

MIEJSKI INFORMATOR DLA SENIORÓW





Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Departament Zdrowia i Spraw Społecznych
Urząd Miasta Łodzi

Materiał opracowany
na podstawie informacji
udostępnionych m.in. przez:

- ◆ Biuro Aktywności Miejskiej
- ◆ Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
- ◆ Miejską Strefę Kultury w Łodzi
- ◆ Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
- ◆ Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
- ◆ Miejskiego Rzecznika Konsumentów
- ◆ Rzecznika ds. Seniorów
- ◆ Rzecznika Osób z Niepełnosprawnościami
 - ◆ Urząd Stanu Cywilnego
 - ◆ Wydział Finansowy
 - ◆ Wydział Spraw Obywatelskich i Komunikacji

ŁÓDŹ 2024

ISBN 978-83-945928-7-5



1. AKTYWNY SENIOR

1.1. Działania Oddziału ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej.....	2
1.2. Kultura i edukacja	7
1.3. Sport i rekreacja	12
1.4. Aktywność obywatelska	14
1.5. Ulgi	16

2. OPIEKA/ ZDROWIE

2.1. Miejskie Centra Medyczne w Łodzi	18
2.2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi	20
2.3. Narodowy Fundusz Zdrowia	22

3. POMOC/ WSPARCIE

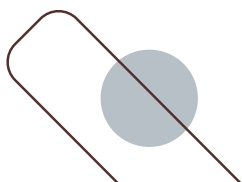
3.1. Rzecznik ds. Seniorów	28
3.2. Rzecznik Osób z Niepełnosprawnościami	29
3.3. Miejski Rzecznik Konsumentów	30
3.4. Miejska Rada Seniorów	31
3.5. Bezpłatne porady prawne	31

4. SPRAWY URZĘDOWE

4.1. Obsługa informacyjno-kancelaryjna Urzędu Miasta Łodzi	34
4.2. Urząd Stanu Cywilnego	36
4.3. Wydział Spraw Obywatelskich i Komunikacji	40
4.4. Wydział Finansowy	43

5. BAZA TELEADRESOWA

5.1. Aktywny Senior	49
5.2. Opieka/ zdrowie	59
5.3. Pomoc/ wsparcie	62
5.4. Sprawy urzędowe	64



Szanowni Państwo Drodzy Seniorzy

Oddaję w Państwa ręce informator, który stanowić ma praktyczny „przewodnik” po Łodzi, wskazując miejsca, w których seniorzy mogą nie tylko załatwić ważne sprawy, czy uzyskać pomoc, ale też skorzystać z ciekawych zajęć i rozwijać swoje pasje.

W Łodzi żyje niemalże 200 tysięcy starszej łódzkiej młodzieży. Każdy ma swoje zainteresowania, hobby, plany, ale też potrzeby, na które miasto oraz jego instytucje chciałyby odpowiadać w jak największym stopniu. Dlatego też w informatorze znajdziecie Państwo zarówno ofertę centrów zdrowego i aktywnego seniora czy obiektów sportowych i rekreacyjnych, czekających na tych, dla których wiek to tylko rubryka w dokumencie tożsamości. Ale też informację o miejscach, gdzie ci potrzebujący wsparcia znajdą pomoc: o poradniach zdrowia, domach pomocy społecznej czy domach dziennego pobytu.

Wydawnictwo kierujemy szczególnie do osób starszych, ale również ich rodzin. Liczba seniorów żyjących wśród nas rośnie – taki jest społeczny trend – co też wymaga od nas tworzenia coraz szerszej oferty skierowanej do tej grupy. Dlatego też mam nadzieję, że nasz informator będzie praktycznym przewodnikiem ułatwiający Państwu codzienne życie w Łodzi. I w jednym miejscu pozwoli odnaleźć niezbędne informacje potrzebne seniorowi. Zapraszam do lektury!

Hanna Zdanowska
Prezydent Miasta Łodzi





AKTYWNY

SENIOR



1.1. ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

DZIAŁANIA ODDZIAŁU DS. POLITYKI SENIORALNEJ I ZDROWOTNEJ UMŁ

Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej to komórka Urzędu Miasta Łodzi, której zadaniem jest aktywizacja społeczna seniorów. Oddział inicjuje i koordynuje projekty dla osób 60+, realizuje działania informacyjne, wspiera inicjatywy adresowane do seniorów oraz współpracuje z podmiotami działającymi na rzecz tej grupy wiekowej.

Kontakt:

ul. Zachodnia 47, p. 132, tel.: 42 638 47 30

e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

FB: www.facebook.com/SeniorzywLodzi

Projekty stałe realizowane/koordynowane przez Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej:

Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora

Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora powstały w celu aktywizacji społecznej i edukacji zdrowotnej osób 60+.

Obecnie w Łodzi funkcjonują następujące Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora:

CZAS Cieszkowskiego 6

Godziny pracy: pon. – pt. 8:00 – 15:00, tel.: 42 689 11 60

e-mail: czas.cieszkowskiego@mcmgorna.pl

FB: www.facebook.com/CZASCieszkowskiego

CZAS Felińskiego 7

Godziny pracy: pon. – pt. 8:00 – 15:00, tel.: 697 404 697

e-mail: czas.felinskiego@mcmgorna.pl

FB: www.facebook.com/CZASFelinskiego

CZAS Libelta 16

Godziny pracy: pon. – pt. 8:00 – 15:00, tel.: 42 655 30 39

e-mail: czas@mcmbaluty.pl

FB: www.facebook.com/CZASLibelta

CZAS Nastrojowa 10

Godziny pracy: pon. – pt. 8:00 – 15:00, tel. 516 553 412

email: czasnastrojowa@mcmbaluty.pl

FB: www.facebook.com/CZASNastrojowa

CZAS Przyrodnicza 7/9

Godziny pracy:

pon. – pt. 8:00 - 15:00, tel.: 42 617 12 32

e-mail: czasprzyrodnicza@jonscher.pl

FB: www.facebook.com/CZASPrzyrodnicza



CZAS Rzgowska 170

Godziny pracy:

pon. – pt. 8:00 – 15:00, tel.: 42 306 74 74

e-mail: czas@mcmgorna.pl

FB: www.facebook.com/CZASRzgowska

CZAS Szpitalna 6

Godziny pracy:

pon. – pt. 9:00 – 16:00

tel.: 502 322 547

e-mail: czas@mcmwidzew.pl

FB: www.facebook.com/CZASWidzew

Mobilny CZAS

Godziny pracy:

pon. – pt. 8:00 – 15:00,

tel.: 665 004 038

e-mail: mobilnyczas@mcmgorna.pl

FB: www.facebook.com/MobilnyCZAS

Nowa forma Centrum, której działalność opiera się na realizacji spotkań i zajęć w kilku lokalizacjach na obszarze Łodzi Górnej oraz w plenerze.

Centra pracują w dni robocze, a w ich ofercie znajdują się m.in. zajęcia sportowe, zdrowotne, edukacyjne, integracyjne oraz warsztaty rękodzieła. W wybranych terminach odbywają się w nich wykłady, prelekcje oraz kursy komputerowe. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Z sal Centrów mogą nieodpłatnie korzystać seniorzy, którzy chcą podzielić się z innymi swoimi pasjami lub umiejętnościami (w formie wykładów bądź warsztatów), a także grupy seniorskie i międzypokoleniowe, które nie mają własnej siedziby (tj. grupy zainteresowań, brydżyści, kluby dyskusyjne etc.).

Informacje o aktualnym harmonogramie zajęć CZAS można uzyskać:

- pod numerami telefonów Centrów,
- zaglądając na stronę www.uml.lodz.pl/seniorzy

Zapisy na zajęcia prowadzone są przez każde Centrum telefonicznie 25 dnia każdego miesiąca w godz. 9:00 – 13:00.

Mikrogranty dla Seniorów

Konkurs finansowany z budżetu Miasta Łodzi zapewniający bezzwrotne wsparcie finansowe do 5 000 zł na realizację działań dedykowanych osobom 60+.

Dzięki formule konkursu o dofinansowanie projektów dla osób 60+ mogą ubiegać się grupy seniorów i międzypokoleniowe, czyli tzw. grupy nieformalne (klu-



by seniora, grupy sąsiedzkie, grupy międzypokoleniowe, hobbyści, członkowie wspólnot mieszkańców itp.).

Łódzka Tytka Seniora

Łódzka Tytka Seniora została przygotowana z myślą o wszystkich osobach 60+ szukających informacji na temat ciekawych sposobów spędzania wolnego czasu.

Łódzka Tytka Seniora to poręczne źródło informacji w formie koperty, w której znajduje się aktualny harmonogram wydarzeń takich jak wycieczki, wykłady, warsztaty, spektakle, zajęcia sportowe i wiele innych inicjatyw organizowanych przez Urząd Miasta Łodzi, instytucje oraz organizacje pozarządowe.

Publikacja wydawana jest cyklicznie w formie papierowej oraz cyfrowej zamieszczanej na portalu www.uml.lodz.pl/seniorzy.

Tytka dostarczana jest do 50 punktów na terenie całego Miasta – można znaleźć ją w przychodniach miejskich, domach kultury oraz punktach informacji Urzędu Miasta Łodzi.



Łódzkie Senioralia

Majowe Dni Seniorów organizowane co roku przez Urząd Miasta Łodzi, łódzkie organizacje pozarządowe, instytucje i inne podmioty działające na rzecz osób starszych. Głównym celem Łódzkich Senioraliów jest zachęcenie osób 60+ do aktywnego stylu życia, poszerzania wiedzy, rozwijania pasji, a także wskazanie miejsc, w których mogą rozwijać swój potencjał.

Przez dwa tygodnie mieszkańcy miasta mogą korzystać z oferty kilkuset specjalnie przygotowanych wydarzeń, a posiadacze Karty Łódzianina z aktywnym Pakietem Seniora mają zapewnione bezpłatne przejazdy środkami komunikacji miejskiej. Otwarcia każdej edycji towarzyszy koncert gwiazdy.



Projekt „Senior w Sieci”

Łodzianie w wieku 60+ mogą wziąć udział w bezpłatnych zajęciach z obsługi komputera oraz smartfona dostosowanych do potrzeb i poziomu zaawansowania. Warsztaty skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów Internetu, poruszać się w serwisach społecznościowych oraz używać komunikatorów.

Kursy odbywają się w kilku lokalizacjach na terenie całego miasta.

Telefon Życzliwości i Halofon dla Seniorów

Projekt „Telefon Życzliwości dla Seniorów” to wspólne przedsięwzięcie zespołu fundacji Subvenio oraz Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ. Tworzy go kompetentna i zaangażowana grupa wolontariuszy 60+, którzy chętnie dzielą się wiedzą oraz dobrym słowem z rówieśnikami w trudnej sytuacji życiowej.

Z kadrą Telefonu Życzliwości można się kontaktować od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 15.00 pod numerami:

42 638 50 32

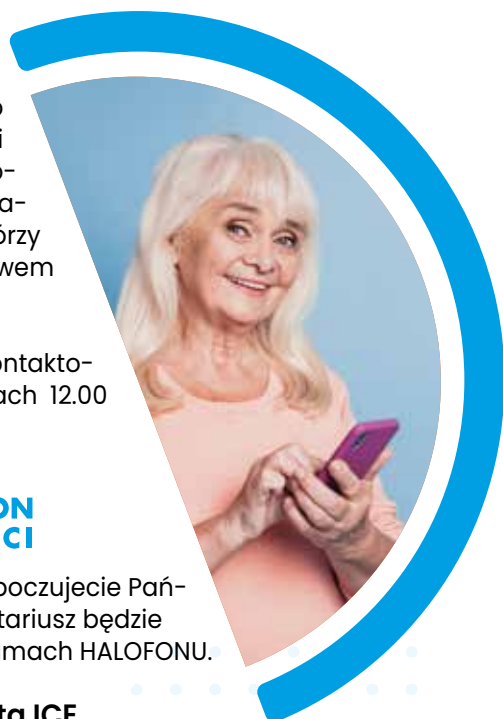
739 903 452

739 903 453



**ŁÓDZKI TELEFON
ŻYCZLIWOŚCI**

Jeśli po rozmowie z Telefonem Życzliwości, poczujecie Państwo potrzebę regularnego kontaktu, wolontariusz będzie kontaktował się z Państwem regularnie w ramach HALOFONU.



Pudełko Życia i Karta ICE

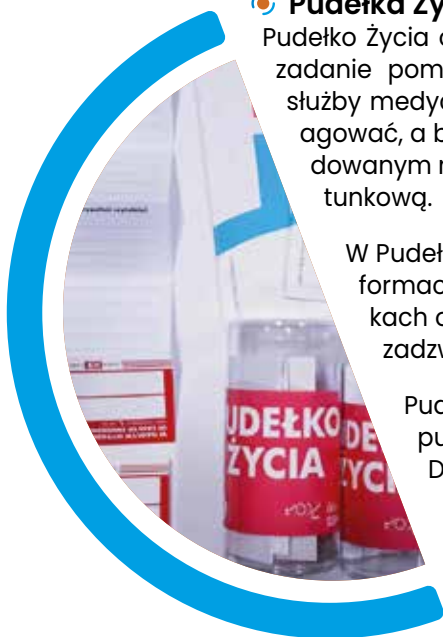
Pudełko Życia oraz Karta ICE mają za zadanie pomagać w sytuacji, gdy służby medyczne muszą szybko reagować, a brak kontaktu z poszkodowanym może opóźnić akcję ratunkową.



**PUDEŁKO
ŻYCIA**

W Pudełku Życia oraz na Karcie ICE zamieszcza się informacje o chorobach, alergiach, przyjmowanych lekach oraz dane kontaktowe osób, do których należy zadzwonić w razie nagłego wypadku.

Pudełka są dostępne w przychodniach miejskich, punktach informacji Urzędu Miasta Łodzi oraz Dzielnicowych Centrach Aktywnego Seniora.



**Informacje o powyższych projektach
oraz innych inicjatywach dla seniorów można uzyskać:**

- odwiedzając miejski portal dla Seniorów: www.uml.lodz.pl/seniorzy oraz profil FB Seniorzy w Łodzi ([www.fb.com/SeniorzywLodzi](https://www.facebook.com/SeniorzywLodzi))
- kontaktując się z Oddziałem ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej UMŁ
 - ul. Zachodnia 47, p. 132, tel.: 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl





1.2. KULTURA I EDUKACJA

Miejska Strefa Kultury w Łodzi

Oferta Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi dla Seniorów:

Ośrodek Sztuki, ul. Krzemieniecka 2a

- ◆ Spotkania brydżowe.
- ◆ Chór Clil.
- ◆ W zdrowym ciele, zdrowy duch – Zajęcia ruchowe.
- ◆ Słowołot – Pisanie kreatywne.
- ◆ Wasza kulistość! Klub gry w bule.

Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6a

- ◆ Chór Seniora „Karo.Linki” – Amatorska grupa wokalna.
- ◆ Konwersacje z języka angielskiego – Zajęcia grupowe skierowane do osób znających podstawy j. angielskiego.
- ◆ Grupa wokalnie-teatralna.
- ◆ Śpiew solowy – Podczas zajęć uczestnicy będą mogli nauczyć się prawidłowej emisji głosu, dowiedzieć jak głos powstaje oraz popracować nad wybraną piosenką.
- ◆ Ceramika dla Seniora – Twórcze lepienie dla mniej lub bardziej początkujących.
- ◆ Klub seniora.
- ◆ Kurs komputerowy – Nauka obsługi laptopów i smartphonów.
- ◆ Instrumentarium – Zajęcia nauki gry na instrumentach: gitara, pianino, keyboard.
- ◆ Kre-Aktywni – Spotkania zawierające trening umysłu obejmujący ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji.
- ◆ Muzykoterapia aktywna – Zajęcia mające na celu m.in. naukę odpoczynku i relaksacji, poprawienie kondycji psychofizycznej oraz wzrost pozytywnego nastawienia do życia.
- ◆ Warsztaty rękodzieła – warsztaty z różnych technik rękodzieła m.in. makrama, decoupage, pirografia, quilling i enkaustyka.
- ◆ Warsztaty taneczne – Zajęcia ruchowo-taneczne, w ramach których uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cza – cza, walc, rumba, tango, disco, rock&roll.
- ◆ Zespół Taneczny Cheerleaders 60+ „młodzianki” – dynamiczne i energetyczne zajęcia taneczne dla pań w wieku 60+.
- ◆ Dyskusyjny Klub Książki.
- ◆ Niektórzy lubią poezję – Cykliczne spotkania, podczas których Uczestnicy omawiają utwory wybranych autorów.
- ◆ Spotkania miłośników gry w Scrabble.

Ośrodek Górna, ul. Siedlecka 1

- ◆ Spacery ze smartphonem – W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych.
- ◆ Zajęcia z podstaw szycia na maszynie „Co za szycie!” – Obsługa maszyny, podstawowe funkcje i ściegi. Organizator zapewnia maszyny do szycia i materiały.

- ◆ Kurs komputerowy.
- ◆ Spotkania Grupy Literackiej Centauro – Spotkania miłośników literatury.
- ◆ Klub Brydżowy – Spotkania i rozgrywki miłośników brydża.
- ◆ Aktywni z „Siłaczką” – Ogólnorozwojowe zajęcia ruchowe, uelastycznienie ciała, gimnastyka, ciekawe prelekcje na temat zdrowego żywienia.
- ◆ Zajęcia teatralne Kabaretu Wacław i Jego Ferajna – Wokalna grupa o charakterze kabaretowym.
- ◆ Klub Rękodzieła Artystycznego „Koroneczka”.

Centrum Kultury Młodych, ul. Lokatorska 13

- ◆ Taniec w kręgu – W programie m.in.: tańce rumuńskie, polskie, żydowskie i niemieckie.
- ◆ Klub Rzemiosła Artystycznego ARTE – Klub zajmuje się propagowaniem różnych form rękodzieła – haft, szydełko, druty, koronka czółenkowa.
- ◆ Oddział Karpacki PTT.
- ◆ Otwarte spotkania ligi kobiet.
- ◆ Klub aktywnego seniora.
- ◆ Klub brydżowy.

Klub Dąbrowa, ul. Dąbrowskiego 93

- ◆ Klub Seniora.
- ◆ Klub filmowy.
- ◆ Gimnastyka dla dorosłych i seniorów.

Dom Kultury 502, ul. A. Sacharowa 18

- ◆ Taniec towarzyski – Zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów.

Dom Kultury „Ariadna”, ul. Niciarniana 1/3

- ◆ Gimnastyka dla osób 60+.
- ◆ Tai Chi – Chińska sztuka ćwiczeń.
- ◆ Spotkania Starowidzewiaków – Cykliczne spotkania dawnych i obecnych mieszkańców Starego Widzewa oraz osób zainteresowanych historią tej dzielnicy Łodzi.
- ◆ Starowidzewskie Potańcówki – Cykliczne imprezy taneczne w dawnym stylu.

Dom Kultury „Widok”, al. J. Piłsudskiego 133

- ◆ Ceramika dla seniorów.
- ◆ Gimnastyka 60+.
- ◆ Plastyka dla seniorów.
- ◆ Muzyczne Kawiarenki – Cykliczne spotkania z zespołem wokalnie – instrumentalnym Cantare

Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo, ul. Limanowskiego 166

- ◆ Pracownia Fotografii Artystycznej – Spotkania warsztatowe, wykłady a także sesje fotograficzne.
- ◆ Gimnastyka zdrowy kręgosłup.
- ◆ Lektoraty – Nauka języka angielskiego i hiszpańskiego dla seniorów.
- ◆ Cafe Rondo – Cykliczne spotkania z interesującymi osobami, ekspertami i specjalistami.
- ◆ Taniec intuicyjny dla dorosłych, dla kobiet.
- ◆ S, jak Senior w Sztuce – Zajęcia plastyczne w teorii i praktyce.



Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej, ul. Żubardzka 3

- ◆ Studio Maestro + - Pracownia plastyczna dla seniorów 60+.
- ◆ Teatr Bez Granic - Teatr współtworzony przez grupę seniorów, realizujący zadania warsztatowe a także spektakle teatralne.
- ◆ Samorządowy Uniwersytet III Wieku.
- ◆ Klub Absolwentów i Sympatyków Samorządowego Uniwersytetu III Wieku.
- ◆ Coffee English - Język angielski dla seniorów.
- ◆ Malowanie na szkło.
- ◆ Zdrowie z natury - Spotkania dla osób aktywnych, zainteresowanych zdrowym trybem życia, szukającym rozwiązań na lepsze samopoczucie.
- ◆ Joga.
- ◆ Obsługa Smartfona.

Centrum Twórczości Lutnia, ul. Łanowa 14

- ◆ Grupa Malarska Impresja - Uczestnicy zajęć poznają różne techniki plastyczne.
- ◆ Twórcza Grupa Literacka Limeryk - Spotkania poetyckie, podczas których uczestnicy dokonują prezentacji własnych utworów i wymieniają się opiniami na ich temat.
- ◆ Angielski dla Seniorów - Zajęcia prowadzone są metodą FLOW, czyli bezpośredniej komunikacji.
- ◆ Chór Canto - Grupa amatorów, pasjonatów w wieku senioralnym lubiących śpiew solowy i zespołowy.
- ◆ Grupa taneczna Eretz - Taniec w kręgu.
- ◆ Zajęcia medytacyjno- relaksacyjne. - Klub Seniora „Przy Kominku” - Koncerty, prelekcje multimedialne, spotkania z ciekawymi ludźmi, spektakle.
- ◆ Koło Turystycznie Seniorów Piechur - Spacerzy piesze z przewodnikiem po Łodzi.
- ◆ Teatr Podtekst - spektakle realizowane przez seniorów pod opieką artystyczną reżysera Jerzego Hutka.
- ◆ Koło Miłośników Teatru - Przedstawianie oferty repertuaru teatrów łódzkich.
- ◆ Warsztaty literackie „Wszystko o wierszu”.

Ośrodek Wyspa Kultury, ul. Stawowa 28

- ◆ Gimnastyka zdrowy kręgosłup.
- ◆ Radogoski Klub Seniora - Uczestnicy klubu rozszerzają swoją wiedzę z różnej tematyki m.in. rękodzieła, plastyki, turystyki (polskiej i zagranicznej), literaturoznawczej czy muzycznej.
- ◆ Koło Bałuty nr 8 Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków - Edukacja diabetologiczna pacjentów i ich rodzin oraz integracja środowiska diabetyków.

Aktualne informacje o ofercie są dostępne na stronie
www.msk.lodz.pl oraz pod nr.: **42 674 92 30**.

Kontakt do doradczyni czasu wolnego: **574 190 669**.

Dane kontaktowe filii MSK w Łodzi: **Rozdział 5 Baza teleadresowa**

Biblioteka Miejska w Łodzi

Oferta Biblioteki Miejskiej w Łodzi jest dedykowana wszystkim grupom wiekowym. Każda z niemal 60 filii Biblioteki Miejskiej w Łodzi realizuje różne formy aktywności tj.: spotkania autorskie, warsztaty, zajęcia fizyczne, konsultacje językowe, spacer.

Aktualne informacje są dostępne na stronie internetowej
www.biblioteka.lodz.pl (w zakładce Wydarzenia)
oraz pod numerem: 571 553 081

Dane kontaktowe filii Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi:
Rozdział 5 Baza teleadresowa

Uniwersytety III Wieku

Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz

Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz powstał w 1979 roku, jako pierwsza placówka w regionie i szósta w Polsce. Wykłady z różnych dziedzin odbywają się dwa razy w tygodniu. W ramach oferty edukacyjnej ŁUTW odbywa się także 25 typów różnorodnych zajęć w formie sekcji, warsztatów, kursów i lektoratów. Wykładowcami są uznani naukowcy i znani ludzie kultury. Zajęcia odbywają się w systemie semestralnym. Rok akademicki składa się z dwóch semestrów, każdy z nich trwa 4 miesiące.

Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej

Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej został powołany Uchwałą Senatu PŁ w 2006, jako integralna jednostka organizacyjna Uczelni, w odpowiedzi na potrzeby edukacyjne seniorów. Działalność UTW PŁ jest ukierunkowana na edukację, aktywizację psychofizyczną i społeczną osób starszych. W ofercie znajdują się wykłady popularno-naukowe, odbywające się dwa razy w tygodniu, oraz kilkadziesiąt grup zajęć sekcyjnych i kursowych, z różnorodnych obszarów tematycznych. Słuchacze UTW PŁ są rekrutowani spośród kandydujących w kolejności zgłoszeń w ramach limitu dostępnych miejsc. Zajęcia w Uniwersytecie Trzeciego Wieku odbywają się w roku akademickim obejmującym dwa semestry.

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

Tematyka wykładów i zajęć integracyjnych obejmuje zagadnienia związane z historią i kulturą Łodzi i regionu, zdrowiem i prawidłowym stylem życia i żywieniem osób w wieku 55+, a także zagadnienia związane z ekonomią, religią i psychologią.

Salezyjański Uniwersytet Trzeciego Wieku

Uniwersytetowi przyświecają ideały założyciela Towarzystwa Salezyjańskiego – św. Jana Bosko: Rozum, Religia, Miłość. Zajęcia realizowane są trzy razy w tygodniu i obejmują różnotematyczne wykłady, fakultety i sekcje zainteresowań. Uczestnicy ponoszą opłatę semestralną oraz opłatę za udział w sekcjach zainteresowań.

Akademia Seniora Activus

Podstawową formą działalności Akademii Seniora Activus jest prowadzenie zajęć w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Akademia korzysta z logistycznego wsparcia Wydziału Ekonomiczno-Socjologicznego Uniwersytetu Łódzkiego, gdzie mieści się siedziba Fundacji Activus. Zajęcia odbywają się zgodnie z rytmem roku akademickiego, wg. tygodniowego planu zajęć obejmującego wykłady, zajęcia rekreacyjno-sportowe oraz pracę w sekcjach zainteresowań.

Akademia Kreatywnego Seniora

Akademia Kreatywnego Seniora działa przy Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi. Oferuje zajęcia artystyczne skierowane do osób dojrzałych, które odczuwają potrzebę poszerzania umiejętności i wiedzy, rozwoju intelektualnego, aktywności społecznej, uczestnictwa w szeroko rozumianym życiu kulturalnym oraz łączenia i wymiany doświadczeń pokoleniowych. W programie znajdują się zajęcia z zakresu szeroko rozumianej sztuki: malarstwa, rysunku, grafiki i sztuk wizualnych. Udział w zajęciach Akademii Kreatywnego Seniora jest odpłatny.

Dane kontaktowe Uniwersytetów III Wieku: Rozdział 5 Baza teleadresowa



1.3.**SPORT I REKREACJA**

Zajęcia sportowo-rekreacyjne prowadzone przez instruktorów Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łodzi:

◆ **Gimnastyka w wodzie** – Zajęcia ogólnorozwojowe, wykonywane w wodzie.

Zajęcia odbywają się codziennie od poniedziałku do piątku w niecce rekreacyjnej na całorocznej pływalni „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2. Obowiązują zapisy telefoniczne 563 777 610. Uczestnik ponosi koszt biletu wstępu na obiekt, zgodnie z cennikiem.

◆ **Nordic walking** – Forma rekreacji na świeżym powietrzu polegająca na marszu ze specjalnymi kijami. Zajęcia poprawiają wydolność, układ oddechowy, krwionośny, koordynację ruchową. Zajęcia odbywają się przez cały rok na terenie obiektów rekreacyjnych i parków miejskich:

– Stawy Jana, Stawy Stefańskiego, Park Poniatowskiego, Park Piłsudskiego, Park Mickiewicza.

◆ **Zajęcia z piłkami body ball** – Ćwiczenia na niestabilnym podłożu, z użyciem dużych piłek gumowych, wzmacniające wszystkie partie mięśni. Poprawiające równowagę oraz koordynację ruchową.

Zajęcia odbywają się na sali gimnastycznej Hali Sportowej przy ul. ks. Skorupki 21 oraz sali kondycyjnej hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5.





◆ **Zajęcia z piłkami pilates** – Ćwiczenia z wykorzystaniem małych gumowych piłek. Zajęcia poprawiające koordynację ruchową, wzmacniające mięśnie ramion, brzucha, nóg.

Zajęcia odbywają się na sali gimnastycznej w Hali Sportowej przy ul. Skorupki 21 oraz sali kondycyjnej hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5.

◆ **Zajęcia wzmacniające z gumami oporowymi** – Ćwiczenia z wykorzystaniem krótkich i długich gum. Zajęcia poprawiające siłę mięśniową. Charakteryzują się większą intensywnością treningu.

Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Skorupki 21 oraz hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5.

◆ **Zajęcia ogólnousprawniające** – Aktywność skierowana do wszystkich osób bez względu na wiek i poziom sprawności fizycznej. Ma charakter profilaktyczny, zapobiega pojawianiu się bólów kręgosłupa. Zajęcia oparte są na ćwiczeniach rozluźniających, mobilizacyjnych, wzmacniających.

Zajęcia odbywają się na sali fitness na pływalni „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2.

◆ **Zajęcia ogólnorozwojowe z przyrządami** – Ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśni, poprawiające koordynację ruchową. Podczas zajęć używane są piłki, hantelki, krzesła, kijki gimnastyczne, gumy oporowe.

Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Skorupki i przy ul. Małachowskiego.

◆ **Zajęcia ogólnorozwojowe** – Ćwiczenia przyspieszające metabolizm. Wzmacniające mięśnie, poprawiające wydolność organizmu. Wpływające na poprawę samopoczucia przez cały dzień.

Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Skorupki 21 oraz hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5.

◆ **Zajęcia wzmacniające górne partie ciała** – Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion, pleców z użyciem hantli.

Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Skorupki 21 oraz hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5.

◆ **Płaski brzuch** – Zajęcia nakierowane na wzmocnienie wszystkich partii mięśni brzucha.

Zajęcia odbywają się w hali sportowej przy ul. Skorupki 21 oraz hali sportowej przy ul. Małachowskiego 5.

Informacje dotyczące zajęć można uzyskać pod numerem:
536 777 610 oraz na stronie internetowej: www.mosir.lodz.pl.

Wykaz obiektów sportowych MOSiR:
Rozdział 5 Baza teleadresowa

1.4. AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA

Fabryka Aktywności Miejskiej

Fabryka Aktywności Miejskiej to przestrzeń dla wszystkich mieszkańców i mieszkanki chcących angażować się we współtworzenie naszego miasta.

Fabryka to miejsce konsultacji społecznych, warsztatów, wystaw, konferencji, spotkań z organizacjami pozarządowymi, rzecznikiem ds. seniorów czy pełnomocnikami Prezydenta Miasta Łodzi.

W Fabryce Aktywności Miejskiej jest też miejsce na debaty z mieszkańcami, edukację o mieście i jego dziedzictwie.

Bo ważnymi uczestnikami i adresatami naszych działań są zarówno seniorzy, jak i młodzież, z którą będziemy się spotykać na warsztatach z edukacji samorządowej czy obywatelskiej.

Grupą docelową są mieszkańcy miasta Łodzi, z którymi wspólnie działamy. Nasza praca to ciągła partycypacja na różnych płaszczyznach, od inicjatyw dotyczących przestrzeni miejskiej, poprzez otwarte wydarzenia dla seniorów, dzieci i młodzieży, osób z niepełnosprawnością, osób w kryzysie bezdomności, mniejszości etnicznych, kobiet i mężczyzn. Każdego tygodnia przybywa otwartych wydarzeń w Fabryce Aktywności Miejskiej, organizowanych przez samych mieszkańców dla innych mieszkańców. To, co wyróżnia nasze miejsce to otwartość i dostępność dla aktywnych.

Kontakt: Biuro Aktywności Miejskiej

ul. Tuwima 10

tel. 42 638 46 00

email: biuro.aktywnosci@uml.lodz.pl

Łódzki Budżet Obywatelski

Łódzki Budżet Obywatelski to wydzielona część budżetu miasta, o której przeznaczeniu mogą decydować mieszkańcy i mieszkanki Łodzi. Mechanizm jest bardzo prosty: każda osoba mieszkająca w Łodzi może złożyć propozycję zadania. Warunek? Musi być ono zgodne z prawem, możliwe do wykonania w ciągu jednego roku i mieścić się w kwocie przewidzianej w budżecie. Zadania po weryfikacji, które spełnią te wymagania, zostają poddane pod głosowanie. Decyzja, które z tych zadań będzie ostatecznie zrealizowane w kolejnym roku, należy do mieszkańców i mieszkanki Łodzi.

Środki z budżetu obywatelskiego można przeznaczyć na zadania, które należą do kompetencji gminy i powiatu,



obejmujących szeroki zakres różnorodnych dziedzin – od ochrony środowiska, budowy dróg czy polityki społecznej, poprzez edukację, sport, kulturę, a na sprawach związanych z bezpieczeństwem kończąc. W ramach Łódzkiego Budżetu Obywatelskiego mieszkańcy i mieszkanki mają naprawdę bardzo duże możliwości działania. Można bowiem zgłaszać nie tylko zadania inwestycyjne, ale również różnego rodzaju zadania miękkie np. zajęcia sportowe czy organizację festiwalu muzycznego. Decyzja o tym, co warto zrobić, należy do każdego z nas. Budżet Obywatelski może współtworzyć każdy, kto mieszka w Łodzi. Nie ma znaczenia wiek!

Inicjatywa lokalna

Inicjatywa lokalna to forma współpracy Miasta Łodzi z jego mieszkańcami w celu wspólnego realizowania zadań publicznych na rzecz łódzkiej społeczności. Mieszkańcy zgłaszają pomysły i deklarują udział w ich realizacji, który może mieć formę pracy społecznej, wkładu rzeczowego i/lub finansowego. Inicjatywy mogą dotyczyć mniejszych i większych działań: od modernizacji podwórka, budowy/rozbudowy/remontu dróg, budowy placu zabaw, remontu skweru, działań dotyczących ochrony przyrody/edukacji/oświaty/wychowania, po wydarzenia integrujące mieszkańców.

Procedura inicjatywy lokalnej nie jest skomplikowana. Mieszkańcy składają wniosek do Biura Aktywności Miejskiej. Jeśli inicjatywa lokalna jest możliwa do realizacji to mieszkańcy i mieszkanki wspólnie z Urzędem Miasta Łódź lub jednostką miejską podpisują umowę i wspólnie przystępują do działania.

Kontakt: Biuro Aktywności Miejskiej
ul. Tuwima 10
tel. 42 638 46 00
email: biuro.aktywnosci@uml.lodz.pl



1.5.**ULGI****Karta Łodzianina**

Karta Łodzianina to system zniżek, który zachęca łodzian do aktywnego korzystania z oferty kulturalno-rozrywkowej i usługowej miasta. W ramach Karty Łodzianina dla mieszkańców, którzy ukończyli 60 lat przygotowany został specjalny pakiet ulg i zniżek dedykowany seniorom. W okresie Łódzkich Senioraliów posiadacze Karty Łodzianina z aktywnym pakietem seniora korzystają bezpłatnie z miejskiej komunikacji w Łodzi. Kartę Łodzianina można wyrobić online lub stacjonarnie w miejskich bibliotekach, w punktach obsługi karty, w centrach handlowych oraz w punkcie Informacji Turystycznej. Przy wyrabianiu karty niezbędne będzie przedstawienie obu stron legitymacji emeryta-rencisty wydanej przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych z siedzibą w Łodzi lub pierwszej strony PIT 40A lub PIT OP z ostatniego roku podatkowego rozliczonego w Łodzi.

Więcej informacji: na stronie www.kartalodzianina.pl oraz pod numerem telefonu 785 99 99 00.

Wykazów punktów, w których można wyrobić Kartę Łodzianina:
Rozdział 5 Baza teleadresowa

Karta Seniora Województwa Łódzkiego

Mieszkańcy Łodzi, którzy ukończyli 60 rok życia, mogą korzystać z ulg i uprawnień oferowanych w ramach Karty Seniora Województwa Łódzkiego.

Więcej informacji: na stronie www.rcpslodz.pl oraz pod numerem telefonu 42 203 48 78





OPIEKA

ZDROWIE



2.1. MIEJSKIE CENTRA MEDYCZNE W ŁODZI

Miejskie Centra Medyczne w Łodzi zapewniają mieszkańcom dostęp m.in. do Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz usług medycznych w zakresie diagnostyki. W przychodniach wchodzących w skład Centrów można korzystać również z AmbulATORYJNEJ Opieki Specjalistycznej.

Świadczenia specjalistyczne realizowane przez Miejskie Centra Medyczne w 2024 roku.

🔗 **Poradnie Miejskiego Centrum Medycznego „Bałuty”**: chirurgiczna, ginekologiczna, kardiologiczna, laryngologiczna, ortopedyczna, rehabilitacyjna, dermatologiczna oraz stomatologiczna.

Poza umową z NFZ w strukturze placówki dostępne są również usługi specjalistyczne w zakresie okulistyki i dietetyki.

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: **42 657 79 70**

🔗 **Poradnie Miejskiego Centrum Medycznego „Górna”**: ginekologiczna, laryngologiczna, neurologiczna. Ponadto Centrum świadczy usługi w zakresie: stomatologii, protetyki stomatologicznej, rehabilitacji.

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: **42 689 20 81**

🔗 **Poradnie Miejskiego Centrum Medycznego „Polesie”**: chirurgii ogólnej, ortopedii i traumatologii narządu ruchu, fizjoterapii dla dzieci i dorosłych, ginekologiczna, otolaryngologiczna, okulistyczna, pulmonologiczna, urologiczna, neurologii dziecięcej, logopedyczna, rehabilitacyjna, diabetologiczna. Ponadto Centrum świadczy usługi w zakresie: stomatologii (dla dorosłych i dzieci).

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: **42 20 84 812**

🔗 **Poradnie Miejskiego Centrum Medycznego „Śródmieście” Sp. z o.o.**: dermatologiczna, neurologiczna, chirurgii ogólnej, alergologiczna, otolaryngologiczna, ortopedyczna. W placówce można również skorzystać ze świadczeń stomatologicznych oraz z zabiegów rehabilitacyjnych.

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: **42 633 66 33**

🔗 **Poradnie Miejskiego Centrum Medycznego „Widzew”**: chirurgii ogólnej, chirurgii urazowo-ortopedycznej, urologicznej, ginekologiczna, diabetologiczna, laryngologiczna, rehabilitacyjna, dermatologiczna.

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: **42 674 33 99**



Poradnie Miejskiego Centrum Medycznego im. dr. Karola Jonschera: kardiologiczna, neurologiczna, okulistyczna, chirurgii ogólnej, chirurgii urazowo-ortopedycznej, rehabilitacyjna, gastroenterologiczna, endokrynologiczna, pulmonologiczna, dermatologiczna, ginekologiczna, otolaryngologiczna, stomatologiczna, proktologiczna, geriatryczna, diabetologiczna, endoskopii (gastroskopia i kolonoskopia). Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: **42 676 17 74**



2.2.**MIEJSKI OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ W ŁODZI****Domy Pomocy Społecznej**

Domy Pomocy Społecznej świadczą usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nich przebywających. Osoby, które z powodu zaawansowanego wieku lub określonego typu schorzeń nie są zdolne do samodzielnego funkcjonowania w środowisku, mogą korzystać z pomocy świadczonej w 8 domach pomocy społecznej tj. jednym przeznaczonym dla osób w podeszłym wieku, jednym dla osób w podeszłym wieku i przewlekle somatycznie chorych oraz sześciu dla osób przewlekle somatycznie chorych. W ramach organizowania czasu wolnego mieszkańcy domów pomocy społecznej mają bogaty wybór form terapii zajęciowej: kinezyterapia, spacer, gimnastyka przy muzyce, muzykoterapia, zajęcia artystyczne, zajęcia rekreacyjne, zajęcia nordic walking, wycieczki turystyczne, imprezy integracyjne oraz gimnastyka umysłu. Placówki organizują zajęcia terapeutyczne poprzez pracę i twórczość. Pensjonariusze domów pomocy społecznej mają zapewniony kontakt z rodziną, znajomymi, środowiskiem lokalnym, są odwiedzani przez młodzież harcerską, uczniów szkół i innych placówek oświatowych.

** Jak uzyskać miejsce w Domu Pomocy Społecznej**

Procedurę umieszczania w domu pomocy społecznej należy rozpocząć od nawiązania kontaktu z pracownikiem socjalnym zatrudnionym w Wydziale Pomocy Stacjonarnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Kilińskiego 102/102A w Łodzi. Pracownik socjalny przeprowadzi rodzinny wywiad środowiskowy i pomoże w skompletowaniu wymaganych dokumentów.

Na podstawie zgromadzonej dokumentacji osoba ubiegająca się o umieszczenie zostanie zakwalifikowana do domu pomocy społecznej odpowiedniego typu, a następnie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej wyda decyzję o skierowaniu do domu pomocy społecznej oraz określi przewidywany termin wydania decyzji o umieszczeniu, na podstawie której osoba zostanie przyjęta do placówki.

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny do wysokości średniego miesięcznego kosztu utrzymania. Opłatę za pobyt ponosi mieszkaniowiec domu w wysokości 70% swojego dochodu netto. Wysokość opłaty ponoszonej przez rodzinę jest uzależniona od jej sytuacji dochodowej i przekroczenia kryterium dochodowego określonego w ustawie o pomocy społecznej.

Domy Dziennego Pobytu

Z oferty domów dziennego pobytu mogą korzystać osoby o obniżonej sprawności psychofizycznej, które z uwagi na zaawansowany wiek, stan zdrowia lub



skomplikowaną sytuację rodzinną wymagającą wsparcia w organizacji życia codziennego.

Podstawą do korzystania z usług Domu jest decyzja administracyjna wydana w oparciu o rodzinny wywiad środowiskowy. W tym celu należy skontaktować się z właściwym Wydziałem Pracy Środowiskowej.

Dane kontaktowe Wydziałów Pracy Środowiskowej:
Rozdział 5 Baza teleadresowa

Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze

Osoby samotne, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymagają pomocy innych osób, otaczane są opieką w formie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania. Usługi mogą być przyznane również osobie, która wymaga pomocy innych osób, a rodzina, a także wspólnie zamieszkujący małżonek, wstępni, zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić.

Świadczenia w formie usług opiekuńczych są odpłatne, ale w przypadku osób lub rodzin, których dochód nie przekracza kryterium dochodowego lub równy jest kryterium, usługi świadczone są nieodpłatnie.

Usługi opiekuńcze obejmują m.in. pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz – w miarę możliwości – pomoc w podtrzymywaniu kontaktów z otoczeniem.

Podstawą do korzystania z usług jest decyzja administracyjna wydana w oparciu o rodzinny wywiad środowiskowy.

Informacje o powyższych formach opieki można uzyskać kontaktując się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Łodzi.

Dane kontaktowe Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi:
Rozdział 5 Baza teleadresowa



2.3. NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

Programy profilaktyczne

Program profilaktyki raka piersi

Program skierowany jest do kobiet w wieku od 45 do 74 lat, które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie wykonywały mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej lub otrzymały w ramach realizacji programu profilaktyki raka piersi w roku ubiegłym, pisemne wskazania do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy. Od 1 stycznia 2024 r. do programu profilaktyki raka piersi będą także włączone kobiety po 5 latach od zakończenia leczenia raka piersi. Programem nie mogą być objęte kobiety, u których wcześniej w piersi zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym. Badania w ramach programu można wykonać bez skierowania w kilkunastu poradniach lub w mammobusie, który dojeżdża do najodleglejszych zakątków naszego województwa. Lista pracowni i terminy badań w mammobusach dostępne są całodobowo pod bezpłatnym numerem: **800 190 590**

Wykaz realizatorów programu znajduje się na stronie internetowej:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/> w zakładce programu profilaktyczne.

Aktualizowane na bieżąco terminy postojów mammobusów prezentowane są na stronie ŁOW NFZ: <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/aktualnosci/6465-zbadaj-piersi-sprawdz-gdzie-skorzystac-z-mammografii-w-dniach>

Program profilaktyka 40+

Każdy pacjent, który ma 40 lat lub więcej (wg roku kalendarzowego urodzenia) może skorzystać jednorazowo z bezpłatnego pakietu badań diagnostycznych w ramach Programu. Profilaktyka 40 PLUS zakłada realizację badań diagnostycznych w formie pakietów dedykowanych oddzielnie dla kobiet i mężczyzn oraz pakietu wspólnego. Do programu kwalifikują się osoby, które m.in. odpowiedzą na pytania ankietowe programu pilotażowego za pośrednictwem:

- ◆ infolinii 989 (dostępna we wszystkie dni tygodnia, w godzinach 7:00-20:00)
- ◆ za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta
- ◆ aplikacji mojejKP
- ◆ lub w podmiocie, w którym można wykonać badania.

Obecnie osoby, które raz skorzystały z programu, po 12 miesiącach mogą powtórzyć badanie. To ważne, bo główną zasadą profilaktyki jest badanie się regularne, a nie jednorazowe.

Każdy pacjent ma prawo do wyboru placówki spośród podmiotów, które zawarły umowę z NFZ o realizację programu pilotażowego.

Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet:

- ◆ morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- ◆ stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- ◆ stężenie glukozy we krwi,
- ◆ próby wątrobowe: ALAT, AspAT, GGTP,



- ◆ poziom kreatyniny we krwi,
- ◆ badanie ogólne moczu,
- ◆ poziom kwasu moczowego we krwi,
- ◆ krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn:

- ◆ morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- ◆ stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- ◆ stężenie glukozy we krwi,
- ◆ próby wątrobowe: ALAT, AspAT, GGTP,
- ◆ poziom kreatyniny we krwi,
- ◆ badanie ogólne moczu,
- ◆ poziom kwasu moczowego we krwi,
- ◆ krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT),
- ◆ PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

Pakiet badań diagnostycznych wspólny:

- ◆ pomiar ciśnienia tętniczego,
- ◆ pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie,
- ◆ obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI).

Lista placówek dostępna jest całodobowo pod bezpłatnym numerem:
800 190 590

Program profilaktyki jaskry

Badania skierowane są do osób w wieku powyżej 35. roku życia, które nie były diagnozowane w kierunku jaskry w ciągu ostatnich 24 miesięcy oraz u których wcześniej nie zdiagnozowano jaskry. Badanie przesiewowe w kierunku wczesnego rozpoznania jaskry może stanowić jedyny cel porady lub być wykonane dodatkowo w trakcie porady realizowanej z innych przyczyn.

Badanie przesiewowe wczesnego wykrywania jaskry obejmuje:

- ◆ przeprowadzenie wywiadu w kierunku jaskry,
- ◆ przeprowadzenie edukacji zdrowotnej w zakresie profilaktyki i objawów jaskry,
- ◆ badanie okulistyczne przedniego i tylnego odcinka gałki ocznej z dokładną, stereoskopową oceną tarczy nerwu wzrokowego



- ◆ badanie ciśnienia śródgałkowego, metodą tonometrii aplanacyjnej Goldmana lub tonometrii impresyjnej Schotza (zalecane także wykonanie pomiaru centralnej grubości rogówki),

- ◆ badanie kąta przesłania – gonioskopia przy użyciu trójlustra Goldmana,

- ◆ określenie trybu dalszego postępowania, w zależności od wyniku badania.

Badanie zrealizować można w każdej poradni okulistycznej, która posiada umowę z NFZ.

Do poradni wymagane jest skierowanie, które pacjent może uzyskać od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Program profilaktyki gruźlicy

Celem programu jest zmniejszenie wskaźnika zachorowalności i wskaźnika umieralności na gruźlicę oraz objęcie wczesną opieką świadczeniobiorców chorych na gruźlicę. Adresatami programu są osoby dorosłe nie posiadające w dotychczasowym wywiadzie rozpoznanej gruźlicy, w tym w szczególności:

- ◆ osoby, które miały bezpośredni kontakt z chorymi na gruźlicę,

- ◆ osoby, u których stwierdza się przynajmniej jedną z następujących okoliczności usposabiających: bezrobotny, niepełnosprawny, obciążony długotrwałą chorobą, uzależniony od substancji psychoaktywnych.

Świadczenia udzielane są bez skierowania raz na 24 miesiące, pacjentom znajdującym się na liście świadczeniobiorców pielęgniarstwa POZ.

Program profilaktyki chorób układu krążenia (CHUK)

Program jest skierowany do osób będących w wieku od 35. do 65. roku życia, u których dotychczas nie została rozpoznana choroba układu krążenia, cukrzyca, przewlekła choroba nerek lub rodzinna hipercholesterolemia oraz które w ciągu ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń w ramach profilaktyki chorób układu krążenia. Kolejne świadczenie przysługuje po upływie 5 lat. Badania skierowane są do osób obciążonych czynnikami ryzyka tj. nadciśnienie tętnicze krwi, podwyższone stężenie cholesterolu, palenie tytoniu, nadwaga i otyłość, wiek, płeć męska czy obciążenia genetyczne.

Z programu profilaktycznego można skorzystać bez skierowania u swojego lekarza bądź pielęgniarki POZ (wszystkie poradnie opieki zdrowotnej mają obowiązek realizacji programu). Lekarz lub pielęgniarka podczas wywiadu, pomiarów ciśnienia tętniczego krwi, określenia współczynnika masy ciała oraz wykonanych badań biochemicznych, podejmuje decyzję oceny ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia oraz wskazuje, w zależności od potrzeb, dalsze zalecenia.

Wykaz realizatorów programu znajduje się na stronie internetowej:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/> w zakładce programy profilaktyczne.

Program badań przesiewowych raka jelita grubego

Program kierowany jest do osób będących w wieku od 50 do 65 lat lub od 40 do 49 lat, jeśli u najbliższych krewnych pacjenta, rozpoznano nowotwór jelita grubego.



Badanie przesiewowe obejmuje wykonanie kolonoskopii, w tym:

- ◆ pobranie wycinków z nacieku nowotworowego lub zmian podejrzanych o charakter nowotworowy;
- ◆ pobranie wycinków z nacieku nowotworowego lub zmian podejrzanych o charakter nowotworowy;
- ◆ usunięcie polipów wielkości do 15 mm;
- ◆ poddanie badaniu histopatologicznemu wszystkich wycinków i usuniętych polipów;
- ◆ wskazanie konkretnych zaleceń dotyczących leczenia u osób, które wykonały kolonoskopię przesiewową.
- ◆ Badanie można wykonać w znieczuleniu. Kolonoskopia jest precyzyjna i trwa od 15 do 40 minut. W zależności od wskazań medycznych badanie może być przeprowadzone w znieczuleniu miejscowym (z zastosowaniem żelu znieczulającego) lub znieczuleniu ogólnym, dlatego pacjent nie odczuwa dyskomfortu.
- ◆ Program jest bezpłatny. Nie trzeba skierowania
- ◆ Do udziału w programie nie jest potrzebne skierowanie. Wystarczy, że pacjent jest w grupie wiekowej, która kwalifikuje się do wykonania przesiewowej kolonoskopii i zgłosi się do placówki realizującej program.

Lista placówek dostępna jest całodobowo pod bezpłatnym nr. tel. **800 190 590**

Opieka medyczna dla osób niesamodzielnych

Hospicjum domowe

Z hospicjum domowego może skorzystać pacjent, który wymaga opieki paliatywnej i hospicyjnej. Jednocześnie jego stan zdrowia, warunki zamieszkania i zaangażowanie bliskich w opiekę pozwalają mu na pobyt w domu.

Opieką paliatywną i hospicyjną objęte są głównie osoby z: nowotworami, AIDS, następstwami chorób ośrodkowego układu nerwowego, niektórymi rodzajami niewydolności oddechowej, kardiomiopatią, stwardnieniem rozsianym, ranami przewlekłymi, owrzodzeniami od odleżyn.

Wszystkie formy opieki paliatywnej i hospicyjnej odbywają się na podstawie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (rodzinnego, onkologa lub innego specjalisty) lub od lekarza przy wypisie ze szpitala. Decydujące o wystawieniu skierowania są wskazania medyczne.

W ramach opieki nad pacjentem w hospicjum domowym świadczeń udziela: lekarz, pielęgniarka, psycholog, fizjoterapeuta. Wizyty odbywają się nie rzadziej niż 2 razy w miesiącu (lekarz) i nie rzadziej niż 2 razy w tygodniu (pielęgniarka). Wizyty psychologa i fizjoterapeuty – w zależności od stanu pacjenta – ustalane są przez lekarza.

Lista placówek dostępna jest całodobowo pod bezpłatnym nr tel. **800 190 590**

Pielęgniarska domowa opieka długoterminowa

Do świadczenia może być zakwalifikowany pacjent przewlekle chory, niezdolny do samoopieki, który w ocenie wg zmodyfikowanej skali Barthel uzyskał od 0 do 40 pkt.

Skierowanie do objęcia pielęgniarską opieką domową wydaje lekarz ubezpieczenia zdrowotnego (lekarz POZ lub – jeśli pacjent przebywa w szpitalu – lekarz ze szpitala). Należy do niego dołączyć kartę oceny świadczeniobiorcy (skala Barthel) wypełnioną przez lekarza i pielęgniarkę. Skierowanie należy złożyć bezpośrednio w placówce.

Skala Barthel ocenia stan chorego przede wszystkim pod względem jego samodzielności przy wykonywaniu codziennych czynności takich jak: spożywanie posiłków, siadanie, przemieszczanie się, ubieranie, kontrolowanie potrzeb fizjologicznych, utrzymanie higieny osobistej.

Pacjent korzystający z tego świadczenia nie może pozostawać pod opieką hospicjum domowego, zakładu udzielającego świadczeń gwarantowanych w warunkach stacjonarnych, zespołu długoterminowej opieki domowej dla pacjentów wentylowanych mechanicznie, być w ostrej fazie choroby psychicznej.

Zakład opiekuńczo-leczniczy i zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy

Świadczenia pielęgnacyjne i opiekuńcze w warunkach stacjonarnych przeznaczone są dla osób obłożnie i przewlekle chorych niewymagających hospitalizacji, u których występują istotne deficyty w samoopiece i którzy wymagają całodobowej, profesjonalnej, intensywnej opieki i pielęgnacji oraz kontynuacji leczenia, którzy w ocenie wg zmodyfikowanej skali Barthel uzyskali od 0 do 40 pkt. Skierowanie do ZOL i ZPO wydaje lekarz ubezpieczenia zdrowotnego. Do zakładu opiekuńczo – leczniczego nie przyjmuje się pacjentów, u których podstawowym wskazaniem do objęcia opieką jest zaawansowana choroba nowotworowa, choroba psychiczna lub uzależnienie.

Pobyt w zakładzie jest odpłatny – 70% dochodu pacjenta. W ramach tej opłaty pacjent otrzymuje głównie wyżywienie i zakwaterowanie. Bezpłatnie przysługują leki, niezbędne badania diagnostyczne (laboratoryjne, a w razie konieczności także rtg i usg), a także wyroby medyczne konieczne do udzielenia świadczenia (w tym pampersy).

Lista placówek dostępna jest całodobowo pod bezpłatnym numerem:

800 190 590

Informacje dotyczące ww. świadczeń (numery kontaktowe) są na stronie www.nfz-lodz.pl w zakładce dla pacjenta: gdzie się leczyć.





POMOC

WSPARCIE



3.1.**RZECZNIK DS. SENIORÓW****Zakres zadań Rzecznika:**

- ◆ Monitoruje i diagnozuje problemy społeczne i potrzeby seniorów.
- ◆ Wspiera osoby 60+ w kontaktach z instytucjami publicznymi.
- ◆ Inicjuje i bierze udział w opracowywaniu projektów (strategii, programów) adresowanych do seniorów oraz monitoruje ich realizację.
- ◆ Reaguje na wszelkie przejawy dyskryminacji czy wykluczenia osób 60+.
- ◆ Wspiera seniorów w kontaktach z instytucjami publicznymi.
- ◆ Podejmuje interwencje w istotnych sprawach seniorów będących we właściwości wydziałów Urzędu Miasta Łodzi lub jednostek organizacyjnych Miasta Łodzi.
- ◆ Współpracuje z uczelniami, firmami i organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz seniorów.
- ◆ Propaguje w mediach zdrowe starzenie, udziela wywiadów, pisze m.in. teksty z obszaru starzenia i komentarze eksperckie.
- ◆ Współpracuje z Miejską Radą Seniorów w ramach realizacji celów statutowych.
- ◆ Bada potrzeby osób dojrzałych, tworzy projekty odpowiadające na te potrzeby.
- ◆ Realizuje kampanie przeciwdziałające wykluczeniu ze względu na wiek.
- ◆ Wspiera organizacje pozarządowe w przygotowaniu i realizacji projektów na rzecz seniorów, dotyczy to również projektów międzypokoleniowych i badawczych.

Dyżury Rzecznika ds. Seniorów:

- poniedziałki, środy, czwartki i piątki – 8:00 – 12:00
- wtorki – 9:00 – 13:00

Kontakt:

- ◆ **osobisty:** Biuro Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10, p. 102
- ◆ **telefoniczny:** 42 638 47 94
- ◆ **e-mail:** c.maciejewska@uml.lodz.pl



3.2. RZECZNIK OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Zakres zadań Rzecznika:

- ◆ Podejmuje interwencje w instytucjach niosących pomoc osobom z niepełnosprawnościami, m.in.: w Ośrodkach Pomocy Społecznej.
- ◆ Informuje o programach celowych realizowanych przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.
- ◆ Podejmuje interwencje w obronie interesów osób z niepełnosprawnościami, reaguje na wszelkie przejawy dyskryminacji czy wykluczenia osób z niepełnosprawnościami.
- ◆ Wspiera działania administracji pod kątem osób z niepełnosprawnościami przy współpracy z urzędami, instytucjami, oraz organizacjami pozarządowymi.
- ◆ Występuje z inicjatywą i wnioskami oraz wydaje opinie w sprawach mających znaczenie w życiu osób z niepełnosprawnościami.
- ◆ Informuje o instytucjach, stowarzyszeniach działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami.
- ◆ Pomaga uzyskać pomoc opieunki domowej lub asystenta.
- ◆ Informuje o programach rządowych dla osób z niepełnosprawnościami.
- ◆ Udziela informacji na temat ulg i uprawnień przysługujących osobom z niepełnosprawnościami, również za pośrednictwem „Informatora dla osób z niepełnosprawnościami”.
- ◆ Świadczy usługę Mobilnego urzędnika skierowaną do mieszkańców Łodzi, którzy z powodu niepełnosprawności, wieku lub konieczności opieki nad osobą zależną doświadczają problemów z poruszaniem się w stopniu uniemożliwiającym im samodzielną wizytę w Urzędzie Miasta Łodzi (Oddziale ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Dostępności).
- ◆ Pomaga w uzyskaniu odpowiedniego sprzętu ortopedycznego.

Kontakt:

- ◆ **osobisty:** ul. Zachodnia 47, pok. 15 (parter na wprost portierni),
- ◆ **telefoniczny:** 42 638 45 74, 42 638 45 40
- ◆ **e-mail:** ron@uml.lodz.pl

Godziny pracy:

- poniedziałki, środy, czwartki, piątki – godz. 8:00 – 16:00
- wtorki – godz. 9:00 – 17:00

3.3. MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW

Seniorzy (Konsumenty) mogą zgłaszać się do Miejskiego Rzecznika Konsumentów w Łodzi, jeżeli znaleźli się w sporze z przedsiębiorcą dotyczącym m.in. umów zawartych poza lokalem przedsiębiorstwa (pokazy, odwiedziny przedstawicieli w domu), na odległość (umowy zawierane przez Internet, przez telefon), zakupów stacjonarnych, umów o świadczenie usług telekomunikacyjnych, umów o energię elektryczną.

Miejski Rzecznik Konsumentów zapewnia szeroką pomoc w powyższych sprawach polegającą na udzielaniu porad prawnych, występowaniu do przedsiębiorców, a także sporządzaniu pozwów w razie braku porozumienia z przedsiębiorcą.

Seniorzy mogą zgłaszać się do Biura Miejskiego Rzecznika Konsumentów w Łodzi w celu uzyskania porady w następujący sposób:

- ◆ **telefonicznie** – w poniedziałek pod nr. 42 638 47 57, w środę pod nr. 42 638 54 45, w piątek pod nr. 42 638 46 58;
- ◆ **osobiście** – ul. Piotrkowska 113, prawa oficyna, I piętro – w celu sprawnej obsługi, bez konieczności oczekiwania w kolejce, rekomendowane jest wcześniejsze umówienie się na konkretną godzinę spotkania pod ww. numerami telefonów. Na spotkanie należy zabrać wszystkie dokumenty dotyczące sprawy.





3.4. MIEJSKA RADA SENIORÓW W ŁODZI

Rada jest ciałem o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym dla władz Miasta Łodzi, z którymi współpracuje we wszystkich obszarach dotyczących osób starszych, a w szczególności:

- ◆ Rozwoju umiejętności i świadomości dotyczących partycypacji seniorów w życiu publicznym.
- ◆ Zapobiegania i przełamywania marginalizacji seniorów.
- ◆ Wspierania aktywności osób starszych.
- ◆ Mieszkalnictwa dla seniorów.
- ◆ Profilaktyki i promocji zdrowia seniorów.
- ◆ Przełamywania negatywnych stereotypów na temat seniorów i starości.
- ◆ Budowania autorytetu osób starszych oraz wzmacniania pożądaných relacji wewnątrz i międzypokoleniowych.
- ◆ Rozwoju, wspierania i upowszechniania różnorodnych form wypoczynku, aktywności ruchowej, dostępu do edukacji i kultury.
- ◆ Wspierania i upowszechniania edukacji do starości.

Dyżury Miejskiej Rady Seniorów:

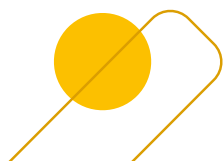
- wtorki – 10:00 – 12:00

Kontakt:

- ◆ **osobisty:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych, ul. Zachodnia 47 pok. 128
- ◆ **telefoniczny:** 42 638 53 61
- ◆ **e-mail:** mrseniorowlodz@gmail.com

3.4. BEZPŁATNE PORADY PRAWNE I OBYWATELSKIE

Nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie oraz nieodpłatna mediacja skierowane są do osób uprawnionych, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej, w tym osób fizycznych prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą niezatrudniających innych osób w ciągu ostatniego roku.



Porady są udzielane wyłącznie osobom wcześniej umówionym telefonicznie.

Umawianie wizyt pod numerem tel.: **42 638 44 44.**

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej znajdują się m.in. w budynkach po dawnych delegaturach Urzędu Miasta Łodzi. Aktualny wykaz punktów dostępny jest na stronie internetowej: **www.uml.lodz.pl/urzad** w dziale **DLA MIESZKAŃCÓW**
- nieodpłatna pomoc prawna oraz pod numerem tel.:
42 638 44 44





SPRAWY

URZĘDOWE



4.1.

OBŚŁUGA INFORMACYJNO-KANCELARYJNA URZĘDU MIASTA ŁÓDZI

Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami

Wykaz spraw załatwianych w sali obsługi Łódzkiego Centrum Kontakt z Mieszkańcami (www.lckm.uml.lodz.pl):

- ◆ Udzielanie informacji z zakresu działania komórek organizacyjnych Urzędu Miasta Łodzi i Miejskich Jednostek Organizacyjnych, wydawanie wniosków, druków i pomoc w ich wypełnieniu.
- ◆ Przyjmowanie wniosków, pism, dokumentów skierowanych do każdej komórki organizacyjnej UMŁ.
- ◆ Potwierdzanie, przedłużanie lub unieważnianie profilu zaufanego.
- ◆ Przyjmowanie wniosków o wydanie identyfikatorów oraz wydawanie identyfikatorów typu „M”, „S”, „T”, „R”, upoważniających do wjazdu na ul. Piotrkowską na odcinku od pl. Wolności do al. Mickiewicza /al. Piłsudskiego.
- ◆ Przyjmowanie wniosków o wydanie oraz wydawanie Łódzkiej Karty Dużej Rodziny.
- ◆ Przyjmowanie wniosków o wydanie oraz wydawanie Karty Dużej Rodziny - ogólnopolskiej.
- ◆ Wydawanie Pudełek Życia.
- ◆ Przyjmowanie zgłoszeń interwencyjnych dotyczących m. in. utrzymania czystości i porządku na terenie miasta (np. „dzikie” wysypiska, zaśmiecone tereny, przepełnione lub zniszczone kosze, nieporządek wokół pojemników i koszy na odpady, brak odbioru odpadów komunalnych).
- ◆ Wydawanie bezpłatnych woreczków na psie nieczystości.

Kontakt:

Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami – Sala obsługi
ul. Piotrkowska 110 (wejście od al. Schillera), **42 638 40 61**, email: zkm@uml.lodz.pl

Call Center – telefoniczna informacja UMŁ 42 638 44 44

Godziny pracy:

- ◆ w poniedziałki, środy, czwartki i piątki od godz. 8.00 do godz. 16.00;
- ◆ we wtorki od godz. 8.00 do godz. 17.00.



4.2.

URZĄD STANU CYWILNEGO

🕒 Zgłoszenie zgonu

Niezbędne dokumenty:

- ◆ Karta zgonu wydana przez lekarza stwierdzającego zgon.
- ◆ Dowód osobisty osoby zmarłej (w przypadku zgonu cudzoziemca – paszport, karta pobytu). Dowód osobisty osoby zgłaszającej – do wglądu.

Informacje dodatkowe:

- ◆ Do sporządzenia aktu zgonu potrzebne są również informacje nie zamieszczone w dowodzie osobistym zmarłego: stan cywilny, dane żyjącego współmałżonka, nazwisko panieńskie matki.
- ◆ Zgon należy zgłosić w terminie 3 dni roboczych od dnia wystawienia karty zgonu. Jeżeli zgon nastąpił na skutek choroby zakaźnej, zgłoszenia zgonu dokonuje się w ciągu 24 godzin od zgonu.
- ◆ W dniu rejestracji zgonu osoba zgłaszająca otrzyma odpis aktu zgonu oraz dokument potrzebny w kancelarii cmentarnej.
- ◆ Zgłoszenie zgonu jest bezpłatne.
- ◆ Zgłoszenia można dokonać osoba bliska zmarłemu (np. małżonek, dzieci, wnuki, rodzice, rodzeństwo, zięć, czy synowa) lub pełnomocnik (np. pracownik firmy pogrzebowej).
- ◆ Nie wymaga się umówienia wizyty.

Miejsce zgłoszenia: Urząd Stanu Cywilnego w Łodzi (jeżeli zgon miał miejsce w Łodzi), al. Piłsudskiego 100.

Więcej informacji pod numerem **42 638 54 74**.

🕒 Zgłoszenie jubileuszu 50-lecia pożycia małżeńskiego

Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie przyznawany jest przez Prezydenta RP tylko raz, za przeżyte w związku małżeńskim minimum 50 lat. Jeżeli Jubilaci obchodzą np. 60-tą rocznicę ślubu, nie otrzymają kolejnego odznaczenia chyba, że dotąd nie ubiegali się o nie.

Zgłoszenie powinno być dokonane nie wcześniej niż w roku kalendarzowym, w którym przypada 50-ta rocznica ślubu. Jeżeli jednak rocznica przypada w styczniu bądź w lutym, zgłoszenia można dokonać od 2 listopada roku poprzedniego.

Zgłoszenia może dokonać jedno z małżonków lub osoba bliska.

Nie jest konieczne przedłożenie odpisu aktu małżeństwa.



Miejsce zgłoszenia:

Urząd Stanu Cywilnego w Łodzi (dla Jubilatów zameldowanych w Łodzi)

- ◆ **osobiście** – w siedzibie USC al. Piłsudskiego 100; I piętro, pokój 106
- ◆ **listownie** – USC w Łodzi, 92-326 Łódź, al. Piłsudskiego 100, z dopiskiem „Jubileusz”
- ◆ **mailowo** – usc.sluby@uml.lodz.pl
- ◆ **telefonicznie** – 42 638 54 78

Więcej informacji pod numerem: **42 638 54 78**





Wydawanie odpisów aktów stanu cywilnego

W Urzędzie Stanu Cywilnego w Łodzi przy al. Piłsudskiego 100 można uzyskać odpisy aktu urodzenia, małżeństwa lub zgonu.

Miejsce i sposób złożenia wniosku:

Podanie o wydanie odpisu aktu stanu cywilnego można złożyć:

- ◆ **osobiście:** w godzinach pracy urzędu – Urząd Stanu Cywilnego w Łodzi (al. Piłsudskiego 100, Łódź) lub do dowolnie wybranego urzędu stanu cywilnego w kraju,
- ◆ **korrespondencyjnie** (listownie): na adres Urząd Stanu Cywilnego w Łodzi (al. Piłsudskiego 100, 92-326 Łódź) lub do dowolnie wybranego urzędu stanu cywilnego w kraju,
- ◆ **online**, w postaci elektronicznej: przez ePUAP – elektroniczną skrzynkę podawczą UMŁ.

Wymagane dokumenty:

- ◆ wniosek o wydanie odpisu aktu stanu cywilnego (formularz wniosku do pobrania: w siedzibie USC w Łodzi lub ze strony Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Łodzi /Załatw sprawę urzędową/ Sprawy Obywatelskie/ Akty Stanu Cywilnego/Wydawanie odpisów aktu stanu cywilnego albo BIP UMŁ/Najczęściej wyszukiwane/ Urząd Stanu Cywilnego),
- ◆ potwierdzenie uiszczenia opłaty skarbowej,
- ◆ dokument tożsamości (w przypadku składania wniosku osobiście).

Dane, które należy wpisać we wniosku:

PESEL wnioskodawcy, imię/ imiona, nazwisko i nazwisko rodowe osoby, której akt dotyczy, data i miejsce zdarzenia /urodzenia/małżeństwa/zgonu/, imię i nazwisko rodziców, imię i nazwisko małżonka.

Wnioskodawca (kto może wystąpić o odpis aktu stanu cywilnego):

- ◆ osoba, której akt dotyczy,
- ◆ małżonek,
- ◆ wstępny (rodzice, dziadkowie, pradiadkowie),
- ◆ zstępny (dzieci, wnuki, prawnuki),
- ◆ rodzeństwo,
- ◆ przedstawiciel ustawowy,
- ◆ opiekun,
- ◆ osoba, która wykaze interes prawny (np. posiada wezwanie z sądu do złożenia konkretnego odpisu aktu stanu cywilnego).

Informacje dodatkowe:

- ◆ W Urzędzie Stanu Cywilnego w Łodzi przy al. Piłsudskiego 100 można uzyskać odpisy aktu urodzenia z ostatnich 100 lat, małżeństwa lub zgonu z ostatnich 80 lat. Starsze dokumenty (akty urodzeń ponad 100 lat, akty małżeństw i zgonów ponad 80 lat) są przechowywane w Archiwum Państwowym w Łodzi, pl. Wolności 1, Telefon: **42 632 62 01, 42 632 62 09**.



- ◆ Odpis może być: zupełny, skrócony, skrócony wielojęzyczny, wydany w formie papierowej lub elektronicznej.
- ◆ Odpis aktu stanu cywilnego może być wydany od ręki, jeżeli jest sporządzony po 1 marca 2015 roku.
- ◆ Odpis aktu stanu cywilnego sporządzony przed 1 marca 2015 roku może być wydany w ciągu 7-10 dni roboczych od dnia złożenia wniosku.
- ◆ Wniosek można składać do dowolnie wybranego urzędu stanu cywilnego.
- ◆ Wniosek można złożyć przez pełnomocnika.
- ◆ W przypadku nie odnalezienia aktu można uzyskać zaświadczenie o braku dokumentu.
- ◆ wydanie dokumentu podlega opłacie skarbowej w wysokości 22 zł za odpis skrócony i skrócony wielojęzyczny, 33 zł za odpis zupełny, 39 zł za odpis zupełny aktu sporządzonego przed 1 stycznia 1946 roku, 24 zł za zaświadczenie o dokonanych w księgach wpisach lub ich braku.
- ◆ Opłacie skarbowej nie podlegają odpisy aktów stanu cywilnego do spraw m.in.: alimentacyjnych, opieki, kurateli, przysposobienia, ubezpieczenia społecznego (ZUS, KRUS), ubezpieczenia zdrowotnego, opieki społecznej, zatrudnienia, świadczeń socjalnych, nauki, szkolnictwa oraz oświaty pozaszkolnej, świadczeń rodzinnych, wydania paszportu.

Dodatkowe informacje można uzyskać poprzez kontakt telefoniczny z informacją UMŁ – Call Center: **42 638 44 44** oraz na stronie internetowej UMŁ w zakładce Sprawy Obywatelskie <https://bip.uml.lodz.pl/urzed-miasta/zalatw-spraw-w-urzedowa/wyszukiwarka-spraw/sprawy-obywatelskie/>



4.3. WYDZIAŁ SPRAW OBYWATELSKICH I KOMUNIKACJI

Informacja dotycząca spraw związanych z dowodami osobistymi

Na terenie Miasta Łodzi sprawy związane z dowodami osobistymi można załatwić w następujących lokalizacjach Oddziału Dowodów Osobistych i Ewidencji Ludności:

- ◆ ul. Krzemieniecka 2B,
 - ◆ al. Piłsudskiego 100,
 - ◆ ul. Smugowa 26a i 30/32,
- wyłącznie po wcześniejszym zarezerwowaniu wizyty.

Rezerwacji można dokonać:

- ◆ **telefoniczne:** 42 638 44 44,
- ◆ **za pomocą formularza online:** www.wizyty.uml.lodz.pl (wybierając zakładkę UM ŁÓDŹ/WYDZIAŁ SPRAW OBYWATELSKICH I KOMUNIKACJI, następnie Oddział i lokalizację, w której ma być wykonana rezerwacja, właściwą usługę oraz wolny termin i godzinę).

Złożenie wniosku o wydanie dowodu osobistego i jego odbiór

W przypadku złożenia wniosku o wydanie dowodu osobistego oraz odbioru dowodu osobistego wymagana jest osobista wizyta w urzędzie. W kwestii złożenia wniosku nie obowiązuje rejonizacja, natomiast gotowy dowód należy odebrać w tej lokalizacji, w której został złożony wniosek o jego wydanie.

Podczas wizyty w urzędzie oprócz wypełnionego wniosku o wydanie dowodu osobistego, trzeba posiadać jedną aktualną (wykonaną nie wcześniej niż 6 miesięcy przed dniem złożenia wniosku), kolorową fotografię o wymiarach 35 x 45 mm, przedstawiającą osobę w pozycji frontalnej, bez nakrycia głowy i okularów z ciemnymi szklami.

Wniosek można otrzymać i wypełnić na miejscu w Urzędzie lub w razie problemów z wypisaniem poprosić urzędnika, żeby wydrukował wypełniony wniosek z systemu.

W przypadku braku możliwości osobistego stawiennictwa w Urzędzie Miasta Łodzi w celu złożenia wniosku i odbioru dowodu osobistego spowodowanego chorobą lub niepełnosprawnością należy zgłosić ten fakt pracownikom Oddziału Dowodów Osobistych i Ewidencji Ludności, którzy zapewnią przyjęcie wniosku lub wydanie dowodu osobistego w miejscu pobytu tej osoby.

W powyższej sprawie należy kontaktować się pod numerami telefonu:
42 638 54 12 lub 42 638 53 08



Utrata dowodu osobistego

W przypadku zagubienia lub uszkodzenia dowodu osobistego jego posiadacz powinien zgłosić ten fakt niezwłocznie osobiście w dowolnym urzędzie gminy na terenie całej Polski. Zgłoszenie utraty spowoduje unieważnienie dowodu osobistego. W Urzędzie Miasta Łodzi czynności tej można dokonać bez wcześniejszej rezerwacji wizyty.

Jeśli ww. osoba nie może przybyć do urzędu osobiście w celu zgłoszenia utraty dowodu osobistego, może skorzystać z możliwości ustanowienia pełnomocnika do dokonania zgłoszenia utraty dowodu osobistego i odbioru zaświadczenia o utracie.

Zgłoszenie podejrzenia nieuprawnionego wykorzystania danych osobowych

W przypadku podejrzenia nieuprawnionego wykorzystania danych osobowych (w tym serii i numeru dowodu osobistego), posiadacz dowodu osobistego może zgłosić ten fakt osobiście w dowolnym urzędzie gminy na terenie całej Polski w celu unieważnienia posiadanego dowodu osobistego. W Urzędzie Miasta Łodzi czynności tej można dokonać bez wcześniejszej rezerwacji wizyty.

Jeśli jakaś osoba nie może przybyć do urzędu osobiście w celu zgłoszenia wyżej wymienionej czynności, może skorzystać z możliwości ustanowienia pełnomocnika do zgłoszenia podejrzenia nieuprawnionego wykorzystania danych osobowych. Zgłoszenie nieuprawnionego wykorzystania danych osobowych powoduje unieważnienie dowodu osobistego, w następstwie czego należy złożyć wniosek o wydanie nowego dowodu osobistego.

W przypadku posiadania profilu zaufanego ePUAP, kwalifikowanego podpisu elektronicznego lub podpisu osobistego zgłoszenia utraty dowodu lub podejrzenia nieuprawnionego wykorzystania danych osobowych można dokonać przez Internet w formie dokumentu elektronicznego kierując formularz do Urzędu, który wydał dowód osobisty.

W razie wszelkich pytań dotyczących spraw związanych z dowodami osobistymi można skontaktować się z Infolinią Urzędu Miasta Łodzi pod numerem telefonu **42 638 44 44**.

Informacja dotycząca spraw związanych z zameldowaniem i wymeldowaniem

Na terenie Miasta Łodzi sprawy związane z zameldowaniem i wymeldowaniem można załatwić w następujących lokalizacjach:

- ◆ ul. Krzemieniecka 2B,
- ◆ al. Piłsudskiego 100,
- ◆ ul. Smugowa 26a i 30/32,

wyłącznie po wcześniejszym zarezerwowaniu wizyty.

Rezerwacji można dokonać:

- **telefoniczne: 42 638 44 44,**
- **za pomocą formularza online:** www.wizyty.uml.lodz.pl (wybierając zakładkę UM ŁÓDŹ/WYDZIAŁ SPRAW OBYWATELSKICH I KOMUNIKACJI, następnie Oddział i lokalizację, w której ma być wykonana rezerwacja, właściwą usługę oraz wolny termin i godzinę).

Zameldowanie

Zameldowania dokonuje się w urzędzie gminy, właściwym ze względu na miejsce położenia nieruchomości, w której osoba zamieszkuje. W przypadku zameldowania na terenie Miasta Łodzi czynności tej można dokonać w dowolnej wyżej wymienionej lokalizacji Urzędu.

W przypadku braku możliwości osobistego stawiennictwa w urzędzie celem zameldowania można skorzystać z możliwości ustanowienia pełnomocnika do dokonania zameldowania.

W przypadku zameldowania należy posiadać do wglądu dowód osobisty lub paszport osoby dokonującej zameldowania oraz dokument potwierdzający tytuł prawny do lokalu: np. umowę cywilno-prawną, wypis z księgi wieczystej, decyzję administracyjną, orzeczenie sądu lub inny dokument poświadczający tytuł prawny do lokalu. Jeżeli osoba, która dokonuje zameldowania dysponuje tytułem prawnym do lokalu – sama dokonuje potwierdzenia faktu pobytu osoby w danym lokalu.

W przypadku kiedy właściciel nieruchomości ma problem z przybyciem do urzędu, a chce zameldować kogoś w swoim lokalu, może wyrazić zgodę na zameldowanie danej osoby potwierdzając ten fakt własnoręcznym podpisem na druku meldunkowym oraz udostępnić do wglądu tytuł prawny do lokalu.

Wymeldowanie

W przypadku wymeldowania należy zgłosić się ze swoim dokumentem tożsamości do urzędu gminy, właściwego ze względu na miejsce dotychczasowego pobytu, najpóźniej w dniu opuszczenia tego miejsca. Na terenie Miasta Łodzi czynności tej można dokonać w dowolnej wyżej wymienionej lokalizacji urzędu. W przypadku braku możliwości osobistego stawiennictwa w urzędzie celem wymeldowania można skorzystać z możliwości ustanowienia pełnomocnika do dokonania wymeldowania.

W razie wszelkich pytań dotyczących spraw meldunkowych można skontaktować się z Infolinią Urzędu Miasta Łodzi pod numerem telefonu **42 638 44 44**.

4.4.

WYDZIAŁ FINANSOWY

Podatek od nieruchomości

Osoby fizyczne, które posiadają nieruchomość zobowiązane są do zgłoszenia obowiązku podatkowego i do opłacania podatku od nieruchomości na podstawie otrzymywanej corocznie decyzji.

Podatek w kwocie poniżej 100 zł płatny jest w jednej racie do 15 marca danego roku, a w przypadku kwoty podatku powyżej 100 zł w 4 ratach: do 15 marca, 15 maja, 15 września i 15 listopada lub w terminie 14 dni od daty odebrania decyzji. Decyzje wymiarowe dotyczące podatku od nieruchomości, podatku rolnego, podatku leśnego i łącznego zobowiązania pieniężnego są doręczane za pośrednictwem Poczty Polskiej (za potwierdzeniem odbioru) do 15 marca każdego roku podatkowego.

W przypadku, gdy nie odebrali Państwo decyzji z Poczty Polskiej, pomimo podwójnego awizowania, korespondencja zostanie zwrócona do Urzędu i traktowana będzie zgodnie z przepisami jako doręczona.

Niezależnie od wskazanego w tych decyzjach terminu płatności rat (np. 15 marca lub 15 maja danego roku), w przypadku doręczenia decyzji po tych terminach, podatnik ma 14 dni od dnia doręczenia decyzji na zapłatę podatku.

W każdej decyzji podatkowej znajduje się indywidualny rachunek bankowy.

Miejsce załatwienia:

Wydział Finansowy, Oddział Podatku od Nieruchomości od Osób Fizycznych, Rolnego i Leśnego, 90-113 Łódź, ul. Sienkiewicza 5

- obsługa bezpośrednia pok. 004 (parter) bez potrzeby umawiania wizyty lub w razie konieczności umówienia - link do umawiania wizyt w Wydziale Finansowym: <https://wizyty.uml.lodz.pl/>

- internetowo pod adresem: <https://przyjazne-deklaracje.pl/lodz/>

Opłata za gospodarowanie odpadami komunalnymi

Właściciele nieruchomości położonych na terenie Miasta Łodzi są obowiązani ponosić na rzecz gminy opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi i składać Prezydentowi Miasta Łodzi deklaracje o wysokości tej opłaty.

Obowiązek ten dotyczy wszystkich właścicieli nieruchomości:

◆ Zabudowanych budynkami mieszkalnymi jednorodzinnymi, na których zamieszkują mieszkańcy (deklaracja DO-J).

◆ Zabudowanych budynkami wielolokalowymi, na których zamieszkują mieszkańcy (deklaracja DO-W).

◆ Zabudowanych budynkami wielolokalowymi, w których części zamieszkują mieszkańcy, a w części nie zamieszkują mieszkańcy, a powstają odpady komunalne (lokale użytkowe) (deklaracja DO-W).

- ◆ Na których znajdują się domki letniskowe lub innych nieruchomości wykorzystywanych na cele rekreacyjno-wypoczynkowe (nie dotyczy to rodzinnych ogrodów działkowych) (deklaracja DO-L).

Zadeklarowaną miesięczną opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi należy uiszczać z dołu, do 15 dnia danego miesiąca za miesiąc poprzedni.

Opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi właściciel nieruchomości uiszcza na wskazany mu przez Urząd Miasta Łodzi jego indywidualny rachunek bankowy, a do czasu otrzymania informacji o numerze rachunku indywidualnego – na **rachunek bankowy Wydziału Finansowego**:

70 1240 1037 1111 0011 0924 3020

Miejsce załatwienia: Wydział Finansowy

Oddział Wymiaru Opłaty za Gospodarowanie Odpadami

90–113 Łódź, ul. Sienkiewicza 5

Numerы kontaktowe: 42 272 65 08/ 10/ 11/ 12/ 13/ 14/ 18/ 20/ 21/ 25

Wydział Finansowy

Oddział Księgowości Opłaty za Gospodarowanie Odpadami

90–113 Łódź, ul. Sienkiewicza 5

Numerы kontaktowe: 42 272 65 06/ 09/ 15/ 16/ 17/ 19

Obsługa bezpośrednia w sprawach księgowości i wymiaru – pok. 007 (parter) bez potrzeby umawiania wizyty lub w razie konieczności umówienia – link do umawiania wizyt w Wydziale Finansowym: <https://wizyty.uml.lodz.pl/>

Dodatkowe informacje – wspólne dla podatku od nieruchomości oraz opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi

Pobieranie wniosków oraz składanie deklaracji i innych dokumentów możliwe w punktach kancelaryjnych Urzędu:

- ◆ ul. Sienkiewicza 5
- ◆ ul. Piotrkowska 110 - sala obsługi ŁCKzM
- ◆ ul. Zachodnia 47
- ◆ al. Politechniki 32
- ◆ ul. Krzemieniecka 2B
- ◆ al. Piłsudskiego 100
- ◆ ul. Piotrkowska 104
- ◆ elektronicznie: ePUAP lub www.lodz.pl/e-formularze



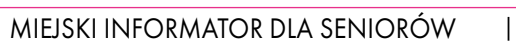
Wpłaty na rachunki bankowe można dokonywać:

- ◆ **przelewem** (także internetowym),
- ◆ **osobiście** w każdym urzędzie pocztowym lub w dowolnym banku,
- ◆ bez prowizji bankowej opłaty można wносить w oddziałach Banku Pekao SA (al. Kościuszki 63, ul. Aleksandrowska 38, ul. Sacharowa 10/12, ul. Sienkiewicza 85/87, ul. Sienkiewicza 5, ul. Smugowa 30/32, ul. Piotrkowska 76, ul. Piotrkowska 288, al. Wyszyńskiego 63, ul. Kurczaki 12g, al. Grzegorza Palki 5, ul. Łagiewnicka 118),
- ◆ również w jego Oplatomatach w następujących lokalizacjach:
 - przy ul. Sienkiewicza 5 (Wydział Finansowy UMŁ),
 - przy ul. Smugowej 26a (Wydział Spraw Obywatelskich i Komunikacji UMŁ),
 - przy ul. Zachodniej 47 (Wydział Księgowości UMŁ),
 - przy ul. Piotrkowskiej 110 (pasaż im. Schillera),
 - przy al. Piłsudskiego 100 (Urząd Stanu Cywilnego).

W związku ze zmianą w 2022 r. banku obsługującego rachunki Miasta wpłaty dokonywane na stare numery rachunków bankowych (Getin Bank) nie są przekazywane do Wydziału Finansowego. Prosimy nie dokonywać wpłat na rachunki widniejące na decyzjach wydanych przed 2022 rokiem.

Z uwagi na obowiązek zachowania tajemnicy skarbowej oraz ochronę danych osobowych indywidualne informacje dotyczące przedmiotu i podmiotu opodatkowania oraz stanu konta nie mogą być udzielane w formie telefonicznej lub e-mail.







BAZA

TELEADRESOWA





5.1. AKTYWNY SENIOR

- 5.1.1. Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej
- 5.1.2. Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora
- 5.1.3. Miejska Strefa Kultury w Łodzi
- 5.1.4. Biblioteka Miejska w Łodzi
- 5.1.5. Uniwersytety III Wieku
- 5.1.6. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi
- 5.1.7. Fabryka Aktywności Miejskiej
- 5.1.8. Karta Łodzianina
- 5.1.9. Karta Seniora Województwa Łódzkiego

5.2. OPIEKA/ZDROWIE

- 5.2.1. Miejskie Centra Medyczne w Łodzi
- 5.2.2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi
- 5.2.3. Narodowy Fundusz Zdrowia

5.3. POMOC/WSPARCIE

- 5.3.1. Rzecznik ds. Seniorów
- 5.3.2. Rzecznik Osób z Niepełnosprawnościami
- 5.3.3. Miejski Rzecznik Konsumentów
- 5.3.4. Miejska Rada Seniorów
- 5.3.5. Bezpłatne porady prawne

5.4 SPRAWY URZĘDOWE

- 5.4.1. Obsługa informacyjno-kancelaryjna Urzędu Miasta Łodzi
- 5.4.2. Urząd Stanu Cywilnego
- 5.4.3. Wydział Spraw Obywatelskich i Komunikacji
- 5.4.4. Wydział Finansowy





5.1. AKTYWNY SENIOR

5.1.1. Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urząd Miasta Łodzi
ul. Zachodnia 47, p. 132
tel.: 42 638 47 30
e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl
FB: www.facebook.com/SeniorzywLodzi
www.uml.lodz.pl/seniorzy

5.1.2. Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora

CZAS Cieszkowskiego

ul. Cieszkowskiego 6
tel.: 42 689 11 60, e-mail: czas.cieszkowskiego@mcmgorna.pl

CZAS Felińskiego

ul. Felińskiego 7
tel.: 697 404 697, e-mail: czas.felinskiego@mcmgorna.pl

CZAS Libelta

Ul. Libelta 16
tel.: 42 655 30 39, e-mail: czas@mcmbaluty.pl

CZAS Nastrojowa

ul. Nastrojowa 10
tel.: 516 553 412, e-mail: czasnastrojowa@mcmbaluty.pl

CZAS Rzgowska

ul. Rzgowska 170
tel.: 42 306 74 74, e-mail: czas@mcmgorna.pl

CZAS Przyrodnicza

ul. Przyrodnicza 7/9
tel.: 42 617 12 32, e-mail: zasprzyrodnicza@jonscher.pl

CZAS Szpitalna

ul. Szpitalna 6
tel.: 502 322 547, e-mail: czas@mcmwidzew.pl

Mobilny CZAS

Godziny pracy: pon. – pt. 8:00 – 15:00
tel.: 665 004 038, e-mail: mobilnyczas@mcmgorna.pl

5.1.3. Miejska Strefa Kultury w Łodzi

Miejska Strefa Kultury w Łodzi
ul. Krzemieniecka 2a
tel. 42 674 92 30, 574 190 683
e-mail: sekretariat@msk.lodz.pl
www.msk.lodz.pl



**Filie MSK:****Ośrodek Sztuki**

ul. Krzemieniecka 2a

tel. 518 522 696

e-mail: osrodeksztuki@msk.lodz.pl

Ośrodek „Karolew”

ul. Bratysławska 6a

tel. 501 939 033

e-mail: karolew@msk.lodz.pl

Ośrodek Górna

ul. Siedlecka 1

tel. 42 684 66 47

e-mail: osrodekgorna@msk.lodz.pl

Centrum Kultury Młodych

ul. Lokatorska 13

tel. 42 684 83 94

e-mail: ckm@msk.lodz.pl

Klub „Dąbrowa”

ul. Dąbrowskiego 93

nr tel. 42 641 82 81

e-mail: klub.dabrowa@msk.lodz.pl

Dom Kultury „502”

ul. A. Sacharowa 18

tel. 574 190 682

e-mail: domkultury502@msk.lodz.pl

Dom Kultury „Ariadna”

ul. Niciarniana 1/3

tel. 510 313 310

e-mail: ariadna@msk.lodz.pl

Dom Kultury „Widok”

al. Piłsudskiego 133

tel. 574 255 542

e-mail: widok@msk.lodz.pl

Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

ul. Limanowskiego 166

tel. 42 651 50 30

e-mail: rondo@msk.lodz.pl





Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej

ul. Żubardzka 3

tel. 42 651 67 47

e-mail: zubardzka@msk.lodz.pl

Centrum Twórczości Lutnia

ul. Łanowa 14

tel. 42 652 62 27

e-mail: lutnia@msk.lodz.pl

Ośrodek Wyspa Kultury

ul. Stawowa 28

tel. 501 369 349

e-mail: wyspakultury@msk.lodz.pl

5.1.4. Biblioteka Miejska w Łodzi

Biblioteka Miejska w Łodzi

pl. Wolności 4

tel. 571 553 081

e-mail: sekretariat@biblioteka.lodz.pl

www.biblioteka.lodz.pl

Filie BMwŁ:

Filia nr 2, ul. Łagiewnicka 118

tel. 571 553 002

e-mail: filia_2@biblioteka.lodz.pl



Filia nr 3, ul. Osiedlowa 6

tel. 571 553 003

e-mail: filia_3@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 4, ul. Franciszkańska 71a

tel. 571 553 004

e-mail: filia_4@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 6, ul. Marynarska 9

tel. 571 553 006

e-mail: filia_6@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 8, ul. H. Radlińskiej 2

tel. 571 553 008

e-mail: filia_8@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 9, ul. Chryzantem 2
tel. 571 553 009
e-mail: filia_9@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 10, ul. 11 Listopada 79
tel. 571 553 010
e-mail: filia_10@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 12, ul. Zachodnia 12
tel. 571 553 012
e-mail: filia_12@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 13, ul. Rojna 39
tel. 571 553 013
e-mail: filia_13@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 14, ul. Powstańców Wielkopolskich 3
tel. 571 553 014
e-mail: filia_14@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 15, ul. Boya Żeleńskiego 15
tel. 571 553 015
e-mail: filia_15@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 16, ul. Motylowa 13
tel. 571 553 016
e-mail: filia_16@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 17, ul. Mackiewicza 35
tel. 571 553 017
e-mail: filia_17@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 18, ul. Wodnika 7
tel. 571 553 018
e-mail: filia_18@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 19, ul. Żubardzka 3
tel. 571 553 019
e-mail: filia_19@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 20, ul. Turowszowska 9a
tel. 571 553 020
email: filia_20@biblioteka.lodz.pl





Filia nr 21, ul. Długosza 21/23
tel. 571 553 021
e-mail: filia_21@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 22, ul. Tomaszewicza 2
tel. 571 553 022
e-mail: filia_22@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 23, ul. Perła 9
tel. 571 553 023
e-mail: filia_23@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 25, ul. Wileńska 59/63
tel. 571 553 025
e-mail: filia_25@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 26, ul. K. Napierskiego 4
tel. 571 553 026
e-mail: filia_26@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 27, ul. Popiełuszki 17
tel. 571 553 027
e-mail: filia_27@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 28, ul. Zielona 77
tel. 571 553 028
e-mail: filia_28@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 29 MEMO, ul. Moniuszki 5
tel. 571 553 029
e-mail: filia_29@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 31, ul. Garnizonowa 38
tel. 571 553 031
e-mail: filia_31@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 32, ul. Gdańska 8
tel. 574 407 032
e-mail: filia_32@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 33, ul. Ossowskiego 4
tel. 571 553 033
e-mail: filia_33@biblioteka.lodz.pl





Filia nr 35, ul. Wróblewskiego 67
tel. 571 553 035
e-mail: filia_35@biblioteka.lodz.pl



Filia nr 37, ul. Sienkiewicza 67
tel. 571 553 037
e-mail: filia_37@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 38, ul. Rewolucji 1905 r. 84
tel. 571 553 038
e-mail: filia_38@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 39, pl. Wolności 4
tel. 571 553 039
e-mail: filia_39@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 40, ul. Wschodnia 42
tel. 577 470 040
e-mail: filia_40@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 41, ul. Narutowicza 91a
tel. 571 553 041
e-mail: filia_41@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 42, ul. Lumumby 12
tel. 571 553 042
e-mail: filia_42@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 47, ul. Brzeźna 10
tel. 571 553 047
e-mail: filia_47@biblioteka.lodz.pl

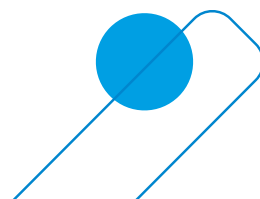


Filia nr 49, ul. Narutowicza 8/10
tel. 571 553 049
e-mail: filia_49@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 52, ul. Ketlinga 21
tel. 571 553 052
e-mail: filia_52@biblioteka.lodz.pl



Filia nr 53, ul. Jurczyńskiego 30a
tel. 571 553 053
e-mail: filia_53@biblioteka.lodz.pl





Filia nr 54, ul. Szaniawskiego 5a
tel. 571 553 054
e-mail: filia_54@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 55, ul. Wilcza 7
tel. 571 553 055
e-mail: filia_55@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 56, ul. Sacharowa 63
tel. 571 553 056
e-mail: filia_56@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 57, ul. Bartoka 27
tel. 571 553 057
e-mail: filia_57@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 58, ul. Zakładowa 50
tel. 571 553 058
e-mail: filia_58@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 59, ul. Skalna 2
tel. 571 553 059
e-mail: filia_59@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 61, ul. Tatrzańska 63
tel. 571 553 061
e-mail: filia_61@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 63, ul. Tuwima 46
tel. 574 410 063
e-mail: filia_63@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 64, ul. Zaolziańska 49
tel. 571 553 064
e-mail: filia_64@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 65, ul. Przybyszewskiego 46/48
tel. 571 553 065
e-mail: filia_65@biblioteka.lodz.pl





Filia nr 66, ul. Natalii 4
tel. 571 553 066
e-mail: filia_66@biblioteka.lodz.pl



Filia nr 69, ul. Bednarska 24
tel. 571 553 069
e-mail: filia_69@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 70, ul. Łączna 29/31
tel. 571 553 070
e-mail: filia_70@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 71, ul. Cieszkowskiego 11a
tel. 571 553 071
e-mail: filia_71@biblioteka.lodz.pl



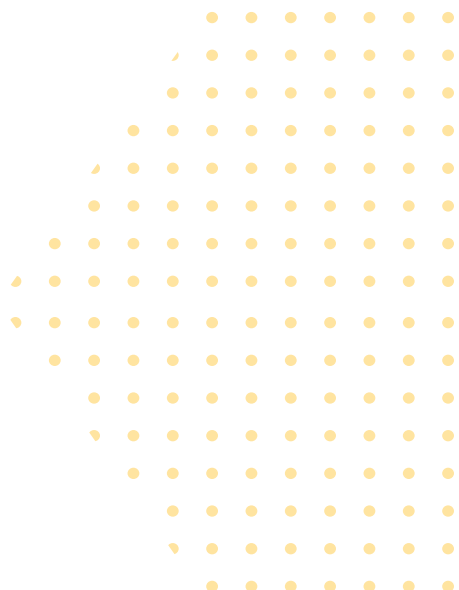
Filia nr 72, ul. Kadłubka 40
tel. 571 553 072
e-mail: filia_72@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 73, ul. Piękna 35/39
tel. 571 553 073
e-mail: filia_73@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 74, ul. Dąbrowskiego 91
tel. 571 553 074
e-mail: filia_74@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 78, ul. Tatrzańska 124
tel. 571 553 078
e-mail: filia_78@biblioteka.lodz.pl

Filia nr 79, ul. Ujście 4
tel. 571 553 079
e-mail: filia_79@biblioteka.lodz.pl



5.1.5. Uniwersytety III Wieku

Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz

ul. Rewolucji 1905r. nr 66 , tel. 42 632 11 43, e-mail: lutw@uni.lodz.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej

al. Politechniki 12, pok. 102, tel. 42 631 20 30, e-mail: utwpl@info.p.lodz.pl



Salezjański Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. Wodna 36, tel. 608 019 226

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

ul. K. K. Baczyńskiego 156, tel. 600 237 127, e-mail: utw@katolik.edu.pl

Akademia Seniora Activus

ul. POW 3/5, tel. 503 750 260, e-mail: akademiaseniora@uni.lodz.pl

Akademia Kreatywnego Seniora

Akademia Sztuk Pięknych, ul. Wojska Polskiego 121, tel. 42 254 76 10,
e-mail: seniorzy@asp.lodz.pl

5.1.6. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi

Obiekty sportowe:

Lodowisko Bombonierka, ul. Stefanowskiego 28

tel. 732 724 242

e-mail: bombonierka@mosir.lodz.pl

Lodowisko Retkinia, ul. Ks. Popiełuszki 13b

tel. 578 972 242

e-mail: retkinia@mosir.lodz.pl

Pływalnia „Wodny Raj”, ul. Wiernej Rzeki 2

tel. 574 076 600

e-mail: wodny.raj@mosir.lodz.pl

Pływalnia sezonowa, ul. Głowackiego 10/12

tel. 574 083 300

e-mail: glowackiego@mosir.lodz.pl

Pływalnia sezonowa, ul. Sobolowa 1

tel. 576 134 400

e-mail: sobolowa@mosir.lodz.pl

Hala Sportowa, ul. Ks. Skorupki 21

tel. 574 427 700

e-mail: halasp@mosir.lodz.pl

Obiekt Sportowy przy ul. Karpackiej, ul. Karpacka 61

tel. 42 272 14 29

e-mail: karpacka@mosir.lodz.pl



Obiekt Sportowy przy ul. Małachowskiego, ul. Małachowskiego 5/7/9
tel. 42 27 21 434
e-mail: malachowskiego@mosir.lodz.pl

5.1.7. Fabryka Aktywności Miejskiej

Biuro Aktywności Miejskiej
Urząd Miasta Łodzi, ul. Tuwima 10
tel.: 42 638 46 00
e-mail: biuro.aktywnosci@uml.lodz.pl

5.1.8 Karta Łodzianina

Centrum Obsługi Karty Łodzianina
ul. Piotrkowska 87
tel. 785 99 99 00
www.kartalodzianina.pl

Punkty obsługi Karty Łodzianina
Informacja Turystyczna, ul. Piotrkowska 28/2U

Manufaktura, ul. Drewnowska 58 (w punkcie informacji)

Port Łódź, ul. Pabianicka 245

Orientarium ZOO, ul. Konstantynowska 8/10 (kasa BOK, pierwsza od prawej)

Filie Biblioteki Miejskiej w Łodzi: patrz rozdział 5.1.4. filie z ikonką Karty Łodzianina

5.1.9. Karta Seniora Województwa Łódzkiego

Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi
Łódź ul. Snycerska 8
tel. 42 203 48 00
www.rcpslodz.pl





5.2. OPIEKA/ ZDROWIE

5.2.1. Miejskie Centra Medyczne w Łodzi

Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi

ul. Bydgoska 17/21

tel.: 42 657 79 70

e-mail: sekretariat@mcmbaluty.pl

www.mcmbaluty.pl

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: 42 657 79 70

Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

ul. Felińskiego 7

tel. 42 689 20 81

e-mail: sekretariat@mcmgorna.pl

www.mcmgorna.pl

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: 42 689 20 81

Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” w Łodzi

ul. A. Struga 86,

tel.: 42 208 48 00

e-mail: sekretariat@mcmpolesie.pl

www.mcmpolesie.pl/www/

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: 42 208 48 12

Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście” Sp. z o.o.

ul. Próchnika 11

tel. 42 633 66 33

e-mail: sekretariat@mcmsrodmiescie.pl

www.mcmsrodmiescie.pl

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: 42 633 66 33

Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi

al. Piłsudskiego 157

tel. 42 674 86 36,

e-mail: sekretariat@mcmwidzew.pl

www.mcmwidzew.pl

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki można uzyskać pod numerem: 42 674 33 99

**Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera**

ul. Milionowa 14

tel. 42 676 17 74

e-mail: sekretariat@jonscher.pl

www.bip.jonscher.pl

Informacje i pomoc w przekierowaniu pacjentów do wybranej placówki
można uzyskać pod numerem: 42 676 17 74

5.2.2 Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Łodzi**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

ul. Kilińskiego 102/102a

Sekretariat: 42 685 43 62

sekretariat@mops.lodz.pl

I Wydział Pracy Środowiskowej

ul. Gen. Tadeusza Kutrzeby 16

tel.: 42 207 14 50

e-mail: lwps@mops.lodz.pl

Punkty Pracy Socjalnej:

ul. Wielkopolska 53, tel. 42 640 71 61; 42 640 70 24

ul. Marynarska 37, tel. 42 640 60 29; 42 640 62 05

ul. Sprinterów 11, tel. 42 688 98 78; 42 688 89 20

ul. Rybna 18, tel. 42 640 63 07; 42 640 63 37

ul. Tokarzewskiego 53, tel. 42 654 28 70; 42 656 35 07

Domy Dziennego Pobytu:

ul. Rojna 52, tel. 42 652 01 86

ul. Wrocławska 10, tel. 42 640 70 23

ul. Organizacji WiN 37, tel. 42 657 05 74

ul. Borowa 6, tel. 42 633 11 78

Dom Dziennego Pobytu dla Osób Niepełnosprawnych:

ul. Rojna 18a, tel. 42 655 89 05,

Filia ul. Piotrkowska 142, tel. 42 633 70 78

II Wydział Pracy Środowiskowej

ul. Gen. Stefana Grot-Roweckiego 30

tel.: 42 677 15 50, 42 677-15-53





Punkty Pracy Socjalnej:

ul. Senatorska 4, tel. 42 683 37 55
ul. Dąbrowskiego 33, tel. 42 647 02 22
ul. 10 Lutego 7/9, tel. 42 630 15 59
ul. Zbocze 2a, tel. 42 679 29-26
al. Piłsudskiego 154, tel. 42 630 12 52
ul. Sacharowa 21a, tel. 42 672 09 51; 42 677 15 58

Domy Dziennego Pobytu:

ul. Narutowicza 37, tel. 42 631 90 88
Dzienny Dom „Senior-WIGOR”, ul. Senatorska 4, tel. 42 684 34 63
ul. Grota-Roweckiego 30, tel. 42 677 15 51, Filia, ul. Podgórna 2/14
ul. Smetany 4, tel. 42 671 02 68
ul. Zbocze 2a, tel. 42 679 29 78

III Wydział Pracy Środowiskowej

ul. Będzińska 5
tel.: 42 684 44 81

Punkty Pracy Socjalnej:

ul. Paderewskiego 47, tel. 42 683 48 62; 42 683 48 63; 42 683 48 58,
42 683 48 59; 42 683 48 60; 42 683 48 61; 42 683 48 50; 42 682 04 72.
ul. Rzgowska 170, tel. 42 645 93 70
ul. Tuwima 35, tel. 42 637 03 81, 42 637 07 20

Domy Dziennego Pobytu:

ul. Tuwima 33, tel. 42 632 27 42
ul. Lelewela 17, tel. 42 682 65 69, Filia, ul. Bednarska 15a
ul. Obywatelska 69, tel. 42 648 62 72
ul. 1 Maja 24/26, tel. 42 631 09 67
ul. Fabryczna 19, tel. 42 677 15 56

Dom Dziennego Pobytu

funkcjonujący w ramach Domu Pomocy Społecznej „Włókniarz”,
ul. Krzemieniecka 7/9, tel. 42 686 00 10

Dzienny Dom „Senior+”

ul. Sienkiewicza 79, tel. 42 632 60 59

5.2.3. Narodowy Fundusz Zdrowia

Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
ul. Dr. Stefana Kopcińskiego 58,
e-mail: kancelaria@nfz-lodz.pl
Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590
Sala Obsługi Klienta NFZ Łódź ul. Targowa 35



5.3. POMOC/ WSPARCIE

5.3.1. Rzecznik ds. Seniorów

Biuro Aktywności Miejskiej

ul. Tuwima 10, piętro I, pok. 102

tel. 42 638 47 94

e-mail: c.maciejewska@uml.lodz.pl

5.3.2. Rzecznik Osób z Niepełnosprawnościami

Biuro Rzecznika Osób z Niepełnosprawnościami

ul. Zachodnia 47, pok. 15 (parter na wprost portierni)

tel.: 42 638 45 74, 42 638 45 40

e-mail: ron@uml.lodz.pl

5.3.3. Miejski Rzecznik Konsumentów

Biuro Miejskiego Rzecznika Konsumentów w Łodzi

ul. Piotrkowska 113 (prawa oficyna)

tel.: 42 638 46 56, 42 638 46 57, 42 638 46 58, 42 638 54 45

e-mail: mrk@uml.lodz.pl

5.3.4. Miejska Rada Seniorów

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych

ul. Zachodnia 47, pokój 128

tel. 42 638 53 61

e-mail: mrseniorowlodz@gmail.com

Miejska Rada Seniorów dyżuruje we wtorki w godz. 10:00 – 12:00

5.3.5. Bezpłatne porady prawne

Umówienie wizyty do dowolnego punktu nieodpłatnej pomocy prawnej lub poradnictwa obywatelskiego **tel. 42 638 44 44**

Wykaz punktów nieodpłatnej pomocy prawnej:

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej znajdują się m.in. w budynkach po dawnych delegaturach Urzędu Miasta Łodzi. Aktualny wykaz punktów dostępny jest na stronie internetowej:

www.uml.lodz.pl/urzed w dziale DLA MIESZKAŃCÓW

- nieodpłatna pomoc prawna oraz pod numerem tel.: 42 638 44 44





5.4. SPRAWY URZĘDOWE

5.4.1. Obsługa informacyjno-kancelaryjna Urzędu Miasta Łodzi

Łódzkie Centrum Kontakt z Mieszkańcami – Sala obsługi

ul. Piotrkowska 110 (wejście od al. Schillera)

tel. 42 638 40 61

email: zkm@uml.lodz.pl

Telefoniczna informacja Urzędu Miasta Łodzi

tel. 42 638 44 44

Punkty informacyjno-kancelaryjne UMŁ:

ul. Zachodnia 47, tel.: 42 638 50 35

al. Politechniki 32, tel.: 42 638 58 24

ul. Krzemieniecka 2 B, tel.: 42 638 52 64

al. Piłsudskiego 100, tel.: 42 638 53 65

ul. Piotrkowska 104, budynek B, tel.: 42 638 40 02

5.4.2. Urząd Stanu Cywilnego

Urząd Stanu Cywilnego w Łodzi

al. Piłsudskiego 100

tel. 42 638 44 44

5.4.3. Wydział Spraw Obywatelskich i Komunikacji

Informacja/ umawianie wizyt: tel. 42 638 44 44

Dowody osobiste/ meldunki (miejsce załatwienia sprawy)

ul. Krzemieniecka 2B

al. Piłsudskiego 100

ul. Smugowa 26a i 30/32

5.4.4. Wydział Finansowy

Podatek od nieruchomości

Oddział Podatku od Nieruchomości od Osób Fizycznych, Rolnego i Leśnego, ul. Sienkiewicza 5

Obsługa bezpośrednia pok. 004 (parter) bez potrzeby umawiania wizyty



Opłata za gospodarowanie odpadami komunalnymi

Oddział Wymiaru Opłaty za Gospodarowanie Odpadami

ul. Sienkiewicza 5

Numery kontaktowe: 42 272 65 08/ 10/ 11/ 12/ 13/ 14/ 18/ 20/ 21/ 25

Oddział Księgowości Opłaty za Gospodarowanie Odpadami

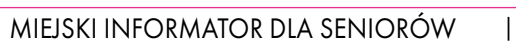
ul. Sienkiewicza 5

Numery kontaktowe: 42 272 65 06/ 09/ 15/ 16/ 17/ 19

Pobieranie wniosków oraz składanie deklaracji i innych dokumentów możliwe w punktach kancelaryjnych Urzędu:

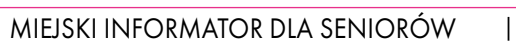
- ◆ ul. Sienkiewicza 5
- ◆ ul. Piotrkowska 110 – sala obsługi ŁCKzM
- ◆ ul. Zachodnia 47
- ◆ al. Politechniki 32
- ◆ ul. Krzemieniecka 2B
- ◆ al. Piłsudskiego 100
- ◆ ul. Piotrkowska 104
- ◆ elektronicznie: ePUAP lub www.lodz.pl/e-formularze





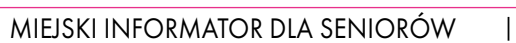
66





68

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW



70





Opracowanie/kontakt:

Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej
 Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
 Urząd Miasta Łodzi
 ul. Zachodnia 47, p. 132
 tel.: 42 638 47 30
 e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

www.uml.lodz.pl/seniorzy
 FB: www.facebook.com/SeniorzywLodzi