

Łódzka tytułka Seniora

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

 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



Łódzka tytka Seniora

Kochani Seniorzy!



Oddaję w Państwa ręce „Łódzką Tytkę Seniora”. Przygotowaliśmy ją specjalnie 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, wycieczek, wykładów i warsztatów, organizowanych przez Urząd Miasta Łodzi, miejskie jednostki organizacyjne oraz organizacje pozarządowe.

Tytka będzie dostępna w wybranych punktach Urzędu Miasta Łodzi oraz Miejskich Centrach Medycznych.

Liczę, że nasz nowy pomysł przypadnie Państwu do gustu, ułatwi dostęp do oferty miasta i pozwoli na rozwijanie swoich pasji oraz zainteresowań.

Serdecznie pozdrawiam i zachęcam do aktywnego uczestnictwa z życiu naszego miasta.

Z wyrazami szacunku

PREZYDENT MIASTA

H. Zdanowska

Hanna ZDANOWSKA

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

URZĄD MIASTA ŁODZI ZACHĘCA DO UDZIAŁU W NASTĘPUJĄCYCH WYDARZENIACH:

23.10.2017 - WARSZTATY „TWÓRCZA JESIEŃ”

Godz.: 10.00 - 12.00

Adres: al. Piłsudskiego 133

Organizator: Widzewskie Domy Kultury i Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Warsztaty rękodzieła dla seniorów (warsztaty mydlarskie, decoupage, kartki świąteczne wykonane metodą quillingu itp.) W jednym spotkaniu może uczestniczyć max. 15 osób. Projekt „Widzewski bank pomysłów na kulturę” dofinansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach zadania Dom Kultury + Inicjatywy lokalne 2017.

Zapisy: 574 255 542 , 691 051 702, 42-674-92-30 w.127

Koszt: Udział bezpłatny

23.10.2017 - WIAZANKI DLA NAJBLIŻSZYCH

Godz.: 15.30

Adres: ul. Ketlinga 21

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Dział Gromadzenia

Opis: Warsztaty plastyczne dla wszystkich.

Zapisy: 42 670-15-27

Koszt: Udział bezpłatny

23.10.2017 - DZIEŃ OTWARTY W CAS ŚRÓDMIĘŚCIE

Godz.: 15.00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: AOIA

Opis: Prezentacja oferty Centrum Aktywnego Seniora działającego przy AOIA, omówienie zajęć, przedstawienie instruktorów, prowadzenie zapisów, występy artystyczne, poczęstunek.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2017 - KONCERT „PODAJMY SOBIE RĘCE”

Godz.: 10.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: „Podajmy sobie ręce” koncert zespołu „Wrzosey” z DPS przy ul. Narutowicza 37, na który zapraszamy seniorów i całe rodziny.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2017 - STUDIO MAESTRO +, Studium kolorystyczne cd.

Godz.: I grupa- 14.30, II grupa- 17.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Celem ogólnym spotkań jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych oraz wzmacnianie wiary w swoje możliwości.

Zapisy: 42 651-67-47 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: Wpisowe 30 zł

24.10.2017 - KONCERT W DOBRYM STYLU

Godz.: 15.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Koncert zespołu wokalo-instrumentalnego Con Amore. Adresatem koncertu są seniorzy, dorośli i młodzież.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2017 - „Z BUKIEM WIERSZY MOICH” - SPOTKANIE AUTORSKIE Z WIToldem SMĘTKIEWICZEM

Godz.: 10.00

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Śródmieście, Filia nr 9 dla Dorosłych

Opis: Spotkanie z twórczością Witolda Smętkiewicza, łódzkiego poety i fraszkopisarza.

Zapisy: Liczba miejsc ograniczona. Konieczne zapisy pod nr tel. 42 636-11-83

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2017 - WARSZTAT „MIEĆ SWÓJ STYL”

Godz.: 13.00 - 15.00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30a

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 3

Opis: Warsztaty dla dorosłych dotyczące sposobu ubierania się. Prowadzenie Barbara Zytka.

Zapisy: 42 672-94-25 w. 33

Koszt: Udział płatny

25.10.2017 - SPOTKANIE „TAM, GDZIE BYŁAM...CHORWACJA”

Godz.: 16.00

Adres: ul. Wilcza 7

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 5

Opis: Relacja z podróży z pokazem multimedialnym.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

25.10.2017 - SPOTKANIE AUTORSKIE Z HANNA CYGLER

Godz.: 16.30

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Biblioteka Publiczna Łódź- Śródmieście, Filia nr 9 dla Dorosłych

Opis: Spotkanie z twórczością Hanny Cygler, autorki książek: „3 razy R”, „Bratnie dusze”, „Grecka mozaika”, „Tylko kochanka”. Spotkanie odbywa się w ramach projektu Dyskusyjne Kluby Książki realizowanego przez Instytut Książki w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa.

Zapisy: Liczba miejsc ograniczona. Konieczne zapisy pod nr tel. 42 636-11-83

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2017 - WIECZÓR SŁOWACKI W RAMACH V MIĘDZYNARODOWEGO FESTIWALU AKTYWNOŚCI SENIORÓW I PRZYJACIÓŁ IM. DAMIANA VIZARA ROZŁOGI 2017

Godz.: 17.00

Adres: ul. Piękna 35/39

Organizator: Fundacja Kamena, Filia nr 11 MBP Łódź- Górna

Opis: Wieczór poświęcony pamięci Bohuslavy Vargovej-Habovcikovej. Ponadto odbędzie się promocja tomiku poezji Ruteny Sipkovej, prezentacja wierszy Aleny Rachel Jureckovej oraz piosenek Hany Hegerovej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.10.2017 - SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

Godz.: 14.00

Adres: ul. Próchnika 7

Organizator: MBP Łódź- Śródmieście, Filia Nr 11 dla Dorosłych

Opis: Zapraszamy do dyskusji o książce „Magnolia” Grażyny Jeromin- Gałuszki.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.10.2017 - WARSZTATY JESIENNE DEKORACJE

Godz.: 16.00

Adres: ul. Zakładowa 50

Organizator: MBP Łódź-Widzew, Filia nr 11

Opis: Warsztaty plastyczne dla wszystkich.

Zapisy: 42 670-60-03

Koszt: Udział bezpłatny

26.10.2017 - WYKŁAD HISTORIA W BIBLIOTECIE

Godz.: 17.30

Adres: ul. Lumumby 12 (DS. X. wieżowiec)

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna Łódź- Śródmieście, Filia nr 7

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



www.fb.com/Seniorzywlodz



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: "Historia w bibliotece" to cykl wykładów organizowanych we współpracy z Fundacją Nauk Humanistycznych, który ma na celu rozpowszechnianie wiedzy historycznej oraz zachęcanie do czytania książek o tej tematyce.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

27.10.2017 - WARSZTATY TWÓRCZA JESIEŃ NA WIDZEWIE

Godz.: 10.00 - 12.00

Adres: ul. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Warsztaty rękodzielnicze, podczas których wykonamy ozdobne mydełka, świece żelowe, decoupage, materiałowe torebki lub etui. W warsztatach mogą wziąć udział seniorzy bądź seniorzy z wnukami.

Zapisy: 691-051-702

Koszt: Udział bezpłatny

27.10.2017 - SPOTKANIE KLUBU PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: „Wenezuela. Świat zaginiony - świat odnaleziony”. Prelegent: Dariusz Cłapa. Spotkania podróżnicze połączone z prelekcją i pokazami multimedialnymi prezentującymi ciekawe zakątki świata i kulturę krajów odwiedzanych przez członków klubu. Oferta skierowana także do seniorów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

28.10.2017 - ARCHITEKTURA NA ŻUBARDZKIEJ

Godz.: 11.00 - 13.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ, Łódzki Detal

Opis: „Stwórz własne archi- memo”- warsztaty miasto- memo. Projekt w ramach „Bałut Ożywionych”, dofinansowany przez NCK.

Zapisy: Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ 42-651-67-47

Koszt: Udział bezpłatny

28.10.2017 - WIECZOREK TANECZNY DLA SENIORÓW „BAWMY SIĘ”

Godz.: 16.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury RONDO

Opis: Wieczorek taneczny dla seniorów przy muzyce na żywo.

Zapisy: Bilety dostępne w Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO, od każdego poniedziałku poprzedzającego wieczorek.

Koszt: Bilet wstępu 15 zł

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

28.10.2017 - „CIEKAWIE PRZY KAWIE. KLUB SMAKOSZY KULTURY”

Godz.: 17.30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: „Tajwan- nurzam się w zieloności”- spotkanie z Jolą Różycką - biologką, podróżniczką, założycielką Stowarzyszenia „On Ja Ty” z Bukowca.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

29.10.2017 - ARCHITEKTURA NA ŻUBARDZKIEJ

Godz.: 11.00 - 13.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ, Łódzki Detal

Opis: „Detale, które wskazał los”- Detalowa archi- wycieczka”. Projekt w ramach „Bałut Ożywionych”, dofinansowany przez NCK.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

31.10.2017 - STUDIO MAESTRO +, RYSUNEK WALOROWY / OŁÓWKI, WĘGIEL /

Godz.: I grupa- 14.30, II grupa- 17.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: : Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ

Opis: Celem ogólnym spotkań jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych oraz wzmacnianie wiary w swoje możliwości.

Zapisy: Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ 42 651-67-47 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: Wpisowe 30 zł

31.10.2017 - WARSZTATY „AKADEMIA PIĘKNA”

Godz.: 17.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Warsztaty kosmetyczno- pielęgnacyjne dla seniorów.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: Udział bezpłatny

2.11.2017 - LAM | KONCERT W FABRYCE SZTUKI W ŁODZI

Godz.: 20.00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Koncert muzyki niezależnej i eksperymentalnej, grupa docelowa: świadomy odbiorca, osoby dorosłe, seniorzy.

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywloodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywloodzi)



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

3.11.2017 - MAREK GRECHUTA – WAŻNE SĄ TYLKO TE DNI, KTÓRYCH JESZCZE NIE ZNAMY

Godz.: 15.00

Adres: ul. Gorkiego 63

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 6

Opis: Prelekcja dla wszystkich. Prowadzenie mgr kulturoznawstwa Marta Płatek- bibliotekarz Filii nr 6.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

3.11.2017 - WARSZTAT ASAMBLAŻU

Godz.: 17.00 - 19.00

Adres: ul. Wigury 21 / 3 piętro

Organizator: Fabryka Form Fszelakich

Opis: Warsztaty tworzenia asamblażu - wyjątkowej techniki półprzestrzennego kolażu. Zajęcia skierowane do każdego, bez względu na wiek. W inspirującej przestrzeni starej fabryki stworzymy prace w oparciu o wybraną literaturę, poznamy znane dzieła wykonane w omawianej technice. Zapraszamy serdecznie, do zobaczenia w Fabryce!

Zapisy: 660-106-794 lub osobiście we wtorki 17.00 - 19.00 oraz mailowo fabryka.form.fszelakich@gmail.com

Koszt: 20 zł (wykonana praca, oczywiście jest dla Państwa)

03.11.2017 - MAREK PIEKARCZYK AKUSTYCZNIE

Godz.: 18.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Występ Marka Piekarczyka - Akustycznie Trio skierowany dla seniorów, dorosłych oraz młodzieży.

Zapisy: Brak

Koszt: Bilet wstępu- 45 zł

4.11.2017 - OPROWADZANIE PO STAŁEJ WYSTAWIE W PAŁACOWEJ GALERII SZTUKI DAWNEJ

Godz.: 12.00 - 13.00

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Nowo otwarta stała wystawa w pałacowej Galerii Sztuki Dawnej. Orowadzanie po wystawie będzie okazją bliższego poznania reprezentatywnego wyboru dzieł z Kolekcji Sztuki Dawnej, zarówno polskiej jak i europejskiej. Prowadzenie: Tatiana Szymańska.

Zapisy: 42 674-96-98 w. 35

Koszt: Bilet: 18 zł (normalny); 13 zł (ulgowy)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

4.11.2017 - ETNOKREATYWNÍ 3: FIFKA I ŻULIK, CZYLI ŁÓDZKA KUCHNIA DOMOWA

Godz.: 15.00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Warsztaty kulinarne, grupa docelowa: seniorzy z wnukami, rodzice z dziećmi.

Zapisy: art_in@fabrykaszuki.org (imię i nazwisko, ilość osób, nazwa warsztatu) lub telefonicznie 42 207-35-70

Koszt: Udział bezpłatny

07.11.2017 - TURYSTYCZNE KOŁO SENIORÓW „PIECHUR”

Godz.: 10.00

Adres: ul. Piotrkowska 282 - zbiórka przed wejściem do Muzeum Włókiennictwa

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Zwiedzanie Muzeum Włókiennictwa (opłata 6 zł-bilet wstępu ulgowy), Skansenu budownictwa drewnianego, Muzeum Druku i Papieru Politechniki Łódzkiej (wstęp płatny 4 zł).

Zapisy: Zapisy w Centrum Twórczości LUTNIA ul. Łanowa 14, tel.: 42-652-62-27, e-mail: lutnia@bok.lodz.pl

Koszt: roczna opłata członkowska Koła Turystycznego „Piechur” 10 zł od osoby

7.11.2017 - AKADEMIA PIĘKNA

Godz.: 17.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Warsztaty kosmetyczno- pielęgnacyjne dla seniorów.

Zapisy: 42 673 35 99

Koszt: Udział bezpłatny

8,15,22.11.2017 WARSZTATY. „TWÓRCZE PISANIE - SPISUJEMY WSPOMNIENIA I RODZINNE OPOWIEŚCI”

Godz. 10.00 - 13.10

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Stowarzyszenie Dziennikarzy i Dokumentalistów KONCENTRAT

Opis: Warsztaty przeznaczone są dla osób, które mają chęć się rozwijać, zdobywać nowe umiejętności i czerpać z tego przyjemność. Odnajdą się na nich zarówno całkiem początkujący, jak i ci, którzy potrzebują dodatkowych wskazówek, inspiracji i motywacji do pracy. Warsztaty kosmetyczno- pielęgnacyjne dla seniorów. Warsztaty towarzyszące wystawie „Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań”

Zapisy: 691-937-428, warsztaty.pisarskie@gmail.com

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

9.11.2017 - WARSZTATY MANIA FILCOWANIA

Godz.: 13.00 - 15.00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30a

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 3

Opis: Warsztaty dla wszystkich polegające na wykonaniu przedmiotów z filcu. Prowadzenie "Fundacja dr Clown".

Zapisy: 42 672-94-25 w. 33

Koszt: Udział bezpłatny

9.11.2017 - „ZRÓB TO SAMA – PEELING STYMULUJĄCY”

Godz.: 14.00

Adres: ul. Gorkiego 63

Organizator: MBP Łódź-Widzew, Filia nr 6

Opis: Warsztaty tworzenia peelingu z dostępnych powszechnie materiałów domowych.

Zapisy: tel. 42 672-61-13

Koszt: Udział bezpłatny

10.11.2017 - WARSZTAT ASAMBLAŻU

Godz.: 17.00 - 19.00

Adres: ul. Wigury 21 / 3 piętro

Organizator: Fabryka Form Fszelakich

Opis: Warsztaty tworzenia asamblażu – wyjątkowej techniki półprzestrzennego kolażu. Zajęcia skierowane do każdego, bez względu na wiek. W inspirującej przestrzeni starej fabryki stworzymy prace w oparciu o wybraną literaturę, poznamy znane dzieła wykonane w omawianej technice. Zapraszamy serdecznie, do zobaczenia w Fabryce!

Zapisy: 660-106-794 lub osobiście we wtorki 17.00 - 19.00 oraz mailowo fabryka.form.fszelakich@gmail.com

Koszt: 20 zł (wykonana praca oczywiście jest dla Państwa)

10.11.2017 - KONCERT PATRIOTYCZNY

Godz.: 18.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Koncert patriotyczny - utwory w wykonaniu uczniów wydziału wokalnoinstrumentalnego Zespołu Szkół Muzycznych im. Stanisława Moniuszki w Łodzi. Zapraszamy seniorów i całe rodziny.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: Udział bezpłatny

10.11.2017 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: „Indonezja - różne spojrzenie na kraj”. Prowadzący: Ewa Marczevska. Spotkania podróżnicze połączone z prelekcją i pokazami multimedialnymi prezentującymi ciekawe zakątki świata i kulturę krajów odwiedzanych przez członków klubu.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2017 - SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

Godz.: 16.00

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: MBP Łódź- Śródmieście, Filia nr 9 dla Dorosłych;

Opis: Spotkania odbywają się w ramach projektu Dyskusyjne Kluby Książki realizowane przez Instytut Książki w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa.

Zapisy: 42 636-11-83

Koszt: Udział bezpłatny

16.11.2017 - ZIMPEL/ZIOŁEK | KONCERT W FABRYCE SZTUKI W ŁODZI

Godz.: 20.00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Koncert muzyki niezależnej i eksperymentalnej, grupa docelowa: świadomy odbiorca, osoby dorosłe, seniorzy.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

17.11.2017 - WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW „REWIA TALENTÓW - MIKROFON DLA SENIORA”

Godz.: 15.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Przegląd Wojewódzki - integracja osób dorosłych i seniorów - rozwijanie aktywności twórczej i artystycznej, możliwość prezentacji własnych pomysłów - zapobieganie poczuciu osamotnienia, kontakty z grupą rówieśniczą - małe formy sceniczne w tym: wokalne, instrumentalne, kabaretowe, taneczne, prezentacje wokalne sztuki ludowej oraz twórczości poetyckiej.

Zapisy: Wypełnienie karty zgłoszenia.

Koszt: Udział bezpłatny

17 - 19.11.2017 „MISTRZ I MAŁGORZATA”

Godz.: 19.00

Adres: wejście dla widzów ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek ARLEKIN im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Spektakl dla widzów dorosłych.

Zapisy: 42 632-58-99 (rezerwacja 2 tygodnie przed spektaklem)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Koszt: 15 zł

17 - 19.11.2017 - OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL RUCHU ARTYSTYCZNEGO SENIORÓW „PIERNIKALIA”

Godz.: 17. 11. 17r. (Piątek) godz. 16.00

18. 11. 17r. (Sobota) godz. 11.00

19. 11. 17r. (Niedziela) godz. 11.00

Adres: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: IX Ogólnopolski Festiwal Artystyczny Ruchu Seniorów „Piernikalia” to cykliczna impreza popularyzująca dorobek artystyczny seniorów realizowana w Poleskim Ośrodku Sztuki filia „Karolew” w Łodzi. Formuła Festiwalu oparta jest na konkursie w dwóch kategoriach: solista i zespół. Forma prezentacji jest dowolna, np.: chór, teatr, kabaret, piosenka, recytacja. Wyróżnikiem Festiwalu jest brak komisji oceniającej- jurorami jest zgromadzona publiczność, która drogą głosowania wyłania laureatów. Brak opłat startowych dla wykonawców, jak i bezpłatny wstęp dla publiczności na wszystkie wydarzenia festiwalowe, czyni imprezę w pełni dostępną dla zainteresowanych. Zwycięzcy otrzymują zaszczytne tytuły „Wesołego Piernika” i piernikowe serca. Wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowe dyplomy oraz upominki.

Misją IX Ogólnopolskiego Festiwalu Artystycznego Ruchu Seniorów „Piernikalia” jest stworzenie przyjaznego miejsca, w którym seniorzy mają szansę zaprezentowania swoich umiejętności scenicznych: muzycznych, wokalnych, instrumentalnych, tanecznych aktorskich przed szeroką publicznością. Festiwal ujawnia nieodkryte dotąd możliwości ludzi „złotego wieku”. Projekt zapisał się już na stałe na mapie wydarzeń kulturalnych Łodzi i makroregionu łódzkiego. Od IV edycji Festiwal jest realizowany w rozszerzonej formule o zasięgu ogólnopolskim.

Zapisy: zapisy nie obowiązują publiczności, liczba miejsc ograniczona.

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2017 - BLITZ W BIBLIOTECIE - TURNIEJ SZACHOWY

Godz.: 10.00

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna Łódź- Śródmieście, Filia nr 9 dla Dorosłych; Fundacja im. Akiby Rubinsteina.

Opis: Turniej szachowy dla miłośników szachów.

Zapisy: Uczestnicy zapisują się na stronie Fundacji www.chessarbiter.com/turnieje/2017/ti_5507/, osoby towarzyszące nie muszą rejestrować swojego uczestnictwa.

Koszt: koszty obowiązują tylko osoby biorące udział w Turnieju, regulamin uczestnictwa na stronie Fundacji <https://akibarubinstein.pl/>

20.11.2017 - WARSZTATY „PAPIEROWA WIKLINA”

Godz.: 15.30

Adres: ul. Ketlinga 21

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Dział Gromadzenia

Opis: Warsztaty plastyczne dla wszystkich.

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodz](https://www.facebook.com/Seniorzywlodz)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 670-15-27

Koszt: Udział bezpłatny

20.11 - 01.12. 2017 - KURSY KOMPUTEROWE

Godz.: Do ustalenia z grupą

Adres: ul. Odolanowska 46

Organizator: Caritas Archidiecezji Łódzkiej

Opis: Kursy komputerowe adresowane są do seniorów 60+.

Zapisy: 42 632-24-20

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2017 - TURYSTYCZNE KOŁO SENIORÓW „PIECHUR”

Godz.: 10.00, zbiórka uczestników koła na ul. Żeligowskiego u zbiegu z ul. Zieloną

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Trasa spaceru: Muzeum Medyczne Uniwersytetu Medycznego przy ul. Żeligowskiego 7/9, wystawa poświęcona pamięci 28 Pułku Piechoty Strzelców Kaniowskich, spacer ul. Zieloną, zwiedzanie okolic Zielonego Rynku.

Zapisy: Zapisy w Centrum Twórczości LUTNIA ul. Łanowa 14, tel.: 42-652-62-27, e-mail: lutnia@bok.lodz.pl

Koszt: Roczna opłata członkowska Koła Turystycznego „Piechur” 10 zł od osoby

22.11.2017 - SPOTKANIE „TAM, GDZIE BYŁAM...FRANCJA”

Godz.: 16.00

Adres: ul. Wilcza 7

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 5

Opis: Relacja z podróży z pokazem multimedialnym.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

22.11.2017 - „CZARY MARY I ...” SPEKTAKL STOWARZYSZENIA MIŁOŚNIKÓW SZTUKI „PONADCZASOWI”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Stowarzyszenie Miłośników Sztuki „Ponadczasowi” zaprasza seniorów na spektakl pt. „Czary mary i ...”, w którym poezją i piosenką opowie o ... miłości.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2017 - „DZIENNIKARZ MIĘDZY PRAWDĄ A FAUSZEM” - SPOTKANIE AUTORSKIE Z JANUSZEM JANYSTEM.

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Godz.: 10.00

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna Łódź- Śródmieście, Filia nr 9 dla Dorosłych

Opis: Spotkanie z twórczością Janusza Janysta, dziennikarza, krytyka, pedagoga.

Zapisy: Liczba miejsc ograniczona. Konieczne zapisy pod nr tel. 42 636-11-83

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2017 – „ZWIEWNE PIĘKNO Z KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI”

Godz.: 14.00 – 15.30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Warsztaty dla dorosłych w Muzeum Pałac Herbsta. Tradycja malowania na jedwabnych tkaninach sięga II wieku naszej ery. Narodziła się w Azji, skąd dotarła do Europy. Apogeum jej popularności przypada na koniec XIX stulecia, gdy niemal na całym starym kontynencie mówiło się o „orientalnym szaleństwie”. Czym było owo zjawisko, jaki wywarło wpływ na sztukę polską schyłku wieków oraz jak wykonać malunki na delikatnych tkaninach – tego wszystkiego dowiedzą się uczestnicy proponowanych warsztatów. Z cyklu: Kulturalne rendez-vous – cykl spotkań dla dorosłych, którzy chcieliby wzbogacić swoją wiedzę na temat kultury, obyczajowości i sztuk plastycznych XIX oraz przełomu XIX i XX wieku.

Zapisy: 42 674 96 98 w. 35

Koszt: 8 zł

23.11.2017 - TAŃCE ETNICZNE

Godz.: 13.00 - 15.00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30a

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 3

Opis: Warsztaty dla dorosłych. Prowadzenie: instruktor tańca- Izabela Izdebska. Celem spotkania jest taniec w kręgu.

Zapisy: 42 672-94-25 w. 33

Koszt: 7 zł

23.11.2017 - WARSZTATY „MALOWANIE PALCAMI”

Godz.: 14.00

Adres: ul. Gorkiego 63

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 6

Opis: Warsztaty dla wszystkich.

Zapisy: 42 672-61-13

Koszt: Udział bezpłatny

23.11. 2017 - WARSZTATY ZWIEWNE PIĘKNO Z KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI

Godz.: 14.00 - 15.30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytyka Seniora

Opis: Warsztaty dla seniorów w Muzeum Pałac Herbsta. Prowadzenie: Tatiana Szymańska.

Zapisy: 42 674-96-98 w. 35

Koszt: 6 zł

24.11.2017 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW

Godz.: 18.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: „Tajlandia- festiwal słoń w Surin”. Prelegent: Marek Grzejszczak. Spotkania podróżnicze połączone z prelekcją i pokazami multimedialnymi prezentującymi ciekawe zakątki świata i kulturę krajów odwiedzanych przez członków klubu. Oferta skierowana także do seniorów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24.11.2017 - KONCERT ZESPOŁU „RETRO”

Godz.: 18.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Koncert zespołu „Retro”, na który serdecznie zapraszamy seniorów i całe rodziny. Trio wykona taneczne przeboje.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: Udział bezpłatny

25.11.2017 - SALON CIEKAWEJ KSIĄŻKI - FILM AWANGARDOWY

Godz.: 13.00 - 14.00.

Adres: al. Politechniki 4, Międzynarodowe Targi Łódzkie.

Organizator: Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi.

Opis: Spotkanie (wykład + prezentacja multimedialna) dla nauczycieli, bibliotekarzy oraz osób zainteresowanych tematem. Awangarda w filmie fabularnym. Historia, zjawiska, twórcy, najważniejsze filmy.

Zapisy: 42 436-12-50 lub informacja@pbw.lodz.pl.

Koszt: Udział bezpłatny

25.11.2017 - SALON MUZYCZNY W PAŁACU HERBSTA

Godz.: 17.00

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Trzy instrumenty, trzy osobowości, trzy pokolenia - tak myślą o sobie członkowie Huberman Piano Trio. 25 listopada w Salonie Muzycznym w Pałacu Herbsta zespół przedstawi program zatytułowany

„8 Pór Roku”. Wypełnią go unikatowe opracowania na trio fortepianowo dwóch sławnych i lubianych dzieł: Czterech Pór Roku Antonia Vivaldiego oraz „Czterech Pór Roku” (Cuatro estaciones porteña)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlozdi](https://www.facebook.com/Seniorzywlozdi)



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Astora Piazzolli. Barbara Karaśkiewicz - fortepian, Magdalena Ziarkowska - skrzypce i Siergiej Rysanow - wiolonczela zabiorą nas w świat wyrafinowanej barokowej imitazione della natura oraz ekspresyjnego argentyńskiego tanga.

Zapisy: 42 674-96-98 w. 28

Koszt: 30 zł (normalny) i 25 zł (ulgowy)

26.11.2017 - ETNOKREATYWNÍ 3: RĘKODZIEŁO CZTERECH KULTUR: KULTURA NIEMIECKA – KALENDARZ ADWENTOWY

Godz.: 15.00

Adres: Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Warsztaty tworzenia kalendarzy adwentowych. Grupa docelowa: seniorzy, osoby dorosłe.

Zapisy: 42 207-35-70 lub art_in@fabrykaszuki.org (imię i nazwisko, ilość osób, nazwa warsztatu)

Koszt: Udział bezpłatny

28.11.2017 - AKADEMIA PIĘKNA

Godz.: 17.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Warsztaty kosmetyczno- pielęgnacyjne dla seniorów.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: Udział bezpłatny

29.11.2017 - WARSZTATY KARCZOCHOWE BOMBKI

Godz.: 16.00

Adres: ul. Wilcza 7

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 5

Opis: Warsztaty rękodzieła.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

29.11.2017 - FILMOWE PRZEBÓJE WSZECHCZASÓW CON AMORE

Godz.: 18.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zespół wokalo-instrumentalny „Con Amore” zaprasza na koncert, podczas którego zaprezentuje w własnym wykonaniu wielkie przeboje filmowe. Zapraszamy serdecznie seniorów i całe rodziny.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: Udział bezpłatny

30.11.2017 - MAMMOTH UTHANA | KONCERT W FABRYCE SZTUKI W ŁODZI

Godz.: 20.00

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlozdi



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Adres: Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Koncert muzyki niezależnej i eksperymentalnej. Grupa docelowa: świadomy odbiorca, osoby dorosłe, seniorzy.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

WYDARZENIA CYKLICZNE

GIMNASTYKA REKREACYJNA I USPRAWNIAJĄCA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 15.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ

Opis: Celem zajęć jest podniesienie stanu zdrowia, zachowanie sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej oraz wyhamowywanie procesów inwolucyjnych. Racjonalne stosowanie ćwiczeń fizycznych w wieku starszym skutecznie przeciwdziała procesom starzenia się organizmu oraz umożliwia podtrzymywanie sprawności ruchowej, tak niezbędnej osobom w wieku podeszłym.

Zapisy: 42 651-67-47 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: Wpisowe 15 zł

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE „MÓJ E-PRZYJACIEL” - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 09.30 - 12.00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30a

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 3

Opis: Warsztaty komputerowe prowadzone przez Latarnika Polski Cyfrowej: Grażynę Kondraciuk.

Zapisy: 42 672-61-13

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY KOMPUTEROWE DLA SENIORÓW „LAPTOP BEZ TAJEMNIC” - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 16.15 lub 18.20

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Praktyczne warsztaty komputerowe dla seniorów. Zajęcia przeznaczone dla osób posiadających komputery przenośne (laptop, tablet, itp.). Cykl składa się z 8 spotkań, na którym uczestnicy zapoznają się z podstawami obsługi komputera i Internetu.

Zapisy: 42 653-36-45 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: Dwumiesięczny kurs - 100 zł

SPOTKANIA KOŁA MIŁOŚNIKÓW ŻABIEŃCA - KAŻDY PIERWSZY PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 17.00

Adres: ul. Limanowskiego 194

Organizator: MBP Łódź-Bałuty im. Stanisława Czernika, Fundacja Kamena

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Klub skupiający dorosłych miłośników historii osiedla. Spotkania mają zróżnicowany charakter w zależności od pory roku. Program obejmuje m.in.: warsztaty rękodzieła (ozdoby świąteczne), prelekcje związane z historią, wieczory poezji, wycieczki piesze np. na cmentarze, do miejsc pamięci, na grzyby.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

PILATES - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: Poniedziałek I grupa: godz. 12.30 - 13.30, II grupa 13.30 - 14.30 oraz środy 10.30 - 11.30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: AOIA

Opis: Zajęcia sportowe dla seniorów realizowane w ramach Centrum Aktywnego Seniora.

Zapisy: 42 633-26-41

Koszt: 9 zł- zajęcia pojedyncze, 25 zł- karnet miesięczny

TANIEC TOWARZYSKI - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: Poniedziałki 9.30 - 10.30, 10.45 - 11.45, 12.00 - 13.00

środy 9.30 - 10.30, 10.45 - 11.45, 12.00 - 13.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia tańca towarzyskiego dla seniorów.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: 30 zł / miesiąc

STOMATOLOGIA - PIĘKNY UŚMIECH SENIORÓW - OD PONIEDZIAŁKU DO SOBOTY KAŻDEGO TYGODNIA

Godz.: Poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00; sobota 8.00 - 12.30

Adres: ul. Tatrzańska 109

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi

Opis: Każda osoba zgłaszająca się do poradni będzie mogła skorzystać ze świadczeń stomatologicznych udzielanych przez lekarzy stomatologów w ramach kontraktu z NFZ ŁOW natomiast w przypadku usług ponadstandardowych (nie refundowanych przez NFZ) - odpłatnie zgodnie z cennikiem.

Zapisy: 42 643-39-72 wew. 774

Koszt: Świadczenia stomatologiczne gwarantowane przez NFZ ŁOW są bezpłatne, świadczenia ponadstandardowe - cena zgodnie z cennikiem MCM „Górna” w Łodzi.

KLUB FILMOWY - WTORKI

Godz.: 17.00 - 19.00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 [www.fb.com/Seniorzywlozdi](https://www.facebook.com/Seniorzywlozdi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Tematyczne wykłady filmoznawcy Mariusza Chojnackiego, ilustrowane fragmentami wybranych filmów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO - WTORKI I ŚRODY

Godz.: Grupa początkująca wtorki 15.00 - 16.30

grupa średniozaawansowana środa 14.30 - 16.00

grupa zaawansowana środa 12.30-14.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia języka angielskiego dla seniorów odbywają się w 3 grupach uwzględniających poziom językowy uczestników.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: 60 zł / miesiąc

TWÓRCZA JESIEŃ NA ŻŁOTNIE - KAŻDY WTOREK W LISTOPADA

Godz.: 10.00

Adres: Biblioteka Miejska, ul. Garnizonowa 38

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”, Centrum Opus, UMiŁ

Opis: Warsztaty rękodzielnicze, podczas których wykonamy ozdobne mydełka, świece żelowe, decoupage, materiałowe torebki lub etui. W warsztatach mogą wziąć udział seniorzy bądź seniorzy z wnukami.

Zapisy: 691-051-702.

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 50+ - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: Wtorki 10.30 - 11.30, czwartki 9.30 - 10.30

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Gimnastyka 50+ ma postać zajęć sportowych dedykowanych dla seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: 60 zł / 8 zajęć

SZKOŁA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: Wtorki 18:00 - 19:00, czwartki 18:00 - 19:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Szkoła Zdrowego Kręgosłupa to zajęcia sportowe dla seniorów mające charakter profilaktyczny i terapeutyczny.

Zapisy: 42 673- 35-99

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Koszt: 75 zł / 8 zajęć

„ZMAJSTRUJMY COŚ RAZEM”, CZYLI WARSZTATY UPCYCLINGU - WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 18.30 - 20.00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Warsztaty upcycling dla seniorów i całych rodzin polegające na tworzeniu przedmiotów użytecznych z rzeczy starych, niepotrzebnych. Podczas warsztatów powstaną m.in. koszyki, bransoletki, wieszaki na zdjęcia. Projekt dofinansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy Lokalne 2017.

Zapisy: 42 678-47-41, Weronika Maros 503-622-519

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA 60+ - WTORKI I PIĄTKI

Godz.: Wtorki 9.15 - 10.15, piątki 10.00 - 11.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Gimnastyka 60+ ma postać zajęć sportowych dedykowanych dla seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: 40 zł / miesiąc

SPOTKANIA KOŁA POETYCKIEGO MOTYL - DWA RAZY W MIESIĄCU, W KAŻDY DRUGI I CZWARTY WTOREK MIESIĄCA

Godz.: 17.00

Adres: ul. Motylowa 13

Organizator: MBP Łódź-Bałuty im. Stanisława Czernika

Opis: Klub skupiający dorosłych poetów amatorów. Spotkania mają na celu wzajemną prezentację twórczości. Członkowie klubu uświetniają również większe imprezy biblioteczne np. Noc Bibliotek, jubileusz placówki poprzez udział w imprezach literacko-muzycznych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY „PEŁNE WDZIĘKU” - ŚRODY

Godz.: 12.00 - 13.00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Warsztaty taneczne dla seniorek realizowane w ramach Centrum Aktywnego Seniora.

Zapisy: 42 633-26-41

Koszt: 9 zł- zajęcia pojedyncze, 25 zł- karnet miesięczny

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE - ŚRODY

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Godz.: 11.00 - 15.00

Adres: ul. Gorkiego 63

Organizator: MBP Łódź- Widzew, Filia nr 6

Opis: Podstawy korzystania z komputera, Internetu, poczty elektronicznej.

Zapisy: 42 672-61-13

Koszt: Udział bezpłatny

ZDROWY KRĘGOSŁUP - GIMNASTYKA KOREKCYJNA Z ELEMENTAMI YOGI - ŚRODY

Godz.: 15.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ

Opis: Zajęcia obejmują ćwiczenia rozluźniające, mobilizujące, wzmacniające, równoważne i rozciągające poszczególne grupy mięśniowe. Nauka oddychania i utrzymania odpowiedniej postawy (stabilizacji) ciała są wplecione w tok lekcji.

Zapisy: 42 651-67-47 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: wpisowe 15 zł

LEKTORAT JĘZYKA NIEMIECKIEGO - ŚRODY

Godz.: Grupa początkująca – 11.30, grupa średniozaawansowana – 10.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Język niemiecki prowadzony metoda konwersacyjną. Profesjonalne zajęcia skierowane do Seniorów. Nauka języka od podstaw.

Zapisy: 42 653-36-45 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: 70 zł/ miesiąc

TANIEC DLA SENIORÓW - ŚRODY

Godz.: 15.00 - 16.00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Zajęcia rekreacyjne z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych i nauką kroków podstawowych i prostych kombinacji tańców towarzyskich. Zajęcia prowadzi wieloletni choreograf, instruktor tańca.

Zapisy: Brak

Koszt: 5 zł/osoby za jedno spotkanie

TANIEC DLA SENIORA - ŚRODY

Godz.: 15.30 - 16.30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: AOIA

Opis: Warsztaty taneczne dla seniorów realizowane w ramach Centrum Aktywnego Seniora

Zapisy: 42 633-26-41

Koszt: 9 zł- zajęcia pojedyncze, 25 zł- karnet miesięczny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

TAŃCE W KRĘGU DLA SENIORÓW - ŚRODY

Godz.: 15.00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Tańce w kręgu to najbardziej bezpośredni sposób świętowania różnorodności życia w nas i wokół nas. Jest najlepszym sposobem na odreagowanie napięć i stresów. Daje wewnętrzną radość oraz możliwość poznania tradycyjnych tańców izraelskich i europejskich. Ponadto wpływa na koordynację ruchową i spełnia rolę integracyjną.

Zapisy: Centrum Twórczości Lutnia

Koszt: Udział bezpłatny

JOGA – CZWARTKI- ZDROWY KRĘGOSŁUP DLA DOROSŁYCH – ŚRODY I PIĄTKI

Godz.: 1 grupa: g. 10:30, 2 grupa: 11:30

Adres: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO, ul. Limanowskiego 166

Organizator/ organizatorzy: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Ćwiczenia jako świetna profilaktyka bólu i dysfunkcji kręgosłupa. Bezpieczne i skuteczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe. Efektem zajęć jest prawidłowa postawa i wyprostowana sylwetka.

Zapisy: Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO, ul. Limanowskiego 166, tel.: 42-653-36-45 oraz na stronie www.bok.lodz.pl i na portalu www.strefazajec.pl

Koszt: karnet 8 wejść: 60zł

JOGA - CZWARTKI

Godz.: 13.15 - 14.15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: AOIA

Opis: Zajęcia sportowe dla seniorów realizowane w ramach Centrum Aktywnego Seniora.

Zapisy: 42 633-26-41

Koszt: 9 zł - zajęcia pojedyncze, 25 zł - karnet miesięczny

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE - CZWARTKI

Godz.: 12.00 - 14.00

Adres: ul. Wilcza 7

Organizator: MBP Łódź-Widzew, Filia nr 5

Opis: Warsztaty komputerowe

Zapisy: 42 256-79-33

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY CERAMICZNE - CZWARTKI

Godz.: 10.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Na warsztatach poznamy ręczne techniki formowania gliny i toczenia na kole garncarskim. Poznamy metody zdobienia ceramiki, podszkliwnie, nadszkliwnie, tlenkami, szkliwami, szkłem topionym. Zajęcia adresowane także do seniorów.

Zapisy: 42 653-36-45 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: 120 zł/ miesiąc

KLUB RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO „ARTE” - W DRUGI I CZWARTY CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 17.00 - 18.30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Zajęcia z koronki, szydełkowania, haftu, itp. Grupa docelowa- seniorzy, dorośli

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

WARSZTATY KORALIKOWE - CZWARTKI

Godz.: Grupa początkująca 16.00 - 18.00

grupa zaawansowana czwartek 18.00 - 20.00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Warsztaty koralikowe dla seniorów - tworzenie biżuterii z drobnych koralików.

Zapisy: Informacje i zapisy Dom Kultury 502, tel. 42 673-35-99

Koszt: 60 zł / miesiąc

FIVE O'CLOCK BRITISH CULTURE - PIĄTKI

Godz.: Grupa początkująca - 14.00; grupa zaawansowana - 15.00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ

Opis: Nauka języka jest bardzo skuteczną metodą treningu umysłu, pozwalającą na długie lata zachować dobrą pamięć i wciąż ją usprawniać. Zajęcia poprawiają i ćwiczą umiejętności logicznego myślenia i wnioskowania. Treści realizowane w trakcie spotkań poszerzają ogólną wiedzę uczestników, pozwalają lepiej poznać i lepiej zrozumieć otaczający świat. Istotę zajęć stanowi praktyczna nauka języka angielskiego przybliżająca uczestnikom wiedzę z zakresu kultury: zwyczaje, zabytki, architektura, twórcy, geografia, historia a także kuchnia brytyjska.

Zapisy: 42 651-67-47 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: Wpisowe 15 zł

STREFA RELAKSU - PIĄTKI

Godz.: 12.00 - 13.00, 13.15 - 14.15

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Opis: Strefa relaksu to zajęcia jogi dla seniorów. Projekt dofinansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Dom Kultury+ Inicjatywy Lokalne.

Zapisy: 42 673-35-99

Koszt: Udział bezpłatny

LEKTORAT JĘZYKA HISPZAŃSKIEGO - PIĄTKI

Godz.: 18.00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Praktyczna nauka języka hiszpańskiego od podstaw, ze szczególnym uwzględnieniem posługiwania się komunikatywnym, hiszpańskim językiem mówionym. Zajęcia dla seniorów.

Zapisy: 42 653-36-45 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: 70 zł/ miesiąc

LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO - PIĄTKI

Godz.: grupa początkująca 12.00,

grupa średniozaawansowana 13.35

grupa zaawansowana 15.10

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Praktyczna i przyjazna seniorom nauka języka angielskiego. Zajęcia ze szczególnym uwzględnieniem nauki komunikacji/mowy w języku angielskim. Zajęcia prowadzone przez doświadczonych pedagogów.

Zapisy: 42 653-36-45 oraz na www.strefazajec.pl

Koszt: 70 zł/miesiąc

JOGA ŚMIECHU - SOBOTY

Godz.: 11.00 - 12.00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: AOIA

Opis: Warsztaty dla seniorów realizowane w ramach Centrum Aktywnego Seniora.

Zapisy: 42 633-26-41

Koszt: 9 zł- zajęcia pojedyncze, 25 zł- karnet miesięczny

SPACERUJE BO LUBIĘ - NIEDZIELE (W OKRESIE PAŹDZIERNIK – LISTOPAD)

Godz.: 14.00

Adres: Inna lokalizacja w każdą niedzielę.

Organizator: PTTK Oddział Łódzki we współpracy z Urzędem Miasta Łodzi.

Opis: Bezpłatne spacery po Łodzi pod opieką przewodnika – czas trwania ok 2-3 godziny, dystans do 3-4 km, nastawione na poznanie miasta i aktywizację mieszkańców.

Trasy spacerów:

29.10- Zbiórka o godz. 12.00 przy ul. Kopernika przy lecznicy dla zwierząt, trasa: ul. Gdańska- ulica pałaców i wielkomiejskich kamienic;

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

12.11- Zbiórka o godz. 14.00 na skrzyżowaniu ul Palki i Smutnej, trasa: Cmentarz na Dołach- część komunalna i prawosławna;

19.11- Zbiórka o godz. 12.00 na skrzyżowaniu ulic Rokicińskiej i Augustów, Trasa: Augustów (rzeka Augustówka, cmentarz ewangelicki) - Janów - Olechów (cmentarz ewangelicki) - Park "Źródła Olechówki"- Aleja Ofiar Terroryzmu 11 września;

26.11- Zbiórka o godz. 14.00 przy pomnikowym dębie w Parku Klepacza, Trasa: Imperium braci Richterów.

Zapisy: Brak. Więcej informacji: e-mail: pttk.lodz@wp.pl, 42 636-15-09

Koszt: Udział bezpłatny

WYSTAWA STAŁA CZYNNA OD 11 .10. 2017 - NA WSPÓLNYM PODWÓRKU – ŁÓDZKI TYGIEL KULTUR I WYZNAŃ

Godz.: godziny otwarcia muzeum

Adres: ul. Ogrodowa 15,

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: „Na wspólnym podwórku – łódzki tygiel kultur i wyznań” to wystawa stała o wielokulturowej Łodzi z przełomu XIX i XX wieku. Jest to multimedialna opowieść o wielokulturowym dziedzictwie przedwojennej Łodzi i jej wieloetnicznej, wielowyznaniowej społeczności.

Zapisy: Brak.

Koszt: 8 zł

BEZPŁATNA POMOC PRAWNA I PSYCHOLOGICZNA - OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Punkty bezpłatnych porad prawnych działające w Dzielnicowych Centrach Aktywnego Seniora w Łodzi otwarte są na wszelkie problemy prawne seniorów oraz ich rodzin. W punktach można zasięgnąć rady w zawiłych sprawach spadkowych, lokalowych, rodzinnych, emerytalno-rentowych, administracyjnych, odszkodowawczych oraz w sprawach z zakresu innych gałęzi prawa. W punktach można otrzymać także pomoc w zredagowaniu pism, pozwów oraz wszelkich innych wniosków. W Dzielnicowych Centrach Aktywnego Seniora można zasięgać również porad psychologicznych. Projekt finansowany ze środków Urzędu Miasta Łodzi w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

W celu ustalenia terminu spotkania należy skontaktować się telefonicznie z wybranym Dzielnicowym Centrum Aktywnego Seniora.

ADRES	PSYCHOLOG DYŻURY	PRAWNIK DYŻURY
Ośrodek Kultury GÓRNA ul. Siedlecka 1 tel. 42684-66-47; 42 684-51-02	Poniedziałek 17.00 - 19.00	Poniedziałek 10.00 - 12.00
Poleski Ośrodek Sztuki filia "Karolew" ul. Bratysławska 6a tel. 42 687-02-07	Wtorek 16.00 - 18.00	Wtorek 16.00 – 18.00

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Dom Kultury "502" ul. Gorkiego 16 tel.: 42 673-35-99, 42 673-32-90	Środy 14:45 – 16:45 Piątki 09:30 - 11.30	Środy 09.00 - 12.00
Bałucki Ośrodek Kultury "Rondo" ul. Limanowskiego 166 tel. 42 653-36-45	Czwartek 16.30 - 18.30	Czwartek 16.30 - 18.30
Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych ul. Zachodnia 54/56 tel. 42 633-43-68 w. 15	Piątek 18:00 - 20:00	Piątek 16:00 - 18:00

PRZYDATNE INFORMACJE

Aplikacja „Moja Komenda” w smartfonie każdego seniora!

W celu ustalenia najbliższej usytuowanej jednostki Policji można skorzystać z aplikacji „Moja Komenda”, instalując ją na swoim smartfonie. Aplikacja zapewnia każdemu użytkownikowi szybki dostęp do informacji o adresach i numerach telefonów jednostek Policji oraz kontakt ze wszystkimi dzielnicowymi na terenie kraju. Dzięki aplikacji mogą Państwo odnaleźć najbliższą jednostkę Policji, sprawdzić jak nazywa się dzielnicowy, uzyskać pełne dane teleadresowe i połączyć się z nim jednym kliknięciem, jak również wysłać wiadomość e-mail. Po wpisaniu w aplikacji swojego adresu zamieszkania, podaniu lokalizacji lub wpisania imienia i nazwiska dzielnicowego możecie Państwo skontaktować się z nim, a w przypadku jego nieobecności zostaniecie automatycznie przekierowani do dyżurnego danej jednostki. Pamiętajcie Państwo, że w przypadkach zaistnienia bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia należy korzystać z numerów alarmowych 112 lub 997. Po włączeniu usług lokalizacyjnych w telefonie aplikacja sama odnajdzie najbliższą jednostkę i wskaże trasę dojścia lub dojazdu. „Moja Komenda” umożliwi również wyszukanie po nazwie jednostki, ulicy lub kodzie pocztowym oraz podgląd jednostki w trybie „Street view”. Zachęcamy do skorzystania z tej szybkiej formy kontaktu z Policją. Zapraszamy też na stronę internetową Komendy Miejskiej Policji w Łodzi www.lodz.policja.gov.pl, tam również znajdziecie potrzebne dane teleadresowe.

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa

Platforma służy do zapoznania się z najważniejszymi informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa pozwala zgłosić zaobserwowane zagrożenia i nanieść je na mapę zweryfikuje informacje i wywoła odpowiednią reakcję Policji „Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa” opiera się o informacje: gromadzone w policyjnych systemach informatycznych, pozyskiwane od społeczeństwa (konsultacje społeczne/ debaty itp.), uzyskane za pośrednictwem Internetu od obywateli (interaktywna mapa). Proste kroki: wpisz w wyszukiwarce internetowej np. KMP Łódź; kliknij w baner „Krajowa Mapa

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



**ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

Zagrożeń Bezpieczeństwa”; pod tekstem kliknij w „Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa” - wejście lub – statystyki; postępuj według instrukcji. Informacje prezentowane na mapach uwzględniają zarówno wybrane kategorie przestępstw i wykroczeń, jak i zagrożenia, które w subiektywnym odczuciu mieszkańców negatywnie wpływają na ich poczucie bezpieczeństwa. Strona nie służy do zgłaszania potrzeby pilnej interwencji Policji. W tego typu przypadkach należy korzystać

z numerów alarmowych 112 lub 997.

INICJATYWY URZĘDU MIASTA ŁODZI DEDYKOWANE SENIOROM

Program Miejska Karta Seniora

Projekt skierowany do osób powyżej 60 roku życia mieszkających na terenie Miasta Łodzi lub których interesy życiowe związane są z Łodzią. Posiadacze Miejskiej Karty Seniora mogą korzystać z ofert, ulg i zniżek, które są przygotowane dla nich przez instytucje oraz firmy poprzez okazanie Karty w punktach wskazanych przez partnerów projektu. Wśród partnerów znajdują się przychodnie rehabilitacyjne, restauracje, ośrodki sportowo - rekreacyjne, ośrodki wypoczynkowe i wiele innych. Aby otrzymać Miejską Kartę Seniora należy zgłosić się do wybranego Oddziału ds. Obsługi Mieszkańców UMŁ oraz wypełnić wniosek. Po wypełnieniu wniosku oraz okazaniu dowodu osobistego Karta zostanie wydana.

Miejską Kartę Seniora można wyrobić w Oddziałach ds. Obsługi Mieszkańców UMŁ:

- ul. Zachodnia 47;
- al. Politechniki 32ul;
- ul. Krzemieniecka 2 b;
- ul. Piotrkowska 153;
- al. Piłsudskiego 100;
- ŁCKzM ul. Piotrkowska 110 (wejście od Pasażu Schillera).

Więcej informacji:

Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Projekt „Senior w Sieci”

Szkolenia komputerowe oraz warsztaty „Senior w Sieci” dla osób w wieku 60+. Uczestnicy kursów uczą się obsługi komputera na poziomie podstawowym lub rozszerzonym. Podczas odbywających się raz w miesiącu warsztatów „Senior w Sieci” osoby starsze poznają funkcjonalności wybranych portali i poszerzają swoją wiedzę z zakresu korzystania z Internetu.

We wrześniu 2017 r. wystartował nabór uczestników kolejnej edycji kursów komputerowych finansowanych z budżetu Miasta Łodzi, w ramach której 1000 osób 60+ będzie zdobywało umiejętności z zakresu obsługi komputera oraz Internetu.

Więcej informacji:

Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ
KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Telefon Życzliwości

Telefon Życzliwości to wspólny projekt Oddziału ds. Polityki Senioralnej i Fundacji Subvenio, który opiera się na pracy międzypokoleniowego zespołu, w którego skład wchodzi wolontariusze, ze szczególnym uwzględnieniem seniorów oraz specjaliści (psychologowie, prawnicy). Dzwoniąc pod numer **42 638 50 32** można zasięgnąć porad psychologicznych, prawnych oraz informacji dotyczących różnych form spędzania wolnego czasu dedykowanych osobom 60+ w naszym mieście.

Harmonogram:

Poniedziałki, godz. 15-19:00 (dyżurują: psycholog oraz wolontariusze 60+);

Środy, godz. 15-19:00 (dyżurują: psycholog oraz wolontariusze 60+);

Piątki, godz. 15-19:00 (dyżurują: prawnik oraz wolontariusze 60+).

"Łódzkie Senioralia"

Głównym celem organizowanych od 2013 r. Łódzkich Senioraliów jest zachęcenie osób 60+ do aktywnego stylu życia, poszerzania wiedzy, rozwijania pasji, a także wskazanie miejsc, w których mogą rozwijać swój potencjał. W organizację wydarzenia włączają się co roku łódzkie organizacje pozarządowe, instytucje, podmioty działające na rzecz osób starszych oraz partnerzy Miejskiej Karty Seniora.

Program Łódzkich Senioraliów składa się z następujących etapów:

1. Inauguracja- w programie: przekazanie Seniorom kluczy do bram miasta przez Prezydenta Miasta Łodzi, stoiska partnerów, występy artystyczne, wręczenie informatorów z harmonogramem wydarzeń oraz koncert gwiazdy.
2. Wydarzenia- kilkaset wydarzeń podzielonych na 5 kategorii: edukacja, kultura, sport/rekreacja, porady/drzwi otwarte i zdrowie. W programie: wykłady, wycieczki, warsztaty, zajęcia. komputerowe, wydarzenia kulturalne i wiele innych wydarzeń na terenie całego Miasta.
3. Uroczyste zakończenie.

W trakcie trwania Łódzkich Senioraliów posiadacze Miejskiej Karty Seniora mają zapewnione bezpłatne przejazdy środkami komunikacji miejskiej oraz 50% zniżki na usługi u wybranych partnerów Karty.

IV Łódzkie Senioralia - Informacje o tegorocznej edycji wydarzenia

W dniach 13- 26 maja 2017 odbyły się „IV Łódzkie Senioralia”- 700 wydarzeń dla seniorów organizowanych przez Zespół ds. Seniorów we współpracy z Uniwersytetem Medycznym w Łodzi, Fundacją dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz 125 partnerami.

Integralną częścią tegorocznej edycji Łódzkich Senioraliów był Ogólnopolski Konkurs Drzewo Pokoleń organizowany przez Urząd Miasta Łodzi, Uniwersytet Medyczny w Łodzi oraz Fundację dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Konkurs miał na celu wyłonienie i uhonorowanie organizacji pozarządowych, firm, instytucji jak i seniorów realizujących projekty w obszarze zdrowego i aktywnego starzenia się oraz podejmujących wszelką działalność przyczyniającą się do poprawy jakości życia osób 60+. Gala Konkursu, której towarzyszyło wręczenie nagród dla zwycięzców

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlozdi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

poszczególnych kategorii oraz koncert Ewy Bem stanowiła równocześnie oficjalne zakończenie IV Łódzkich Senioraliów.

Więcej informacji: Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Projekt „60+ WOLONTARIAT”

Ideą projektu jest tworzenie grupy Seniorów - Liderów, którzy wiedzę nabywaną w trakcie comiesięcznych spotkań, dzielą się z rówieśnikami i bliskimi. Każde spotkanie otwiera wykład tematyczny. Po prelekcji koordynator projektu wręcza uczestnikom wykaz wydarzeń odbywających się w Łodzi w najbliższym okresie oraz przedstawia projekty organizacji pozarządowych, w których osoby 60+ mogą brać udział, jako uczestnicy lub wolontariusze.

Więcej informacji: Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Projekt „Pudełko Życia”

Projekt skierowany do osób starszych, schorowanych oraz samotnych mający na celu ułatwienie niesienia skutecznej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Posiadanie Pudełka może pomóc w sytuacji, gdy służby medyczne muszą szybko reagować, a brak kontaktu z poszkodowanym może opóźnić akcję ratunkową.

Projekt zakłada umieszczenie w pudełku wszystkich ważnych informacji o pacjencie takich jak: informacje o przebytych chorobach, alergiach, przyjmowanych lekach, ale również telefony osób bliskich, które należy powiadomić o stanie zdrowia lub pobycie w szpitalu osoby poszkodowanej.

W ramach projektu każda osoba, która zgłasza się do wybranego Oddziału ds. Obsługi Mieszkańców UMŁ otrzymuje odpowiednio oznakowane pudełko, w którym znajduje się formularz oraz naklejka do umieszczenia na lodówce.

Pudełko życia można odebrać w następujących punktach:

1. Oddział ds. Polityki Senioralnej Urzędu Miasta Łodzi, ul. Zachodnia 47, Łódź, pokój nr 132,
2. Oddziały ds. Obsługi Mieszkańców UMŁ:
 - al. Politechniki 32;
 - ul. Krzemieniecka 2b;
 - ul. Piotrkowska 153;
 - al. Piłsudskiego 100;
 - ul. Piotrkowska 104;
 - ŁCKzM ul. Piotrkowska 110 (wejście od strony Pasażu Schillera).

Więcej informacji: Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Łódzki Informator dla Seniorów

Łódzki Informator dla Seniorów powstał z myślą o potrzebach osób 60+, które stanowią niemal jedną czwartą liczby mieszkańców Miasta Łódź. Informator stanowi kompendium wiedzy na temat różnych dziedzin życia, ma za zadanie aktywizować oraz wspomagać najstarszych Łódzian.

Treść informatora została podzielona na następujące rozdziały :

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

1. Aktywny senior;
2. Informacja o uprawnieniach i ulgach przysługujących niepełnosprawnym seniorom;
3. Pomoc / wsparcie;
4. Zdrowie;
5. Baza teleadresowa / przydatne kontakty.

Trzecia, zaktualizowana edycja Informatora jest obecnie w przygotowaniu.

Więcej informacji: Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Portal internetowy adresowany do łódzkich seniorów

Portal internetowy skierowanym do łódzkich seniorów oraz do liderów środowisk seniorskich - **www.seniorzy.uml.lodz.pl**. Podstawowym celem portalu jest dostarczenie możliwie szerokiej informacji o różnorodnych działaniach realizowanych w Łodzi dla grupy wiekowej 60+. Osoby odwiedzające stronę mogą zapoznać się z inicjatywami Urzędu Miasta Seniorów oraz informacjami o ofercie instytucji, organizacji pozarządowych i innych podmiotów, których działalność służy zaspokojeniu potrzeb seniorów.

Dzielnicowe Centra Aktywnego Seniora

Dzielnicowe Centra Aktywnego Seniora zostały powołane w 2012 r. w ramach realizacji przez Urząd Miasta Łodzi Programu „Aktywizacja 60+”. Centra zlokalizowane są na terenie pięciu dzielnic Miasta Łodzi. Służą wszechstronnej aktywizacji oraz integracji społecznej osób starszych w pobliżu miejsca zamieszkania. W DCAS seniorzy mogą korzystać z szerokiej oferty w ramach czterech bloków tematycznych: Akademia III Wieku, Aktywny Senior, Nowe Technologie, Kultura oraz korzystać z bezpłatnych porad prawnych i psychologicznych.

Więcej informacji:

Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Konkurs Grantowy

Konkursu finansowany z budżetu Miasta Łodzi zapewniający bezzwrotne wsparcie finansowe dla nieformalnych grup seniorskich oraz organizacji pozarządowych. Realizacja Programu ma umożliwić realizację działań na rzecz aktywizacji osób starszych oraz promowania twórczości osób starszych, mieszkańców Łodzi poprzez wyłonienie realizatorów projektów wśród organizacji pozarządowych i grup nieformalnych. W ramach zadania organizowany jest konkurs na mikrogranty wspierające realizację projektów na rzecz osób starszych.

Więcej informacji:

Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Łódzka Tytka Seniora

Celem projektu jest aktywizacja społeczna seniorów poprzez promowanie wydarzeń dedykowanych bezpośrednio lub pośrednio osobom 60+ organizowanych na terenie Miasta Łodzi przez miejskie jednostki organizacyjne i miejskie osoby prawne oraz organizacje pozarządowe.

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlozdi



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

Publikacja wydawana jest w cyklu dwumiesięcznym w postaci koperty z wykazem wydarzeń, dystrybuowanej w miejscach najczęściej uczęszczanych przez seniorów oraz zamieszczana w formie PDF na portalu seniorzy.uml.lodz.pl.

Więcej informacji:

Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Niezbędnik Emeryta

Urząd Miasta Łodzi we współpracy z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi realizuje projekt pn. „Niezbędnik Emeryta”. Celem projektu będzie aktywizacja społeczna osób przechodzących na emeryturę. W ramach projektu osoby przechodzące na emeryturę zapraszane będą na cykliczne spotkania dotyczące m.in.

- kursów i szkoleń edukacyjnych;
- zajęć i wydarzeń kulturalnych, sportowo-rekreacyjnych oraz zdrowotnych organizowanych przez Urząd Miasta Łodzi, organizacje pozarządowe oraz instytucje;
- placówek/ miejsc, w których osoby 60+ mogą m.in. rozwijać swoje pasje, spotykać się z rówieśnikami lub uzyskać wsparcie specjalistów różnych dziedzin.

Uczestnicy spotkań otrzymywać będą również pakiet materiałów informacyjnych pn. „Niezbędnik Emeryta”.

Więcej informacji:

Oddział ds. Polityki Senioralnej UMŁ, tel. 42 638 47 30, e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

Łódzka Akademia Kultury

Projekt ma na celu uzupełnienie oferty kulturalnej miejskich instytucji adresowanej do osób 60+ o propozycje spotkań z ciekawymi i znanymi ludźmi, wykłady, warsztaty i pogadanki z zakresu szeroko pojętej kultury. Zajęcia w ramach Akademii są bezpłatne i odbywają raz w miesiącu w Dużej Sali Obrad UMŁ. Tematy kolejnych spotkań ustalane są na bieżąco w konsultacji z uczestnikami Akademii i, podobnie jak terminy oraz czas, dostosowywane do ich sugestii i preferencji.

Więcej informacji:

Wydział Kultury UMŁ, tel. 42 638 43 73

Zajęcia sportowo- rekreacyjne dla osób 60+

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi organizuje szereg bezpłatnych zajęć sportowo-rekreacyjnych dostosowanych do potrzeb seniorów tj.:

- gimnastyka w wodzie – wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię, koszt 8 zł- zajęcia odbywają się na terenie Pływalni "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2;
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe i brzucha- wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię, koszt 8 zł – zajęcia odbywają się na terenie Pływalni "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2;
- tai chi- zajęcia odbywają się na terenie hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21;
- nordic walking- zajęcia odbywają się na terenie: "Stawów Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją "Dworek", Parku im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

ul. Małachowskiego 7, Parku im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej, Parku im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej lub na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii, Parku im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej, Pływalni "Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2, zbiórka przed pływalnią;

- gimnastyka ogólnorozwojowa- zajęcia odbywają się na terenie hali sportowej przy ul. Małachowskiego 7 oraz hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21;
- ćwiczenia rozciągająco stabilizujące- zajęcia odbywają się na terenie hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21;
- ćwiczenia wzmacniające na siłowni- zajęcia odbywają się na terenie hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21;
- zdrowy kręgosłup- zajęcia odbywają się na terenie hali sportowej przy ul. ks. Skorupki 21.

Więcej informacji:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi, tel. 42 250 70 14, www.mosir.lodz.pl

Koordinator „Łódzkiej Tytki Seniora”

Oddział ds. Polityki Senioralnej

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ

ul. Zachodnia 47, 91-066 Łódź

tel.: 42 638 47 30

e-mail: seniorzy@uml.lodz.pl

www.seniorzy.uml.lodz.pl

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

[www.fb.com/Seniorzywlodzi](https://www.facebook.com/Seniorzywlodzi)



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW