykantów, żydowska pisarka Chawa Rozenfarb i Antonina Chrzczonowicz – organizatorka tajnego nauczania polskich dzieci.

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

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

30.08.2025 – POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00–20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK Żubardź

Opis: Zabawa taneczna z popularnymi szlagierami światowej muzyki rozrywkowej. O oprawę muzyczną zadba Marek Kidoń wraz z zaproszoną wokalistką Natalią.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: 25 zł/ bilet

1.09–30.09.2025 – NOWY SEZON TEATRALNY W TEATRZE KAMILA MAĆKOWIAKA

Godz.: 19:00

Adres: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana, ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Teatr Kamila Maćkowiaka

Opis: Wrześniowy repertuar Teatru Kamila Maćkowiaka:

- 4.09 oraz 5.09 – *Kura na plecach* – reperturowa nowość. Przewrotna farsa, pełna zabawnych sytuacji, komicznych zwrotów akcji i dowcipnego dialogu. Występują Beata Olga Kowalska, Mateusz Rzeźniczak i Kamil Maćkowiak.
- 7.09 oraz 8.09 – *Cudowna terapia* – lekka, pełna humoru sztuka, która odświeża spojrzenie na relacje i przypomina, że w każdej sytuacji, nawet trudnej, warto znaleźć chwilę na radość. Występują Paulina Chruściel, Mariusz Słupiński i Kamil Maćkowiak.
- 11.09 oraz 12.09 – *Totalnie szczęśliwi* – spektakl, który przywraca wiarę w miłość! Wielkie lovestory XXI wieku. Jest pikantnie. Jest śmiesznie. Jest spontanicznie. *Totalnie szczęśliwi* to sztuka inna niż wszystkie: rozgrzeje i rozbawi do łez. Występują Ewa Audykowska-Wiśniewska i Kamil Maćkowiak.
- 13.09 oraz 14.09 – *50 słów* – studium skomplikowanej relacji, w której miłość łączy się z rozczarowaniem, poczucie bezpieczeństwa ze zdradą, odpowiedzialność z poczuciem winy. Tu jest wszystko. Tylko dwoje aktorów i milion emocji! Występują Maria Seweryn i Kamil Maćkowiak.
- 21.09 oraz 22.09 – Czarna komedia *Idiota* – sceniczna szachownica pełna zagadek, napięcia i czarnego humoru. Sekrety, szantaż, piękna lekarka. W *Idiocie* nic nie jest takie, jakim się wydaje. Występują Agnieszka Skrzypczak i Kamil Maćkowiak.

Szczegółowy repertuar znajduje się na stronie internetowej teatrmackowiaka.pl



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 80–130 zł, 20% zniżki z kodem rabatowym TYTKA. Kod promocyjny jest aktywny od 1 lipca do 31 października. Bilety można zarezerwować i kupić w Biurze Obsługi Widza od poniedziałku do piątku w godz. 10:30–16:30 przy ul. Sienkiewicza 55/31. Odpowiedzi na wszelkie pytania można uzyskać pod numerem telefonu: 794 460 500 (czynnym w godz. działania Biura Obsługi Widza). Bilety można kupić także przez stronę internetową teatrmackowiaka.pl

3.09, 17.09.2025 – SPACER W RAMACH KLUBU SENIORA

Godz.: 14:30–15:30

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: MSK: Olechów, Strefa Kultury Otwartej

Opis: Spacer ze smartfonem na Olechowiu z wykorzystaniem aplikacji mobilnych.

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

Koszt: 40 zł/rok

4.09, 11.09.2025 – KONSULTACJE KOMPUTEROWE

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna, Ośrodek Górna

Opis: Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. Pomagamy rozwiązywać problemy związane z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).

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

4.09.2025 – 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, pobyć w spokojnej przestrzeni.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

4.09.2025 – KINO PRZYTULNE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Filmowy wrzesień z gwiazdami! W ten czwartek Sophia Loren i Anthony Perkins w melodramacie wg sztuki Eugene'a O'Neill'a: *Pożądanie w cieniu więzów*.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 10 zł płatne gotówką przed seansem



Łódzka tytka Seniora

4.09.2025 – SPEKTAKL PRAWDA

Godz.: 19:15

Adres: Mała Scena, ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi

Opis: Dowcipna, drażniąca sumienie francuska komedia, grana z powodzeniem na całym świecie, to opowieść o związkach budowanych na półprawdach i niedomówieniach, manipulacjach i kłamstewkach.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 30 zł; rezerwacje: 601 432 520, 42 636 08 47/ bilety@nowy.pl, promocja@nowy.pl

6.09.2025 – WYCIECZKA ROWEROWA EC1 NAKRĘCA. NOWE PARKI ŁODZI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Targowa 1/3, Centrum Nauki i Techniki, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1 Łódź i Zielona Łódź

Opis: EC1 Nakręca to wyjątkowa seria wycieczek rowerowych skierowana do wszystkich grup wiekowych. Każda trasa to starannie zaplanowana podróż licząca od 30 do 40 km. Tempo dopasowane jest do uczestników. Każda wycieczka to nowa opowieść, pełna pasjonujących faktów i zaskakujących miejsc.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

6.09.2025 – SILENT DISCO W MUZEUM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wieczór, w trakcie którego historia spotyka się z muzyką! W rytmie trzech kanałów muzycznych na żywo zatańczysz w ogrodzie Pałacu Rodziny Poznańskich. To jedyna taka okazja, by dać się porwać imprezie w słuchawkach, podziwiając atmosferę miejsca, które zwiedzasz zazwyczaj w ciszy. Za dekami DJ-e, na parkiecie Ty – tańczysz tak, jak chcesz i słuchasz tego, co lubisz najbardziej.

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

Koszt: 2 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

7.09.2025 – ŁÓDZKIE SPOTKANIA LITERACKIE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK Żubardź, Łódzki Oddział ZLP

Opis: Pierwsze powakacyjne spotkanie w ramach cyklu. Tym razem gośćmi Danieli Ewy Zajączkowskiej-Hynas będą Maria Duszka i Sławomira Sobkowska-Marczyńska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytyka Seniora

8.09–12.09.2025 – DNI OTWARTE W DK 502

Godz.: 9:00–21:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Dni otwarte to darmowe zajęcia pokazowe przez cały tydzień.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

9.09.2025 – ROŚLINY PRZYPRAWOWE I LECZNICZE

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: Rośliny przyprawowe i lecznicze. Zapraszamy na kolejne spotkanie – tym razem odkrywamy tajemnice roślin z nazwami na litery N–R.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

9.09, 11.09.2025 – WARSZTATY OGRODNICZE ZBIERAMY NASIONA

Godz.: 11:30–13:00 (9.09) i 17:00–18:30 (11.09)

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Warsztaty ogrodnicze dedykowane osobom dorosłym, prowadzone w ramach Akademii Różnorodności Ogrodu Botanicznego w Łodzi 2025. Prowadzący zaprezentuje, jak zbiera się nasiona i owoce wybranych gatunków roślin na terenie Ogrodu Botanicznego. Opowie o różnorodności w świecie nasion, sposobach ich pozyskiwania, terminach zbioru, możliwości zbioru nasion we własnych ogrodach i ich wysiewania. Uczestnicy spróbują sami oczyścić nasiona różnych roślin.

Zapisy: 42 628 72 34 w dniach 2–11.09.2025

Koszt: 25 zł

10.09, 24.09.2025 – W MĘSKIM GRONIE – WARSZTATY KONSTRUKCYJNE

Godz.: 16:30–18:30

Adres: Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11

Organizator: Fundacja W Człowieku Widzieć Brata

Opis: Zapraszamy mężczyzn 60+ na warsztaty konstrukcyjne stworzone z myślą o Was! Lubisz główkować, poznawać nowe rzeczy, szukasz miejsca dla siebie, chcesz wyjść z domu i poznać bratnią duszę – dołącz do nas. Wspólnie odkryjemy moc grawitacji, stworzymy konstrukcje, które pozwolą rozwijać i trenować umysł. Nie trzeba mieć doświadczenia – wystarczy ciekawość i chęć wspólnego działania!

Zapisy: 669 322 406

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

11.09.2025 – KINO PRZYTULNE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Filmowy wrzesień z gwiazdami! W ten czwartek Jane Fonda i Robert Redford w obyczajowej komedii wg przebojowej sztuki Neila Simona: *Boso w parku*.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 10 zł płatne gotówką przed seansem

11.09.2025 – SPACER – ŁÓDŹ ŚLADAMI ARTYSTEK

Godz.: 17:00

Adres: Zbiórka przy przystanku tramwajowym Manufaktura, po stronie parku Staromiejskiego

Organizator: Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Spacer będzie poświęcony artystkom, które były związane z Łodzią, a także stworzonym przez nie dziełom sztuki, które istnieją w przestrzeni publicznej, ale nie zawsze zwracamy na nie uwagę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

11.09.2025 – CZWARTKOWE SPOTKANIA KAMENY W KLUBIE JESTEŚMY – JAK W DAWNYM KABARECIE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Jaracza 13

Organizator: Fundacja KAMENA Łódź, Klub JESTEŚMY

Opis: Podczas tego cyklicznego wydarzenia spotkamy się z lubianymi artystami z kabaretów senioralnych w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Warunkiem uczestnictwa jest zakup herbaty (różne smaki) za 15 zł

12.09.2025 – 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 PSZOK. Punkt każdego roku przyjmuje nieodpłatnie od mieszkańców Miasta odpady zbierane selektywnie. Wzrost świadomości mieszkańców Miasta przekłada się na zwiększenie strumienia przekazywanych odpadów. Wejście na czaszę nieeksploatowanego wysypiska odpadów w Nowosolnej przy ul. Kasprowicza 10, 268 m n.p.m. Podziwianie panoramy Łodzi oraz urozmaiconej rzeźby terenu Wzniesień Łódzkich. Omówienie węzła hydrograficznego, w którym zbiegają się linie wododziałów I rzędu i wododziałów niższego rzędu, systemu głównych rzek regionu łódzkiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

12.09.2025 – KWIATY ŁÓDZKIE TUWIMA – OPROWADZANIE Z CYKLU JUBILEUSZOWY PAŁAC NA PIĄTEK

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: 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 szczególne miejsce z łódzkimi wątkami historii zajmuje poemat *Kwiaty polskie*. Jego treści staną się jednym z głównych wątków spotkania – poetyckiej podróży po Pałacu Rodziny Poznańskich.

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

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

13.09.2025 – ARCHITEKTURA I URBANISTYKA DAWNYCH BAŁUT. SPACER Z KRZYSZTOFEM GOLCEM

Godz.: 12:00

Adres: Róg Wojska Polskiego i Spornej (Pankiewicza), skwer Szustrowej

Organizator: Fundacja 2035 i Maria od Detalu

Opis: Wycieczka będzie okazją, by opowiedzieć o historii kolonii Bałuty, wsi Bałuty i osady Bałuty. Na terenie dawnej wsi pokażemy miejsce po folwarku i chałupach, zniekształcone przez budownictwo socrealistyczne. Wśród obiektów przedwojennego modernizmu na trasie znajdzie się m.in. szkoła na Sucharskiego zaprojektowana przez Wiesława Lisowskiego, Kasa Chorych przy ul. Łagiewnickiej, kilka przedwojennych kamienic oraz kościołów. Wyciśniemy z Bałut całą ich historyczną i architektoniczną esencję.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.09.2025 – BAROK DLA POCZĄTKUJĄCYCH – KONCERT PRZYJAZNY SENSORYCZNIE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert zaplanowany z myślą o osobach z różnymi potrzebami oraz ich bliskich. Chcemy, żeby każdy mógł poczuć się swobodnie, bezpiecznie i w pełni cieszyć się muzyką. W przyjaznej i dostępnej przestrzeni zaprosimy do wspólnego słuchania muzyki dawnej – granej na barokowych instrumentach, w kameralnym składzie przez muzyków zespołu Altberg Ensemble, znanych z cyklu *Barokowe Miraże* w Muzeum Miasta Łodzi. To koncert przyjazny sensorycznie – zaplanowany z uwzględnieniem różnych potrzeb uczestników, niezależnie od ich wieku, doświadczeń czy poziomu wrażliwości na bodźce.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)



Łódzka tytka Seniora

14.09.2025 – OGRÓD BEZ TAJEMNIC – PRZYRODNICZE SPACERY PO BOTANIKU – DRZEWA I KRZEWY Z DALEKIEJ AZJI

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Krzemieniecka 36/38

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Spacerując po dziale Ogród Japoński oraz innych zakątkach Ogrodu Botanicznego, można napotkać wiele gatunków roślin drzewiastych pochodzących z Dalekiego Wschodu – obszaru wschodniej Azji ciągnącego się wzdłuż wybrzeży Pacyfiku, obejmującego terytorium Chin, Japonii, Korei. Podczas spaceru przewodnik opowie o niezwyklej różnorodności flory dalekowschodniej i zaprezentuje popularne oraz mało znane gatunki z tego regionu.

Zapisy: Nie są wymagane

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

14.09.2025 – SPACER – LEKCJA ODWAGI. BUNT SZKOLNY W REWOLUCYJNEJ ŁODZI

Godz.: 11:00–13:00

Adres: park Sienkiewicza, przy fontannie z łabędziem

Organizator: Centrum Inicjatyw na Rzecz Rozwoju REGIO

Opis: Udamy się śladami łódzkich strajków szkolnych z 1905 roku. Przypomnimy historię młodzieży, która odważyła się przeciwstawić rusyfikacji i zawalczyć o polską szkołę. Poznamy realia tamtych dni, usłyszymy wspomnienia uczniów i nauczycieli oraz zobaczymy miejsca, gdzie rozgrywały się kluczowe momenty protestu. Cała podróż to nie tylko odkrywanie faktów historycznych, ale też refleksja nad odwagą młodzieży, która mimo strachu i niepewności zdecydowała się wyjść z klas i domagać zmian. Ożywimy dla Was ten fragment rewolucji 1905 r.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.09.2025 – ŁÓDZIANKI INICJATORKI – SPACER W PRZESTRZENI MIEJSKIEJ

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Dziedzictwo Łodzi współtworzyły i nadal współtworzą kobiety: autochtonki, migrantki, przybyszk. Wiele z ich nazwisk pozostaje jednak szerzej nieznanym czy zapomnianym. Nie wszyscy wiedzą np., że to w Łodzi pracowała pierwsza w Polsce kobieta notariusz, że to łódzianka założyła pierwszy w Polsce uniwersytet trzeciego wieku, 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 wędrówki odwiedzimy miejsca związane z wybitnymi łódziankami i poszukamy w miejskiej przestrzeni śladów pamięci po ich dokonaniach.

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

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



Łódzka tytka Seniora

14.09.2025 – WIECZÓR AUTORSKI – MARZANNA KOŁODZIEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK Żubardź

Opis: Wieczór autorski poетки poprowadzi Małgorzata Skwarek-Gałęska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.09.2025 – SPEKTAKL BEZE MNIE JESTEŚ NIKIM

Godz.: 17:15

Adres: Mała Scena, ul. Zachodnia 93

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi

Opis: Spektakl opowiada o przemocy, stale obecnej w naszych domach i kulturze – jej przyczynach, mechanizmach, a także społecznym i instytucjonalnym przyzwoleniu i zobojętnieniu na zamknięte w czterech ścianach akty agresji. Twórczynie i twórcy podejmują próbę opowiedzenia o przemocy bez jej reprodukowania – szukają teatralnej i plastycznej metafory, która – oddając głos ofiarom – nie powiela przemocowych wzorców.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 30 zł; rezerwacje: 601 432 520, 42 636 08 47/ bilety@nowy.pl, promocja@nowy.pl

15.09.2025 – CHEERLEADERKI 60+

Godz.: 12:30

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Spotkanie inauguracyjne i zajęcia otwarte zespołu.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Udział bezpłatny

15.09.2025 – CHÓR KAROLINKI

Godz.: 13:45

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Spotkanie inauguracyjne i zajęcia otwarte Chóru Karolinki.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Udział bezpłatny

16.09.2025 – SENIOR CAFFE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Inauguracyjne spotkanie kawiarniane dla seniorów, którego celem jest budowanie relacji i poprawy jakości życia w grupie. To doskonały sposób na



Łódzka tytka Seniora

przełamanie barier i nawiązanie nowych przyjaźni poprzez rozmowę i różnorodne aktywności wspierające rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych.

Zapisy: 42 687 02 07; 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Udział bezpłatny

18.09.2025 – KINO PRZYTULNE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Filmowy wrzesień z gwiazdami! W ten czwartek Yves Montand i Catherine Deneuve w komedii przygodowej: *Samotnik*.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 10 zł płatne gotówką przed seansem

19.09, 26.09.2025 – KLUB RĘKODZIELA ARTYSTYCZNEGO KORONECZKA

Godz.: 15:00–18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Ośrodek Górna

Opis: Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisiorki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki deкупаżu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.09.2025 – CONCERTI A DUE – KONCERT Z CYKLU BAROKOWE MIRAŻE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Po raz czwarty łodzianie będą mieli szansę usłyszeć utwory muzyki dawnej w wykonaniu Łódzkiej Orkiestry Barokowej Altberg Ensemble we wnętrzach Sali Lustrzanej Pałacu Rodziny Poznańskich w ramach *Barokowych Miraży*, czyli cyklu koncertów muzyki barokowej.

Zapisy: Nie są wymagane

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

20.09.2025 – MIĘDZY MODLITWĄ A MASZYNĄ – OPOWIEŚĆ O ŻYDOWSKIEJ ŁÓDZI. SPACER Z JUSTYNĄ TOMASZEWSKĄ

Godz.: 12:00

Adres: Rynek Starego Miasta

Organizator: Fundacja 2035 i Maria od Detalu

Opis: Podczas tej wycieczki przeniesiemy się do międzywojennej Łodzi, by odnaleźć ślady żydowskie. Odwiedzimy miejsca związane z codziennością i duchowością: dawne szkoły, domy modlitwy, fabryki, miejsca spotkań artystów. Zastanowimy się wspólnie, w jakim rytmie biło wtedy serce Łodzi. Zakończenie trasy: ul. Piotrkowska 86.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

20.09.2025 – SPACER PO HISTORYCZNYM TERENIE OBOZU NA PRZEMYSŁOWEJ

Godz.: 12:00–13:30

Adres: Zbiórka przy Pomniku Martyrologii Dzieci w parku im. Szarych Szeregów, ul. S. Staszica

Organizator: Muzeum Dzieci Polskich – ofiar totalitaryzmu

Opis: Zapraszamy na spacer, który przybliży dzieje niemieckiego obozu dla dzieci polskich w Łodzi. Opowieść zaczniemy przy *Pękniętym Sercu*, aby przejść do miejsca, gdzie stała obozowa brama i zachowała się komendantura. Kolejne przystanki na trasie podróży w przeszłość, połączone z przekazem historycznym, archiwalnymi zdjęciami i relacjami świadków historii pozwolą na poznanie przestrzeni Łodzi związanej z II wojną światową.

Zapisy: 797 595 091

Koszt: Udział bezpłatny

20.09.2025 – BAROK DLA POCZĄTKUJĄCYCH – OPROWADZANIE PRZYJAZNE SENSORYCZNIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Druga część spotkania dotyczącego sztuki baroku. Nie trzeba mieć wiedzy o historii sztuki – wystarczy ciekawość, chęć spojrzenia i słuchania we własnym tempie. Tym razem w ramach dostępnego i przyjaznego sensorycznie wydarzenia zaprezentujemy wnętrze Pałacu Rodziny Poznańskich. Będzie to opowieść o stylu, który kochał przepych, ruch i światło – a zostanie ona przedstawiona na przykładzie neobarokowej architektury w Łodzi. Podczas spaceru po pałacowych wnętrzach przyjrzymy się wybranym detalom architektonicznym i dekoracjom w przyjaznej atmosferze: bez pośpiechu, z możliwością odpoczynku i wyciszenia, wraz z pomocami dotykowymi, które pozwolą poznać sztukę baroku także zmysłem dotyku. Wydarzenie będzie dostępne także dla osób poruszających się na wózkach.

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

Koszt: 1 zł (bilet ulgowy), 3 zł (bilet normalny)

20.09.2025 – BIESIADA POETYCKA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK Żubardź

Opis: To już kolejna odsłona spotkania poetów zrzeszonych w łódzkim Oddziale Związku Literatów Polskich oraz zaproszonych gości. Gościem specjalnym będzie Ares Chadzinikoalu – poeta, pianista, kompozytor, tłumacz, wieloletni działacz Związku Literatów Polskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

21.09.2025 – SPACER Z PRZEWODNIKIEM SZLAKIEM ŁÓDŹ MIASTO FILMU UNESCO

Godz.: 11:00

Adres: ul. Targowa 1/3, Narodowe Centrum Kultury Filmowej, wejście od ul. Hasa

Organizator: EC1

Opis: Każdy spacer będzie zawierał element niespodzianki. Uczestnicy wezmą udział w wyprawach, których przebieg został opracowany autorsko przez przewodników (Justyna Tomaszewska, Krzysztof Olkusz, Bartek Mielniczek). Choć nie będą to tradycyjne, wyznaczone ścieżki, każdy spacer będzie zawierał wybrane punkty ze wszystkich trzech głównych tras Szlaku – Łódź oscarowa, Śladem oscarowych twórców oraz Z serialem przez Łódź.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł (zakupiony bilet jest jednocześnie biletem wstępu na wystawę *Kino Polonia* w NCKF w terminie 30 dni od daty spaceru)

21.09.2025 – SPACER OD PAŁACU DO KRAŃCÓWKI. NIEOCZYWISTE DZIEDZICTWO ŁÓDZKIEJ ARCHITEKTURY – SPACER W RAMACH EUROPEJSKICH DNI DZIEDZICTWA

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer tematyczny po okolicy Pałacu Rodziny Poznańskich, promujący historyczne przykłady dziedzictwa wielokulturowej Łodzi oraz obiekty współczesnej architektury. Spotkanie będzie okazją do poznania przykładów budownictwa przemysłowego, mieszkaniowego, sakralnego, ale też obiektów użyteczności publicznej. Podjęty będzie temat odnowy obiektów historycznych w Łodzi z zachowaniem zabytkowych elementów, zmiany ich funkcji oraz wyglądu z zastosowaniem nowoczesnych rozwiązań/form architektonicznych.

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

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

21.09.2025 – MEDITACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE. TEMAT: DUCHOWE BOGACTWO – JAK DO NIEGO DOCIERAĆ, JAK JE UMACNIAĆ W SOBIE, JAK SIĘ NIM DZIELIĆ

Godz.: 16:00–17:30

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

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczaniu spokoju.

Zapisy: 502 277 018

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

21.09.2025 – RECITAL FORTEPIANOWY – KONCERT Z CYKLU MUZYKA ŁODZI

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Fundacja im. Stanisława Liszewskiego

Opis: Tegoroczne koncerty z cyklu *Muzyka Łodzi* odbywają się pod wspólnym tytułem *Wspomnienia z konserwatorium Heleny Kijeńskiej*, aby w Roku Łódzianek Inicjatorów przypominać postać, która stworzyła podwaliny pod Akademię Muzyczną w Łodzi. Programy koncertów będą nawiązywać do pięciu klas działających w konserwatorium: fortepianu, skrzypiec, wiolonczeli, śpiewu i kameralistyki.

Zapisy: Nie są wymagane

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

21.09.2025 – SPEKTAKL KTO JEST SZALONY – JA CZY ŚWIAT?

Godz.: 18:00

Adres: Duża Scena, ul. Więckowskiego 15

Organizator: Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi

Opis: Tragifarsa o dyktaturze szczęścia i sukcesu prowokuje do refleksji nad rolą jednostki w świecie pełnym oczekiwań oraz nad tym, czy w dzisiejszych realiach normalność jest w ogóle możliwa.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 40 zł; rezerwacje: 601 432 520, 42 636 08 47/ bilety@nowy.pl, promocja@nowy.pl

22.09.2025 – SPOTKANIA ZE SZTUKĄ. UKRYTE SYMBOLE W OBRAZACH MISTRZÓW

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Spotkania ze sztuką, wykłady o kulturze, sztuce, architekturze, gotowaniu i codzienności odległych i bliskich krain. Wyrusz z nami w inspirującą podróż przez sztukę i kulturę różnych zakątków globu. Poznaj fascynujące historie ukryte w obrazach, rzeźbach i tradycjach. Zajrzymy do pracowni mistrzów, odkryjemy sekrety dawnych cywilizacji i zrozumiemy, jak kultura łączy ludzi. Co miesiąc czeka na Ciebie nowy blok tematyczny, mnóstwo ciekawostek, anegdot i momentów, które pobudzą Twoją wyobraźnię.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: Udział bezpłatny

24.09.2025 – WARSZTATY ZAGROŻENIA PŁYNĄCE Z ZAKUPÓW W SIECI ORAZ W SKLEPACH STACJONARNYCH

Godz.: 12:00–13:30

Adres: ul. Bratysławska 6a, Miejska Strefa Kultury Ośrodek Karolew

Organizator: Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Łodzi

Opis: Podczas warsztatów Seniorzy będą mogli dowiedzieć się na temat zagrożeń, na jakie są narażeni podczas zakupów stacjonarnych i przez Internet.

Zapisy: 731 794 646

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

24.09.2025 – BEZPIECZEŃSTWO W SIECI DLA SENIORÓW

Godz.: 12:00–14:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: MSK: Olechów, Strefa Kultury Otwartej

Opis: Wykład na temat bezpieczeństwa w sieci adresowany do Seniorów.

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

Koszt: Udział bezpłatny

25.09.2025 – KINO PRZYTULNE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Filmowy wrzesień z gwiazdami! W ten czwartek Jack Nicholson i Meryl Streep w małżeńskim komediodramacie: *Zgaga*.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 10 zł płatne gotówką przed seansem

25.09.2025 – O TWÓRCZYNIACH AKADEMII SZTUK PIĘKNYCH W ŁODZI – SPOTKANIE Z CYKLU ŁODZIANKI (NIE)ZNANE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Fundacja Łódzki Szlak Kobiet

Opis: Prof. Monika Krygier opowie o zasłużonych kobietach, których praca, pomysły i osiągnięcia artystyczne przyczyniły się do powstania i sukcesu Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

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

26–28.09.2025 – WYSTAWA DRZEWA I KRZEWY W SZTUCE BONSAI

Godz.: 10:00–18:00, kasa biletowa do 17:30

Adres: al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia (park Źródlika 1)

Organizator: Palmiarnia w Łodzi, Polska Asocjacja Bonsai

Opis: Celem uprawy roślin zgodnie ze sztuką Bonsai jest uformowanie miniaturowego drzewa, krzewu lub całego krajobrazu w taki sposób, aby w najdrobniejszych szczegółach odwzorowywały naturę. 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)



Łódzka tytyka Seniora

26.09.2025 – KLUB FILMOWY KŁATKA PO KŁATCE ZAPRASZA NA SPOTKANIE OPARTE NA DNIU DOCENIANIA ŻONY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

Opis: Wydarzenie uświetni pokaz filmu z polskim lektorem i napisami w reż. Franka Oza na podstawie powieści pt. *Żony ze Stepford* autorstwa Iry Levina. Małżeństwo z dwójką dzieci przeprowadza się do malowniczej miejscowości Stepford, gdzie lokalna społeczność wydaje się ucieleśnieniem amerykańskiego snu wyjętego żywcem z kolorowych reklam i seriali lat 50. Kobiety, zawsze piękne i schludnie ubrane, z uśmiechem na twarzy spełniają swoje domowe obowiązki. Próbując się wtopić w otoczenie, główna bohaterka odkrywa prawdę o, jak się okazuje, nie do końca idealnych mieszkańcach Stepford.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.09.2025 – EWA / KAROL – PREMIERA JEDNOAKTÓWKI AGNIESZKI BATTELLI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK Żubardź

Opis: Pełna humoru, dramatyzmu i nieoczekiwanych zwrotów akcji opowieść o starzejącym się małżeństwie, które pomimo różnych trudności trwa w swojej wspólnocie. Nawet emocje związane z rocznicą ślubu, a przy okazji odkrywanie różnych tajemnic, nie są przeszkodą, by przetrwać i tę burzę. Nie jest to dramat, chociaż momentami na taki wygląda, ale z przymrużeniem oka pokazana miłość, przywiązanie i jednak wspólnota celów, która pewnie połączyła wiele lat temu Ewę i Karola.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

26.09.2025 – KARSKI – MARGOLIS – EDELMAN – OTWARCIE WYSTAWY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy dedykowanej Janowi Karowskiemu, Alinie Margolis-Edelman i Markowi Edelmanowi, zrealizowanej w 25. rocznicę śmierci Jana Karskiego i 25. rocznicę nadania tytułu Honorowego Obywatela Miasta Łodzi Janowi Karowskiemu i Markowi Edelmanowi.

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

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

26.09.2025 – SPEKTAKL PT. BIESIADA NA 602

Godz.: 18:00

Adres: ul. Roosevelta 17, Dom Literatury w Łodzi

Organizator: Dom Literatury w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Program kabaretowy w konwencji biesiady, na który składa się ponad 20 piosenek na melodie piosenek biesiadnych z nowymi, aktualnymi, zwykle zabawnymi, ale też lirycznymi tekstami. Do tego muzyka na żywo, tańce i zabawne scenki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł. Bilety będą do nabycia przed spektaklem. Możliwa jest rezerwacja pod numerem: 42 636 68 38

27.09.2025 – POKAZ FORMOWANIA DRZEW W STYLU BONSAI

Godz.: 10:00

Adres: al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia (park Źródłiska I)

Organizator: Palmiarnia w Łodzi, Polska Asocjacja Bonsai

Opis: Pokaz formowania drzew Bonsai, prowadzony przez ekspertów z Polskiej Asocjacji Bonsai, to wyjątkowa okazja, by na żywo zobaczyć sztukę miniaturowego kształtowania drzew. Podczas wydarzenia zaprezentowane zostaną techniki przycinania, drutowania i stylizacji roślin, a także omówione zostaną zasady estetyki i filozofia Bonsai.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 16 zł (bilet normalny), 8 zł (bilet ulgowy)

27.09.2025 – RODZINNE SPOTKANIA W BOTANIKU MAPY, WYPRAWY I ROŚLINNE SKARBY

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym prowadzona w cyklu *Od juniora do seniora – rodzinne spotkania w Botaniku* w ramach Akademii Różnorodności Ogródu Botanicznego 2025. Zajęcia dla małych i dużych miłośników podróży oraz poszukiwaczy skarbów. Podczas spotkania dowiemy się o pierwszych wyprawach botanicznych i tzw. łowcach roślin, poznamy historie roślin uprawnych pochodzących z różnych zakątków świata. Będziemy też korzystali z mapy i szukali własnych roślinnych skarbów.

Zapisy: 42 628 72 34 w dniach 19–26.09.2025

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

27.09.2025 – ROZBICI: NIREŃSKA I KARSKI – SPOTKANIE AUTORSKIE

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Krakowskie Wydawnictwo Literackie

Opis: Spotkanie autorskie, rozmowa i promocja nowej książki autorstwa Uli Ryciak pt. *Rozbici: Nireńska i KarSKI*, poświęconej życiu Jana Karskiego i jego relacji osobistej z Polą Nireńską. Wydarzenie towarzyszące wystawie *Karski – Margolis – Edelman*, w 25. rocznicę śmierci Jana Karskiego i 25. rocznicę nadania tytułu Honorowego Obywatela Miasta Łodzi Janowi Karskiemu i Markowi Edelmanowi.

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

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



Łódzka tytka Seniora

28.09.2025 – WARSZTATY Z FORMOWANIA DRZEW W STYLU BONSAI

Godz.: 10:00

Adres: al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia (park Źródliska I)

Organizator: Palmiarnia w Łodzi, 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. Warsztaty prowadzone będą przez członków Polskiej Asocjacji Bonsai. Zapraszamy wszystkich chętnych – zarówno tych, którzy mieli już styczność z tą sztuką, jak i tych, którzy dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę z Bonsai. Osoby chętne proszone są o przyniesienie własnych roślin oraz niezbędnego sprzętu (druty, sekator, nożyce, szczypce).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 25 zł (bilet indywidualny)

28.09.2025 – SPACER – DUCHY REWOLUCJI. CMENTARZ STARY

Godz.: 11:00–13:00

Adres: Brama wejściowa na część katolicką Cmentarza Starego,
ul. Ogrodowa 39/43

Organizator: Centrum Inicjatyw na Rzecz Rozwoju REGIO

Opis: Ostatni ze spacerów w ramach realizowanego przez REGIO zadania *120 lat po Rewolucji – okiem łodzian i dla łodzian*. Tym razem odwiedzimy groby osób związanych z rewolucją 1905–1907 r. i pochowanych na Starym Cmentarzu przy ul. Ogrodowej. Będą to historie zarówno bojowników, jak i przeciwników rewolucji, dzięki czemu będziemy mogli opowiedzieć o tych wydarzeniach z perspektywy dwóch stron. Ten spacer będzie także podsumowaniem realizowanego przez nas zadania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.09.2025 – PAMIĄTKI Z PODRÓŻY. MALOWNICZA GRECJA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Cykl spotkań opisujących kulturę krajów bliskich i dalekich. Odkryj fascynującą historię i ciekawostki z różnych zakątków świata. Dowiedz się, co kryje się za przedmiotami przywozonymi z podróży. W luźnej atmosferze poznasz inspirujące opowieści, naukowe spojrzenie na świat i tajemnice, które uczynią każdą podróż jeszcze bardziej wyjątkową.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: Udział bezpłatny

30.09.2025 – SPOTKANIE Z MICHAŁEM RUSINKIEM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Michał Rusinek – wieloletni sekretarz Wisławy Szymborskiej, obecnie prezes fundacji jej imienia, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, pisarz.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WYDARZENIA CYKLICZNE

KLUB SENIORA – PONIEDZIAŁKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Integracyjne spotkania dla seniorów o różnej tematyce, w ramach których odbywają się: ćwiczenia na pamięć i umysł, ćwiczenia ruchowe i taneczne, wykłady z zakresu kultury i sztuki, ćwiczenia manualne, prezentacje artystyczne różnorodnych twórców.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 30 zł/rok

MARSZ NORDIC WALKING – PONIEDZIAŁKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 12:00–13:30

Adres: Obiekt Rekreacyjny Stawy Stefańskiego (zbiórka przy siłowni zewnętrznej)

Organizator: MOSiR Łódź

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

JĘZYK ANGIELSKI – PONIEDZIAŁKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 15:35–16:35

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia języka angielskiego skierowane do seniorów. Podczas cyklicznych spotkań nauczysz się najpotrzebniejszych zwrotów, poćwiczysz mówienie i poprawisz pamięć oraz koncentrację. Podczas pierwszych zajęć prowadząca podzieli uczestników na grupy, biorąc pod uwagę ich poziom zaawansowania.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 120 zł (karnet miesięczny)

SPOTKANIA GRUPY LITERACKIEJ CENTAURÓ – PONIEDZIAŁKI (15–29.09.2025)

Godz.: 17:00–19:00

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



Łódzka tytka Seniora

IMPAST – RYSUNEK I MALARSTWO DLA DOROSŁYCH – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 18:00–20:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Podczas zajęć uczestnicy poznają różne techniki malarskie, sami również będą mieć wpływ na kształt spotkań, które poprowadzi Michał Adamczyk – artysta po łódzkim ASP zajmujący się m.in. malarstwem, rysunkiem, fotografią i kolażem.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 120 zł (karnet miesięczny), 35 zł (wejście jednorazowe)

ZAJĘCIA SALSATION – PONIEDZIAŁKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 19:30–20:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia taneczno-fitnessowe, które poprawiają kondycję fizyczną i psychiczną. Specjalnie ułożone choreografie wykorzystują wszystkie style taneczne, a ułożone są tak, by tańcząc – trenować cardio i trening funkcjonalny.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 20 zł za zajęcia (opłata w karnecie miesięcznym), 25 zł (jednorazowe wejście)

ZAJĘCIA INSTRUMENTALNE – GITARA KLASYCZNA, BASOWA, ELEKTRYCZNA, PIANINO, UKULELE, WIOŁONCZELA, SKRZYPCE, KEYBOARD – PONIEDZIAŁKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: Godzina zajęć ustalana indywidualnie

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Czy marzysz o graniu swoich ulubionych utworów na pianinie, gitarze klasycznej albo ukulele? Nieważne, czy dopiero zaczynasz, czy chcesz doskonalić swoje umiejętności – zajęcia dopasowane do Twojego poziomu pomogą Ci krok po kroku osiągnąć wymarzone cele.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 60 zł za zajęcia (opłata w karnecie miesięcznym); 70 zł (jednorazowe wejście); 50 zł za zajęcia w duecie (w karnecie miesięcznym)

KARNET BASEN 60+ – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: Od godzin porannych do godz. 14:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: W ramach karnetu można korzystać z atrakcji hali basenowej.

Zapisy: Nie są wymagane, informacje pod nr. 42 640 08 00

Koszt: 130 zł, karnet imienny, ważny 31 dni od dnia zakupu, za okazaniem dowodu tożsamości



Łódzka tytka Seniora

WYSTAWA STACJONARNA POŚWIĘCONA H.CH. ANDERSENOWI – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU (4.08–28.08.2025)

Godz.: pon.–wt. 8:00–15:00, śr.pt. 12:00–19:30

Adres: ul. Gdańska 100/102

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

Opis: Wystawa prezentująca publikacje duńskiego baśniopisarza od początku XX w. po czasy współczesne, które przechowywane są w zbiorach Biblioteki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

PORANNY ROZRUCH – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU (DO 29.08.2025)

Godz.: 8:30–9:15

Adres: ul. Skorupki 21, hala sportowa (pon., śr., pt.); ul. Małachowskiego 7, hala sportowa (wt., czw.)

Organizator: MOSiR

Opis: Ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

NORDIC WALKING – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU (DO 1.08.2025)

Godz.: 14:00–15:30

Adres: Obiekt rekreacyjny Stawy Jana – zbiórka przy Orliku (poniedziałki); obiekt rekreacyjny Stawy Stefańskiego – zbiórka przy siłowni zewnętrznej (wtorki); park Poniatowskiego – zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej (środy); park Piłsudskiego – zbiórka przy obelisku (czwartki); park Mickiewicza – zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej (piątki)

Organizator: MOSiR

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

MASZ PROBLEM, PRZYJDŹ DO NAS, SPRÓBUJEMY CI POMÓC LUB WSKAZAĆ DROGĘ – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: Ustalana indywidualnie

Adres: al. Kościuszki 48/7B

Organizator: Liga Kobiet Polskich, Oddział Wojewódzki w Łodzi

Opis: Seniorze, potrzebujesz pomocy prawnika, psychologa, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej życiowej sytuacji, na przykład potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, grozi ci eksmisja, odziedziczyłeś dług, nie wiesz, do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z naszej nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnej mediacji. Przeprowadzamy także bezpłatne obdukcje.

Zapisy: 42 630 06 86, 504 017 699 w godz. 11:00–18:00/lkp@poczta.onet.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

ZOSTAŃ CZYTELNIKIEM WOJEWÓDZKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ IM. MARSZAŁKA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W ŁODZI! – OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY

Godz.: pon.–pt. 8:00–19:30; sob. 8:00–15:00/ wakacje pon.–wt. 8:00–15:30; śr.–pt. 12:00–19:30; sob. nieczynne

Adres: ul. Gdańska 100/102

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

Opis: Zachęcamy do założenia karty Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Łodzi. Nasza oferta to m.in. książki z dużym drukiem pisane 14-punktową czcionką i z większą przejrzystością tekstu; audiobooki – posiadamy ponad 6500 płyt CD; rozdajemy bezpłatne kody do Legimi, EmpikGo, Ibuk Libra BIBLIO ebook point – platform, gdzie znajdują się bezpłatne audiobooki, ebooki i kursy wideo, filmy; posiadamy prawie 3000 płyt DVD. Szczegóły: mail: udostepnianie@wbp.lodz.pl/ 42 663 03 41.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WYSTAWA STACJONARNA BÓG MI POWIERZYŁ HUMOR POLAKÓW. WYSTAWA W 130. ROCZNICĘ URODZIN ANTONIEGO SŁONIMSKIEGO – OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY (4–29.09.2025)

Godz.: pon.–pt. 8:00–19:45, sob. 8:00–15:00

Adres: ul. Gdańska 100/102

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

Opis: W 2025 roku mija 130. rocznica urodzin Antoniego Słonimskiego. Z tej okazji Sejm ustanowił rok 2025 Rokiem tego wybitnego poety, satyryka, felietonisty, prozaika i krytyka teatralnego. Dla uczczenia obchodów Biblioteka organizuje wystawę poświęconą dorobkowi tego wybitnego Polaka. Na ekspozycję będzie się składać zróżnicowany tematycznie wybór dokumentów ze zbiorów WBP: utwory poety, opracowania biograficzne i krytyczne, recenzje twórczości, materiały prasowe, dokumenty ikonograficzne. Istnieje możliwość zapisów na oprowadzanie po wystawie z przewodnikiem.

Zapisy: 42 663 03 33/ informacja@wbp.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY CERAMIKI – PONIEDZIAŁKI I WTORKI

Godz.: I grupa – poniedziałki, 17:30–19:00; II grupa – wtorki, 18:30–20:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia, podczas których będą powstawać przedmioty płaskie i przestrzenne, artystyczne i użytkowe, w różnorodnych technikach lepienia.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 160 zł (karnet miesięczny)



Łódzka tytka Seniora

MARSZ NORDIC WALKING – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 14:30–16:00

Adres: park Poniatowskiego – zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej

Organizator: MOSiR Łódź

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

MASAŻE – PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

Godz.: 9:00–13:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Świetlik

Opis: Masaże lecznicze, relaksacyjne wykonywane przez wykwalifikowanego masażystę.

Zapisy: 42 689 36 63 lub 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

Koszt: 50 zł/1 zabieg

ZDROWY KRĘGOSŁUP – WZMACNIANIE – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 18:00–19:00 poniedziałki; 18:30–19:30 czwartki

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia zawierające stretching i rozluźnienie całego ciała, ale także ćwiczenia wzmacniające wszystkie mięśnie i poprawiające ruchomość kręgosłupa. Podczas zajęć pracujemy nad zwiększeniem ruchomości i elastyczności stawów, stabilizacją kręgosłupa, mocnymi mięśniami grzbietu i brzucha. Do ćwiczeń wykorzystujemy m.in. maty, piłki, gumy. Dużą dawkę pozytywnej energii doda od siebie prowadząca zajęcia instruktorka fitness Gosia.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 110 zł (opłata miesięczna/ zajęcia 2 razy w tygodniu); 60 zł (opłata miesięczna/ 1 raz w tygodniu); 20 zł (wejście jednorazowe)

KURS TAŃCA TOWARZYSKIEGO DLA PAR – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 19:00–20:30 poniedziałki; 17:30–19:00 czwartki

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód-Dom Kultury 502

Opis: W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cha-cha, walc, rumba, tango, disco, rock&roll. Warsztaty są prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora Tomasza Skonecznego.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 120 zł za miesiąc za parę



Łódzka tytka Seniora

MARSZ NORDIC WALKING – PONIEDZIAŁKI I PIĄTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 9:00–10:30

Adres: Obiekt rekreacyjny Stawy Jana – zbiórka na Orliku

Organizator: MOSiR Łódź

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

JĘZYK ANGIELSKI – WTORKI (2.09–30.09.2025)

Godz.: 10:00–10:45 grupa początkująca; 11:00–11:45 grupa zaawansowana

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna, Ośrodek Górna

Opis: Lektorat języka angielskiego dla początkujących.

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

Koszt: 40 zł/mc

KARNET SAUNA 60+ – WTORKI

Godz.: 11:00–14:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Oferujemy specjalny trzygodzinny program w strefie saun dla osób 60+ z inhalacjami mentolowymi, ceremoniami solankowymi, ziołowymi naparzaniami, zajęciami zdrowy kręgosłup z elementami jogi oraz koncertem mis tybetańskich. W ramach dostępnego czasu jest możliwość skorzystania ze strefy basenowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 99 zł (karnet imienny, ważny 31 dni od dnia zakupu, za okazaniem dowodu tożsamości)

JĘZYK WŁOSKI DLA DOROSŁYCH OD PODSTAW – WTORKI

Godz.: 12:00–13:30

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia będą obejmowały lektorat języka włoskiego, a także ciekawostki dotyczące najpiękniejszych miast włoskich, zabytków oraz kultury tego regionu.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 160 zł (karnet miesięczny)

PRACOWNIA CERAMIKI – WTORKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 17:00–19:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Zapraszamy do naszej pracowni młodzież oraz dorosłych. Wszystkich, którzy marzą o rozpoczęciu swojej przygody z ceramiką, jak i tych, których magia pracy z gliną pochłonęła na dobre i chcą doskonalić swoje umiejętności. Materiały są zapewnione w cenie zajęć.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 200 zł (opłata miesięczna), 60 zł (pojedyncze zajęcia)

TWOJE DŁONIE TWOJĄ PASJĄ – WTORKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Warsztaty rękodziela mają na celu rozwijanie kreatywności, kształtowanie sprawności manualnej, pobudzenie wyobraźni, wyrabianie estetyki, poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, odreagowanie negatywnych emocji, podnoszenie wiary we własne możliwości. Warsztaty prowadzi Aleksandra Mingielewicz – terapeuta zajęciowy, animator kultury, plastyk, ceramik.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 120 zł (4 wejścia), 30 zł (jednorazowe wejście)

GIMNASTYKA W WODZIE AQUA SENIOR – OD WTORKU DO PIĄTKU

Godz.: 9:00 i 10:00

Adres: al. Unii Lubelskiej 4

Organizator: Aquapark FALA

Opis: Gimnastyka w wodzie dla osób 60+, czas trwania 100 minut, w tym: 40 minut zajęcia z instruktorem, 40 minut czasu wolnego i 20 minut na przebranie się. Nie jest wymagana umiejętność pływania.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Karnety na: 2 zajęcia (40 zł), 8 zajęć (130 zł) lub 16 zajęć (235 zł)

BRYDŻ NA GÓRNEJ – WTORKI I CZWARTKI (9.09–30.09.2025)

Godz.: 9:00–13:00 – II grupa; 15:00–19:00 – I grupa

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

GIMNASTYKA – ZDROWY KRĘGOSŁUP – WTORKI I CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 9:30–10:30 – I grupa; 10:40–11:40 – II grupa

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia przyczyniają się do usprawnienia organizmu, wzmacniają mięśnie i ogólną kondycję fizyczną uczestników.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 90 zł (za miesiąc w karnecie), 50 zł (4 zajęcia), 30 zł (pojedyncze wejście)



Łódzka tytka Seniora

GIMNASTYKA 65+ – WTORKI I CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 9:30–10:30

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia gimnastyczne, których program obejmuje lekkie ćwiczenia rozciągające, wzmacniające oraz poprawiające równowagę. Zajęcia odbywają się w spokojnym tempie, pod okiem doświadczonej instruktorki Aleksandry Ziomek, która dba o bezpieczeństwo i prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 160 zł (8 razy w miesiącu); 80 zł (4 razy w miesiącu); 35 zł (wejście jednorazowe)

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 *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 (zajęcia prowadzone są przez doświadczonych instruktorów).

Zapisy: 662 000 762/ biuro@tondance.pl

Koszt: Lipiec–wrzesień: 22 zł/wejście; z okazji Światowego Tygodnia Kontynencji 2025 w dn. 17.06.2025 – wejście za 17 zł

ZAJĘCIA PILATES DLA SENIORÓW – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 11:00–12:00 oraz 12:15–13:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Łódzkie Centrum Wydarzeń

Opis: Plastyka ruchu.

Zapisy: 507 498 626/ biuro@lcw.lodz.pl

Koszt: Opłata miesięczna: 80 zł/ wejście jednorazowe: 20 zł

KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO 50+ – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 12:00–14:00 (grupa początkująca)

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Świetlik

Opis: Zajęcia z języka angielskiego dla Seniorów z dostosowaniem do poziomu uczestników. Fundacja zapewnia materiały na zajęciach.

Zapisy: 42 689 36 63 lub 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

Koszt: 200 zł/miesiąc

TANIEC DLA SENIORA – WTORKI I PIĄTKI (2.09–30.09.2025)

Godz.: 9:00–13:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Warsztaty taneczne dla seniorów; 4 grupy, różne stopnie zaawansowania, w programie zajęć tańce standard i latino.



Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie www.msk.lodz.pl

Koszt: 50 zł/miesiąc

MOVEMENT PILLS – ZAJĘCIA RUCHOWO-USPRAWNIAJĄCE DLA SENIORÓW – WTORKI I PIĄTKI (1.07–29.08.2025)

Godz.: 15:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Karolew

Opis: Zajęcia ruchowo-usprawniające prowadzone przez fizjoterapeutę. Zajęcia realizowane we współpracy z Fundacją Swim For a Dream w ramach projektu z programu Erasmus+.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033/ w sekretariacie

Koszt: Udział bezpłatny

SPOŁECZNY KLUB SENIORA – ŚRODY (OD SIERPNIA)

Godz.: 10:00–13:00

Adres: ul. Limanowskiego 190

Organizator: Koło Miłośników Żabiańca Fundacji KAMENA Łódź

Opis: Spotykamy się, by przy kawie, herbacie i słodyczach porozmawiać z ciekawymi ludźmi, uczestniczyć w prostych, ale ciekawych lub zabawnych zajęciach manualnych, czy wspólnie wybrać się na spacer albo opracować plan dłuższej wycieczki nie tylko po terenie Łodzi.

Zapisy: Osobiście w klubie

Koszt: Uczestnicy klubu wspólnie z jego Zarządem ustalają drobne składki na pokrycie bieżących potrzeb (herbata, kawa, cukier, ciasto itp.)

MARSZ NORDIC WALKING – ŚRODY I PIĄTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 10:30–12:00 środy; 14:30–16:00 piątki

Adres: park Mickiewicza – zbiórka na parking przy ul. Zgierskiej

Organizator: MOSiR Łódź

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KURS KOMPUTEROWY – ŚRODY (3.09–17.09.2025)

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna, Ośrodek Górna

Opis: Kurs komputerowy z obsługi komputera oraz aplikacji i mediów społecznościowych.

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

Koszt: 60 zł/6 godzin



Łódzka tytka Seniora

SPOTKANIA PN. **PODZIEL SIĘ Z NAMI WIERSZEM – KAŻDA ŚRODA MIESIĄCA (OD SIERPNIA)**

Godz.: 16:00–18:00

Adres: ul. Limanowskiego 190

Organizator: Koło Pisarzy i Poetów KAMENA Fundacji KAMENA Łódź

Opis: Spotykamy się, by zaprezentować swoje próby poetyckie oraz krótkie utwory prozatorskie. Nie są to warsztaty, ale ciepłe, przyjazne spotkanie towarzyskie, na które zapraszamy nawet tych, którzy dopiero próbują swoich sił w twórczości literackiej.

Zapisy: 694 246 866

Koszt: Udział bezpłatny, mile widziane darowizny na realizację celów statutowych Fundacji

TRENINGI POETYCKIE DR HANNY PROSNAK – KAŻDA OSTATNIA ŚRODA MIESIĄCA

Godz.: 16:00–18:00

Adres: ul. Limanowskiego 190

Organizator: Koło Pisarzy i Poetów KAMENA Fundacji KAMENA Łódź

Opis: Warsztaty dla osób, które już mają – choćby niewielkie – doświadczenie pisarskie i chciałyby dalej kształtować swój warsztat twórczy. Spotkania składają się z krótkich wykładów wprowadzających, proponowanych przez prowadzącą zadań literackich oraz zbiorowej oceny wykonania tych zadań na kolejnym spotkaniu.

Zapisy: 514 636 546

Koszt: Udział bezpłatny, mile widziane darowizny na realizację celów statutowych Fundacji

MARSZ NORDIC WALKING – ŚRODY I PIĄTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 16:30–18:00 środy; 12:00–13:30 piątki

Adres: park Piłsudskiego – zbiórka przy obelisku

Organizator: MOSiR Łódź

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE REUMATOLOGICZNE – CZWARTKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Świetlik

Opis: Nasi wykwalifikowani pracownicy oraz doświadczona kadra medyczna troszczą się o zdrowie i komfort seniorów. Dostosowujemy opiekę do indywidualnych potrzeb każdego podopiecznego.

Zapisy: 42 689 36 63 lub 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

Koszt: 130 zł/wizyta



Łódzka tytka Seniora

MUZYKOTERAPIA: ANATOMIA RUCHU – CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Poprzez proste ćwiczenia i zabawy muzyczno-ruchowe zadbamy o sprawność psychofizyczną osób w wieku dojrzałym. Zajęcia zawierać będą elementy choreoterapii, muzykoterapii, technik oddechowych oraz relaksacyjnych. Poprowadzi je absolwentka edukacji muzycznej – Zuzanna Bociek-Ściebiura.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

LATINOTOMA – CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 14:45–15:45

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zapraszamy zarówno panie, jak i panów na zajęcia z tańców latynoamerykańskich. Nie trzeba przyjść w parze, każdy tańczy solo. Zajęcia prowadzi sprawdzony i lubiany instruktor tańca Tomasz Skoneczny.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 40 zł miesięcznie

KURS TAŃCA OD PODSTAW DLA SENIORÓW – CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 16:00–17:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia ruchowe z elementami technik tańca towarzyskiego. W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cha-cha, walc, rumba, tango, disco, rock&roll. Warsztaty są prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora Tomasza Skonecznego.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 30 zł za miesiąc

SZYDEŁKO-RĘKODZIEŁO – CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Pierwsze spotkanie będzie obejmowało krótką historię sztuki szydełkowania, poznanie materiałów, prezentację ściągów oraz rozpoczęcie szydełkowania serc. Kolejne propozycje zajęć to: torba, koszyczki, seria *upiększ swój dom*, czyli obrus, podkładki, bieżnik, osłonka na doniczkę, w końcu zabawki, zwierzątka, breloczki. Zajęcia prowadzi Emilia Józwiak-Rosiak – historyczka sztuki, absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 100 zł miesięcznie



Łódzka tytka Seniora

BIŻUTERIA – MIKROMAKRAMA I NIE TYLKO – CZWARTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 17:15–18:45

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia tworzenia biżuterii. Podczas warsztatów zrobicie własne, niepowtarzalne ozdoby oraz poznacie różne techniki, dzięki którym stworzycie bransoletki, kolczyki, naszyjniki, pierścionki czy broszki/przypinki, a nawet breloczki.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 120 zł (karnet miesięczny)

LATINO MIX GOLD – PIĄTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 11:00–11:45

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia taneczno-fitnessowe, oparte na przedłużonej rozgrzewce, rozluźniającej napięcie mięśniowe. Nauka kroków i choreografii m.in.: salsy, bachaty, cha-chy, trening funkcjonalny w trakcie tańca i zabawy. Zajęcia kończą się ćwiczeniami z elementami stretchingu.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 50 zł (miesięcznie), 15 zł (jednorazowe wejście)

WARSZTATY LINORYTU – PIĄTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 17:00–19:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Naucz się z nami jednej z technik druku wypukłego – linorytu. Zaprojektuj własne grafiki, przenieś je na matrycę, wytnij oraz odbij na papierze. Linoryt można wykorzystywać w formie użytkowej, np. do ozdabiania swoimi grafikami ubrań, dodatków, robienia pocztówek, kartek, ilustracji, plakatów artystycznych i stempelków.

Zapisy: Podczas pierwszych zajęć lub przez stronę: msk.lodz.pl

Koszt: 120 zł (miesięcznie), 40 zł (jeden warsztat)

WYSPA PLANSZÓWEK – KLUB MIŁOŚNIKÓW GIER PLANSZOWYCH DLA KAŻDEGO – PIĄTKI (OD WRZEŚNIA)

Godz.: 17:00–21:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Klub miłośników gier planszowych, który zaprasza wszystkich, bez względu na wiek. To doskonała okazja, by poznać nowych ludzi, odkryć ciekawe gry i po prostu dobrze się bawić w przyjaznej atmosferze.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>, <https://www.facebook.com/groups/876691603201958/>

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

WAKACYJNY PAŁAC NA PIĄTEK – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH – PIĄTKI (4.07–29.08.2025)

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Czas letnich wakacji to szczególna okazja, by pierwszy lub kolejny raz odwiedzić Pałac Poznańskich. Warto odkryć na nowo uroki reprezentacyjnych salonów, zajrzeć do apartamentów prywatnych oraz poznać wielopokoleniową historię rodziny. W czasie zwiedzania określone zostaną pierwotne funkcje poszczególnych pomieszczeń, zaprezentowane będą najciekawsze eksponaty, wśród nich te, które stanowiły oryginalne wyposażenie wnętrz, 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: 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: 18 zł (bilet ulgowy), 25 zł (bilet normalny)

ZWIEDZANIE WYSTAWY WALKA SŁOWEM Z PRZEWODNIKIEM – KAŻDA SOBOTA ORAZ NIEDZIELA

Godz.: 14:30

Adres: ul. Wschodnia 19

Organizator: *Bibuła* – Tajna Drukarnia Józefa i Marii Piłsudskich

Opis: *Bibuła* – Tajna Drukarnia Józefa i Marii Piłsudskich to łódzki oddział Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku. Ta oryginalna nazwa pochodzi od określenia używanego dla opisania nielegalnych, konspiracyjnych wydawnictw. Józef i Maria Piłsudscy pracowali przy redagowaniu, powielaniu i dystrybucji *Robotnika* – organu Polskiej Partii Socjalistycznej. Trafił on do rąk pracowników łódzkich fabryk, ale był też kolportowany w innych miastach i wsiach historycznych ziem polskich. *Walka słowem* to nie slogan, lecz żywa idea, którą Józef i Maria Piłsudscy wcielali w życie, gdy mieszkali w Łodzi. Pojęcie to wciąż pozostaje aktualne, dlatego stało się tytułem stałej wystawy otwartej 11 listopada 2024 roku. Klasyczna ekspozycja muzealna łączy się tutaj z fascynującą wirtualną opowieścią w rozszerzonej rzeczywistości, do której zwiedzający uzyskują dostęp za pomocą tabletu. Zapraszamy na zwiedzanie wystawy z przewodnikiem lub kuratorem. Zwiedzanie może przyjąć tu formę spaceru przekrojowego po całej wystawie lub oprowadzania skupionego wokół konkretnego tematu, w zależności od Państwa preferencji.

Zapisy: Nie są wymagane, decyduje kolejność zakupu biletów (zwiedzanie w grupie maks. 15 osób)

Koszt: 20 zł (bilet normalny), 15 zł (bilet ulgowy)

ZAPRASZAMY NA SALONY... JUŻ OD PÓŁ WIEKU! – OPROWADZANIE PO WYSTAWACH STAŁYCH PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH; PIERWSZA I TRZECIA NIEDZIELA MIESIĄCA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Rok 2025 to dla Muzeum Miasta Łodzi wyjątkowy czas, obchodzi ono bowiem 50-lecie swojego istnienia. Z tej okazji chcemy zaprosić łódzian oraz wszystkich odwiedzających miasto do poznania dziejów naszej instytucji i jednocześnie spaceru przez historię, który pozwoli na aktywne obcowanie z dziedzictwem kulturowym Łodzi. W tym szczególnym, jubileuszowym roku zapraszamy do Pałacu Rodziny Poznańskich – perły łódzkiej architektury, na wyjątkowe oprowadzanie po muzealnych wystawach, które będzie się odbywało dwa razy w miesiącu – by móc dzielić się z naszymi Gośćmi historią miasta oraz wspólnie świętować ten wyjątkowy muzealny jubileusz.

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

Koszt: 18 zł (bilet ulgowy), 25 zł (bilet normalny)

WYSTAWA NAJOSTRZEJSZYCH PAPRYK ŚWIATA (WRZESIEŃ)

Godz.: 10:00–18:00, kasa biletowa do 17:30

Adres: al. Piłsudskiego 61, Palmiarnia (park Źródłiska I)

Organizator: Palmiarnia w Łodzi

Opis: Zaprezentowanych zostanie kilkadziesiąt odmian papryki ostrej, m.in. owiana złą sławą Carolina Reaper, a także Pepper X, Dragon's Breath i wiele innych. Każdy zwiedzający będzie mógł zobaczyć na żywo, jak wyglądają najostrejsze papryki na świecie, dowiedzieć się, jak układa się ranking ostrości, a także wiele innych ciekawostek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 16 zł (bilet normalny), 8 zł (bilet ulgowy)

ZAJĘCIA INDYWIDUALNE ZE ŚPIEWU (OD WRZEŚNIA)

Godz.: Terminy i godziny zajęć ustalane są indywidualnie

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Program zajęć obejmuje: naukę emisji i higieny głosu, impostację głosu, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia pobudzające rezonatory, ćwiczenia wokalne skali głosu, ćwiczenia artykulacyjne i dykcyjne, korygowanie postawy podczas śpiewania, dobór repertuaru do możliwości wokalnych, pracę nad repertuarem i interpretacją utworu, pracę nad sposobem wyrażania emocji w śpiewie.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 140 zł (za miesiąc), 45 zł (pojedyncze spotkanie)

EDUKACJA CYFROWA

Godz.: Terminy i godziny zajęć ustalane są indywidualnie

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Wyspa Kultury

Opis: Konsultacje indywidualne dla seniorów pragnących wzbogacić wiedzę dotyczącą obsługi smartfona oraz komputera. Uczestnicy nauczą się korzystać z aplikacji takich jak poczta, mapy, bankowość, internetowe konto pacjenta, profil zaufany, asystent głosowy oraz wiele innych. Dowiedzą się, jak robić zdjęcia i filmy, jak edytować i przysyłać na inne urządzenia. Zdobędą wiedzę na temat bezpieczeństwa w sieci, poznają funkcjonalność swoich urządzeń i uzyskają swobodę w ich obsłudze.

Zapisy: 501 369 349/ <https://msk.lodz.pl/msk-radogoszcz/>

Koszt: 15 zł/konsultacja



Łódzka tytka Seniora

KONSULTACJE KARDIOLOGICZNE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wólczańska 225 lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Świetlik

Opis: Wykwalifikowani pracownicy oraz doświadczona kadra medyczna troszczy się o zdrowie i komfort seniorów. Dostosowujemy opiekę do indywidualnych potrzeb podopiecznych.

Zapisy: 42 689 36 63 lub 518 382 599/ info@fundacjaswietlik.org

Koszt: 130 zł (wizyta)

LATO NA PIOTRKOWSKIEJ – LIPIEC I SIERPIEŃ

Łódzkie Centrum Wydarzeń zaprasza mieszkańców do udziału w serii wyjątkowych wydarzeń, które będą odbywały się praktycznie na całej długości deptaka. Udział bezpłatny. Program:

Granie na balkonie – poniedziałki (7.07–25.08), godz. 16:00–17:30

Lokalizacja: Kamienice przy ul. Piotrkowskiej

Opis: Kameralne koncerty z balkonów kamienic – muzyka na żywo dla przechodniów.

Jazzowy wtorek – wtorki (1.07–26.08), godz. 19:00–20:00

Lokalizacja: Pasaż Róży

Opis: Koncerty jazzowe w sercu miasta.

Piotrkowska kameralnie – środy (2.07–27.08), godz. 20:00–21:00

Lokalizacja: Pasaż Rubinsteina

Opis: Kameralne koncerty instrumentalne i klasyczne.

Stand-up – czwartki (3.07–28.08), godz. 21:00–22:00

Lokalizacja: Pasaż Schillera

Opis: Wieczory komediowe z udziałem stand-uperów.

Granie w bramie – piątki (4.07–29.08), godz. 17:00–19:00

Lokalizacja: Pasaż Róży

Opis: Koncerty młodych zespołów – muzyczne odkrycia w miejskich przestrzeniach.

Muzyczny plener – piątki (4.07–29.08), godz. 19:00–22:00

Lokalizacja: plac Wolności

Opis: Piątkowe wieczory z muzyką na placu – różne style, różni wykonawcy.

Sobotnie brzmienia – soboty (5.07–30.08), godz. 19:30–20:30

Lokalizacja: Pasaż Róży

Opis: Sobota z muzyką alternatywną, indie, elektro.

Songwriter pod Zegarem – soboty (5.07–30.08), godz. 21:00–22:00

Lokalizacja: pod zegarem na ul. 6. Sierpnia

Opis: Wieczne występy songwriterów – klimatyczna muzyka autorska.





DOŁĄCZ DO NOWEGO KLUBU SENIORA!

Miasto Łódź w partnerstwie z Fundacją 4Future prowadzi nabór do Klubu Seniora przy ul. Wileńskiej 25 powstałego z myślą o osobach starszych, które potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Nowoczesna przestrzeń i bogaty program

Klub Seniora został otwarty dzięki dotacji z Funduszy Europejskich, w budynku dostosowanym do potrzeb osób z niepełnosprawnością i starszych.

Celem działania Klubu jest nie tylko zapewnienie bezpiecznego i przyjaznego miejsca dla seniorów, ale przede wszystkim rozwijanie kompetencji osobistych, cyfrowych i społecznych uczestniczek i uczestników, wzmacnianie ich świadomości zdrowotnej oraz umożliwienie udziału w życiu kulturalnym.

Dla osób zakwalifikowanych do wsparcia przewidziano szeroki zakres zajęć – od warsztatów rękodzieła, gimnastyki umysłu i zajęć sportowo-rekreacyjnych po zajęcia z fizjoterapeutami, edukację zdrowotną, wsparcie psychologiczne i prawne, warsztaty komputerowe czy spotkania integracyjne. Dodatkowo raz w miesiącu organizowane będą wyjścia grupowe poza siedzibę Klubu.

Indywidualne podejście i wsparcie towarzyszące

Dla każdego uczestnika i uczestniczki zostanie utworzona indywidualna ścieżka wsparcia, dopasowana do ich potrzeb i możliwości. Osoby zakwalifikowane do Klubu będą mogły skorzystać także ze wsparcia towarzyszącego w postaci teleopieki, a ich opiekunowie faktyczni – z poradnictwa psychologicznego i szkoleń.



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską





Kto może się zgłosić?

Z oferty Klubu Seniora będą mogły skorzystać osoby, które spełniają łącznie wszystkie wymienione poniżej kryteria, tj.:

- mają ukończone 60 lat,
- mieszkają, pracują lub uczą się na terenie miasta Łodzi,
- są osobami potrzebującymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.

Jak się zgłosić?

Rekrutacja do Klubu Seniora prowadzona jest w trybie ciągłym w okresie od czerwca 2025 r. do października 2029 r. Dokumenty zgłoszeniowe można składać osobiście (ul. Zachodnia 47, ul. Wileńska 25), listownie, a także mailowo.

Szczegółowe informacje i kontakt

ul. Zachodnia 47, pokój 132, 42 638 47 30

ul. Wileńska 25, I piętro, 502 863 022

pogodnajesienzycia@uml.lodz.pl

Wszelkie niezbędne informacje oraz dokumenty zgłoszeniowe można znaleźć również na stronie **www.uml.lodz.pl/klubseniora**

Zadanie pn. Klub Seniora realizowane jest w ramach projektu *Pogodna Jesień Życia* współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021–2027, w ramach Priorytetu 7. Fundusze europejskie dla zatrudnienia i integracji w Łódzkiem, Działania FELD.07.10 Usługi społeczne i zdrowotne – ZIT Łódzki Obszar Metropolitalny.

Wartość projektu: 12 570 988,42 PLN

Wysokość wkładu z Funduszy Europejskich: 10 685 340,16 PLN

Okres realizacji: 1.03.2025–31.10.2029

Aquapark FALA

KARNET

60+



130 ZŁ MIESIĘCZNIE

2 GODZINY NA BASENIE

**WEJŚCIE
DO 14:00**

AQUAPARK.LODZ.PL