

Łódzka tytka Seniora

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



Łódzka tytka Seniora

1.10.2025 – W KUCHNI NASZYCH PRZODKÓW

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Biblioteka Miejska w Łodzi Filia nr 57

Opis: Zapraszamy na smakowite spotkanie, gdzie królować będzie patelnia i żółty ser.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

1.10.2025 – W ZDROWIU BĄDŹMY PIER(W)SI

Godz.: 12:00–14:00

Adres: ul. Targowa 35, sala obsługi

Organizator: Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

Opis: Stanowiska ekspertów w zakresie profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy, warsztaty samobadania piersi. Stanowiska informacyjne ŁOW NFZ –EKUZ, IKP, PZ, ds. profilaktyki – programy profilaktyczne, aplikacje mojeFizjo+, mojeIKP, przygotowanie planu żywieniowego Diety NFZ, informacje dotyczące szczepień przeciwko COVID-19, leczenia uzdrowiskowego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

1.10, 8.10, 5.11, 12.11, 3.12, 10.12.2025 – GIMNASTYKA JĘZYKA – INDYWIDUALNE ZAJĘCIA LOGOPEDYCZNE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAIR RONDO)

Opis: Zajęcia dla osób pragnących skorygować m.in. wady wymowy, emisję głosu, dykcję, zagadnienia związane ze strukturą wypowiedzi i mowy.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / d.radzewicz@msk.lodz.pl

Koszt: 40 zł

2.10.2025 – BEZ MIŁOŚCI NIE MA NIC – PRZEBÓJE Z RÓŻNYCH STRON ŚWIATA – SPOTKANIE Z KRZYSZTOFEM KRUSZYŃSKIM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Jaracza 13

Organizator: Fundacja Kamena, Klub Jesteśmy

Opis: Spotkanie z lubianymi artystami z kabaretów senioralnych w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł (cena za zakup herbaty – warunek uczestnictwa)

3–5.10.2025 – WYSTAWA OWOCE, WARZYWA, KWIATY

Godz.: 9:00–17:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Ekspozowane będą kompozycje z najrozmaitszych darów natury w efektownej, jesiennej aranżacji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

3.10.2025 – SPOTKANIE Z ALEKSANDRĄ CZAJKĄ-ANYSZKĄ, AUTORKĄ KSIĄŻKI *MOC PISANIA*

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Spotkanie z Aleksandrą Czajką-Anyszką, autorką książki *Moc pisania*, dziennikarką TV Ret Sat, nauczycielką, pasjonatką literatury i dobrego kina.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

3.10.2025 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z SZYMONEM OPARYSZKIEM WOKÓŁ KSIĄŻKI *WODA. HISTORIA PEWNEGO PORWANIA*

Godz.: 17:30

Adres: ul. J. Tuwima 46

Organizator: Biblioteka Tuvim

Opis: Co łączy motyle monarchiczne z plantacjami awokado? Jaki jest związek między krzykiem jodeł a technologicznymi gigantami? I dlaczego wydarzenia w Iraku wpływają na to, co dzieje się na granicy polsko-białoruskiej?

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

3.10.2025 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z JOANNĄ SATOŁĄ-STAŚKOWIAK WOKÓŁ KSIĄŻKI *POKAŻ JĘZYK! O JĘZYKACH DLA CIEKAWYCH*

Godz.: 18:00

Adres: ul. Moniuszki 5

Organizator: Mediateka MeMo

Opis: Książka naukowa o przystępnym, gawędziarskim charakterze. Autorka w lekki i zrozumiały sposób opowiada o pochodzeniu języka, jego dziwactwach i ewolucji, o pracy tłumacza, o polszczyźnie i jej przyszłości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

3.10, 15.10, 25.10, 29.10, 5.11, 19.11, 22.11, 28.11, 3.12, 6.12, 10.12, 17.12.2025 – KAWIARENKA NAPRAWCZA

Godz.: śr: 11:00, pt: 18:00, sb: 12:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Naprawisz z instruktorem stary przedmiot, mebel, nadając mu nowe życie.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytyka Seniora

3.10.2025 – SPEKTAKL ŚMIERĆ KOMIWOJAŻERA

Godz.: 18:30

Adres: ul. Więckowskiego 15, Duża Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Sztuka o dążeniach, upływającym czasie i niespełnionych nadziejach, ze wspaniałą kreacją Juliusza Chrzastowskiego w roli amerykańskiego self-made mana, który stara się utrzymać stworzony mit zawodowego i życiowego sukcesu.

Zapisy: Rezerwacje: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 40 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt-sb: 12:00–19:00

4.10.2025 – BOTANICZNA PIĄTKA – JESIENNA EDYCJA IMPREZY BIEGOWEJ

Godz.: 9:00–14:00

Adres: ul. Krzemieniecka 36/38

Organizator: Stowarzyszenie „Biegam w Las” w Poznaniu / Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Podczas imprezy odbędą się biegi różnych grup wiekowych oraz marsze nordic walking na dystansie 5 km po zakątkach Ogródu Botanicznego.

Zapisy: www.botaniczna5.pl (formularz zgłoszeniowy)

Koszt: 75–100 zł

4.10.2025 – MAGICZNY KRĄG

Godz.: 10:00–11:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty tańca w kręgu.

Zapisy: 795 505 861 / m.marszalkowska@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

4.10, 5.10, 11.10, 12.10.2025 – CENTRUM FESTIWALOWE – PIERWSZE DWA WEEKENDY FESTIWALU ŁÓDŹ WIELU KULTUR

Godz.: 10:30–16:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Możecie spodziewać się m.in. potańcówek, koncertów, dyskusji, warsztatów, spotkań, targów sztuki. Więcej informacji na www.lodz WieluKultur.pl.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

4.10.2025 – OPROWADZANIE PO ZABYTKOWYCH WNĘTRZACH WILII OTTONA HAESSLERA

Godz.: 11:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna – Ośrodek Górna

Opis: Orowadzanie w ramach Weekendu Seniora z Kulturą.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 581 / zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

4.10.2025 – OPROWADZANIE PO PAŁACOWYCH WNĘTRZACH

Godz.: 11:30–13:00

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Orowadzanie po pokojach reprezentacyjnych i prywatnych połączone z opowieścią o życiu członków rodu Scheiblerów-Herbstów.

Zapisy: 42 674 96 98 w. 35, 506 941 803 / edu.herbst@msl.org.pl

Koszt: 5 zł

4.10.2025 – NIEOCZYWISTE OBlicZA ZAPACHU

Godz.: 11:30–12:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Będziemy doświadczać świata przez zmysł powonienia.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

4.10.2025 – ZIELEŃ ŁODZI MIĘDZYWOJENNEJ. SPACER Z MAPĄ DRZEW

Godz.: 12:00

Adres: Park Legionów, pod pomnikiem Legionisty

Organizator: Fundacja 2035 i Maria od Detalu

Opis: Spacer szlakiem zieleni międzywojennej Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

4.10.2025 – WIDZEWSKI SZLAK SPORTOWY – WYCIECZKA PIESZA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Spacer trasą pełną historii i lokalnych tajemnic Widzewa.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

4–5.10.2025 – SZTUKA W TRZECH ODSŁONACH

Godz.: sb: 12:00–19:00, nd: 11:00–18:00

Adres: Galeria Bałucka, Stary Rynek 2; Galeria Re:Medium, ul. Piotrkowska 113;

Galerii Willa, ul. Wólczańska 31

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Trzy galerie, trzy wystawy, trzy pieczętki! W każdym oddziale na zwiedzających będą czekać specjalna karta kolekcjonerska oraz pieczętka.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 2 zł



Łódzka tytka Seniora

4.10.2025 – SPACER KSIĘŻY MŁYN – MIASTO W MIEŚCIE

Godz.: 14:00–15:30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Spacer pozwoli przyjrzeć się dawnej fabryce oraz zabudowie mieszkalnej, oraz założeniom parkowym i ogrodowym, które przetrwały do dzisiaj.

Zapisy: 42 674 96 98 w. 35, 506 941 803 / edu.herbst@msl.org.pl

Koszt: 5 zł

4.10.2025 – MUZEALNE BINGO W PAŁACU

Godz.: 14:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wyjątkowa gra muzealna inspirowana bingo, gdzie zamiast liczb pojawiają się zagadki, zdjęcia detali, krzyżówki i rebusy związane z eksponatami.

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

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

4.10.2025 – KARSKI – MARGOLIS – EDELMAN – OTWARCIE WYSTAWY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wydarzenie realizowane w cyklu ekspozycji poświęconych wybitnym łódzianom – Łódzkie Fenomeny, połączone z oprowadzaniem kuratorskim.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

4.10.2025 – SPEKTAKL DZIECI I RYBY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Przedstawienie ma formę kolażową, a historie są opowiedziane językiem teatru lalek i formy.

Zapisy: Rezerwacje biletów: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513, biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Z hasłem „Tytka” zniżka 5 zł (wówczas cena biletu wynosi 40 zł)

5.10.2025 – WARSZTATY SZYCIA RĘCZNEGO WORECZKÓW

Godz.: 11:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Uczestnicy poznają metodę wykonania woreczków. Przed warsztatami oprowadzanie po wystawie Wyszło szydło z worka.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl / 665 655 606

Koszt: 5 zł



Łódzka tytka Seniora

5.10.2025 – WIDZEW DALEJ W GRZE! GRA TERENOWA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Rodzinna gra terenowa po Widzewie.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

5.10, 12.10, 9.11, 29.11, 7.12, 21.12.2025 – ZAPRASZAMY NA SALONY... JUŻ OD PÓŁ WIEKU! – OPROWADZANIE PO WYSTAWACH STAŁYCH PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Poznamy historię naszej instytucji i dziedzictwa kulturowego Łodzi.

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

Koszt: 25 zł (bilet normalny), 18 zł (bilet ulgowy)

5.10.2025 – ROZBICI: NIREŃSKA I KARSKI – SPOTKANIE AUTORSKIE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie z Ulą Ryciak i promocja jej nowej książki. To poruszająca opowieść o wyboistej żydowsko-polskiej miłości naznaczonej wojennymi przeżyciami, poświęcona relacji Jana Karskiego z Polą Nireńską.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 3 zł (bilet normalny), 1 zł (bilet ulgowy)

5.10.2025 – KONCERT PIOSENEK AUTORSKICH ZOFII WALCZAK

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew

Opis: Autorka tekstów, muzyki i aranżacji śpiewa i gra na gitarze.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033 / sekretariat

Koszt: Udział bezpłatny

5.10.2025 – SPEKTAKL WIELKI SMUTEK I ROZCZAROWANIE

Godz.: 17:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Michalina Krzemianowska i Weronika Kozłowska, studentki aktorstwa, zabiorą widzów do świata własnych (i cudzych) porażek.

Zapisy: Bilety: www.lodz.wielukultur.pl/wydarzenia/wielki-smutek-i-rozczarowanie/

Koszt: 30 zł (bilet normalny), 20 zł (bilet ulgowy)



Łódzka tytka Seniora

5.10.2025 – SPEKTAKL TESTAMENT SZEKSPIRA

Godz.: 17:15

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Maria Gładkowska w słodko-gorzkim monodramie odsłania kulisy związku mistrza pióra Williama Szekspira ze starszą o osiem lat Anne Hathaway.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 30 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt–sb: 12:00–19:00

5.10.2025 – TAKTYKI PRZETRWANIA LUDZI NIEZNACZNYCH. CENTRUM DOBREJ ROZMOWY

Godz.: 18:30

Adres: ul. Wojska Polskiego 83

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Spotkanie z Agnieszką Daukszą to zaproszenie do rozmowy o tym, co niedostrzegalne, ciche, niedocenione – ale fundamentalne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

6.10, 13.10, 20.10, 27.10.2025 – DYŻUR TELEFONICZNY – PORADY EKSPERTA ZUS

Godz.: 10:00–12:00

Adres: telefon kontaktowy: 42 638 21 54

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Porady eksperta z zakresu świadczeń udzielanych przez ZUS.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

6.10, 3.11, 1.12.2025 – OdNowa – GIMNASTYKA CIAŁA I UMYŚŁU

Godz.: 11:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Program ćwiczeń usprawniających ruch oraz stymulujących umysł.

Zapisy: 42 652 62 27

Koszt: 20 zł/ 10 zł/osoba będąca członkiem Klubu Seniora Przy Kominku

6.10, 3.11, 8.12.2025 – KUŹNIA HISTORII

Godz.: 12:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Uczestnicy będą mogli poznać elementy: storytellingu, improwizacji w narracji, tworzenia monologów, dialogów i scenariuszy.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / d.radziewicz@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

6.10, 3.11, 1.12.2025 – DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI

Godz.: 13:30

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Każde spotkanie poświęcone jest innej książce, udostępnianej klubowiczom przed dyskusją.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

6.10.2025 – ROZGRYŻ EMOCJE Z ŁÓW NFZ

Godz.: 15:00–17:00

Adres: ul. Targowa 35, sala obsługi

Organizator: Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

Opis: Stanowiska ekspertów w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego (Seniorze, przyjdź z wnuczkami). Stanowiska informacyjne ŁÓW NFZ.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

7.10.2025 – WYKŁAD NT. RENTY WDWOWIEJ

Godz.: 10:00–12:00

Adres: ul. Zamenhofa 2

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Omówione zostaną zasady ustalania prawa do świadczenia pn. renta wdowia, funkcjonalność PUE, korzyści z bezgotówkowego pobierania świadczeń oraz zasady posługiwania się mLegitymacją.

Zapisy: 42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

7.10.2025 – COCO CHANEL – KRÓLOWA MODY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, Budynek A – sala szkoleniowa

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Spotkanie poświęcone francuskiej projektantce Coco Chanel.

Zapisy: 42 66 303 24, pn–wt: 8:00–15:30, śr–pt: 12:00–19:30 /

zbioryspecjalne@wbp.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

7.10.2025 – SENIORIADA – OBCHODY MIĘDZYNARODOWEGO DNIA OSÓB STARSZYCH – KONCERT ZESPOŁU DOBRE KLIMATY

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Potyczki kulturalne oraz konkurs dotyczący Łodzi wielokulturowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

7.10, 14.10, 15.10, 21.10.2025 – KLUB SENIORA PRZY KOMINKU

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Spotkania mające na celu integrację środowiska osób starszych.

Zapisy: 42 652 62 27 / lutnia@msk.lodz.pl

Koszt: 20 zł/sezon

8.10.2025 – SPOTKANIE Z KRZYSZTOFEM OWSIAKIEM, AUTOREM KSIĄŻKI WYPRAWA PO SMOCZE JAJO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Będzie zabawnie, absurdalnie i literacko! Poznacie autora pełnej humoru, przygodowej opowieści, która bawi jak Shrek i zaskakuje jak Pratchett.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

8.10.2025 – WIELKI ZACHWYT NAD MAŁYMI PEJZAŻAMI

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Spotkanie poświęcone będzie Janowi Stanisławskiemu, jednej z najbarwniejszych postaci krakowskiego kręgu artystycznego przełomu XIX i XX w.

Zapisy: 42 674 96 98 w. 35, 506 941 803 / edu.herbst@msl.org.pl

Koszt: 10 zł

9.10, 13.11, 11.12.2025 – WARSZTATY LITERACKIE WSZYSTKO O WIERSZU

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Warsztaty literackie dla osób piszących poezję lub prozę, umożliwiające zdobywanie wiedzy i doświadczenia w zakresie tworzenia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

9.10, 16.10.2025 – WARSZTATY PLASTYCZNE INSPIROWANE ZIEMIĄ OBIECANĄ

Godz.: 16:30–19:30

Adres: ul. Gdańska 100/102, Budynek A – sala szkoleniowa

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Uczestnicy warsztatu stworzą z olbrzymich kartonów smoki – fabryki, które będą scenografią dla kolejnych wydarzeń.

Zapisy: 42 66 303 38, pn–pt: 8:00–15:30 / promocja@wbp.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

9.10.2025 – A DUE BASSI – ALTBERG ENSEMBLE KAMERALNIE – KONCERT Z CYKLU BAROKOWE MIRAŻE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert kameralny z udziałem artystek i artystów z łódzkiej orkiestry barokowej Altberg Ensemble.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 18 zł (bilet normalny), 12 zł (bilet ulgowy)

9.10.2025 – SZAFKA DAWNIEJ I DZIŚ – OD LNIANEJ KOSZULI PO FAST FASHION

Godz.: 18:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Podczas spotkania porównamy codzienne realia życia dawniej z dzisiejszym światem mody.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl / 665 655 606

Koszt: 5 zł

9.10.2025 – JAKUBOWSKA. JAKUBOWSKA. JAKUBOWSKA. TRZY ZDARZENIA SCENICZNE – PREMIERA

Godz.: 18:00 i 20:00

Adres: ul. Targowa 61/63, Państwowa Wyższa Szkoła Filmowa, Telewizyjna i Teatralna im. Leona Schillera w Łodzi

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Wyjątkowy, międzypokoleniowy tryptyk teatralny – trzy osobne zdarzenia sceniczne, które łączą wspólny temat: życie i twórczość Wandy Jakubowskiej.

Zapisy: Bilety: lodz Wielokultur.pl/wydarzenia/jakubowska-jakubowska-jakubowska/

Koszt: 30 zł (bilet normalny), 20 zł (bilet ulgowy)

10.10.2025 – SPEKTAKL PRAWDA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Przewrotna i dowcipna komedia Zellera o związkach budowanych na półprawdach, niedomówieniach i drobnych kłamstwach.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 30 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt–sb: 12:00–19:00



Łódzka tytka Seniora

10.10.2025 – OSIEDLA WYKORZYSTANYCH SZANS? O ARCHITEKTKACH I URBANISTKACH POWOJENNEJ ŁODZI – SPOTKANIE Z CYKLU ŁODZIANKI (NIE)ZNANE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja Błażeja Ciarkowskiego o kobietach, które w „męskich” w tamtym czasie zawodach architekta i urbanisty kształtowały oblicze Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

10.10.2025 – SPEKTAKL SPAFRICA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Tymienieckiego 3, Fabryka Sztuki w Łodzi

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Błyskotliwy i mocno polityczny spektakl autorstwa Juliana Hetzla i Ntando Cele, który bada, w jaki sposób kapitalizm jest powiązany z rasizmem.

Zapisy: Bilety: www.lodz Wielu kultur.pl/wydarzenia/spafrica/

Koszt: 30 zł (bilet normalny), 20 zł (bilet ulgowy)

11.10.2025 – KARSKI – EDELMAN: MIEJSCE W PAMIĘCI – WYSTAWA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie w przestrzeni ekspozycji i oprowadzanie połączone z rozmową i zaproszeniem do dyskusji o znaczeniu dokonań J. Karskiego i M. Edelmana.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

11.10, 25.10, 15.11, 29.11.2025 – BAWMY SIĘ

Godz.: 16:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAIR RONDO)

Opis: Wieczorki taneczne przy żywej muzyce i w rodzinnej atmosferze.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Przedsprzedaż: 25 zł, w dniu imprezy obowiązuje cena 40 zł

11.10, 12.10.2025 – SPEKTAKL WIELKA ZAGADKA MISIA USZATKA

Godz.: 16:00 (11.10), 12:00 (12.10)

Adres: ul. Wółczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Maciej Wojtyśzko podjął się stworzenia zupełnie nowej, współczesnej historii i nowych przygód Uszatka z zachowaniem ducha pierwowzoru.

Zapisy: Rezerwacja biletów: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513, biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Z hasłem „Tytka” zniżka 5 zł (wówczas cena biletu wynosi 40 zł)



Łódzka tytka Seniora

11.10.2025 – JESIENNY SWING – POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00–20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Zabawa taneczna. O oprawę muzyczną zadba DJ Marek.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: 25 zł

11.10.2025 – RETROPOTAŃCÓWKA Z BONANZĄ

Godz.: 18:00

Adres: MSK: Chojny – Centrum Kultury Młodych, ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Warsztaty taneczne przypominające dawne style tańca. Zabawa przy muzyce na żywo.

Na scenie wystąpi Orkiestra Taneczna Bonanza.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

11.10.2025 – LESBIANKE. COŚ WIĘCEJ NIŻ KONCERT

Godz.: 19:00

Adres: ul. Gdańska 19, Kolorova

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Spektakl-koncert Patrycji Kowańskiej to performans oparty na archiwaliach Jung Jidysz, oddający głos zapomnianym artystkom, ich twórczości, relacjom i buntowi wobec norm.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2025 – OGRÓD BEZ TAJEMNIC – PRZYRODNICZE SPACERY PO BOTANIKU – KOLORY JESIENI

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Uczestnicy spaceru przyjrzą się drzewom i krzewom przebarwiającym jesienią liście na atrakcyjne kolory, a także ich barwnym owocom.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 14 zł (bilet normalny), 7 zł (bilet ulgowy)

12.10.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY I PREMIERA NA CERAMICZNYM SZLAKU ULICY NAWROT

Godz.: 12:00

Adres: ul. Nawrot 46

Organizator: Ceramiczny Szlak Ulicy Nawrot i Fundacja 2035

Opis: Odsłonięcie tablicy upamiętniającej sztukatorów – rodzinę Plaeschke. W programie opowieść o historii ulicy i słodki poczęstunek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

12.10.2025 – SPACER – ŚCIEŻKAMI JUNG JIDYSZ PO ŁODZI

Godz.: 16:00

Adres: start: róg Piotrkowskiej i Jaracza (przy „Magdzie”); meta: ul. Lipowa 20

Organizator: Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Opis: Spacer historyczno-artystyczny z Joanną Podolską śladami jednej z najważniejszych formacji żydowskiej awangardy w Europie – grupy Jung Jidysz.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2025 – KONCERT ŁÓDZKIEJ ORKIESTRY RETRO

Godz.: 17:00

Adres: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502, ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Łódzka Orkiestra Retro zabierze nas w podróż do lat 20. i 30.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

12.10.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY– 5. MIĘDZYNARODOWE TRIENNALE TKANINY MŁODYCH YTAT – ŁÓDŹ 2025

Godz.: 18:30

Adres: Ośrodek Propagandy Sztuki, Park im. H. Sienkiewicza

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi / Akademia Sztuk Pięknych

Opis: Otwarcie wystawy. Kuratorki: D. Krogulska-Czekalska, A. Grabowska.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.10.2025 – WARSZTAT PLASTYCZNY ŚLAD

Godz.: 11:00–12:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Odciskanie przedmiotów i roślin w glinie. Będziemy tworzyć okrągłe reliefy, które po wypaleniu mogą być ozdobą na ścianie lub półce.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

14.10, 16.10.2025 – WARSZTATY OGRODNICZE OGRODY W SZKLE

Godz.: 11:30–13:00 (14.10); 16:00–17:30 (16.10)

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Uczestnicy będą mieli możliwość zwiedzenia szklarni Ogródu Botanicznego, gdzie poznają różnorodność roślin pochodzących z ciepłych rejonów świata. Stworzą własną aranżację z wybranych roślin.

Zapisy: 42 628 72 34 (6–16.10.2025)

Koszt: 25 zł



Łódzka tytka Seniora

14.10, 28.10, 18.11.2025 – FILMOWE SPOTKANIA Z KLASYKĄ I UCZUCIEM

Godz.: 15:30–18:30

Adres: Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11

Organizator: Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”

Opis: Prelekcje filmowe połączone z dyskusją, rozmową, wymianą doświadczeń/opinii wokół zagadnień związanych z dojrzałą kobiecością. Spotkania prowadzi filozofka i edukatorka seksualna.

Zapisy: 669 322 406

Koszt: Udział bezpłatny

14.10.2025 – KRUCJATA NA UMYŚŁ – AUTORSKI PROGRAM KABARETOWY

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Program kabaretowy, satyryczno-liryczny oraz prezentacja: Kabaretowy Zakon Szyderców.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.10, 5.11.2025 – WARSZTATY DOT. ZASAD SEGREGACJI ODPADÓW I WYCIECZKA PO ŁÓDZKIEJ SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH

Godz.: 11:00–13:30

Adres: Sortownia Odpadów Komunalnych – Pawilon Edukacyjny, ul. Zamiejska 1

Organizator: MPO – Łódź sp. z o.o.

Opis: Tematem spotkania będzie właściwa segregacja odpadów komunalnych oraz rola surowców wtórnych w ochronie środowiska. Wyjaśnimy, co dzieje się z odpadami, które trafiają do śmieciarki, i dlaczego selektywna zbiórka odpadów jest tak ważna. Podpowiemy, co zrobić z odpadami problematycznymi.

Zapisy: edukacja@mpolodz.pl / 663 355 744

Koszt: Udział bezpłatny

15.10.2025 – ZWIEDZANIE WYSTAWY OBÓZ CYGAŃSKI W GETCIE ŁÓDZKIM ORAZ SPACER WZDŁUŻ GRANIC OBOZU CYGAŃSKIEGO

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wojska Polskiego 84

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi – Oddział Stacja Radegast

Opis: Zwiedzający zapoznają się z wystawą stałą oraz przejdą wzdłuż granic dawnego obozu cygańskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł/normalny, 6 zł/ulgowy – Seniorzy i posiadacze Karty Łodzianina



Łódzka tytka Seniora

15.10, 19.11.2025 – SENIOR W PODRÓŻY – INDONEZJA, CZ. I ORAZ CZ. II

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Spotkanie podróżnicze, dzięki któremu seniorzy mogą zaprezentować własną relację wzbogaconą fotografiami i podzielić się wrażeniami z podróży.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.10, 19.11, 17.12.2025 – TWÓRCZA GRUPA LITERACKA LIMERYK

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Podczas spotkań poeci i prozaicy dokonują prezentacji własnych utworów i wymieniają się opiniami na temat przedstawianych wierszy.

Zapisy: 42 652 62 27 / lutnia@msk.lodz.pl

Koszt: 20 zł/sezon 1

15.10.2025 – FLOWER POWER II

Godz.: 17:00

Adres: ul. Sienkiewicza 75/77

Organizator: Teatr Pinokio w Łodzi

Opis: Twórz efektowne kwiaty z bibuły! Podczas warsztatów poznasz różne techniki tworzenia. Wszystkie materiały zapewnimy na miejscu.

Zapisy: 42 636 66 90, 601 232 583 / w.rozycka@teatrpinkio.pl

Koszt: 10 zł

15.10.2025 – DYSKUSJA ŁÓDŹ – POMIĘDZY ZŁYM MIASTEM A ZIEMIĄ OBIECANĄ – RYS HISTORYCZNY A TERAŹNIEJSZOŚĆ

Godz.: 17:00–19:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, Budynek A – Czytelnia Główna

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Dyskusja z udziałem specjalistów wielu dziedzin (literaturoznawcy, antropologa kultury, łódzkich aktywistów i artystów).

Zapisy: 42 66 303 38, pn–pt: 8:00–15:30 / promocja@wbp.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

16.10, 30.10, 13.11, 27.11, 11.12.2025 – S JAK SENIOR W SZTUCE – WYKŁAD O SZTUCE Z ODOBINĄ PRAKTYKI

Godz.: 11:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Spotkania ze sztuką mają na celu przybliżenie zjawisk zachodzących w sztuce współczesnej ukazanych w odniesieniu do sztuki tradycyjnej.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

17.10, 28.10.2025 – PRZYJAZNE MIASTO Z NOWĄ FUNKCJĄ – PROMOCJA APLIKACJI

Godz.: 11:00 (17.10); 15:00 (28.10)

Adres: ul. Narutowicza 65, Instytut Historii Sztuki, sala Tadeusza Kotarbińskiego (17.10);
ul. Kamińskiego 27a, Wydział Filozoficzno-Historyczny, Uniwersytet Łódzki, sala 103 (28.10)

Organizator: Instytut Historii Sztuki

Opis: Aplikacja dla turystów i mieszkańców Łodzi, ułatwiająca zwiedzanie miasta. Spotkanie obejmuje wykład, warsztaty oraz słodki poczęstunek.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.10.2025 – ŁÓDZKIE RETROSPEKCJE – SPOTKANIE Z RYSZARDEM BONISŁAWSKIM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Tematem spotkania będą „Teatry dawnej Łodzi”. Wspólnie odbędziemy podróż przez dzieje Łodzi.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

17.10.2025 – JAZZ NA DOBRY WEEKEND – KONCERT TOMASZ LEPCZAK TRIO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardz – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: W repertuarze kompozycje autorskie i współczesne aranżacje jazzowe.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: 20 zł

17.10.2025 – ROWEREM PO EMANCYPACJĘ – SPOTKANIE Z ANNĄ ŚMIECHOWICZ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Historia rozwoju kolarstwa, działalność klubów i towarzystw cyklistów oraz działania kobiet dążących do emancypacji poprzez sport.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

17.10.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY ZOFII WALCZAK

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Autorka zaprezentuje prace malarskie wykonane w technice ekoliny.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

17.10.2025 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z PAWŁEM MOŚCICKIM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Gdańska 8

Organizator: Biblioteka Gdańska

Opis: Spotkanie dotyczące książki Gaza. Rzec o kulturze eksterminacji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.10.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFII LUKSUSOWYCH KAMIENIC MODERNISTYCZNYCH WARSZAWY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Roosevelta 15

Organizator: Maria od Detalu, Fundacja 2035, Sejmik Wojewódzki

Opis: Zapraszamy na wystawę fotografii Mariusza Majewskiego (funky spion), prezentowaną podczas 5. Festiwalu *DetalFest* – poświęconego architekturze międzywojnia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

17.10.2025 – SPEKTAKL BEZE MNIE JESTEŚ NIKIM

Godz.: 19:15

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Spektakl inspirowany reportażem Jacka Hołuba. Porusza historie ofiar i sprawców, ukazuje mechanizmy przemocy i daje nadzieję na wyjście z jej cienia.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 30 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt-sb: 12:00–19:00

18.10.2025 – SOBOTA Z RODZINĄ KREATORSKICH. POBAWMY SIĘ W TEATR!

Godz.: 11:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Międzypokoleniowy warsztat plastyczno-teatralny, podczas którego wykonamy kukiełki.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / b.socha@msk.lodz.pl

Koszt: 15 zł/os.

18.10, 19.10, 15.11, 16.11.2025 – PRELEKCJE W RAMACH FESTIWALU DETALFEST (CZTERY CZĘŚCI)

Godz.: 11:00–15:00 (cz. 1 i 3); 11:00–14:00 (cz. 2 i 4)

Adres: ul. Franciszka 1/3, Pałac Bidermanów

Organizator: Maria od Detalu, Fundacja 2035, Uniwersytet Łódzki

Opis: Spotkania z wybitnymi popularyzatorami, badaczami i konserwatorami architektury międzywojennej, którzy przybliżą dziedzictwo międzywojnia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

18.10.2025 – KONCERT ZESPOŁU HONKY TONK

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew

Opis: Rock'n'rollowy zespół, który w niepowtarzalnym stylu wykonuje rockabilly, rock'n'rolla, rhythm'n'bluesa, bluesa, funky i pokrewne gatunki muzyczne.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033 / sekretariat

Koszt: 20 zł

18.10.2025 – ŁÓDZKIE SPOTKANIA POETYCKIE – MAŁGORZATA SKWAREK-GAŁĘSKA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Poetka, autorka tomików poezji, animatorka kultury, tłumaczka, pisarka, która w twórczości łączy wrażliwość, humor i głęboką refleksję nad światem.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

18.10.2025 – KONCERT ZESPOŁU EMPATI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Moniuszki 5

Organizator: Mediateka MeMo

Opis: Łódzki artysta Patryk Pietroń zaprasza do muzycznej podróży do siebie, przeżywania emocji z uważnością na otaczający świat.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.10.2025 – NAJPOPULARNIEJSZE UTWORY CZESŁAWA NIEMENA

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Koncert w wykonaniu 1. Łódzkiej Orkiestry Gitarowej. Utalentowani gitarzyści i ukuleliści wykonają najpopularniejsze utwory słynnego artysty.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

19.10.2025 – ODSŁONIĘCIE MOZAIKI ZE SROKĄ I RZEZBY W WANDERLANDZIE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Nawrot 2

Organizator: Ceramiczny Szlak Ulicy Nawrot

Opis: Uroczyste odsłonięcie mozaiki ze sroką upamiętniającej jubilera Bańkowskiego i rzeźby-saksofonu przywołującej postać Włodzimierza Wandera.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

20.10.2025 – TEATR WIELKI ZA KULISAMI – SPOTKANIE ZE SŁAWOMIREM PIETRA-SIEWICZEM I EWĄ KARAŚKIEWICZ POŁĄCZONE Z FINISAŻEM WYSTAWY EWY KARAŚKIEWICZ OPARA MOJA MIŁOŚĆ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Finisaż Galerii Czasu Wolnego – artystyczne wydarzenie aktywizujące seniorów, zorganizowane we współpracy z Fundacją Kamena w Łodzi.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

21.10.2025 – WYKŁAD NT. PRZELICZENIA ŚWIADCZEŃ MERYTALNO-RENTOWYCH

Godz.: 10:00–12:00

Adres: ul. Lipiec Reymontowskich 11, II Inspektorat w Łodzi

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi

Opis: Przeliczanie świadczeń emerytalno-rentowych oraz zasady nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z systemu zreformowanego, funkcjonalność PUE, korzyści z bezgotówkowego pobierania świadczeń oraz zasady posługiwania się mLegitymacją.

Zapisy: 42 638 23 08 / szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

21.10.2025 – KARTY PAMIĘCI PAMIĘĆ MIEJSC

Godz.: 11:00–12:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Cykl warsztatów plastycznych o tematyce pamięci, łączący różne techniki i treści, prowadzony w technice akwareli z podrysowaniem piórkiem.

Zapisy: 795 505 861 / m.marszalkowska@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

21.10.2025 – FILMOWA PODRÓŻ HISTORYCZNA – PRELEKCJA MULTIMEDIALNA DOTYCZĄCA TRZECH WAŻNYCH WYDARZEŃ

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Prezentacja trzech filmów dokumentalnych Reymont w Tuszynie, Statek Konopnicka, Szanty o Stence Korsarce.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

22.10.2025 – SPACER PO TERENIE OBOZU NA PRZEMYSŁOWEJ

Godz.: 12:00

Adres: ul. Bracka, pomnik Pękniętego Serca w parku im. Szarych Szeregów

Organizator: Muzeum Dzieci Polskich – ofiar totalitaryzmu



Łódzka tytka Seniora

Opis: Wydarzenie poprowadzone przez edukatora Muzeum, poświęcone będzie historii tego miejsca i losom więzionych tam najmłodszych Polaków.

Zapisy: 42 645 45 31 / sekretariat@muzeumdziecipolskich.pl

Koszt: Udział bezpłatny

22.10.2025 – WIDZIAŁEM PRAWDZIWE ARCYDZIEŁO. MALARSTWO POLSKIE XIX / POCZĄTKU XX WIEKU ZE ZBIORÓW MUZEUM SZTUKI W ŁÓDZI. OPROWADZANIE PO WYSTAWIE

Godz.: 12:15

Adres: Muzeum Pałac Herbsta, ul. Przędzalniana 72

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Wystawa dotycząca polskich artystów, która na stałe wzbogaca kolekcję muzeum. Spacer po salach pozwoli odkryć różnorodność stylów i tematów.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

22.10.2025 – SŁOWACJA MAŁO ZNANA – OPOWIEŚĆ O PAŁACU BUDATIN, DRUCIA-RZACH I MALOWANEJ WSI CZICZMANY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Wschodnia 42

Organizator: Biblioteka Odyseja

Opis: Zapraszamy na spotkanie z dziedzictwem kulturowym Słowacji.

Zapisy: 577 470 040 oraz okazanie karty bibliotecznej (fiszki)

Koszt: Udział bezpłatny

22.10, 19.11, 10.12.2025 – DEBATY FILOZOFICZNE – MIĘDZY HUMANIZMEM A RELIGIJNOŚCIĄ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Zajęcia koncentrują się na refleksji o dwóch wymiarach współczesności: humanizmie i religijności.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

23.10.2025 – ROŚLINY PRZYPRAWOWE I LECZNICZE, CZ. IV

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia nr 57

Opis: Zapraszamy na kolejne spotkanie, tym razem odkrywamy tajemnice roślin z nazwami na litery S–Ż.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

23.10.2025 – SPOTKANIA NA WYSTAWACH W MUZEUM SZTUKI W ŁODZI

Godz.: 12:30

Adres: MS1, ul. Więckowskiego 36 (wejście od ul. Gdańskiej 43)

Organizator: Muzeum Sztuki w Łodzi, kustosz Małgorzata Wiktorko

Opis: Orowadzenie po wystawie Jak działa Muzeum, podczas którego odkryjemy kulisy pracy muzealników i proces tworzenia wystawy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł

23.10.2025 – SPEKTAKL KOBIEȚA, MĘŻCZYŹNA I...

Godz.: 15:00

Adres: ul. Wici 45 – Uniwersytet Trzeciego Wieku na Teofilowie

Organizator: Grupa Literacko-Teatralna Babcie w Locie z Dziadkiem

Opis: Spektakl satyryczny Grupy Babcie w Locie z Dziadkiem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.10.2025 – LUKSUS, DLA KTÓREGO UPADAŁY IMPERIA – WYKŁAD Z HISTORII MODY

Godz.: 17:00

Adres: LO nr XXIII im. ks. prof. J. Tischnera, al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 159

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Podróż w czasie, podczas której odkrywamy, jak delikatne, misternie zdobione tkaniny indyjskie zawałdnęły modą europejską przełomu XVIII i XIX w.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 10 zł

23.10.2025 – PUKANIE DO SERCA – SPOTKANIE Z POEZJĄ MARKA KUBICKIEGO

Godz.: 17:00

Adres: ul. Chryzantem 2

Organizator: Fundacja Kamena, filia nr 9 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: Spotkanie z twórcą tradycyjnej poezji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

23.10.2025 – ŁAZIENKA? DA SIĘ ZAUWAŻYĆ

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Prześledzimy historię powstawania pomieszczeń do utrzymywania higieny. Zwrócimy uwagę na wyposażenie XIX-wiecznych łazienek. A na końcu będzie niepowtarzalna okazja wejścia do pałacowej łazienki i przyjrzenia się jej z bliska.

Zapisy: 42 674 96 98 w. 35, 506 941 803 / edu.herbst@msl.org.pl (od 8.10.2025)

Koszt: 10 zł + 10 zł bilet ulgowy, 10 zł + 20 zł bilet normalny



Łódzka tytka Seniora

23.10.2025 – PIEŚNI REGIONU ŁÓDZKIEGO – WARSZTAT WOKALNY

Godz.: 17:00–19:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, Budynek A – sala konferencyjna

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Między pokoleniowy warsztat wokalny. Uczestnicy będą uczyć się pieśni śpiewanych dawniej wśród mieszkańców fabryk.

Zapisy: 42 66 303 38, pn–pt: 8:00–15:30 / promocja@wbp.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

23.10.2025 – ISLANDIA – WYSPA WODY I OGNI, ABSURDÓW I PIĘKNYCH KRAJOBRAZÓW

Godz.: 17:00

Adres: ul. Wschodnia 42

Organizator: Biblioteka Odyseja

Opis: Podróż po wyspie fiordów, malowniczych zatok, gejzerów i wulkanów. Fotograf Wojciech Tokarski opowie nam o swojej wyprawie kamperem po Islandii.

Zapisy: 577 470 040 oraz okazanie karty bibliotecznej (fiszki)

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2025 – SPOTKANIE KLUBU FILMOWEGO KLATKA PO KLATCE PT. CZY NA PEWNO DOBRZE ZNASZ SWOICH BLISKICH?

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Łodzi

Opis: Wydarzenie uświetni pokaz filmu w reż. Kirka Jonesa.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

24.10.2025 – CONCERTI GROSSI, KONCERT ORKIESTROWY Z CYKLU BAROKOWE MIRAŻE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert orkiestrowy z udziałem artystek i artystów z łódzkiej orkiestry barokowej Altberg Ensemble.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 18 zł (bilet normalny), 12 zł (bilet ulgowy)

24.10.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY ŁUKASZA KONIECZNEGO

Godz.: 18:00

Adres: ul. Moniuszki 5

Organizator: Mediateka MeMo

Opis: Grafik umiejętnie operujący kolorem, formą i światłem; jego główną inspiracją jest malarskość samej techniki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

24.10.2025 – MARATON ZUMBY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardz – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Zapraszamy wszystkich, którzy lubią tańczyć, a przy okazji pracować nad sylwetką.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: 30 zł

24.10.2025 – SPEKTAKL ANTYGONA W NOWYM JORKU

Godz.: 18:15

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Niezwykła wiwiskcja świata na podstawie dramatu Janusza Głowackiego, który przygląda się milionom ludzi pełnym wyobrażeń, marzeń i mitów, uciekających przed wojnami, represjami i biedą do krajów bezpiecznych.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 30 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt–sb: 12:00–19:00

24.10.2025 – UROCZYSTE OTWARCIE 35. JUBILEUSZOWEJ WYSTAWY RYSUNKU I MALARSTWA MÓJ TEATR

Godz.: 18:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAIR RONDO)

Opis: Podczas wernisażu nastąpi wręczenie nagród.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

24.10, 21.11, 5.12.2025 – POTAŃCÓWKI

Godz.: 20:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Zabawy taneczne przy muzyce na żywo.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 25 zł/30 zł

25.10.2025 – RODZINNE SPOTKANIA W BOTANIKU ROŚLINNI PODRÓŻNICY

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Zgłębimy temat wędrówek roślin oraz sposobów przemieszczania się nasion i owoców. Poznamy przystosowania pomagające im w podróżowaniu.

Zapisy: 42 628 72 34 (3–10.10.2025)

Koszt: 14 zł (bilet normalny), 7 zł (bilet ulgowy)



Łódzka tytka Seniora

25.10.2025 – PIERNIKALIA 2025 – XVII FESTIWAL ARTYSTYCZNY RUCHU SENIORÓW

Godz.: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew

Opis: Formuła festiwalu oparta jest na przeglądzie amatorskich zespołów seniorskich (chór, kabaret, zespoły taneczne) oraz solistów (wokalista, recytator).

Zapisy: 42 687 02 07; 501 939 033 / sekretariat

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2025 – PREKURSORKI. SPACER Z ŁÓDZKIM SZLAKIEM KOBIET

Godz.: 12:00

Adres: ul. Pomorska 16, przed budynkiem IV LO

Organizator: Fundacja 2035 i Maria od Detalu

Opis: Spacer śladami łódzianek-prekurserek, które przecierały szlaki w nowych zawodach. Odwiedzimy miejsca związane z historią tych wyjątkowych kobiet.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2025 – 50 LAT PRZEMIAN – JUBILEUSZOWE OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Pokażemy efekty najważniejszych, najciekawszych i najnowszych prac konserwatorskich, które pozwoliły zachować i wydobyć piękno naszych zbiorów.

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

Koszt: 3 zł (bilet normalny), 1 zł (bilet ulgowy)

25.10.2025 – SPOTKANIE Z ROBERTEM GRABARZEM KONIECZNYM, AUTOREM KSIĄŻKI MOJA PRZYJACIÓŁKA ŚMIERĆ. KULISY ZAWODU GRABARZA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Powstańców Wielkopolskich 3

Organizator: Biblioteka Rozgrywka

Opis: Grabarz. Dla zmarłych jest trochę kulturystą, makijażystą i chirurgiem. Dla żyjących zdarzy mu się być psychologiem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

25.10.2025 – MOJE FASCYNACJE – GRAŻYNA RAJKOWSKA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Wernisaż malarstwa i rysunku.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

25.10.2025 – SILENT DISCO W MUZEUM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Urodzinowy wieczór, gdzie historia łączy się z muzyką – w rytmie trzech kanałów muzycznych na żywo zatańczysz w sali balowej Pałacu Poznańskich.

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

Koszt: 3 zł (bilet normalny), 2 zł (bilet ulgowy)

26.10.2025 – DWIE WIEŻE: OD OSIEDLA ZUS DO KOŚCIOŁA PW. PRZEMIENIENIA PAŃSKIEGO W ŁODZI

Godz.: 12:00

Adres: Park Legionów, pod pomnikiem Legionisty

Organizator: Maria od Detalu i Zielona Łódź

Opis: Spacer pozwoli przyrzeć się międzywojennej zabudowie południowej części Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

26.10.2025 – MUZEUM OD PODSZEWKI – JUBILEUSZOWE OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 14:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Uczestnicy poznają różne oblicza pracy muzeum – od opiekunów zbiorów przez edukatorów po osoby dbające o pałacowe wnętrza.

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

Koszt: 3 zł (bilet normalny), 1 zł (bilet ulgowy)

26.10.2025 – SPEKTAKL ATRAMENT. WCZORAJ. ŻYRAFA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Nowogrodzka 2B, Pieter Smit Theater Roxk Polska

Organizator: Teatr Powszechny

Opis: Komedia Juliusza Machulskiego napisana specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi to opowieść o wielopokoleniowej rodzinie z niechlubną historią łódzkiego esbeka w tle.

Zapisy: Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie Expo-Łódź (rezerwacje: 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

Koszt: 30 zł – bilety dla seniorów, za okazaniem legitymacji emeryta

26.10.2025 – KONCERT JUBILEUSZOWY

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert z okazji jubileuszu 50-lecia Muzeum Miasta Łodzi. W programie koncertu znajdzie się muzyka filmowa w wykonaniu zespołu Neuma Quartet.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 18 zł (bilet normalny), 12 zł (bilet ulgowy)



Łódzka tytka Seniora

27.10.2025 – Z UŚMIECHEM ŻYJE SIĘ DŁUŻEJ – SPOTKANIE Z SATYRĄ I FRASZKĄ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Chryzantem 2

Organizator: Fundacja Kamena, filia nr 9 Biblioteki Miejskiej w Łodzi

Opis: Spotkamy się z lubianymi satyrykami z kabaretu „Porozmawiajmy o...”

Wandą Józefowicz, Stanisławem A. Średzińskim.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

28.10, 4.11, 18.11, 25.11.2025 – HARMONIA RUCHU – ZAPISANE W CIELE

Godz.: 13:00–15:00 (28.10); 13:30–15:00 (4.11, 18.11, 25.11)

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty holistyczne łączące arteterapię, ruch i edukację żywieniową.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

28.10, 25.11, 30.12.2025 – SPOTKANIA DYSKUSYJNEGO KLUBU KSIĄŻKI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, Budynek B – czytelnia Działu Zbiorów Specjalnych

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Przy kawie, herbacie i ciasteczkach spotykamy się kameralnie, by dyskutować o książkach i dzielić się wrażeniami.

Zapisy: 42 66 303 24, pn–wt: 8:00–15:30, śr–pt: 12:00–19:30,

zbioryspecjalne@wbp.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

29.10, 16.11.2025 – DETALOWE OPROWADZANIE PO BUDYNKU SEJMIKU WOJEWÓDZKIEGO

Godz.: 12:00 i 15:00 (29.10); 15:00 (16.11)

Adres: ul. Roosevelta 15

Organizator: Maria od Detalu i Sejmik Wojewódzki

Opis: Zapraszamy do poznania niezwykłej architektury siedziby Sejmiku Wojewódzkiego, mieszczącej się w dawnym budynku Banku Wzajemnego Kredytu Przemysłowców Łódzkich.

Zapisy: grzegorz.gawlik@lodzkie.pl

Koszt: Udział bezpłatny

30.10.2025 – OPOWIEDZ ZWIERZĘ – POETKI I POECI O ZWIERZĘTACH. SPOTKANIE Z DR HAB. BARBARĄ NIEDŹWIEDZKĄ

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Antologia Opowiedź zwierzę zawiera blisko 200 wierszy wybitnych polskich poetów XX i XXI wieku mówiących o skomplikowanej, pięknej, ale i bolesnej relacji człowiek – zwierzę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

30.10.2025 – WOKÓŁ MŁODEJ POLSKI – TEMATYCZNE OPROWADZANIE PO WYSTAWIE W GALERII SZTUKI DAWNEJ

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Przędzalniana 72

Organizator: Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi

Opis: Malarstwo polskie XIX i początku XX wieku ze zbiorów Muzeum Sztuki.

Zapisy: 42 674 96 98 w. 35, 506 941 803 / edu.herbst@msl.org.pl (od 15.10.2025)

Koszt: 10 zł + 10 zł bilet ulgowy, 10 zł + 20 zł bilet normalny

31.10.2025 – JUBILEUSZOWY PAŁAC NA PIĄTEK. PAŁAC – MUZEUM – ZMIANY I PRZEMIANY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Z okazji 50. rocznicy powstania Muzeum, którego siedzibą stał się pałac rodziny Poznańskich, zostanie zaprezentowana historia zmian ekspozycji, jaka dokonała się w ciągu półwiecza działalności Muzeum.

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

Koszt: 25 zł (bilet normalny), 18 zł (bilet ulgowy)

31.10.2025 – PREMIERA SPEKTAKLU RETRO TEATRU

Godz.: 19:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Spektakl jest uwieńczeniem trwających kilka miesięcy warsztatów teatralnych przeznaczonych dla osób 60+, pod okiem prowadzącej, A. Smolak.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

31.10.2025 – SPEKTAKL ZŁODZIEJ

Godz.: 19:00

Adres: ul. Więckowskiego 15, Duża Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Angielska komedia z dreszczykiem sensacji spod pióra laureata nagrody Brytyjskiej Akademii Filmowej Erica Chappella, pełna brawurowych zwrotów akcji.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 40 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt–sb: 12:00–19:00

2.11.2025 – SPEKTAKL WSZYSCY JESTEŚMY DZIWNII

Godz.: 17:15

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Spektakl na podstawie reportaży Karoliny Sulej o Coney Island – wyspie, dzielnicy Nowego Jorku i wyjątkowym zagłębiu sideshows oraz freakshows; uniwersalna opowieść o wspólnocie czerpiącej siłę ze swojej wewnętrznej różnorodności; o trosce, o człowieczeństwie, o utopii.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 30 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt–sb: 12:00–19:00

3.11.2025 – WĄSOPAD Z ŁÓW NFZ

Godz.: 15:00–17:00

Adres: ul. Targowa 35, sala obsługi

Organizator: Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

Opis: Stanowiska ekspertów w zakresie profilaktyki zdrowia mężczyzn. Stanowiska informacyjne ŁÓW NFZ.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

4.11.2025 – OBÓZ NA PRZEMYSŁOWEJ W PRZESTRZENI KULTURY – WYKŁAD I PROJEKCJA FILMOWA

Godz.: 12:00

Adres: ul. Piotrkowska 90

Organizator: Muzeum Dzieci Polskich – ofiar totalitaryzmu

Opis: Edukator Muzeum opowie o artystach, którzy uwiecznili tę dramatyczną historię w różnych formach sztuki. Finałem wydarzenia będzie projekcja filmu dokumentalnego To się nie kończy...

Zapisy: 42 645 45 31 / sekretariat@muzeumdziecipolskich.pl

Koszt: Udział bezpłatny

4.11.2025 – KONCERT PIEŚNI LEGIONOWYCH – CHÓR CANTO

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Koncert pieśni legionowych z okazji 107. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

4.11, 12.11.2025 – WARSZTAT IMPROWIZACJI DŹWIĘKIEM

Godz.: 17:00–19:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, Budynek A – sala konferencyjna

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Muzycy wraz z uczestnikami warsztatu będą eksperymentować dźwiękiem, poszukując odgłosów fabrycznego miasta z czasów Reymonta. Efektem będzie nagrana za pomocą lopera warstwa muzyczna do kolejnych aktów.

Zapisy: 42 66 303 38, pn–pt: 8:00–15:30 / promocja@wbp.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytułka Seniora

6.11.2025 – STEFAN ŻEROMSKI I JEGO BLISCY

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia nr 57

Opis: Jaki był prywatnie Stefan Żeromski w otoczeniu rodziny i bliskich? Postaramy się przybliżyć mniej oficjalną sylwetkę pisarza.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

6.11.2025 – WŁADYSŁAW REYMONT – MIĘDZY CHŁOPAMI A ZIEMIĄ OBIECANĄ

Godz.: 18:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Podczas wykładu przyjrzymy się dwóm jego najśłynniejszym dziełom: epickim Chłopom oraz industrialnej Ziemi obiecanej.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl / 665 655 606

Koszt: 5 zł

6.11.2025 – PAPIEROWE KWIATY NA GROBY

Godz.: 18:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: W XIX i na początku XX w. na polskich cmentarzach pojawiały się kwiaty z bibuły i papieru, opowiemy o ich symbolicznym znaczeniu.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl / 665 655 606

Koszt: 18 zł

6.11.2025 – SĄ TACY LUDZIE, SĄ TAKIE MIEJSCA – WIELCY NIEOBECNI

Godz.: 18:00–19:20

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Audycja muzyczna, której motywem przewodnim jest pamięć.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

7.11.2025 – MIEJSCA, KTÓRYCH NIE MA – WYTWÓRNIA FILMÓW FABULARNYCH

Godz.: 12:00–13:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Wykład poświęcony miejscu, którego na mapie Łodzi już nie ma, a które z naszym miastem było nierozdzielnie związane i kojarzone.

Zapisy: 795 505 861 / m.marszalkowska@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytyka Seniora

7.11.2025 – MUZEALNICZKI – SPOTKANIE Z CYKLU ŁODZIANKI (NIE)ZNANE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja Marty Kowalewskiej o kobietach, którym Łódź i łódzkie dziedzictwo kulturowe zawdzięczają bardzo wiele: o Urszuli Czartoryskiej i Krystynie Kondratiuk.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

7.11.2025 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z JOANNĄ UFNALSKĄ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Moniuszki 5

Organizator: Mediateka MeMo

Opis: Joanna Ufnalska – łódzka pisarka, przewodniczka, autorka gier miejskich. Zadebiutowała powieścią kryminalną *Psy gończe*, za którą otrzymała nominację do Nagrody Wielkiego Kalibru.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

8.11.2025 – SPACER SZLAKIEM ŁODZIANEK INICJATOREK

Godz.: 11:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer po Starym Cmentarzu przy ul. Ogrodowej nawiązujący tematycznie do realizowanego przez Muzeum Miasta Łodzi projektu Łodzianki Inicjatorki.

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

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

9.11.2025 – OGRÓD BEZ TAJEMNIC – PRZYRODNICZE SPACERY PO BOTANIKU – SZYSZKI MAŁE I DUŻE

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Spacer z przewodnikiem po Ogrodzie Botanicznym. Uczestnicy przyjrzą się szyszkom rozmaitych gatunków drzew i krzewów iglastych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 14 zł (bilet normalny), 7 zł (bilet ulgowy), płatność tylko kartą

9.11.2025 – KONCERT LISTOPADOWY

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi, Towarzystwo Opieki nad Starym Cmentarzem przy ulicy Ogrodowej w Łodzi

Opis: Koncert w nawiązaniu do 170. rocznicy powstania najstarszej łódzkiej nekropolii Starego Cmentarza przy ulicy Ogrodowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)



Łódzka tytka Seniora

11.11.2025 – SPEKTAKL BOEING, BOEING

Godz.: 15:00

Adres: al. Politechniki 4, Expo-Łódź

Organizator: Teatr Powszechny

Opis: Rekordzista wśród komedii – sztuka wpisana do Księgi Guinnessa za największą liczbę wystawień. Do dziś jest grana z wielkim powodzeniem w krajach na całym świecie. Jej autorem jest Marc Camoletti.

Zapisy: Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie Expo-Łódź (rezerwacje: 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

Koszt: 30 zł bilety dla seniorów, za okazaniem legitymacji emeryta

12.11.2025 – SPOTKANIA PLASTYCZNO-TEATRALNE DLA SENIORÓW W PRACOWNI U-LA-LA!

Godz.: 10:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Poznamy różne formy teatralne. Będziemy ćwiczyć umiejętności aktorskie.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / b.socha@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny (materiały we własnym zakresie)

13.11.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY MATEUSZA PECYNY TURBOCHARGER

Godz.: 18.00

Adres: Galeria Bałucka, Stary Rynek 2

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie intermedialnej wystawy łódzkiego artysty.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13–15.11.2025 – FESTIWAL KRYMINAŁU

Godz.: 18:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Festiwal to nie tylko szereg spotkań autorskich. To także projekcje filmów, panele dyskusyjne.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2025 – ŁÓDZKIE RETROSPEKCJE – SPOTKANIE Z RYSZARDEM BONISŁAWSKIM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Tematem spotkania będzie „Łódź, o której nie przeczytacie w przewodnikach”. Podróż przez dzieje przemysłowej, wielokulturowej Łodzi.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

14.11.2025 – WĘDRÓWKI PO... – SPOTKANIE JAGODĄ I ANDRZEJEM ZAJĄC

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardz – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spotkanie pt. Wietnam z północy na południe, którego tematem będzie ubiegłoroczna podróż do Azji z autorską prezentacją multimedialną.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2025 – SPEKTAKL OŚWIADCZYNY

Godz.: 18:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew

Opis: Teatr Podtekst przedstawi jednoaktówkę Antoniego Czechowa pt. Oświadczyły w reżyserii J. Hutka. Zabawna humoreska obyczajowa.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033 / sekretariat

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFII MIĘDZYWOJENNEJ ZABUDOWY GDYNI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Roosevelta 17, Dom Literatury

Organizator: Maria od Detalu, Fundacja 2035, Dom Literatury

Opis: Wernisaż wystawy fotografii Małgorzaty Szury-Piwnik.

Zapisy: grzegorz.gawlik@lodzkie.pl

Koszt: Udział bezpłatny

14.11.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY ŁODZIANKI INICJATORKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Wystawa czasowa w Muzeum Miasta Łodzi przypomni i odkryje postaci kobiet, które zapisały się w historii naszego miasta. Zaprezentowane zostaną na niej biografie i twórcze dokonania ponad stu łódzianek inicjatorek z XX i XXI w.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 3 zł (bilet normalny), 1 zł (bilet ulgowy)

14.11, 21.12.2025 – SPEKTAKL SEKS DLA OPORNYCH

Godz.: 19:00 (14.11), 18:00 (21.12)

Adres: ul. Więckowskiego 15, Duża Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Błyskotliwa komedia z niebanalną puentą, ze wspaniałymi kreacjami Marii Gładkowskiej oraz Wojciecha Wysockiego.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 40 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt-sb: 12:00–19:00



Łódzka tytka Seniora

15.11.2025 – RODZINNE SPOTKANIA W BOTANIKU WIELKIE PRZYGOTOWANIA DO ZIMY

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: W trakcie spotkania będziemy obserwować, jak przyroda szykuje się do zimy. Poznamy zimowe kryjówki, schronienia i spiżarnie zwierząt. Będziemy robić zapasy na zimę i wspólnie zbudujemy szałas.

Zapisy: 42 628 72 34 (7–14.11.2025)

Koszt: 14 zł (bilet normalny), 7 zł (bilet ulgowy)

15.11.2025 – SPOTKANIE Z DANIELEM PETRYCZKIEWICZEM O RATOWANIU RZEKI MAŁEJ I ŻAŁOBIE KLIMATYCZNEJ

Godz.: 13:00

Adres: ul. J. Tuwima 46

Organizator: Biblioteka Tuvim

Opis: Fotograf, blogger, aktywista, pasjonat rzeczy małych, dzikich i lokalnych. Absolwent pierwszego rocznika Szkoły Ekopoetyki Julii Fiedorcuk i Filipa Springera przy Instytucie Reportażu w Warszawie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2025 – OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE CZASOWEJ ŁÓDZIANKI INICJATORKI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie pozwoli zapoznać się z biografiami i twórczymi dokonaniem ponad stu łódzianek inicjatorek z XX i XXI wieku.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł (bilet normalny), 7 zł (bilet ulgowy)

15.11.2025 – ŁÓDZKIE SPOTKANIA POETYCKIE – MARIA WARDZICHOWSKA-WOŹNIAK

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardz – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spotkanie z poetką poprowadzi Daniela Ewa Zajączkowska-Hynas.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

15.11.2025 – SPEKTAKL KABARETU BI-BA-BO PT. BIESIADA NA 602

Godz.: 18:00

Adres: ul. Roosevelta 17

Organizator: Dom Literatury w Łodzi



Łódzka tytka Seniora

Opis: Program kabaretowy w konwencji biesiady, na który składa się ponad 20 piosenek. Do tego muzyka na żywo, tańce i zabawne scenki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 15 zł, bilety do nabycia przed spektaklem (rezerwacja: 42 636 68 38)

15.11.2025 – SPEKTAKL WŁÓKNIARKI

Godz.: 19:00

Adres: ul. Wółczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Spektakl-koncert przedstawiający losy łódzkich pracowników przemysłu włókienniczego w reżyserii Tomasza Mana z rockową muzyką, graną na żywo.

Zapisy: Rezerwacja biletów: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513, biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Z hasłem „Tytka” zniżka 5 zł (wówczas cena biletu wynosi 40 zł)

17.11.2025 – WARSZTATY BIŻUTERYJNE

Godz.: 16:00–17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Warsztaty tworzenia biżuterii z żywicy epoksydowej. Warsztaty są dwudniowe, ze względu na czas zastygania żywicy. Kontynuacja warsztatów odbędzie się 24 listopada.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2025 – ZNACZENIE

Godz.: 11:00–12:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztat semantyczno-językowy to ćwiczenia dla umysłu połączone z zabawą językiem. Będziemy szperać w zakamarkach pamięci i odtwarzać znaczenia powszechnych oraz mniej popularnych staropolskich powiedzeń.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

18.11.2025 – TYLKO RĘKOPISÓW ŻAL...

Godz.: 13:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, Budynek B – czytelnia Działu Zbiorów Specjalnych

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Wysyłasz świąteczne kartki pocztowe czy coraz częściej zastępuje je sms lub email? Przyjdź i obejrzyj, jak wyglądają stare dokumenty rękopiśmienne.

Zapisy: 42 66 303 24, pn–wt: 8:00–15:30, śr–pt: 12:00–19:30, zbioryspecjalne@wbp.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

18.11.2025 – JESIENNY SALON POEZJI – CZYLI JESIEŃ I JEJ ODCIENIE

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Spotkanie literackie, którego tematem będzie jesień i jej odcienie. Zapraszamy autorów poezji i prozy do zaprezentowania swojej twórczości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2025 – WARSZTATY 5 MINUT NA DECYZJĘ – PRZEPIS NA ZŁE ZAKUPY

Godz.: 12:00–13:30

Adres: Fabryka Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10

Organizator: Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Łodzi we współpracy z Komendą Miejską Policji w Łodzi

Opis: Uczestnicy dowiedzą się, jak podejmować świadome decyzje zakupowe, unikać pułapek promocji i manipulacji oraz dbać o bezpieczeństwo w sieci.

Zapisy: 731 794 646

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2025 – #NIECUKRZ Z ŁÓW NFZ

Godz.: 12:00–14:00

Adres: ul. Targowa 35, sala obsługi

Organizator: Łódzki Oddział Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

Opis: Stanowiska ekspertów w zakresie zespołu chorób metabolicznych. Stanowiska informacyjne ŁÓW NFZ.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.11.2025 – WYKŁAD JAN KWAPIŃSKI – BOJOWIEC, REWOLUCJONISTA, PREZYDENT ŁÓDZI

Godz.: 14:00–15:15

Adres: ul. Gdańska 13

Organizator: Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, Oddział Gdańska

Opis: Wykład ma na celu przybliżenie sylwetki ostatniego międzywojennego prezydenta Łodzi.

Zapisy: edukacja@muzeumtradycji.pl / 42 620 05 70

Koszt: 12 zł/normalny, 6 zł/ulgowy – Seniorzy i posiadacze Karty Łodzianina

20.11.2025 – HISTORIA SUKNI ŚLUBNYCH BRYTYJSKIEJ RODZINY KRÓLEWSKIEJ

Godz.: 17:00

Adres: Liceum Ogólnokształcące nr XXIII im. ks. prof. J. Tischnera, al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 159

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Wykład poświęcony najbardziej znanym sukniom ślubnym XX i XXI wieku w brytyjskiej rodzinie królewskiej.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 10 zł



Łódzka tytka Seniora

20.11.2025 – WYKŁAD DR ŁUCJI LANGE O ŻAŁOBIE PO ZWIERZĘTACH TOWARZYSZĄCYCH

Godz.: 17:30

Adres: ul. J. Tuwima 46

Organizator: Biblioteka Tuvim

Opis: Naukowczynie porusza się w obszarach doświadczenia: różnorodności, choroby, śmierci, żaloby i bezdomności – zarówno ludzi, jak i zwierząt. Zainteresowana zagadnieniem terapii poprzez fotografię.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.11.2025 – SPOTKANIE AUTORSKIE Z JAKUBEM ŻULCZYKIEM

Godz.: 18:00

Adres: ul. Powstańców Wielkopolskich 3

Organizator: Biblioteka Rozgrywka

Opis: Publicysta i powieściopisarz, autor popularnych polskich seriali, powieści emo, przygodowych i kryminalnych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

20.11.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY BARTŁOMIEJA FLISA W WARSTWACH GLEBY LEŻYMY PŁYTKO

Godz.: 18.00

Adres: Galeria Willa, ul. Wólczańska 31

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy Bartłomieja Flisa W warstwach gleby leżymy płytko.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2025 – XXXIV WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ REWIA TALENTÓW – MIKROFON DLA SENIORA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Przegląd scenicznych form: muzyki, tańca, kabaretu, poezji i prozy w wykonaniu solistów, zespołów wokalnych, tanecznych, instrumentalnych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2025 – SPOTKANIE KLUBU FILMOWEGO KLATKA PO KLATCE PN. GRANICA LIMINALNOŚCI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego



Łódzka tytka Seniora

Opis: Wydarzenie uświetni pokaz filmu w reż. Rodrigo Garcii, w którym katastrofa lotnicza stanowi niewinny początek serii podejrzanych i tajemniczych zdarzeń.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2025 – POZNAŃSCY – NASTĘPNE POKOLENIE – OPROWADZANIE Z CYKLU JUBILEUSZOWY PAŁAC NA PIĄTEK

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Opowieść o wielopokoleniowej historii rodziny Poznańskich w nawiązaniu do spotkania potomków rodziny w Łodzi w październiku 2010 roku.

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

Koszt: 25 zł (bilet normalny), 18 zł (bilet ulgowy)

21.11.2025 – WYSTAWA PRAC DOM NA OSIEDLU

Godz.: 18:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Wernisaż w Galerii Promocji Młodych oraz Galerii Czasu Wolnego, ukazujący potencjał twórczy osób widzących świat jak Nikifor.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

21.11.2025 – SPEKTAKL KTO JEST SZALONY – JA CZY ŚWIAT?

Godz.: 19:00

Adres: ul. Więckowskiego 15, Duża Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Tragifarsa podejmująca problematykę dyktatu szczęścia i sukcesu, prowokująca do refleksji nad rolą jednostki w świecie.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 40 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt–sb: 12:00–19:00

22.11.2025 – ODSŁONIĘCIE TABLICY BOLESŁAWA UTKINA NA NAWROT I SPACER SZLAKIEM ARTYSTÓW

Godz.: 12:00

Adres: ul. Nawrot 56

Organizator: Ceramiczny Szlak Ulicy Nawrot

Opis: Odsłonięcie wyjątkowej, ręcznie wykonanej, ceramicznej tablicy poświęconej wybitnemu łódzkiemu awangardziście, Bolesławowi Utkinowi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

22.11.2025 – OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE CZASOWEJ ŁODZIANKI INICJATORKI Z DESKRYPCJĄ

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie pozwoli zapoznać się z biografiami i twórczymi dokonaniem ponad stu łódzianek inicjatorek z XX i XXI wieku.

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

Koszt: 10 zł (bilet normalny), 7 zł (bilet ulgowy)

22.11.2025 – SPEKTAKL O DWÓCH TAKICH, CO UKRADLI KSIĘŻYC

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólcańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Propozycja Arlekina jest współczesną, rozśpiewaną inscenizacją znanej powieści Kornela Makuszyńskiego.

Zapisy: Rezerwacja biletów: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513, biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Z hasłem „Tytka” zniżka 5 zł (wówczas cena biletu wynosi 40 zł)

22.11.2025 – B&W-ATOPORTRETY – PIOTR PARDUS

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Wernisaż fotografii Piotra Pardusa B&W-ATOPORTRETY. Autor jest zrzeszony w Łódzkim Towarzystwie Fotograficznym i od lat zajmuje się fotografią.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2025 – GŁOŚNO JAK DIABLI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Koncert wokalistów.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

23.11.2025 – SPEKTAKL SPRAWIEDLIWIE

Godz.: 17:15

Adres: ul. Zachodnia 93, Mała Scena Teatru Nowego

Organizator: Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi

Opis: Historia Jaśka, który po ucieczce z więzienia wraca do rodzinnego domu. Jest poszukiwany i okryty hańbą, grozi mu sąd i ponowne skazanie.

Zapisy: 42 636 05 92 / bilety@nowy.pl

Koszt: 30 zł, <https://bilety.nowy.pl/>, Kasa Biletowa, ul. Zachodnia 93, wt-sb: 12:00–19:00



Łódzka tytka Seniora

27.11.2025 – TAJEMNICE POLSKICH MIAST: WARSZAWA

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia nr 57

Opis: Przedstawimy ciekawostki i odsłoniemy tajemnice naszej stolicy.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.11.2025 – ŻYCIE VINCENTA VAN GOGHA

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia nr 57

Opis: Van Gogh to niezwykły człowiek i wielki artysta. Postaramy się przybliżyć historię jego niełatwego życia i wspaniałej twórczości.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

27.11.2025 – SPOTKANIA NA WYSTAWACH W MUZEUM SZTUKI W ŁODZI

Godz.: 12:30

Adres: MS2, ul. Ogrodowa 19

Organizator: Muzeum Sztuki w Łodzi, kustosz Małgorzata Wiktorko

Opis: Orowadzenie po wystawie: W oku cyklonu. Modernizm w Ukrainie, podczas którego przybliżymy różnorodne postawy artystyczne oraz inspiracje światowymi nurtami awangardy i ukraińskich artystów i artystek początku XX w.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł

28.11.2025 – MIEJSCA, KTÓRYCH NIE MA – ŁÓDZKIE DWORCE

Godz.: 12:00–13:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Miejsca, które z naszym miastem były nierozzerwalnie związane i kojarzone, a które pozostają we wspomnieniach. Wykład poprowadzi Krzysztof Olkusz.

Zapisy: 795 505 861 / m.marszalkowska@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

28.11.2025 – SPEKTAKL UCIEKINIERKI

Godz.: 15:00

Adres: al. Politechniki 4, Expo-Łódź

Organizator: Teatr Powszechny

Opis: To historia o kobietach. Ich przypadkowe spotkanie staje się okazją do opowiedzenia o sile kobiecej przyjaźni, potrzebie miłości i odwadze bycia sobą.

Zapisy: Bilety można kupić online (<https://powszechny.pl/>), w kasie Expo-Łódź (rezerwacje: 42 633 50 36) oraz w biletomacie w Galerii Łódzkiej

Koszt: 30 zł bilety dla seniorów, za okazaniem legitymacji emeryta



Łódzka tytka Seniora

28.11.2025 – FABRIKA – MISTIKA – PERFORMANCE MUZYCZNY

Godz.: 17:00–19:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, Budynek A – sala konferencyjna

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Za pomocą dźwięków stworzymy rodzaj „alternatywnej przeszłości”, inspirowanej utworami Reymonta i wierzeniami w nadprzyrodzone moce maszyn.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

29.11.2025 – W DOMU I FABRYCE. KOBIETA W WIELKIM MIEŚCIE – OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ NA WSPÓLNYM PODWÓRKU... ORAZ CZASOWEJ ŁODZIANKI INICJATORKI (Z TŁUMACZEM PJM)

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Okazja do poznania życia kobiet w wielokulturowej Łodzi – ich codzienności, pracy zawodowej i wyzwań, z jakimi mierzą się na co dzień.

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

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

29.11.2025 – TANECZNE ANDRZEJKI – POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00–20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: W czasie zabawy nie zabraknie niespodzianek, wróżb andrzejkowych. O oprawę muzyczną zadba DJ Marek.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: 25 zł

30.11.2025 – A DUE - SOLO E BASSO – SONATE A VIOLONCELLO SOLO E BASSO CONTINUO – ALTBURG ENSEMBLE KAMERALNIE, KONCERT Z CYKLU BAROKOWE MIRAŻE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Koncert kameralny z udziałem orkiestry barokowej Altburg Ensemble.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 18 zł (bilet normalny), 12 zł (bilet ulgowy)

2.12.2025 – SENIOR W PODRÓŻY- KŁODZKO, BARDO ŚLĄSKIE – ZŁOTE WROTA

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Prelekcja multimedialna – szlakiem Dolnego Śląska. Spotkanie podróżnicze, dzięki któremu seniorzy mogą zaprezentować własną prelekcję.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

3.12.2025 – OBÓZ NA PRZEMYSŁOWEJ – DZIECI, KTÓRE TUTAJ SPOCZĘŁY

Godz.: 12:00

Adres: ul. Kurczaki 81, zbiórka przy bramie głównej cmentarza św. Wojciecha

Organizator: Muzeum Dzieci Polskich – ofiar totalitaryzmu

Opis: Edukator Muzeum opowie o sytuacji polskich dzieci w Kraju Warty, o losach małoletnich z obozu i o ciekawej historii pomnika.

Zapisy: 42 645 45 31 / sekretariat@muzeumdziecipolskich.pl

Koszt: Udział bezpłatny

4.12.2025 – MIKOŁAJKOWE CAFFE RONDO. OZDOBY ŚWIĄTECZNE

Godz.: 17:30

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAIR RONDO)

Opis: Warsztat, podczas którego własnoręcznie wykonamy ozdoby na choinkę.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / b.socha@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

4.12.2025 – ZIMOWE PAJĄKI LUDOWE NAD ŚWIĄTECZNYM STOŁEM

Godz.: 18:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: Uczestnicy poznają tradycję dawnych ozdób, które wieszano pod sufitem w okresie świątecznym, by przynosiły domowi harmonię i dostatek.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl / 665 655 606

Koszt: 18 zł

4.12.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY JA, LEON

Godz.: 18.00

Adres: Galeria Re:Medium, ul. Piotrkowska 113

Organizator: Miejska Galeria Sztuki w Łodzi

Opis: Otwarcie wystawy *Ja, Leon. Opowieść o Leonie Ormezowskim* (kurator: A. Chrzanowski, współpraca: A. Ormezowska, koordynatorka: M. Dzięgielewska).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

5–14.12.2025 – WYSTAWA MAGIA ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

Godz.: 9:00–17:00

Adres: ul. Retkińska 41

Organizator: Ogród Botaniczny w Łodzi

Opis: Zaprezentujemy rośliny wykorzystywane od wieków w polskiej tradycji świąt Bożego Narodzenia, nierozzerwalnie kojarzące się ze świąteczną atmosferą.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

5.12.2025 – PRĄTKI W PIĄTKI – PROFILAKTYKA PRZEZ SZCZEPNIENIA Z ŁÓW NFZ

Godz.: 12:00–14:00

Adres: ul. Targowa 35, sala obsługi

Organizator: Łódzki Oddział Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

Opis: Stanowiska ekspertów w zakresie profilaktyki chorób zakaźnych. Stanowiska informacyjne ŁÓW NFZ.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

6.12.2025 – ŁÓDZKIE SPOTKANIA POETYCKIE – IZA RADUCKA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardż – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Spotkanie z łódzką poetką poprowadzi Daniela Ewa Zajączkowska-Hynas.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

7.12.2025 – SPEKTAKL MAŁA SYRENKA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Klasyczna bajka Andersena doczekała się wielu adaptacji, łącznie z najbardziej znaną wersją wytwórni Disney.

Zapisy: Rezerwacja biletów: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513,
biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Z hasłem „Tytka” zniżka 5 zł (wówczas cena biletu wynosi 40 zł)

9.12.2025 – SPEKTAKL TEATRALNY IGRASZKI Z DIABŁEM – KOMEDIA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Popularna sztuka, wielokrotnie wystawiana w Polsce i Czechach, napisana przez czeskiego prozaika i dramaturga autora wielu scenariuszy Jana Drdę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

11.12.2025 – ŚWIĘTA W OKUPOWANEJ ŁODZI – WARSZTAT

Godz.: 13:00

Adres: ul. Zgierska 147, Oddział Martyrologii Radogoszcz

Organizator: Oddział Martyrologii Radogoszcz, Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

Opis: Zajęcia z elementami warsztatu, w czasie których uczestnicy dowiedzą się, jak wyglądały świąteczne przygotowania i gwiazdkowe zwyczaje w okresie międzywojennym oraz w okupowanej Łodzi podczas II wojny światowej.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 6 zł – Seniorzy i posiadacze Karty Łodzianina, bilet ulgowy



Łódzka tytka Seniora

11.12.2025 – FAFERNUCHY, EJSZERYSZKI, AMONIA CZKI I SIUŚPAJE

Godz.: 18:00

Adres: pl. Wolności 14

Organizator: Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Opis: O tym, co w garach (i piecach) z poszczególnych regionów. Opowiemy o tradycyjnych świątecznych potrawach z różnych stron Polski.

Zapisy: edukacja@maie.lodz.pl / 665 655 606

Koszt: 5 zł

11.12.2025 – SĄ TACY LUDZIE, SĄ TAKIE MIEJSCA. BARDOWIE JAKO KRONIKARZE WIELKICH SPRAW

Godz.: 18:00–19:20

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Audycja muzyczna, której motywem przewodnim jest pamięć. Przypomnimy artystów: autorów tekstów, kompozytorów, których już między nami nie ma.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

12.12.2025 – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ POWSZECHNEGO UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO Z ŁÓW NFZ

Godz.: 10:00–14:00

Adres: ul. Targowa 35, sala obsługi

Organizator: Łódzki Oddział Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

Opis: Stanowiska ekspertów w zakresie ubezpieczeń zdrowotnych i świadczeń emerytalnych. Stanowiska informacyjne ŁÓW NFZ.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

12.12.2025 – ZA KULISAMI TEATRU WIELKIEGO W ŁODZI

Godz.: 13:30

Adres: Teatr Wielki w Łodzi, pl. Gen. Dąbrowskiego

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Wycieczka, podczas której zajrzemy tam, gdzie na co dzień nie mają wstępu widzowie. Poznamy tajniki pracy sceny i kulis.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: Udział bezpłatny

12.12.2025 – SZŁA KOLĘDA... – KONCERT ŚWIĄTECZNY

Godz.: 17:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardz – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Występy wokalne, taneczne, muzyczne, wspólne śpiewanie kolęd.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

12.12.2025 – O TŁUMACZKACH Z ŁÓDZI – SPOTKANIE Z CYKLU ŁÓDZIANKI (NIE) ZNANE

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Prelekcja Natalii Królikowskiej o tłumaczkach pochodzących z Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

12.12.2025 – WERNISAŻ WYSTAWY JOSEPHINE TOMASZEWSKIEJ

Godz.: 18:00

Adres: ul. Moniuszki 5

Organizator: Mediateka MeMo

Opis: Józefina Tomaszewska jest absolwentką kulturoznawstwa i Akademii Fotografii. W swoich pracach skupia się na problematyce starości oraz perspektywie kobiet i ich miejscu w społeczeństwie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

13.12, 14.12.2025 – SPEKTAKL ŻŁOTA RYBKA

Godz.: 16:00 (13.12); 12:00 (14.12)

Adres: ul. Wólczajska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Tradycyjna baśń ludowa, spisana początkowo przez braci Grimm, a następnie poetycko przetworzona przez pisarza Aleksandra Puszkina.

Zapisy: Rezerwacja biletów: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513, biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Z hasłem „Tytka” zniżka 5 zł (wówczas cena biletu wynosi 40 zł)

13.12.2025 – KARSKI, MARGOLIS, EDELMAN: W WALCE O WOLNOŚĆ

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spotkanie i dyskusja połączone z oprowadzaniem po wystawie.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

13.12.2025 – KONCERT BOŻONARODZENIOWY POD SKRZYDŁAMI ANIOŁÓW

Godz.: 16:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Wystąpią dwa chóry Echo i Canto Allegre.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

13.12.2025 – GRUDNIOWA CHA-CHA – POTANĆÓWKA DLA SENIORÓW

Godz.: 16:00–20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: W czasie zabawy liczne niespodzianki. Oprawa muzyczna DJ Marek.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: 25 zł

14.12.2025 – ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNY KONCERT KOŁĘD

Godz.: 16:30

Adres: ul. Ogrodowa 15, Pałac Rodziny Poznańskich

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas koncertu Sala Lustrzana Pałacu Rodziny Poznańskich wypełni się dźwiękami kołęd i utworów świątecznych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 18 zł (bilet normalny), 12 zł (bilet ulgowy)

17.12.2025 – SZKOLENIE ONLINE: PRYZNANIE ŚWIADCZEŃ ZWIĄZANYCH Z NIEZDOLNOŚCIĄ DO PRACY – RENTA Z TYTUŁU NIEZDOLNOŚCI DO PRACY, RENTA SOCJALNA WRAZ Z DODATKIEM DOPEŁNIAJĄCYM, ŚWIADCZENIE UZUPEŁNIAJĄCE

Godz.: 10:00–12:00

Adres: online

Organizator: I Oddział ZUS w Łodzi – II Inspektorat

Opis: Zasady przyznawania świadczeń przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Zapisy: szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt: Udział bezpłatny

17.12.2025 – POEZJĄ OTULENI

Godz.: 15:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Spotkanie literackie połączone z prezentacją wierszy w świątecznym nastroju poetów, którzy słowem potrafią ocieplić zimowy klimat.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

18.12.2025 – JAK WIGILIĘ KIEDYŚ OBCHODZONO

Godz.: 10:00

Adres: ul. Bartoka 27

Organizator: Filia nr 57

Opis: Przeniesiemy się w przeszłość, by zapoznać się z dawną obrzędowością i świątecznymi zwyczajami tego szczególnego dnia.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

18.12.2025 – SPOTKANIA NA WYSTAWACH W MUZEUM SZTUKI W ŁODZI

Godz.: 12:30

Adres: MS2, ul. Ogrodowa 19

Organizator: Muzeum Sztuki w Łodzi, kustosz Małgorzata Wiktorko

Opis: Orowadzanie po wystawie Sposoby widzenia będzie doskonałą okazją, aby zapoznać się ze słynną na całym świecie kolekcją Muzeum Sztuki w Łodzi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 20 zł

18.12.2025 – STYL I IKONA – KSIĘŻNA DIANA – WYKŁAD

Godz.: 17:00

Adres: Liceum Ogólnokształcące nr XXIII im. ks. prof. J. Tischnera, al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 159

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Przyjrzymy się znanym stylizacjom, które uczyniły z Lady Di ikonę stylu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

19.12.2025 – ŁÓDZKIE RETROSPEKCJE – SPOTKANIE Z RYSZARDEM BONISŁAWSKIM

Godz.: 17:00

Adres: ul. Limanowskiego 166

Organizator: MSK: Żabieniec (CAiR RONDO)

Opis: Tematem spotkania będzie „Rewitalizacja Łodzi”.

Zapisy: 42 653 36 45, 502 623 846 / rondo@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

19.12.2025 – KLUB FILMOWY KLATKA PO KLATCE ZAPRASZA NA PRZEDŚWIĄTECZNE SPOTKANIE FAŁA EMOCJI I NADZIEI

Godz.: 17:00

Adres: ul. Gdańska 100/102, sala konferencyjna (dostępna winda)

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Marsz. J. Piłsudskiego

Opis: Wydarzenie uświetni pokaz filmu z polskim lektorem i napisami w reż. Juana Antonio Bayony.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

19.12.2025 – ŚWIĘTA POD JEDNYM DACHEM – OPROWADZANIE Z CYKLU JUBILEUSZOWY PAŁAC NA PIĄTEK

Godz.: 18:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Orowadzanie po wnętrzach Pałacu Rodziny Poznańskich połączone ze zwiedzaniem wystawy Na wspólnym podwórku...

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

Koszt: 25 zł (bilet normalny), 18 zł (bilet ulgowy)



Łódzka tytka Seniora

20.12.2025 – GRUDNIOWE ŚWIĘTA W ŁÓDZKICH DOMACH – OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ NA WSPÓLNYM PODWÓRKU...

Godz.: 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Opowiemy o zwyczajach i obyczajach związanych z grudniowymi świętami obchodzonymi przez mieszkańców dawnej Łodzi.

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

Koszt: 7 zł (bilet normalny), 5 zł (bilet ulgowy)

20.12.2025 – SPEKTAKL OPOWIEŚĆ WIGILIJNA

Godz.: 16:00

Adres: ul. Wólczańska 5

Organizator: Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi

Opis: Klasyczna, ponadczasowa lektura Charlesa Dickensa, której szczególną moc odczuwamy w okresie bożonarodzeniowym.

Zapisy: Rezerwacja biletów: 42 632 58 99, 695 087 008, 690 466 513, biletyrezerwacja@teatrarlekin.pl

Koszt: Z hasłem „Tytka” zniżka 5 zł (wówczas cena biletu wynosi 40 zł)

27.12, 28.12, 30.12.2025 – PAŁAC W ŚWIĄTECZNYM BLASKU – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 12:00 i 15:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Podczas spaceru uczestnicy usłyszą opowieść o losach rodu Poznańskich i ich rezydencji, poznają także historię wielokulturowej, przemysłowej Łodzi.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82 (od 8.12) / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: 25 zł (bilet normalny), 18 zł (bilet ulgowy)

31.12.2025 – POŻEGNANIE ROKU NA SALONACH – OPROWADZANIE PO PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

Godz.: 12:00

Adres: ul. Ogrodowa 15

Organizator: Muzeum Miasta Łodzi

Opis: Spacer po wystawach stałych uzupełnią specjalne atrakcje – na uczestników czekać będą animacje, gry z nagrodami i inne niespodzianki.

Zapisy: 692 926 319, 42 307 13 82 (od 8.12) / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt: 25 zł (bilet normalny), 18 zł (bilet ulgowy)



Łódzka tytka Seniora

WYDARZENIA CYKLICZNE

KLUB SENIORA – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Ćwiczenia na pamięć i umysł, ćwiczenia ruchowe i taneczne, wykłady z zakresu kultury i sztuki.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 40 zł/semestr

KLUB MIŁOŚNIKÓW GRY W SCRABBLE – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 12:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Gra polega na wymyślaniu powiązanych ze sobą słów i układaniu ich na planszy w sposób przypominający krzyżówkę.

Zapisy: 42 652 62 27/ lutnia@msk.lodz.pl

Koszt: 20 zł/sezon

WSPARCIE TECHNICZNE – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 12:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Rozwiążemy problem z telefonem, laptopem i innym urządzeniem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

CHÓR SENIORA KAROLINKI – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 13:45

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew

Opis: Zapraszamy do uczestnictwa w zajęciach amatorskiego chóru seniorów.

Zapisy: 42 687 02 07; 501 939 033 / sekretariat

Koszt: 25 zł/rok

DYSKUSYJNY KLUB FILMOWY – DRUGI PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 17:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew oraz Kino Przytulne

Opis: Projekcje filmowe wzbogacone o dyskusje.

Zapisy: 42 687 02 07; 501 939 033 / sekretariat

Koszt: 12 zł, gotówka, płatne przed projekcją



Łódzka tytka Seniora

W 80 MINUT DO KOŁA ŚWIATA – DRUGI PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

PRZYGODA Z FOTOGRAFIĄ – CZWARTY PONIEDZIAŁEK MIESIĄCA

Godz.: 17:30

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew oraz Kino Przytulne

Opis: Cykl pokazów zdjęć oraz spotkania miłośników fotografowania, realizowane przy współpracy ze Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Fotografii Humanistycznej *Foto Humanum*.

Zapisy: 42 687 02 07; 501 939 033 / sekretariat

Koszt: Udział bezpłatny

JĘZYK HISZPAŃSKI – PONIEDZIAŁKI I WTORKI

Godz.: pn: 19:00–20:00; wt: 18:00–19:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia rozwijające mówienie i rozumienie ze słuchu.

Zapisy: 574 190 682 / www.msk.lodz.pl

Koszt: 160 zł/mc (zajęcia raz w tygodniu)

SALSATION – TAŃCZ, BAW SIĘ, ZADBAJ O SWOJĄ KONDYCJĘ – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 19:30–20:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia taneczno-fitnessowe poprawiają kondycję fizyczną i psychiczną.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: karnet miesięczny: 20 zł/zajęcia, bez karnetu: 25 zł/zajęcia

JOGA – PONIEDZIAŁKI

Godz.: 19:00–20:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Ćwiczenia rozciągające mięśnie całego ciała.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 28 zł/wejście, 96 zł/karnet 4 zajęć

ZAJĘCIA INSTRUMENTALNE – GITARA KLASYCZNA, BASOWA, ELEKTRYCZNA/PIANINO/UKULELE/WIOLONCZELA/SKRZYPCE/KEYBOARD – PONIEDZIAŁKI

Godz.: godzina zajęć ustalana indywidualnie

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia pomogą ci krok po kroku osiągnąć wymarzone cele.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: Karnet miesięczny: 60 zł/zajęcia, bez karnetu: 70 zł/zajęcia



Łódzka tytka Seniora

STUDIO MAESTRO+ – PONIEDZIAŁKI, WTORKI

Godz.: 16:00–19:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Twórcza aktywizacja seniorów poprzez różne techniki plastyczne.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: 75 zł wpisowe/semestr

CERAMIKA – PONIEDZIAŁKI I WTORKI

Godz.: pn: 17:30–19:30 – grupa zaawansowana; wt: 16:30–18:30 – grupa początkująca;

wt: 18:30–20:30 – grupa zaawansowana

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia ceramiczne z wykorzystaniem różnorodnych technik lepienia.

Zapisy: 574 190 682 / www.msk.lodz.pl

Koszt: 160 zł/mc (zajęcia raz w tygodniu)

MASAŻE – PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI

Godz.: 9:00–13:00

Adres: ul. Wólczańska 225, lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Światlik

Opis: Masaże lecznicze i relaksacyjne.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / info@fundacjaswiatlik.org

Koszt: 50 zł/zabieg

MAGICZNY KRĄG – PONIEDZIAŁKI, ŚRODY

Godz.: 14:00–15:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Warsztaty tańca w kręgu.

Zapisy: 795 505 861 / m.marszalkowska@msk.lodz.pl

Koszt: 56 zł/mc (1 x tyg.), 96 zł/mc (2 x tyg.), 20 zł/zajęcia

JĘZYK ANGIELSKI – PONIEDZIAŁKI, ŚRODY

Godz.: pn: 18:45–20:15 (grupa zaawansowana), śr: 18:45–20:15 (grupa podstawowa)

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Zajęcia z podstaw angielskiego i konwersacje dla zaawansowanych.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: 120 zł/mc



Łódzka tytka Seniora

PRZYTULNY KLUB FILMOWY – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz.: czw: 11:00; pn i czw: 12:15

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Klimatyczne seanse filmowe oraz seanse turystyczne. Szczegółowy repertuar na stronie <https://msk.lodz.pl/msk-dabrowa> i pod numerem telefonu 42 641 82 81.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 10 zł

CHEERLEADERKI 60 + – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz.: pn: 12:30; czw: 11:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew oraz Kino Przytulne

Opis: Zajęcia taneczne z nauką układów choreograficznych.

Zapisy: 42 687 02 07; 501 939 033 / sekretariat

Koszt: 25 zł/rok

ZDROWY KRĘGOSŁUP – WZMACNIANIE – PONIEDZIAŁKI I CZWARTKI

Godz.: pn: 18:15–19:15; czw: 18:30–19:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia ze stretchingiem, rozluźnieniem ciała i wzmocnianiem mięśni.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 15 zł za jedno zajęcia w karnecie miesięcznym, 20 zł jednorazowe wejście

GIMNASTYKA W WODZIE – PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

Godz.: pn: 8:30–9:15; 10:00–10:45; 11:30–12:15 / wt: 8:30–9:15; 10:00–10:45; 11:45–12:30; 13:00–13:45 / śr: 8:30–9:15; 10:30–11:15; 11:30–12:15 / czw: 8:30–9:15; 10:00–10:45; 11:30–12:15; 13:00–13:30 / pt: 8:30–9:15; 10:00–10:45; 11:30–12:15

Adres: Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki

Organizator: MOSiR Łódź

Zapisy: telefoniczne: 536 777 610

Koszt: bilet wstępu na obiekt

OGÓLNOROZWOJOWE – PONIEDZIAŁEK–PIĄTEK

Godz.: 10:30–1:15

Adres: Hala Sportowa: ul. Małachowskiego (pn–pt), ul. Skorupki (wt–pt)

Organizator: MOSiR Łódź

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

RYSUNEK I MALARSTWO – PONIEDZIAŁKI I PIĄTKI

Godz.: 18:00–20:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502



Łódzka tytka Seniora

Opis: Uczestnicy poznają techniki malarskie i rysunkowe, studium anatomii, pejzaże i martwą naturę. Program dostosowany do poziomu uczestników.

Zapisy: 574 190 682 / www.msk.lodz.pl

Koszt: 120 zł/mc (zajęcia raz w tygodniu), 200 zł/mc (zajęcia 2 razy w tygodniu)

JĘZYK WŁOSKI – WTORKI

Godz.: 10:15–11:45 – grupa kontynuująca naukę; 12:00–13:30 – grupa od podstaw

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Nauka podstawowych zwrotów, niezbędnej gramatyki oraz konwersacje.

Zapisy: 574 190 682 / www.msk.lodz.pl

Koszt: 160 zł/mc (zajęcia raz w tygodniu)

NAUKA GRY NA AKORDEONIE I PIANINIE – WTORKI (od 7.10)

Godz.: ustalone indywidualnie

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Dostosowanie do umiejętności ucznia; wymagany własny instrument.

Zapisy: 574 190 682 / www.msk.lodz.pl

Koszt: 240 zł/mc (akordeon); 280 zł/mc (pianino)

KLUB FILMOWY 502 – WTORKI

Godz.: 11:00–14:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Repertuar seansów przygotowywany jest przez pana Jacka Krajewskiego.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 12 zł

ŻYCIE LASU – DRUGI WTOREK MIESIĄCA

Godz.: 14:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew

Opis: Prelekcja połączona z projekcją filmu.

Zapisy: 42 687 02 07; 501 939 033 / sekretariat

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA SENIORÓW – PIERWSZY I TRZECI WTOREK MIESIĄCA

Godz.: 14:00–16:00

Adres: ul. Anny Jagiellonki 4

Organizator: MSK: Olechów – Strefa Kultury Otwartej

Opis: Spotkania Seniorów na Olechowie.

Zapisy: 791 180 127, sko@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

BRYDŻ NA GÓRNEJ – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: wt: 15:00–19:00; czw: 9:00–13:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna – Ośrodek Górna

Opis: Spotkania miłośników brydża.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 589 / zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

JOGA VINYSAS – WTORKI

Godz.: 16:30–17:45

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna – Ośrodek Górna

Opis: Zajęcia wspierające kondycję, koncentrację oraz redukcję stresu.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 589 / zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: 100 zł/karnet, 30 zł/wejście jednorazowe

NIEOCZYWISTE OBLICZA ZAPACHU – WTORKI

Godz.: 16:30–18:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Będziemy tropić ślady zapachu w różnych kulturach i sztuce.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: 60 zł/mc, 20 zł/zajęcia

PRACOWNIA CERAMIKI – WTORKI

Godz.: 17:00–19:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia dla początkujących i zaawansowanych – zapewniamy materiały.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 50 zł za jedno zajęcia w karnecie miesięcznym, 60 zł jednorazowe wejście

RADOGOSKI CHÓR SENIORA – WTORKI

Godz.: 17:00–19:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia wokalne dla pragnących rozwijać swoje umiejętności śpiewu.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz zakładka „zajęcia”)

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA Z PODRÓŻNIKIEM – KAŻDY OSTATNI WTOREK MIESIĄCA

Godz.: 17:00–18:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury



Łódzka tytka Seniora

Opis: Cykl spotkań opisujących kulturę krajów bliskich i dalekich.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: Udział bezpłatny

SPOTKANIA ZE SZTUKĄ – WYKŁADY – KAŻDY TRZECI WTOREK MIESIĄCA

Godz.: 17:00–18:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Poznaj historie obrazów, rzeźb i tradycji oraz odwiedź pracownię mistrzów.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: Udział bezpłatny

GYMNASTYKA – WTORKI

Godz.: 18:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Stopniowa poprawa kondycji i wzmacnianie grup mięśniowych.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 100 zł/mc

GYMNASTYKA 65+ – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 9:30–10:30

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia poprawiające sprawność, dobre samopoczucie i komfort ruchu.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 80 zł/mc (zajęcia raz w tygodniu), 160 zł/mc (zajęcia 2 razy w tygodniu)

GYMNASTYKA ZDROWY KRĘGOSŁUP – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: 9:30–10:30 I grupa / 10:40–11:40 II grupa

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia usprawniające organizm, wzmacniają mięśnie i kondycję fizyczną.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 100 zł/karnet miesięczny, 15 zł/wejście

TWÓJ RUCH Z TYTKĄ – WTORKI I CZWARTKI

Godz.: wt: 10:00–10:55; czw: 16:30–17:25

Adres: al. Kościuszki 116, Szkoła Tańca TONdance

Organizator: Stowarzyszenie UroConti Oddział w Łodzi

Opis: Ćwiczenia gimnastyczne wzmacniające mięśnie dna miednicy przy nietrzymaniu moczu, niestabilności narządów rodnych i bólach lędźwiowych.

Zapisy: 662 000 762 / biuro@tondance.pl

Koszt: 22 zł/wejście



Łódzka tytka Seniora

KURS JĘZYKA ANGIELSKIEGO 50+ – WTOREK I CZWARTEK

Godz.: 12:00–14:00 grupa początkująca

Adres: ul. Wólczańska 225, lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Świetlik

Opis: Zajęcia dostosowane do poziomu uczestników – zapewniamy materiały.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / info@fundacjaswietlik.org

Koszt: 200 zł/mc

PRACOWNIA INSPIRACJI – ŚRODY

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Różnorodne techniki plastyczne, m.in: malarstwo, rysunek, akwarela, kolaż.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 40 zł/mc

SZTUKA PATRZENIA – ŚRODY

Godz.: 11:00–12:15

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Przybliżymy historię sztuki. Odwiedzimy łódzkie galerie i muzea.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KURS KOMPUTEROWY – ŚRODY

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna – Ośrodek Górna

Opis: Kurs z obsługi komputera oraz aplikacji i mediów społecznościowych.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 589 / zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: 60 zł/6 godzin

NABÓR WOKALISTÓW DO CHÓRU SENIORÓW CANTO – ŚRODY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Grupa pasjonatów śpiewu solowego i zespołowego.

Zapisy: 42 652 62 27 / lutnia@msk.lodz.pl

Koszt: 20 zł/sezon

RYTMICZANKI – ZAJĘCIA RUCHOWE PRZY MUZYCE – ŚRODY

Godz.: 11:00

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia



Łódzka tytka Seniora

Opis: Zajęcia ruchowo-taneczne przy muzyce.

Zapisy: 42 652 62 27 / lutnia@msk.lodz.pl

Koszt: 40 zł/mc; 30 zł/mc dla uczestników Klubu Seniora Przy Kominku

HELLO SENIOR – ŚRODY

Godz.: 12:00

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa

Opis: Kurs angielskiego.

Zapisy: 42 641 82 81

Koszt: 40 zł/mc

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW – ŚRODY

Godz.: 13:00 – grupa początkująca; 14:00 – grupa zaawansowana

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Zajęcia ruchowo-taneczne usprawniające koordynację ruchową ciała.

Zapisy: 42 652 62 27 / lutnia@msk.lodz.pl

Koszt: 20 zł/sezon

GYMNASTYKA NA KRZESŁACH – ŚRODY

Godz.: 15:30–16:00

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Łagodna aktywność: cardio na krześle, praca z oddechem i rozciąganie.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: 20 zł/mc

W MĘSKIM GRONIE – WARSZTATY KONSTRUKCYJNE – ŚRODY

Godz.: 16:30–18:30

Adres: Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11

Organizator: Fundacja W Człowieku Widzieć Brata

Opis: Gimnastyka umysłu, odkrywanie nowych rozwiązań i właściwości grawitacji oraz spędzanie czasu w życzliwym męskim gronie.

Zapisy: 669 322 406 / fundacja@pomagajznami.org

Koszt: Udział bezpłatny

STRETCHING Z ELEMENTAMI PILATESU – ŚRODY

Godz.: 19:30–20:30

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia wzmacniają mięśnie głębokie i poprawiają elastyczność ciała.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 15 zł/mc, 20 zł/zajęcia



Łódzka tytka Seniora

NAUKA GRY NA AKORDEONIE – ŚRODY

Godz.: terminy ustalane indywidualnie

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Uczestnicy poznają podstawy i możliwości gry na akordeonie.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 60 zł/mc, 70 zł/zajęcia

IMPROWIZACJE RUCHOWE – ŚRODY I PIĄTKI

Godz.: 15:00–16:00

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardz – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Zajęcia ruchowe z elementami jogi i Tai Chi przy relaksacyjnej muzyce.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA – CZWARTKI

Godz.: 9:15

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew

Opis: Zajęcia metodą mobilnej rekreacji muzycznej wspierające rozwój, radzenie sobie ze stresem i wiarę w siebie (weź wygodne ubranie i obuwie na zmianę).

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033 / sekretariat

Koszt: 60 zł/c

NAUKA JĘZYKA ANGIELSKIEGO – CZWARTKI

Godz.: 10:00 – grupa zaawansowana; 13:00 – grupa początkująca

Adres: ul. Łanowa 14

Organizator: MSK: Teofilów – Centrum Twórczości Lutnia

Opis: Nauka języka angielskiego dla Seniorów.

Zapisy: 42 652 62 27 / lutnia@msk.lodz.pl

Koszt: 60 zł/4 zajęcia

KONSULTACJE REUMATOLOGICZNE – CZWARTKI

Godz.: 10:00

Adres: ul. Wólczańska 225, lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Świetlik

Opis: Wykwalifikowani pracownicy oraz doświadczona kadra medyczna troszczą się o zdrowie i komfort seniorów.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / info@fundacjaswietlik.org

Koszt: 130 zł/wizyta

MUZYKOTERAPIA: ANATOMIA RUCHU – CZWARTKI

Godz.: 10:30

Adres: ul. Dąbrowskiego 93

Organizator: MSK Dąbrowa



Łódzka tytułka Seniora

Opis: Zadbamy o sprawność psychofizyczną, zajęcia zawierają elementy choreoterapii, muzykoterapii, technik oddechowych oraz relaksacyjnych.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE – CZWARTKI (2.10, 6.11, 4.12)

Godz.: 11:00–13:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna – Ośrodek Górna

Opis: Uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 589 / zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

GIMNASTYKA – CZWARTKI

Godz.: 11:40–12:40

Adres: ul. Niciarniana 1/3

Organizator: MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna

Opis: Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek.

Zapisy: 510 313 310

Koszt: 60 zł

BABCIE W LOCIE Z DZIADKIEM – SPOTKANIA, PRÓBY TEATRALNE – CZWARTKI

Godz.: 14:00

Adres: ul. Bratysławska 6A

Organizator: MSK, filia Karolew oraz Kino Przytulne

Opis: Grupa przygotowuje teksty do spektakli dla dzieci i dorosłych.

Zapisy: 42 687 02 07, 501 939 033 / sekretariat

Koszt: 25 zł/ ok

ZASMAKUJ ŚWIATA – CZWARTKI

Godz.: 14:00–15:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Rozmawiamy o tradycjach kulinarnych różnych kultur, degustujemy dania.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

LATINOTOMA – CZWARTKI

Godz.: 14:45–15:45

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Nauka tańców latynoamerykańskich.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 40 zł/mc (zajęcia raz w tygodniu)



Łódzka tytka Seniora

KINO PRZYTULNE NA WYSPIE – CZWARTKI

Godz.: 15:30–17:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: W miłej atmosferze poznamy klasyki kina i nowości z wielkiego ekranu.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 10 zł

KLUB DIABETYKÓW KOŁO BAŁUTY NR 8 – PIERWSZY I TRZECI CZWARTEK MIESIĄCA

Godz.: 16:00–18:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Szerzymy świadomość cukrzycy w społeczeństwie, edukujemy pacjentów i ich rodziny, działamy na rzecz poprawy sytuacji diabetyków.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: Udział bezpłatny

SZYDEŁKOWANIE – CZWARTKI

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Nauka od podstaw, a także doskonalenie zaawansowanych umiejętności.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 100 zł/mc (zajęcia raz w tygodniu)

KURS TAŃCA W PARACH – CZWARTKI

Godz.: 17:15–18:45

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Nauka tańców towarzyskich. Podstawowe kroki, doskonalenie umiejętności. Uczestnictwo w zajęciach wymaga posiadania partnerki/partnera do tańca.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 60 zł/os./mc (zajęcia raz w tygodniu)

FOTO 502 – CZWARTKI

Godz.: 18:30–20:00

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Zajęcia dla osób zainteresowanych fotografowaniem.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 120 zł/mc (zajęcia raz w tygodniu)



Łódzka tytka Seniora

LATINO MIX GOLD – PIĄTKI

Godz.: 11:00–11:45

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zajęcia taneczno-fitnessowe. W programie nauka kroków i choreografii, m.in.: salsy, bachaty, cha-chy, trening funkcjonalny w trakcie tańca i zabawy.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 50 zł/karnet miesięczny, 15 zł/wejście

FARMACEUCI KONTRA DEZINFORMACJA – PIERWSZY PIĄTEK MIESIĄCA

Godz.: 11:00–12:00

Adres: ul. Julianowska 12

Organizator: Okręgowa Izba Aptekarska w Łodzi

Opis: Farmaceuci obalą mity o lekach i suplementach, wyjaśnią interakcje z pokarmami i napojami oraz poinformują o dostępnych w aptekach szczepieniach.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA TEATRALNE KABARETU WACŁAW I JEGO FERAJNA – PIĄTKI

Godz.: 12:00–15:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna – Ośrodek Górna

Opis: Zajęcia literacko-wokalne o charakterze kabaretowym.

Zapisy: 42 684 66 47, 501 180 589 / zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO KORONECZKA – PIĄTKI

Godz.: 15:00–18:00

Adres: ul. Siedlecka 1

Organizator: MSK: Górna – Ośrodek Górna

Opis: Tworzenie biżuterii lub ozdób dla domu (materiały we własnym zakresie).

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

LINORYT I INNE DŁUBANKI – PIĄTKI

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Lokatorska 13

Organizator: MSK Chojny, Centrum Kultury Młodych

Opis: Opanujemy podstawy linorytu. Przejdziemy cały proces: od projektu i wycinania matrycy po wykonywanie odbitek na papierze i tkaninie.

Zapisy: 795 505 861 / ckm@msk.lodz.pl

Koszt: 80 zł/mc, 25 zł/zajęcia



Łódzka tytka Seniora

JĘZYK MIGOWY – PIĄTKI

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Wyjątkowa okazja do poznania Polskiego Języka Migowego. Uczestnicy nauczą się porozumiewać z osobami niesłyszącymi.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 120zł/mc

PRACOWNIA RĘKODZIEŁA – PIĄTKI

Godz.: 17:00–18:30

Adres: ul. Sacharowa 18

Organizator: MSK: Widzew Wschód – Dom Kultury 502

Opis: Spotkania twórcze mające na celu rozwijanie kreatywności, kształtowanie sprawności manualnej, pobudzenie wyobraźni oraz poprawę koordynacji.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: 120 zł/mc

WYSPA PLANSZÓWEK – PIĄTKI

Godz.: 17:00–21:00

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Zapraszamy do wspólnego spędzania czasu przy planszówkach.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”),
www.wyspaplanszowek.pl

Koszt: Udział bezpłatny

KONSULTACJE KARDIOLOGICZNE

Godz.: 12:00

Adres: ul. Wólczańska 225, lok. 4U (wejście od ul. Wróblewskiego)

Organizator: Fundacja Opieki Świetlik

Opis: Wykwalifikowani pracownicy oraz doświadczona kadra medyczna troszczą się o zdrowie i komfort seniorów.

Zapisy: 42 689 36 63, 518 382 599 / info@fundacjaswietlik.org

Koszt: 130 zł/wizyta

NORDIC WALKING W PARKU NAD JASINIEM (1.10–30.11.2025)

Godz.: wt i czw: 17:00 – zajęcia grupy rekreacyjnej; wt i czw: 18:00 – zajęcia grupy sportowej

Adres: ul. Tymienieckiego, park nad Jasieniem – spotykamy się na zakręcie

Organizator: Fundacja JWJ PROMOTION

Opis: Chodzimy bez względu na pogodę.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny



Łódzka tytka Seniora

EDUKACJA CYFROWA – KONSULTACJE

Godz.: terminy ustalane indywidualnie

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Indywidualne konsultacje dla seniorów z obsługi smartfona i komputera.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 15 zł/45 min.

OBSŁUGA SMARTFONA

Godz.: terminy ustalane indywidualnie

Adres: ul. Żubardzka 3

Organizator: MSK: Żubardź – Centrum Edukacji Kulturowej „Na Żubardzkiej”

Opis: Indywidualne konsultacje dla seniorów z obsługi telefonu komórkowego.

Zapisy: 42 651 67 47, 501 180 652

Koszt: Udział bezpłatny

ZAJĘCIA INDYWIDUALNE ZE ŚPIEWU

Godz.: terminy ustalane indywidualnie

Adres: ul. Stawowa 28

Organizator: MSK: Radogoszcz – Ośrodek Wyspa Kultury

Opis: Nauka emisji i higieny głosu, impostacja głosu, ćwiczenia oddechowe.

Zapisy: 501 369 349 / www.msk.lodz.pl (filia MSK Radogoszcz, zakładka „zajęcia”)

Koszt: 150 zł/mc, 45 zł/zajęcia

MARSZ NORDIC WALKING

Godz. i adres: Obiekt Rekreacyjny Stawy Stefańskiego: pn: 12:00–13:30

Park Poniatowskiego: pn i śr: 14:30–16:00

Obiekt Rekreacyjny Stawy Jana: pn i pt: 9:00–10:30

Park 3-go Maja: pn: 17:00–18:30

Park Mickiewicza: śr: 10:30–12:00; pt: 14:30–16:00

Park Piłsudskiego: śr: 16:30–18:00 ; pt: 12:00–13:00

Organizator: MOSiR Łódź

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

ZIELONE SPACERY MIASTA – ŚCIEŻKAMI ŚWIADOMOŚCI EKOLOGICZNEJ (1.10–30.11.2025)

Godz.: informacja o godzinie spacerów pod numerem tel. 509 798 490

Adres: informacja o miejscach zbiórek pod numerem tel. 509 798 490

Organizator: Stowarzyszenie Kre-Aktywni, Partner: Fundacja Veolia Polska

Opis: 7 międzypokoleniowych spacerów edukacyjnych po łódzkich lasach (Żabieniec – 3.10; Opolska-Beskidzka – 10.10; Lublinek – 18.10; Ruda-Popioły – 25.10; Augustów – 30.10).

Zapisy: 509 798 490 / office@cre-active.org.pl

Koszt: Udział bezpłatny



2023-2025

NIE ŁAM SIĘ!

**PROGRAM
WCZESNEGO WYKRYWANIA
OSTEOPOROZY**

ZAPRASZAMY:

- mieszkanki Łodzi w wieku 65+

OFERUJEMY:

- ocenę ryzyka złamania osteoporotycznego
- bezpłatne badanie densytometryczne oraz konsultację lekarską w trybie przyspieszonym
- działania edukacyjne dotyczące profilaktyki
- materiały informacyjne

WIĘCEJ INFORMACJI:

**Wydział Zdrowia i Spraw
Społecznych Urzędu Miasta Łodzi**
42 638 47 30 / dlaseniorow@uml.lodz.pl

WWW.UML.LODZ.PL/OSTEOPOROZA

Realizacja Programu polityki zdrowotnej: edukacja w zakresie osteoporozy i wczesne wykrywanie osteoporozy w latach 2023-2025 jest finansowana z Subfunduszu rozwoju profilaktyki wyodrębnionego w ramach Funduszu Medycznego, o którym jest mowa w ustawie z dnia 7 października 2020r. o Funduszu Medycznym (Dz. U. poz. 1875) oraz budżetu Miasta Łodzi.

