Wtorek, 9 maja
nr 52/2023 (284) DARMOWA GAZETA MIEJSKA
ISSN 2720-0701 | NAKŁAD: 60 000

ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA [illegible]AJĄCYCH ŁÓDŹ

INAUGURACJA

13 MAJA 2023
GODZ. 10:00-19.00
RYNEK MANUFAKTURY

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

BEZPŁATNE PRZEJAZDY KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ W ŁODZI DLA POSIADACZY KARTY ŁODZIANINA Z AKTYWNYM PAKIETEM SENIORA – OD 13 DO 26 MAJA

600 LAT ŁODZI
EX NAVICULA NAVIS

IX ŁÓDZKIE SENIORALIA
13.05 – 26.05.2023

ŚWIĘTUJMY RAZEM URODZINY ŁODZI

UML.LODZ.PL/SENIORZY **WWW.FB.COM/SENIORZYWLODZI**

ORGANIZATOR

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

PARTNER INAUGURACJI

manufaktura

PATRONAT MEDIALNY

Gazeta Senior

Głos Seniora

PARTNERZY

Akademia Tai Chi i Lok Hup

Akademickie Centrum Designu

Alliance Française Łódź

Aquapark FALA

Biblioteka Miejska w Łodzi

Bio Studio Agnes

Fabryka Aktywności Miejskiej

British Centre

calypso

caritas Archidiecezji Łódzkiej

Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

CRE Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego

Dom Dziennego Pobytu ZBOCZE

Fundacja W Człowieku Widzieć Brata

Galvarino

Herbooks Fundacja

Fundacja Kamena Łódź

Łódzka Akademia Kobiecości

SeniorApp

Activus On-Line

Galeria medytacji

Salon Pojazdów Elektrycznych

Kino Przytulne

Klub Kubuś

Policja

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz

Miejska Galeria Sztuki

MSK: Chojny MSK: Dąbrowa MSK: Górna MSK: Karolew MSK: Niciarniana MSK: Olechów MSK: Polesie

MSK: Radogoszcz MSK: Stary Widzew MSK: Teofilów MSK: Widzew Wschód MSK: Żabieniec MSK: Żubardź

600 lat Łodzi

Miejskie Centrum Medyczne "Śródmieście"

Miejskie Centrum Medyczne Bałuty

Miejskie Centrum Medyczne Górna

Jonscher

Miejskie Centrum Medyczne Polesie w Łodzi

Miejskie Centrum Medyczne Widzew w Łodzi

MPG Łódź

Mobilex

MPK-Łódź

Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Muzeum Kinematografii w Łodzi

MPH Muzeum Pałac Herbsta

ms Muzeum Sztuki

MŚ Muzeum Światła

Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi

PZ ERI

3 Piętra

Łódzka Polska

DiaTera Poradnia Psychologiczna

Lodz Airport Central Poland

Oddział Łódzki PTTK im. Jana Czerwińskiego

Ramki Studio Optyczne

Spółdzielnia Mieszkaniowa Radogoszcz Wschód

Ludzie Fabryki

Fabryka Równości

Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich przyjaciele osób starszych

Studium Języków Obcych MLC

subvenio

nowy

Teatr Powszechny w Łodzi

HaloFon

Dom na Osiedlu

Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Politechnika Łódzka Uniwersytet Trzeciego Wieku Pł.

ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych

ZGO

Zarząd Zieleni Miejskiej w Łodzi

40 lat Łódź

IX ŁÓDZKIE SENIORALIA
13.05 – 26.05.2023

Kochani Seniorzy

Coroczne święto seniorów na 600-lecie Łodzi? To musi być wyjątkowe wydarzenie! Rozpoczynają się IX Łódzkie Senioralia, dwa tygodnie imprez dedykowanych łodzianom 60+.
Tegoroczna edycja będzie wyjątkowa, ponieważ łączy się z obchodami jubileuszu naszego miasta. W takcie trwania Łódzkich Senioraliów zaprosimy Was do wspólnego świętowania okrągłej rocznicy!
Majowe Dni Seniorów zainaugurujemy 13 maja na Rynku Manufaktury. Na odwiedzających przez cały dzień czekać będą liczne atrakcje.
A śmiałków zapraszam do wspólnej próby ustanowienia rekordu w tańczeniu zumby przez jak największą liczbę seniorów. Nasza misja? 600 seniorów tańczących zumbę na 600-lecie Łodzi! Do nauki prostego układu z instruktorami możecie dołączać od godziny 11:00. Wspólny taniec na Rynku Manufaktury odbędzie się w samo południe! Tego dnia na scenie same gwiazdy, a na finał – koncert Alicji Majewskiej z Włodzimierzem Korczem i Warsaw String Quartet.
Do 26 maja seniorzy będą mieli okazję wziąć udział w kilkuset dedykowanych im wydarzeniach. A wśród nich: potańcówki w rytmie swingu, pikniki kulinarne, spacery po Łagiewnikach czy badania medyczne. Ponadto uczestnicy zajęć organizowanych przez Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora przejdą łącznie 600 km z kijkami do nordic walking z okazji 600-lecia Łodzi. Każdy zainteresowany będzie mógł dołączyć do tego wyzwania! Na zakończenie Senioraliów odbędzie się zaś marsz nordic walking w Arturówku, połączony z wyjątkową urodzinową grą terenową oraz bezpłatnymi badaniami i poradami specjalistów.

Pozostaje mi tylko życzyć Wam wyśmienitej zabawy
i oddać w Wasze ręce klucze do bram miasta!
Do zobaczenia na Senioraliach!

Wasza
Hanna Zdanowska

Hanna Zdanowska

Prezydent Miasta Łodzi

SENIORZE WYJDŹ Z DOMU!

ŚWIĘTUJMY RAZEM URODZINY ŁODZI

UML.LODZ.PL/SENIORZY

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

INAUGURACJA
IX ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

13 MAJA 2023, GODZ. 10:00 – 19:00

RYNEK MANUFAKTURY

W PROGRAMIE:
NA ROZGRZEWKĘ - ZUMBA 60+
USTANAWIAMY REKORD
W JEDNOCZESNYM TAŃCU ZUMBY
PRZEZ JAK NAJWIĘKSZĄ
LICZBĘ OSÓB W WIEKU 60+.

NASZA MISJA?
600 SENIORÓW
TAŃCZĄCYCH ZUMBĘ
NA 600-LECIE ŁODZI!

ZAPEWNIAMY INSTRUKTORÓW
I POZYTYWNĄ ENERGIĘ.

DO „TRENINGU"
(NAUKI PROSTEGO UKŁADU)
MOŻNA DOŁĄCZAĆ
OD GODZ. 11:00.

WSPÓLNY TANIEC
NA RYNKU MANUFAKTURY
ODBĘDZIE SIĘ
W SAMO POŁUDNIE.

600 LAT ŁODZI
EX NAVICULA NAVIS

UML.LODZ.PL/SENIORZY

INAUGURACJA
IX ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

13 MAJA 2023, GODZ. 10:00 – 19:00
NA RYNKU MANUFAKTURY

STREFA NAMIOTÓW
ZAJĘCIA SPORTOWE, GRY ZRĘCZNOŚCIOWE, SZKOLENIA Z SAMOOBRONY, WARSZTATY PIROGRAFICZNE, GRA W CHIŃCZYKA XXL, KONKURSY I QUIZY, PORADY FARMACEUTÓW, BEZPŁATNE BADANIA, FOTOBUDKA 3D I WIELE INNYCH ATRAKCJI.

SCENA
WYSTĘPY TANECZNE, KABARETOWE, WOKALNE ORAZ POKAZY SPORTOWE

GWIAZDA INAUGURACJI
ALICJA MAJEWSKA, WŁODZIMIERZ KORCZ I WARSAW STRING QUARTET

DOSTĘPNOŚĆ
W RAMACH INAUGURACJI ORGANIZATOR ZAPEWNI WYDZIELONE MIEJSCA DLA OSÓB PORUSZAJĄCYCH SIĘ NA WÓZKACH ORAZ TŁUMACZA JĘZYKA MIGOWEGO, KTÓRY BĘDZIE WIDOCZNY NA DWÓCH DUŻYCH EKRANACH

ORGANIZATOR
ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

PARTNER
manufaktura dobrej energii

PATRONI MEDIALNI
Głos Seniora
Gazeta Senior

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

WIĘCEJ INFORMACJI:
ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, **42 638 47 30**

HARMONOGRAM IX ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

14 MAJA 2023 NIEDZIELA

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz.	8:00 - 20:00
Organizator/ Adres	Calypso Fitness/ Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5)/ Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)
Opis	Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

FESTIWAL ZDROWIA

ZDROWIE

Godz.	10:00 - 13:00
Organizator/ Adres	MCM im. dr. K. Jonschera/ Dom Dziennego Pobytu, ul. Przyrodnicza 7/9
Opis	Zdrowe przekąski, zdrowa dieta, porady dietetyka, ćwiczenia rehabilitacyjne, ćwiczenia na siłowni na powietrzu, nordic walking w parku, joga śmiechu, porady lekarskie i wiele innych atrakcji.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SPACER PO LESIE ŁAGIEWNICKIM

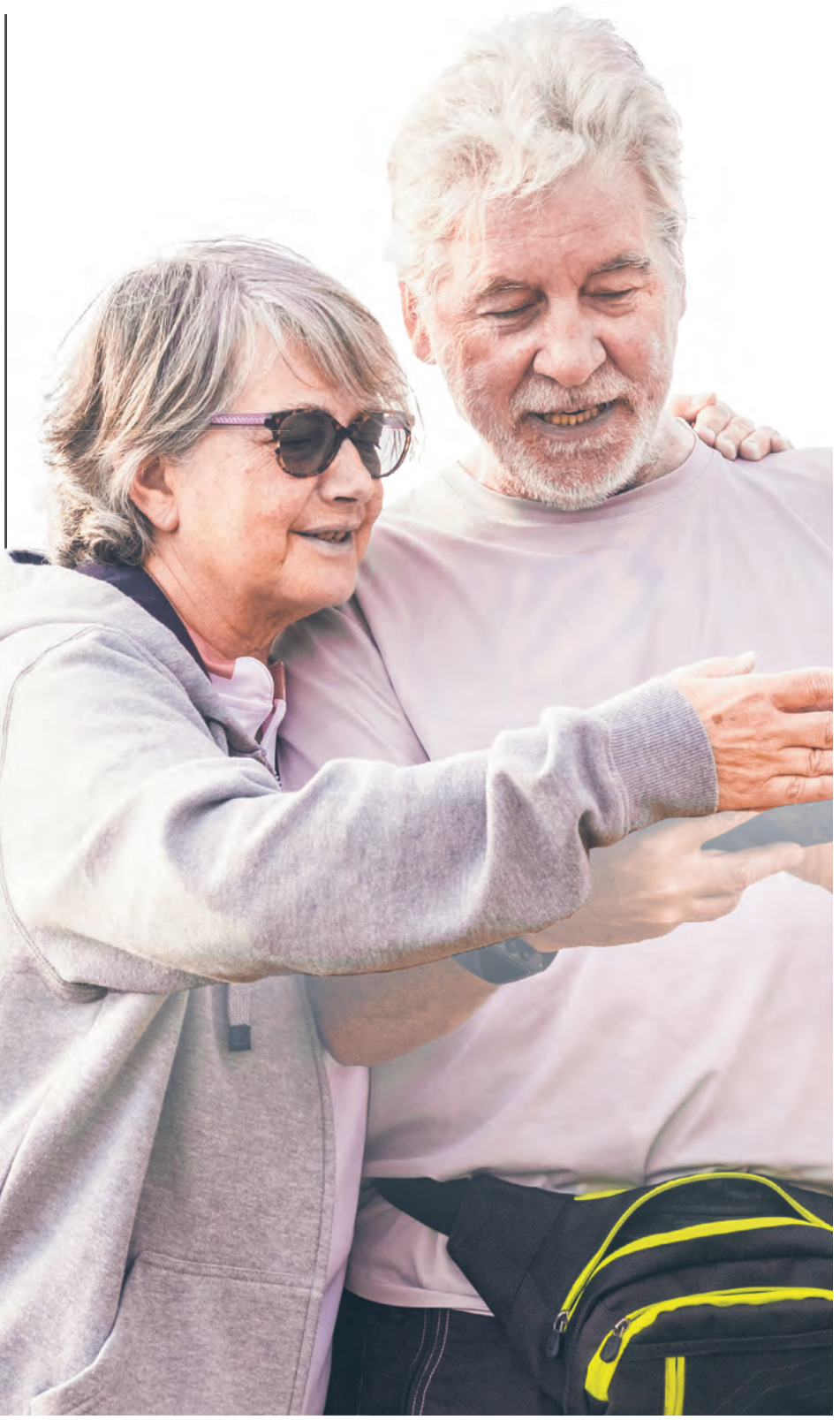
SPORT/ REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Ośrodek Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Łodzi/ ul. Wycieczkowa 103
Opis	Spacer po Lesie Łagiewnickim, połączony ze zwiedzaniem Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Łodzi wraz z częścią warsztatową poruszającą tematykę dzikich zwierząt w mieście. Uczestnicy zapoznają się z podstawowymi zasadami zachowania w przypadku kontaktu z dzikim zwierzęciem, sposobami pomocy oraz procedurą udzielania opieki zwierzętom dzikim.
Zapisy	728 476 773, 42 617 26 86/ e.czyzykowska@zzm.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

RETKINIA OKIEM ARCHEOLOGA – SPACER PRADZIEJOWY

KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi/ miejsce zbiórki - na parkingu przed Biedronką na Retkini - Maratońska 93
Opis	W ramach archeologicznego spaceru przeniesiemy się do czasów przedhistorycznych. Dowiemy się jakie znaleziska archeologiczne odkryto na terenie Retkini i poznamy „księżniczkę retkińską". Długość trasy: ok. 2 km. Spacer w ramach Koła Miłośników Archeologii i Etnografii poprowadzi archeolog mgr. Anna Olczyk
Zapisy	665 655 606 od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:00/ edukacja@maie.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny



600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

14 MAJA 2023 NIEDZIELA

WYCIECZKA ROWEROWA DO LASU KAROLEWSKIEGO

SPORT/ REKREACJA

Godz. 12:00 – 18:00

Organizator/ Adres Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej w Łodzi/ Zbiórka o godz. 12:00 przy stawie Bielice na Uroczysku Lublinek

Opis Wycieczka rowerowa prezentująca walory przyrodniczo-krajobrazowe i turystyczno-rekreacyjne Lasu Karolewskiego, zabytki związane z osadnictwem olęderskim i I wojną światową, poznamy również historię Parku Wolności w Pabianicach. Prowadzący: Piotr Solle, pabianicki geograf i autor przewodników. Trasa: Łódź – Pabianice (13:00, Dworzec PKP – możliwość indywidualnego dojechania pociągiem z Łodzi) – Las Karolewski – Leśnictwo Dąbrowa – Pawlikowice – Pabianice (Dworzec PKP, możliwość powrotu pociągiem) - Łódź. Długość trasy wraz z dojazdem i powrotem do Łodzi – 50 km. Trasa głównie asfaltowa, przewidywane odcinki dróg gruntowych i leśnych.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SPEKTAKL „NA CAŁE ŻYCIE"

KULTURA

Godz. 16:00

Organizator/ Adres Teatr Powszechny w Łodzi/ ul. Legionów 21, Duża Scena

Opis Spektakl w reżyserii Wojciecha Malajkata, teatralną adaptację scenariusza włoskiego filmu „(Nie)długo i szczęśliwie". Spektakl opowiada historię czterech małżeństw, które dowiadują się, że ich śluby są nieważne, albowiem udzielił ich człowiek jedynie udający księdza. Mają jednak okazję po raz kolejny stanąć przed ołtarzem i odnowić, teraz z pełną mocą, swoje przysięgi. Sytuacja staje się więc szansą do przyjrzenia się swoim związkom.

Zapisy Bilety do zakupienia w kasie Teatru. Wymagana rezerwacja - 42 633 50 36/ bilety@powszechny.pl lub online https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/na-cale-zycie/

Koszt 20 zł

15 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.

Zapisy 534 748 636

Koszt Udział bezpłatny

PRZEGLĄD UZĘBIENIA WRAZ Z WYKONANIEM SCALINGU ZĘBÓW

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Śródmieście" sp. z o.o./ ul. Próchnika 11 – stomatologia (parter poradni)

Opis Zabieg stosowany profilaktycznie, który polega na usuwaniu kamienia nazębnego gromadzącego się wokół szyjek zębowych w obrębie dwóch powierzchni: nad i pod dziąsłami.

Zapisy 42 633 45 66

Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00

Organizator/ Adres Calypso Fitness Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)

Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

15 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 18:00

Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ

Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO

PORADY

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/ Adres I Oddział ZUS w Łodzi/ dyżur telefoniczny pod nr. tel.: 42 638 24 00

Opis Ekspert będzie do Państwa dyspozycji w zakresie tematyki emerytalno-rentowej. Podczas dyżuru będą mogli Państwo uzyskać informacje nt.: zmian w przepisach podatkowych, funkcjonalności Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u, mLegitymacja, korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń. Ekspert będzie dostępny tylko we wskazanych godzinach.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

NORDIC WALKING

SPORT/ REKREACJA

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi,, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta/ zbiórka: Stacja ŁKA Radogoszcz Zachód

Opis Spacer nordic walking po Lesie Harcerskim.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00

Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych / ul. Żeromskiego 51

Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.

Zapisy 510 101 224

Koszt Udział bezpłatny

KLUB PLASTYKA AMATORA

EDUKACJA

Godz. 10:30

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Widok/ al. J. Piłsudskiego 133

Opis Zajęcia skierowane są do dorosłych, którzy interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi. Zajęcia obejmują rysunek (ołówek, węgiel, tusz), malarstwo (pastel, akwarela, tempera, gwasz i farby plakatowe, a także farby olejne - techniki do wyboru), martwe natury, portrety, szkice postaci, kompozycje plastyczne, udział w okazjonalnych wystawach grupowych i indywidualnych w galeriach Miejskiej Strefy Kultury.

Zapisy 574 255 542/ widok@msk.lodz.pl

Koszt 25 zł/pojedyncze wejście na zajęcia

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

WIĘCEJ INFORMACJI:

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, **42 638 47 30**

15 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

GIMNASTYKA 60+

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 - 12:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3
Opis Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia skomponowane są w sposób pozwalający zachować ciało w dobrej kondycji. Zajęcia uczą zdrowego i efektywnego relaksu, pozwalają poznać własne ciało i pokazują jak w życiu codziennym o nie dbać.
Zapisy 510 313 310
Koszt Udział bezpłatny

SEANS TURYSTYCZNY ZAMKI NAD LOARĄ

KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Klub „Dąbrowa", Kino Przytulne/ ul. Dąbrowskiego 93
Opis Podróż po dolinie Loary, historycznej krainie Francji, na obszarze której znajduje się ponad 300 średniowiecznych i renesansowych zamków oraz pałaców doby oświecenia.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby – płatność tylko gotówką przed wejściem

PORADY Z OBSŁUGI SMARTFONA

EDUKACJA

Godz. 11:00 – 13:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3
Opis Pomożemy i ułatwimy seniorom ustawić telefon komórkowy, tak aby komfortowo się z niego korzystało. Ustawimy podświetlenie ekranu, głośność dzwonków i alarmów. Objaśniamy jak łatwo napisać i wysłać wiadomość, jak przypisać i udostępnić na ekranie ważne kontakty.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt Udział bezpłatny

TAI CHI W PARKU

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00
Organizator/ Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią. Park Źródliska przy altanie
Opis Tai Chi to starochińska forma aktywności ruchowej uprawiana po dziś dzień na całym świecie, Rozwija ciało i umysł, a efektem są nie tylko korzyści dla naszego zdrowia ale również pozytywne oddziaływanie na nasze życie codzienne. Tai Chi ćwiczone regularnie pozwala nam odzyskać świadomość kontroli swojego własnego zdrowia.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

DOBROSTAN ODYSEI

ZDROWIE

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Biblioteka Odyseja/ ul. Wschodnia 42
Opis Gdzinna relaksacja w Bibliotece Odyseja, podczas której rozluźnimy napięcie w ciele i zadbamy o oczyszczenie umysłu z nadmiaru myśli i nazbieranych emocji.
Zapisy 577 470 040/ osobiście, obowiązuje okazanie fiszki bibliotecznej w dniu wydarzenia.
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00
Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10
Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację , założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD PT. ŁÓDZKA TEMATYKA W TWÓRCZOŚCI TUWIMA

KULTURA

Godz. 12:30 – 13:30
Organizator/ Adres Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz/ ul. Lindleya 3/5, Aula im. prof. Wacława Szuberta UŁ
Opis Julian Tuwim - autor wielu wierszy, skeczy i tekstów piosenek, nierozerwalnie związany z Łodzią, poświęcił naszemu miastu wiele utworów. W poemacie „Kwiaty polskie", odnajdziemy na przykład fragment dotyczący ul. Piotrkowskiej, a w wierszu „Łódź" między innymi opis hotelu „Savoy" i gimnazjum męskiego (obecnie III LO) przy ul. Sienkiewicza 46, do którego poeta uczęszczał. Do poznania innych łódzkich śladów w twórczości Tuwima zapraszamy na wykład dr hab. Tomasza Cieślaka.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

GIMNASTYKA – ZDROWY KRĘGOSŁUP

SPORT/ REKREACJA

Godz. 12:45 – 13:45
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska/ ul. Rzgowska 170
Opis Zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku. Ćwiczenia te dają wiele korzyści zarówno osobom aktywnym jak i prowadzącym bierny tryb życia.
Zapisy 42 306 74 74
Koszt Udział bezpłatny

PARK ŹRÓDLISKA - OGRÓD SPACEROWY ŁODZI

SPORT/ REKREACJA

Godz. 13:30 – 15:00
Organizator/ Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi – Klub Przyjaciół Biblioteki M. Andrzejewska-Warchocka, I. Bartczak, K. Salska-Kopeć/ Park Źródliska I
Opis Przechadzka po najstarszym parku łódzkim, wzbogacona ciekawostkami historycznymi i lokalnymi legendami. Spacer poprowadzą Małgorzata Lewandowska (przewodnik) oraz Iwona Bartczak (bibliotekarka-regionalistka).
Zapisy : 42 636 83 26/ czytelnia@cre-lodz.edu.pl
Koszt Udział bezpłatny

GŁÓWKUJEMY - WARSZTATY DLA SENIORÓW

EDUKACJA

Godz. 14:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury filia CAiR Rondo, ul. Limanowskiego 166
Opis Łamanie głowy, twórcze myślenie, gry teatralne to program zajęć skierowanych do seniorów. Zapraszamy do wspólnej intelektualno-ruchowej zabawy. Prowadzenie Dorota Radziewicz.
Zapisy 42 653 36 45
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD

ZDROWIE

Godz. 14:00 – 15:30
Organizator/ Adres Zakład Biochemii Farmaceutycznej i Diagnostyki Molekularnej, Zakład Pielęgniarstwa Zachowawczego/ Aula im. Pruszczyńskiego, Rektorat Uniwersytetu Medycznego, 2 p. al. Kościuszki 4
Opis Wykład pt. „Cukrzyca - to co musisz wiedzieć".
Zapisy 42 677 91 27, w dni powszednie do godz. 15:00
Koszt Udział bezpłatny

SPACER ZE SMARTPHONEM

EDUKACJA

Godz. 15:00 – 17:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1
Opis W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider.
Zapisy 791 180 240/ gorna@msk.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY PLASTYCZNE

KULTURA

Godz. 16:00 -18:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3
Opis Warsztaty plastyczne z seniorami z grupy Studio Maestro + - kompozycje malarskie "Kwiaty". Prowadzenie warsztatów artysta plastyk Urszula Issaieff.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt 15 zł

15 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE
ZDROWIE

Godz. 16:00 – 18:00
Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u
Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.
Zapisy 669 225 220
Koszt Udział bezpłatny

CYFROWA BIBLIOTEKA FRANCUSKA
KULTURA

Godz. 16:30
Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis Culturethèque - cyfrowa biblioteka francuskich instytucji kulturalnych za granicą. Bogaty zbiór literatury, książki w wersji audio w tzw. łatwym francuskim, czasopisma, magazyny, filmy dokumentalne, filmy naukowe, moduły do nauki, utwory muzyczne wszystkich gatunków, a także filmy animowane dla dzieci.
Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

SPEKTAKL PT. JUBILEUSZ
KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CT Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis Spektakl Antoniego Czechowa prezentuje - Teatr Podtekst, reżyseria Jerzy Hutek. „Jubileusz" to miniatura satyryczna poruszająca kwestie obyczajowe urzędników prowincjonalnego banku. Autor w swoim przekazie łączy komizm z krytyką społeczną.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WERNISAŻ WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ
KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Fundacja Kamena Łódź, Biblioteka Tatarak Filia nr 20/ ul. Turoszowska 9a
Opis W ramach programu „Seniora sposób na życie" – wernisaż wystawy fotograficznej oraz promocja tomiku poetyckiego Wandy Józefowicz- seniorki, członkini grup twórczych Kamena i Limeryk w Łodzi.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE
EDUKACJA

Godz. 18:00 – 20:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1
Opis Klub Komputerowy w Miejskiej Strefie Kultury w filii Ośrodek Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw.
Zapisy 791 180 240/ gorna@msk.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

16 MAJA 2023 WTOREK

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE
ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157
Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.
Zapisy 534 748 636
Koszt Udział bezpłatny

16 MAJA 2023 WTOREK

PRZEGLĄD UZĘBIENIA WRAZ Z WYKONANIEM SCALINGU ZĘBÓW
ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Śródmieście" sp. z o.o./ ul. Próchnika 11 – stomatologia (parter poradni)
Opis Zabieg stosowany profilaktycznie, który polega na usuwaniu kamienia nazębnego gromadzącego się wokół szyjek zębowych w obrębie dwóch powierzchni: nad i pod dziąsłami.
Zapisy 42 633 45 66
Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS
SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00
Organizator / Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)
Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY
ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00
Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ
Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE KOMPOSTOWNI MIEJSKIEJ
EDUKACJA

Godz. 10:00
Organizator/ Adres Zarząd Gospodarowania Odpadami w Łodzi/ ul. Sanitariuszek 70/72
Opis Zwiedzanie Kompostowni Miejskiej przyjmującej odpady zielone od mieszkańców Miasta oraz podmiotów gospodarczych, zapoznanie się z procesem technologicznym produkcji kompostu i jego zastosowaniem przy uprawie roślin.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI
PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00
Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych / ul. Żeromskiego 51
Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.
Zapisy 510 101 224
Koszt Udział bezpłatny

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PAWILONACH PALMIARNI
EDUKACJA

Godz. 10:30
Organizator/ Adres Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi/ al. Piłsudskiego 61
Opis Uczestnicy będą mogli poznać bogatą kolekcję roślin egzotycznych pochodzących z ciepłych stref klimatycznych, m. in. ponad 150-letnie palmy będące żywymi świadkami historii Łodzi, wspaniałe bananowce, araukarie, bambusy, figowce, storczyki, paprocie oraz wiele innych roślin ozdobnych.
Zapisy 42 674 96 65
Koszt 8 zł (bilet ulgowy)

16 MAJA 2023 WTOREK

WYKŁAD ORAZ SPACER

ZDROWIE

Godz. 11:00 - 12:30

Organizator/ Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Ogród Botaniczny, wejście od ul. Krzemienieckiej 36/38

Opis „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie" – wykład połączony ze spacerem po Ogrodzie Botanicznym, podczas którego uczestnicy zostaną wprowadzeni w tajniki sztuki zielarskiej. Nauczą się rozpoznawać podstawowo gatunki ziół, oraz dowiedzą się jak można je wykorzystać, by wesprzeć swoje zdrowie.

Zapisy 42 675 74 50, 42 272 50 20, w dni powszednie w godz. 10:00-14:00

Koszt 7 zł (bilet ulgowy)

SEANS PT. PANOWIE ŚPIEWAJĄ

KULTURA

Godz. 11:00

Organizator/ Adres Filia MSK - Centrum Kultury Młodych, Kino Przytulne/ ul. Lokatorska 13

Opis Specjalny zestaw fragmentów koncertów, recitali, filmów muzycznych, programów rozrywkowych, festiwali i innych wydarzeń muzycznych, z wokalnymi popisami najsłynniejszych śpiewaków operowych i piosenkarzy ostatnich 70. Lat.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł/osoby – płatność tylko gotówką przed wejściem

GIMNASTYKA 60+

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Widok/ al. J. Piłsudskiego 133

Opis Propozycja dla aktywnych seniorów, ale także dla osób młodszych, które chcą poćwiczyć w spokojnym tempie. Dzięki zajęciom uczestnicy utrzymają sprawność stawów oraz poprawią elastyczność ciała.

Zapisy 574 255 542/ widok@msk.lodz.pl

Koszt 17,50 zł/pojedyncze wejście na zajęcia

JAK SIĘ NIE DAĆ ZŁAPAĆ NA REKLAMĘ?

EDUKACJA

Godz. 11:00

Organizator/ Adres Easierphone / ASM Research Solution Strategy, ul. Franciszkańska 99 lok.A2

Opis Warsztaty eye-trackingu. Uczestnicy zakładają specjalne okulary zintegrowane z oprogramowaniem, umożliwiającym obserwację na monitorze, gdzie wędruje wzrok uczestnika i co przykuwa jego uwagę. Nasz specjalista opowie również, jak konstruowane są materiały reklamowe, aby tę uwagę przyciągnąć i skłonić odbiorcę do zakupu. Przygotowaliśmy również prezentację „Na co uważać podczas użytkowania smartfona?", która uzmysłowi uczestnikom, jakie niebezpieczeństwa mogą na nich czyhać podczas użytkowania telefonu. Dodatkowo zapraszamy do testowania aplikacji Easierphone, której celem jest ułatwienie korzystania z telefonu komórkowego. Każdy uczestnik otrzyma również drobny upominek. Na miejscu zapraszamy także na drobny poczęstunek.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SPACER ARTYSTYCZNY ORAZ WARSZTAT

Godz. 11:30

Organizator/ Adres Miejska Galeria Sztuki w Łodzi/ ul. Piotrkowskiej 113 Galeria Re:Medium

Opis Spacer artystyczny po Galeriach MGSŁ połączony z warsztatem. Kuratorka wystawy Legendy Łódzkie (Adriana Usarek) opowie o pracach przygotowanych przez polskich ilustratorów i ilustratorki oraz o legendach związanych z naszym miastem. Następnie spacerkiem przejdziemy do Ośrodka Propagandy Sztuki w Parku Sienkiewicza, gdzie trwać będzie wystawa jubileuszowego 40. Konkursu im. Strzemińskiego ASP w Łodzi, o której trochę sobie porozmawiamy tytułem wstępu, a następnie przejdziemy do części warsztatowej spotkania, podczas której uczestniczki i uczestnicy warsztatu stworzą strony zainspirowane tematem i atmosferą obejrzanych wystaw. Strony zostaną wykorzystane do stworzenia wspólnej książki artystycznej oraz jako pocztówki z wydarzenia, które będzie można zabrać ze sobą na pamiątkę. Materiały zapewnia organizator.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 2 zł

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

SPORT/ REKREACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Klub Kubuś – Spółdzielni Mieszkaniowej im. B. Chrobrego/ ul. Sacharowa 63

Opis Zajęcia dedykowane poprawie sprawności dla osób wieku srebrnego prowadzone przez instruktorkę z wieloletnim doświadczeniem - Ewę Michalak.

Zapisy 500 247 218/ klub@smchrobry.com.pl

Koszt 10 zł – mieszkańcy SM Chrobry, 14 zł osoby spoza osiedla

TAI CHI

SPORT/ REKREACJA

Godz. 12:00 - 13:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3

Opis Tai chi to delikatne ćwiczenia odpowiednie dla ludzi w każdym wieku, rozwijają one ciało i umysł, wspierają równowagę i koncentrację, redukują stres, poprawiają kondycję i zapewniają lepsze samopoczucie.

Zapisy 510 313 310

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD „DESIGN CZY DIZAJN?"

EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Akademickie Centrum Designu/ ul. Księży Młyn 13/15

Opis Czy zdarzyło Ci się kiedyś siedzieć na niewygodnym krześle albo przeklinać pod nosem gdy dzbanek rozlewa herbatę wszędzie tylko nie do filiżanki? Zarówno krzesło, jak i dzbanek i filiżanka mogą być zaprojektowane dobrze, albo nie najlepiej. Dobry design doceniamy zwykle, kiedy obcujemy z przedmiotami zaprojektowanymi źle. Wówczas pojawia się namysł: Jakiego przedmiotu potrzebuję? Pięknego, wygodnego, ergonomicznego, modnego czy zaprojektowanego odpowiedzialnie? Zapraszamy na wykład „Design czy dizajn?", podczas którego wędrując przez historię projektowania, poszukamy odpowiedzi na powyższe pytania.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SENTYMENTALNA PODRÓŻ DO SZKOLNEJ ŁAWKI

KULTURA/ EDUKACJA

Godz. 12:00 - 14:00

Organizator/ Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego/ Wólczańska 202

Opis Warsztaty połączone ze zwiedzaniem Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej. Zapraszamy do zabytkowej klasy szkolnej, gdzie przeniesiemy się w czasie. Oprócz prezentacji najcenniejszych zbiorów oraz pokazu dawnych szkolnych kar, elementarzy i wyposażenia uczniowskiego tornistra, będzie można samodzielnie poćwiczyć sztukę kaligrafii przy pomocy gęsiego pióra oraz pióra ze stalówką.

Zapisy 451 535 481/ zbioryspecjalne@cre-lodz.edu.pl

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10

Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację , założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

ŁÓDŹ CHAVY ROSENFARB

KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi/ ul. Wojska Polskiego 83

Opis 2023 rok jest w Łodzi Rokiem Chavy Rosenfarb. Chava Rosenfarb (1923–2011), pochodząca z Łodzi, tworząca w Kanadzie pisarka w języku jidysz, autorka tomów poetyckich, dramatu, esejów, a przede wszystkim znakomitej prozy. Przeżyła łódzkie getto, a także pobyt w obozach Auschwitz, Sasel, Bergen-Belsen. Doświadczenia z okresu Zagłady są ważnym elementem jej twórczości. W 100. rocznicę urodzin Chavy Rosenfarb Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi pragnie przybliżyć jeden z najważniejszych symboli w kulturze – „Drzewo życia", który jest istotnym elementem twórczości pisarki.

Zapisy 42 636 38 21, 506 155 911/ Zapisy@centrumdialogu.com

Koszt Udział bezpłatny

16 MAJA 2023 WTOREK

OPROWADZENIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM

EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3
Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość.
Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1
Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

JAK SIĘ NIE DAĆ ZŁAPAĆ NA REKLAMĘ?

EDUKACJA

Godz. 13:00
Organizator/ Adres Easierphone / ASM Research Solution Strategy, ul. Franciszkańska 99 lok.A2
Opis Warsztaty eye-trackingu. Uczestnicy zakładają specjalne okulary zintegrowane z oprogramowaniem, umożliwiającym obserwację na monitorze, gdzie wędruje wzrok uczestnika i co przykuwa jego uwagę. Nasz specjalista opowie również, jak konstruowane są materiały reklamowe, aby tę uwagę przyciągnąć i skłonić odbiorcę do zakupu. Przygotowaliśmy również prezentację „Na co uważać podczas użytkowania smartfona?", która uzmysłowi uczestnikom, jakie niebezpieczeństwa mogą na nich czyhać podczas użytkowania telefonu. Dodatkowo zapraszamy do testowania aplikacji Easierphone, której celem jest ułatwienie korzystania z telefonu komórkowego. Każdy uczestnik otrzyma również drobny upominek. Na miejscu zapraszamy także na drobny poczęstunek.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

HISTORIE W LUDZIACH ZAKLĘTE

EDUKACJA

Godz. 13:30 - 16:30
Organizator/ Adres Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata"/ Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11
Opis Z okazji 600-lecia Łodzi zapraszamy w niezwykłą podróż do przeszłości. Nosisz w sobie opowieść, której bohaterką jest Łódź? Masz wspomnienie, które powinno ujrzeć światło dzienne? Chcesz się podzielić zdjęciami, wycinkami z gazet albo innymi pamiątkami, które nie powinny leżeć w szufladzie, ale zostać ocalone od zapomnienia? Pomóż nam stworzyć niezwykły album zwykłych łódzkich historii opowiedzianych przez mieszkańców miasta. Prowadzenie: Oksana Hałatyn-Burda
Zapisy 669 322 406/ fundacja@pomagajznamim.org
Koszt Udział bezpłatny

JOGA

SPORT/ REKREACJA

Godz. 14:00 – 15:00
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Felińskiego/ ul. Felińskiego 7
Opis Zajęcia z jogi stanowią doskonała formę aktywności dla osób w każdym wieku.
Zapisy 697 404 697
Koszt Udział bezpłatny

TAI CHI

SPORT/ REKREACJA

Godz. 14:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis Tai chi to gimnastyka, którą można uprawiać w każdym wieku. Spokojne, powolne ruchy doskonale nadają się dla seniorów. Jednak pozornie mało angażujące ćwiczenia mają wielki - pozytywny wpływ na ciało i psychikę człowieka. Regularnie uprawiane przyczyniają się do zachowania sprawności nawet w podeszłym wieku.
Zapisy 501 939 033, 42 687 02 07
Koszt Udział bezpłatny

POPOŁUDNIE Z SATYRĄ

KULTURA

Godz. 15:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CT Lutnia, ul. Łanowa 14
Opis Popołudnie z satyrą - Stand Up „Satyra jako lek na problemy późnego wieku" program autorski, prezentacja: Stanisław Andrzej Średziński.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY „POLUB SIĘ Z TELEFONEM!"

EDUKACJA

Godz. 15:30 – 18:30
Organizator/ Adres Fundacja SeniorApp/ ul. Narutowicza 57/2
Opis Warsztaty z bezpiecznej obsługi smartfona. Podczas szkolenia poznasz podstawowe funkcje telefonu oraz aplikacje, które mogą być przydatne w codziennym życiu a także dowiesz się jak bezpiecznie korzystać z telefonu i Internetu. Po zajęciach grupowych, masz również szansę na indywidualną konsultację z trenerami. Prosimy uczestników o przyniesienie własnych smartfonów, by mogli na nich uczyć się jak wykorzystywać różne narzędzia i funkcje.
Zapisy drogą elektroniczną, za pomocą formularza zgłoszeniowego, dostępnego na stronie: https://seniorapp.pl/SmartfoEdukacja lub telefonicznie pod numerem 727 20 70 20 w dni robocze od godziny 9 do 17.
Koszt Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY FATIMA

KULTURA

Godz. 16:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury 502, Kino Przytulne/ ul. Andrzeja Sacharowa 18
Opis Fabularyzowany dokument „Fatima. Ostatnia Tajemnica" o słynnych objawieniach fatimskich z 1917 roku, które wpłynęły na bieg historii ostatnich 100 lat. Intrygujący obraz hiszpańskich twórców ujawnia nieznane fakty i przedstawia fascynujący przegląd zdarzeń, które na długo zapadną w pamięć i serca widzów.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt bilet w cenie 5 zł do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

WARSZTATY PLASTYCZNE

KULTURA

Godz. 16:00 -18:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3
Opis Warsztaty plastyczne z seniorami z grupy Studio Maestro + - kompozycje malarskie "Kwiaty". Prowadzenie warsztatów artysta plastyk Urszula Issaieff.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt 15 zł

PORADY PRAWNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. od godz. 16:30, po umówieniu telefonicznym
Organizator/ Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi/ al. Kościuszki 48 lok. 7B
Opis Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej sytuacji życiowej, np. potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek", masz kłopoty mieszkaniowe, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z naszej nieodpłatnej pomocy prawnej, lub nieodpłatnej mediacji.
Zapisy 504 017 699/ lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY JOGI

SPORT/ REKREACJA

Godz. 16:45 – 17:45
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3
Opis Joga na krzesłach to program warsztatów ruchowych dla grupy senioralnej, których głównym celem jest poprawa kondycji fizycznej l uelastycznienie ciała uczestników, a także poszerzenie świadomości ciała oraz nauka relaksacji. Zajęcia mają również charakter rehabilitacyjny ponieważ dobór większości ćwiczeń jest na bieżąco dopasowywany do aktualnych możliwości i potrzeb zdrowotnych uczestników.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 20 zł

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00
Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u
Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.
Zapisy 669 225 220
Koszt Udział bezpłatny

16 MAJA 2023 WTOREK

PROJEKCJA FILMU FRANCUSKIEGO

KULTURA

Godz. 16:30

Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)

Opis Projekcja dramatu francuskiego z polskimi napisami: „Pod niebem Alicji". W latach 50. młoda Alice wyjeżdża ze Szwajcarii do Libanu. Tam zakochuje się w Josephie, ekscentrycznym astrofizyku, który marzy o wysłaniu w kosmos pierwszego Libańczyka. Alice wkrótce znajduje swoje miejsce w jego rodzinie, ale po kilku latach dolce vita do ich raju wdziera się wojna domowa.

Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY KOSMETYCZNE

ZDROWIE

Godz. 16:30

Organizator/ Adres Biblioteka Czterech Kultur, filia nr 47 Bibioteka Miejska w Łodzi/ ul. Brzeźna 10

Opis Warsztaty tworzenia kosmetyków naturalnych. Podczas spotkania uczestnicy samodzielnie stworzą odżywczy krem do twarzy oraz peeling złuszczający do ciała, które będą mogli zabrać do domu.

Zapisy 571 553 047

Koszt Udział bezpłatny

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

SPORT/ REKREACJA

Godz. 18:00 – 19:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3

Opis Ćwiczenia rozciągające mięśnie całego ciała. Poprawiają elastyczność i ruchomość w stawach. Zajęcia prowadzone są przy spokojnej muzyce, zakończone sekwencją relaksacyjną. Prowadzenie: Katarzyna Grambo.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 20 zł

ZAJĘCIA Z SAMOOBRONY

SPORT/ REKREACJA

Godz. 18:15

Organizator/ Adres Fundacja Galvarino Fighting Academy/ ul. Kilara 11

Opis Nauczymy seniorów w jaki sposób unikać zagrożenia oraz jak reagować w czasie fizycznego ataku agresora. Udowodnimy, że pomimo mniejszej siły fizycznej, strachu i podwyższonej adrenaliny, każdy jest w stanie zapobiec lub powstrzymać atak napastnika.

Zapisy 733 743 307 min. 24 h przed rozpoczęciem zajęć

Koszt Udział bezpłatny

SPEKTAKL „REPLAY"

KULTURA

Godz. 19:15

Organizator/ Adres Teatr Powszechny w Łodzi, ul. Legionów 21, Mała Scena

Opis Sztuka francuskiej autorki Flavii Coste opowiada o współczesnej terapii i zawiłej relacji psychiatry i jego pacjenta. Sztuka stawia nas przed paradoksem – kto bardziej potrzebuje pomocy? Pacjent? Czy może ten, który z racji zawodu i funkcji powinien ją pacjentowi zapewnić? Spektakl będzie polską prapremierą sztuki w reżyserii Magdaleny Małeckiej- Wippich – reżyserki, autorki tekstów i altowiolistki.

Zapisy Bilety do zakupienia w kasie Teatru. Wymagana rezerwacja - 42 633 50 36/ https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/replay/

Koszt 20 zł

17 MAJA 2023 ŚRODA

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.

Zapisy 534 748 636

Koszt Udział bezpłatny

17 MAJA 2023 ŚRODA

PRZEGLĄD UZĘBIENIA WRAZ Z WYKONANIEM SCALINGU ZĘBÓW

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Śródmieście" sp. z o.o./ ul. Próchnika 11 – stomatologia (parter poradni)

Opis Zabieg stosowany profilaktycznie, który polega na usuwaniu kamienia nazębnego gromadzącego się wokół szyjek zębowych w obrębie dwóch powierzchni: nad i pod dziąsłami.

Zapisy 42 633 45 66

Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00

Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)

Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00

Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ

Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD ON - LINE NT. PRZELICZENIA ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH

EDUKACJA

Godz. 9:00 – 11:00

Organizator/ Adres I Oddział ZUS w Łodzi/ ul. Zamenhofa 2

Opis Podczas szkolenia dowiedzą się Państwo o sposobie przeliczania świadczeń emerytalno-rentowych (z uwzględnieniem ostatnich zmian w przepisach) oraz o zasadach nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z systemu zreformowanego. Ponadto, poznają Państwo funkcjonalność Platformy Usług Elektronicznych oraz zasady posługiwania się mLegitymacją.

Zapisy 42 638 23 08/ szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY RĘKODZIEŁA - RECYKLING

EDUKACJA

Godz. 10:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a

Opis Zanim wyrzucisz plastikową butelkę pomyśl do czego można ją jeszcze użyć? Podczas warsztatów z recyklingu stworzymy wyjątkową i niepowtarzalną biżuterię: kolczyki, broszki i bransoletki z butelek PET.

Zapisy 501 939 033, 42 687 02 07

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD

ZDROWIE

Godz. 10:00 - 11:00

Organizator/ Adres Zakład Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego/ Aula im. Pruszczyńskiego, Rektorat Uniwersytetu Medycznego, 2 p. al. Kościuszki 4

Opis Wykład pt. „Skóra-od bariery skórnej do profilaktyki nowotworów".

Zapisy 42 675 73 09, w dni powszednie, w godz. 10:00-13:00

Koszt Udział bezpłatny

17 MAJA 2023 ŚRODA

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00
Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych/ul. Żeromskiego 51
Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.
Zapisy 510 101 224
Koszt Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY

KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury 502, Kino Przytulne/ ul. Andrzeja Sacharowa 18
Opis Biograficzny melodramat „Niebezpieczna Piękność" wg bestsellerowej powieści „Uczciwa kurtyzana" Margaret Rosenthal. Veronica Franco (1546-91) była słynną wenecką kurtyzaną i poetką, autorką poematu „Terze rime" i licznych sonetów.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt cena biletu 5 zł - do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

ZWIEDZANIE XIX – WIECZNEJ WILLI FABRYKANCKIEJ

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00
Organizator/ Adres PTTK Oddział Łódzki, Centrum Fotografii Krajoznawczej PTTK, ul Wigury 12 a
Opis Zwiedzanie XIX – wiecznej willi fabrykanckiej zwanej od kilku dekad Pałacykiem PTTK. Chlubą stylowych wnętrz jest mozaika przypisywana weneckiemu warsztatowi A. Salvattiego, ale nie brak tu innych zachowanych elementów bogatych zdobień. Poza opowieściami przewodników o obiekcie i życiu codziennym właścicieli pałacyku (rodziny Teschemacherów i Eitingonów) będzie to niepowtarzalna okazja do spotkania z przedstawicielami działających w Łódzkim PTTK klubów i kół skupiających pasjonatów różnych dziedzin turystyki- pieszej, rowerowej, górskiej, kajakowej i innych.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KONCERT CHÓRU CANTO

KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3
Opis „O matce pieśń" - Koncert Chóru Canto . W programie usłyszymy znane i popularne utwory przygotowane przez członków chóru z myślą o zbliżającym się Dniu Matki.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt Udział bezpłatny

LEKCJA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

EDUKACJA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis Spotkanie z językiem francuskim, podczas którego uczestnicy poznają wiele przydatnych zwrotów oraz ciekawostek kulturalnych dotyczących Francji.
Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

TAI CHI W PARKU

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00
Organizator/ Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródliska przy altanie
Opis Tai Chi to starochińska forma aktywności ruchowej uprawiana po dziś dzień na całym świecie, Rozwija ciało i umysł, a efektem są nie tylko korzyści dla naszego zdrowia ale również pozytywne oddziaływanie na nasze życie codzienne.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

TURNIEJ GRY BON APPETIT

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 - 13:00
Organizator/ Adres Ośrodek Edukacyjny 3 Piętra/ ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 71/73
Opis GRAcznego - Turniej naszej autorskiej gry planszowej gry Bon Appetit, która poprzez zabawę uczy, jak komponować zdrowe posiłki oraz dbać o aktywność fizyczną. Uczestnicy poznają zasady gry oraz rozegrają 1 - 2 rundy gry. Zwycięzcy otrzymają grę na własność. W trakcie spotkania czekać będzie kawa i słodki poczęstunek
Zapisy sms pod nr 509 851 704 lub mailowo instytutdt@gmail.com, z podaniem daty spotkania, imienia i nazwiska
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY TEATRALNE W TEATRZE POWSZECHNYM

KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Teatr Powszechny w Łodzi, ul. Legionów 21
Opis Warsztaty teatralne i wizyta za kulisami Teatru. Przewodnikiem po teatralnych zakamarkach będzie Andrzej Jakubas- aktor Teatru Powszechnego w Łodzi. Podczas warsztatów odkryjemy przed Państwem niedostępne na co dzień kulisy Teatru, zaprosimy na Dużą i Małą Scenę, opowiemy o historii Teatru Powszechnego w Łodzi i wybitnych twórcach związanych ze scenami przy Legionów 21, a także zaprezentujemy ręcznie malowaną kurtynę autorstwa Piotra Naliwajko. Aktor Andrzej Jakubas przeprowadzi dla Państwa także warsztat aktorski obejmujący podstawowe ćwiczenia i zadania aktorskie rozwijające kreatywność, świadomość swojego ciała i pracę aparatu mowy.
Zapisy Bilety do zakupienia w kasie Teatru. Wymagana rezerwacja - 42 633 50 36/ bilety@powszechny.pl lub online https://powszechny.pl/
Koszt 1 zł

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA

ZDROWIE

Godz. 11:15 - 12:15
Organizator/ Adres Zakład Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego/ Aula im. Pruszczyńskiego, Rektorat Uniwersytetu Medycznego, 2 p. al. Kościuszki 4
Opis Zajęcia teoretyczno-praktyczne pn. Muzykoterapia kreatywna – twórcza aktywizacja seniorów.
Zapisy 42 675 73 09, w dni powszednie, w godz. 10:00-13:00
Koszt Udział bezpłatny

MUDRY – GESTY, KTÓRE LECZĄ

KULTURA

Godz. 11:30 - 13:00
Organizator/ Adres Filia Nr 37 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Opis Spotkanie warsztatowe z bioenergoterapeutą Jarosławem Warchockim i Marzeną Andrzejewską-Warchocką z Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Łodzi, którzy wyjaśnią jak należy ćwiczyć jogę palców, by polepszyć samopoczucie i poprawić stan zdrowia. Mudry to starożytne gesty rąk inaczej joga dłoni. Przynoszą zdrowie, spokój ducha oraz łagodzą symptomy powszechnie występujących chorób.
Zapisy 571 553 037/ filia_37@biblioteka.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

MAJÓWKI, CZERWCÓWKI... - O WYPOCZYNKU ŁODZIAN DO 1939 R.

EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Muzeum Sportu/ Zatoka Sportu, al. Politechniki 10.
Opis Wystawa stała „Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej". Oprowadzanie po wystawie stałej „Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej" podczas którego opowiemy o życiu sportowym Łodzi i udziale łódzkich sportowców na największych imprezach sportowych, połączone ze spotkaniem w czasie którego opowiemy o różnych sposobach spędzania czasu wolnego przez łodzian do 1939 r. Prowadzenie: Maciej Jaśniewski
Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

OPROWADZANIE PO GALERII ODLOT + WARSZTATY

KULTURA

Godz. 12:00 – 16:00
Organizator/ Adres Galeria Odlot/ ul. Majzela Eliasza Chaima 8
Opis godz. 12-13 - oprowadzanie po Galerii Odlot prezentującej sztukę art brut. wraz z zapoznaniem z autorskim projektem Domu na Osiedlu realizowanym od 30 lat w Łodzi. godz. 13-16 – warsztaty malarskie. W ramach warsztat zapoznanie z technikami malarskimi i możliwość stworzenia własnego, niepowtarzalnego dzieła.
Zapisy 508 258 331/ koordynatordno@gmail.com
Koszt 10 zł za warsztat

17 MAJA 2023 ŚRODA

WYKŁAD Z CYKLU „MUZEUM SZTUK”

EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Muzeum Sztuki w Łodzi / MS1ul. Więckowskiego 36 (wejście od Gdańskiej)
Opis Wykłady są podróżą przez epoki i style, ze szczególnym naciskiem na sztukę współczesną. Na wykładach spróbujemy zainteresować Państwa malarstwem, rzeźbą, grafiką, a nawet teatrem czy tańcem. Znakomici, doświadczeni prowadzący Daj się poprowadzić przez sztukę, jej światy i tajemnice...
Zapisy 605 060 063 od środy do piątku w godz. 10 - 12/ edu@msl.org.pl - prosimy o zostawienie nr telefonu
Koszt 10 zł

OPROWADZENIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM

EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3
Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość.
Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1
Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00
Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10
Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika”. Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację, założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE KURATORSKIE NA WYSTAWIE „EMOTIONAL ECOLOGY/ EKOLOGIA EMOCJONALNA”

EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Akademickie Centrum Designu/ ul. Księży Młyn 13/15
Opis Spotkanie z kuratorką i oprowadzanie po wystawie „Emotional Ecology / Ekologia Emocjonalna”. Temat wystawy porusza kwestie związane z ekologią i emocjami. Ekologia, jaka jest nauką o funkcjonowaniu i strukturze środowiska bezpośrednio wiąże się ze stanem emocji. Dlatego zależności pomiędzy organizmami i miejscem ich przebywania są obszarem zainteresowania wielu kreatorek i kreatorów. Czerpią oni impuls płynący z emocji własnych i innych organizmów.
Zapisy biuro@acdesign.com.pl
Koszt Nie są wymagane

TANIEC W KRĘGU

SPORT/ REKREACJA

Godz. 12:30 – 13:30
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego/ ul. Cieszkowskiego 6
Opis Zajęcia taneczne dla osób w każdym wieku.
Zapisy 42 689 11 60
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD - WYSPY ZIELONEGO PRZYLĄDKA. ZAGUBIONE WYSPY NA OCEANIE ATLANTYCKIM

EDUKACJA

Godz. 12:30 – 13:30
Organizator/ Adres Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz/ ul. Lindleya 3/5, Aula im. prof. Wacława Szuberta UŁ
Opis Dzięki pięknym slajdom i ciekawym opowieściom dr Grażyny Kuran, będziecie mieli Państwo okazję poznać malownicze plaże, urocze, pełne kolorów wioski, wulkaniczne góry oraz niezwykłą architekturę związaną z okresem kolonialnym.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE PT. „NIEKTÓRZY LUBIĄ POEZJĘ”

KULTURA

Godz. 12:30
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6a
Opis Spotkanie skierowane do osób ceniących poezję i twórczość K. K. Baczyńskiego. Uczestnicy proszeni są o przyniesienie 2 ulubionych utworów poety i odczytanie ich, mile widziane jest uzasadnienie wyboru.
Zapisy 501 939 033 , 42 687 02 07
Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZANIE ORAZ WARSZTATY PT. „MEDALE”

EDUKACJA

Godz. 13:30
Organizator/ Adres Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, ul. Gdańska 13
Opis Tematyczne oprowadzanie po wystawie czasowej „Ewolucja polskiego żołnierza XVIII-XX w. ze zbiorów Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi”, podczas którego opowiemy o medalach i odznaczeniach prezentowanych na wystawie. Oprowadzanie zostanie uzupełnione o warsztaty, a na nich każdy z uczestników naszkicuje wybrane odznaczenie widziane na wystawie i odtworzy je z masy plastycznej oraz plasteliny.
Zapisy 42 620 05 70/ k.lutek@muzeumtradycji.pl
Koszt 5 zł

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

SPORT/ REKREACJA

Godz. 14:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury filia CAiR Rondo/ ul. Limanowskiego 166
Opis Moje ciało... Ruch... Zdrowie... Improwizacje ruchowe przy muzyce pozwalające uczestnikowi rozluźnić swoje ciało oraz swobodnie i świadomie wyrazić emocje poprzez ruch. Zajęcia z wykorzystaniem elementów jogi mają na celu poznanie możliwości własnego ciała, poprawienie koordynacji ruchowej oraz wykształcenie pamięci własnego ciała.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW 60+

SPORT/ REKREACJA

Godz. 14:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CT Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis Zajęcia taneczne usprawniające koordynację ruchową, mające wpływ na lepsze samopoczucie, poprawę pamięci oraz odczuwanie radości z tańczenia.
Zapisy 42 652 62 27
Koszt Podczas Senioraliów wstęp na zajęcia jest bezpłatny. Dla osób chcących kontynuować naukę tańca obowiązuje opłata jednorazowa na sezon kulturalny.

ŻYCIE CODZIENNE I NIECODZIENNE W PAŁACU HERBSTA

KULTURA

Godz. 14:00 – 15:00
Organizator/ Adres Muzeum Pałac Herbsta, Oddział Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Przędzalniana 72
Opis Spacer po pałacowych wnętrzach. Prowadzenie: Magdalena Michalska-Szałacka.
Zapisy 506 941 803, 42 674 96 98 w. 35 od wtorku do piątku w godz. 08:00 -16:00/ edu.herst@msl.org.pl
Koszt 1 zł + bilet wstępu

EDUKACJA Z ZAKRESU PROFILAKTYKI PIERSI

EDUKACJA

Godz. 14:00 – 17:00
Organizator/ Adres Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka , ul. Paderewskiego 13
Opis Wsparcie, edukacja, poradnictwo w zakresie prewencji i profilaktyki raka piersi. Rozdawnictwo materiałów, ulotek, płyt relaksacyjnych i instruktażowych dotyczących rehabilitacji kobiet dotkniętych rakiem piersi. Poradnictwo, rozmowa indywidualna z wolontariuszką.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPACER ZE SMARTPHONEM

EDUKACJA

Godz. 15:00 – 17:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1
Opis W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider.
Zapisy 791 180 240/ gorna@msk.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

17 MAJA 2023 ŚRODA

MIĘDZYPOKOLENIOWY PIKNIK SĄSIEDZKI

SPORT/ REKREACJA

Godz. 15:00 - 18:00

Organizator/ Adres Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata"/ Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11

Opis Zapraszamy Seniorki i Seniorów wraz z wnukami na podwórko Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Pomorskiej 11 na międzypokoleniowy piknik, podczas którego przypomnimy sobie gry podwórkowe, będziemy do woli puszczać wielkie bańki mydlane, wymalujemy kredą, co nam w duszy gra, poznamy się i stworzymy razem ogromny herb Łodzi.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00

Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u

Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.

Zapisy 669 225 220

Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE Z FILMEM

KULTURA

Godz. 17:00 - 18:15

Organizator/ Adres Biuro Aktywności Miejskiej, Rzecznik ds. Seniorów, ul. Tuwima 10 - sala Akwarium, IVp.

Opis Wykład i pokaz filmu Pawła Klepacza, „Wrzesień w ptasim ogrodzie" W miejscu o którym opowiemy natura jest na wyciągnięcie ręki to Kurrum Ptasi Ogród. Jeśli marzysz o mieszkaniu w małej chatce na skraju lasu, lub w głębokiej głuszy, z dala od ludzi. Jeśli myślisz, że to zbyt drogie i właściwie nierealne, to zapraszamy Cię na spotkanie, na którym opowiemy o tym jak zbliżyć się do swoich marzeń, nie inwestując nic, poza swoim czasem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD MPK – ŁÓDŹ

EDUKACJA

Godz. 17:00 – 18:30

Organizator/ Adres MPK-Łódź/ ul. Wierzbowa 51

Opis Wykład poświęcony historii łódzkiej komunikacji miejskiej połączony z prezentacją zdjęć. W roku 2023 obchodzimy 125-lecie komunikacji tramwajowej oraz 75-lecie komunikacji autobusowej – to dobra okazja, aby zapoznać się z dziejami łódzkich tramwajów i autobusów

Zapisy 42 672 12 07/ muzeum@mpk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE

EDUKACJA

Godz. 18:00 – 20:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1

Opis Klub Komputerowy w Miejskiej Strefie Kultury w filii Ośrodek Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw.

Zapisy 791 180 240/ gorna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

STREFA WI-FI, 5 MLD TELEFONÓW NA ŚWIECIE, TELEWIZJA W TELEFONIE, PRYWATNOŚĆ W ODWROCIE, CO MY NA TO? SPACER Z FILOZOFIĄ TECHNIKI

EDUKACJA

Godz. 17:30

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury filia CAiR Rondo ul. Limanowskiego 166

Opis „Podwieczorek z.." to interdyscyplinarne warsztaty. Ich zaletą i myślą przewodnią jest obcowanie z filozofami . Tak, właśnie obcowanie – Uczestnicy będą poznawać ich sposób życia, przyzwyczajenia, głębię myśli, ale i czysto ludzkie słabości, słowem, spróbują zaprzyjaźnić się z klasycznymi myślicielami. Warsztaty mają na celu wniknięcie w świat starożytnego świata filozofii i odniesienie jej do czasów nam współczesnych. Podczas każdych zajęć spotkamy się z innym filozofem.

Zapisy 42 6533645/ rondo@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

18 MAJA 2023 CZWARTEK

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.

Zapisy 534 748 636

Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00

Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)

Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00

Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ

Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

FALA DLA SENIORA

DRZWI OTWARTE

Godz. 8:45 - 10:30

Organizator/ Adres Aquapark FALA/ al. Unii Lubelskiej 4

Opis Bezpłatne spotkania dla osób w wieku 60+, których celem jest wsparcie w zakresie korzystania z usług obiektu oraz zaprezentowanie oferty dopasowanej do indywidualnych potrzeb uczestników spotkania. Spotkania obejmują oprowadzenie po Aquaparku oraz słodki poczęstunek, kawę i herbatę.

Zapisy 42 683 44 83

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD

ZDROWIE

Godz. 9:00 - 10:30

Organizator/ Adres Kierownik Zakładu Pielęgniarstwa Zachowawczego/ Aula im. Pruszczyńskiego, Rektorat Uniwersytetu Medycznego, 2 p. al. Kościuszki 4

Opis Wykład pt. „Gdy łóżko staje się całym światem". Podczas wykładu poruszone zostaną zagadnienia dotyczące podstawowych problemów organizacji opieki nad osobą leżącą w środowisku domowym.

Zapisy 42 272 59 70, w dni powszednie do godz. 15:30

Koszt Udział bezpłatny

18 MAJA 2023 CZWARTEK

WYSTAWA ARTYSTYCZNA

KULTURA

Godz. 09:00 - 19:00
Organizator/ Adres Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej/ Biblioteka Politechniki Łódzkiej ul. Wólczańska 223 (Budynek B22)
Opis Wystawa dorobku słuchaczy sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej pod opieką mgr sztuki Marka Gajewskiego. Wśród prezentowanych prac znajdziemy dzieła zarówno początkujących artystów jak i absolwentów UTW PŁ, członków Stowarzyszenia Plastyków Amatorów w Łodzi oraz Związku Polskich Artystów i Stowarzyszenia Akwarelistów Polskich.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA

SPORT/ REKREACJA

Godz. 9:30
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis Zajęcia wg metody mobilnej rekreacji muzycznej. Celem zajęć jest wszechstronny rozwój, radzenie sobie ze stresem, nabieranie wiary we własne siły. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy 501 939 033 , 42 687 02 07
Koszt Udział bezpłatny

ARTETERAPIA

EDUKACJA

Godz. 10:00
Organizator/ Adres Dom Pomocy Społecznej Pogodna Jesień/ ul. Dojazdowa 5/7
Opis Warsztaty tworzenia biżuterii. Uczestnicy z dostępnych u organizatora półproduktów jubilerskich mogą tworzyć własne kompozycje – bransoletki, naszyjniki, kolczyki.
Zapisy 42 659 87 99/ socjalnidojazdowa@gmail.com
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY DECOUPAGE

KULTURA

Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego/ ul. Cieszkowskiego 6
Opis Działania twórcze podczas których prowadzący zajęcia razem z uczestnikami wykonuje różnego rodzaju przedmioty ozdobne i użytkowe. Jest to bardzo dobra zabawa jak również przyjemność.
Zapisy 42 689 11 60
Koszt Udział bezpłatny

SPACER PT. OPOWIEŚCI ZE STAREGO WIDZEWA

KULTURA

Godz. 10:00 - 13:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Ariadna, ul. Niciarniana 1/3
Opis Przewodniczka poprowadzi uczestników spaceru nostalgicznymi, a czasem nawet „spod ciemnej gwiazdy" uliczkami Starego Widzewa. Będziemy odwiedzać miejsca związane nie tylko z historią i tradycją, ale także z teraźniejszością. Sercem naszej dzielnicy jest XIX-wieczna fabryka nici Juliusza Kunitzera (produkująca nieprzerwanie do dnia dzisiejszego) oraz robotnicze osiedle Grembach. To tu zaczęła się przemysłowa historia Widzewa. Panna Hanka pokaże jak wygląda jej mieszkanie w tzw. domkach kunitzerowskich; gdzie ma swój ogródek założony na działkach udostępnionych przez fabrykanta; gdzie robi zakupy w konsumach, czy też gdzie znajduje się jej kościół parafialny.
Zapisy 510 313 310
Koszt Udział bezpłatny

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00
Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych/ ul. Żeromskiego 51
Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.
Zapisy 510 101 224
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE Z KRONIKĄ MIASTA ŁODZI

EDUKACJA

Godz. 11:00 – 12:00
Organizator/ Adres Biuro Aktywności Miejskiej, Rzecznik ds. Seniorów, ul. Tuwima 10 - sala warsztatowa, parter
Opis Spotkanie z Kroniką Miasta Łodzi. Na spotkanie zapraszają: redaktor naczelny - Mariusz Goss wraz z zespołem redakcyjnym, Dorotą Ceran i Arkadiuszem Grzegorczykiem. Dla każdego uczestnika spotkania przygotowaliśmy prezent niespodziankę.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY ARTYSTYCZNE

KULTURA

Godz. 11:00 - 14:00
Organizator/ Adres Ośrodek Edukacyjny 3 Piętra/ ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 71/73
Opis Warsztaty otwarte w klubie Senioratka - warsztaty artystyczne dla seniorów, zainteresowanych malarstwem i rękodziełem, a także poznaniem i dołączeniem do grupy twórczych rówieśników, którzy spotykają malując i wykonując rękodzieło. W trakcie spotkania przy kawie uczestnicy będą tworzyć swoje prace, które będą mogli zabrać do domu.
Zapisy sms pod nr 509 851 704 lub mailowo instytutdt@gmail.com, z podaniem daty spotkania, imienia i nazwiska
Koszt Udział bezpłatny

LEKCJA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

EDUKACJA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis Spotkanie z językiem francuskim, podczas którego uczestnicy poznają wiele przydatnych zwrotów oraz ciekawostek kulturalnych dotyczących Francji.
Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

KONCERT KAŻDY Z ELĄ ŚPIEWAĆ MOŻE

KULTURA

Godz. 11:30 – 13:00
Organizator/ Adres Filia Nr 37 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Opis Koncert muzyki ludowej, harcerskiej i biesiadnej w wykonaniu Elżbiety Ciępki. Zapraszamy do zabawy, bo to jest muzyka taneczna, bo ta muzyka, to nasze korzenie. Będzie miło, radośnie i tanecznie. Przybądźcie państwo zaśpiewać razem z nami.
Zapisy 571 553 037/ filia_37@biblioteka.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

METRYKA MIASTA ŁODZI – OPROWADZANIE PO WYSTAWACH STAŁYCH W PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis Temat przewodni spotkania nawiązuje do rocznicy 600-lecia powstania miasta Łodzi. Zostaną zaprezentowane różne hipotezy dotyczące nazwy miasta. Poznamy kulisy historii nadania praw miejskich oraz uwarunkowania związane z rozwojem osady, która dopiero w przeciągu XIX. wieku stała się miastem. Przedstawimy przełomowe momenty w historii Łodzi odpowiadając na pytanie, jakie atuty zadecydowały o powstaniu osady fabrycznej, która stała się metropolią przemysłową. W drugiej części spotkania odbędzie się spacer po pałacowych wnętrzach prowadzący na historyczną wystawę „Łódź w Europie, Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś". Prowadzenie: Cezary Pawlak, Beata Kamińska
Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

18 MAJA 2023 CZWARTEK

OPROWADZENIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM

EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3
Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość.
Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1
Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00
Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10
Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację , założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTAT „DESIGN 3D?"

EDUKACJA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Akademickie Centrum Designu/ ul. Księży Młyn 13/15
Opis Warsztat, na którym uczestnicy zapoznają się z możliwościami jakie posiada nowoczesna technologicznie modelarnia. Przedstawimy sposoby jej kreatywnego użytkowania w procesie tworzenia pięknych i oryginalnych obiektów użytkowych, przy jednoczesnym zachowaniu zasady, że owe działania bywają prostsze niż ugotowanie zupy pomidorowej. Naszym celem jest twórcze rozbudzenie uczestnika i otworzenia go na najnowsze rozwiązania techniczne warsztatów, a także zachęcenie do podejmowania własnych poszukiwań w tym kierunku.
Zapisy biuro@acdesign.com.pl
Koszt 30 zł

WYSTAWA „MIASTO-MODA-MASZYNA"

KULTURA

Godz. 12:30
Organizator/ Adres Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi/ ul. Piotrkowska 282
Opis Oprowadzanie po wystawie Miasto-Moda-Maszyna opowiadającej historię Łodzi, wielkich fabryk i zakładów włókienniczych oraz wzlotach i upadkach dynamicznie rozwijającego się miasta. Oprowadzanie będzie okazją do opowieści o warunkach pracy, rozwoju technicznym hal produkcyjnych, powstaniu Łodzi, jej rozwoju przestrzennym, fabrykach i robotnikach, transformacji ustrojowej oraz najważniejszych zjawiskach związanych z modą.
Zapisy Bilety do nabycia w kasie Muzeum oraz na stronie bilety.cmwl.pL
Koszt 12 zł

PRELEKCJA PT. WOJENNE LOSY GWIAZD PRZEDWOJENNEGO KINA I KABARETU

EDUKACJA

Godz. 13:00
Organizator/ Adres Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi Oddział Martyrologii Radogoszcz/ ul. Zgierska 147
Opis Prelekcja przybliżająca sylwetki najpopularniejszych gwiazd międzywojennej kinematografii i kabaretu oraz ich tragicznych często losów w okresie II wojny światowej. Hanka Ordonówna, Jadwiga Smosarska, Eugeniusz Bodo, Ina Benita – to postaci, których ścieżki życia prowadzą od scen i estrad, świateł kamer i blasku fleszy przez rosyjskie łagry i hitlerowskie więzienia na emigracyjne szlaki dalekich kontynentów. A historie ich życia to gotowe scenariusze dla niejednego filmu.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł

WYKŁAD „DOTYK ANIOŁA! MAGICZNA MOC RELACJI, PRZYJAŹNI, SŁOWA"

EDUKACJA

Godz. 13:00 – 14:30
Organizator/ Adres Biuro Aktywności Miejskiej, Rzecznik ds. Seniorów/ ul. Tuwima 10 - sala warsztatowa, parter
Opis Podczas wykładu Słuchacze dowiedzą się jakie znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego, jakości życia oraz pokonywania trudności mają relacje społeczne, wsparcie ze strony najbliższych, przyjaciół oraz grup odniesienia. Uświadomią sobie ponadto rolę i znaczenie słów, które mają niesamowitą moc zaklinania rzeczywistości. Wykład poprowadzi Monika Mularska - Kucharek socjolog, terapeuta, trener umiejętności psychospołecznych. Autorka ponad pięćdziesięciu publikacji o jakości życia, przedsiębiorczości i kapitale społecznym.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE PT. STRES, ODDECH, EMOCJE

ZDROWIE

Godz. 13:00 -15:00
Organizator/ Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego ,Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi – Klub Przyjaciół Biblioteki M. Andrzejewska-Warchocka, I. Bartczak, K. Salska-Kopeć/ ul. Wólczańska 202 (Czytelnia)
Opis Spotkanie poprowadzi Agnieszka Adamczewska – trenerka relaksu; autorka metody SBT wspomagającej radzenie sobie ze stresem i napięciami, łączącej oddech, świadomą pracę z ciałem, powięzią.
Zapisy tel. 42 636 83 26/ czytelnia@cre-lodz.edu.pl
Koszt Udział bezpłatny

KONCERT ZESPOŁU RETRO

KULTURA

Godz. 15:00
Organizator/ Adres Biblioteka Inspiracja, filia 66 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Natalii 4
Opis Koncert Zespołu „Retro" pod przewodnictwem Zdzisława Fiuczka w repertuarze przeboje sprzed lat.
Zapisy 571 553 066
Koszt Udział bezpłatny

„WIDZIAŁEM PRAWDZIWE ARCYDZIEŁO". MALARSTWO POLSKIE XIX I POCZĄTKU XX WIEKU ZE ZBIORÓW MUZEUM SZTUKI W ŁODZI

KULTURA

Godz. 14:00 – 15:00
Organizator/ Adres Muzeum Pałac Herbsta, Oddział Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Przędzalniana 72
Opis Spotkanie na wystawie w Galerii Sztuki Dawnej. Prowadzenie: Tatiana Szymańska
Zapisy 506 941 803, 42 674 96 98 w. 35 od wtorku do piątku w godz. 08:00 - 16:00/ edu.herst@msl.org.pl
Koszt 1 zł + bilet wstępu

ZWIEDZANIE PT. FILMY NA ŚCIANIE I NA EKRANIE

KULTURA

Godz. 14:00 – 15:30
Organizator/ Adres Muzeum Kinematografii w Łodzi/ pl. Zwycięstwa 1
Opis Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy „Łódź filmowa", na którą składają się, poza wspaniałymi obiektami zabytkowymi, różnorodne instalacje łączące w sobie elementy wideo, dźwięku oraz interaktywnych prezentacji. Dzięki temu zwiedzając muzealną wystawę będziecie mogli doświadczyć niezwykłych wrażeń i przenieść się w świat sztuki filmowej - tej tradycyjnej i tej cyfrowej. Opowieść pełną ciekawych historii anegdot poprowadzimy w wybranych salach ekspozycyjnych.
Zapisy 451 159 143/ rezerwacja@kinomuzeum.pl. Prosimy o odbiór wejściówek najpóźniej dzień przed wydarzeniem w kasie muzeum.
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY „POLUB SIĘ Z KOMPUTEREM!"

EDUKACJA

Godz. 15:30 – 18:30
Organizator/ Adres Fundacja SeniorApp/ ul. Narutowicza 57/2
Opis Warsztaty z bezpiecznej obsługi komputera. Podczas szkolenia dowiesz się m.in. jak korzystać z internetowych przeglądarek, poznasz przydatne strony internetowe, dowiesz się czym są tzw. pliki cookies, czy jak rozpoznać czy dana strona jest bezpieczna. Organizator zapewnia sprzęt komputerowy.
Zapisy drogą elektroniczną, za pomocą formularza zgłoszeniowego, dostępnego na stronie: https://seniorapp.pl/ Komputer lub telefonicznie pod numerem 727 20 70 20 w dni robocze od godziny 9 do 17.
Koszt Udział bezpłatny

18 MAJA 2023 CZWARTEK

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00
Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u
Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.
Zapisy 669 225 220
Koszt Udział bezpłatny

PORADY PRAWNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. od godz. 16:30, po umówieniu telefonicznym
Organizator/ Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi/ al. Kościuszki 48 lok. 7B
Opis Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej sytuacji życiowej, np. potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek", masz kłopoty mieszkaniowe, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z naszej nieodpłatnej pomocy prawnej, lub nieodpłatnej mediacji.
Zapisy 504 017 699/ lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY DECOUPAGE

EDUKACJA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Biblioteka Czterech Kultur/ ul. Brzeźna 10
Opis Warsztaty tworzenia lampionów ze słoiczków. Uczestników prosimy o przyniesienie szklanych pojemników, pozostałe materiały zapewniamy. Warsztat przeznaczony dla osób początkujących w pracach decoupage.
Zapisy 571 553 047
Koszt Nie są wymagane

WYKŁAD PT. ZBRODNICZE OTRUCIA W DAWNYCH WIEKACH

EDUKACJA

Godz. 18:00
Organizator/ Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi/ pl. Wolności 14
Opis Jednym z mitów często pojawiających się w historii, jest otrucie władcy, ale od kiedy powstała toksykologia sądowo-lekarska i nauczono się wykrywać trucizny w ciałach osób zmarłych, okazało się, że zbrodnicze otrucia są rzadkością. To co dawniej brano za śmierć w wyniku otrucia, było najprawdopodobniej skutkiem chorób, których nie umiano wtedy diagnozować. W ramach weryfikacji tych mitów, w oparciu o sprawę Opisaną w powieści „Imię róży" Umberto Eco, zostanie przedstawiony przegląd trucizn dostępnych w średniowieczu i możliwości ich zbrodniczego zastosowania. O sprawie opowie dr hab. Tomasz Konopka, który jest kierownikiem Zakładu Medycyny Sądowej UJ w Krakowie.
Zapisy 665 655 606 od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:00/ edukacja@maie.lodz.pl
Koszt 5 zł

ZAJĘCIA BODY&MIND JOGA

SPORT/ REKREACJA

Godz. 18:45 – 19:45
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3
Opis Zajęcia pomagają uzyskać zgrabną i smukłą sylwetkę, pozytywnie wpływają na problemy z kręgosłupem, wzmacniają mięśnie i stawy. Codzienna joga i ćwiczenia wiążą się z osiągnięciem równowagi psychicznej i wewnętrznego wyciszenia, poprawia samopoczucie i pomaga radzić sobie ze stresem. Prowadzenie: Katarzyna Grambo.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 20 zł

19 MAJA 2023 PIĄTEK

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157
Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.
Zapisy 534 748 636
Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00
Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)
Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00
Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ
Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPRAWNY UMYSŁ

ZDROWIE

Godz. 9:00 – 10:00
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska/ ul. Rzgowska 170
Opis Podczas zajęć seniorzy mogą rozwiązywać rebusy, zagadki czy rozwiązywać różnego rodzaju zadania na poprawę pamięci.
Zapisy 42 306 74 74
Koszt Udział bezpłatny

RUCH TO ZDROWIE – SPOSOBY NA UTRZYMANIE MOBILNOŚCI W WIEKU SENIORALNYM

ZDROWIE

Godz. 9:00 – 15:00
Organizator/ Adres Firma Mobilex Sp. z o.o./ ul. Duńska 3/5, Dojazd autobusami 81 i 89 oraz tramwajami do przystanku Aleksandrowska/ Traktorowa.
Opis Spotkanie informacyjne ze specjalistą fizjoterapii, który opowie o różnych sposobach na wzmacnianie sprawności ruchowej osób w wieku 60+ i niepełnosprawnych. W trakcie spotkania będzie można wypróbować różne sprzęty rehabilitacyjne i ortopedyczne, które znacząco pomagają w codzienności osobom z różnymi dysfunkcjami narządów ruchu. Na spotkaniu dowiedzą się Państwo m.in. jak najdłużej być samodzielnym ruchowo, jak samemu prawidłowo zadbać o rehabilitację i utrzymać dobrą kondycję rąk i nóg, jak ułatwiać sobie codzienność przy ograniczeniach narządów ruchu.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA ARTYSTYCZNA

KULTURA

Godz. 09:00 - 19:00
Organizator/ Adres Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej/ Biblioteka Politechniki Łódzkiej ul. Wólczańska 223 (Budynek B22)
Opis Wystawa dorobku słuchaczy sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej pod opieką mgr sztuki Marka Gajewskiego. Wśród prezentowanych prac znajdziemy dzieła zarówno początkujących artystów jak i absolwentów UTW PŁ, członków Stowarzyszenia Plastyków Amatorów w Łodzi oraz Związku Polskich Artystów i Stowarzyszenia Akwarelistów Polskich.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

19 MAJA 2023 PIĄTEK

WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ WYRÓWNAWCZYCH DLA OSÓB Z TYTUŁU OPIEKI NAD DZIEĆMI

EDUKACJA

Godz. 10:00 – 12:00
Organizator/ Adres I Oddział ZUS w Łodzi/ ul. Zamenhofa 2, pokój 201
Opis Podczas wykładu nasi specjaliści wyjaśnią zasady ustalania prawa do świadczenia wyrównawczego dla osób z tytułu opieki na dziećmi, zmiany w przepisach podatkowych, przybliżą funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych, korzyści z bezgotówkowego pobierania świadczeń i zasady posługiwania się „Legitymacją"
Zapisy 42 638 23 08/ szkolenia_lodz@zus.pl
Koszt Udział bezpłatny

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00
Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych/ ul. Żeromskiego 51
Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.
Zapisy 510 101 224
Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE „NASZ DOM. NASZ BLOK. OSIEDLE IM. MONTWIŁŁA-MIRECKIEGO 1933/2023" Z PRZEWODNIKIEM DESKRYPTOREM

EDUKACJA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis Oprowadzanie po wystawie, która opowiada o wyjątkowym założeniu architektonicznym, które jako jedno z pierwszych w Polsce realizowało koncepcję nowoczesnego zamieszkania wzorowanego na rozwiązaniach europejskich tego czasu. Podczas oprowadzania będzie prowadzona na żywo deskrypcja oraz zostaną udostępnione pomoce dotykowe. Prowadzenie: Anna Łagodzińska-Pietras, Paulina Długosz
Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82/ edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

SPACER FOTOGRAFICZNY

KULTURA

Godz. 11:00 – 12:00
Organizator/ Adres Fundacja Activus, Park Klepacza, przy wejściu od ul. Wólczańskiej
Opis Zoom na Park Klepacza, atrakcyjne miejsce pod względem historycznym i przyrodniczym.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

TAI CHI W PARKU

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00
Organizator/ Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródliska przy altanie
Opis Tai Chi to starochińska forma aktywności ruchowej uprawiana po dziś dzień na całym świecie, Rozwija ciało i umysł, a efektem są nie tylko korzyści dla naszego zdrowia ale również pozytywne oddziaływanie na nasze życie codzienne. Tai Chi ćwiczone regularnie pozwala nam odzyskać świadomość kontroli swojego własnego zdrowia
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD Z CYKLU „MUZEUM SZTUK"

KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Muzeum Sztuki w Łodzi/ MS2 ul. Ogrodowa 19
Opis Wykłady są podróżą przez epoki i style, ze szczególnym naciskiem na sztukę współczesną. Na wykładach spróbujemy zainteresować Państwa malarstwem, rzeźbą, grafiką, a nawet teatrem czy tańcem. Znakomici, doświadczeni prowadzący. Daj się poprowadzić przez sztukę, jej światy i tajemnice...
Zapisy 605 060 063 od środy do piątku w godz. 10 - 12/ edu@msl.org.pl - prosimy o zostawienie nr telefonu
Koszt 10 zł

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00
Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10
Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację , założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

PRELEKCJA „CO WIEMY O HERBACIE, A CZEGO NIE WIEMY?"

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00
Organizator/ Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego/ ul. Wólczańska 202 (Czytelnia)
Opis Prelekcja połączona z degustacją różnych herbat. Uczestnicy nabędą wiedzę na temat jej historii, pochodzenia, tradycji spożywania. Będzie można spróbować herbat pochodzących z różnych kontynentów (w tym herbaty ryżowej ze Stanów Zjednoczonych).
Zapisy 42 636 12 50, 661 213 909/ wypożyczalnia@cre-lodz.edu.pl
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE POKOLEŃ

KULTURA

Godz. 13:00 - 16:00
Organizator/ Adres Dom Dziennego Pobytu/ ul. Zbocze 2a
Opis Spotkanie organizowane we współpracy z Domem Dziecka dla Małych Dzieci Schronienie, DDP Narutowicza i DDP Tuwima. Wspólna zabawa, grill, występy i tańce. Udział na zgłoszenia telefoniczne z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc.
Zapisy 42 679 29 78
Koszt Udział bezpłatny

WYCIECZKA PT. OD MASZYN TKACKICH DO SERCA ŁÓDZKIEJ AKTYWNOŚCI!

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 15:00-15:50
Organizator/ Adres Rzecznik ds. Seniorów, Oddział ds. dziedzictwa Łodzi - Biuro Aktywności Miejskiej/ ul. Tuwima 10 - parter przy wejściu (zewnętrznym) do sali warsztatowej (prawe skrzydło)
Opis Wycieczka po zrewitalizowanej fabryce Henryka Wagnera - dzisiejszej Fabryce Aktywności Miejskiej. Kim był Henryk Wagner i co powstawało w dawnych zakładach przy ul. Tuwima? Skąd wziął się oryginalny neon z mewą? Jak dziś działa i co proponuje odnowiony budynek pofabryczny? Zapraszamy do poszukiwania odpowiedzi podczas wycieczki po obiekcie z okazji I urodzin Fabryki Aktywności Miejskiej.
Zapisy 42 638 47 94/ c.maciejewska@uml.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

SEANS TURYSTYCZNY „IZRAEL"

KULTURA

Godz. 16:00
Organizator/ Adres MSK Ośrodek Kultury „Górna", Kino Przytulne/ ul. Siedlecka 1
Opis Seans turystyczny „Izrael" – m.in. Tel Awiw, Hajfa, pustynia Negew, Jerozolima, Kafarnaum, Tyberiada, Nazaret, Jezioro Tyberiadzkie, Akka oraz kąpieliska i kurorty nad Morzem Czerwonym
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby – płatność tylko gotówką przed wejściem

19 MAJA 2023 PIĄTEK

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00
Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u
Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.
Zapisy 669 225 220
Koszt Udział bezpłatny

PROJEKCJA FILMU FRANCUSKIEGO

KULTURA

Godz. 16:30
Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis Projekcja francuskiej komedii przygodowej z polskimi napisami: „Osiołek, kochanek i ja". Obietnica kochanka, zwłaszcza takiego, który ma żonę, nic nie jest warta. Przekonuje się o tym Antoinette. Cały rok czekała na wakacje zaplanowane z Benjaminem, a on tymczasem wyjeżdża na urlop ze swoją rodziną.
Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE STAROWIDZEWIAKÓW

EDUKACJA

Godz. 17:00 - 19:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3
Opis Spotkanie Starowidzewiaków oraz prelekcja Pana Włodzimierza Bakalarczyka „Egzotyczny smak emerytury". Comiesięczne spotkania Starowidzewiaków odbywają się zawsze w piątkowe popołudnia w Domu Kultury „Ariadna". Przyjść może każdy. Nie ma znaczenia, czy mieszkasz na Starym Widzewie z dziada pradziada; czy jesteś tzw. świeżakiem – nowym mieszkańcem. Jeśli po prostu interesuje Cię historia tej dzielnicy Łodzi, to tym bardziej powinieneś się pojawić. Tym razem gościem specjalnym będzie nasz senior – pan Konrad Jurkiewicz, który podzieli się z nami swoimi wspomnieniami i pamiątkami z licznych egzotycznych podróży, które odbył niczym Tony Halik.
Zapisy 510 313 310
Koszt Udział bezpłatny

KONCERT ZESPOŁU RETRO „W MAŁYM KINIE"

KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Klub Kubuś – Spółdzielni Mieszkaniowej im. B. Chrobrego/ ul. Sacharowa 63
Opis Wydarzenie zabierze słuchaczy w podróż po utworach odnoszących się do historii polskiej kinematografii. Wraz z każdą nutą i dźwiękiem będziemy się przenosić w fabułę filmów podążając historią bohaterów, ich przeżyć i doświadczeń. Wystąpią: Zdzisław Fiuczek, Grażyna Balcer, Elżbieta Pacho, Krystyna Tomczyk, Bogdan Pacho.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KABARET

KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Fundacja KAMENA Łódź, Biblioteka Miejska w Łodzi, Biblioteka Tatarak/ ul. Turoszowska 9A
Opis Spektakl Kabaretu w Tataraku - Pod Drzewem Złego i Dobrego (tylko dla dorosłych!). Spektakl oparty na prezentacji swoich utworów satyrycznych i kabaretowych oraz piosenek autorów związanych z Integracyjnym Kołem Pisarzy i Poetów KAMENA i Grupą LIMERYK.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

19 MAJA 2023 PIĄTEK

GALERIA PIOSENKI, POPOŁUDNIE Z PIOSENKĄ

KULTURA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury filia CAiR Rondo/ ul. Limanowskiego 166
Opis Program cykliczny, w którym zaprezentowane będą sylwetki polskich artystów zapamiętanych ze znanych oraz popularnych filmowych i muzycznych hitów wszech czasów. Bohaterami muzycznych wspomnień będą polscy artyści, aktorzy, muzycy z różnych okresów, którzy kojarzeni są z daną piosenką. W programie oprócz zaprezentowanych przy akompaniamencie piosenek wspominać będziemy film, z którego pochodzi piosenka na podstawie opowiadania bądź odegrania krótkiej scenki.
Zapisy 42 653 36 45
Koszt Udział bezpłatny

SPEKTAKL MUZYCZNY KABARETU „BI BA BO"

KULTURA

Godz. 16:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis Kabaret „Bi Ba Bo" zaprezentuje spektakl pt. "I co z tego czyli o starości na melodię młodości". Zapraszamy na spektakl muzyczny z najstarszym łódzkim kabaretem.
Zapisy 501 939 033 , 42 687 02 07
Koszt Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY

KULTURA

Godz. 18:00
Organizator/ Adres MSK Ośrodek Kultury „Górna", Kino Przytulne/ ul. Siedlecka 1
Opis Seans biograficzny: „Maria Callas" – nieznana historia Marii Callas - największej diwy operowej i fascynującej kobiety pełnej sprzeczności, spełnionej na scenie, ale szukającej wielkiego uczucia i uwięzionej w burzliwym trójkącie miłosnym. Fascynujący, pełen emocji dokument, który prezentuje niepublikowane w większości materiały fotograficzne oraz filmowe.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł/osoby – płatność tylko gotówką przed wejściem

20 MAJA 2023 SOBOTA

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 8:00 - 20:00
Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)
Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

TURNIEJ BRYDŻA SPORTOWEGO DLA PAR

SPORT/ REKREACJA

Godz. 9:00 - 17:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury filia CAiR Rondo, Klub Szachowy Rondo/ ul. Limanowskiego 166
Opis Rozgrywki turniejowe na poziomie lokalnym, skierowane do par seniorskich, pasjonujących się brydżem sportowym. Brydż, to gra, która uczy koncentracji, szybkiego myślenia i podejmowania decyzji. Ćwiczy też odporność na stres. Nie ma ograniczeń wiekowych do uprawiania tego typu aktywności.
Zapisy 42 653 36 45, 504 197 252/ rondo@msk.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 14:00
Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych/ ul. Żeromskiego 51
Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.
Zapisy 510 101 224
Koszt Udział bezpłatny

20 MAJA 2023 SOBOTA

KONSULTACJE W FARMACEUTAMI

ZDROWIE

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/ Adres Zakład Chemii Bionieorganicznej, Wydział Farmaceutyczny, Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Wydział Farmaceutyczny Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Muszyńskiego 1, parter sala nr 4A i 4B

Opis Czy prawidłowo przyjmujesz leki? Farmaceuci odpowiedzą na pytania z zakresu bezpiecznej farmakoterapii, prawidłowego stosowania leków, pomiaru ciśnienia czy glikemii.

Zapisy 42 687 51 06 w godz. 10.00-18.00

Koszt Udział bezpłatny

TRENING CHODZONEGO RUGBY

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00

Organizator/ Adres Polskie Stowarzyszenie Toucha/ Boisko przy Hali Parkowej, ul. Małachowskiego 5/7 (park Baden-Powella)

Opis Otwarty trening Chodzonego rugby prowadzony przez wykwalifikowaną kadrę trenerską przy uczestnictwie zawodników i zawodniczek łódzkich drużyn chodzonego rugby. Prosimy o ubranie stroju adekwatnego do uczestnictwa w zajęciach sportowych np. t-shirt, spodenki, dresy oraz obuwie sportowe.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

NIEMCY W ŁODZI - HISTORIA I KULTURA

KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15

Opis Tematyczne oprowadzanie po wystawie stałej "Na wspólnym podwórku - łódzki tygiel kultur i wyznań", podczas którego przedstawiona zostanie rola społeczności niemieckiej w tworzeniu Łodzi przemysłowej, ale też udział Niemców w kreowaniu wizerunku miasta wielokulturowego i wielonarodowego. Opowiemy o inicjatywach społecznych, kulturalnych i ekonomicznych podejmowanych przez lodzermenschów przed 1939 r. i ich wpływ na życie i działalność łodzian. Prowadzenie: Beata Kamińska

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

Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

WARSZTATY PT. CISZA NA PLANIE!

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 13:30

Organizator/ Adres Muzeum Kinematografii w Łodzi/ pl. Zwycięstwa 1

Opis Jak skrzypi śnieg w filmie? Jak stuka koń kopytami? Co w trawie piszczy? Zapraszamy na warsztaty do muzealnego studia dźwiękowego, gdzie wspólnie nagramy różne efekty synchroniczne do filmu, takie jak dźwięki miejskie, odgłosy przyrody czy codziennych czynności. Dzięki temu stworzymy pełny i realistyczny dźwięk w wybranym fragmencie filmu. Sprawdzimy, jak udaje się połączyć tradycyjne nagranie mikrofonem własnego głosu z cyfrową jego obróbką i co z tego wyniknie. Zajęcia odbywają się pod czujnym okiem prowadzących, którzy na pewno zdradzą tajniki pracy dźwiękowców.

Zapisy 451 159 143/ rezerwacja@kinomuzeum.pl. Prosimy o odbiór wejściówek najpóźniej dzień przed wydarzeniem w kasie muzeum.

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD Z CYKLU „MUZEUM SZTUK"

KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Muzeum Sztuki w Łodzi/ MS2 ul. Ogrodowa 19

Opis Wykłady są podróżą przez epoki i style, ze szczególnym naciskiem na sztukę współczesną. Na wykładach spróbujemy zainteresować Państwa malarstwem, rzeźbą, grafiką, a nawet teatrem czy tańcem. Znakomici, doświadczeni prowadzący. Daj się poprowadzić przez sztukę, jej światy i tajemnice...

Zapisy 605 060 063 od środy do piątku w godz. 10 - 12/ edu@msl.org.pl - prosimy o zostawienie nr telefonu

Koszt 10 zł

SILVER TSUNAMI, CZEGO NIE WIEDZĄ O SENIORACH REKLAMODAWCY?

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 13:00

Organizator/ Adres Biuro Aktywności Miejskiej, Rzecznik ds. Seniorów ul. Tuwima 10 - sala warsztatowa, parter

Opis Czy prawdą jest, że nasze życie kręci się wokół wnuków? Co naprawdę robimy w wolnym czasie? Dlaczego jesteśmy atrakcyjną grupą docelową dla reklamodawców? Jakie korzyści przynosi gospodarce silver tsunami? Co możemy razem zrobić, żeby być tam gdzie chcemy? Spotkanie poprowadzi Jolanta Kopeć, autorka bloga „Na emeryturze będę niegrzeczna" - od 20 lat managerka międzypokoleniowych zespołów, autorka książki „W dwa wieczory do siebie", organizatorka warsztatów dla seniorów, modelka w silvermodels.pl

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY „CHEMICZNE ŚLEDZTWO"

EDUKACJA

Godz. 13:00

Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3

Opis Zajęcia podczas których, korzystając z prostych metod analizy chemicznej, zidentyfikujemy różne substancje towarzyszące nam każdego dnia. Zostań chemicznym Sherlockiem i przyjdź na nasze weekendowe warsztaty laboratoryjne.

Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1

Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

SEANS FILMOWY

KULTURA

Godz. 11:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury 502, Kino Przytulne/ ul. Andrzeja Sacharowa 18

Opis Seans muzyczny „Piękne Głosy" przedstawiający największe sławy operowe, musicalowe i estradowe ostatnich 70. lat, fragmenty koncertów, recitali, filmów muzycznych i programów rozrywkowych.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt cena biletu 5 zł - do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

WARSZTATY „CHEMICZNE ŚLEDZTWO"

EDUKACJA

Godz. 16:00

Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3

Opis Zajęcia podczas których, korzystając z prostych metod analizy chemicznej, zidentyfikujemy różne substancje towarzyszące nam każdego dnia. Zostań chemicznym Sherlockiem i przyjdź na nasze weekendowe warsztaty laboratoryjne.

Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1

Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

POTAŃCÓWKA W RYTMIE SWINGU

KULTURA

Godz. 17:00

Organizator/ Adres Klub Kubuś – Spółdzielni Mieszkaniowej im. B. Chrobrego/ ul. Sacharowa 63

Opis Zabawa będzie wzbogacona o część warsztatową, gdzie uczestnicy będą mogli się nauczyć podstawowych kroków swingu oraz potańczyć w rytmie muzyki z lat 30. Warsztaty poprowadzą instruktorzy Swinging Promised Land.

Zapisy 500 247 218/ klub@smchrobry.com.pl

Koszt 20 zł – mieszkańcy SM Chrobry, 30 zł osoby spoza osiedla

RETRO POTAŃCÓWKA DLA SENIORÓW

SPORT/ REKREACJA

Godz. 17:00 - 21:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3

Opis Ta edycja Potańcówki będzie wyjątkowa. Nazwaliśmy ją przekornie „PRL Party". Pobawimy się przy niezapomnianych przebojach muzycznych z lat 50. – 80. XX w. Planujemy także konkurs na najlepsze przebranie mieszczące się w powyższym przedziale czasowym. Odkurzcie także swoją wiedzę z tego okresu, bo będzie moc pytań w ramach specjalnego quizu. Więcej informacji: 510 313 310.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Bilety do zakupu w biurze Domu Kultury. W tygodniu poprzedzającym imprezę w cenie 20 zł od osoby, natomiast w dniu imprezy 25 zł od osoby

20 MAJA 2023 SOBOTA

SPEKTAKL TEATRALNY PT. „JOANNA”

KULTURA

Godz. 18:00
Organizator/ Adres Filia MSK - Centrum Kultury Młodych/ ul. Lokatorska 13
Opis Spektakl w wykonaniu Teatru „Bez Granic”. Jest to widowisko o tragedii ludzkiej. Tragedia jednostki, która nie jest w stanie poradzić sobie z problemem alkoholowym. Scenariusz i reżyseria - Iza Majewska.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

SPEKTAKL „ZŁODZIEJ”

KULTURA

Godz. 19:00
Organizator/ Adres Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi/ ul. Więckowskiego 15, Duża Scena
Opis Po uroczystej kolacji John i Barbara wraz z przyjaciółmi Jenny i Trevorem wracają do luksusowego domu na wsi. Okazuje się, że zostali okradzeni. Telefon jest głuchy, Barbara przeholowała z alkoholem, a niebezpieczeństwo wciąż wisi w powietrzu. Kiedy zapada wieczór, na jaw wychodzą fakty, które bohaterowie woleliby ukryć. Co jest w sejfie? Dlaczego Trevor zawsze przegrywa, a Barbara ukrywa swój akt urodzenia? Co kryje się w medalionie? Czy nie skradziono czegoś cenniejszego od klejnotów i pieniędzy?
Zapisy 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl
Koszt 40 zł/ os.

SPEKTAKL „KTO NIE MA NIE PŁACI”

KULTURA

Godz. 19:15
Organizator/ Adres Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi, ul. Zachodnia 93, Mała Scena
Opis Sztuka Daria Fo przedstawia dzień z życia dwóch małżeństw: Antonii i Giovanniego oraz Margherity i Luigiego. Wysokie ceny żywności zmuszają kobiety do kradzieży z pobliskiego supermarketu jedzenia, które jak w starej sztuce commedia dell'arte, realizującej topos głodu, staje się elementem groteskowej akcji. Czy mężczyźni poprą „obywatelskie nieposłuszeństwo” swoich żon, a wydarzenia ze sklepu przerodzą się w rewolucję o krajowym zasięgu?
Zapisy 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl
Koszt 40 zł/ os.

NOCNY SPACER NORDIC WALKING

SPORT/ REKREACJA

Godz. 20:00
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Libelta/ zbiórka: Parking Kaloryfer, Wycieczkowa 75
Opis Wieczorny spacer nordic walking przy czołówkach po Lesie Łagiewnickim.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KONCERT

KULTURA

Godz. 20:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK “Na Żubardzkiej”/ ul. Żubardzka 3
Opis „Nocą...” to tytuł koncertu, w którym obok Jana Ryngajłło (wokalisty, kompozytora) wystąpią wokaliści Studia Piosenki „Ż”, zaproszeni goście. Obiecujemy, że muzyka, która tej nocy wybrzmi zaczaruje wszystkich odbiorców.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 15 zł

21 MAJA 2023 NIEDZIELA

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 8:00 - 20:00
Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)
Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA” wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

21 MAJA 2023 NIEDZIELA

TRENING CHODZONEGO RUGBY

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00
Organizator/ Adres Polskie Stowarzyszenie Toucha/ Skwer przed Aquaparkiem Fala, Aleja Unii Lubelskiej 4
Opis Otwarty trening Chodzonego rugby prowadzony przez wykwalifikowaną kadrę trenerską przy uczestnictwie zawodników i zawodniczek łódzkich drużyn chodzonego rugby. Prosimy o ubranie stroju adekwatnego do uczestnictwa w zajęciach sportowych np. t-shirt, spodenki, dresy oraz obuwie sportowe.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00
Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych/ ul. Żeromskiego 51
Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.
Zapisy 510 101 224
Koszt Udział bezpłatny

WIOSENNY SPACER DO ARTURÓWKA I LASU ŁAGIEWNICKIEGO

SPORT/ REKREACJA

Godz. 12:00 - 14:00
Organizator/ Adres Zielona Łódź, Zarząd Zieleni Miejskiej w Łodzi/ Zbiórka o godz. 12:00 na moście w Arturówku (most pomiędzy dwoma głównymi stawami, przedłużenie ul. Skrzydlatej).
Opis Spacer będzie prowadził wokół stawów w Arturówku oraz przez rezerwat przyrody „Las Łagiewnicki”, gdzie opowiemy o jego walorach przyrodniczych, jaki jest cel jego ochrony oraz co ciekawego można w nim zobaczyć. Wiosna w lesie grądowym to jeden z najbardziej kolorowych i ciekawych momentów w lasach. Prowadzący: Paulina Grzelak (Towarzystwo Ochrony Krajobrazu).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY „CHEMICZNE ŚLEDZTWO”

EDUKACJA

Godz. 13:00
Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3
Opis Zajęcia podczas których, korzystając z prostych metod analizy chemicznej, zidentyfikujemy różne substancje towarzyszące nam każdego dnia. Zostań chemicznym Sherlockiem i przyjdź na nasze weekendowe warsztaty laboratoryjne.
Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1
Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

MEDYTACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 - 17:30
Organizator/ Adres Galeria Medytacji, ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)
Opis Zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami i dobrymi życzeniami. Spotkania wzbogacone są krótkimi wykładami, muzyką i komentarzami, które pomagają w tworzeniu pozytywnych myśli i doświadczaniu spokoju.
Zapisy 502 277 018
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY „CHEMICZNE ŚLEDZTWO”

EDUKACJA

Godz. 16:00
Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3
Opis Zajęcia podczas których, korzystając z prostych metod analizy chemicznej, zidentyfikujemy różne substancje towarzyszące nam każdego dnia. Zostań chemicznym Sherlockiem i przyjdź na nasze weekendowe warsztaty laboratoryjne.
Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1
Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

21 MAJA 2023 NIEDZIELA

III ŁÓDZKI PIKNIK RÓŻNORODNOŚCI

KULTURA

Godz. 11:00 - 20:00

Organizator/ Adres Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi; ul. Wojska Polskiego 83

Opis Niedzielny rodzinny piknik, który pozwoli łodzianom poznać artystów z różnych stron świata, mieszkających i tworzących w Łodzi. W Parku Ocalałych odbędą się koncerty, warsztaty i aktywności, dzięki którym będzie można przekonać się, jak bardzo aktywna i różnorodna jest obecna, wielokulturowa Łódź (m.in. warsztaty kulinarne, animacje cyrkowe, warsztaty tańca i śpiewu tradycyjnego). W 2023 r. silny nacisk kładziemy na łódzkich artystów i artystki, ponieważ jest to rok ważnych rocznic – 600. rocznica nadania Łodzi praw miejskich oraz 200. rocznica Łodzi przemysłowej. Na scenę piknikową zapraszamy wykonawców muzyki folkowej – zarówno polskiej, jak i wschodnioeuropejskiej, a także innych muzyków, reprezentujących wielokulturowość. W programie warsztatów nie zabraknie wyplatania słowiańskich wianków, rękodzieła ukraińskiego i białoruskiego oraz wiele innych.

Zapisy 42 636 38 21, 506 155 911/ @centrumdialogu.com

Koszt Udział bezpłatny

SPEKTAKL - KTO NIE MA NIE PŁACI

KULTURA

Godz. 17:15

Organizator/ Adres Teatr Nowy im. K. Dejmka w Łodzi, ul. Zachodnia 93, Mała Scena

Opis Sztuka Daria Fo przedstawia dzień z życia dwóch małżeństw: Antonii i Giovanniego oraz Margherity i Luigiego. Wysokie ceny żywności zmuszają kobiety do kradzieży z pobliskiego supermarketu jedzenia, które jak w starej sztuce commedia dell'arte, realizującej topos głodu, staje się elementem groteskowej akcji. Czy mężczyźni poprą „obywatelskie nieposłuszeństwo" swoich żon, a wydarzenia ze sklepu przerodzą się w rewolucję o krajowym zasięgu?

Zapisy 42 630 20 86, 601 432 520/ bilety@nowy.pl

Koszt 40 zł/ os.

22 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.

Zapisy 534 748 636

Koszt Udział bezpłatny

PRZEGLĄD UZĘBIENIA WRAZ Z WYKONANIEM SCALINGU ZĘBÓW

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Śródmieście" sp. z o.o./ ul. Próchnika 11 – stomatologia (parter poradni)

Opis Zabieg stosowany profilaktycznie, który polega na usuwaniu kamienia nazębnego gromadzącego się wokół szyjek zębowych w obrębie dwóch powierzchni: nad i pod dziąsłami.

Zapisy 42 633 45 66

Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00

Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)

Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 18:00

Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ

Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

RUCH TO ZDROWIE – SPOSOBY NA UTRZYMANIE MOBILNOŚCI W WIEKU SENIORALNYM

ZDROWIE

Godz. 9:00 – 15:00

Organizator/ Adres Firma Mobilex Sp. z o.o./ ul. Duńska 3/5, Dojazd autobusami 81 i 89 oraz tramwajami do przystanku Aleksandrowska/ Traktorowa.

Opis Spotkanie informacyjne ze specjalistą fizjoterapii, który opowie o różnych sposobach na wzmacnianie sprawności ruchowej osób w wieku 60+ i niepełnosprawnych. W trakcie spotkania będzie można wypróbować różne sprzęty rehabilitacyjne i ortopedyczne, które znacząco pomagają w codzienności osobom z różnymi dysfunkcjami narządów ruchu. Na spotkaniu dowiedzą się Państwo m.in. jak najdłużej być samodzielnym ruchowo, jak samemu prawidłowo zadbać o rehabilitację i utrzymać dobrą kondycję rąk i nóg, jak ułatwiać sobie codzienność przy ograniczeniach narządów ruchu.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA ARTYSTYCZNA

KULTURA

Godz. 09:00 - 19:00

Organizator/ Adres Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej/ Biblioteka Politechniki Łódzkiej ul. Wólczańska 223 (Budynek B22)

Opis Wystawa dorobku słuchaczy sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej pod opieką mgr sztuki Marka Gajewskiego. Wśród prezentowanych prac znajdziemy dzieła zarówno początkujących artystów jak i absolwentów UTW PŁ, członków Stowarzyszenia Plastyków Amatorów w Łodzi oraz Związku Polskich Artystów i Stowarzyszenia Akwarelistów Polskich.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

WIĘCEJ INFORMACJI:

ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, **42 638 47 30**

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

22 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

ZWIEDZANIE PORTU LOTNICZEGO ŁÓDŹ

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 09:30

Organizator/ Adres Port Lotniczy Łódź im. Władysława Reymonta Sp. z o.o./ ul. Gen. S. Maczka 35

Opis
Program zwiedzania:
- Punkt zbiórki – Terminal Pasażerski (stanowisko check in omówienie zasad odprawy biletowo - bagażowej).
- Przejście przez Biuro Przepustek (wydanie odpowiednich przepustek, sprawdzenie listy uczestników ze stanem faktycznym, przeprowadzenie kontroli bezpieczeństwa).
- Przejazd lotniskowym autobusem.
- Wizyta w hangarze szkoły lotniczej.
- Przejazd pod Strażnicę Lotniskowej Straży Pożarnej zapoznanie się z pracą jednostki, przejazd autobusem lotniskowym na Terminal Pasażerski - poznanie ogólnych zasad funkcjonowania lotniska.

Zapisy 42 683 52 55

Koszt Udział bezpłatny

SPACER NORDIC WALKING

SPORT/ REKREACJA

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Bałuty, Stacja ŁKA Radogoszcz Zachód

Opis Spacer nordic walking po Lesie Harcerskim.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO

PORADY

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/ Adres I Oddział ZUS w Łodzi/ dyżur telefoniczny pod nr. tel.: 42 638 24 00

Opis Ekspert będzie do Państwa dyspozycji w zakresie tematyki emerytalno-rentowej. Podczas dyżuru będą mogli Państwo uzyskać informacje nt.: zmian w przepisach podatkowych, funkcjonalności Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u, mLegitymacja, korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń. Ekspert będzie dostępny tylko we wskazanych godzinach.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SREBRNA AKADEMIA TWÓRCZEGO ROZWOJU – WIEDZA – INSPIRACJA- ROZWÓJ

EDUKACJA

Godz. 10:00 – 17:00

Organizator/ Adres Art of Training we współpracy z Fundacją Łódzka Akademia Kobiecości oraz SKANSKA/ Brama Miasta ul. Kilińskiego 66, budynek 2B, 2 piętro

Opis
Program wydarzenia:
- Spadki, testamenty darowizny, przekazywanie majątku dla rodziny - Radosław Kaniecki – notariusz;
- Rola asertywności w relacjach interpersonalnych! Granice, prawa, potrzeby - dr Monika Mularska-Kucharek – terapeutka, ekspertka ds. rozwoju osób dojrzałych;
- Jak umysł rośnie w siłę, gdy mózg się starzeje - Celina Maciejewska, Rzecznik ds. seniorów w Urzędzie Miasta Łodzi;
- Pomagamy cieszyć się życiem - działania DOZ Fundacji na rzecz Seniorów - Elżbieta Łacina, prezes Fundacji DOZ Dbam o zdrowie;
- Bądź bezpieczny w sieci - Igor Marczak, prezes Fundacji SniorApp;
- Zainspiruj się! Inicjatywy osób dojrzałych - zaproszone organizacje
- Wywiad z gościem honorowym Beatą Borucką – „Mądrą Babcią" - prowadzenie Monika Mularska-Kucharek – prezes Fundacji Łódzka Akademia Kobiecości.

Zapisy 792 560 580/ zgloszenia@akademiakobiecosci.pl - zgłoszenia przyjmujemy do dnia 15 maja 2023 r.

Koszt Udział bezpłatny

KLUB PLASTYKA AMATORA

EDUKACJA

Godz. 10:30

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Widok/ al. J. Piłsudskiego 133

Opis Zajęcia skierowane są do dorosłych, którzy interesują się rysunkiem i malarstwem oraz innymi technikami plastycznymi. Zajęcia obejmują rysunek (ołówek, węgiel, tusz), malarstwo (pastel, akwarela, tempera, gwasz i farby plakatowe, a także farby olejne - techniki do wyboru), martwe natury, portrety, szkice postaci, kompozycje plastyczne, udział w okazjonalnych wystawach grupowych i indywidualnych w galeriach Miejskiej Strefy Kultury.

Zapisy 574 255 542/ widok@msk.lodz.pl

Koszt 25 zł/pojedyncze wejście na zajęcia

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

22 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

SEANS BIOGRAFICZNY: KOCHANICE KRÓLA

KULTURA

Godz. 11:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Klub Dąbrowa, Kino Przytulne/ ul. Dąbrowskiego 93

Opis Pasjonujący i pełen burzliwych uczuć dramat historyczny na podstawie powieści Philippa Gregory'ego. Dwie siostry Boleyn, Anna i Maria, rywalizują o względy króla Henryka VIII. Barwny i sugestywny obraz życia i zaskakujących zwyczajów panujących na dworze najsłynniejszego króla Anglii.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł/osoba, bilety do nabycia przed seansem (płatność gotówką)

GIMNASTYKA 60+

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 - 12:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3

Opis Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia skomponowane są w sposób pozwalający zachować ciało w dobrej kondycji. Zajęcia uczą zdrowego i efektywnego relaksu, pozwalają poznać własne ciało i pokazują jak w życiu codziennym o nie dbać.

Zapisy 510 313 310

Koszt Udział bezpłatny

PORADY Z OBSŁUGI SMARTFONA

EDUKACJA

Godz. 11:00 – 13:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej" / ul. Żubardzka 3

Opis Pomożemy i ułatwimy seniorom ustawić telefon komórkowy, tak aby komfortowo się z niego korzystało. Ustawimy podświetlenie ekranu, głośność dzwonków i alarmów. Objaśniamy jak łatwo napisać i wysłać wiadomość, jak przypisać i udostępnić na ekranie ważne kontakty.

Zapisy 42 651 67 47

Koszt Udział bezpłatny

TAI CHI W PARKU

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00

Organizator/ Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródliska przy altanie

Opis Tai Chi to starochińska forma aktywności ruchowej uprawiana po dziś dzień na całym świecie, Rozwija ciało i umysł, a efektem są nie tylko korzyści dla naszego zdrowia ale również pozytywne oddziaływanie na nasze życie codzienne. Tai Chi ćwiczone regularnie pozwala nam odzyskać świadomość kontroli swojego własnego zdrowia

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD ORAZ SPACER

ZDROWIE

Godz. 11:00 - 12:30

Organizator/ Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Ogród Botaniczny, wejście od ul. Krzemienieckiej 36/38

Opis „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie" – wykład połączony ze spacerem po Ogrodzie Botanicznym, podczas którego uczestnicy zostaną wprowadzeni w tajniki sztuki zielarskiej. Nauczą się rozpoznawać podstawowo gatunki ziół, oraz dowiedzą się jak można je wykorzystać, by wesprzeć swoje zdrowie.

Zapisy 42 675 74 50, 42 272 50 20, w dni powszednie w godz. 10:00-14:00

Koszt 7 zł (bilet ulgowy)

SPOTKANIE Z OSOBAMI Z RÓŻNYCH KULTUR

EDUKACJA

Godz. 11:00 – 13:00

Organizator/ Adres Biuro Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10 - sala warsztatowa, parter

Opis Spotkanie "Porozmawiajmy o różnorodności" z osobami z różnych kultur. Prowadzenie: Pełnomocniczka Prezydent Miasta Łodzi ds. Równego Traktowania - Eliza Gaust. W spotkaniu udział wezmą: Muzułmanin, Romka i Żyd. Będzie możliwość lepszego poznania tych kultur, skonfrontowania powszechnych stereotypów z prawdziwą osobą, a także zadania swoich pytań.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

22 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00

Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych / ul. Żeromskiego 51

Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.

Zapisy 510 101 224

Koszt Udział bezpłatny

GIMNASTYKA UMYSŁU - NOWE ĆWICZENIA

ZDROWIE

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator / Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Justyna Chylak, Mariola Soboń/ ul. Wólczańska 202 (Czytelnia)

Opis Zabawa pobudzająca szare komórki, wyobraźnię, logiczne myślenie i pamięć. Na spotkaniu oprócz realizacji ciekawych materiałów będzie można obejrzeć i wypożyczyć książki związane z jego tematem.

Zapisy 42 636 83 26/ gromadzenie@cre-lodz.edu.pl

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10

Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację, założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW. WSPÓŁCZESNE ZAGROŻENIA

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 12:30 – 13:30

Organizator/ Adres Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz/ ul. Lindleya 3/5, Aula im. prof. Wacława Szuberta UŁ

Opis Wykład komisarza Grzegorza Mikołajczyka „Bezpieczeństwo seniorów. Współczesne zagrożenia". Wykład poświęcony zostanie omówieniu najczęściej spotykanych oszustw na szkodę osób starszych, w tym metodami popularnie zwanymi „na wnuczka" czy „na policjanta". Pokazane zostaną i omówione mechanizmy oszustwa, stosowane metody perswazji oraz podpowiedziane sposoby zachowania w takich sytuacjach.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY TANECZNE

SPORT/ REKREACJA

Godz. 13:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a

Opis Dynamiczne i energetyczne warsztaty taneczne z cheerleaderkami 60+ dla pań w wieku 60+. Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem m.in. pomponów i innych rekwizytów. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.

Zapisy 501 939 033 , 42 687 02 07

Koszt Udział bezpłatny

TENIS STOŁOWY

SPORT/ REKREACJA

Godz. 14:00 – 15:00

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Rzgowska/ ul. Rzgowska 170

Opis Podczas zajęć będzie możliwość zarówno poznania tajników gry w tenisa, jak również zagrania z innymi seniorami.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

22 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

GOTUJEMY PO ŁÓDZKU

EDUKACJA

Godz. 14:00 - 16:00
Organizator/ Adres Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata"/ Centrum Aktywności Lokalnej, ul. Pomorska 11
Opis Warsztaty kulinarne, podczas których wspólnie przygotujemy łódzkie pyszności, a przy okazji wymienimy doświadczenia i umiejętności. Prowadzenie: Magdalena Strzop.
Zapisy 669 322 406/ fundacja@pomagajznamim.org
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD

ZDROWIE

Godz. 14:00 – 15:30
Organizator/ Adres Zakład Biochemii Farmaceutycznej i Diagnostyki Molekularnej, Zakład Pielęgniarstwa Zachowawczego/ Aula im. Pruszczyńskiego, Rektorat Uniwersytetu Medycznego, 2 p. al. Kościuszki 4
Opis Wykład pt. „Cukrzyca - to co musisz wiedzieć".
Zapisy 42 677 91 27, w dni powszednie do Godz. 15:00
Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE PT. KIEDY ŁÓDŹ BYŁA STOLICĄ

KULTURA

Godz. 15:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury filia CAiR Rondo/ ul. Limanowskiego 166
Opis ,,Zakochana w Łodzi" Spotkania z Aleksandrą Czerczyńską. W ramach cyklu spotkań przybliżających historię miasta w kontekście zbliżającej się rocznicy 600 lecia nadania Łodzi praw miejskich zapraszamy na spotkanie pt. ,,Kiedy Łódź była stolicą". Wymagane Zapisy
Zapisy 42 653 36 45
Koszt Udział bezpłatny

SPACER ZE SMARTPHONEM

EDUKACJA

Godz. 15:00 – 17:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1
Opis W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider.
Zapisy 791 180 240/ gorna@msk.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY „POLUB SIĘ Z KOMPUTEREM!"

EDUKACJA

Godz. 15:30 – 18:30
Organizator/ Adres Fundacja SeniorApp/ ul. Narutowicza 57/2
Opis Warsztaty z bezpiecznej obsługi komputera. Podczas szkolenia dowiesz się m.in. jak korzystać z internetowych przeglądarek, poznasz przydatne strony internetowe, dowiesz się czym są tzw. pliki cookies, czy jak rozpoznać czy dana strona jest bezpieczna. Organizator zapewnia sprzęt komputerowy.
Zapisy drogą elektroniczną, za pomocą formularza zgłoszeniowego, dostępnego na stronie: https://seniorapp.pl/ Komputer lub telefonicznie pod numerem 727 20 70 20 w dni robocze od godziny 9 do 17.
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY PLASTYCZNE

KULTURA

Godz. 16:00 -18:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3
Opis Warsztaty plastyczne z seniorami z grupy Studio Maestro + - kompozycje wielobarwne mandale. Prowadzenie warsztatów artysta plastyk Urszula Issaieff.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt 15 zł

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00
Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u
Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.
Zapisy 669 225 220
Koszt Udział bezpłatny

PROJEKCJA FRANCUSKIEGO FILMU

KULTURA

Godz. 16:30
Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis Projekcja komediodranmatu francuskiego z polskimi napisami pt.: „Alicja i Mer". Po trzydziestu latach politycznej aktywności Paul Théraneau, burmistrz Lyonu, zazwyczaj pełen pasji, pomysłów i inicjatyw, przechodzi egzystencjalny kryzys. Receptą na to ma być zatrudnienie młodej, nieskażonej jeszcze polityką idealistki Alice, która ze swoim filozoficznym zapleczem pełnić ma rolę doradcy burmistrza.
Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD POŚWIĘCONY ŻYCIU I TWÓRCZOŚCI JERZEGO NOWOSIELSKIEGO

EDUKACJA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew, ul. Bratysławska 6a
Opis Jerzy Nowosielski - malarz, filozof, prawosławny teolog, scenograf, asystent Tadeusza Kantora. Artysta, który uwspółcześnił ikony i wprowadził je do kanonu malarstwa XX wieku. Z okazji setnej rocznicy urodzin Jerzego Nowosielskiego zapraszamy na wykład Magdy Milewskiej poświęcony jego twórczości i życiu.
Zapisy 501 939 033 , 42 687 02 07
Koszt Udział bezpłatny

LEKCJA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

EDUKACJA

Godz. 17:00 – 18:00
Organizator/ Adres Studium Języków Obcych Modern Languages Center Sp. z o.o. Spółka Jawna/ al. Tadeusza Kościuszki 59/61 (6 piętro, winda)
Opis Jeżeli nigdy nie uczyliście się angielskiego, albo próbowaliście, ale szybko się zniechęciliście, zróbcie pierwszy krok z nami! Zapraszamy na bezpłatną lekcję angielskiego. Zajęcia prowadzone w miłej atmosferze przez doświadczonego lektora.
Zapisy 42 633 34 36, 508 277 926/ osobiście, do dnia 19 maja 2023 r. do godz. 19:00
Koszt Udział bezpłatny

SZTUKA WYSYŁANIA DOBRYCH ŻYCZEŃ

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 17:30 - 19:30
Organizator/ Adres Galeria Medytacji/ ul. Piotrkowska 82 (w głębi podwórza po prawej stronie)
Opis Wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni. Wzmacnianie naszych serc, aby wysyłały dobre życzenia do naszej ludzkiej rodziny, przemienia nas i wszystkich innych. Sztuka wysyłania dobrych życzeń sprawia, że nasi przeciwnicy nie są już przeciwnikami, ale ludźmi, którzy wskazują nam drogę do harmonii i miłości.
Zapisy 502 277 018
Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE

EDUKACJA

Godz. 18:00 – 20:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1
Opis Klub Komputerowy w Miejskiej Strefie Kultury w filii Ośrodek Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw.
Zapisy 791 180 240/ gorna@msk.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

22 MAJA 2023 PONIEDZIAŁEK

POKAZ FILMU „SUMMA" ORAZ SPOTKANIE Z REŻYSEREM

KULTURA

Godz. 19:00-21:00

Organizator/ Adres Rzecznik ds. Seniorów, Biuro Aktywności Miejskiej/ ul. Tuwima 10 - sala warsztatowa, parter

Opis Film dokumentalny „Summa" został wyprodukowany w Polsce, a jego premiera odbyła się w 2018 roku. Podwójny portret wkomponowany w krajobraz Suwalszczyzny. Wybitny polski malarz Andrzej Strumiłło zaprasza do swojego dziewiętnastowiecznego dworku nieopodal jeziora Wigry Marię, znajomą białoruską malarkę. Dla młodszej o kilkadziesiąt lat artystki wizyta staje się okazją do wejścia w zupełnie inny wymiar życia, z dala od miasta i zobowiązań, w towarzystwie mistrza, arabskich koni i dwóch przyjaznych psów. W momencie spotkania Strumiłło wkracza w fazę podsumowań i pożegnań. Z kolei kobieta znajduje się na przeciwległym krańcu tej drogi. Za zdjęcia do produkcji „Summa" odpowiada reżyser, Andrei Kutsila

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

23 MAJA 2023 WTOREK

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.

Zapisy 534 748 636

Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00

Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)

Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00

Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ

Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA ARTYSTYCZNA

KULTURA

Godz. 09:00 - 19:00

Organizator/ Adres Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej/ Biblioteka Politechniki Łódzkiej ul. Wólczańska 223 (Budynek B22)

Opis Wystawa dorobku słuchaczy sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej pod opieką mgr sztuki Marka Gajewskiego. Wśród prezentowanych prac znajdziemy dzieła zarówno początkujących artystów jak i absolwentów UTW PŁ, członków Stowarzyszenia Plastyków Amatorów w Łodzi oraz Związku Polskich Artystów i Stowarzyszenia Akwarelistów Polskich.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

23 MAJA 2023 WTOREK

SPACER I PIKNIK

EDUKACJA + SPORT/ REKREACJA

Godz. 09:30 - 14:00

Organizator/ Adres Caritas Archidiecezji Łódzkiej/ ul. Gdańska 111

Opis „Po nitce do kłębka czyli śladami łódzkich fabryk" – rajd po wybranych zakładach przemysłu włókienniczego zakończony wspólnym piknikiem w ogrodzie Caritas Archidiecezji Łódzkiej.

Zapisy 42 639 95 81/ ddzp.gdanska@toya.net.pl

Koszt Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE PSZOK ORAZ SKŁADOWISKA „NOWOSOLNA"

EDUKACJA

Godz. 10:00

Organizator/ Adres Zarząd Gospodarowania Odpadami w Łodzi/ ul. Kasprowicza 6/10/11

Opis Zapoznanie się z organizacją i funkcjonowaniem Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, który każdego roku przyjmuje nieodpłatnie od mieszkańców Miasta odpady zbierane selektywnie.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD NT. PRZELICZENIA ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH Z UWZGLĘDNIENIEM OSTATNICH ZMIAN

EDUKACJA

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/ Adres I Oddział ZUS w Łodzi/ ul. Zamenhofa 2, sala 201

Opis Podczas szkolenia dowiedzą się Państwo o sposobie przeliczania świadczeń emerytalno-rentowych (z uwzględnieniem ostatnich zmian w przepisach) oraz o zasadach nabywania prawa i ustalenia wysokości emerytury z systemu zreformowanego. Ponadto, poznają Państwo funkcjonalność Platformy Usług Elektronicznych oraz zasady posługiwania się „Legitymacją"

Zapisy 42 638 23 08/ szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE PORTU LOTNICZEGO ŁÓDŹ – PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 10:30

Organizator/ Adres Port Lotniczy Łódź im. Władysława Reymonta Sp. z o.o./ ul. Gen. S. Maczka 35

Opis Program zwiedzania:
- Punkt zbiórki – Terminal Pasażerski (stanowisko check in omówienie zasad odprawy biletowo - bagażowej).
- Przejście przez Biuro Przepustek (wydanie odpowiednich przepustek, sprawdzenie listy uczestników ze stanem faktycznym, przeprowadzenie kontroli bezpieczeństwa).
- Przejazd lotniskowym autobusem.
- Wizyta w hangarze szkoły lotniczej.
- Przejazd pod Strażnicę Lotniskowej Straży Pożarnej zapoznanie się z pracą jednostki, przejazd autobusem lotniskowym na Terminal Pasażerski - poznanie ogólnych zasad funkcjonowania lotniska.

Zapisy 42 683 52 55

Koszt Udział bezpłatny

W DOBRYM RYTMIE – ZAJĘCIA RUCHOWO-TANECZNE

SPORT/ REKREACJA

Godz. 10:30

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93

Opis W trakcie spotkania odbędą się różnorodne ćwiczenia ruchowe rozciągająco - wzmacniające oraz proste układy taneczne z różnych stron świata.

Zapisy 42 641 82 81/ klub.dabrowa@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PAWILONACH PALMIARNI

EDUKACJA

Godz. 10:30

Organizator/ Adres Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Łodzi/ al. Piłsudskiego 61

Opis Uczestnicy będą mogli poznać bogatą kolekcję roślin egzotycznych pochodzących z ciepłych stref klimatycznych, m. in. ponad 150-letnie palmy będące żywymi świadkami historii Łodzi, wspaniałe bananowce, araukarie, bambusy, figowce, storczyki, paprocie oraz wiele innych roślin ozdobnych.

Zapisy 42 674 96 65

Koszt 8 zł (bilet ulgowy)

23 MAJA 2023 WTOREK

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO NAJCIEKAWSZYCH ZAKĄTKACH OGRODU BOTANICZNEGO

EDUKACJA

Godz. 10:30

Organizator/ Adres Ogród Botaniczny w Łodzi/ ul. Krzemieniecka 36/38

Opis Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznać jego historię, zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny.

Zapisy 42 688 44 20 wew. 16 lub 26

Koszt 7 zł (bilet ulgowy)

WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

EDUKACJA

Godz. 10:30

Organizator/ Adres Filia nr 27 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Popiełuszki 17

Opis Warsztaty „Kolorowe sznurki - makramowe breloczki". Podczas warsztatów uczestnicy nabędą praktyczne umiejętności posługiwania się starą techniką wiązania sznurków, czyli makramą oraz stworzą personalizowane, nietuzinkowe breloczki.

Zapisy 571 553 027/ filia_27@biblioteka.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

600-LECIE ŁODZI NA EKRANIE

KULTURA

Godz. 11:00

Organizator/ Adres Filia MSK - Centrum Kultury Młodych, Kino Przytulne/ ul. Lokatorska 13

Opis Kroniki, etiudy, reportaże i inne dokumenty prezentujące przeszłość naszego miasta.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł/osoby – płatność tylko gotówką przed wejściem

GIMNASTYKA 60+

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury Widok, al. J. Piłsudskiego 133

Opis Propozycja dla aktywnych seniorów, ale także dla osób młodszych, które chcą poćwiczyć w spokojnym tempie. Dzięki zajęciom uczestnicy utrzymają sprawność stawów oraz poprawią elastyczność ciała.

Zapisy 574 255 542/ widok@msk.lodz.pl

Koszt 17,50 zł/pojedyncze wejście na zajęcia

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00

Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych/ ul. Żeromskiego 51

Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.

Zapisy 510 101 224

Koszt Udział bezpłatny

SPACER ARTYSTYCZNY ORAZ WARSZTAT

KULTURA

Godz. 11:30

Organizator/ Adres Miejska Galeria Sztuki w Łodzi/ ul. Piotrkowskiej 113 Galeria Re:Medium

Opis Spacer artystyczny po Galeriach MGSŁ połączony z warsztatem. Kuratorka wystawy Legendy Łódzkie (Adriana Usarek) opowie o pracach przygotowanych przez polskich ilustratorów i ilustratorki oraz o legendach związanych z naszym miastem. Następnie spacerkiem przejdziemy do Ośrodka Propagandy Sztuki w Parku Sienkiewicza, gdzie trwać będzie wystawa jubileuszowego 40. Konkursu im. Strzemińskiego ASP w Łodzi, o której trochę sobie porozmawiamy tytułem wstępu, a następnie przejdziemy do części warsztatowej spotkania, podczas której uczestniczki i uczestnicy warsztatu stworzą strony zainspirowane tematem i atmosferą obejrzanych wystaw. Strony zostaną wykorzystane do stworzenia wspólnej książki artystycznej oraz jako pocztówki z wydarzenia, które będzie można zabrać ze sobą na pamiątkę. Materiały zapewnia organizator.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 2 zł

23 MAJA 2023 WTOREK

SURREALIZM I MODA- ELSA SCHIAPARELLI I SALVADOR DALI

KULTURA

Godz. 11:30 – 13:00

Organizator/ Adres Filia Nr 37 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)

Opis Prelekcja przygotowana przez Fundację Szycie Życia wzbogacona warsztatami z nietypowych dodatków do strojów. Prelekcja, która przeniesie słuchaczy w świat mody, żurnali i trendów, za którymi podążały nasze babcie i prababcie w latach 20. i 30. XX wieku.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY WIELOPOKOLENIOWE PN. „NASZ DOM, NASZA RODZINA, NASZE MIASTO"

KULTURA/ EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Muzeum Miasta Łodzi, ul. Ogrodowa 15

Opis Wyjątkowe miejsca oraz eksponaty w Pałacu Rodziny Poznańskich staną się punktem wyjścia do zapoznania się z sztuką dobrej komunikacji wzmacniającej rodzinne relacje, dowiedzenia się w jaki sposób rozmawiać o przeszłości i jak ją przekazywać następnym pokoleniom w sposób ciekawy i zrozumiały. Na zajęciach plastycznych, kończących warsztaty, każdy z uczestników będzie mógł wykonać wyjątkową pamiątkę. Podczas spotkania dostępne będą pomoce dydaktyczne, które ułatwią uczestnictwo w zajęciach osobom ze szczególnymi potrzebami. Prowadzenie: Anna Błaszczak

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

Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

SPACER PT. SPOTKANIA Z SCHEIBLERAMI

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/ Adres Muzeum Kinematografii w Łodzi/ Zbiórka uczestników przed wejściem do Muzeum przy pl. Zwycięstwa 1.

Opis Na południu XIX – wiecznej Łodzi zostaje wytyczona Nowa Dzielnica miasta, na której terenie powstaje imperium Karola Scheiblera. Budowane z wielkim rozmachem, składało się z budynków fabrycznych, domów familijnych, szpitala, szkoły i zespołu willowo-ogrodowego, a wszystko to skupione w osi ulicy Przędzalnianej. Zapraszamy na spacer unikatową ulicą Przędzalnianą, która stała się osią centralną, wokół której zbudowano samowystarczalne miasto w mieście.

Zapisy 451 159 143/ rezerwacja@kinomuzeum.pl. Prosimy o odbiór wejściówek najpóźniej dzień przed wydarzeniem w kasie muzeum.

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY Z MAKRAMY

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Cieszkowskiego/ ul. Cieszkowskiego 6

Opis Podczas tych zajęć, prowadząca podzieli się z seniorami umiejętnością tworzenia przepięknych rzeczy technika makramy.

Zapisy 42 689 11 60

Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZENIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM

EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3

Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość.

Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1

Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

23 MAJA 2023 WTOREK

SPOTKANIE PT. ŚWIAT ALINY MARGOLIS

EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi/ ul. Wojska Polskiego 83

Opis 18 kwietnia 1922 roku urodziła się Alina Margolis-Edelman – niezwykła kobieta, łodzianka, lekarka, działaczka społeczna, która nieustająco próbowała naprawiać i poprawiać świat. Alina była łodzianką, lekarką, przyjaciółką dzieci i działaczką społeczną. Jako mała dziewczynka była utożsamiana z Alą z „Elementarza" Mariana Falskiego. W życiu dorosłym pomagała uchodźcom oraz ofiarom konfliktów zbrojnych i przemocy na całym świecie. Wraz ze współpracownikami założyła w Polsce Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, która do tej pory kompleksowo zajmuje się tematem dzieci krzywdzonych.

Zapisy 42 636 38 21, 506 155 911/ biuro@centrumdialogu.com

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10

Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację , założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY Z DIGITALIZACJI DOMOWYCH ARCHIWALIÓW I PAMIĄTEK

EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15

Opis Jak dbać o domowe archiwum fotograficzne? Podczas spotkania zaprezentujemy cyfrowe zasoby instytucji oraz profesjonalne metody ich digitalizacji i obróbki. Następnie zostaną przedstawione metody, które można zastosować także w warunkach domowych. Dzięki nim uczestnicy dowiedzą się jak można własnoręcznie przetwarzać materiały analogowe (np. slajdy, negatywy czy tradycyjne fotografie) na ich postać cyfrową oraz jak wykonywać podstawowy komputerowy retusz zdjęć. Prowadzenie: Wojciech Owczarek

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

Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

WYSTAWA CZASOWA „MIĘDZY SŁUPIĄ A WIERZYCĄ..."

EDUKACJA

Godz. 13:00

Organizator/ Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi/ pl. Wolności 14

Opis Prezentowane na wystawie zabytki to głównie naczynia grobowe tzw. popielnice twarzowe, będące charakterystycznym elementem wyposażenia grobów kultury pomorskiej. Pradziejowi „artyści", twórcy takich popielnic, modelowali na szyjach naczyń schematyczne wyobrażenie twarzy, w postaci zaznaczonych brwi, oczu, nosa, ust i uszu. Często w uszach były mocowane kolczyki z paciorkami szklanymi, bursztynowymi, a niekiedy także drobnymi łańcuszkami. Wystawa została przygotowana przez Muzeum Archeologiczne w Gdańsku i obejmuje blisko 100 zabytków z VII/VI-V w. p.n.e, pozyskanych w trakcie wieloletnich badań.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYCIECZKA ORAZ WARSZTATY DOT. ZASAD SEGREGACJI ODPADÓW

EDUKACJA

Godz. 13:00 – 15:00

Organizator/ Adres MPO – Łódź Sp. z o.o./ Sortownia Odpadów Komunalnych (pawilon edukacyjny), ul. Zamiejska 1

Opis Warsztaty w ramach ścieżki edukacyjnej na temat zasad segregacji odpadów komunalnych, praktyczne porady co robić z odpadami problematycznymi, a także filozofii zero waste. Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po terenie Sortowni Odpadów Komunalnych uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów komunalnych oraz usłyszeć kilka ciekawostek historycznych.

Zapisy 663 355 744/ edukacja@mpolodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

23 MAJA 2023 WTOREK

WYKŁAD DLA SENIORÓW

EDUKACJA

Godz. 14:00
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi/ Fabryka Aktywności Miejskiej, ul .Tuwima 10
Opis Wykład dla seniorów pt. Podwójne standardy starzenia.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD

ZDROWIE

Godz. 14:00-15:30
Organizator/ Adres Kierownik Zakładu Pielęgniarstwa Zachowawczego/ Aula im. Pruszczyńskiego, Rektorat Uniwersytetu Medycznego, 2 p. al. Kościuszki 4
Opis Wykład pt. „Gdy łóżko staje się całym światem". Podczas wykładu poruszone zostaną zagadnienia dotyczące podstawowych problemów organizacji opieki nad osobą leżącą w środowisku domowym.
Zapisy 42 272 59 70, w dni powszednie do godz. 15:30
Koszt Udział bezpłatny

WIZYTA W MAGAZYNIE STUDYJNYM DZIAŁU KULTUR LUDOWYCH KRAJÓW POZAEUROPEJSKICH

EDUKACJA

Godz. 14:00
Organizator/ Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi/ pl. Wolności 14
Opis Opiekun działu przedstawi wybrane, najciekawsze zabytki razem z ich historią, która sięga czasów przedwojennych. Dział został odbudowany na drodze rewindykacji około trzystu zabytków pozaeuropejskich, które pierwotnie stanowiły własność Miejskiego Muzeum Etnograficznego w Łodzi, a które w okresie II wojny światowej zostały przez władze niemieckie sprzedane najpierw do Muzeum w Lipsku, a stamtąd do muzeów w Hamburgu, Getyndze i Kolonii. Obiekty te, prezentujące kulturę Indian z dorzecza Ukayali oraz sztukę Afryki Zachodniej, stały się zasadniczą częścią kolekcji Działu. Obecnie w zbiorach można wyróżnić kilka większych kolekcji: afrykańską, peruwiańską, japońską i australijską.
Zapisy 665 655 606 od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-16:00/ edukacja@maie.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

KONCERT JUBILEUSZOWY

KULTURA

Godz. 15:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CT Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis Koncert Jubileuszowy z okazji 20- lecia Klubu Seniora „Przy Kominku "działającego w MSK: Teofilów Filia „Lutnia". W programie przeboje Dwudziestolecia Międzywojennego, w wykonaniu Zespołu Anna MSK Widzew. Reżyseria Jadwiga Czaban.
Zapisy 42 652 62 27
Koszt Udział bezpłatny - zaproszenia

SEANS PT. DAWNYCH WSPOMNIEŃ CZAR

KULTURA

Godz. 16:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury 502, Kino Przytulne/ ul. Andrzeja Sacharowa 18
Opis Najciekawsze i najzabawniejsze fragmenty Polskich Kronik Filmowych z lat 60., 70. i 80., ukazujące codzienne życie czasów PRL-u.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł - do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

WARSZTATY PLASTYCZNE

KULTURA

Godz. 16:00 -18:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej"/ ul. Żubardzka 3
Opis Warsztaty plastyczne z seniorami z grupy Studio Maestro + - kompozycje wielobarwne mandale. Prowadzenie warsztatów artysta plastyk Urszula Issaieff.
Zapisy 42 651 67 47
Koszt 15 zł

23 MAJA 2023 WTOREK

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00

Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u

Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.

Zapisy 669 225 220

Koszt Udział bezpłatny

CYFROWA BIBLIOTEKA FRANCUSKA

KULTURA

Godz. 16:30

Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)

Opis Culturethèque - cyfrowa biblioteka francuskich instytucji kulturalnych za granicą. Bogaty zbiór literatury, książki w wersji audio w tzw. łatwym francuskim, czasopisma, magazyny, filmy dokumentalne, filmy naukowe, moduły do nauki, utwory muzyczne wszystkich gatunków, a także filmy animowane dla dzieci.

Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

PORADY PRAWNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. od godz. 16:30, po umówieniu telefonicznym

Organizator/ Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi/ al. Kościuszki 48 lok. 7B

Opis Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej sytuacji życiowej, np. potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek", masz kłopoty mieszkaniowe, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z naszej nieodpłatnej pomocy prawnej, lub nieodpłatnej mediacji.

Zapisy 504 017 699/ lkp@poczta.onet.pl

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTAT TANECZNY PT. TANECZNYM KROKIEM PRZEZ ŚWIAT

SPORT/ REKREACJA

Godz. 17:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury w Łodzi, filia Wyspa Kultury/ Stawowa 28 (Radogoszcz zachód)

Opis Warsztat taneczny z Piotrem Sarnikiem – podróżnikiem, tancerzem, animatorem. Poznajemy kulturę innych narodów - spotkanie z tańcami z różnych stron świata.

Zapisy 501 369 349/ wyspakultury@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA Z SAMOOBRONY

SPORT/ REKREACJA

Godz. 18:15

Organizator/ Adres Fundacja Galvarino Fighting Academy/ ul. Kilara 11

Opis Nauczymy seniorów w jaki sposób unikać zagrożenia oraz jak reagować w czasie fizycznego ataku agresora. Udowodnimy, że pomimo mniejszej siły fizycznej, strachu i podwyższonej adrenaliny, każdy jest w stanie zapobiec lub powstrzymać atak napastnika.

Zapisy 733 743 307 min. 24 h przed rozpoczęciem zajęć

Koszt Udział bezpłatny

24 MAJA 2023 ŚRODA

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157
Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.
Zapisy 534 748 636
Koszt Udział bezpłatny

PRZEGLĄD UZĘBIENIA WRAZ Z WYKONANIEM SCALINGU ZĘBÓW

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie
Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Śródmieście" sp. z o.o./ ul. Próchnika 11 – stomatologia (parter poradni)
Opis Zabieg stosowany profilaktycznie, który polega na usuwaniu kamienia nazębnego gromadzącego się wokół szyjek zębowych w obrębie dwóch powierzchni: nad i pod dziąsłami.
Zapisy 42 633 45 66
Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00
Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)
Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00
Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ
Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA ARTYSTYCZNA

KULTURA

Godz. 09:00 - 19:00
Organizator/ Adres Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej/ Biblioteka Politechniki Łódzkiej ul. Wólczańska 223 (Budynek B22)
Opis Wystawa dorobku słuchaczy sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej pod opieką mgr sztuki Marka Gajewskiego. Wśród prezentowanych prac znajdziemy dzieła zarówno początkujących artystów jak i absolwentów UTW PŁ, członków Stowarzyszenia Plastyków Amatorów w Łodzi oraz Związku Polskich Artystów i Stowarzyszenia Akwarelistów Polskich.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD

ZDROWIE

Godz. 10:00 - 11:00
Organizator/ Adres Zakład Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego/ Aula im. Pruszczyńskiego, Rektorat Uniwersytetu Medycznego, 2 p. al. Kościuszki 4
Opis Wykład pt. „Skóra-od bariery skórnej do profilaktyki nowotworów".
Zapisy 42 675 73 09, w dni powszednie, w godz. 10:00-13:00
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY ARTETERAPEUTYCZNE „KRE-AKTYWNI"

EDUKACJA

Godz. 10:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a
Opis Spotkanie grupy twórczo-rozwojowej w ramach cyklu warsztatów arteterapeutycznych, dla seniorów, którzy szukają rozwoju osobistego, pragnących otworzyć się na nowe doświadczenia, uczenie się i wprowadzanie zmian w swoim życiu. Używamy sztuki i technik plastycznych jako narzędzia rozwojowego, jako sposobu wyrażenia siebie, swoich emocji i przeżyć.
Zapisy 501 939 033, 42 687 02 07
Koszt Udział bezpłatny

PROJEKCJA FILMU „OBOK CZASU"

KULTURA

Godz. 10:00 – 11:45
Organizator/ Adres 6 Dom Pomocy Społecznej w Łodzi/ ul. Broniewskiego 1a
Opis Film „Obok czasu" jest zbiorem wspomnień, opowieści, przemyśleń, relacji, opinii i pragnień naszych Mieszkańców. Dwanaście osób opowiada m.in. o czasie pandemii, wspomnieniach, świętach, ogrodzie – stanowi trwałe świadectwo naszego istnienia.
Zapisy 509 297 121 / terapia@6dps.eu
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY ARTYSTYCZNE

EDUKACJA

Godz. 10:30-12:30
Organizator/ Adres Dom Dziennego Pobytu Caritas Archidiecezji Łódzkiej/ ul. Odolanowska 46
Opis „Tańcowała igła z nitką" – wykonanie poduszki na szpilki i igły w formie kapelusza. Na zakończenie warsztatów uczestnicy wykonane prace zabierają do domu.
Zapisy 42 639 95 81/ ddzp.gdanska@toya.net.pl
Koszt Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY "DIABLICA"

KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Dom Kultury 502, Kino Przytulne/ ul. Andrzeja Sacharowa 18
Opis Komedia obyczajowa przedstawiająca przeciętną gospodynię domową, która nieoczekiwanie wykazuje się niezwykłą zaradnością, kreatywnością i przebiegłością w przygotowaniach wyrafinowanej zemsty na wiarołomnym mężu, który porzucił ją dla bogatej autorki romansów.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł - do nabycia przed każdym seansem (płatność gotówką)

SPOTKANIE FILMOWE

EDUKACJA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Klub Kubuś – Spółdzielni Mieszkaniowej im. B. Chrobrego/ ul. Sacharowa 63
Opis Historia i Teraźniejszość – to filmowe podróże po pięknych zakamarkach Polski. Podążając za kamerą widzowie mają szansę poznać piękno naszego kraju zarówno naturalne jak i architektoniczne. Dzięki temu mogą planować swoje wycieczki i tworzyć listę miejsc do zwiedzenia.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

LEKCJA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

EDUKACJA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis Spotkanie z językiem francuskim, podczas którego uczestnicy poznają wiele przydatnych zwrotów oraz ciekawostek kulturalnych dotyczących Francji.
Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

TAI CHI W PARKU

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00
Organizator/ Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródliska przy altanie
Opis Tai Chi to starochińska forma aktywności ruchowej uprawiana po dziś dzień na całym świecie, Rozwija ciało i umysł, a efektem są nie tylko korzyści dla naszego zdrowia ale również pozytywne oddziaływanie na nasze życie codzienne. Tai Chi ćwiczone regularnie pozwala nam odzyskać świadomość kontroli swojego własnego zdrowia
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

24 MAJA 2023 ŚRODA

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00

Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych / ul. Żeromskiego 51

Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.

Zapisy 510 101 224

Koszt Udział bezpłatny

Z TAŃCEM PRZEZ ŚWIAT

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:30 – 12:30

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora Felińskiego/ ul. Felińskiego 7

Opis Taniec jest jedną z lepszych form aktywności dla osób w każdym wieku, nie wymaga specjalnych umiejętności a w grupie można się świetnie bawić.

Zapisy 697 404 697

Koszt Udział bezpłatny

MUZYKOTERAPIA AKTYWNA

ZDROWIE

Godz. 11:15 - 12:15

Organizator/ Adres Zakład Psychodermatologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi/ Aula im. Pruszczyńskiego, Rektorat Uniwersytetu Medycznego, 2 p. al. Kościuszki 4

Opis Zajęcia teoretyczno – praktyczne pn. Muzykoterapia kreatywna - twórcza aktywizacja seniorów.

Zapisy 42 675 73 09, w dni powszednie, w godz. 10:00-13:00

Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZANIE PO WYSTAWIE STAŁEJ MUZEUM SPORTU

KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Muzeum Sportu/ Zatoka Sportu, al. Politechniki 10.

Opis Wystawa stała „Muzeum Sportu. Szybciej, wyżej, mocniej". Opowiemy o życiu sportowym Łodzi i najwybitniejszych sportowcach z Łodzi i regionu. Oprowadzanie połączone ze spotkaniem na temat sportu w łódzkich fabrykach do 1939 r. W czasie wydarzenia przybliżymy historię najważniejszych łódzkich klubów fabrycznych oraz ich wpływ na życie sportowe miasta i Polski. Prowadzenie: Maciej Jaśniewski.

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

Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO

EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Biblioteka Inspiracja, filia 66 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Natalii 4

Opis Warsztaty rozwoju osobistego „moje życie widziane z lotu ptaka". Uczestnicy warsztatów spojrzą na swoje życie z szerszej perspektywy, przyjrzą się swojej sytuacji pod kontem rożnych istotnych dla nich obszarów życiowych, dowiedzą się, jak różne aspekty ich życia wpływają na siebie wzajemnie, zdecydują jaki pierwszy krok mogą podjąć, aby ich życie było pełniejsze i bardziej satysfakcjonujące.

Zapisy 571 553 066

Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZENIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM

EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3

Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość.

Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1

Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

WIĘCEJ INFORMACJI:

ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, **42 638 47 30**

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

24 MAJA 2023 ŚRODA

OPROWADZANIE PO GALERII ODLOT+ WARSZTAT

KULTURA

Godz. 12:00 – 16:00

Organizator/ Adres Galeria Odlot, ul. Majzela Eliasza Chaima 8

Opis Oprowadzanie po Galerii Odlot prezentującej sztukę art brut wraz z zapoznaniem z autorskim projektem Domu na Osiedlu realizowanym od 30 lat w Łodzi. Oprowadzaniu towarzyszyć będą warsztaty grafiki metodą linoryt, gipsoryt /miniatura, exlibris./ możliwość wykonania exlibrisu, czy innej miniaturowej grafiki.

Zapisy 508 258 331/ koordynatordno@gmail.com

Koszt 10 zł

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10

Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację , założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

ZWIEDZANIE PN. MULTIWERSUM OBIEKTU

EDUKACJA

Godz. 12:30 – 14:00

Organizator/ Adres Muzeum Kinematografii w Łodzi/ pl. Zwycięstwa 1.

Opis Wspólnie odkryjemy tajniki pracy muzealników! Tradycyjnie wybierzemy się do wybranej sali ekspozycyjnej. Ale chcemy też pokazać, że współczesne muzea już dawno nie są pokryte kurzem i nie chodzi się w nich w specjalnych kapciach! Dzięki nowoczesnym technologiom obiekty mogą być prezentowane bardzo wielowymiarowo, m. in. za pomocą katalogu on-line. W ten sposób udowodnimy, że nie trzeba być fizycznie w budynku muzeum, aby obcować ze sztuką i eksponatami.

Zapisy 451 159 143/ rezerwacja@kinomuzeum.pl. Prosimy o odbiór wejściówek najpóźniej dzień przed wydarzeniem w kasie muzeum.

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD MPK - ŁÓDŹ

EDUKACJA

Godz. 13:00 – 14:30

Organizator/ Adres MPK-Łódź/ ul. Wierzbowa 51

Opis Wykład poświęcony historii łódzkiej komunikacji miejskiej połączony z prezentacją zdjęć. W roku 2023 obchodzimy 125-lecie komunikacji tramwajowej oraz 75-lecie komunikacji autobusowej – to dobra okazja, aby zapoznać się z dziejami łódzkich tramwajów i autobusów

Zapisy 42 672 12 07/ muzeum@mpk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

PRELEKCJA PT. „JACEK II – AGENT W SPÓDNICY"

EDUKACJA

Godz. 13:30

Organizator/ Adres Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi/ ul. Gdańska 13

Opis Wykład poświęcony niezmiernie ciekawej postaci, której rodzinnym miastem była Łódź. Oczywiście mowa o agentce AK Halinie Szwarc z domu Kłąb, używającej pseudonimu Jacek II, która największe sukcesy w dziedzinie wywiadu osiągała w latach 1942-1943. Niestety splot różnych wydarzeń spowodował, że w maju 1944 roku została aresztowana przez gestapo i trafiła do więzienia przy dzisiejszej ul. Gdańskiej.

Zapisy 42 620 05 70/ k.lutek@muzeumtradycji.pl

Koszt 5 zł

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW 60+

SPORT/ REKREACJA

Godz. 14:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CT Lutnia/ ul. Łanowa 14

Opis Zajęcia taneczne usprawniające koordynację ruchową, mające wpływ na lepsze samopoczucie, poprawę pamięci oraz odczuwanie radości z tańczenia.

Zapisy 42 652 62 27

Koszt Podczas Senioraliów wstęp na zajęcia jest bezpłatny. Dla osób chcących kontynuować naukę tańca obowiązuje opłata jednorazowa na sezon kulturalny.

ŻYCIE CODZIENNE I NIECODZIENNE W PAŁACU HERBSTA

KULTURA

Godz. 14:00 – 15:00

Organizator/ Adres Muzeum Pałac Herbsta, Oddział Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Przędzalniana 72

Opis Spacer po pałacowych wnętrzach. Prowadzenie: Tomasz Helbik.

Zapisy 506 941 803, 42 674 96 98 w. 35 od wtorku do piątku w godz. 08:00 -16:00/ edu.herst@msl.org.pl

Koszt 1 zł + bilet wstępu

EDUKACJA Z ZAKRESU PROFILAKTYKI PIERSI

EDUKACJA

Godz. 14:00 – 17:00

Organizator/ Adres Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka , ul. Paderewskiego 13

Opis Wsparcie, edukacja, poradnictwo w zakresie prewencji i profilaktyki raka piersi. Rozdawnictwo materiałów, ulotek, płyt relaksacyjnych i instruktażowych dotyczących rehabilitacji kobiet dotkniętych rakiem piersi. Poradnictwo, rozmowa indywidualna z wolontariuszką.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

PRELEKCJA PN. KOBIETY KTÓRYCH W ŁODZI ZAPOMNIEĆ NIE MOŻNA

EDUKACJA

Godz. 15:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CT Lutnia/ ul. Łanowa 14

Opis „Kobiety których w Łodzi zapomnieć nie można - Czarownice łódzkie"- prelekcja multimedialna - prowadzenie Stanisław Andrzej Średziński.

Zapisy 42 652 62 27

Koszt Udział bezpłatny

SPACER ZE SMARTPHONEM

EDUKACJA

Godz. 15:00 – 17:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1

Opis W programie korzystanie z nawigacji i aplikacji telefonicznych. Prowadzenie Ryszard Wiszniewski – laureat IV edycji Konkursu Drzewo Pokoleń w kategorii – Senior lider.

Zapisy 791 180 240/ gorna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

TANIEC W KRĘGU

SPORT/ REKREACJA

Godz. 15:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a

Opis Ideą tańców w kręgu jest łączenie ludzi, dawanie im radości poprzez wykonywanie prostych elementów i prostych układów choreograficznych pochodzących z całego świata. Ich uproszczona forma pozwala szybko opanować podstawowe kroki i bawić się wspólnie z innymi.

Zapisy 501 939 033 , 42 687 02 07

Koszt Udział bezpłatny

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

24 MAJA 2023 ŚRODA

WARSZTATY „POLUB SIĘ Z TELEFONEM!”

EDUKACJA

Godz. 15:30 – 18:30

Organizator/ Adres Fundacja SeniorApp/ ul. Narutowicza 57/2

Opis Warsztaty z bezpiecznej obsługi smartfona. Podczas szkolenia poznasz podstawowe funkcje telefonu oraz aplikacje, które mogą być przydatne w codziennym życiu a także dowiesz się jak bezpiecznie korzystać z telefonu i Internetu. Po zajęciach grupowych, masz również szansę na indywidualną konsultację z trenerami. Prosimy uczestników o przyniesienie własnych smartfonów, by mogli na nich uczyć się jak wykorzystywać różne narzędzia i funkcje.

Zapisy drogą elektroniczną, za pomocą formularza zgłoszeniowego, dostępnego na stronie: https://seniorapp.pl/SmartfoEdukacja lub telefonicznie pod numerem 727 20 70 20 w dni robocze od godziny 9 do 17.

Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00

Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u

Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.

Zapisy 669 225 220

Koszt Udział bezpłatny

KONSULTACJE KOMPUTEROWE

EDUKACJA

Godz. 18:00 – 20:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1

Opis Klub Komputerowy w Miejskiej Strefie Kultury w filii Ośrodek Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw.

Zapisy 791 180 240/ gorna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

600 LAT ŁODZI
EX NAVICULA NAVIS

UML.LODZ.PL/SENIORZY

25 MAJA 2023 CZWARTEK

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.

Zapisy 534 748 636

Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00

Organizator/ Adres Calypso Fitness, Klub Calypso Imagine Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)

Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00

Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ

Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

FALA DLA SENIORA

DRZWI OTWARTE

Godz. 8:45 - 10:30

Organizator/ Adres Aquapark FALA/ al. Unii Lubelskiej 4

Opis Bezpłatne spotkania dla osób w wieku 60+, których celem jest wsparcie w zakresie korzystania z usług obiektu oraz zaprezentowanie oferty dopasowanej do indywidualnych potrzeb uczestników spotkania. Spotkania obejmują oprowadzenie po Aquaparku oraz słodki poczęstunek, kawę i herbatę.

Zapisy 42 683 44 83

Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA ARTYSTYCZNA

KULTURA

Godz. 09:00 - 19:00

Organizator/ Adres Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej/ Biblioteka Politechniki Łódzkiej ul. Wólczańska 223 (Budynek B22)

Opis Wystawa dorobku słuchaczy sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej pod opieką mgr sztuki Marka Gajewskiego. Wśród prezentowanych prac znajdziemy dzieła zarówno początkujących artystów jak i absolwentów UTW PŁ, członków Stowarzyszenia Plastyków Amatorów w Łodzi oraz Związku Polskich Artystów i Stowarzyszenia Akwarelistów Polskich.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD NT. ŚWIADCZEŃ WYRÓWNAWCZYCH DLA OSÓB Z TYTUŁU OPIEKI NAD DZIEĆMI

EDUKACJA

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/ Adres I Oddział ZUS w Łodzi/ ul. Zamenhofa 2, pokój 201

Opis Podczas wykładu nasi specjaliści wyjaśnią zasady ustalania prawa do świadczenia wyrównawczego dla osób z tytułu opieki na dziećmi, zmiany w przepisach podatkowych, przybliżą funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych, korzyści z bezgotówkowego pobierania świadczeń i zasady posługiwania się „mLegitymacją."

Zapisy 42 638 23 08/ szkolenia_lodz@zus.pl

Koszt Udział bezpłatny

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

25 MAJA 2023 CZWARTEK

WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO NAJCIEKAWSZYCH ZAKĄTKACH OGRODU BOTANICZNEGO

EDUKACJA

Godz. 10:30
Organizator/ Adres Ogród Botaniczny w Łodzi, ul. Krzemieniecka 36/38
Opis Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznać jego historię, zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny.
Zapisy 42 688 44 20 wew. 16 lub 26
Koszt 7 zł (bilet ulgowy)

SZTUKA W PLENERZE

KULTURA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury filia CAiR Rondo/ ul. Limanowskiego 166
Opis W ramach projektu S jak Senior w Sztuce zrealizujemy plener malarski pt. „Nie taka straszna jak ją malują". Tematem przewodnim będzie improwizacja w pejzażu miejskim. Plener poprzedzi krótka opowieść o improwizacji. Plener odbędzie się w pobliżu ośrodka. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują Zapisy
Zapisy telefoniczne. 42 653 36 45
Koszt Udział bezpłatny

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00
Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych / ul. Żeromskiego 51
Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.
Zapisy 510 101 224
Koszt Udział bezpłatny

LEKCJA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

EDUKACJA

Godz. 11:00
Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)
Opis Spotkanie z językiem francuskim, podczas którego uczestnicy poznają wiele przydatnych zwrotów oraz ciekawostek kulturalnych dotyczących Francji.
Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl
Koszt Udział bezpłatny

METRYKA MIASTA ŁODZI – OPROWADZANIE PO WYSTAWACH STAŁYCH W PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH

KULTURA

Godz. 12:00
Organizator/ Adres Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15
Opis Temat przewodni spotkania nawiązuje do rocznicy 600-lecia powstania miasta Łodzi. Zostaną zaprezentowane różne hipotezy dotyczące nazwy miasta. Poznamy kulisy historii nadania praw miejskich oraz uwarunkowania związane z rozwojem osady, która dopiero w przeciągu XIX. wieku stała się miastem. Przedstawimy przełomowe momenty w historii Łodzi odpowiadając na pytanie, jakie atuty zadecydowały o powstaniu osady fabrycznej, która stała się metropolią przemysłową. W drugiej części spotkania odbędzie się spacer po pałacowych wnętrzach prowadzący na historyczną wystawę „Łódź w Europie, Europa w Łodzi. Ziemia obiecana wczoraj i dziś". Prowadzenie: Cezary Pawlak, Beata Kamińska
Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82/edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

LEKCJA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 13:00
Organizator/ Adres Studium Języków Obcych Modern Languages Center Sp. z o.o. Spółka Jawna/ al. Tadeusza Kościuszki 59/61 (6 piętro, winda)
Opis Jeżeli nigdy nie uczyliście się angielskiego, albo próbowaliście, ale szybko się zniechęciliście, zróbcie pierwszy krok z nami! Zapraszamy na bezpłatną lekcję angielskiego. Zajęcia prowadzone w miłej atmosferze przez doświadczonego lektora.
Zapisy 42 633 34 36, 508 277 926/ osobiście, do dnia 24 maja 2023 r. do godz. 19:00
Koszt Udział bezpłatny

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

25 MAJA 2023 CZWARTEK

WARSZTATY WOKALNE

KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a

Opis Otwarte warsztaty wokalne z chórem „Karo.linki. Zapraszamy do wspólnego śpiewu podczas zajęć pokazowych chóru.

Zapisy 501 939 033 , 42 687 02 07

Koszt Udział bezpłatny

OPROWADZENIE PO ELEKTROWNI Z PRZEWODNIKIEM

EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Centrum Nauki i Techniki EC1/ ul. Targowa 1/3

Opis W czasie godzinnej wycieczki nasi przewodnicy pokażą drogę powstawania prądu elektrycznego, od węgla do jego wykorzystania przy zasilaniu żarówek czy tramwajów. Zaprezentują też historię niezwykłej elektrowni z początku XX wieku i rolę, którą odgrywała w dziejach miasta współtworząc jego tożsamość.

Zapisy 42 600 61 00/ bilety.ec1lodz.pl/ w kasie CNiT EC1

Koszt 10 zł od osoby – bilet uprawnia do dalszego samodzielnego zwiedzania wystaw CNiT EC1

STANISŁAW LEM - SYLWETKA MISTRZA

KULTURA

Godz. 12:00 – 13:30

Organizator/ Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Paweł Kowalczyk/ ul. Wólczańska 202

Opis Prezentacja sylwetki Stanisława Lema, życiorys, główne nurty w twórczości, najsłynniejsze dzieła, najciekawsze adaptacje filmowe powieści mistrza.

Zapisy 42 636 12 50/ informacja@cre-lodz.edu.pl

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD Z CYKLU „MUZEUM SZTUK"

KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Muzeum Sztuki w Łodzi / MS1ul. Więckowskiego 36 (wejście od Gdańskiej)

Opis Wykłady są podróżą przez epoki i style, ze szczególnym naciskiem na sztukę współczesną. Na wykładach spróbujemy zainteresować Państwa malarstwem, rzeźbą, grafiką, a nawet teatrem czy tańcem. Znakomici, doświadczeni prowadzący. Daj się poprowadzić przez sztukę, jej światy i tajemnice...

Zapisy 605 060 063 od środy do piątku w godz. 10 - 12/ edu@msl.org.pl - prosimy o zostawienie nr. telefonu

Koszt 10 zł

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10

Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację , założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA „ŁÓDZKIE MIKROHISTORIE. LUDZKIE MIKROHISTORIE"

KULTURA

Godz. 12:30

Organizator/ Adres Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi/ ul. Piotrkowska 282

Opis Oprowadzanie po wystawie „Łódzkie mikrohistorie. Ludzkie mikrohistorie" znajdującej się w pięciu drewnianych domach Łódzkiego Parku Kultury Miejskiej. Podczas oprowadzania dowiemy się, jak wyglądało życie mieszkańców przemysłowej Łodzi, z jakimi trudnościami codziennie musieli się zmagać, jakie przedmioty ułatwiały im codzienne funkcjonowanie.

Zapisy Bilety do nabycia w kasie Muzeum oraz na stronie bilety.cmwl.pL

Koszt 12 zł

TANIEC W KRĘGU DLA SENIORÓW

SPORT/ REKREACJA

Godz. 13:00 – 14:00

Organizator/ Adres Filia MSK - Centrum Kultury Młodych, ul. Lokatorska 13

Opis Warsztaty tańca w kręgu realizowane przez Małgorzatę Marszałkowską to forma taneczna, która wpływa na poprawę kondycji a także poprzez proste sekwencje kroków na poprawę pamięci. W programie tańce bałkańskie, żydowskie, niemieckie, polskie i wiele innych.

Zapisy 42 684 24 02

Koszt Udział bezpłatny

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

25 MAJA 2023 CZWARTEK

GRA MIEJSKA „ŁÓDZCY BOHATEROWIE II. NA TROPIE TAJEMNIC NIEPODLEGŁOŚCI”

SPORT/ REKREACJA

Godz. 13:00
Organizator/ Adres Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi Oddział Martyrologii Radogoszcz/ start: Targ Jaracza (róg ul. S. Jaracza i ul. J. Kilińskiego)
Opis Gra w przestrzeni miasta, w trakcie której gracze podążają śladami postaci historycznych związanych z wydarzeniami w Łodzi w listopadzie 1918 r. Przemieszczając się ulicami Śródmieścia i Starego Polesia rozwiązują zadania i poszukują wskazówek, które pozwolą im odgadnąć hasło. W tym samym czasie dowiadują się, jak w Łodzi rodziła się Niepodległość.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt 5 zł

„WIDZIAŁEM PRAWDZIWE ARCYDZIEŁO”. MALARSTWO POLSKIE XIX I POCZĄTKU XX WIEKU ZE ZBIORÓW MUZEUM SZTUKI W ŁODZI

KULTURA

Godz. 14:00 – 15:00
Organizator/ Adres Muzeum Pałac Herbsta, Oddział Muzeum Sztuki w Łodzi/ ul. Przędzalniana 72
Opis Spotkanie na wystawie w Galerii Sztuki Dawnej. Prowadzenie: Katarzyna Kończal.
Zapisy 506 941 803, 42 674 96 98 w. 35 od wtorku do piątku w godz. 08:00 -16:00/ edu.herst@msl.org.pl
Koszt 1 zł + bilet wstępu

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00
Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u
Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.
Zapisy 669 225 220
Koszt Udział bezpłatny

PORADY PRAWNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. od godz. 16:30, po umówieniu telefonicznym
Organizator/ Adres Liga Kobiet Polskich Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi/ al. Kościuszki 48 lok. 7B
Opis Potrzebujesz pomocy prawnika, doradcy, mediatora? Jesteś w trudnej sytuacji życiowej, np. potrzebujesz pomocy w: rozłożeniu długu na raty, w spłacie pożyczek „chwilówek”, masz kłopoty mieszkaniowe, nie wiesz do jakiego urzędu pójść po pomoc, masz inne problemy związane ze sprawami życia codziennego? Skorzystaj z naszej nieodpłatnej pomocy prawnej, lub nieodpłatnej mediacji.
Zapisy 504 017 699/ lkp@poczta.onet.pl
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

SPORT/ REKREACJA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Filia MSK - Centrum Kultury Młodych, ul. Lokatorska 13
Opis Podczas warsztatów prowadzonych przez członkinie Klubu Rzemiosła Artystycznego Arte będzie możliwość zapoznania się z różnymi technikami szydełkowania oraz dołączenia na stałe do grupy.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

TRENING UMYSŁU NA EMERYTURZE

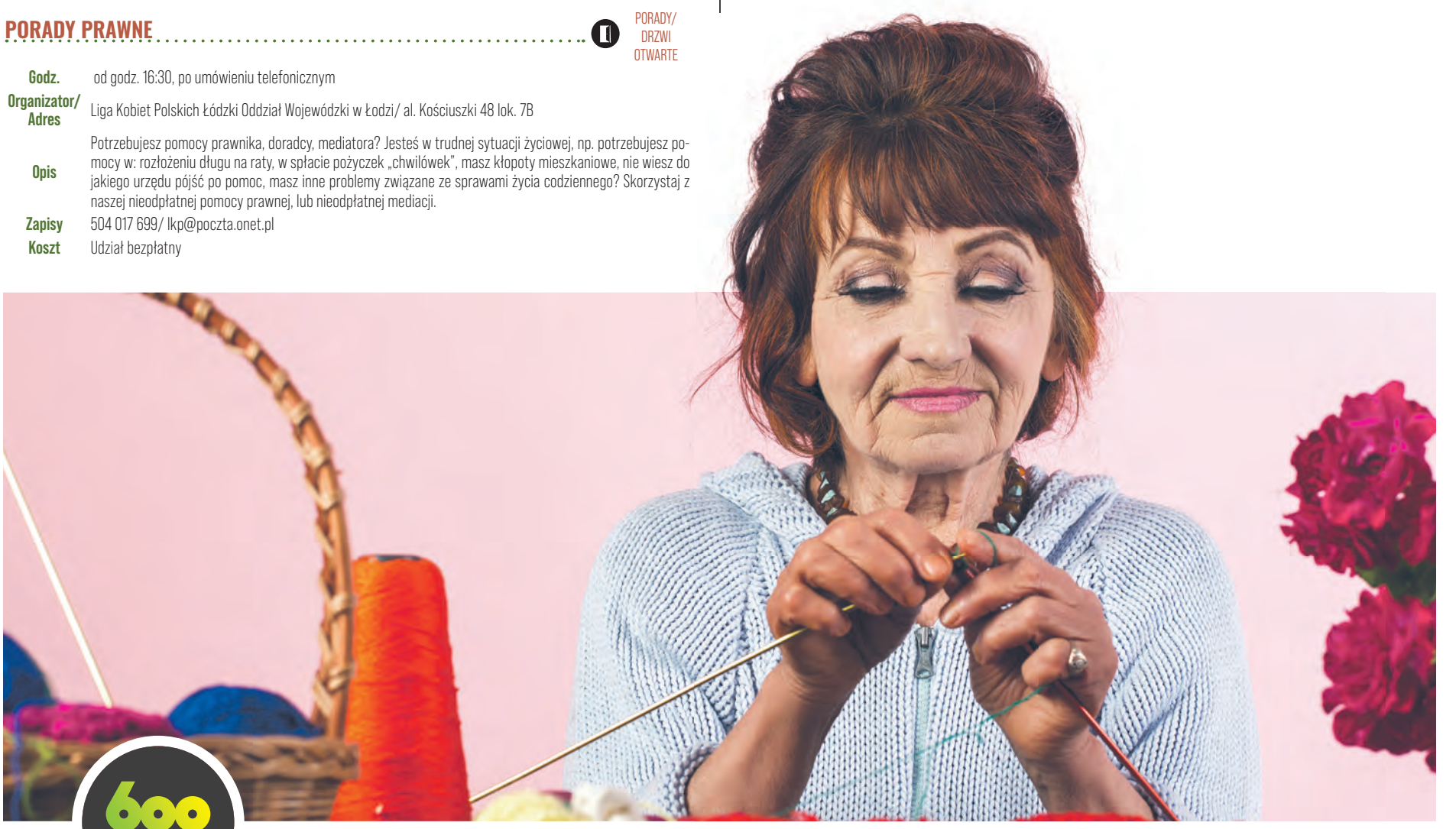
ZDROWIE

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Biblioteka Czterech Kultur/ ul. Brzeźna 10
Opis Warsztat podczas którego zaprezentujemy specjalnie ułożone ćwiczenia, które aktywizują mózg. Trening umysłu to zajęcia, gdzie ćwiczymy koncentrację i pamięć poprzez różne formy zabaw słownych, gier pamięciowych, Wszystko po to by, w przyjaznej i wesołej atmosferze nauczyć się prostych zadań, które pozwolą jak najdłużej utrzymać umysł w dobrej kondycji.
Zapisy Nie są wymagane
Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY RĘKODZIELNICZE

EDUKACJA

Godz. 17:00
Organizator/ Adres Filia nr 22 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Tomaszewicza 2
Opis Zapraszamy na warsztaty rękodzielnicze „Kolorowe sznurki - makramowe breloczki”. Podczas warsztatów uczestnicy nabędą praktyczne umiejętności posługiwania się starą techniką wiązania sznurków, czyli makramą oraz stworzą personalizowane, nietuzinkowe breloczki
Zapisy 571 553 022/ filia_22@biblioteka.lodz.pl
Koszt Udział bezpłatny



25 MAJA 2023 CZWARTEK

SPOTKANIE Z PSYCHOTERAPEUTKĄ

EDUKACJA

Godz. 18:00

Organizator/ Adres Fundacja Herbooks/ Mediateka MEMO, ul. Moniuszki 5

Opis Spotkanie z Alicją Długołęcką, psychoterapeutką, seksuolożką, autorką książki „Przypływ. O emocjach i seksualności dojrzałych kobiet". Jest to nietypowa wersja edukacji psychoseksualnej dla dojrzałych kobiet w postaci książki-przewodniczki. Z Alicją Długołęcką porozmawiamy m.in. o tym, jak radzić sobie ze stereotypami starości, również we własnej głowie, czy seniorki mogą prowadzić satysfakcjonujące życie seksualne, jak poradzić sobie z samotnością. W czasie spotkania wśród uczestniczek rozlosujemy 3 egzemplarze książki.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

ZAJĘCIA BODY&MIND JOGA

SPORT/ REKREACJA

Godz. 18:45 – 19:45

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia CEK "Na Żubardzkiej" / ul. Żubardzka 3

Opis Zajęcia pomagają uzyskać zgrabną i smukłą sylwetkę, pozytywnie wpływają na problemy z kręgosłupem, wzmacniają mięśnie i stawy. Codzienna joga i ćwiczenia wiążą się z osiągnięciem równowagi psychicznej i wewnętrznego wyciszenia, poprawia samopoczucie i pomaga radzić sobie ze stresem. Prowadzenie: Katarzyna Grambo.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 20 zł

26 MAJA 2023 PIĄTEK

BADANIE DENSYTOMETRYCZNE

ZDROWIE

Godz. Do ustalenia telefonicznie

Organizator/ Adres Miejskie Centrum Medyczne "Widzew", al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie rentgenowskie, które służy ocenie gęstości mineralnej kości. Jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy. Precyzja, innowacyjne rozwiązania, profesjonalna konstrukcja, bardzo niska dawka promieniowania zapewniają pacjentowi bezpieczeństwo, a także zwiększają komfort w trakcie badania.

Zapisy 534 748 636

Koszt Udział bezpłatny

TRENING Z CALYPSO FITNESS

SPORT/ REKREACJA

Godz. 6:00 - 23:00

Organizator/ Adres Calypso Fitness Klub Imagine, Al. Piłsudskiego 85-87 (budynek B, piętro 5), Klub Calypso Brama Miasta ul. Kilińskiego 66 (budynek B, piętro 1)

Opis Z hasłem „ŁÓDZKIE SENIORALIA" wstęp do klubu na dowolny trening jest bezpłatny. Dotyczy także zajęć grupowych (w ofercie m.in. joga, zdrowy kręgosłup, stretching/ rozciąganie).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

KIOSK PROFILAKTYCZNY

ZDROWIE

Godz. 8:00 – 16:00

Organizator/ Adres Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ/ ul. Targowa 35, Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ

Opis W kiosku wykonasz samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu ciała; ciśnienia tętniczego krwi. Określisz wskaźnik BMI (indeks masy ciała). Dodatkowo nasz doradca ds. profilaktyki i promocji zdrowia wskaże jakie są normy pomiarów uzyskiwanych w kiosku profilaktycznym, udzieli informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ, pomoże w zalogowaniu Internetowego Konta Pacjenta (IKP), pomoże wypełnić wniosek o Profil Zaufany i potwierdzi go, przedstawi przykładowe plany żywieniowe na Portalu Diety NFZ, zaznajomi z zasadami zdrowego stylu życia, udzieli informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, przyjmie wniosek i wyda Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

WIĘCEJ INFORMACJI:

ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, **42 638 47 30**

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

26 MAJA 2023 PIĄTEK

WYKŁAD

ZDROWIE

Godz. 8:50 - 10:20

Organizator/ Adres Klinika Chorób Wewnętrznych i Diabetologii Uniwersytetu Medycznego/ Akademia Zdrowego Starzenia, Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, s. 1.27

Opis Wykład pt. „Cukrzyca i otyłość – narastające problemy zdrowotne".

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYSTAWA ARTYSTYCZNA

KULTURA

Godz. 09:00 - 19:00

Organizator/ Adres Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej/ Biblioteka Politechniki Łódzkiej ul. Wólczańska 223 (Budynek B22)

Opis Wystawa dorobku słuchaczy sekcji plastycznej Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej pod opieką mgr sztuki Marka Gajewskiego. Wśród prezentowanych prac znajdziemy dzieła zarówno początkujących artystów jak i absolwentów UTW PŁ, członków Stowarzyszenia Plastyków Amatorów w Łodzi oraz Związku Polskich Artystów i Stowarzyszenia Akwarelistów Polskich.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

KLUB MIŁOŚNIKÓW STAREGO KINA

EDUKACJA

Godz. 10:00

Organizator/ Adres Klub Kubuś – Spółdzielni Mieszkaniowej im. B. Chrobrego/ ul. Sacharowa 63

Opis Przestrzeń edukacyjno-dyskusyjna dla miłośników filmu. Uczestniczy po obejrzeniu danego dzieła dyskutują zarówno o historii, sposobie kreacji, aktorach i twórcach. Przyglądają się ich sylwetką, omawiają dokonania oraz cechy szczególne danego dzieła.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD

ZDROWIE

Godz. 10:30 - 12:00

Organizator/ Adres Zakład Historii Medycyny, Farmacji i Medycyny Wojskowej Uniwersytetu Medycznego/ Akademia Zdrowego Starzenia, Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, s. 1.27

Opis Wykład pt. „Lekarz pierwszego kontaktu - jak zmieniały się wizyty domowe i ambulatoryjne".

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

TAI CHI W PARKU

SPORT/ REKREACJA

Godz. 11:00 – 13:00

Organizator/ Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródliska przy altanie

Opis Tai Chi to starochińska forma aktywności ruchowej uprawiana po dziś dzień na całym świecie, Rozwija ciało i umysł, a efektem są nie tylko korzyści dla naszego zdrowia ale również pozytywne oddziaływanie na nasze życie codzienne.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

26 MAJA 2023 PIĄTEK

JAZDY TESTOWE ROWERAMI ELEKTRYCZNYMI

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 11:00 – 17:00

Organizator/ Adres GOBIKES.PL Salon Pojazdów Elektrycznych / ul. Żeromskiego 51

Opis Indywidualne prezentacje rowerów ze wspomaganiem elektrycznym oraz jazdy testowe. Pomoc instruktora. Fachowe doradztwo. Omówienie zasad działania, użytkowania oraz różnic w budowie. Dopasowanie modelu do przeznaczenia oraz planowanego budżetu. Ceny specjalne/ upominki dla seniorów w czasie trwania Senioraliów.

Zapisy 510 101 224

Koszt Udział bezpłatny

WYKŁAD Z CYKLU „MUZEUM SZTUK"

KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/ Adres Muzeum Sztuki w Łodzi / MS1ul. Więckowskiego 36 (wejście od Gdańskiej)

Opis Wykłady są podróżą przez epoki i style, ze szczególnym naciskiem na sztukę współczesną. Na wykładach spróbujemy zainteresować Państwa malarstwem, rzeźbą, grafiką, a nawet teatrem czy tańcem. Znakomici, doświadczeni prowadzący Daj się poprowadzić przez sztukę, jej światy i tajemnice...

Zapisy 605 060 063 od środy do piątku w godz. 10 - 12/ edu@msl.org.pl - prosimy o zostawienie nr telefonu

Koszt 10 zł

WARSZTATY KOMPUTEROWE I SMARTFONOWE

EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/ Adres Biblioteka Otwarta/ ul. Narutowicza 8/10

Opis Bezpłatne warsztaty „Komputer i smartfon- klinika laika". Warsztaty z obsługi komputera i smartfona, skierowane są do osób chcących dowiedzieć się, m.in. jak skutecznie korzystać z zasobów internetu, zainstalować aplikację , założyć maila, konto w serwisach społecznościowych i używać komunikatorów. Zapewniamy laptopy, prosimy przyjść z własnym smartfonem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

WARSZTATY TANECZNE

SPORT/ REKREACJA

Godz. 13:40

Organizator/ Adres Miejska Strefa Kultury, filia Ośrodek Karolew/ ul. Bratysławska 6a

Opis Zajęcia ruchowe z elementami technik tanecznych. W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego jak: rumba, cza-cza, walc, tango, salsa.

Zapisy 501 939 033 , 42 687 02 07, wew. 21

Koszt Udział bezpłatny

SEANS FILMOWY

KULTURA

Godz. 16:00

Organizator/ Adres MSK Ośrodek Kultury „Górna", Kino Przytulne/ ul. Siedlecka 1

Opis Filmy O Dawnej Łodzi – Zestaw 2 – z okazji 600-lecia Łodzi zapraszamy na pokaz kronik, reportaży, etiud i innych dokumentów, prezentujących bogatą przeszłość naszego miasta.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł/osoby – płatność tylko gotówką przed wejściem

KONSULTACJE KOSMETOLOGICZNE

PORADY/ DRZWI OTWARTE

Godz. 16:00 – 18:00

Organizator/ Adres Biostudioagnes/ ul. Więckowskiego 13/7u

Opis Konsultacje i porady w zakresie masaży, odnowy biologicznej, zabiegów kosmetologicznych i upiększających. Skonsultować będzie można też zabiegi upiększające z zakresu: makijaż permanentny, henna pudrowa, manicure, pedicure, przedłużanie rzęs, laminacja rzęs.

Zapisy 669 225 220

Koszt Udział bezpłatny

ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

WIĘCEJ INFORMACJI:

ODDZIAŁ DS. POLITYKI SENIORALNEJ, **42 638 47 30**

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

26 MAJA 2023 PIĄTEK

PROJEKCJA FILMU FRANCUSKIEGO

KULTURA

Godz. 16:30

Organizator/ Adres Stowarzyszenie Alliance Française/ ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)

Opis Projekcja dramatu francuskiego z polskimi napisami: "Eugenia Grandet". Felix Grandet panuje niepodzielnie w swoim skromnym domu w Saumur, gdzie jego żona i córka Eugénie wiodą smutne życie. Niezwykle skąpy, nie patrzy przychylnie na przystojnych gości, którzy chcą prosić o rękę jego córki. Nic nie powinno zagrozić kolosalnej fortunie, którą ukrywa przed wszystkimi. Przybycie siostrzeńca Grandeta, osieroconego i zrujnowanego paryskiego dandysa, wywraca życie młodej dziewczyny do góry nogami.

Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

NASZ DOM, NASZ BLOK. OSIEDLE IM. JÓZEFA MONTWIŁŁA-MIRECKIEGO 1933/2023 – FINISAŻOWE OPROWADZANIE KURATORSKIE

KULTURA

Godz. 17:00

Organizator/ Adres Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15

Opis Wystawa opowiada o wyjątkowym założeniu architektonicznym, które jako jedno z pierwszych w Polsce realizowało koncepcję nowoczesnego zamieszkania wzorowanego na rozwiązaniach europejskich tego czasu. Mimo, że osiedle na Polesiu Konstantynowskim nie zostało zrealizowane w całości, nie zmieniło radykalnie złej sytuacji mieszkaniowej w Łodzi, to ustanawiało nowe wzorce mieszkaniowe i praktyki miejskie, o czym – między innymi poprzez makiety dotykowe i zdjęcia wielkoformatowe – opowiada wystawa. Prowadzenie: Aleksandra Sumorok, Anna Łagodzińska-Pietras, Magda Ghia, Teresa Latuszewska-Syrda

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

Koszt 1 zł/os. (bilet ulgowy), 3 zł/os. (bilet normalny)

SEANS FILMOWY

KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/ Adres MSK Ośrodek Kultury „Górna", Kino Przytulne, ul. Siedlecka 1

Opis Seans o seniorach: Zawsze Jest Czas Na Miłość– oparta na faktach wzruszająca historia miłosna. Mieszkająca na przedmieściach Londynu starsza kobieta pomaga nowo poznanemu ekscentrycznemu mężczyźnie walczyć o dom. Wkrótce przekonuje się, że nawet w jesieni życia miłość jest możliwa.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł/osoby – płatność tylko gotówką przed wejściem

KONCERT „MELODIE Z ŁÓDZKIEGO PODWÓRKA"

KULTURA

Godz. 18:30

Organizator/ Adres Filia MSK - Centrum Kultury Młodych, ul. Lokatorska 13

Opis Zespół Pieśni i Tańca „Łódź" wraz z Zespołem Wokalnym „Tytka" oraz Dziecięcym Zespołem Pieśni i Tańca „Łódeczki" zapraszają w podróż po łódzkich podwórkach. Naszym przewodnikiem, który zajrzy z nami w każdy zaułek łódzkich podwórek będzie Małgorzata Marszałkowska. Wydarzenie zaplanowane jest w ramach całorocznego projektu „Nakręćmy się Folklorem" realizowanego z okazji 40-lecia pracy artystycznej ZPiT „Łódź".

Zapisy Bezpłatne wejściówki do pobrania na portierni w godzinach pracy instytucji. Bliższe informacje – 42 684 24 02

Koszt Udział bezpłatny

50% ZNIŻKI NA USŁUGI WYBRANYCH PARTNERÓW MIEJSKIEJ KARTY ŁODZIANINA

IX ŁÓDZKIE SENIORALIA

ZNIŻKI OBOWIĄZUJĄ W DNIACH 13.05 – 23.05.2023

PARTNERZY KARTY ŁODZIANINA	ZNIŻKA 50% NA:
BioStudioAgnes Łódź, ul. Więckowskiego 13/7u tel. 669 225 220 www.biostudioagnes.com	◆ 60 – minutowy masaż klasyczny lub relaksacyjny 65 zł (cena standardowa 129zł) ◆ 60-minutowy masaż gorącymi kamieniami 99zl (cena standardowa 199zł) ◆ odnowa biologiczna na ciało (peeling ciała + masaż) 99zł (cena standardowa 199 zł) ◆ makijaż permanentny brwi metoda piórkowa lub cieniowania lub hybrydowa) 399zł (cena standardowa 799zł) ◆ fala radiowa i dermomasaż na twarz i dekolt 75zł (cena standardowa 149zł) ◆ 60 min. fala radiowa z liposukcją kawitacyjną i dermomasażem na wybrane partie ciała 149 zł (cena standardowa 299 zł) ◆ 45 min. dermomasaż lub elektrostymulacja na wybrane partie ciała 55 zł (cena standardowa 109 zł)
MOBILEX sp. z o.o. Łódź, ul. Duńska 3/5 tel. 42 214 29 11; 42 214 14 05 www.galeriazdrowia.pl	Okazja na zakup z 50% zniżką profesjonalnego obuwia SCHOLL z opatentowaną wkładką specjalnie wyprofilowaną dla zdrowia stóp. Oferta dotyczy wybranych modeli z kolekcji damskich i męskich klapków, sandałów, półbutów i kapci znanej i cenionej marki Scholl. Oferta dostępna będzie także na stronie www.galeriazdrowia.pl – w specjalnie oznaczonej zakładce dla seniorów. Zapraszamy do naszej firmy w dniach 15-26 maja w godz. 9.00-15.00 (od poniedziałku do piątku). Buty Scholl są dostosowane do odpowiedniego wspierania i amortyzacji stopy. Łagodzą naciski na delikatne części stopy, mają odpowiednio wyprofilowane łuki oraz zagłębienie na piętę – utrzymują stopę w prawidłowej stabilnej pozycji. Niektóre modele dedykowane są dla osób z problemami typu halluksy, palce młotkowe i inne schorzenia kończyn dolnych. Oferta dotyczy wybranych modeli i rozmiarów do wyczerpania zapasów.
British Centre Łódź, ul. Pomorska 140 tel. 42 678 64 44; 505 920 526 www.british-centre.pl	Kurs grupowy 60 godzin dydaktycznych 740 zł (cena standardowa 1480 zł) płatność z góry. Rabat nie łączy się z innymi rabatami oferowanymi przez Szkołę.
Podologia Dorota Misiak Łódź, ul. Nastrojowa 51 tel. 600 141 591 www.facebook.com/podologia.misiak	Specjalistyczny pedicure podologiczny – leczniczy – koszt 100 zł (cena standardowa: 200 zł)
Poradnia Psychologiczna DiaTera Łódź, ul. Olsztyńska 22 lok. 80 tel. 531 30 50 70 www.diatera.pl	◆ diagnoza neuropsychologiczna (np. w chorobie Alzheimera, po urazach głowy, udarach, po przebyciu COVID, itp.) - koszt 80zł za wizytę (cena standardowa 160 zł) ◆ wsparcie psychologiczne (sytuacje kryzysowe, zaburzenia emocjonalne - np. depresja, problemy rodzinne, stres, zaburzenia lękowe, itp.) – koszt 70zł za wizytę (cena standardowa 140 zł) ◆ trening funkcji poznawczych (takich jak pamięć, koncentracja uwagi) – koszt 70zł za wizytę (cena standardowa 140 zł) Jednorazowa wizyta w poradni trwa ok. 45 minut. W wielu przypadkach diagnoza stanu pacjenta wymaga odbycia 2-3 wizyt, a np. rehabilitacja neuropsychologiczna (trening funkcji poznawczych) kolejnych wizyt. Jeśli pacjent rozpocznie diagnozę, a z powodu braku wolnych terminów nie będzie ona zakończona do 26.05.2023, obniżka 50% zostanie przedłużona do zakończenia diagnozy.
Ramki Studio Optyczne Łódź, ul. Rzgowska 33c/2 tel. 536 735 007 www.optyk-ramki.pl	◆ Soczewki okularowe (2 szt.)HOYA Hilux iHVL – koszt 338 zł (cena standardowa 676 zł) ◆ Soczewki okularowe progresywne (2szt.)HOYA Balanis HVL – koszt 1089 zł (cena standardowa 2 178 zł) ◆ Soczewki okularowe progresywne (2szt.)HOYA Lifestyle HVL 2 – koszt 1 456 zł (cena standardowa 2 912 zł) ◆ Soczewki okularowe progresywne (2szt.) SZAJNA VEO X-Master - koszt 981 zł (cena standardowa1 962 zł)

ZAKOŃCZENIE IX ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

26 MAJA 2023, GODZ. 10:00 – 14:00

ARTURÓWEK PRZY SIŁOWNI ZEWNĘTRZNEJ

600 LAT ŁODZI

W PROGRAMIE:

- NORDIC WALKING
- GRA TERENOWA,
- BADANIA PROFILAKTYCZNE,
- PORADY SPECJALISTÓW

CENTRUM ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

Cieszkowskiego
Libelta
Rzgowska
Szpitalna
Felińskiego

ŁÓDŹ KREUJE | ŁÓDŹ KREUJE DLA SENIORÓW

MOSIR ŁÓDŹ

MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE BAŁUTY W ŁODZI

MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE GÓRNA W ŁODZI

MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE WIDZEW W ŁODZI

MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE JONSCHER W ŁODZI

PIKNIK ZDROWIA

TERMIN:
29-30 LIPCA 2023 R.

GODZINA:
12:00 – 18:00

MIEJSCE:
STAWY JANA

W OFERCIE:

- liczne badania, w tym: przesiewowe badania w kierunku zaćmy , badanie słuchu
- konsultacje medyczne w zakresie rehabilitacji, diabetologii, kardiologii
- konsultacje dietetyczne
- pokaz pierwszej pomocy
- stoisko slack-line
- fotobudka 360 stopni
- warsztaty artystyczne dla dzieci
- konsultacje z Rzecznikiem ds. Osób z Niepełnosprawnościami
- prezentacja oferty dla seniorów
- zaczarowany autobus
- koncert orkiestry dęta

I wiele innych atrakcji.

600 LAT ŁODZI EX NAVICULA NAVIS

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30/ DLASENIOROW@UML.LODZ.PL

WWW.UML.LODZ.PL/SENIORZY | WWW.FB.COM/SENIORZYWLODZI