

MARZEC 2021

***Łódzka
tytka
Seniora***

WYDANIE ELEKTRONICZNE

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



**ŁÓDŹ KREUJE
DLA SENIORÓW**

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY



Łódzka tytka Seniora

01.03.2021 – 31.03.2021 - MARCOWE WYDARZENIA KAWIARENKI NAPRAWCZEJ W DOMU KULTURY „502“

Adres: blog projektu: <https://iroter.wixsite.com/kawiarenki>

Organizatorzy: Dom Kultury 502, Fundacja Veolia Polska, Fundacja Ei-Ka

Opis: Zapraszamy do udziału w wydarzeniach towarzyszących kawiarence naprawczej Sąsiedzka re-pasja w "502", projekcie realizowanym przez Widzewskie Domy Kultury przy wsparciu Fundacji Ei-Ka oraz seniorów z Centrum Aktywnego Seniora. W marcu proponujemy:

- Konkurs na biżuterię z recyklingu

Jeszcze do 15 marca można wziąć udział w konkursie w ramach projektu „Sąsiedzka re-pasja w 502”. Należy wykonać dowolny element biżuterii z materiałów z recyklingu i dostarczyć pracę do Domu Kultury „502”, ul. A. Sacharowa 18 w Łodzi. Szczegóły konkursu opisane zostały w regulaminie na blogu projektu: <https://iroter.wixsite.com/kawiarenki>.

- Wystawę prac konkursowych

Zwieńczeniem konkursu na biżuterię z recyklingu będzie wystawa prac uczestników, która odbędzie się 26 marca w „Galerii na Tarasie” Domu Kultury „502”. Podczas tego wydarzenia nagrodzimy zwycięzców i podsumujemy konkurs.

- Sąsiedzki piknik

26 marca zapraszamy także na „Sąsiedzki piknik”. Akcją zamierzamy podsumować wydarzenia towarzyszące kawiarence naprawczej, a także budować i umacniać więzi między mieszkańcami Widzewa. Uważamy, że ważnym dla uczestników doświadczeniem będzie możliwość wymienienia opinii i przemyśleń na temat projektu, warsztatów i spotkań, które do tej pory miały miejsce. Zamierzamy zaprosić zarówno stałych odbiorców, jak i nowe osoby, aby promować ideę kawiarenki, zrównoważonego rozwoju, a także wspólnie projektować kolejne działania. Piknik sąsiedzki będzie stanowił również okazję do zacieśniania więzi między społecznością lokalną, chcemy współtworzyć miejsce przyjazne i otwarte dla wszystkich, propagować modę na ekologię i wspólnie dbać o środowisko. Wydarzeniu towarzyszyć będzie m.in.: akcja bookcrossingu, warsztaty Fundacji Up-life na temat kuchni zero waste oraz wystawa prac konkursowych. Zachęcamy do śledzenia bloga Sąsiedzka re-pasja w "502", który zawiera wszystkie informacje o projekcie i nadchodzących wydarzeniach z nim związanych:

<https://iroter.wixsite.com/kawiarenki>

lub informacji na facebooku Domu Kultury "502": <https://www.facebook.com/domkultury502>

Zapisy: poprzez blog: <https://iroter.wixsite.com/kawiarenki> lub / 574 190 682 / i_roter@wdk.pl

Koszt: Udział bezpłatny

03.03.2021 - TANIEC NEURONÓW GIMNASTYKA UMYSŁU ONLINE

Godz.: 12:00

Adres: Zajęcia odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00 -10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

03.03.2021 - CYKL POSTÓW „W KRĘGU SZTUKI” ONLINE – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI ONLINE

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyAriadna>

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: „Nic nie zatrzyma idei sztuki” nawet przymusowa izolacja społeczna. Dlatego przygotowaliśmy dla Was cykl filmów - W kręgu sztuki online. Z syntetycznych filmów poznacie najważniejsze sformułowania z historii sztuki, m.in. rodzaje ornamentów, zagadnienia z ikonografii i technik malarskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

03.03.2021 - DZIAŁANIA TWÓRCZE

Godz.: 13:30 – 15:30

Adres: Wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Działania twórcze, podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra forma wszechstronnego rozwoju jak również dobra zabawa. Nie trzeba być Picassem, wystarczy lubić różne kreatywne i ręczne prace.

Zapisy: 42 306 74 74

Koszt: Udział bezpłatny

04.03.2021 - KAROLEWSKI PAMIĘTNIK

Godz.: od godz. 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Wywiad z pracownikiem POS Filii Karolew z cyklu poświęconego historii i dniu dzisiejszemu Filii ukaże się w „Karolewskim pamiętniku” na stronie internetowej oraz fb filii Karolew.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.03.2021 WERNISAŻ ONLINE WYSTAWY CZASOWEJ pt „FRANCISZEK STAROWIEYSKI. TEATR RYSOWANIA .W OCZEKIWANIU OCALICIELA”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/mgslodz>

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Wirtualne otwarcie wystawy czasowej pt. „Franciszek Starowieyski. Teatr rysowania. W oczekiwaniu Ocaliciela”, czynnej w Ośrodku Propagandy Sztuki w Łodzi w dniach 4-21 marca 2021 roku, z udziałem kuratora, Jerzego Zegarlińskiego z Agencji Zegrat i dyrektora Dariusza Leśnikowskiego, którzy opowiedzą o niezwykłym dziele pt. W oczekiwaniu Ocaliciela autorstwa Franciszka Starowieyskiego – jednego z największych i najbardziej oryginalnych polskich artystów ostatniego półwiecza, rysownika, plakacisty, malarza i znawcy sztuki. Od 1980 r. tworzył on autorskie dzieła, które nazywał Teatrami Rysowania. Były to obrazy wielkości kilkunastu i kilkadziesiątu metrów kwadratowych, powstające z udziałem widzów, modelek i muzyki, których tworzenie wielokrotnie trwało po kilka dni, stając się parateatralnymi spektaklami. Jeden z takich obrazów, o wymiarach 3 m wysokości i 18 m długości, największy z cyklu Teatrów Rysowania jaki powstał w Polsce i jednocześnie powszechnie oceniany jest za najlepszy, zostanie pokazany w Łodzi. Tworząc go artysta inspirował się fragmentami poematu Król Duch Juliusza Słowackiego, czytany przez aktorów oraz muzyką Ludwiga van Beethovena. Na ekspozycji, przygotowanej we współpracy z

Łódzka tytka Seniora

Agencją Zegart, zobaczymy także plansze z tekstami o dziele i jego twórcy oraz fotografie dokumentujące powstawanie Teatru Rysowania. Właścicielami dzieła są Cyprian Biełaniec i Arkadiusz Widelski. Na wystawę złożą się także plansze z tekstami o dziele i jego twórcy oraz fotografie dokumentujące powstawanie Teatru Rysowania. Ekspozycja przygotowana została we współpracy z Agencją Zegart, uzupełniają ją rysunki i plakaty pochodzące z kolekcji dra Andrzeja Papiewskiego oraz prace rysunkowe ze zbiorów Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi, takich artystów jak: Tadeusz Brzozowski, Jan Dobkowski, Jerzy Duda-Gracz, Jacek Gaj, Barbara Gawdzik-Brzozowska, Adam Hoffmann, Jan Lebenstein, Juliusz Narzyński, Janusz Przybylski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

04.03.2021 – WEBINAR Z KINGĄ BOGDAŃSKĄ

Godz.: 19:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/ckmlodz>

Organizator : Centrum Kultury Młodych

Opis: Webinar z Kingą Bogdańską - psychologiem, mentorką kobiet, ambasadorką Łódzkiej Akademii Kobiecości nt. „Poczucie wartości to nie slogan, a Twoja furтка do lepszej przyszłości”.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

05.03.2021 - MUZEUM NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI - OPROWADZANIE DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ WZROKU PT.: "ŚLADAMI RODZINY POZNAŃSKICH"

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wybranych ekspozycjach stałych z przewodnikiem deskryptorem oraz z zastosowaniem pomocy dotykowych, podczas którego zostaną zaprezentowane najciekawsze obiekty związane z historią rodziny Poznańskich, przeszłością ich rezydencji oraz fabrycznej fortuny. Obowiązuje limit zwiedzających zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami

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

Koszt: 3 zł bilet normalny / 1 zł bilet ulgowy

05.03.2021 - OPROWADZANIE Z EDUKATOREM PO WYSTAWIE „ŁÓDZKIE MIKROHISTORIE. LUDZKIE MIKROHISTORIE” W ŁÓDZKIM PARKU KULTURY MIEJSKIEJ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Edukator CMWŁ oprowadzi zwiedzających po pięciu zabytkowych domach na terenie Łódzkiego Parku Kultury Miejskiej, w których znajdują się rekonstrukcje wnętrz mieszkalnych i rzemieślniczych z XIX i XX w., a także pokoje kontekstu.

Wystawa „Łódzkie mikrohistorie. Ludzkie mikrohistorie” opowiada historię wielokulturowej, włókienniczej Łodzi z perspektywy codziennego życia jej mieszkańców. Losy bohaterów ukazane są na przestrzeni XIX i XX w. na tle zdarzeń historycznych i społecznych. Inspiracją dla tych mikrohistorii były rodzinne wspomnienia, pamiętniki i wywiady, będące zapisem historii mówionych najstarszych mieszkańców Łodzi.

Zapisy: nie obowiązują, ale istnieje limit – maksymalnie 10 osób w grupie.

Łódzka tytka Seniora

Koszt: 10 zł bilet normalny / 6 zł bilet ulgowy

05.03.2021 - „JEDNOROŻEC” – SPEKTAKL DLA EMERYTÓW

Godz.: 19:15

Adres: ul. Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: „To sztuka o niemożności znalezienia wspólnego języka. O sytuacji, w której stało się coś, co zmienia zupełnie punkt widzenia i nie pozwala już dalej trwać pod jednym dachem” – mówi o „Jednorożcu” reżyser Adam Orzechowski. Sztuka Paco Bezerry, jednego z najbardziej uznanych współczesnych autorów hiszpańskiej sceny teatralnej, to historia chłopca, który pada ofiarą przemocy. Wszystko zaczyna się od plecaka z Kucykiem Pony. Jak poradzi sobie z tym on i jego najbliżsi? Jak przemoc wpływa na ofiarę i jej bliskich? Jak pomóc dziecku, które nie prosi o pomoc? „Jednorożec” opowiada o tym, jak dwoje bliskich sobie ludzi odkrywa, że mimo wielu spdzonych ze sobą lat, tak naprawdę nic o sobie nie wie. Paco Bezerra opowiada o inności i tolerancji nie w kontekście politycznych sloganów czy ulicznych przepychanek, lecz w kontekście miłości do najbliższej osoby. To okazuje się wielką próbą dla wszystkich. W spektaklu padają słowa powszechnie uważane za obraźliwe.

Wsparcie ze środków Funduszu Przeciwdziałania COVID-19

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Spektakl dla emerytów, koszt biletu 10 zł

06.03.2021 - OPROWADZANIE KURATORSKIE ONLINE PO WYSTAWIE WYSTAWA PAWŁA MACIAKA „VANITAS. STREFA SZAROŚCI”

Godz.: 14:00 – 18:00

Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/lozkiDOMkultury

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Cykl Vanitas składa się ze zdjęć przedmiotów, które brutalnie możemy określić niepotrzebnymi i bezwartościowymi odpadami. Te mizerne, zużyte resztki, drobiny, fragmenty, obiekty niższej rangi, zostały dostrzeżone i wybrane przez autora ze względu na ich potencjał wizualny i estetyczny, zostały wybrane (...) do swoście pojętego recyklingu rzeczywistości niechcianej i odrzuconej przez ludzi jako bezwartościowa.

Zapisy: 797 326 206

Koszt: bilet w cenie 4 zł, środy – bezpłatnie

06.03.2021- SPEKTAKL „WŁÓKNIARKI”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Wólczańska 5, wejście dla widzów

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: „Włóknarki” to spektakl – koncert, którego scenariusz jest oparty na wydanej w 2018 roku książce Marty Madejskiej „Aleja Włóknarek”, przedstawiającej losy łódzkich pracownic przemysłu włókienniczego. Kobiety, które szły do pracy, kiedy miały po kilkanaście lat, i od tego momentu rytm ich życia wyznaczał tykający zegar, w takt którego prądka musiała chodzić „jak koń w kieracie”, a jej całe życie dzieliło się na trzy etapy: fabrykę, szpital i cmentarz. Nisko opłacane, wykorzystywane seksualnie, przedwcześnie postarzałe, a jednocześnie kobiety bohaterki. Historie łódzkich włóknarek stały się jednak siłą napędową zmian. Ich praca spowodowała przewrót, wymuszając wprowadzanie nowych przepisów i wywołując rewolucję obyczajową. Główne role w spektaklu odegrały więc kobiety, osiem aktorek łódzkiego Arlekina. Przedstawienie w reżyserii Tomasza Mana ze specjalnie

Łódzka tytka Seniora

napisaną do niego rockową muzyką, graną na żywo stało się doskonałym przykładem pokazania „herstorii” Łodzi. Dla widzów od 16 r.ż.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny 35 zł, z Łódzką Kartą Seniora 30 zł

07.03.2021 - NIEDZIELNY SPACER Z KLUBEM TURYSTÓW PIESZYCH „SALAMANDRA”

Godz.: Zbiórka – 8:15 Dworzec Łódź Fabryczna, odjazd 8:35

Adres: Trasa spaceru - Maków PKP – Sierakowice – Dzierżgówek – Parma – Las Miejski – Łowicz Przedmieście PKP. Na trasie ognisko (organizacja zależna od warunków pogodowych). Przybliżona długość trasy – 23 km.

Organizator: Klub Turystów Piesznych Salamandra przy PTTK Oddziale Łódzkim

Opis: Pieszne wędrówki po okolicach Łodzi – jednodniowe wycieczki dla turystów w różnym wieku i różnym stopniu doświadczenia turystycznego. Ze względu na częste zmiany rozkładów jazdy MPK i pociągów prosimy o sprawdzanie godzin odjazdów przed wycieczką na stronie

<https://www.facebook.com/SALAMANDRAktp> . Uczestników wycieczek obowiązuje przestrzeganie Karty Turysty, przestrzeganie zasad ruchu drogowego i innych zasad bezpieczeństwa. Uczestnicy nie są ubezpieczeni przez organizatorów i biorą udział w spacerze na własną odpowiedzialność z wyjątkiem członków PTTK. Prowadzący nie ponosi odpowiedzialności cywilnej w przypadku szkody powstałej w mieniu, względnie na osobie uczestnika lub z jego winy. Na trasie wycieczki obowiązuje zachowanie reżimu sanitarnego zarządzanego w danym okresie przez właściwe organa władzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

07.03.2021- SPEKTAKL „WŁÓKNIARKI”

Godz.: 18:00

Adres: ul. Wólczańska 5, wejście dla widzów

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: „Włóknarki” to spektakl – koncert, którego scenariusz jest oparty na wydanej w 2018 roku książce Marty Madejskiej „Aleja Włóknarek”, przedstawiającej losy łódzkich pracownic przemysłu włókienniczego. Kobiety, które szły do pracy, kiedy miały po kilkanaście lat, i od tego momentu rytm ich życia wyznaczał tykający zegar, w takt którego prządka musiała chodzić „jak koń w kieracie”, a jej całe życie dzieliło się na trzy etapy: fabrykę, szpital i cmentarz. Nisko opłacane, wykorzystywane seksualnie, przedwcześnie postarzałe, a jednocześnie kobiety bohaterki. Historie łódzkich włóknarek stały się jednak siłą napędową zmian. Ich praca spowodowała przewrót, wymuszając wprowadzanie nowych przepisów i wywołując rewolucję obyczajową. Główne role w spektaklu odegrały więc kobiety, osiem aktorek łódzkiego Arlekina. Przedstawienie w reżyserii Tomasza Mana ze specjalnie napisaną do niego rockową muzyką, graną na żywo stało się doskonałym przykładem pokazania „herstorii” Łodzi. Dla widzów od 16 r.ż.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Bilet normalny 35 zł, z Łódzką Kartą Seniora 30 zł

08.03.2021 - CYKL FILMÓW STARY WIDZEW - TAJEMNICE Z PRZESZŁOŚCI

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyAriadna>

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: Widzew jest dla łódzian tym, czym Praga dla warszawiaków. Widzewiacy mają bardzo silne przeświadczenie o przynależności do specyficznej wspólnoty. Widzewska historia i kultura ukryta jest

Łódzka tytka Seniora

w fabrycznych murach, w potrawach kuchni regionalnej i licznych opowieściach. Wspólnie z naszymi gośćmi prześledzimy historię tej dzielnicy Łodzi, odkryjemy zapomniane miejsca i nietuzinkowe postacie oraz poznamy tajemnice poszczególnych budynków.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.03.2021 - TANECZNY DZIEŃ KOBIEŃ

Godz.: 18:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkultury502>

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Z okazji Dnia Kobiet zapraszamy na projekcje online filmów instruktażowych - walc wiedeński i walc angielski - prowadzenie: Tomasz Skoneczny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.03.2021 - LITERATURA JEST KOBIEŃ

Godz.: 19:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkultury502>

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Wszystkie Panie, w dniu ich święta, zapraszamy do obejrzenia dwóch filmów z cyklu "Literatura jest Kobietą". Usłyszymy fragmenty utworów literackich w interpretacji aktorów na co dzień współpracujących z Domem Kultury "502".

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

08.03.2021 - DZIEŃ KOBIEŃ W ŁÓDZKIM DOMU KULTURY: RECITAL DLA PAŃ

Godz.: 20:30

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/lodzkiDOMKULTURY>

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Zapraszamy na recital muzyczny w formule online w wykonaniu Jędrzeja Olżewskiego – specjalnie dla Pań z okazji Dnia Kobiet.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2021 - KONCERT W DOBRYM STYLU Z OKAZJI MIĘDZYNARODOWEGO DNIA KOBIEŃ

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/ctlutnia> , www.bok.lodz.pl

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia” Bałuckiego Ośrodka Kultury

Opis: Koncert w dobrym stylu z okazji Dnia Kobiet z udziałem wokalistów zaprzyjaźnionych z CT Lutnia emisja na platformie społecznościowej FB Centrum Twórczości Lutnia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2021 - SPOTKANIE AUTORSKIE – ILONA ŁEPKOWSKA

Godz.: 16:30

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/ckmlodz>

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Spotkanie online z Iloną Łepkowską – uznaną scenarzystką i producentką filmową i serialową oraz pisarką. Ze względu na osiągnięcia telewizyjne nazywana jest „królową polskich seriali”. Jest autorką lub współautorką książek nawiązujących do jej scenariuszy, m.in.: „Nie kłam kochanie”, „M jak Miłość”. Serdecznie zapraszamy do udziału w spotkaniu na naszym profilu FB.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2021 - WARSZTATY WIELKANOCNE, STACJONARNIE LUB ONLINE

Godz.: 17:00

Adres: Ośrodek Terenowy „Wyspa Kultury”, ul. Stawowa 28. Wydarzenie stacjonarne odbędzie się w chwili gdy ośrodek otrzyma zgodę na prowadzenie zajęć stacjonarnych dla odbiorców, wydarzenie online na <https://www.facebook.com/wyspakulturystawowa>, www.bok.lodz.pl

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Podczas marcowego Klubu Seniora wykonamy wspólnie świąteczne ozdoby na stół wielkanocny. Efekt wydarzenia zostanie zaprezentowany za pomocą filmu – wystawy online.

Zapisy: 501 369 349 / wyspakultury@bok.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2021 - TANECZNY DZIEŃ KOBIEC

Godz.: 18:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkultury502>

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Z okazji Dnia Kobiet zapraszamy na projekcje online filmów instruktażowych - walc wiedeński i walc angielski - prowadzenie: Tomasz Skoneczny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: wydarzenie online na Skype

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

09.03.2021 - LITERATURA JEST KOBIEC

Godz.: 19:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkultury502>

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Wszystkie Panie, w dniu ich święta, zapraszamy do obejrzenia dwóch filmów z cyklu "Literatura jest Kobietą". Usłyszymy fragmenty utworów literackich w interpretacji aktorów na co dzień współpracujących z Domem Kultury "502".

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2021 - ZAJĘCIA TWÓRCZE ONLINE - RĘKODZIEŁO

Godz.: 10:00

Adres: Zajęcia odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Warsztaty mydlarskie. Materiały potrzebne do zajęć można odbierać z placówki CZAS przy ul. Libelta 16.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00 -10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2021 - MINIARTETERAPIA CZYLI ROZ(G)RYWKI UMYSŁOWE

Godz.: od godz. 12:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Cykl warsztatów rozwojowych dla seniorów. Trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji. Wirtualna podróż w świat zagadek, rebusów i łamigłówek.

Dobra, intelektualna i manualna zabawa. Posty na FB POS filii Karolew.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2021 - TANIEC NEURONÓW - GIMNASTYKA UMYSŁU ONLINE

Godz.: 12:00

Adres: Zajęcia odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00 -10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

10.03.2021 - GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 13:30

Adres: Wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Ćwiczenie dla umysłu. Najlepsze lekarstwo dla umysłu to jego stałe ćwiczenie i stała stymulacja. Możemy to osiągnąć rozwiązując rebusy, zagadki czy wykonując różnego rodzaju zadania na pamięć.

Zapisy: 42 306 74 74

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

11.03.2021- BIBLIOTEKA MIEJSC UROKLIWYCH

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/aoia.lodz>

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Biblioteka Miejsc Urokliwych to nowy cykl spotkań online w ramach działań Centrum Aktywnego Seniora. Ponieważ podróżowanie w aktualnej sytuacji jest utrudnione, zespół AOIA chce zabrać widzów w inną podróż poprzez przeżycia, doświadczenia i wspomnienia osób kochających wyprawy. AOIA nawiązała kontakt z seniorami, którzy zechcieli podzielić się swoimi relacjami z podróży. Odbyła się już wycieczka po południowej Szwecji, a czekają na Państwa: Petersburg, Albania, Czarnogóra, Buenos Aires oraz Włochy. Zespół AOIA czeka na kolejnych odważnych, którzy zechcą opowiedzieć o swoich podróżach. Wystarczy zadzwonić: 665 338 171

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.03.2021 - „BEZ BILETU”

Godz.: cały dzień

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Cykl spotkań wirtualnych on-line na FB Karolewa o zapomnianych łódzkich teatrach, których nie ma na mapie dzisiejszej Łodzi. Międzynarodowy Dzień Teatru, który obchodzony jest w marcu jest pretekstem do przypomnienia historii pierwszych łódzkich scen teatralnych. **Zapisy:** Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.03 - 10.04.2021 - WYSTAWA MICHAŁA CZUBY „GEST NATURY”

Godz.: 14:00 – 18:00

Adres: Galeria Imaginarium Łódzkiego Domu Kultury, ul. Traugutta 18

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Obrazy Michała Czuby powstały z miłości, z miłości do życia i śmierci. Ponieważ miłość to nie tylko kochanie, to również szacunek, akceptacja, zrozumienie, empatia, a śmierć tak jak i miłość jest końcem i początkiem czegoś nowego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 4 zł/ bilet , środy – bezpłatnie

12.03.2021 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE JUBILEUSZOWEJ „DZIAŁY OTWARTE. DZIAŁY ZAMKNIĘTE”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Orowadzanie z kuratorem po wystawie jubileuszowej, dla której punktem wyjścia stały się refleksje nad historią instytucji, jej zmieniającą się rolą oraz specyfiką kolekcji. Tytuł nawiązuje do struktury muzeum opartej na działach, kiedyś hermetycznie zamkniętych, dziś coraz chętniej otwierających się dla zwiedzających, ukazując obraz instytucji otwartej na interpretacje i pole do różnych działań artystycznych.

Zapisy: nie są obowiązkowe, limit osób: 25.

Koszt: 15 zł bilety normalny / 10 zł bilet ulgowy. <https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

Łódzka tytka Seniora

12.03.2021 - WARSZTATY TWÓRCZE "SPLOTY"

Godz.: 17:15

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Spotkanie twórcze dla młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. – to Ty wybierasz! To przestrzeń otwarta na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach (makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama).

Zapisy: 500 527 855 (w od poniedziałku do piątku w g. 8:00 – 16:00); w warsztatach może wziąć udział maksymalnie 8 uczestników.

Koszt: 12 zł bilety normalny / 8 zł bilet ulgowy.

13.03.2021 - KONCERT ZESPOŁU MELTRAD Z OKAZJI DNIA ŚW. PATRYKA

Godz.: 19:00

Adres: stacjonarnie w Łódzki Dom Kultury, ul. Traugutta 18 w Łodzi oraz online na

<https://www.facebook.com/events/419991519101487/>

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Z okazji Dnia Św. Patryka zespół Meltrad zaprasza w świat piosenki irlandzkiej. Koncert otwarty dla publiczności oraz transmitowany na żywo za pośrednictwem Facebooka Łódzkiego Domu Kultury.

Zapisy: Pula biletów na koncert stacjonarny wynosi 50 sztuk. Bilety dostępne w kasie ŁDK.

Koszt: Bilet normalny - 20 zł / bilet ulgowy – 15 zł

14.03.2021 - NIEDZIELNY SPACER Z KLUBEM TURYSTÓW PIESZYCH „SALAMANDRA”

Godz.: Zbiórka – 8.20 Dworzec Łódź Fabryczna, odjazd 8:44

Adres: Trasa spaceru - Tomaszów Mazowiecki – Białobrzegi – Spała – Brzustów. Przybliżona długość trasy – 17 km.

Organizator: Klub Turystów Piesznych Salamandra przy PTTK Oddziale Łódzkim

Opis: Pieszne wędrówki po okolicach Łodzi – jednodniowe wycieczki dla turystów w różnym wieku i różnym stopniu doświadczenia turystycznego. Ze względu na częste zmiany rozkładów jazdy MPK i pociągów prosimy o sprawdzanie godzin odjazdów przed wycieczką na stronie

<https://www.facebook.com/SALAMANDRAktp> . Uczestników wycieczek obowiązuje przestrzeganie Karty Turysty, przestrzeganie zasad ruchu drogowego i innych zasad bezpieczeństwa. Uczestnicy nie są ubezpieczeni przez organizatorów i biorą udział w spacerze na własną odpowiedzialność z wyjątkiem członków PTTK. Prowadzący nie ponosi odpowiedzialności cywilnej w przypadku szkody powstałej w mieniu, względnie na osobie uczestnika lub z jego winy. Na trasie wycieczki obowiązuje zachowanie reżimu sanitarnego zarządzanego w danym okresie przez właściwe organa władzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.03.2021-13.06.2021 - „NIE TYLKO FRASOBLIWY. WIZERUNKI CHRYSYTA WE WSPÓŁCZESNEJ SZTUCE LUDOWEJ WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO”

Godz.: w godzinach otwarcia muzeum (wtorek-niedziela 10:00 - 16:00, ostatnie wejście do muzeum na pół godziny przed zamknięciem)

Adres: Muzeum w Łowiczu Stary Rynek 5/7, Łowicz

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Łódzki Dom Kultury i Muzeum w Łowiczu

Opis: Wystawa sztuki ludowej o tematyce sakralnej, przeznaczona dla wszystkich grup wiekowych

Zapisy: Muzeum w Łowiczu, 46 837 39 28 / sekretariat@muzeumlowicz.pl

Koszt: 3 zł / bilet

14.03.2021 - „SPACER ŚLADAMI RODZINY GEYERÓW”

Godz.: 15:30

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Spacer z edukatorem CMWŁ, podczas którego uczestnicy poznają historię Ludwika Geyera i jego rodziny oraz dowiadują się o jego wielkich przedsięwzięciach i inwestycjach, które odmieniły Łódź. Spacer rozpoczyna się w siedzibie Muzeum Włókiennictwa i dalej prowadzi ulicą Piotrkowską, Czerwoną i Milionową. Następnie w drugą stronę, do Placu Reymonta, początkowym odcinkiem ulicy Przybyszewskiego i dalej, przez Park Reymonta. Kończy się na dziedzińcu Białej Fabryki, z przystankami przy poszczególnych miejscach należących niegdyś do rodziny Geyera. Orowadzanie w językach: polskim i angielskim.

Zapisy: Z powodu reżimu sanitarnego obowiązuje limit 20 osób na jedno oprowadzanie. Rezerwacja oprowadzania i spaceru: 42 684 61 15, 500 527 855 / edukacja@cmwl.pl (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 -15.00)

Koszt: 15 zł bilety normalny / 10 zł bilet ulgowy. Bilety do nabycia w kasie Muzeum po wcześniejszej rezerwacji terminu

16.03.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: wydarzenie online na Skype

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2021 - „KTO CZYTA , ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: od godz. 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Broddek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Cykl postów na fb POS filia Karolew. To subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach. W nowym cyklu omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego. Grupa docelowa - seniorzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2021 - ZAJĘCIA TWÓRCZE ONLINE - RĘKODZIEŁO

Godz.: 10:00

Adres: Zajęcia odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Warsztaty tworzenia zajęć wielkanocnych. Materiały potrzebne do zajęć można odbierać z placówki CZAS przy ul. Libelta 16.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00 -10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2021 - TANIEC NEURONÓW - GIMNASTYKA UMYSŁU ONLINE

Godz.: 12:00

Adres: Zajęcia odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00 -10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2021 - CYKL POSTÓW „W KRĘGU SZTUKI” ONLINE – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI ONLINE

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyAriadna>

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: „Nic nie zatrzyma idei sztuki” nawet przymusowa izolacja społeczna. Dlatego przygotowaliśmy dla Was cykl filmów - W kręgu sztuki online. Z syntetycznych filmów poznacie najważniejsze sformułowania z historii sztuki, m.in. rodzaje ornamentów, zagadnienia z ikonografii i technik malarskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.03.2021 - DZIAŁANIA TWÓRCZE

Godz.: 13:30 – 15:30

Adres: Wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Działania twórcze, podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra forma wszechstronnego rozwoju jak również dobra zabawa. Nie trzeba być Picassem, wystarczy lubić różne kreatywne i ręczne prace.

Zapisy: 42 306 74 74

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

19.03.2021 - WERNISAŻ LIVE NA FACEBOOKU GALERII WYSTAWY CZASOWEJ PT.: „TO CO OŚWIETLA DROGI PRZECHODZĄCE PRZEZ KRUCHOŚĆ CZEKAJĄCYCH... MALARSTWO I OBIEKTY MARIANA GROMADY”

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/mgslodz>

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Wirtualne otwarcie wystawy czasowej, **czynnej w Galerii Willa w dniach 19.03-02.05.2021 roku**, z udziałem dyrektora Dariusza Leśnikowskiego oraz Mariana Gromady – artysty z Podhala, absolwenta Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Antoniego Kenara w Zakopanem oraz Wydziału Rzeźby warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych, wypowiadającego się w malarstwie, rysunku, rzeźbach i obiektach, który w Łodzi będzie miał pierwszą wystawę indywidualną. Podczas wernisażu artysta opowie o pracach, które pokaże w Galerii Willa, a będą to autorsko zaaranżowane przez niego obiekty drewniane z cyklu „Przejścia” z lat 1990-2020 oraz – premierowo – instalacje z obrazów olejnych, w których opowiada o świecie bazarów, jarmarków cieszących oczy „wszystkimi kolorami świata”, świecie przepelnionym zdumiewającą paletą barw i dziwacznych form, pobudzających wyobraźnię.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.03.2021 - ŚWIAT W OBRAZACH – WYSTAWA PRAC ŁÓDZKICH MALARZY AMATORÓW

Godz.: 12.00

Adres: Centrum Twórczości „Lutnia” Galeria IN Blanco, ul. Łanowa 14 / wydarzenie online na <https://www.facebook.com/ctlutnia> , www.bok.lodz.pl

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Wystawa malarstwa łódzkich artystów prezentacja /online/ na FB CT Lutnia oraz bezpośrednio w Galerii IN Blanco.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

20.03.2021 - WEEKEND Z HISTORIA - OPROWADZANIE PO MUZEUM MIASTA ŁODZI PT.: „PAŁAC POZNAŃSKICH - REZYDENCJA DLA RODZINY I FIRMY”

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer po wnętrzach dawnej rezydencji rodziny Poznańskich będzie okazją do poznania historii jednej z najbogatszych rodzin w XIX wiecznej Łodzi, ich działalności w życiu społecznym i ekonomicznym miasta, codzienności, sposobu spędzania czasu wolnego i pracy. Pałac przy ul. Ogrodowej pełnił nie tylko funkcje mieszkalne dla członków rodziny. Był też siedzibą Zarządu Spółki Akcyjnej I.K. Poznański - tutaj odbywały się posiedzenia akcjonariuszy i przyjmowano oficjalnych gości. Jakże jeszcze pełnił funkcje i jak zmieniały się jego wnętrza na przestrzeni lat, opowiemy podczas spotkania. Obowiązuje limit zwiedzających zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami.

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

Koszt: 3 zł bilet normalny / 1 zł bilet ulgowy

21.03.2021 - NIEDZIELNY SPACER Z KLUBEM TURYSTÓW PIESZYCH „SALAMANDRA”

Godz.: Zbiórka – 8:10 ul. Zgierska/Brzoskwińska przystanek MPK linii Z46, odjazd 8:25

Adres: Trasa spaceru - Lućmierz – Grotniki – Ozorków. Przybliżona długość trasy – 18 km.

Łódzka tytka Seniora

Organizator: Klub Turystów Pieszych Salamandra przy PTTK Oddziale Łódzkim

Opis: Pieszce wędrowki po okolicach Łodzi – jednodniowe wycieczki dla turystów w różnym wieku i różnym stopniu doświadczenia turystycznego. Ze względu na częste zmiany rozkładów jazdy MPK i pociągów prosimy o sprawdzanie godzin odjazdów przed wycieczką na stronie

<https://www.facebook.com/SALAMANDRAktp>. Uczestników wycieczek obowiązuje przestrzeganie Karty Turysty, przestrzeganie zasad ruchu drogowego i innych zasad bezpieczeństwa. Uczestnicy nie są ubezpieczeni przez organizatorów i biorą udział w spacerze na własną odpowiedzialność z wyjątkiem członków PTTK. Prowadzący nie ponosi odpowiedzialności cywilnej w przypadku szkody powstałej w mieniu, względnie na osobie uczestnika lub z jego winy. Na trasie wycieczki obowiązuje zachowanie reżimu sanitarnego zarządzanego w danym okresie przez właściwe organa władzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.03.2021 - OPROWADZANIE Z EDUKATOREM / WYSTAWA „ŁÓDZKIE MIKROHISTORIE. LUDZKIE MIKROHISTORIE” / ŚCIEŻKI TEMATYCZNE – ŚCIEŻKA WZORNICTWO

Godz.: 12:15 oraz 15:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Orowadzanie z edukatorem ścieżką wzornictwa. Jest to jedna z tras zwiedzania wystawy „Łódzkie mikrohistorie. Ludzkie mikrohistorie” w Łódzkim Parku Kultury Miejskiej, opowiadającej historię wielokulturowej, włókienniczej Łodzi z perspektywy codziennego życia jej mieszkańców.

Zapisy: Nie są wymagane, ale obowiązuje limit 10 osób na jedno oprowadzanie.

Koszt: 15 zł bilet normalny 15 zł / 10 zł bilet ulgowy. Więcej informacji:

<https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

21.03.2021 - WEEKEND Z HISTORIĄ - ZWIEDZANIE WYSTAWY STAŁEJ PT.: "HISTORIA RODZINY POZNAŃSKICH" POŁĄCZONE Z PRELEKCJĄ PT.: "SPORT U POZNAŃSKICH"

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spotkania opowiemy o historii rodziny Poznańskich, ich wpływie na wygląd i funkcjonowanie miasta w przeszłości. Członkowie rodziny Poznańskich to nie tylko przemysłowcy, inwestorzy czy inicjatorzy ważnych dla Łodzi przedsięwzięć społecznych i charytatywnych.

Poznańscy mieli też wpływ na rozwój sportu w Łodzi. O tym, którzy członkowie rodziny i w jaki sposób zaangażowani byli w promowanie uprawiania sportu i organizowanie klubów sportowych na terenie swoich zakładów dowiemy się podczas prelekcji ilustrowanej interesującym materiałem ikonograficznym. Obowiązuje limit zwiedzających zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami.

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

Koszt: 3 zł bilet normalny / 1 zł bilet ulgowy

21.03.2021- MEDYTACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

Godz.: 18:00 – 19:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/GaleriaMedytacjiLodz/>

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Każda trzecia niedziela miesiąca to dzień Medytacji dla pokoju na świecie. Zapraszamy do dołączenia się - między 18.00 a 19.00 - do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju. Idea Medytacji dla pokoju na

Łódzka tytka Seniora

świecie zrodziła się w 1978 roku, gdy zaproszono ludzi ze wszystkich krajów do zbiorowej medytacji w intencji pokoju na świecie. Od tamtego czasu praktyka comiesięcznej medytacji rozpowszechniła się w ponad 130. krajach. Obecnie bierze w niej udział kilka milionów osób. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczaniu spokoju. Spokojny stan umysłu wnosi doświadczenie wewnętrznej siły i pozytywności, którą możemy następnie dzielić się z innymi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.03.2021 - MINIARTETERAPIA CZYLI ROZ(G)RYWKI UMYŚLOWE

Godz.: od godz. 12:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Cykl warsztatów rozwojowych dla seniorów. Trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji. Wirtualna podróż w świat zagadek, rebusów i łamigłówek.

Dobra, intelektualna i manualna zabawa. Posty na FB POS filii Karolew.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.03.2021 - TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW ONLINE

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/ctlutnia> www.bok.lodz.pl

Organizator: Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Taniec w kręgu dla seniorów 60+ prezentacja /online/ Zajęcia taneczne wnoszące poczucie radości podczas tańczenia, oraz dające możliwość poznania tańca z różnych stron świata. Taniec w kręgu jest elementem integrującym środowisko i doskonałym zajęciem na spędzanie wolnego czasu dla osób dojrzałych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.03.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: wydarzenie online na Skype

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

24.03.2021: „KTO CZYTA , ŻYJE PODWÓJNIE”

Godz.: od godz. 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Cykl postów na fb POS filia Karolew. To subiektywny przewodnik po literaturze polskiej. Skupimy się na wybranych utworach. W nowym cyklu omówimy kolejno epoki Młodej Polski i XX-lecia międzywojennego. Grupa docelowa - seniorzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.03.2021 - ZAJĘCIA TWÓRCZE ONLINE - RĘKODZIEŁO

Godz.: 10:00

Adres: Zajęcia odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Warsztaty malowania pisanek. Materiały potrzebne do zajęć można odbierać z placówki CZAS przy ul. Libelta 16.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00 -10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

24.03.2021 - SPOTKANIA Z MUZYKĄ OPEROWĄ I OPERETKOWĄ

Godz.: 11:00

Adres: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej, ul. Żubardzka 3 Wydarzenie stacjonarne odbędzie się w chwili gdy ośrodek otrzyma zgodę na prowadzenie zajęć stacjonarnych dla odbiorców.

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Spotkanie z muzyką operową i operetkową – spotkanie dla seniorów które poprowadzi gość specjalny. Podczas prelekcji omówione zostaną dzieła muzyczne, wokalnie-instrumentalne najwybitniejszych kompozytorów.

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

24.03.2021 - TANIEC NEURONÓW GIMNASTYKA UMYSŁU ONLINE

Godz.: 12:00

Adres: Zajęcia odbywają się na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8:00 -10:00)

Koszt: Udział bezpłatny

24.03.2021 - GIMNASTYKA UMYSŁU

Godz.: 13:30

Adres: Wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Ćwiczenie dla umysłu. Najlepsze lekarstwo dla umysłu to jego stałe ćwiczenie i stała stymulacja. Możemy to osiągnąć rozwiązując rebusy, zagadki czy wykonując różnego rodzaju zadania na pamięć.

Zapisy: 42 306 74 74

Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny

25.03.2021- WERNISAŻ LIVE NA FACEBOOKU GALERII WYSTAWY CZASOWEJ ANNA BOCHENEK.TERRA- GENY

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/mgslodz>

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Wirtualne otwarcie wystawy czasowej, czynnej w Galerii Re: Medium w dniach 25.03-09.05.2021, z udziałem dyrektora Dariusza Leśnikowskiego, kuratora ekspozycji oraz Anny Bochenek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt : Udział bezpłatny

25.03.2021 - CAFFE RONDO: MENU WIELKANOCNE POD LUPĄ DIETETYKA

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/cairrondo> , www.bok.lodz.pl

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Animacji i Rewitalizacji Rondo

Opis: Podczas marcowego Caffè Rondo spotkamy się filmowo z panią Agnieszką Kaszyńską – Kaczan – dietetyk, która poda nam garść niezbędnych i ciekawych informacji, aby zdrowo i bezpiecznie spędzić czas wielkanocny przy stole.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.03.2021 - BIBLIOTEKA MIEJSC UROKLIWYCH

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/aoia.lodz>

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Biblioteka Miejsc Urokliwych to nowy cykl spotkań online w ramach działań Centrum Aktywnego Seniora. Ponieważ podróżowanie w aktualnej sytuacji jest utrudnione, zespół AOIA chce zabrać widzów w inną podróż poprzez przeżycia, doświadczenia i wspomnienia osób kochających wyprawy. AOIA nawiązała kontakt z seniorami, którzy zechcieli podzielić się swoimi relacjami z podróży. Odbyła się już wycieczka po południowej Szwecji, a czekają na Państwa: Petersburg, Albania, Czarnogóra, Buenos Aires oraz Włochy. Zespół AOIA czeka na kolejnych odważnych, którzy zechcą opowiedzieć o swoich podróżach. Wystarczy zadzwonić: 665 338 171

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.03.2021 - OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE JUBILEUSZOWEJ „DZIAŁY OTWARTE. DZIAŁY ZAMKNIĘTE”

Godz.: 17:00

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Orowadzanie z kuratorem po wystawie jubileuszowej, dla której punktem wyjścia stały się refleksje nad historią instytucji, jej zmieniającą się rolą oraz specyfiką kolekcji. Tytuł nawiązuje do struktury muzeum opartej na działach, kiedyś hermetycznie zamkniętych, dziś coraz chętniej otwierających się dla zwiedzających, ukazując obraz instytucji otwartej na interpretacje i pole do różnych działań artystycznych.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: Nie są wymagane, limit 25 osób

Koszt: 15 zł bilet normalny / 10 zł bilet ulgowy. <https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

26.03.2021 - WARSZTATY TWÓRCZE "SPLOTY"

Godz.: 17:15

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Spotkanie twórcze dla młodzieży, osób dorosłych oraz seniorów. Pracujemy razem, ale każdy nad swoim projektem! Pod opieką edukatora daj upust swojej ekspresji w twórczej technice, która najbardziej Ci odpowiada. – to Ty wybierasz! To przestrzeń otwarta na propozycje uczestników. Jeśli chcesz zainspirować innych, przedstaw swój pomysł na spotkaniu! Warsztaty pozwalają na doskonalenie umiejętności tworzenia w tradycyjnych technikach (makatki, haft, malarstwo, rysunek, makrama).

Zapisy: 500 527 855 (w od poniedziałku do piątku w g. 8:00 – 16:00)

Koszt: 12 zł bilet normalny / 8 zł bilet ulgowy

27.03.2021 - OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ "NA WSPÓLNYM PODWÓRKU - ŁÓDZKI TYGIEL KULTURY I WYZNAŃ"

Godz.: 12:00 (I tura) / 14:30 (II tura) / 16:30 (III tura)

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wystawa stała "Na wspólnym podwórku..." prezentuje historię naszego miasta do 1939 roku, miasta wielokulturowego i wielonarodowego, metropolię łodzermenchów, fabrykantów, kupców i zwykłych ludzi. Na ekspozycji przedstawione zostały realia życia łodzian przed wybuchem II wojny światowej, ich codzienność, kultura i zwyczaje. Zaprezentowane zdjęcia i artefakty odnoszą się do współistnienia i sąsiedztwa polsko – żydowsko - niemieckiego, rozwoju Łodzi, jej przemian demograficznych, kulturowych i gospodarczych. Przed zwiedzaniem wystawy prelekcja dot. działalności fotograficznej Włodzimierza Pfeiffera, którego zdjęcia do dzisiaj są cennym źródłem informacji o życiu międzywojennej Łodzi. Obowiązuje limit zwiedzających zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami.

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

Koszt: 3 zł bilet normalny / 1 zł bilet ulgowy

27.03.2021 – SPOTKANIA ONLINE „BEZ BILETU”

Godz.: cały dzień

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/Poleski-O%C5%9Brodek-Sztuki-FILIA-Karolew-669706659816765/>

Organizator: Poleski Ośrodek Sztuki filia Karolew

Opis: Cykl spotkań wirtualnych on-line na FB Karolewa o zapomnianych łódzkich teatrach, których nie ma na mapie dzisiejszej Łodzi. Międzynarodowy Dzień Teatru, który obchodzony jest w marcu jest pretekstem do przypomnienia historii pierwszych łódzkich scen teatralnych. **Zapisy:** Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

27.03.2021 - GALERIA „Ż” - WERNISAŻ PRAC JADWIGI GULIŃSKIEJ I TERESY ZALEPY

Godz.: 17:00

Adres: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej, ul. Żubardzka 3. Wydarzenie stacjonarne odbędzie się w chwili gdy ośrodek otrzyma zgodę na prowadzenie zajęć stacjonarnych dla odbiorców.

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Wystawa prac senierek z grupy Studio Maestro+

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Udział bezpłatny

27.03.2021 - PREMIERA PRZEDSTAWIENIA „DOBRA ZMIANA”

Godz.: 19:00

Adres: ul. Legionów 21

Organizator: Teatr Powszechny w Łodzi

Opis: 27 marca (w Międzynarodowym Dniu Teatru) Teatr Powszechny w Łodzi – Polskie Centrum Komедии zaprasza na prapremierę „Dobrej zmiany”. Spektakl będzie kontynuacją cyklu komedii, których bohaterką jest pomoc domowa Nadia. Reżyserem i autorem sztuki jest Jakub Przebindowski. Obecnie w Teatrze Powszechnym w Łodzi trwają próby do dwóch spektakli – „Dobrej zmiany” Jakuba Przebindowskiego oraz „Boga” Michała Siegoczyńskiego. Za chwilę próby rozpocznie Michał Walczak, który wyreżyseruje swoją sztukę pt. „Tańczący z gwiazdami”. Nową sztukę napisał dla nas Juliusz Machulski. Wszystkie te spektakle na naszych scenach będą pokazane prapremierowo - po raz pierwszy w Polsce - mówi Ewa Pilawska, dyrektor Teatru Powszechnego w Łodzi i twórczyni Polskiego Centrum Komедии. Od początku zależy mi, aby Polskie Centrum Komедии pozwalało na konfrontację różnorodnych języków teatralnych, dlatego każdy z tych spektakli w inny, autorski sposób będzie dotykał przestrzeni komedii i naszego poczucia humoru – podkreśla. Nasze komedie z udziałem Nadii oraz internetowy serial spotkały się z bardzo dobrym przyjęciem widzów. Nadia stała się komentatorką rzeczywistości, która z dystansem i przymrużeniem oka pomaga spojrzeć na różne sprawy. Dla wielu widzów jest już kultową postacią - mówi Ewa Pilawska. Jakiś czas temu Jakub Przebindowski powiedział, że ma pomysł na sztukę teatralną - kolejną część poświęconą przygodom pomocy domowej. Widzowie znają już trzy spektakle o Nadii w jego reżyserii, tymczasem przed nami czwarta prapremiera. Zapraszamy 27 marca – dodaje Pilawska. „Dobra zmiana” to komedia, której akcja rozgrywa się w Łodzi, a sztuka zbudowana jest wokół pomocy domowej Nadii. W dotychczasowych spektaklach była ona postacią porządkującą rzeczywistość i to ona rozwiązywała problemy, mając receptę na wszystko. W najnowszej premierze jest inaczej – Nadia staje się elementem gry i musi sobie w tej sytuacji poradzić – mówi Jakub Przebindowski, autor i reżyser sztuki. Sztuka jest komentarzem do współczesności. Na co dzień jesteśmy świadkami ciągłych zmian – także tych na poziomie obyczajowym i kulturowym. Wydaje mi się, że pomieszczenie wartości i pojęć to proces, który przybrał w ostatnim czasie wyjątkowo jaskrawą formę. Pogubienie, hipokryzja to tylko niektóre ze spraw, którym komediowo przyglądamy się w „Dobrej zmianie” – dodaje Przebindowski. **Jeśli w marcu teatry będą mogły prezentować spektakle z udziałem publiczności, prapremiera odbędzie się na Dużej Scenie Teatru Powszechnego w Łodzi z udziałem widzów.**

„Dobra zmiana”

Scenariusz, reżyseria, opracowanie muzyczne: Jakub Przebindowski

Scenografia: Witold Stefaniak

Obsada: Małgorzata Goździk, Marta Jarczewska, Monika Kępka, Arkadiusz Wójcik, Sebastian Jasnoch, Jakub Kotyński

Łódzka tytka Seniora

Wsparcie ze środków Funduszu Przeciwdziałania COVID-19

Zapisy: Uczestnictwo na podstawie zakupionych biletów

Koszt: Bilet w pierwszej strefie: 75 / 65 zł, bilet w drugiej strefie 65 / 55 zł, spektakle dla emerytów - 10 zł

28.03.2021 - NIEDZIELNY SPACER Z KLUBEM TURYSTÓW PIESZYCH „SALAMANDRA”

Godz.: Zbiórka – 9.30 Dworzec Łódź Fabryczna. Przystanek MPK linii 53B, odjazd 9:49

Adres: Trasa spaceru - Lućmierz – Grotniki – Ozorków. Przybliżona długość trasy – 16 km.

Organizator: Klub Turystów Piesznych Salamandra przy PTTK Oddziale Łódzkim

Opis: Pieszne wędrówki po okolicach Łodzi – jednodniowe wycieczki dla turystów w różnym wieku i różnym stopniu doświadczenia turystycznego. Ze względu na częste zmiany rozkładów jazdy MPK i pociągów prosimy o sprawdzanie godzin odjazdów przed wycieczką na stronie

<https://www.facebook.com/SALAMANDRAktp> . Uczestników wycieczek obowiązuje przestrzeganie Karty Turysty, przestrzeganie zasad ruchu drogowego i innych zasad bezpieczeństwa. Uczestnicy nie są ubezpieczeni przez organizatorów i biorą udział w spacerze na własną odpowiedzialność z wyjątkiem członków PTTK. Prowadzący nie ponosi odpowiedzialności cywilnej w przypadku szkody powstałej w mieniu, względnie na osobie uczestnika lub z jego winy. Na trasie wycieczki obowiązują zachowanie reżimu sanitarnego zarządzanego w danym okresie przez właściwe organa władzy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.03.2021 - FINISAŻ POŁĄCZONY Z OPROWADZANIEM PO WYSTAWIE CZASOWEJ PT.: "PRZEKAZ, ZNAK, KOD. 45 LAT HISTORII MUZEUM MIASTA ŁODZI W PLAKATACH ZE ZBIORÓW WŁASNYCH."

Godz.: 12:00 (I tura) / 14:30 (II tura) / 16:30 (III tura)

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spotkania na wystawie opowiemy o 45. letniej działalności Muzeum Miasta Łodzi w kontekście sztuki plakatu. W oparciu o prezentowane zbiory własne przybliżone zostaną sylwetki najwybitniejszych przedstawicieli Łódzkiej Szkoły Plakatu, opowiemy też o estetycznej ewolucji projektów graficznych. Obowiązuje limit zwiedzających zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami.

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

Koszt: 3 zł bilet normalny / 1 zł bilet ulgowy

28.03.2021 - JEDEN KOLOR WIOSNY NIE CZYNI – WARSZTATY Z CYKLU AKADEMIA MAŁEGO ŁODZIANINA

Godz.: 12:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Barwne ludowe stroje, kolorowe palmy wykonane z bibuły, bukszpanu, wstążek i wierzbowych witek. Wymyślne marzanny i dekoracyjne pisanki. Jaskrawe przejawy lokalnego folkloru związanego z nadejściem wiosny spotkać można na każdym kroku. Zatem i my podczas marcowej Akademii Małego Łodzianina poświęcimy się entuzjastycznemu poznawaniu ludowych zwyczajów i zabaw. Zbadamy, jak tradycja wsi zderzała się z codziennością fabrycznej, osnutej dymem Łodzi. Zgłębimy również tajniki tworzenia wiosennych ozdób i postaramy się połączyć tradycję z nowoczesnością w prawdziwie łódzkiej mieszance. Obowiązuje limit zwiedzających zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami.

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

Łódzka tytka Seniora

Koszt: 3 zł bilet normalny / 1 zł bilet ulgowy

30.03.2021 - SENIOR W PODRÓŻY – FLORENCJA WSPOMNIENIA Z TOSKANII CZĘŚĆ II

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/ctlutnia> , www.bok.lodz.pl

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury, Centrum Twórczości „Lutnia”

Opis: Senior w podróży to spotkania połączone z prelekcją multimedialną, najczęściej relacjonowaną przez seniorów podróżujących do różnych krajów świata.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

30.03.2021 - KURS POZYTYWNEGO MYŚLENIA

Godz.: 18:00 – 19:30

Adres: wydarzenie online na Skype

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Kurs pokazuje metody jak:

- wyciszać się i relaksować
- rozwinąć pozytywną świadomość
- odzyskać kontrolę nad swoimi reakcjami i postawą
- odkryć zasady utrzymujące pozytywność w życiu

To, co pozytywne jest silniejsze od tego, co negatywne. Dobro jest wrodzone. Wady pokazują brak zalet, tak jak ciemność to tylko brak światła. Każdy może zdecydować, jaką postawę przyjąć w życiu. Zmiana w sposobie myślenia pomaga stawić czoła wszystkim okolicznościom z innej, nowej perspektywy.

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

31.03.2021 - CYKL POSTÓW „W KRĘGU SZTUKI” ONLINE – SPOTKANIA Z HISTORIĄ SZTUKI ONLINE

Godz.: 12:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/domkulturyAriadna>

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Opis: „Nic nie zatrzyma idei sztuki” nawet przymusowa izolacja społeczna. Dlatego przygotowaliśmy dla Was cykl filmów - W kręgu sztuki online. Z syntetycznych filmów poznacie najważniejsze sformułowania z historii sztuki, m.in. rodzaje ornamentów, zagadnienia z ikonografii i technik malarskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

31.03.2021 - DZIAŁANIA TWÓRCZE

Godz.: 13:30 – 15:30

Adres: Wydarzenie online dostępne na platformie ZOOM

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Rzgowska 170

Opis: Działania twórcze, podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra forma wszechstronnego rozwoju jak również dobra zabawa. Nie trzeba być Picassem, wystarczy lubić różne kreatywne i ręczne prace.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 42 306 74 74
Koszt: Udział bezpłatny

WYDARZENIA CYKLICZNE

LEKTORAT Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO ONLINE - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 10:00

Adres: lekcja na platformie Skype

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

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 lat.

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 70 zł / miesiąc

EDUKACJA REGIONALNA - PONIEDZIAŁKI

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty o kulturze naszego regionu –mające zachęcić do poznawania historii i tradycji naszego Miasta, zaprezentować Łódź jako ciekawą turystycznie destynację, jako Miasto czterech kultur, pełne intrygujących postaci, miejsc i tajemnic wartych poznania i obejrzenia. Na wirtualne spacer po Łodzi zabierze nas Małgorzata Marszałkowska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA DLA SENIORÓW Z MOSIR W ŁODZI – PONIEDZIAŁKI

Godz.: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Adres: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Organizator: MOSiR Łódź

Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń w plenerze oraz bez wychodzenia z domu w trybie. Harmonogram:

- 08:30 - 09:15 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 09:00 - 10:30 – **nordic walking** (Stawy Jana, zbiórka przy przystani)
- 09:00 - 09:30 – **aktywny senior – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 09:45 – 10:30 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 11:00 – 11:45 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 12:00 – 13:30 – **nordic walking** (Stawy Stefańskiego, zbiórka przy siłowni zewnętrznej)
- 13:00 – 13:30 – **sześciopak seniora – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 14:30-16.00 – **nordic walking** (Park Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ulicy Inżynierskiej i Parkowej)
- 15:00 – 15:30 – **spalamy obiad – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

Łódzka tytka Seniora

- 17:00 - 17:30 – **zdrowe plecy – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 18:00 – 18:30 – **płaski brzuch – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

Realizacja ww. zajęć uzależniona jest od obowiązujących przepisów wynikających z Rozporządzeń Rady Ministrów. Więcej informacji pod numerem telefonu 536 777 610

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny, na gimnastykę w wodzie i naukę pływania dla dorosłych należy zakupić bilet wstępu na pływalnię.

„KONSULTACJE KOMPUTEROWE” – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: 12:00 – 17:00

Adres: Konsultacje telefoniczne

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Klub Komputerowy w Ośrodku Kultury Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. W dobie pandemii także chcemy pomagać, więc uruchomiliśmy infolinię dla Seniorów - od dziś można skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych, gdy pojawi się jakiś problem związany z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook). Pan Ryszard Wiszniewski pomoże każdemu potrzebującemu Seniorowi w Internecie.

Zapisy i konsultacje: 791 180 240

Koszt: Udział bezpłatny

STUDIO MAESTRO+ - PONIEDZIAŁKI, WTORKI

Godz.: 15:00

Adres: Centrum Edukacji Kulturowej Na Żubardzkiej, ul. Żubardzka 3

Organizator: Bałucki Ośrodek Kultury

Opis: Celem ogólnym spotkań jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych i wzmacnianie wiary w swoje możliwości. Ponadto stwarzamy możliwość wspólnego działania, wymiany doświadczeń, realizacji programu a na koniec dorocznej wystawy prac grupy połączonej z folderem i prezentacją fotografii z okresu pracy

Zapisy: 42 651 67 47

Koszt: Informacje u organizatora

NAUKA GRY NA INSTRUMENCIE ONLINE – PONIEDZIAŁKI I ŚRODY

Godz.: do ustalenia z prowadzącym

Adres: zajęcia online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Indywidualne zajęcia nauki gry na pianinie, keyboardzie lub flecie prostym. Godziny zajęć do ustalenia bezpośrednio z prowadzącym.

Zapisy: 574 190 682 / online@wdk.pl

Koszt: 40 zł / lekcja

INDYWIDUALNE WARSZTATY WOKALNE - PONIEDZIAŁKI, CZWARTKI, PIĄTKI

Godz.: do ustalenia

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: Dom Kultury „Ariadna”

Łódzka tytka Seniora

Opis: Zapraszamy na zajęcia wokalne wszystkich, którzy chcą rozpocząć lub kontynuować przygodę z muzyką i sceną. Nauczycie się śpiewać, dowiecie się jak pracować z mikrofonem, poprawicie oddech, dykcję i poznacie sekrety pracy aktora scenicznego. Chętni będą mogli również zdobyć podstawą wiedzę z aktorstwa (piosenka aktorska). Na naszych zajęciach będzie panować przede wszystkim przyjazna i radosna atmosfera!

Zapisy: 510 313 310, 574 256 258

Koszt: 200 zł / miesiąc

WARSZTATY EKOLOGICZNE DLA SENIORÓW – OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU

Godz.: 08:00 – 14:00 – od poniedziałku do piątku

Adres: ul. Zamiejska 1 – możliwość przeprowadzenia warsztatów on-line, bądź z dojazdem do klienta

Organizator: Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania – Łódź Sp. z o.o.

Opis: Celem zajęć, jest promowanie prawidłowych zachowań proekologicznych, zachęcających przede wszystkim do segregacji odpadów. Prowadzone przez nas warsztaty zarówno dla Seniorów jak i dla Dzieci są doskonałym uzupełnieniem wiedzy w dziedzinie ochrony środowiska. Pokazujemy drogę „od odpadu do produktu” poszczególnych asortymentów wysortowanych surowców m.in. tworzyw sztucznych, makulatury, szkła, złomu stalowego, odpadów roślinnych czy drewna. Wszystkich Seniorów zapraszamy do udziału w zajęciach także z rodzinami (dzieci w wieku szkolnym).

Zapisy: 663 355 744. Regulamin dostępny na stronie www.mpolodz.pl w zakładce Edukacja.

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA DLA SENIORÓW Z MOSIR W ŁODZI – WTORKI

Godz.: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Adres: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Organizator: MOSiR Łódź

Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń w plenerze oraz bez wychodzenia z domu w trybie. Harmonogram:

- 09:00 – 09:30 – **aktywny senior – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 10:30 - 11:15 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 11:45 – 12:30 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 13:00 - 13:30 – **sześciopak seniora – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 13.00-13.45 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 15:00 – 15:30 – **spalamy obiad – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 15:00 - 15:45 – **nauka pływania dla dorosłych**– zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 16:00 – 16:45 – **nauka pływania dla dorosłych**– zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 17:00 - 17:30 – **popołudniowy wycisk – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

Realizacja ww. zajęć uzależniona jest od obowiązujących przepisów wynikających z Rozporządzeń Rady Ministrów. Więcej informacji pod numerem telefonu 536 777 610

Zapisy: Nie są wymagane

Łódzka tytka Seniora

Koszt: Udział bezpłatny, na gimnastykę w wodzie i naukę pływania dla dorosłych należy zakupić bilet wstępu na pływalnię.

SREBRNE WTORKI

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Propozycje dla seniorów w ramach działalności Klubu Aktywnego Seniora (wywiady, teksty eksperckie, artykuły dedykowane, webinary, itp.)

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

JĘZYK ANGIELSKI ONLINE – WTORKI

Godz.: 10:00 – 10:45 grupa podstawowa / 11:00 – 11:45 grupa średniozaawansowana.

Adres: wydarzenie online na platformie Teams lub Skype

Organizator: Ośrodek Kultury Górna

Opis: Lektorat języka angielskiego dla seniorów.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 652

Koszt: 35 zł / miesiąc

TANIEC W KRĘGU ONLINE - WTORKI

Godz.: 14:30

Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/CZASLibelta

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Taniec w kręgu to zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczeniu się kultury innych narodów.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB FILMOWY ONLINE - WTORKI

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/ckmlodz>

Organizator: Centrum Kultury Młodych

Opis: Propozycje filmoznawcy Mariusza Chojnackiego oraz rekomendacja filmów z programu TV na bieżący tydzień.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA DLA SENIORÓW Z MOSIR W ŁODZI – ŚRODY

Godz.: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Adres: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Organizator: MOSiR Łódź

Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń w plenerze oraz bez wychodzenia z domu w trybie. Harmonogram:

- 09:00 - 09:30 – aktywny senior – zajęcia online (www.fb.com/mosirlodz)

Łódzka tytka Seniora

- 10:30 – 11:15 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 10:30 - 12:00 – **nordic walking** (Park Mickiewicza, zbiórka na parking przy ulicy Zgierskiej)
- 11:45 – 12:30 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 13:00 - 13:30 – **sześciopak seniora – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 13:00 – 13:45 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 14:30 - 16:00 – **nordic walking** (Park Poniatowskiego, zbiórka na parking przy ulicy Inżynierskiej i Parkowej)
- 15:00 – 15:30 – **spalamy obiad – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 15:00 – 15:45 – **nauka pływania dla dorosłych** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 16:00 - 16:45 – **nauka pływania dla dorosłych** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)
- 16:30 – 18:00 – **nordic walking** (Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)
- 17:00 - 17:30 – **zdrowe plecy – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)
- 18:00 – 18:30 – **plaski brzuch – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

Realizacja ww. zajęć uzależniona jest od obowiązujących przepisów wynikających z Rozporządzeń Rady Ministrów. Więcej informacji pod numerem telefonu 536 777 610

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny, na gimnastykę w wodzie i naukę pływania dla dorosłych należy zakupić bilet wstępu na pływalnię

ŚRODY Z KULTURĄ

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/ckmlodz>

Organizator : Centrum Kultury Młodych

Opis: Prezentacja popularnych piosenek w wykonaniu wokalistów ze Studio Piosenki Marleny Barszczewskiej, działającego przy Centrum Kultury Młodych. Młodzi wokaliści zaproszą nas do wspólnej zabawy i zapewnią dobrą rozrywkę, zabierając w muzyczną podróż dookoła świata. W każdą środę zapraszamy na kolejną część koncertu. Realizacja materiału: Piotr Sarnik i Tomasz Kuczkowski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA DLA SENIORÓW Z MOSIR W ŁODZI – CZWARTKI

Godz.: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Adres: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Organizator: MOSiR Łódź

Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń w plenerze oraz bez wychodzenia z domu w trybie. Harmonogram:

09:00 – 09:30 – **aktywny senior – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

10:30 - 11:15 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

11:45 – 12:30 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu

Łódzka tytka Seniora

wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

13:00 - 13:30 – **sześciopak seniora – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

13:00 – 13:45 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

15:00 - 15:30 – **spalamy obiad – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

15:00 – 15:45 – **nauka pływania dla dorosłych** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

16:00 - 16:45 – **nauka pływania dla dorosłych** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

17:00 – 17:30 – **popołudniowy wycisk – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

Realizacja ww. zajęć uzależniona jest od obowiązujących przepisów wynikających z Rozporządzeń Rady Ministrów. Więcej informacji pod numerem telefonu 536 777 610

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny, na gimnastykę w wodzie i naukę pływania dla dorosłych należy zakupić bilet wstępu na pływalnię.

KOBIECE CZWARTKI

Godz.: 10:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/ckmlodz>

Organizator : Centrum Kultury Młodych

Opis: propozycje z różnych obszarów życia dedykowane kobietom, w ramach utworzonej przy Centrum Kultury Młodych Łódzkiej Akademii Kobiecości, której założycielką jest dr Monika Mularska - Kucharek

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA JĘZYKA ANGIELSKIEGO ONLINE - CZWARTKI

Godz.: 10:00 – 11:30

Adres: Zajęcia online na platformie Skype

Organizator : Dom Kultury 502

Opis: Lekcje języka angielskiego online dla seniorów (grupa kontynuacja), które zapewniają przygotowanie gramatyczne oraz rozwijają umiejętność płynnego porozumiewania się w języku angielskim.

Zapisy: 500 021 468 / e-mail: online@wdk.pl

Koszt: 70 zł / miesiąc

GIMNASTYKA Z ELEMENTAMI JOGI - CZWARTKI

Godz.: 11:00 - 13:30

Adres: Miejsce Spotkań, ul. Strzelców Kaniowskich 9

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Zajęcia ruchowe z elementami jogi dla wzmocnienia, poprawy samopoczucia, radości ruchu z uważnością wobec ograniczeń zdrowotnych.

Zapisy: 669 322 406

Koszt: 30 zł / miesiąc

Łódzka tytka Seniora

ZUMBA 60+ ONLINE - CZWARTKI

Godz.: 15:00

Adres: wydarzenie online na www.facebook.com/CZASLibelta

Organizator: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, Libelta 16

Opis: Zumba to energetyczny taniec zdobywający coraz większą popularność wśród seniorów. Zumba to energia, witalność, radość życia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

MUZYCZNY MIX-ER- CZWARTKI

Godz.: 16:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/ckmlodz>

Organizator : Centrum Kultury Młodych

Opis: Gitara akustyczna, elektryczna, basowa, ukulele i keyboard - czyli dokonania muzyczne uczestników Szkoły: Nauka Gry na Instrumentach "Nutabene", prowadzonej przez Mariusza Dobrzańskiego w Centrum Kultury Młodych. W każde czwartkowe popołudnie marca zapraszamy na kolejny koncert. Realizacja materiału: Piotr Sarnik i Tomasz Kuczkowski.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA PLASTYCZNE ONLINE - CZWARTKI

Godz.: 17:00 – 19:00

Adres: zajęcia online na platformie Jitsi Meet

Organizator: Dom Kultury 502

Opis: Dwugodzinne zajęcia online na platformie Jitsy Meet przeznaczone dla osób, które interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi albo chcą po prostu spróbować swoich umiejętności plastycznych.

Zapisy: 574 190 682 / e-mail: online@wdk.pl

Koszt: 15 zł / spotkanie

ZAJĘCIA DLA SENIORÓW Z MOSiR W ŁODZI – PIĄTKI

Godz.: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Adres: zgodnie z harmonogramem zamieszczonym w opisie

Organizator: MOSiR Łódź

Opis: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi zaprasza do wspólnych ćwiczeń w plenerze oraz bez wychodzenia z domu w trybie. Harmonogram:

08:30 – 09:15 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

09:00 - 09:30 – **aktywny senior – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

09:00 – 10:30 – **nordic walking** (Stawy Jana, zbiórka przy przystani)

09:45 - 10:30 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

11:00 – 11:45 – **gimnastyka w wodzie** – zapisy pod nr tel. 536-777-610, wymagany zakup biletu wstępu na pływalnię (Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2)

12:00 - 13:30 – **nordic walking** (Park Piłsudskiego, zbiórka przy Amfiteatrze)

13:00 – 13:30 – **sześciopak seniora – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

Łódzka tytka Seniora

14:30 - 16:00 – **nordic walking** (Park Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ulicy Zgierskiej)

15:00 – 15:30 – **spalamy obiad – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

17:00 - 17:30 – **zdrowe plecy – zajęcia online** (www.fb.com/mosirlodz)

Realizacja ww. zajęć uzależniona jest od obowiązujących przepisów wynikających z Rozporządzeń Rady Ministrów. Więcej informacji pod numerem telefonu 536 777 610

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny, na gimnastykę w wodzie i naukę pływania dla dorosłych należy zakupić bilet wstępu na pływalnię.

NAKRĘCENI FOLKLOREM - PIĄTKI

Godz.: 11:00

Adres: wydarzenie online na

<https://www.facebook.com/ckmlodz>

Organizator : Centrum Kultury Młodych

Opis: NAKRĘCENI FOLKLOREM – propozycje Zespołu Pieśni i Tańca „Łódź” prezentujące piękno i różnorodność tradycji ludowych. Cykl edukacyjny przedstawiający stroje, muzykę, taniec, przyśpiewki oraz popularne zabawy ludowe. W kolorowy świat folkloru co tydzień zabierają nas tancerze zespołu, którzy pod okiem choreografa Beaty Stelmach nawet w czasach pandemii nie tracą formy i edukując, popularyzują tradycje narodowe, a także inspirują do twórczego działania i aktywności fizycznej. W marcowe przedpołudnia zapraszamy Państwa na prezentacje dwóch polskich tańców narodowych: Mazura (05.03.2021) i Krakowiaka (12.03.2021) oraz tańców i przyśpiewek z Opoczna (19.03.2021) i Łowicza (26.03.2021).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ROZMOWY W CISZY - PIĄTKI

Godz.: 19:00

Adres: wydarzenie online na <https://www.facebook.com/aoia.lodz/>

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Podobno w teatrze można usłyszeć ciszę wszechświata. Żeby sprawdzić czy to prawda, AOIA realizuje nowy cykl wywiadów i publikacji online na temat znaczenia ciszy w kulturze i życiu codziennym. Zaproszeni do spotkań artyści sceny (reżyserzy, kompozytorzy, aktorzy, fotograficy) będą dzielić się refleksjami i doświadczeniami w pracy z materią bez dźwięków, milczenia i ciszy. Zostaną ujawnione tajniki procesów twórczych. Wywiady będą rejestrowane w specjalnie zaaranżowanych scenografiach sprzyjających bliskim, a nadto klimatycznym zwierzeniom. W ten sposób AOIA chce zaprosić odbiorców do relaksacyjnych spotkań kulturalnych. Celem prezentacji jest ujawnienie terapeutycznej i kreatywnej funkcji ciszy. Uzupełnieniem wywiadów będą prezentacje spektakli i tekstów zgłębiające temat.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KOREPETYCJE DLA DZIADKA I BABCI (DO 31.07.2021)

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: Do ustalenia z organizatorem

Organizator: Stowarzyszenie Aktywni.eu

Opis: „Korepetycje dla dziadka i babci”. Stowarzyszenie Aktywni.eu w Łodzi zaprasza wszystkich seniorów, którzy chcą swój wolny czas spędzić trochę aktywniej na bezpłatne korepetycje z obsługi

Łódzka tytka Seniora

komputera lub innego sprzętu elektronicznego, który sprawia problem, w ramach projektu „Korepetycje dla dziadka i babci”. Podszkolimy Wasze umiejętności cyfrowe i pomożemy rozwiązać wasze internetowe problemy. Podczas spotkań możemy poruszyć takie tematy jak bankowość elektroniczna, zakupy przez Internet, kultura on-line, zdrowie przez Internet, komunikacja z rodziną. Nie zamykamy się na żadne zagadnienie. Jeśli macie jakikolwiek inny problem związany z urządzeniami elektronicznymi i ich funkcjami, to śmiało, zgłaszajcie się do nas. W ramach korepetycji możecie liczyć na całkowicie bezpłatne trzygodzinne spotkanie z jednym z naszych doświadczonych trenerów. Na korepetycje umawiamy się indywidualnie z każdym uczestnikiem. Projekt jest sfinansowany ze środków Fundacji PZU.

Zapisy: aktywni.eu@op.pl / 603 811 156 / osobiście: ul. Sienkiewicza 55

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „SENIOR INTERNET CAFE” (DO 29.09.2021)

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: ul. Sienkiewicza 55

Organizator: Stowarzyszenie Kre-Aktywni

Opis: Celem projektu „Senior Internet Cafe” jest wzrost kompetencji cyfrowych u osób +55. W ramach podjętych działań, planujemy zorganizować szkolenia w 6 obszarach dotyczących korzystania z Internetu. Podczas zajęć będziemy rozmawiać o: bankowości elektronicznej, komunikatorach, integracji przez Internet, sprawach on-line dotyczących zdrowia, zakupach przez Internet i bezpieczeństwie w sieci. Jeśli ktoś nie czuje się na siłach na takie zagadnienia, to przez przystąpieniem do szkoleń, przeszkolimy taką osobę z ogólnej obsługi komputera i jego podstawowych funkcjonalności. Oprócz szkoleń planujemy również zorganizować otwarte spotkania, na których oprócz integracji między uczestnikami, będziemy prowadzić quizy dotyczące zagadnień ze szkoleń, a także porozmawiamy z uczestnikami o ich indywidualnych problemach z Internetem i spróbujemy je rozwiązać. Projekt „Senior Internet Cafe” jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Europejski Korpus Solidarności.

Zapisy: 506 118 127 / kreaktywni@onet.pl / osobiście – ul. Sienkiewicza 55. Obecnie prowadzimy rekrutację na szkolenia. Rozpoczęcie szkoleń planujemy wraz z początkiem zdejmovania obostrzeń. Póki co, można zapisywać się do projektu, a kiedy będziemy znali dokładne terminy szkoleń, to na pewno Państwa poinformujemy o przynależności do grupy.

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „SPRAWNI AKTYWNI ZDROWI”(DO 30.12.2021)

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: ul. Sienkiewicza 55

Organizator: Stowarzyszenie Kre-Aktywni

Opis: Sprawni, Aktywni, Zdrowi to projekt dla seniorów, którzy chcą swój czas spędzić nieco aktywniej. Naszym celem jest zwiększenie aktywności fizycznej wśród osób +55. W ramach podjętych przez nas działań, zorganizujemy dla Was cykle zajęć z aktywności fizycznej (nornic wal king, joga, pilaste, itd.). Zajęcia będą odbywać się na dworze i w pomieszczeniach. Biorąc udział w naszym projekcie możecie liczyć na 4 takie spotkania pod okiem eksperta. Dodatkowo weźmiecie udział w spotkaniach teoretycznych, podczas których wspólnie z innymi seniorami i ekspertami będziecie wymieniać się poradami o zdrowym trybie życia. Projekt „Sprawni Aktywni Zdrowi” jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Europejski Korpus Solidarności.

Łódzka tytka Seniora

Zapisy: 506 118 127 / kreaktywni@onet.pl /osobiście – ul. Sienkiewicza 55. Obecnie prowadzimy rekrutację na szkolenia. Rozpoczęcie szkoleń planujemy wraz z początkiem zdejmowania obostrzeń. Póki co, można zapisywać się do projektu, a kiedy będziemy znali dokładne terminy szkoleń, to na pewno Państwa poinformujemy o przynależności do grupy.

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „WE @RE SAFE ONLINE” (DO 31.12.2021)

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: ul. Sienkiewicza 55

Organizator: Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii

Opis: „We @re safe online” to projekt, którego celem jest praktyczna nauka osób +55, jak bezpiecznie korzystać z Internetu. W ramach podjętych przez nas działań zorganizujemy 10 warsztatów o tematyce bezpieczeństwa w sieci, w ramach których podejmiemy takie tematy jak wirusy komputerowe, stalking, spam, bezpieczne hasła. Oprócz tego zorganizujemy również spotkania otwarte, na których będziemy udzielać porad na tematy zaproponowane przez seniorów. Każdy będzie mógł przyjść i otrzymać poradę w temacie bezpieczeństwa w Internecie. Projekt „Drugie życie rzeczy” jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Europejski Korpus Solidarności.

Zapisy: 506 118 127 / michalkolasa160498@o2.pl /osobiście – ul. Sienkiewicza 55. Obecnie prowadzimy rekrutację na szkolenia. Rozpoczęcie szkoleń planujemy wraz z początkiem zdejmowania obostrzeń. Póki co, można zapisywać się do projektu, a kiedy będziemy znali dokładne terminy szkoleń, to na pewno Państwa poinformujemy o przynależności do grupy.

Koszt: Udział bezpłatny

PROJEKT „DRUGIE ŻYCIE RZECZY” (DO 29.09.2021)

Godz.: 9:00 – 16:00

Adres: ul. Sienkiewicza 55

Organizator: Stowarzyszenie Aktywni.eu

Opis: Projekt „Drugie życie rzeczy” to projekt o charakterze edukacyjnym o tematyce ekologii i recyklingu dla seniorów. W ramach szkolenia, jego uczestnicy, wezmą udział w krótkiej prelekcji na temat tego czym jest ekologia i recykling, jakie są przykłady recyklingu na świecie. Druga część zajęć poświęcona będzie na kreatywne warsztaty, podczas których seniorzy stworzą swoje prace ekologiczne, czyli nadadzą drugiego życia rzeczom, które już są niepotrzebne i straciły swoje pierwotne zastosowanie. Podczas naszych warsztatów manualnych będziecie mogli stworzyć wazon z butelki po mleku, świeczkę ze słoików oraz inne tego typu przedmioty. Jedyne co Was będzie ograniczać to siła wyobraźni. Szkolenia będą podzielone na 4 bloki tematyczne: papier, plastik, tekstylia, szkło. Na koniec projektu seniorzy będą mogli swoimi pracami pochwalić się na wystawie prac ekologicznych, które zorganizujemy, a najlepsze z pomysłów znajdą się w specjalnej broszurze. Projekt „Drugie życie rzeczy” jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Europejski Korpus Solidarności.

Zapisy: 506 118 127 / aktywni.eu@op.pl /osobiście – ul. Sienkiewicza 55. Obecnie prowadzimy rekrutację na szkolenia. Rozpoczęcie szkoleń planujemy wraz z początkiem zdejmowania obostrzeń. Póki co, można zapisywać się do projektu, a kiedy będziemy znali dokładne terminy szkoleń, to na pewno Państwa poinformujemy o przynależności do grupy.

Koszt: Udział bezpłatny

Łódzka tytka Seniora

ROZMOWY NIEUCZESANE, CZYLI Z AKTORAMI SCEN ŁÓDZKICH ROZMAWIAJĄ AKTORZY TEATRU PONAD CZASOWI

Godz.: cały dzień

Adres: wydarzenie online na <http://www.aoia.pl/wydarzenie/2021/2/28/cykl-rozмовy-nieuczesa-ne> oraz https://www.youtube.com/watch?v=ZJDeSwKSvUw&list=PLoJxM_6eP7HHd-vDa6HkAq0UHvFUXmExf

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Cykl „Rozmowy nieuczesa-ne” powstał z inicjatywy AOIA dla integracji aktorów niezawodowych z mistrzami zawodowych scen łódzkich. Do projektu zostali zaproszeni aktorzy i aktorki Teatru Ponadczasowi, którzy są gospodarzami spotkań. Autorką tytułu cyklu jest Aleksandra Czerczyńska. W ramach projektu gośćmi byli: Barbara Dembińska, Milenia Lisiecka, Izabela Noszczyk, Kamil Maćkowiak, Ireneusz Czop, Bronisław Wrocławski, Dymitr Hołówko.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

WYSTAWA PAWŁA MACIAKA „VANITAS. STREFA SZAROŚCI” (DO 13.03.2021)

Godz.: 14:00 – 18:00

Adres: Galeria FF Łódzkiego Domu Kultury, ul. Traugutta 18 w Łodzi

Organizator: Łódzki Dom Kultury

Opis: Cykl Vanitas składa się ze zdjęć przedmiotów, które brutalnie możemy określić niepotrzebnymi i bezwartościowymi odpadami. Te mizerne, zużyte resztki, drobiny, fragmenty, obiekty niższej rangi, zostały dostrzeżone i wybrane przez autora ze względu na ich potencjał wizualny i estetyczny, zostały wybrane (...) do swojskiego pojętego recyklingu rzeczywistości niechcianej i odrzuconej przez ludzi jako bezwartościowa.

Zapisy: 797 326 206

Koszt: 4 zł/ bilet , środy – bezpłatnie

WYSTAWA PRZEKAZ - ZNAK - KOD – OD WTORKU DO NIEDZIELI (DO 28.03.2021)

Godz.: w godzinach pracy

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: 45 lat historii Muzeum Miasta Łodzi w plakatach ze zbiorów własnych - wystawa czasowa. „Plakat jest jednym z publikatorów, kto wie – może i najdoskonalszym. Nie ma takiej dziedziny życia, która nie mogłaby znaleźć wyrazu w sztuce plakatu”.

Paweł Udorowiecki (1944-2002) – grafik, autor wielu plakatów dla wystaw i wydarzeń Muzeum Historii Muzeum Miasta Łodzi. Autor pierwszego logotypu Muzeum. 45 lat historii Muzeum Miasta Łodzi to nie tylko niemal pół wieku udostępniania kolejnym pokoleniom łódzian historycznych sal pałacowych, z których piękna słynie ta instytucja. Od 1975 roku w unikatowych wnętrzach Pałacu Izraela Poznańskiego zorganizowano setki czasowych, indywidualnych i grupowych wystaw, a także koncertów, konferencji i spotkań. Prezentowana przez nas ekspozycja to swoista retrospektywa różnego typu wydarzeń zorganizowanych w tym czasie i uchwyconych w plakatach, które je promowały. Z jednej strony, plakat jako centralne medium tej ekspozycji pozwala prześledzić aktywność kulturalną Muzeum. Z drugiej strony, prezentowany wybór projektów daje wgląd w różnorodność sposobów, w jakie wydarzenia te były interpretowane przez wybitnych grafików tworzących poprzez autorskie plakaty dzieła sztuki same w sobie. Co ważne, wystawa ta obejmuje czas, w którym można zaobserwować tak historyczną, jak i estetyczną ewolucję projektów graficznych przełomu XX i XXI w. Z grupy artystów, których plakaty od drugiej połowy lat 70. XX w.

Łódzka tytka Seniora

powstawały na zlecenie Muzeum Miasta Łodzi i którzy przez wiele lat z nim współpracowali, należy wymienić Jakuba Erola, Ryszarda Kubę Grzybowskiego, Pawła Udorowieckiego, Lexa Drewińskiego, Tadeusza Piechurę, Jerzego Trelńskiego, Janusza Wiktorowskiego, Stanisława Łabęckiego i Bogusława Balickiego, Ewę Stanisławską-Balicką, Krzysztofa Tyczkowskiego, Stasysa Eidrigevičiusa, Sławomira Iwańskiego, Zbigniewa Koszałkowskiego, Zbigniewa Zielińskiego, Tomasz Budziarka oraz wielu, wielu innych. Obok ich dzieł wystawa ta prezentuje również plakaty autorstwa Mariusza Piweckiego, który pracował przez wiele lat jako muzealny plastyk. Znakomita większość wyżej wymienionych artystów tworzących projekty na zamówienie Muzeum Miasta Łodzi zaliczana jest zarazem do przedstawicieli Łódzkiej Szkoły Plakatu – zjawiska estetycznego sięgającego swymi korzeniami do filozofii sztuki sformułowanej na polskim gruncie na przełomie lat 20. i 30. XX w. przez Władysława Strzemińskiego.

Wystawa ta to estetyczny wehikuł czasu, którym zabieramy widzów w świat szeroko pojętej sztuki, dla której pałacowe wnętrza Muzeum Miasta Łodzi już od 45 lat stanowią jedną z najważniejszych miejskich przestrzeni ekspozycyjnych. Nasza jubileuszowa wystawa plakatów to podróż w świat artystów, których dzieła gościły w muzealnych przestrzeniach, ale i świadectwo zmian, jakim ulegała artystyczna oraz informacyjna narracja zachęcająca do ich odwiedzenia. Przede wszystkim jednak prezentowane chronologicznie wybrane projekty graficzne zapraszają do przyjrzenia się ewolucji środków wyrazu, z jakich artyści korzystali w komunikacji z odbiorcami wydarzeń. Refleksje, jakie płyną z tej obserwacji, mówią dużo o artystach i ich dziełach, ale jeszcze więcej o zmieniających się gustach i potrzebach estetycznych widzów. Obowiązuje limit zwiedzających zgodnie z obowiązującymi obostrzeniami

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

Koszt: 3 zł bilet normalny / 1 zł bilet ulgowy

„STEFAN, TY NIC NIE ROZUMIESZ...” – MINI SERIAL

Godz.: cały dzień

Adres: wydarzenie online na

<http://www.aoia.pl/wydarzenie/2021/2/28/stefan-ty-nic-nie-rozumiesz> oraz

https://www.youtube.com/watch?v=3SN9RiH4kGk&list=PLoJxM_6eP7HE2fNerdFUkFFX18ZJvWxUy

Organizator: Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

Opis: Teatr Scena Poczekalnia na zlecenie AOIA zrealizował mini serial inspirowany postaciami Stefana Karwowskiego (najbardziej znanego inżyniera polskiego kina)

i jego żony Madzi. Co łączy Panią Magdę z Szymonem? Co się wydarzy w Pasażu Róży przed Bożym Narodzeniem? I wreszcie, czego nie rozumie Stefan?!

Odpowiedzi zostaną poznane oglądając mini-serial „Stefan, Ty nic nie rozumiesz...” powstały dla wszystkich widzów Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych, zwłaszcza seniorów. Dostępny na FB oraz YT AOIA. Obsada: Izabela Noszczyk, Dariusz Taraszkiewicz, Karol Puciaty. Produkcja: Fundacja Teatru Scena Poczekalnia ze środków Centrum Aktywnego Seniora UMŁ 2020.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

HOROSKOP WARTOŚCI (01.03 – 31.03.2021)

Godz.: do uzgodnienia przy zapisie

Adres: wydarzenie online na Skype

Organizator: Galeria Medytacji

Opis: Horoskop Wartości zachęca do pozytywnego myślenia, optymistycznego i twórczego podejścia do siebie i życia. Pomaga doceniająco spojrzeć na siebie, odkryć piękne strony swojej

Łódzka tytka Seniora

osobowości, ujawnia naturalne dobro, które każdy z nas posiada. W każdej istocie ludzkiej jest ukryta ogromna, pozytywna siła wewnętrznych wartości. Cierpliwość i tolerancja są tarczą w trudnych sytuacjach... Miłość i łagodność tworzą nową postawę w związkach... Dobro i spokój w magiczny sposób łączą nas z naszym wyższym "ja"...

Zapisy: 502 277 018 / lodz@pl.brahmakumaris.org

Koszt: Udział bezpłatny

WYSTAWA CZASOWA DZIAŁY OTWARTE. DZIAŁY ZAMKNIĘTE – WYSTAWA JUBILEUSZOWA (DO 11.04.2021)

Godz.: w godzinach otwarcia

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa z okazji 60 rocznicy działalności Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi, dla której punktem wyjścia stały się refleksje nad historią instytucji, jej zmieniającą się rolą oraz specyfiką kolekcji. Tytuł nawiązuje do struktury muzeum opartej na działach, kiedyś hermetycznie zamkniętych, dziś coraz chętniej otwierających się dla zwiedzających, ukazując obraz instytucji otwartej na interpretacje i pole do różnych działań artystycznych. Na wystawie można obejrzeć dzieła z kolekcji CMWŁ oraz prace trzech współczesnych twórców zainspirowanych zbiorami muzeum.

Zapisy: Nie są wymagane, obowiązuje limit zwiedzających – 25 osób na jedną kondygnację (wystawa mieści się na dwóch kondygnacjach).

Koszt: 10 zł bilet normalny / 6 zł bilet ulgowy. Bilety: <https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

WYSTAWA STAŁA „ŁÓDZKIE MIKROHISTORIE. LUDZKIE MIKROHISTORIE” W ŁÓDZKIM PARKU KULTURY MIEJSKIEJ (DAWNIEJ SKANSEN ŁÓDZKIEJ ARCHITEKTURY DREWNIANEJ)

Godz.: w godzinach otwarcia

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa opowiada historię wielokulturowej, włókienniczej Łodzi z perspektywy codziennego życia jej mieszkańców. Losy bohaterów ukazane są na przestrzeni XIX i XX w. na tle zdarzeń historycznych i społecznych. Inspiracją dla tych mikrohistorii były rodzinne wspomnienia, pamiętniki i wywiady, będące zapisem historii mówionych najstarszych mieszkańców Łodzi. W każdym z pięciu domów zlokalizowanych na terenie Łódzkiego Parku Kultury Miejskiej (dawniej: Skansen Łódzkiej Architektury Drewnianej) – obok rekonstrukcji wnętrz mieszkalnych i rzemieślniczych z danego okresu – znajdują się pomieszczenia kontekstu odnoszące ukazane mikrohistorie do szerszych realiów życia w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane, jednak obowiązuje limit zwiedzających – maksymalnie 10 osób na jeden domek.

Koszt: 10 zł bilet normalny / 6 zł bilet ulgowy / w czwartki wstęp bezpłatny. Więcej informacji:

<https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

WYSTAWA STAŁA „KOTŁOWNIA – MUZEUM INTERAKTYWNE”

Godz.: w godzinach otwarcia

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Multimedialna wystawa w zrewitalizowanej kotłowni dawnej fabryki Ludwika Geyera dająca możliwość wirtualnego obcowania z wybranymi eksponatami, zapoznania się z procesem produkcji

Łódzka tytka Seniora

włókienniczej i jego ewolucją. Za pomocą filmów i prezentacji zwiedzający poznają rodzaje tkanin i splotów, stroje z XIX i XX wieku oraz maszyny wykorzystywane w przemyśle włókienniczym (np. maszynę parową, żakard oraz selfaktor).

Zapisy: Nie są wymagane, obowiązuje limit zwiedzających – maksymalnie 25 osób w przestrzeni wystawy.

Koszt: 10 zł bilet normalny / 6 zł bilet ulgowy / w czwartki wstęp bezpłatny. Więcej informacji:

<https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

WYSTAWA CZASOWA „ZNAKI GRAFICZNE ŁÓDZKICH ZAKŁADÓW PRZEMYSŁOWYCH PRL” (DO 31.05.2021)

Godz.: w godzinach otwarcia

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: W przestrzeniach kotłowni, oprócz stałej wystawy znajdującej się w ofercie CMWŁ, udostępniona została wystawa czasowa „Znaki graficzne łódzkich zakładów przemysłowych PRL” zrealizowana w muzeum przez Stowarzyszenie Topografie i Miastograf. Wystawa prezentuje logotypy i znaki graficzne łódzkich zakładów przemysłowych, ukazujące swoisty obraz historii miasta, fabryk i ich pracowników.

Zapisy: nie są wymagane, obowiązuje limit zwiedzających – maksymalnie 10 osób w przestrzeni wystawy.

Koszt: 10 zł bilet normalny / 6 zł bilet ulgowy Więcej informacji: <https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

WYSTAWA CZASOWA „ZIEMIA (P)ODDANA” (DO 30.09.2021)

Godz.: w godzinach otwarcia

Adres: ul. Piotrkowska 282

Organizator: Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Opis: Wystawa „Ziemia (P)oddana” jest dziełem młodych kuratorów w wieku 8-14 lat, zatroskanych o losy naszej planety. To opowieść o relacji człowieka z naturą i pytanie o naszą odpowiedzialność za przyszłość świata. Na wystawie można obejrzeć dzieła sztuki z poprzednich edycji Międzynarodowego Triennale Tkaniny, w zestawieniu z instalacjami i komentarzami stworzonymi przez dzieci. Całość staje się ważnym głosem w dyskusji o wpływie człowieka na środowisko.

Zapisy: Nie są wymagane, jednak obowiązuje limit zwiedzających – 25 osób w przestrzeni wystawy.

Koszt: 10 zł bilet normalny / 6 zł bilet ulgowy. Więcej informacji: <https://cmwl.pl/public/informacje/bilety>

OŚRODEK KULTURY GÓRNA – PREZENTACJE ONLINE

Zachęcamy do zapoznania się z filmikami udostępnianymi przez Centrum Aktywnego Seniora – Górna. Na fanpage Ośrodka: <https://www.facebook.com/OsrodekKultu-ryGorna/> oraz kanale YouTube: <https://www.youtube.com/user/OKGorna> dostępne są filmiki o następującej tematyce:

Galeria 6 Obrazów

1. „Miało być fajnie – wernisaż Macieja Bohdanowicza”

<https://www.youtube.com/watch?v=zevgsNM99vc>

Spotkanie z artystą i jego twórczością.

2. „Wiesław Przyłuski: Cisza-Płaskorzeźba”

<https://www.youtube.com/watch?v=0VvahfQZjFs>

Wywiad z artystą – Wiesławem Przyłuskim oraz prezentacja jego 20 płaskorzeźb z miedzi, wykonanych w ramach projektu badawczego: „Realizacja rzeźby w technologii sztancowania i wytłaczania z wykorzystaniem tworzyw tradycyjnych i niekonwencjonalnych oraz technik cyfrowych”.

Łódzka tytka Seniora

3. „Sławomir Róg: w cieniu katedry”

<https://www.facebook.com/watch/?v=395741941600802>

Wywiad z artystą - Sławomirem Rogiem oraz prezentacja jego niesamowitych prac.

4. Noc w zabytkowej willi Ottona Haesslera

https://www.youtube.com/watch?v=uU_JgPyMtfk&list=PLudYvBdkqaof-g7_9ltNpa5yje1Z6wi-Z&index=7

Zapraszamy do wirtualnej retrospektywy poświęconej Gallerii 6 Obrazów. Prezentacjom dzieł towarzyszą odautorskie komentarze Justyny Jakóbowskiej i Beaty Marcinkowskiej - artystek, które miały swoje wernisaże w naszej Gallerii.

Poezja

1. Spotkanie z grupa literacką „Centauro” „Wieczór poetycki”

https://www.facebook.com/1545636822373286/videos/695484654721736/?_so=_channel_tab&_rv=_all_videos_card

Prezentacja twórczości Grupy Literackiej „Centauro”. Prowadzenie Henryk Zaslowski.

2. Spotkanie z grupą literacką „Centauro” „Wiersze noworoczne”

https://www.facebook.com/1545636822373286/videos/2805750033047095/?_so=_channel_tab&_rv=_all_videos_card

Prezentacja twórczości Grupy Literackiej „Centauro”.

3. Spotkanie z grupą literacką „Centauro” „Róże dla Różewicza cz. 1”

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/1629098640594372/>

Prezentacja twórczości Grupy Literackiej „Centauro” z antologii „Róże dla Różewicza”. Prowadzenie Henryk Zaslowski.

Kabaret

1. Kabaret Waclaw i jego Ferajna „Spotkanie z Waclawem”

<https://www.youtube.com/watch?v=ynIE5oiuG3I>

Spektakl Kabaretu Waclaw i Jego Ferajna, w którym występuje Waclaw Dobrowolski. Scenariusz i reżyseria Anna Maria Grzeszczak-Hutek, akompaniament Tomasz Gargól.

2. Kabaret Waclaw i jego Ferajna „Spotkanie z Wiesiulą”

<https://www.youtube.com/watch?v=yIk0dYysZOA>

Spektakl Kabaretu Waclaw i Jego Ferajna, w którym wystąpi Wiesława Hilczer. Scenariusz i reżyseria Anna Maria Grzeszczak-Hutek, akompaniament Tomasz Gargól.

Spotkania

1. „Spotkanie z gwiazdą: Beata Olga Kowalska”

<https://www.youtube.com/watch?v=08wq0iBeKUo>

Spotkanie z aktorką Beatą Olgą Kowalską, dwukrotną laureatką Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu, uczestniczki 8. edycji programu „Twoja twarz brzmi znajomo”. Spotkanie prowadzi Elżbieta Piotrowska z Radia ESKA.

2. Spotkanie z Ciotką Pilotką / Wirtualna Poczta z Włoch

https://www.youtube.com/watch?v=kVx_CSSyo1A

Zapraszamy w wirtualną podróż palcem po mapie, więc wysyłamy wirtualną pocztówkę z Włoch! Obejrzyjcie spotkanie z Ciotką Pilotką i dowiedzcie się więcej.

Zdrowy styl życia

1. Gimnastyka dla seniora cz. 1

Łódzka tytka Seniora

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/419605662533455/>

Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.

2. Gimnastyka dla seniora cz. 2

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/3524737520937585/>

Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.

3. Gimnastyka dla seniora cz. 3

<https://www.facebook.com/OsrodekKulturyGorna/videos/714239179488693/>

Ćwiczenia przygotowane specjalnie dla osób 60+.

Koncerty

1. Koncert Mateusz Trandy Live vol. 1

<https://www.youtube.com/watch?v=KvTEQXgZbUk>

Pierwszy koncert gitarowy w wykonaniu Mateusza Trandy.

2. Mateusz Tranda Live koncert vol.2

<https://www.youtube.com/watch?v=heVsJIToTPU>

Drugi koncert gitarowy w wykonaniu Mateusza Trandy

3. „Z miłości do muzyki” – retransmisja koncertu gitarowego z 14 lutego.

<https://www.youtube.com/watch?v=c1Qpyk--0oE>

Koncert dla tych, którzy chcą na chwilę oderwać się od codzienności.

Warsztaty „Zrób coś dla siebie”

1. Zrób swój instrument muzyczny - marakas! / film z audiodeskrypcją

<https://www.youtube.com/watch?v=EJTk6vBIT5A>

Brakuje instrumentu muzycznego? Zobaczcie jak go wykonać.

2. Warsztaty gipsowe / film z audiodeskrypcją

https://www.youtube.com/watch?v=kVx_CSSyo1A

Jak zrobić w domu figurkę z gipsu? Zapraszamy do obejrzenia.

3. Aromaterapia -tworzenie naturalnych świec

<https://www.youtube.com/watch?v=ANwDSoBAD64>

Chcesz mieć naturalną świecę w domu? To jest naprawdę proste.

Film dokumentalny

1. Kultura z Górnej Półki. 40 Lat Ośrodka Kultury Górna w Łodzi

<https://www.youtube.com/watch?v=IP7Uc5N4J6w>

Kto zamknął zespół „Normalsi” na noc w domu kultury? Jak wyglądała promocja, gdy nie było Facebooka? Jakie sekrety mają działacze sektora kultury? I wreszcie - jaki jest przepis na sukces, który będzie trwał dłużej niż jeden sezon? Być może Ktoś rozpozna siebie na zdjęciach lub przypomni sobie wydarzenie, w którym uczestniczył.



PRZEPIS NA ZDROWIE

TRENINGI ORAZ KONSULTACJE
ZE SPECJALISTAMI BEZ WYCHODZENIA
Z DOMU



Zapraszamy do udziału w projekcie dedykowanym osobom, które szukają sposobu na radzenie sobie ze stresem związanym z życiem codziennym, sytuacją rodzinną bądź wypaleniem zawodowym. W trosce o zdrowie oraz bezpieczeństwo uczestników rekrutacja, treningi oraz konsultacje odbywają się obecnie za pośrednictwem Internetu.

KORZYŚCI Z UDZIAŁU W PROJEKCIE:

- wzrost odporności na stres,
- lepsze zarządzanie czasem,
- zwiększenie motywacji do podejmowania nowych wyzwań
- rozwój umiejętności interpersonalnych,

OFERTA DLA UCZESTNIKÓW

- Treningi z zakresu: rozwijania umiejętności społecznych, poczucia własnej wartości, radzenia sobie ze stresem, zarządzania sobą w czasie (zajęcia praktyczne, warsztatowe).
- Treningi relaksacyjne opracowane przez wykwalifikowanych psychologów. Treningi zmniejszają m.in. napięcie mięśni, zużycie tlenu, liczbę uderzeń serca, usprawniając równocześnie pracę mózgu.
- Refundacja kosztów udziału w dowolnie wybranych zajęciach sportowych lub rekreacyjnych (również odbywających się w trybie online)
- Indywidualne konsultacje z psychologiem.

REKRUTACJA

Szczegółowe informacje oraz formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie:

<https://uml.lodz.pl/seniorzy/projekty/przepis-na-zdrowie/>

Biuro ds. Rekrutacji: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi,
ul. Zachodnia 47, pokój 132, tel.: 42 638 47 30,

e-mail: przepisnazdrowie@uml.lodz.pl

UDZIAŁ BEZPŁATNY