

## Nadchodzące wydarzenia dla seniorów

30.09.2022 10:42 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Dla mieszkańca - kalendarz**

**Czas wolny - kalendarz**

**Kultura**

**Dla seniorów**

**Muzea**

**Spacery i wycieczki**

**Teatr**

**Seniorzy**

**Zachęcamy do zapoznania się z propozycjami przygotowanymi dla osób 60+ przez łódzkie organizacje pozarządowe i instytucje w dniach 01.10 - 09.10.2022. Przed Państwem jesień pełna aktywności.**



**01.10.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA SZADKOWICE – WZDŁUŻ RZEKI SŁOMIANKI - WINCENTYNÓW - SKANSEN „NIEBOWO” - ANTONIÓW**

Godz.: 07:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizatorzy: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Piesznych „STONOGA” zaprasza na wycieczkę

o długości 12 km Szadkowie – wzdłuż rzeki Słomianki - Wincentynów - Skansen „Niebowo” - Antoniów. Zbiórka: dworzec Łódź Kaliska, zbiórka przy kasach godz. 7.00, odjazd godz. 7.15 (można wsiąść na Łódź Chojny godz. 7.24, Łódź Dąbrowa godz. 7.28, Łódź Widzew godz. 7.34). W Tomaszowie Maz. przesiadka na pociąg do Opoczna. Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: [www.facebook.com/ktpSTONOGA](http://www.facebook.com/ktpSTONOGA)

Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

**01.10.2022 - DZIEŃ PROFILAKTYKI I ZDROWIA SENIORA**

Godz.: 10:00 – 13:00

Adres: ul. Przyrodnicza 7/9 Dom Dziennego Pobytu

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

Opis: Tradycyjnie zapraszamy na spotkanie osoby, które lubią aktywność fizyczną, dobre diety, ćwiczenia i lubią być z innymi ludźmi. Zapraszamy na spotkania ciekawych ludzi: lekarzy, pisarzy, psychologów, trenerów, dietetyków itp.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

### 01.10.2022 - WARSZTATY RELAKSACYJNE „W HARMONII DUCHA I CIAŁA” - WEEKEND SENIORA

Godz.: 11:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Zapraszamy wszystkich, którzy chcą na chwilę odpocząć od gonitwy myśli. Podczas warsztatów poznasz techniki relaksacyjne, nauczysz się prawidłowo, głęboko oddychać, spędzisz miłe chwile w przyjaznej atmosferze. Weź ze sobą: luźny wygodny strój, buty na zmianę, dobry humor. Zajęcia prowadzi Monika Kamieńska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

### 01.10.2022 - WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ - ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE Z ELEMENTAMI JOGI

Godz.: 11:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Bezpłatne zajęcia sportowe uwzględniające specyficzne potrzeby zdrowotne seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom. Prowadzenie: Bożena Balcer – dyplomowana nauczycielka jogi i instruktorka gimnastyki z wieloletnim stażem.

Zapisy: 574 190 682, 574 190 658/ domkultury502@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

### 01.10.2022 - DZIEŃ TKACZKI

Godz.: 11:00 - 16:30

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: W każdą pierwszą sobotę października obchodzony jest Dzień Tkaczki. Od tego roku i nasze Muzeum włącza się w jego obchody. Tkactwo jest jednym z najstarszych rzemiosł, towarzyszy człowiekowi od pradziejów. 1 października 2022 zapraszamy wszystkich do wspólnego świętowania! Przygotowaliśmy dla Was wykład, warsztaty i spotkanie z zabytkami, które związane są z tkactwem.

- 11:00 - 12:00- wykład pt. „Moda europejska - od pradziejów do średniowiecza”. Przedstawimy początki tkactwa na terenach Europy środkowej oraz jak wyglądał proces tworzenia tekstyliów. Szczegółowo omówimy ten proces, wygląd oraz ewolucje stroju damskiego

i męskiego w kolejnych wiekach i kulturach archeologicznych. Zobaczymy i przeanalizujemy ikonografię oraz artefakty

z poszczególnych stylów modowych. Poznamy w ten sposób modę oraz funkcje, jakie spełniały poszczególne elementy składające się na strój. Na koniec porównamy przedstawione przykłady z kostiumami widzianymi w popularnych filmach historycznych. Wykład poprowadzi archeolog mgr Szymon Dyktyński.

• 12:30 – 16:30 – warsztaty związane z wytwarzaniem nici oraz procesem tkackim. Warsztaty odbędą się równolegle w 3 salach.

W każdej z sal pokażemy inną z technik tkania. Każdy z warsztatów trwa godzinę, uczestnicy mogą zostać w sali na kolejną godzinę, aby dokończyć swoją pracę lub przejść do kolejnej sali i spróbować innej techniki. Sala nr 1 – warsztat tkania krajki na tabliczkach tkackich/ Sala nr 2 – warsztat tkania krajkę na bardku/ Sala nr 3 – warsztat przędzenia na wrzecionie, warsztat tworzenia ścięgu igłowego (naalbuilding) oraz pokaz tkania na krośnie pionowym. Warsztaty poprowadzą rekonstruktorzy historyczni z grup: „Drużyna Leszego” oraz GRH „Leśny Witeź”.

Zapisy: [edukacja@maie.lodz.pl](mailto:edukacja@maie.lodz.pl)/ telefon/sms 665 655 606

Koszt: 1 zł od osoby

### 01.10.2022 oraz 02.10.2022 - CENTRUM NAUKI I TECHNIKI EC1 - OPROWADZANIE Z PRZEWODNIKIEM

Godz.: 11:15 / 13:15

Adres: ul. Targowa 1/3,(wejścia od ul. J.Tuwima / Dowborczyków oraz B. Sass-Zdort)

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: W ramach wydarzenia „Weekend seniora z kulturą” zapraszamy na oprowadzanie z przewodnikiem, pełnego ciekawostek i historii

o dawnej Elektrowni Łódzkiej. Orowadzanie jest w cenie biletu. Wymagana rezerwacja miejsca.

Zapisy: Rezerwacja miejsca na stronie internetowej: [www.centrumnaukiec1.pl](http://www.centrumnaukiec1.pl) oraz pod numerem telefonu: 42 600 61 00

Koszt: 10 zł/os. - oprowadzanie w cenie biletu dla seniora do Centrum Nauki i Techniki EC1.

### 01.10.2022 - WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ - ZAJĘCIA PLASTYCZNE

Godz.: 12:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Propozycja dla seniorów, którzy lubią rysować niezależnie od poziomu zaawansowania i umiejętności. Spotkaniem kieruje Anna Lisiewicz, która od 1995 r. prowadzi zajęcia i warsztaty w Domu Kultury „502” według własnego programu rozwijającego twórczą postawę u dzieci, młodzieży i seniorów. Poza stałymi zajęciami realizuje autorskie projekty artystyczno-edukacyjne, których celem jest upowszechnianie sztuki.

Zapisy: tel.: 574 190 682, 574 190 658, e-mail: [domkultury502@wdk.pl](mailto:domkultury502@wdk.pl)

Koszt: Udział bezpłatny

**01.10.2022 - CENTRUM NAUKI I TECHNIKI EC1 - ZAJĘCIA W LABORATORIUM**

Godz.: 12:00 - 15:00

Adres: ul. Targowa 1/3,(wejścia od ul. J.Tuwima / Dowborczyków oraz B. Sass-Zdort)

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: W ramach wydarzenia „Weekend seniora z kulturą“ zapraszamy na zajęcia warsztatowe pt. „Weekendowe laboratorium“. Podczas warsztatu pod kierunkiem doświadczonych popularyzatorów wiedzy będzie można wykonać wybrane doświadczenie: chemiczne ogrody, roztwory zmieniające kolor lub alginianowe kulki.

Zapisy: Bilety dostępne w dniu wydarzenia w kasie.

Koszt: 10 zł/os. - zajęcia w cenie biletu dla seniora do Centrum Nauki i Techniki EC1

**01.10.2022 - MIMOZAMI JESIEŃ SIĘ ZACZYNA**

Godz.: 12.30

Adres: ul. Łanowa 14 , tereny zielone za CT Lutnia

Organizator: MSK w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Impreza plenerowa z okazji Światowego Dnia Seniora organizowana podczas Weekendu seniora z kulturą”. Impreza z udziałem zespołów artystycznych MSK CT Lutnia - Studio Piosenki Melange, Orkiestra Instrumentów Perkusyjnych Mały Big Band, Grupa Taneczna ERETZ, oraz zaproszeni goście. W programie również działania plastyczne i warsztatowe, konkursy, gry i zabawy plenerowe. Imprezę zakończy potańcówka dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

**01.10.2022 - CAFFE RONDO - MAKRAMA CZY ŁATWO JĄ ZROBIĆ? - WARSZTATY ARTYSTYCZNE**

Godz.: 12:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Zapraszamy na spotkanie podczas którego wykonamy dekoracje do domu techniką makramy. Makrama to sztuka ręcznego tworzenia efektownych ozdób z różnego typu sznurków, możemy otrzymać piękny wyrób dzięki odpowiedniemu połączeniu splotów. Podczas spotkania stworzymy makramowy liść, to prosta dekoracja dla miłośników makramy, tylko przy pomocy sznurka i rąk.

Zapisy: tel.426533645

Koszt: Udział bezpłatny

**01.10.2022 - WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ - ZAJĘCIA TANECZNE**

Godz.: 13:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Bezpłatne zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów (pary nie są wymagane).  
Prowadzenie: Tomasz Skoneczny, instruktor tańca towarzyskiego, sędzia turniejów tańca, organizator turniejów tańca towarzyskiego, instruktor zespołów tanecznych dziecięcych, dla dorosłych i seniorskich.

Zapisy: obowiązują zapisy tel.: 574 190 682, 574 190 658, e-mail: domkultury502@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

### 01.10.2022 DO 10.12.2022 - W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH.

Godz.: 15:00 -18:00

Adres: ul. Tatarakowa 11, Dom Kultury Tatarakowa

Organizator: Fundacja „Życie w Harmonii”

Opis: Zapraszamy serdecznie na wydarzenie cykliczne, które odbywać się będzie co sobota w Domu Kultury Tatarakowa w Łodzi. Warsztaty będą obejmować tematy zdrowego odżywiania u osób starszych, nauka zdrowych nawyków żywieniowych i dbanie o siebie, poprawa świadomości - jak ważne jest dla naszego zdrowia odpowiednie odżywienie naszego organizmu, relaks oraz aktywność fizyczna. Cykl obejmuje 8 zajęć : 3 spotkania plenerowe (Slow Jogging, Nordic Walking, uważny ruch wraz z ćwiczeniami na matach redukujących stres i napięcie. W razie gorszych warunków atmosferycznych, zajęcia odbędą się w dużej Sali w Domu Kultury) oraz 5 spotkań stacjonarnych (wykład z budowania odporności na jesień i zimę, warsztat kulinarny- wspólne gotowanie dań sezonowych opartych na zdrowych zamiennikach pszenicy i cukru, warsztat chlebowy - nauka wypiekania chleba na zakwasie, warsztat kulinarny ze zdrowych słodkości, każdy warsztat będzie uzupełniony prostymi ćwiczeniami redukcji stresu i uważnego jedzenia, na ostatnich zajęciach odbędzie się warsztat z kosmetyki naturalnej wraz z ćwiczeniami oddechowymi z wykorzystaniem olejków eterycznych). Zadanie jest skierowane w szczególności dla osób w wieku 60+.

Zapisy: tel. 730-344-941 w godzinach 16:00 – 20:00

Koszt: Udział bezpłatny

### 01.10.2022 - EMERGERE IX

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Wernisaż EMERGERE IX – Jubileusz 10 lecie Studio Maestro +.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

### 01.10.2022 - WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ - „PIOSENKA JEST DOBRA NA WSZYSTKO” KONCERT ZESPOŁU „RETRO”

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: „RETRO” - zespół powstał przy Klubie Osiedlowym „Kubuś” w maju 2004 roku pod kierownictwem Zdzisława Fiuczka. Początkowo jako Kapela Retro, później jako grupa śpiewacza. Zespół tworzą osoby w wieku dojrzałym. Są to emeryci, którzy postanowili aktywnie i niebanalnie spędzić swoje srebrne lata. Połączyła ich pasja śpiewania i chęć rozwoju własnych zdolności artystycznych.

Zapisy: tel.: 574 190 682, 574 190 658, e-mail: domkultury502@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

### 02.10.2022 - CENTRUM NAUKI I TECHNIKI EC1 - ZAJĘCIA W LABORATORIUM

Godz.: 12:00-15:00

Adres: ul. Targowa 1/3,(wejścia od ul. J.Tuwima / Dowborczyków oraz B. Sass-Zdort)

Organizator: Centrum Nauki i Techniki EC1

Opis: W ramach wydarzenia „Weekend seniora z kulturą” zapraszamy na zajęcia warsztatowe pt. „Przystępnie o nauce”. Podczas warsztatu pod kierunkiem doświadczonych popularyzatorów wiedzy będzie można wykonać eksperymenty naukowe z zakresu matematyki, muzyki i fizyki oraz posłuchać ciekawych historii z nimi związanych.

Zapisy: Bilety dostępne w dniu wydarzenia w kasie.

Koszt: 10 zł/os. - zajęcia w cenie biletu dla seniora do Centrum Nauki i Techniki EC1

### 02.10.2022 - WIELKA ZAGADKA MISIA USZATKA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wólczańska 5, Duża Scena

Organizator: Teatr Lalek Arlekin

Opis: Przedstawienie na podstawie tekstu sztuki Macieja Wojtyszki, inspirowane postacią Misia Uszatka stworzoną przez Czesława Janczarskiego i Zbigniewa Rychlickiego. Propozycja Teatru Lalek Arlekin to opowieść o tym, co w życiu najistotniejsze, przedstawiona w skali mikro. To refleksja nad tym, co teraz, pomyślana jako krzepiąca historia o przyjaźni i pomaganiu, może dać naszym dzieciom – np. wsparcie w działaniu, model relacji czy baśniowego przewodnika.

Zapisy: Rezerwacja telefoniczna: 426325899, 695087008, 690466513 lub mailowa: biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl, bilety można kupić w kasie teatru (kasa biletowa jest czynna od 8.30 do 15.00 w dni powszednie,

a w soboty i niedzielę na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie), lub przez Internet [www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html](http://www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html)

Koszt: Bilet wstępu - 34 zł/ cena z Kartą Łodzianina - 27,20 zł

### 02.10.2022 - „W POSZUKIWANIU MODERNIZMU. ARCHITEKTURA ŁODZI W 20-LECIU MIĘDZYWOJENNYM” - SPACER

Godz.: 14:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Podczas spacerów będziemy wspólnie poznawać Łódź, doświadczać nie tylko tego jak miasto wygląda, ale także jak brzmi. W trakcie pierwszego z cyklu spacerów przyjrzymy się wybranym realizacjom architektonicznym z czasów dwudziestolecia międzywojennego. Z Muzeum przejdziemy się ulicami Piotrkowską, Kościuszki, Narutowicza, a spacer zakończymy przy Placu Dąbrowskiego. Czas trwania: około 2,5 h.

Zapisy: tel. 500 527 855 (w od poniedziałku do piątku w g. 8.00-16.00).

Koszt: bilet normalny: 8 zł, bilet ulgowy: 6 zł

### 02.10.2022 - TAŃCZCIE KONIKI MALOWANE - BEZPŁATNY KONCERT BOGUMIŁY KUCHARCZYK-WŁODAREK WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ

Godz.: 16:00 - 17:30

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: W ramach „Weekendu seniora z kulturą” zapraszamy na bezpłatny koncert „Tańczcie koniki malowane” Bogumiły Kucharczyk-Włodarek finalistki I polskiej edycji The Voice Senior. Akompaniować jej będzie Michał Jasnos łódzki pianista, absolwent Akademii Muzycznej. Podczas koncertu artystka zaprezentuje swoje autorskie kompozycje oraz niepowtarzalne wiersze. Zapowiada się wyjątkowy wieczór, pełen poezji, śpiewu, wzruszeń i przemiennej atmosfery. Bądźcie razem z nami!

Zapisy: tel. 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

### 02.10.2022 - ZAKRĘCONE LATA 60-TE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Wieczorek taneczny dla seniorów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł - w przedsprzedaży, 25 zł w dniu imprezy

### 02.10.2022 - WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ - KONCERT ZESPOŁU „SZEDAR BAND”

Godz.: 18:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: „Szedar Band” - sześciu zawodowych muzyków z wieloletnim doświadczeniem w branży. Na brzmienie zespołu składają się: żeński i męski wokół, saksofon, instrumenty klawiszowe, gitara elektryczna, gitara basowa, perkusja, kontrabas i akordeon.

Zapisy: tel.: 574 190 682, 574 190 658, e-mail: domkultury502@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

### 03.10.2022 - ANGIELSKI DLA SENIORÓW

Godz.: 10:00 - 11:30, 11:45 - 13:15

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Zapraszamy na zajęcia, podczas których w przyjaznej atmosferze spędzisz wesoło czas bawiąc się angielskim. Będziemy czytać ciekawe teksty po angielsku, rozmawiać na różne tematy, ćwiczyć pisanie oraz gramatykę. Ponadto będziemy śpiewać piosenki Rolling Stonesów, Abby i inne hity z tamtych.

Zapisy: tel. 510 313 310

Koszt: 80 zł za miesiąc

### 03.10.2022 - KOŁO TURYSTYCZNE SENIORÓW PIECHUR

Godz.: 12:00

Adres: Spacerzy w plenerze z przewodnikiem

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Wycieczki piesze z przewodnikiem PTTK po Łodzi. Spacerzy miejskie połączone z pogłębianiem wiedzy na temat znaczących miejsc związanych z naszym miastem i jego historią.

Zapisy: wymagane, zapisy osobiste w MSK filia CT Lutnia, informacje tel.42 652 62 27

Koszt: 20 złotych od uczestnika

### 03.10.2022, 10.10.2022, 17.10.2022, 24.10.2022, 31.10.2022 07.11.2022 - ZGRANE POKOLENIA - GRY PLANSZOWE DLA SENIORÓW

Godz.: 17:00 - 19:00

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

Organizator: Grupa Nowopoleska oraz MSK Ośrodek Karolew

Opis: Zapraszamy na spotkania z grami planszowymi dla Seniorów. Projekt realizowany jest przez Stowarzyszenie Grupa Nowopoleska

w ramach programu "Mikrogranty dla Seniorów 2022" finansowanych

z Budżetu Miasta Łodzi. Zapraszamy do wspólnej zabawy przy grach, wyjaśnimy zasady i pomożemy w rozgrywce. Wśród propozycji znajdują się zarówno szybkie gry towarzyskie, trenujące umysł gry logiczne, integrujące pokolenia gry rodzinne oraz ćwiczące pamięć klasyczne gry planszowe i karciane.

Zapisy: 42 687 02 07 wew. 21 / 501 939 033

Koszt: Udział bezpłatny

### 04.10.2022 - SENIORIADA - POTYCZKI ARTYSTYCZNE



Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Senioriada - potyczki artystyczne to cykliczna impreza, organizowana z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, adresowana do społeczności lokalnej seniorów 60+ współdziałających z MSK w Łodzi filia Centrum Twórczości Lutnia. W obchodach biorą udział seniorzy realizujący swoje pasje i zainteresowania w naszej placówce. W programie spotkania przewidziane są quizy muzyczne, prezentacja zespołu artystycznego oraz na zakończenie przewidziana jest niespodzianka. Najaktywniejsi seniorzy otrzymają nagrody. Celem spotkania jest uczczenie święta seniorów oraz zorganizowanie działań aktywizujących życie społeczne osób starszych .

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

#### 04.10.2022 - MUZYKA ,TANIEC I ŚPIEW - SPEKTAKL MUZYKI I TAŃCA FLAMENCO

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Taniec, Muzyka i Śpiew - spektakl muzyczny przygotowany przez artystów La Bogusha i Cristo Osorio duet doświadczonych wszechstronnych artystów z Granady w Hiszpanii. W spektaklu usłyszymy tradycyjne pieśni polskich Romów oraz pieśni hiszpańskie które łączą się w całość z muzyką, tańcem i prezentacją multimedialną. W spektaklu wystąpią: La Bogusha-Bogumiła Delimata -tancerka flamenco, malarka urodzona w cygańskiej rodzinie we Wrocławiu. Od kilkunastu lat mieszka i tworzy w Granadzie w Hiszpanii. Cristobal Osorio - muzyk śpiewak i kompozytor flamenco który swoje umiejętności wokalne rozwijał w Sewili. Jego korzenie sięgają andaluzyjskiego flamenco.

Zapisy: nie są wymagane

Koszt: wstęp bezpłatny

#### 04.10.2022 - KRZYSZTOF KMIEĆ „KWIATY NA EKSLIBRISACH”

Godz.: 16:30

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizator: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502

Opis: Zapraszamy do Widzewskiej Galerii Ekslibrisu na wystawę Krzysztofa Kmiecia „Kwiaty na ekslibrisach”. Kilka słów o autorze wystawy:Krzysztof Kmieć był pracownikiem naukowym Katedry Farmakognozji Collegium Medicum UJ, twórcą i kolekcjonerem ekslibrisów, podróżnikiem, badaczem zafascynowanym pięknem i możliwościami natury, tropicielem roślin leczniczych w literaturze i sztuce.

Zapisy: tel.: 574 190 682, 574 190 658, e-mail: domkultury502@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

**04.10.2022 - SPEKTAKL „KTO CHCE BYĆ ŻYDEM?”**

Godz.: 19:15

Adres: ul. Legionów 21, Mała Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Czy jesteśmy hipokrytami? Czy nasza otwartość i tolerancja to tylko poza? Czy wykształceni ludzie są wolni od uprzedzeń i stereotypów?

W „Kto chce być Żydem” autor sztuki Marek Modzelewski jak zwykle wkłada kij w mrowisko. Sztuka portretuje inteligentną rodzinę, która – choć nie chce się do tego przyznać – nie jest wolna od uprzedzeń, kabotynizmu i głęboko zakorzonego myślenia stereotypami. Jak wykształceni, „obycci” ludzie zareagują, gdy jedno z nich ogłosi, że postanawia przejść na judaizm? Modzelewski stawia przed nami lustro, w którym precyzyjnie odbija się obraz społeczeństwa.

Zapisy: Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł

**05.10.2022 - MŁODZI DUCHEM – BEZPŁATNE WARSZTATY DLA SENIORÓW**

Godz.: 11:00 – 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury Ariadna filia Miejskiej Strefy Kultury w Łodzi

Opis: Zapraszamy na cykl bezpłatnych warsztatów, których celem jest wspieranie seniorów w nowej przygodzie zwanej emeryturą. Na pierwszym spotkaniu zastanowimy się nad tym, jak dobrze zacząć dzień i utrzymać pogodę ducha. Omówimy nawyki, które wspierają dobry nastrój i codzienne rytuały. Pomyślimy, jak radzić sobie z samotnością, smutkiem i przygnębieniem.

Zapisy: tel. 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

**05.10.2022 - JESIENNE WARSZTATY FLORYSTYCZNE PT. „JAK W ROMANTYCZNEJ PIOSENCE: JESIENNE RÓŻE”**

Godz.: 16:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: Ośrodek Wyspa Kultury MSK w Łodzi

Opis: Podczas warsztatów Jerzy Skowerenda-Miniszewski, łódzki wybitny florysta, nauczy Uczestników jak wyczarowywać róże z klonowych liści i wykorzystywać je do tworzenia bukietów, kompozycji i wianków. Umiejętność ta może znakomicie przydać się przed "Wszystkimi Świętymi".

Nauczy on także, jak z wszelkich kwiatów, liści i gałązek układać bukiety w sposób profesjonalny od strony technicznej. Prosimy przynieść minimum 100 szt. liści klonu i szpulkę nici.

Zapisy: tel. 501 369 349, e-mailowo: [wyspakultury@msk.lodz.pl](mailto:wyspakultury@msk.lodz.pl)

Koszt: 20 zł

### 05.10.2022 - SPEKTAKL „KTO CHCE BYĆ ŻYDEM?”

Godz.: 19:15

Adres: ul. Legionów 21, Mała Scena

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: Czy jesteśmy hipokrytami? Czy nasza otwartość i tolerancja to tylko poza? Czy wykształceni ludzie są wolni od uprzedzeń i stereotypów?

W „Kto chce być Żydem” autor sztuki Marek Modzelewski jak zwykle wkłada kij w mrowisko. Sztuka portretuje inteligentną rodzinę, która – choć nie chce się do tego przyznać – nie jest wolna od uprzedzeń, kabotynizmu i głęboko zakorzonego myślenia stereotypami. Jak wykształceni, „obcy” ludzie zareagują, gdy jedno z nich ogłosi, że postanawia przejść na judaizm? Modzelewski stawia przed nami lustro, w którym precyzyjnie odbija się obraz społeczeństwa.

Zapisy: Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/pl/teatr/repertuar/2022/10/>), w kasie teatru (rezerwacje 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej w Łodzi.

Koszt: 20 zł

### 07.10.2022 - SPOTKANIA TWÓRCZE SPLOTY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Popołudniowe spotkania twórcze dla dorosłych. Spotkania odbywają się 2 lub 3 razy w miesiącu w wybrane piątki o godz. 17.00. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora dajemy upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej nam odpowiada. Makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama – do indywidualnego wyboru.

Zapisy: tel. 500 527 855 (w od poniedziałku do piątku w g. 8.00-16.00).

Koszt: Bilet normalny: 14 zł, bilet ulgowy: 10 zł

### 07.10.2022; 14.10.2022; 21.10.2022; 28.10.2022 - JOGA W MUZEUM

Godz.: 17:30 – 18:30

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Zajęcia jogi adresowane do początkujących. Do dyspozycji ćwiczących oddajemy prawie 200-metrową salę Działu Edukacji. Zajęcia poprowadzi instruktorka Adrianna Rakowska. Joga, którą praktykuje, wywodzi się bezpośrednio od vinyasy kramy jogi. W tym rodzaju jogi chodzi głównie o zintegrowanie w człowieku ruchu, oddechu i uważności. Każde spotkanie będzie dostosowywane do potrzeb uczestników.

Zapisy: pod numerem tel. 500 527 855 (w od poniedziałku do piątku w g. 8.00-16.00).  
Koszt: 19 zł / koszt 1 wejścia

### 07.10.2022 - PRL-OWSKI DANCING W CASABLANCE DLA DOROSŁYCH 40 +

Godz.: 18:00-21:00

Adres: Casablanca, ul. Podrzeczna 2

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych zaprasza PRL-owski dancing w Casablance, z muzyką w stylu lat 70/80, graną na żywo.

W Casablance mile widziane są pary i single. PRL-owski dancing to także świetna okazja na pierwszą randkę i sytuacje „to skomplikowane”. Można też przyjść z rodzicami, by uczcić Dzień Matki. AOIA zapewnia muzykę wykonywaną na żywo przez Duet Pawlak Pawlak, przestrzeń do swobodnego tańca, niepowtarzalną atmosferę spotkań i rozmów. Legendarny klub Casablanca zaserwuje menu nawiązujące do smaków pamiętanych z dzieciństwa, które przypadło na lata 70 i 80.

Zapisy: 42 633 26 41/ sekretariat@aoia.pl

Koszt: 25 zł/osoba, para/ 40 zł. Dla seniorów wstęp 5 zł. Cena nie obejmuje posiłków, kupujemy je we własnym zakresie. Wpłaty na konto: 56 1020 3408 0000 4402 0402 2349

### 08.10.2022 - FESTIWAL TWÓRCZOŚCI ABSTYNETÓW „NADZIEJO PROWADŹ”

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: XVII Festiwal Twórczości Abstynentów „Nadziejo Prowadź” współorganizowany z BSA Rodzina, adresowany do artystów wywodzących się z ruchu AA w czterech kategoriach: muzyka, plastyka, fotografia i poezja. Festiwal w swojej formule nie przewiduje ograniczeń personalnych, otwarty jest również na twórców spoza kręgu AA i stąd też wielokrotnie biorą w nim udział seniorzy wywodzący się z grupy Literackiej Limeryk. Celem Festiwalu jest prezentacja autorskiego dorobku artystycznego, integracja środowiska oraz propagowanie kreatywnych wzorców spędzania wolnego czasu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

### 08.10.2022 - KONCERT JESIENNY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Żubardzka3

Organizator: MSK CEK Na Żubardzkiej

Opis: Koncert jesienny w wykonaniu uczniów szkoły Muzycznej CASIO

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 5 zł/ bilet ( tylko w dniu koncertu możliwość nabycia biletu).

**08.10.2022 - WIECZORKI TANECZNE - BAWMY SIĘ**

Godz.: 16:00 - 21:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK CAiR RONDO

Opis: Zapraszamy wszystkich lubiących taniec przy dobrej muzyce na spotkanie podczas którego gwarantujemy dobrą zabawę.

Zapisy: bilety

Koszt: 20 złotych

**08.10.2022 ORAZ 09.10.2022 - WĘDRÓWKA NABU**

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5, Scena Kameralna

Organizator: Teatr Lalek Arlekin

Opis: Książka Jarosława Mikołajewskiego na podstawie, której powstał spektakl to niezwykła, poetycka opowieść podejmująca temat kryzysu migracyjnego i nietolerancji. Jej adaptacja zostanie opowiedziana przy użyciu lalek stolikowych i plastycznych środków wyrazu. Ożywiona przez troje aktorów ma się stać pretekstem do odważnej dyskusji z młodym odbiorcą, być może łamiąc tabu.

Zapisy: Rezerwacja telefoniczna: 426325899, 695087008, 690466513 lub mailowa: biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl, bilety można kupić w kasie teatru (kasa biletowa jest czynna od 8.30 do 15.00 w dni powszednie,

a w soboty i niedzielę na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie), lub przez Internet [www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html](http://www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html)

Koszt: Bilet wstępu - 32 zł/ cena z Kartą Łodzianina - 25,60 zł

**09.10.2022 - KLUB TURYSTÓW PIESZYCH „STONOGA” - WYCIECZKA PIESZA ZGIERZ - GROTNIKI**

Godz.: 10:00

Adres: ul. A. Sacharowa 18

Organizatorzy: Miejska Strefa Kultury - Dom Kultury 502, PTTK Łódź-Polesie

Opis: Klub Turystów Pieszyc „STONOGA” zaprasza na wycieczkę o długości 10 km Zgierz - Grotniki. Zbiórka: Zgierz, pl. Kilińskiego, krańcówka tramwaju nr 6 godz. 10.00, odjazd godz. 10.15.

Ze względu na zmiany rozkładów jazdy MPK/PKP prosimy śledzenie informacji na FB: [www.facebook.com/ktpSTONOGA](http://www.facebook.com/ktpSTONOGA)

Informacje: tel. 509 758 139

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

**09.10.2022 - SPEKTAKL WIELKA ZAGADKA MISIA USZATKA**

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wólczańska 5, Duża Scena

Organizator: Teatr Lalek Arlekin

Opis: Przedstawienie na podstawie tekstu sztuki Macieja Wojtyszki, inspirowane postacią Misia Uszatka stworzoną przez Czesława Janczarskiego i Zbigniewa Rychlickiego. Propozycja Teatru Lalek Arlekin to opowieść o tym, co w życiu najistotniejsze, przedstawiona w skali mikro. To refleksja nad tym, co teraz, pomyślana jako krzepiąca historia o przyjaźni i pomaganiu, może dać naszym dzieciom – np. wsparcie w działaniu, model relacji czy baśniowego przewodnika.

Zapisy: Rezerwacja telefoniczna: 426325899, 695087008, 690466513 lub mailowa: [biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl](mailto:biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl), bilety można kupić w kasie teatru (kasa biletowa jest czynna od 8.30 do 15.00 w dni powszednie,

a w soboty i niedzielę na godzinę przed przedstawieniem oraz w jego trakcie), lub przez Internet [www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html](http://www.bilety24.pl/organizator/teatr-lalek-arlekin-im-henryka-ryla-w-lodzi-1156.html)

Koszt: Bilet wstępu - 34 zł/ cena z Kartą Łodzianina - 27,20 zł

### 09.11.2022 - SYMBOLIKA POEZJI - WARSZTATY LITERACKIE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK w Łodzi filia CT Lutnia

Opis: Warsztaty literackie dla seniorów 60+, umożliwiające zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia poezji i prozy. Warsztaty prowadzi polonista - Włodzimierz Sidor.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny