

GRUDZIEŃ '17 - STYCZEŃ '18

Łódzka tytka Seniora

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

 **ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL



Łódzka tytka Seniora

Kochani Seniorzy!



Boże Narodzenie to nasze najpiękniejsze Święta, pełne magii, spotkań, życzeń i wzruszeń. Życzę Wam wszystkim, aby były wesole i pogodne, spędzone w gronie najbliższych, rodziny oraz przyjaciół.

Mam nadzieję, że będą wypełnione radością pięknych wspomnień i nadzieją szczęśliwych dni w Nowym Nadchodzącym Roku.

Szczególnie ciepłe myśli kieruję do tych z Państwa, którzy spędzają ten czas samotnie. Życzę Wam z całego serca, abyście odnaleźli iskrę nadziei i radości, aby nowy 2018 rok przyniósł Wam dużo miłości, przyjaźni i wiele pozytywnych chwil.

Z wyrazami szacunku

PREZYDENT MIASTA

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

Drodzy Seniorzy,



Przed Państwem oferta Miejskich Centrów Medycznych w Łodzi. Mam nadzieję spełni ona Państwa oczekiwania i otworzy możliwości do zadbania o swój stan zdrowia.

Oferta zdrowotna prezentowana w ramach „Łódzkiej Tytki Seniora” została przygotowana specjalnie z myślą o Państwie przez naszych partnerów. Znajdą w Niej Państwo ofertę pakietów badań profilaktycznych, konsultacji lekarskich, w tym specjalistycznych, szczepień, spotkań edukacyjnych, a także szczegółowe informacje o prozdrowotnych aktywnościach fizycznych.

Cieszę się, że mam swój udział w poszerzaniu oferty przeznaczonej dla seniorów. Zależy mi, aby „Łódzka Tytka Seniora” była szeroko i łatwo dostępna. Dlatego egzemplarze naszej łódzkiej tytki znajdą Państwo w wybranych punktach oraz w Miejskich Centrach Medycznych (szczegółowe informacje na kolejnych stronach).

Mam nadzieję, że wydarzenia, które przedstawiamy poniżej przypadną Państwu do gustu i pozwolą na ciekawy sposób spędzenia czasu. Zachęcam do aktywności!

Adam Wieczorek



**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

OPIEKA SENIORALNA

Posiadamy rozbudowaną sieć opieki senioralnej, która opiera się na ważnych filarach, poczynając od podstawowej opieki zdrowotnej, poprzez porady i konsultacje specjalistyczne, w tym geriatryczne, a kończąc na hospitalizacji. W ramach lepszego dostosowania profilu placówki do potrzeb społeczeństwa w Szpitalu przy ul. Przyrodniczej Miejskiego Centrum Medycznego im. dr. K. Jonschera powstały dwa oddziały, w których działalność skoncentrowana jest głównie na łódzkich seniorach. Są to: Oddział Chorób Wewnętrznych i Geriatrii oraz Oddział Chorób Wewnętrznych, Geriatrii i Diabetologii. Obecnie jest to największy ośrodek w województwie łódzkim, w którym uzyskują pomoc ludzie w wieku podeszłym.



DZIAŁANIA PROZDROWOTNE, PROFILAKTYCZNE I EDUKACYJNE

- Dbając o naszych seniorów proponujemy także szereg akcji oraz aktywności umożliwiających zdrowe starzenie się, poprzez udział w nordic walkingu, zajęciach z jogi, zajęciach tai-chi. Przywiązujemy dużą wagę do działań o charakterze prozdrowotnym, profilaktycznym i edukacyjnym. Regularnie organizujemy „dni otwarte” dla pacjentów senioralnych, umożliwiając porady i konsultacje z różnymi specjalistami, badania, spotkania edukacyjne. Realizujemy programy pilotażowe, mające na celu wdrażanie nowatorskich form opieki i monitorowania pacjentów.



- Zdalna medycyna

Wychodząc naprzeciw nowoczesnym rozwiązaniom i innowacyjnym metodom leczenia Miasto zainicjowało i wspólnie z MCM im. dr. K. Jonschera wdraża projekty z zakresu telemedycyny „Miasto Zdrowia”. Jest to projekt dedykowany pacjentom z grup ryzyka zachorowań na choroby cywilizacyjne takie jak m.in. cukrzyca, choroby krążenia, nadciśnienie. Dedykowane urządzenia diagnostyczne w warunkach domowych monitorują parametry życiowe, które dzięki innowacyjnym rozwiązaniom umożliwią kontrolę nad stanem zdrowia i alarmują o nieprawidłowościach, umożliwiając wczesną diagnostykę i zapobieganie rozwojowi choroby oraz jej skutkom.

- Marsz dla Zdrowia

Dla seniorów organizujemy cykliczne spotkania, w ramach których oprócz dawki aktywności fizycznej proponujemy udział w warsztatach dietetycznych, konsultacje z rehabilitantami i fizjoterapeutami, badania słuchu itp. Zapraszamy specjalistów z ZUS, NFZ, Policji, którzy odpowiadają na wszelkie pytania i wątpliwości dotyczące zdrowego i bezpiecznego funkcjonowania w bieżącym życiu.

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

Gdzie nas
znajdziesz

Centrum Medyczne im. dr. Ludwika Rydygiera Sp z o.o.
ul. Sterlinga 13, 90-217 Łódź, www.centrumrydygiera.pl

Miejskie Centrum Medyczne „Górna” w Łodzi
ul. Felińskiego 7, 93-252 Łódź, www.mcmgorna.pl

Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
ul. Piłsudskiego 157, 92-230 Łódź, www.mcmwidzew.pl

Miejskie Centrum Medyczne „Polesie” w Łodzi
ul. Struga 86, 90-557 Łódź, www.mcmpolesie.pl

Miejskie Centrum Medyczne „Bałuty” w Łodzi
ul. Smugowa 6, 91-433 Łódź, www.mcmbaluty.pl

Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera
ul. Milionowa 14, 93-113 Łódź, www.jonscher.pl

Miejskie Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej
im. bł. Rafała Chylińskiego w Łodzi
ul. Niciarniana 41, 92-320 Łódź, www.chylinski.lodz.pl

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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

4 | Strona



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

URZĄD MIASTA ŁODZI ZACHĘCA DO UDZIAŁU W NASTĘPUJĄCYCH WYDARZENIACH:

1.12.2017 - WIECZÓR DLA SENIORA - SPEKTAKL „TEATRU NAM SIĘ ZACHCIAŁO”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Spektakl seniorów z Nieformalnej Grupy Teatralnej OD STA działającej przy Domu Kultury 502 oraz Zespołu Studia Piosenki przy Szkole Muzycznej CASIO. Projekt finansowany ze środków zadania Aktywny Senior finansowanego ze środków Miasta Łodzi realizowanego przez Centrum OPUS.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

1.12.2017 - SZEJKANATY ZNAD ZATOKI - SPOTKANIE PODRÓŻNICZE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Jagiellonki 4

Organizator: Strefa Kultury Otwartej

Opis: W podróż po krajach Zatoki Perskiej (Katar i Zjednoczone Emiraty Arabskie) zabierze nas geograf i podróżnik - profesor Marek Barwiński.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

1.12.2017 / 8.12.2017 / 15.12.2017 - WARSZTATY MYDLARSKIE

Godz.: 10:00 - 11:30

Adres: ul. Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Warsztaty, podczas których uczestnicy stworzą wyjątkowe naturalne autorskie mydła ozdobne. Na kolejnych spotkaniach zrobimy - czarne mydło afrykańskie z bursztynem, mydło miodowe z nagietkiem oraz mydło morskie. W warsztatach mogą wziąć udział seniorzy, seniorzy z wnukami (wiek dzieci - minimum 4 lata), członkowie rodzin. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy: 691 051 702

Koszt: 12 zł

2.12.2017 - ŚWIĄTECZNY CZAS SENIORA

Godz.: 11:00 - 14:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9

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

Opis: Spotkanie dedykowane dla Seniorów oraz ich opiekunów.

11:00 - zbiórka przed Szpitalem im H. Jordana. Rozgrzewka, pokaz prawidłowego chodzenia z kijkami oraz marsz nordic walking do Parku Julianowskiego.

12:00 - wspólne tworzenie ozdób świątecznych, choinkowych oraz własnoręczne wykonywanie kartek Bożonarodzeniowych w zachowanej atmosferze Świątecznej.

Przez cały czas trwania spotkania będzie można również skorzystać z: mierzenia, ważenia, obliczania BMI; pomiaru ciśnienia tętniczego; bezpłatnego badania słuchu; kawiarenki Seniora oraz wielu innych atrakcji.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

04.12.2017 - WYKŁAD „ZASADY KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ”

Godz.: 11:00 - 13:00

Adres: ul. Rewolucji 82 (Biurowiec Arterion, sala A)

Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”

Opis: Wykład w ramach projektu Urzędem Miasta Łodzi pn. „60+WOLONTARIAT”. Każdy uczestnik spotkania otrzyma bezpłatny pakiet materiałów edukacyjnych i promocyjnych oraz drobny poczęstunek.

Zapisy: 42 307 03 72, 513 102 508

Koszt: Udział bezpłatny

4.12.2017 - TEA TIME NA GÓRNEJ

Godz.: 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Krótka podróż po Wielkiej Brytanii.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

4 - 8.12.2017 - DENSYTOMETRIA

Godz.: Do ustalenia

Adres: al. J. Piłsudskiego 157

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi

Opis: Densytometria- badanie gęstości kości.

Zapisy: 534 748 636

Koszt: Udział bezpłatny

5.12.2017- WYKŁAD BEZPŁATNE LEKI DLA OSÓB 75+

Godz.: 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Wykład na temat bezpłatnych leków dla Seniorów oraz poradnictwo.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

5.12.2017/ 12.12.2017/ 19.12.2017 - STUDIO MAESTRO +

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

Koszt: Wpisowe 30 zł

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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

6 | Strona



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

5.12.2017 - AKTYWNY SENIOR - GIMNASTYKA OGÓLNOROZWOJOWA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Aktywny Senior - zajęcia gimnastyki ogólnorozwojowej z elementami Nordic Walking dla osób 60+, treningi mające na celu poprawę kondycji psychofizycznej.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

06.12.2017 - SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bratysławska 6a, sala 9

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Mikołajkowa wymiana książek oraz dyskusja o książce Wojciecha Cejrowskiego WYSPA NA PRERII. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

06.12.2017 - JOGA ŚMIECHU

Godz.: 12:30

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Joga śmiechu to wyjątkowa praktyka łącząca bezwarunkowy śmiech z oddechowymi ćwiczeniami, nie jest tu potrzebne poczucie humoru.

Zapisy: 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

6.12.2017 - WARSZTATY „GIĘTKI UMYŚL”

Godz.: 16:15

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Warsztaty „Giętki umysł” gimnastyka umysłu. Ćwiczenia pamięci ułatwiające koncentrację uwagi, aktywna forma zajęć wpływająca pozytywnie na funkcjonowanie półkul mózgowych.

Zapisy: ul. Łanowa 14, 42 652 62 27

Koszt: Wpisowe 5 złotych

06.12.2017 - ŚRODA Z FOTO HUMANUM

Godz.: 16:00 - 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Otwarte spotkania fotograficzne dla fotoamatorów. Spotkania prowadzą członkowie Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Fotografii Humanistycznej „Foto Humanum”.

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

6.12.2017 - MIKOŁAJKI W RYTMIE CZA-CZA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Impreza mikołajkowa dla uczestników zajęć w Domu Kultury „502” połączona z prezentacją ich dokonań tanecznych i muzycznych. W programie także spektakl Teatru WIDZIMISIE.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

6.12.2017 - ETNOKREATYWNÍ: RĘKODZIEŁO CZTERECH KULTUR, KULTURA ROSYJSKA - MATRIOSZKI

Godz.: 17:00 - 20:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Prowadzony przez Ewę Sadowską warsztat, będący połączeniem technik malowania na drewnie i decoupage, przybliży proces tworzenia matrioszek, uwspółcześniając go nieco, wprowadzając nowe wzory i techniki. Projekt współfinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu: Dziedzictwo kulturowe - kultura ludowa i tradycyjna.

Zapisy: 42 207 35 70

Koszt: Udział bezpłatny

6.12.2017 - NARODOWO POWAŻNIE I KABARETOWO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Występ kabaretu „Wacław i jego ferajna”.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

8.12.2017 - POZNAJMY SIĘ W STREFIE - MIKOŁAJKOWE SPOTKANIE INTEGRACYJNE NA OLECHOWIE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Jagiellonki 4

Opis: Spotkanie dla stałych bywalców Strefy Kultury Otwartej na Olechowie i tych, którzy jeszcze nas nie znają. Możliwość by przy herbacie i ciastku w przedświątecznej atmosferze porozmawiać o rozwoju oferty kulturalnej na Olechowie.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

08.12.2017 - „CO POETA MA NA MYŚLI? AKADEMIA INTERPRETACJI SZTUKI”

Godz.: 18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkanie z Piotrem Groblińskim - poetą, dziennikarzem, publicystą kulturalnym.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

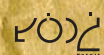
SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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

8 | Strona



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

9.12.2017 - BLITZ W BIBLIOTECIE - TURNIEJ SZACHOWY

Godz.: 10:00

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Filia nr 9 dla Dorosłych MBP Łódź- Śródmieście, Fundacja im. Akiby Rubinsteina.

Opis: Turniej szachowy dla miłośników szachów.

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

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

9.12.2017 - KONCERT „POD SKRZYDŁAMI ANIOŁÓW”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Koncert bożonarodzeniowy z udziałem chórów łódzkich oraz zaproszonych gości dla osób 60+, starszych, samotnych i niepełnosprawnych.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

11.12.2017 - KARTKI NA ŚWIĘTA

Godz.: 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Warsztaty plastyczne dla Seniorów - bożonarodzeniowe kartki okolicznościowe.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

12.12.2017 - INTEGRACYJNY PORANEK ARTYSTYCZNY „OZDOBY ŚWIĄTECZNE”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty rękodzieła ludowego prowadzone przez Marię Ciechańską.

Zapisy: 42 684 24 02

Koszt: Udział bezpłatny

12.12.2017 - TWORZYMYSWIECE AUTORSKIE

Godz.: 10:00 - 11:30

Adres: ul. Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Warsztaty, podczas których uczestnicy stworzą wyjątkowe autorskie świece żelowe o tematyce morskiej. W warsztatach mogą wziąć udział seniorzy, seniorzy z wnukami (wiek dzieci- minimum 4 lata), członkowie rodzin. Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy: 691 051 702

Koszt: 12 zł

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

13.12.2017 - SPOTKANIE KOŁA LITERACKIEGO „LIMERYK”

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Celem spotkań jest kształcenie warsztatu literackiego oraz możliwość prezentacji wierszy na forum Koła.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.12.2017 - NA SOFIE Z DR ŁUKASZEM GRZEJSZCZAKIEM

Godz.: 16:30

Adres: ul. Wólczańska 202, sala 220 w WODN (2 p.)

Organizator: Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi, Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Łodzi.

Opis: O swoich spotkaniach z zabytkami opowie dr Łukasz Grzejszczak, historyk sztuki, bibliotekoznawca, pracownik Muzeum Miasta Łodzi; autor wielu wystaw i publikacji, wykładowca w Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej i na Politechnice Łódzkiej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.12.2017 - WARSZTATY „GIĘTKI UMYŚŁ”

Godz.: 17:15

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: Warsztaty „Giętki umysł” gimnastyka umysłu. Ćwiczenia pamięci ułatwiające koncentrację uwagi, aktywna forma zajęć wpływająca pozytywnie na funkcjonowanie półkul mózgowych.

Zapisy: Brak

Koszt: 5 zł

13.12.2017 - SPOTKANIE ZE STANISŁAWEM PILICHOWSKIM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Spotkanie ze Stanisławem Pilichowskim - poetą, tancerzem, śpiewakiem, sportowcem dyscyplin japońskich. Spotkanie poprowadzi Marcel Szytenchelm.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2017 - SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

Godz.: 16:00

Adres: ul. Brzeźna 10

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

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

Zapisy: 42 636 11 83

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

14.12.2017 - TAŃCE ETNICZNE

Godz.: 13:00 - 15:00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30a

Organizator: Filia nr 3, MBP Łódź- Widzew

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

Zapisy: 42 672 94 25 w. 33

Koszt: 7 zł

14.12.2017 - KOLĘDY I PASTORAŁKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 34

Organizator: Stowarzyszenie Śpiewacze im. St. Moniuszki w Łodzi

Opis: Koncert chóru Stowarzyszenia Śpiewaczego im. St. Moniuszki pod dyрекcją Pani Magdaleny Szymańskiej, obój - Jan Szymański.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

14.12.2017 - ANDRZEJ TADEUSIAK - PIĘKNO ZAUWAŻONE - WERNISAŻ WYSTAWY

Godz.: 18:00

Adres: al. 1 Maja 2

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Andrzej Tadeusiak jest absolwentem PWSP w Łodzi (obecnie ASP im. Wł. Strzemińskiego). Zajmuje się grafiką projektową, graficznym projektowaniem przestrzeni, rzeźbą, malarstwem. Stypendysta Ministerstwa Kultury i Sztuki. Od kilkunastu lat związany z Teatrem Lalek Arlekin w Łodzi jako realizator scenografii, lalek i masek teatralnych.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

15.12.2017 - HEJ, KOLĘDA, KOLĘDA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ

Opis: Prezentacja dorobku działań zespołów BOK „Na Żubardzkiej” oraz wykonawców, integracja społeczności lokalnej, spotkanie w klimacie świątecznym.

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

Koszt: Udział bezpłatny

15.12.2017 - TURNIEJ JEDNEGO WIERZA O PUCHAR WINA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Turniej Jednego Wiersza o Puchar Wina. Zasady udziału - uczestnik może zgłosić do konkursu jeden wiersz, który dostarcza jury w wersji papierowej (maksymalnie 3 strony druku, czcionka 12 pkt.) oraz prezentuje przed publicznością/uczestnik prezentuje wiersz autorski, niepublikowany i wcześniej nie nagrodzony w innym konkursie. Jury przyzna nagrody.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

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

15.12.2017 - KLUB PODRÓŻNIKÓW I ODKRYWCÓW. „TAJLANDIA – KABARET NOWOROCZNY”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Spotkanie podróżnicze wraz z pokazem multimedialnym poprowadzi Marek Grzeszczak.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.12.2017 - ETNOKREATYWNÍ: OPISAĆ MIASTO- PLENEROWE WARSZTATY TWÓRCZEGO PISANIA

Godz.: 11:00 - 14:00

Adres: Start na ul. Tymienieckiego 3

Organizator: Fabryka Sztuki w Łodzi

Opis: Każde miasto ma swoją „duszę”, która potem przenika między innymi do świata literatury. Każde wymaga też innych środków twórczego wyrazu. O tym, jakie oblicza przyjmowała Łódź w prozie i poezji, opowie w trakcie krótkiego spaceru autorka „Przewodnika po literackiej Łodzi”, Karolina Kołodziej. Następnie pod okiem prowadzącej, uczestnicy warsztatu będą mieli okazję sami potrenować twórcze pisanie, a w szczególności pisanie o mieście, jego sekretach i zakamarkach... Projekt współfinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu: Dziedzictwo kulturowe - kultura ludowa i tradycyjna.

Zapisy: 42 207 35 70

Koszt: Udział bezpłatny

16.12.2017/ 17.12.2017 ORAZ 20.01.2017/ 21.01.2018 - JAKI TAKI - SPEKTAKL DLA DOROSŁYCH

Godz.: 19.00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: „Jaki Taki” to spektakl o złożonych relacjach głównego bohatera z własnym ojcem, matką i licznymi kobietami, które spotkał na swojej drodze, a także o niemożności pełnego spełnienia w życiu. Być może nastąpi ono dopiero w kontakcie z szeroko pojętym Bogiem, którego „Jaki Taki” szuka. W tych poszukiwaniach, za każdym razem przeszkadza mu jakaś demoniczna siła, niszcząca międzyludzkie kontakty i wiktająca człowieka w szereg uzależnień.

Zapisy: Przed odebraniem biletów - należy je uprzednio zarezerwować pod nr tel. 42 632 58 99, 695 087 008 lub mailowo: biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: 15 zł

19.12.2017 - SPOTKANIE Z CYKLU „PODAJMY SOBIE RĘCE”

Godz.: 10:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Spotkaniu towarzyszyć będą kolędy w wykonaniu zespołu wokalnego z Klubu „Alternatywa”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

20.12.2017 - WERNISAŻ WYSTAWY „EMERGENCE V”, DOROCZNA WYSTAWA UCZESTNIKÓW STUDIO MAESTRO +

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej NA ŻUBARDZKIEJ

Opis: Wystawa prac uczestników STUDIO MAESTRO +.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

20.12.2017 - KONCERTY „ŚWIĘTA, ŚWIĘTA, ŚWIĘTA...”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Koncert studia wokalnego pod opieką artystyczną śpiewaczki Anny Werekiej.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

31.12.2017 - 01.01.2018 - SYLWESTER DLA SENIORÓW 2018

Godz.: 18:00 - 05:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Coroczna zabawa sylwestrowa przy muzyce na żywo. W cenie jeden ciepły posiłek i szampan na parę, słodczyce, ciepłe i zimne napoje.

Zapisy: Bilety do nabycia w Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Koszt: 100zł/ osoba

03.01.2018 - ŚRODA Z FOTO HUMANUM

Godz.: 16:00 - 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Otwarte spotkania fotograficzne dla fotoamatorów. Spotkania prowadzą członkowie Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Fotografii Humanistycznej „Foto Humanum”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

8.01.2018 - BARDZO DZIKI ZACHÓD

Godz.: 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Prezentacja kultury amerykańskiej.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

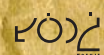
SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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

13 | Strona



 ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

10.01.2018 - MAPA WSPOMNIĘĆ CZ. II/ 17.01.2018 - MAPA WSPOMNIĘĆ CZ. II

Godz.: 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Opis: Tematem spotkań warsztatowych będzie szeroko rozumiana archeologia współczesności. Warsztat polegać będzie na udokumentowaniu najciekawszych mitów miejskich, mikro-historii i emocji związanych z przestrzenią, która często jest niedostrzegana, pomijana lub straciła czy nigdy nie miała swojej funkcji. Uczestnicy warsztatu będą mieli okazję za pomocą nowych mediów (film video/nagrania audio) stworzyć subiektywną mapę, na której podzielą się swoimi wspomnieniami.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

10.01.2018 - SPOTKANIA SENIORSKIE W SPRAWIE TEATRU WSPÓŁCZESNEGO

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Spotkanie dla seniorów z elementami wykładu, gawęda z przymrużeniem oka o teatrze współczesnym.

Zapisy: Od 3 stycznia 2018 r pod nr tel. 42 687 02 07

Koszt: Udział bezpłatny

10.01.2018 - WIECZÓR DLA SENIORA - ALEKSANDER FREDRO „ŚWIECZKA ZGASŁA”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Jednoaktówka Aleksandra Fredry „Świeczka zgasła” w wykonaniu Teatru „Podtekst” z Centrum Twórczości LUTNIA Bałuckiego Ośrodka Kultury. Duodram o parze nieznanym, których wypadek dyliżansu zmusza do nawiązania bliższej znajomości w oczekiwaniu na ratunek. Reżyseria - Ryszard Żarewicz. Wykonawcy: Teresa Stefańska, Jacek Kusto.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

12.01.2018 - O MARZENIACH I POSTANOWIENIACH

Godz.: 17:00

Adres: ul. Jagiellonki 4

Organizator: Strefa Kultury Otwartej

Opis: Noworoczne spotkanie seniorów.

Zapisy: 791 180 127

Koszt: Udział bezpłatny

12.01.2018 - KONCERT NOWOROCZNY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury - Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”, Przedszkole Miejskie nr 140 w Łodzi

Opis: Koncert Noworoczny z udziałem uzdolnionych dzieci i młodzieży z osiedla im. Mikołaja Reja. Wydarzenie odbywa się w ramach projektu „Razem Dla Osiedla”.

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

13.01.2018 - WIECZÓR NOWOROCZNY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkanie świąteczno - noworoczne z udziałem kapeli Zespołu Pieśń i Tańca „Łódź” (koncert kolęd polskich) oraz karnawałowa podróż w różne strony świata (prezentacje taneczne, wokalne i muzyczne - can-can, salsa, tango, latino).

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

13.01.2018 - WIECZOREK TANECZNY DLA SENIORÓW „BAWMY SIĘ”

Godz.: 16:00 - 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zabawy taneczne dla Seniorów przy muzyce na żywo.

Zapisy: Bilety do nabycia w Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO, 42 653 36 45

Koszt: 15 zł

15.01.2018 - TAŃCE INTEGRACYJNE Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA

Godz.: 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Wspólna nauka tańców niemieckich, rosyjskich, rumuńskich irlandzkich i żydowskich.

Zapisy: 42 684 66 47

Koszt: Udział bezpłatny

16.01.2018 - „KOBIETY, KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: „Kobiety których w Łodzi zapomnieć nie można” prelekcja historyczno-literacka, opowieść o Marysi Kwaśniewskiej medalistce z Olimpiady w Berlinie z 1936, prowadzenie Stanisław Andrzej Średziński.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

16.01.2018 - „BÓG NARODZIŁ SIĘ” – KONCERT KOLĘD I PASTORAŁEK

Godz.: 17:00

Adres: ul. Brzeźna 10

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

Opis: Koncert kolęd i pastorałek w wykonaniu zespołu „Con Amore”.

Zapisy: 42 636 11 83

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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

15 | Strona



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

17.01.2018 - POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 - 20:00

Adres: al. J. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Impreza taneczna dla seniorów, gwarantujemy kawę i herbatę.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 11,50 zł

18.01.2018 - „ŚNIEG OTULIŁ ZIEMIĘ CAŁĄ” – SPOTKANIE INTEGRACYJNE

Godz.: 10:30

Adres: ul. Brzeźna 10

Organizator: Filia nr 9 dla Dorosłych MBP - Śródmieście

Opis: Koncert kolęd w wykonaniu pensjonariuszy Domów Dziennego Pobytu. Jasełka w wykonaniu uczniów Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 3.

Zapisy: 42 636 11 83

Koszt: Udział bezpłatny

19.01.2018 - MIĘDZY OBRAZEM A DŹWIĘKIEM - „OBYWATEL KANE”

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Spotkanie dla miłośników dobrego kina i muzyki filmowej. Prelekcje połączone z pokazem multimedialnym poprowadzi Jan Gromski.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

19.01.2018 - GWIAZDY W BAŁUCKIM KRYSTYNA GIŻOWSKA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Spotkanie z cyklu „Gwiazdy w Bałuckim”. Tym razem gościem będzie Krystyna Giżowska. Rozmowę poprowadzi inicjator cyklu redaktor Leszek Bonar. Spotkanie będzie okazją do bliższego poznania gwiazdy i wysłuchania kilku z jej przebojów.

Zapisy: Bilety wstępu do nabycia w Centrum Twórczości „Lutnia”

Koszt: 15 zł

21.01.2018 - „LACHY NA STRACHY - ŚMIECHY I CHACHY”

Godz.: 11:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spektakl Teatryku Skarpetkowa Łapa Babci Doroty.

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

22.01.2018 - MASKI KARNAWAŁOWE

Godz.: 14:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Opis: Warsztaty plastyczne dla Seniorów - maski na bal karnawałowy.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

22 - 26.01.2018 - DENSYTOMETRIA

Godz.: Do ustalenia

Adres: al. J. Piłsudskiego 157

Organizator: Miejskie Centrum Medyczne „WIDZEW” w Łodzi

Opis: Densytometria- badanie gęstości kości.

Zapisy: 534 748 636

Koszt: Udział bezpłatny

23.01.2018 - KOŁĘDOWE NASTROJE - KONCERT KOŁĘD

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości LUTNIA

Opis: „Koncert w dobrym stylu- Kolędowe nastroje”- koncert kolęd w wykonaniu Chóru „Canto”.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

23.01.2018 - KONCERT DLA BABCI I DZIADKA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Muzykujące, śpiewające i tańczące dzieci z Domu Kultury 502 wystąpią dla babć i dziadków z okazji ich święta.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

24.01.2018 - BAL KARNAWAŁOWY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Impreza taneczna.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 10 zł

25.01.2018 - LAURKA DLA BABCI I DZIADKA

Godz.: 10:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej, Przedszkole Miejskie nr 140 w Łodzi

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: Wydarzenie artystyczne słowno- muzyczne, skierowane do wszystkich babć i dziadków z okazji ich święta. Koncert realizowany w ramach projektu RAZEM DLA OSIEDLA. W programie wystąpią dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 140 w Łodzi.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

25.01.2018 - SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

Godz.: 16:00

Adres: ul. Brzeźna 10

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

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

Zapisy: 42 636 11 83

Koszt: Udział bezpłatny

25.01.2018 - KARNAWAŁOWA POTAŃCÓWKA

Godz.: 16:00 - 20:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Spotkanie karnawałowe. Zachęcamy do przygotowania choćby drobnego elementu przebrania. Zapewniamy miłą atmosferę, dobrą muzykę i wspianą parkiet do tańca. W cenie biletu napoje.

Zapisy: 574 256 258

Koszt: 12 złotych

26.01.2018 - WIECZÓR DLA SENIORA - SPEKTAKL „DLA KAŻDEGO COŚ MIŁEGO”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Nowy spektakl w wykonaniu teatralnego zespołu „Wacław i jego ferajna” pod opieką artystyczną aktorki Anny Grzeszczak i z muzyką Tomasza Gargóla. „Wacław i jego ferajna” to literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

26.01.2018 - ŁÓDŹ, WENECJA CZY RIO DE JANEIRO - GDZIE NA ZABAWĘ KARNAWAŁOWĄ?

Godz.: 17:00

Adres: ul. Jagiellonki 4

Organizator: Strefa Kultury Otwartej

Opis: Rodzima tradycja a karnawał w innych regionach świata- spotkanie tematyczne.

Zapisy: 791 180 127

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

27.01.2018 - WIECZOREK TANECZNY DLA SENIORÓW „BAWMY SIĘ”

Godz.: 16:00 - 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zabawy taneczne dla Seniorów przy muzyce na żywo.

Zapisy: Bilety do nabycia w Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO, 42 653 36 45

Koszt: 15 zł

27.01.2018 - POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gorkiego 18

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Wieczorek taneczny dla seniorów - tym razem w okresie karnawału.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: Bilet w cenie 10 złotych

31.01.2018 - PRZYJAZNE MIEJSCE SPOTKAŃ „PO SĄSIEDZKU”

Godz.: 10:00 - 20:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Otwarte miejsce spotkań dla osób chcących promować działalność na rzecz wspólnot i społeczności lokalnej.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

31.01.2018 - TEATRU NAM SIĘ ZACHCIAŁO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Spektakl seniorów z Nieformalnej Grupy Teatralnej OD STA działającej przy Domu Kultury 502 oraz Zespołu Studia Piosenki przy Szkole Muzycznej CASIO. Scenariusz- wspomnienia aktorów, reżyseria - każdy dołożył swoje 3 grosze. Projekt finansowany ze środków zadania Aktywny Senior finansowanego ze środków Miasta Łodzi realizowanego przez Centrum OPUS.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytuła Seniora

WYDARZENIA CYKLICZNE

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE „MÓJ E-PRZYJACIEL” - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 09:30 - 12:00

Adres: ul. Jurczyńskiego 30a

Organizator: Filia nr 3, MBP Łódź- Widzew

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

Zapisy: 42 672 61 13 w.33

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB PLASTYKA AMATORA. GRUPA PLASTYCZNA „GREPS” - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 10:30 - 14:30

Adres: al. J. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia przeznaczone są dla ludzi dorosłych, którzy interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi lub chcą spróbować swoich umiejętności plastycznych. Zajęcia prowadzone są w grupach kilkunastoosobowych pod kierunkiem artystów plastyków - pedagogów z wieloletnim doświadczeniem.

Zapisy: 574 255 542

Koszt: 70 zł/ miesiąc

PILATES - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 12:30 - 13:30 oraz 13:30 - 14:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia z Pilates prowadzone przez pana Witolda Glucka, wzmacniają mięśnie i stawy, kładą nacisk na zwiększenie gibkości ciała, jednocześnie biorą pod uwagę możliwości i potrzeby uczestników.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro.

Koszt: 9 zł jednorazowy udział, 25 zł karnet (4 zajęcia).

WARSZTATY KOMPUTEROWE „LAPTOP BEZ TAJEMNIC” - PONIEDZIAŁKI (08.01.2018 - 26.02.2018)

Godz.: 16:15

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Nauka obsługi komputera od podstaw dla posiadaczy urządzeń przenośnych (np. laptop, tablet). Warsztaty trwają osiem spotkań półtoragodzinnych.

Zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl, strefazajec.pl.

Koszt: 100zł/ kurs (2 x 50zł)

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

 www.fb.com/Seniorzywlodzi



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

SPOTKANIA KOŁA MIŁOŚNIKÓW ŻABIEŃCA - KAŻDY PIERWSZY PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 194

Organizator: Filia nr 22, MBP Łódź-Bałuty im. Stanisława Czernika, Fundacja Kamena

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

WARSZTATY LITERACKIE / „LITERACKIE MEETINGI” - W KAŻDY DRUGI PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Tadeusza Boya-Żeleńskiego 15

Organizator: Filia nr 25 MBP Łódź-Bałuty, Integracyjne Koło Pisarzy i Poetów „Kamena-Doły”

Opis: Warsztaty literackie, spotkania, publikacje / seniorzy

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

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: Dom Kultury 502, 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 30zł / miesiąc

GYMNASTYKA - PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: poniedziałki 17:00 - 18:00, środy 18:15 - 19:15

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Gimnastyka przeznaczona dla osób w starszym wieku. Ćwiczenia rozciągające i uelastyczniające mięśnie, stawy i ścięgna mające na celu poprawę kondycji i sprawności fizycznej.

Zapisy: Dom Kultury „Ariadna”, 574 256 258

Koszt: 8 zł za godzinę (w przypadku posiadania kartetu), 12 zł za pojedyncze zajęcia

KLUB BRYDŻOWY - PONIEDZIAŁKI, WTORKI, ŚRODY I PIĄTKI

Godz.: 15:00 - 19:00

Adres: ul. Ketlinga 21

Organizator: Dział Gromadzenia, MBP Łódź- Widzew

Opis: Gra w brydża dla dorosłych.

Zapisy: 42 670 15 27

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

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.

Zapisy: Konieczne jest wcześniejsze wyznaczenie terminu wizyty, 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.

GIMNASTYKA 60+ - WTORKI

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: al. J. Piłsudskiego 133

Organizator: Dom Kultury „Widok”

Opis: Zajęcia sportowe dla seniorów.

Zapisy: Dom Kultury „Widok”, 574 255 542

Koszt: 35zł / miesiąc

JĘZYK ANGIELSKI - WTORKI

Godz.: Grupa początkująca 12:00, grupa zaawansowana 13:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Nauka języka angielskiego dla seniorów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 30 zł / miesiąc

AKADEMIA SENIORA - WTORKI

Godz.: 17:00 - 18:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Cotygodniowe spotkania z ciekawymi osobami poświęcone szeroko pojętym sztuce i kulturze.

Zapisy: Brak.

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB FILMOWY - WTORKI

Godz.: 17:00 - 19:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: Centrum Kultury Młodych

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

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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

22 | Strona



ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

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

Godz.: 17:00

Adres: ul. Motylowa 13

Organizator: Filia nr 28 MBP Łódź - Bałuty im. Stanisława Czernika

Opis: Klub skupiający dorosłych poetów amatorów. Spotkania mają na celu wzajemną prezentację twórczości.

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: 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60 zł / miesiąc

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: Dom Kultury 502, 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 75zł / 8 zajęć

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: Dom Kultury 502, 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 40zł / miesiąc

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: Profesjonalne zajęcia dla Seniora z nauki języka niemieckiego.

Zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl, strefazajec.pl.

Koszt: 70zł / miesiąc

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

ZAJĘCIA KOMPUSEROWE - ŚRODY

Godz.: 11:00 - 15:00

Adres: ul. Gorkiego 63

Organizator: Filia nr 6 MBP Łódź- Widzew

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

Zapisy: 42 672 61 13

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA KOMPUSEROWE - ŚRODY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Pierwsze kroki z komputerem i Internetem.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

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

TANIEC DLA SENIORA - ŚRODY

Godz.: 15:30 - 16:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia taneczne prowadzone przez choreografa pana Damiana Antoniaaka. Na zajęciach można nauczyć się ruchów z wielu tańców towarzyskich, poruszane są różne techniki.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro

Koszt: 9 zł jednorazowy udział, 25 zł karnet (4 zajęcia)

KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO KORONECZKA - ŚRODY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Krótki opis: Spotkania osób zajmujących się rękodziełem artystycznych oraz tych, którzy dopiero chcą technik rękodzielniczych nauczyć.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

**SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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

24 | Strona



**ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

Łódzka tytka Seniora

WYKŁADY/„DBAM O ZDROWIE” - W KAŻDĄ DRUGĄ ŚRODĘ MIESIĄCA

Godz.: 16:30

Adres: ul. Tadeusza Boya-Żeleńskiego 15

Organizator: Filia nr 25, MBP Łódź-Bałuty

Opis: Wykłady dr n. med. Zofii Czechowicz (geriatry, pracownika naukowego Uniwersytetu Medycznego) na temat problemów zdrowotnych osób w okresie późnej dorosłości (seniorzy).

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

ZDROWY KRĘGOSŁUP - GIMNASTYKA KOREKCYJNA - ŚRODY I PIĄTKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: 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: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl, strefazajec.pl.

Koszt: 60zł/karnet 8 zajęć

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA

- CZWARTKI (GRUDZIEŃ 2017: 7 I 14, STYCZEŃ 2018: 4, 11, 18, 25)

Godz.: 9:30 - 10:30

Adres: ul. Bratysławska 6a

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki Filia Karolew

Opis: Cotygodniowe zajęcia muzyczno-ruchowe dla seniorów.

Zapisy: Brak

Koszt: 6 zł za spotkanie

JOGA - CZWARTKI

Godz.: 13:15 - 14:15

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia jogi prowadzone przez panią Mariolę Warszawską, instruktorkę z długim doświadczeniem, która zwraca dużą uwagę na uczestników zajęć dostosowując wykonywane ćwiczenia do ich potrzeb i możliwości.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro

Koszt: 9 zł jednorazowy udział, 25 zł karnet (4 zajęcia)

WARSZTATY KORALIKOWE - CZWARTKI

Godz.: Grupa początkująca czwartek 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: Dom Kultury 502, 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 60zł / miesiąc

Łódzka tytka Seniora

TRIBAL - TANIEC NOWOCZESNY Z ELEMENTAMI TAŃCÓW ETNICZNYCH - CZWARTKI (07.12.2017-25.01.2018)

Godz.: 18:10

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Taniec dla tych, którzy poszukują w tańcu czegoś nowego i wyjątkowego. Tribal to połączenie tańca brzucha, etnicznych tańców północno afrykańskich, indyjskich oraz flamenco. Zajęcia zakończone wspólnym występem pod koniec sezonu artystycznego.

Zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl, strefazajec.pl.

Koszt: 60zł/ mc

STRETCHING - CZWARTKI

Godz.: 18:45 - 19:45

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury - Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej,

Opis: Zajęcia rekreacyjne, rozciągające, skierowane w szczególności do osób dorosłych i seniorów, których celem jest podniesienie sprawności ruchowej uczestników.

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

Koszt: 10 zł za 1 spotkanie

KLUB RZEMIOSŁA ARTYSTYCZNEGO „ARTE” - 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.

Zapisy: Brak

Koszt: Udział bezpłatny

JOGA ŚMIECHU - PIĄTKI

Godz.: 11:00 - 12:00

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia prowadzone przez panią Maszę Bogucką.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro

Koszt: 9 zł jednorazowy udział, 25 zł karnet (4 zajęcia)

ZAJĘCIA TEATRALNE ZESPOŁU „WACŁAW I JEGO FERAJNA” - PIĄTKI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: Ośrodek Kultury „Górna”

Opis: Zajęcia pod opieką artystyczną aktorki Anny Grzeszczak i muzyka Tomasza Gargóla. Literacko-wokalna grupa o charakterze kabaretowym tworzona przez młodych duchem Seniorów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

SENIORZE
WYJDŹ
Z DOMU!

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

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



26 | Strona

ŁÓDŹ

ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW

Łódzka tytka Seniora

LEKTORAT JĘZYKA ANGIELSKIEGO - PIĄTKI (08.12.2017 - 26.01.2018)

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: Profesjonalne zajęcia dla Seniora z nauki języka angielskiego. Lektorat trwa w systemie akademickim od października do czerwca.

Zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl, strefazajec.pl.

Koszt: 70zł/ miesiąc

JOGA NA DZIEŃ DOBRY - PIĄTKI

Godz.: 12:00 - 13:15

Adres: ul. Gorkiego 18, 92-542 Łódź

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia jogi dla seniorów.

Zapisy: Dom Kultury 502, 574 190 682, 574 190 658

Koszt: 55zł / miesiąc

PILATES - PIĄTKI

Godz.: 13:30 - 14:30

Adres: ul. Zachodnia 54/56

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Zajęcia z Pilates prowadzone przez panią Patrycję Alenkuć, wzmacniają mięśnie i stawy, kładą nacisk na zwiększenie gibkości ciała, jednocześnie biorą pod uwagę możliwości i potrzeby uczestników.

Zapisy: Przed zajęciami należy wykupić bilet/karnet w kasie, pokój 33, III piętro.

Koszt: 9 zł jednorazowy udział, 25 zł karnet (4 zajęcia).

LEKTORAT JĘZYKA WŁOSKIEGO/ROSYJSKIEGO/HISZPAŃSKIEGO - OD STYCZNIA 2018

Godz.: w trakcie ustalenia, nabór otwarty

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji RONDO

Opis: Zapraszamy wszystkich chętnych Seniorów do nowych grup lektoratowych od stycznia 2018.

Zapisy: 42 653 36 45, rondo@bok.lodz.pl, strefazajec.pl.

Koszt: 70zł/ miesiąc

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 się 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

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

PRZYDATNE INFORMACJE

Od 1 października 2017r. ŁOW NFZ zapewnia pacjentom z Łodzi **rehabilitację w warunkach domowych** w specjalnie wybranych i przygotowanych do tego placówkach medycznych. Rehabilitacja domowa to zabiegi w miejscu zamieszkania pacjenta, który ze względu na brak możliwości samodzielnego poruszania się nie może sam dotrzeć do poradni, a wymaga rehabilitacji lub fizjoterapii. Czas rehabilitacji w warunkach domowych wynosi do 80 dni zabiegowych w roku kalendarzowym - można go przedłużyć na wniosek lekarza prowadzącego rehabilitację, za pisemną zgodą dyrektora oddziału wojewódzkiego NFZ. W rehabilitacji domowej wykonywanych jest do 5 zabiegów dziennie. W ramach domowej fizjoterapii pacjent ma zapewnione również porady w lekarskie w warunkach domowych.

FIZJOTERAPIA DOMOWA			
Centrum Medyczne Medycyna Grabieniec	Łódź-Bałuty	Zachodnia 12a/12c	42 612 40 09
Centrum Medyczne Profamilia Zakład Lecznictwa Specjalistycznego i Rehabilitacji	Łódź-Bałuty	Stefana 2	42 288 11 20
NZOZ PROPH-MED	Łódź-Bałuty	Ogrodowa 28B	42 630 30 78
Miejskie Centrum Medyczne im. dr.K. Jonschera w Łodzi	Łódź-Górna	Lecznicza 6	42 256 51 30
NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji CREATOR	Łódź-Polesie	Kopernika 55A	42 230 10 00
NZOZ CENTRUM MEDYCZNE Szpital Św. Rodziny	Łódź-Śródmieście	Wigury 19	42 254 96 42
SP ZOZ USK Nr 1 im. N. Barlickiego UM w Łodzi	Łódź-Śródmieście	Kopcińskiego 22, Narutowicza 96, Narutowicza 100	42 677 66 91
Specjalistyczny ZOZ FEL-MED Sp. Z o.o.	Łódź-Widzew	Piłsudskiego 67	42 256 64 47
INTERMEDICUS Centrum Rehabilitacji Janosika	Widzew	Janosika 163	42 633 41 45

KOORDYNATOR „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