Dodatek Expressu Ilustrowanego

ZDROWIE | EDUKACJA | SPORT I REKREACJA | KULTURA | PORADY / DRZWI OTWARTE

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

13 – 26 MAJA 2017

INFORMATOR

INAUGURACJA

13 MAJA, GODZ. 14 - 19
W PASAŻU SCHILLERA

WYDARZENIA

14 - 25 MAJA

GALA KONKURSU „DRZEWO POKOLEŃ"

26 MAJA

WIĘCEJ INFORMACJI:
ZESPÓŁ DS. SENIORÓW
TEL. 42 638 47 30

SENIORZE WYJDŹ Z DOMU!

DLA POSIADACZY
MIEJSKIEJ KARTY SENIORA
W TERMINIE 13 - 26 MAJA:

- **AKCJA 50% ZNIŻKI NA USŁUGI U WYBRANYCH PARTNERÓW MIEJSKIEJ KARTY SENIORA**
- **BEZPŁATNE PRZEJAZDY KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ W ŁODZI**

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

ORGANIZATORZY

KREUJE | 60+ CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA | UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI | ŁÓDŹ ZDROWE MIASTA 21 WIEK | Fumed Fundacja dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

SPONSOR GŁÓWNY

SŁUCHMED APARATY SŁUCHOWE

PATRONAT MEDIALNY

Głos Seniora | MANKO STOWARZYSZENIE | Zdrowy-Senior.org FUNDACJA SENIORALNA | KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

ORGANIZATORZY

Łódź kreuje

60+ CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA

Łódź Zdrowe Miasta 21 wiek

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

Fumed – Fundacja dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

SPONSOR GŁÓWNY

SŁUCHMED APARATY SŁUCHOWE

PATRONAT MEDIALNY

Głos Seniora

MANKO Stowarzyszenie

Zdrowy-Senior.org Fundacja Senioralna

Karta Seniora Ogólnopolska

PARTNERZY

altour twoje biuro podróży

Akademia Sztuk Pięknych im. Władysława Strzemińskiego w Łodzi

Akademia Tai Chi i Lok Hup

Alliance Française Łódź

all med Centrum Medyczne

AOIA

Baronowa

Bio Studio Agnes

Przygodowo podróże

Bałucki Ośrodek Kultury Rondo

Bałucki Ośrodek Kultury na Zubardzkiej

British Centre

Caritas Archidiecezji Łódzkiej

Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi

Maytone

Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi

Centrum Kultury Młodych www.ckm.lodz.pl

medkos

Centrum Medyczny Nowa Europa

podologia

Centrum Rehabilitacji Kraszewskiego

502 Dom Kultury "502"

Dom Literatury w Łodzi

EGM Europejska Grupa Medyczna

Fabryka Sztuki

Filharmonia Łódzka im. Artura Rubinsteina

Fundacja 2035

Activus Akademia Seniora

Fantastyczne Inicjatywy

Gajusz Fundacja

Kamena Łódź

Fundacja w człowieku widzieć brata

Galeria Zdrowia

Grajlnia

Taniec w kręgu

VINDA coffee lunch cocktail

KIND Całe życie słyszeć

Kino Przytulne

koło wrotki

Policja

Lepszy Wzrok

usłysz wyraźnie... LOGO-MED

Łódzka Kolej Aglomeracyjna

Łódzka Fundacja Rehabilitacji

MBP Łódź-Bałuty im. Stanisława Czernika

BG

Miejska Biblioteka Publiczna Łódź - Polesie

Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Śródmieście im. Andrzeja Bursy

MEDAR pro

Miejska Galeria Sztuki

Miejska Rada Seniorów

Miejski Rzecznik Konsumentów

Jesteśmy po to, by pomagać MOPS

Jonscher

MOSiR Łódź

Miejskie Centrum Medyczne Polesie w Łodzi

Miejskie Centrum Medyczne Górna w Łodzi

Miejskie Centrum Medyczne Polesie w Łodzi

Miejskie Centrum Medyczne Widzew w Łodzi

MPK-Łódź

Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi

Muzeum Kinematografii w Łodzi

Muzeum Miasta Łodzi

Muzeum Pałac Herbsta

NBP Narodowy Bank Polski

NFZ Bliżej pacjenta

Optoklinika Korekcja i rehabilitacja wzroku

Opton Salon optyczny

Ośrodek Kultury Górna

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. prof. Tadeusza Kotarbińskiego w Łodzi

Karolew

PTTK

ORT MED

PZ ERI

RXS

Spółdzielnia Socjalna Łódzka Szansa

Stacja Nowa Gdynia stacjanowagdynia.pl

Centerko

Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia

Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka

Foto Humanum

Miejsce Spotkań

Studio Relaks

Studium Języków Obcych MLC Modern Languages Centre

Keep Calm and Play Drums

subvenio

Family Dance

Teatr Lalek Arlekin

Teatr Muzyczny w Łodzi

Teatr Nowy im. Konstantego Dzierskiego w Łodzi

Teatr Powszechny w Łodzi

Teatr Wielki w Łodzi

Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski

TKKF Ognisko „Dzikusy"

Trzymaj poziom

Politechnika Łódzka Uniwersytet Trzeciego Wieku PŁ

Uniwersytet Trzeciego Wieku

Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz

ŁZBS

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Yogacentrum

ZGO

Zarząd Zieleni Miejskiej w Łodzi

Zielona Łódź www.zielonalodz.info

ZUS

Szanowni Państwo!

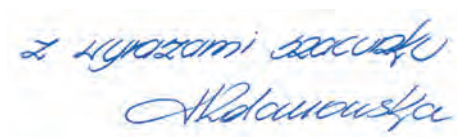
Drodzy Seniorzy!

Od kilku lat staramy się w Łodzi poszerzać ofertę wydarzeń i różnego typu aktywności adresowanych do najstarszych mieszkańców naszego miasta. Kulminacyjnym punktem naszych działań są Łódzkie Senioralia, które w tym roku mają już swoją czwartą edycję. Serdecznie Państwa zapraszam do korzystania z bogatego programu tej imprezy.

Na uwagę zasługuje fakt, iż Łódzkie Senioralia wciąż się rozrastają. Obecnie bierze w nich udział 125 partnerów, a do dyspozycji seniorów przygotowane zostało ponad 700 propozycji - to znacznie więcej niż w ubiegłym roku. W planach są dziesiątki wykładów, badań, wycieczek, wydarzeń kulturalnych, rekreacyjnych i edukacyjnych. Zwiększyliśmy także nakład informatora z harmonogramem Łódzkich Senioraliów, by dotrzeć do jak największej liczby osób zainteresowanych ofertą. Mam nadzieję, że większa liczba atrakcji sprawi, że w tym roku majowe dni seniorów pobiją rekordy frekwencji.

W tym roku Łódzkie Senioralia zakończą się Galą Konkursu „Drzewo Pokoleń" organizowanego przez Urząd Miasta Łodzi wraz z Uniwersytetem Medycznym w Łodzi oraz Fundacją dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Celem przedsięwzięcia jest promocja projektów i inicjatyw poświęconych zdrowemu starzeniu się oraz integracji międzypokoleniowej, które realizowane są zarówno przez samorządy, jak i instytucje, organizacje pozarządowe, grupy nieformalne, osoby prywatne oraz przedstawicieli biznesu.

Jako gospodarzowi miasta, bardzo zależy mi, aby najstarsi łodzianie byli aktywni, korzystali z życia, rozwijali zainteresowania oraz czerpali satysfakcję i radość z naszej oferty. Mam nadzieję, że IV Łódzkie Senioralia znakomicie odpowiedzą na Państwa potrzeby i oczekiwania. Życzę dobrej zabawy i wielu niezapomnianych wrażeń!



Hanna ZDANOWSKA

Szanowni Państwo!

Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Fundacja dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, we współpracy z Miastem Łódź, zainaugurowały II edycję konkursu Drzewo Pokoleń, dedykowanego firmom, instytucjom, a także seniorom realizującym projekty w obszarze aktywnego życia i zdrowego starzenia się. Celem konkursu jest promocja projektów i inicjatyw poświęconych tematyce prosenioralnej, wymiana dobrych praktyk i integracja podmiotów, które przyczyniają się do aktywizacji i poprawy jakości życia seniorów.

Społeczeństwa stają obecnie przed wyzwaniami wynikającymi z dynamicznych zmian w strukturze demograficznej ludności. W nadchodzących latach prognozowany jest systematyczny wzrost odsetka liczby osób w wieku 60+/65+. Starzenie się społeczeństwa wymaga działań obejmujących niemal wszystkie dziedziny życia. W związku z tym, innowacje polegające na dostarczaniu produktów, usług i rozwiązań przyczyniających się do poprawy warunków i jakości życia seniorów, a także wszelkie inicjatywy w obszarze „healthy ageing", podejmowane przez coraz liczniejsze grupy podmiotów i środowisk naukowych, są dziś tak istotne.

Łódź i region przodują w statystykach starzejącego się społeczeństwa naszego kraju. Wspólnie podejmujemy działania w kierunku zmiany wizerunku Łodzi i regionu, kreując rozwiązania i tworząc miejsca przyjazne osobom starszym. Nasze wysiłki zostały docenione przez Komisję Europejską, która w 2016 roku przyznała konsorcjum Lodz4Generations (w skład którego wchodzą m.in. Miasto Łódź, Województwo Łódzkie oraz Uniwersytet Medyczny w Łodzi) status tzw. Centrum Referencyjnego Europejskiego Partnerstwa na rzecz Aktywnego i Zdrowego Starzenia (EIP-AHA). To wielki sukces i jednocześnie szansa dla Łodzi i regionu na jeszcze efektywniejszą politykę senioralną i współpracę z wiodącymi ośrodkami Europy.

Jednym ze strategicznych obszarów rozwoju Uniwersytetu Medycznego w Łodzi jest wspieranie inicjatyw i projektów dotyczących aktywnego życia i zdrowego starzenia. W uczelni działa Centrum Badań nad Zdrowym Starzeniem oraz Akademia Zdrowego Starzenia. W latach 2013-2016 Uniwersytet Medyczny w Łodzi realizował międzynarodowy projekt Healthy Ageing Research Centre (HARC), w ramach którego prowadziliśmy badania nad poprawą zdrowia i jakości życia osób starszych, profilaktyką i leczeniem chorób neurodegeneracyjnych wieku podeszłego, chorób dróg oddechowych, układu sercowo-naczyniowego i nerek, a także badania nad molekularnymi mechanizmami starzenia.

Od 2015 roku jesteśmy partnerami w europejskim konsorcjum Wspólnot Wiedzy i Innowacji EIT HEALTH, integrującym czołowe ośrodki akademickie, firmy i instytucje badawcze, które współpracują na rzecz rozwoju innowacji w obszarze zdrowia i opieki medycznej.

Mając na uwadze potrzebę dalszej integracji projektów i działań poświęconych zdrowemu starzeniu i skuteczniejsze włączenie w ten proces seniorów regionu łódzkiego, podjęliśmy decyzję, by rozwijać ideę konkursu Drzewo Pokoleń. Ubiegłoroczna, pierwsza edycja spotkała się z niezwykle entuzjastycznym odbiorem - nie tylko lokalnej społeczności - potwierdziła też zapotrzebowanie na organizację tego typu inicjatyw. W tym roku konkurs organizowany jest we współpracy z Miastem Łódź i stanowi integralną część Łódzkich Senioraliów. Zwycięskie projekty zaprezentujemy podczas uroczystej gali, która odbędzie się 26 maja, w Centrum Dydaktycznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Już dziś serdecznie zapraszam Państwa na to szczególne wydarzenie, sprzyjające aktywnej integracji wewnątrz i międzypokoleniowej.

Prof. Lucyna Woźniak
Prorektor
ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą

UROCZYSTA INAUGURACJA IV ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

13 MAJA 2017, GODZ. 14 - 19
ULICA PIOTRKOWSKA,
PASAŻ SCHILLERA

SENIORZE
PRZYJDŹ NA PIOTRKOWSKĄ!

W PROGRAMIE:

- PRZEKAZANIE KLUCZY DO BRAM MIASTA PRZEZ PREZYDENTA MIASTA ŁODZI
- WYSTĘPY ARTYSTYCZNE I POKAZY
- KONCERT KRZYSZTOFA KRAWCZYKA
- WRĘCZANIE INFORMATORÓW „IV ŁÓDZKIE SENIORALIA"
- STOISKA PARTNERÓW „IV ŁÓDZKICH SENIORALIÓW"

KRZYSZTOF KRAWCZYK

Więcej na: **www.seniorzy.uml.lodz.pl**

ORGANIZATORZY

KREUJE

60+ CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

ŁÓDŹ ZDROWE MIASTO 21 WIEK

Fumed

SPONSOR GŁÓWNY

SŁUCHMED APARATY SŁUCHOWE

PATRONAT MEDIALNY

Głos Seniora

MANKO

Zdrowy Senior.org

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

HARMONOGRAM
IV Łódzkich Senioraliów
14–26 MAJA 2017 r.

14 maja (niedziela)

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 10:00 – 16:00
Adres ul. Michałowicza 18
Organizator Centrum Podologiczne
Opis **Wykład „Dlaczego bolą stopy”**.
11:30-14:00 Bezpłatne konsultacje konsultacje w zakresie diagnostyki podologicznej
14:30-16:00 Warsztaty z przeciwbólowego plastrowania w zakresie deformacji stóp (Hallux Valgus, Palce Młotkowate oraz Krogulcze).
Zapisy 42 611 12 15

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 18:00
Adres ul. Al Kościuszki/ul Mickiewicza przejazd zabytkowym tramwajem do – Port Łódź (pętla tramwajów) – powrót – przejazd do al. Kościuszki/Mickiewicza
Organizator Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka
Opis **Profilaktyka raka piersi w zabytkowym tramwaju w ramach „Paszport Zdrowej Kobiety w profilaktyce chorób nowotworowych”**
11:00 – 12:30 – nauka samobadania w tramwaju (Al. Kościuszki/ul. Mickiewicza
12:30 – 14:00 – przejazd do Portu Łódź zabytkowym tramwajem
14:00 – 15:30 – nauka samobadania w tramwaju – krańcówka Tramwaju Port Łódź
15:30 – 18:00 – przejazd do Al. Kościuszki/Mickiewicza – nauka samobadania w tramwaju
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 14:30 – 16:00
Adres ul. Ogrodowa 15, Sala Lustrzana
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Wykład otwarty pt.: „Stary Cmentarz – znaki wielokulturowej Łodzi”.** Na wykładzie zostaną zaprezentowane dzieje Starego Cmentarza przy ul. Ogrodowej w Łodzi na tle historii dynamicznego rozwoju łódzkiej metropolii przemysłowej. Wykład wygłosi Cezary Pawlak, historyk i prezes Towarzystwa Opieki nad Starym Cmentarzem.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:00 – 18:00
Adres ul. Wigury 21, 3 piętro (wjazd windą)
Organizator Fabryka FORM Fszelakich
Opis **Warsztatu druku.** Będziemy robić stemple i proste linoryty, z których wydrukujemy własne obrazy – monotypie i politypie. Pokażemy różne możliwości grafiki warsztatowej, które można wykonać z rzeczy, które nas otaczają. Będziemy pracować z kolorem i kompozycją, zalecamy strój warsztatowy. Koszt uczestnictwa 5 zł (materiały).
Zapisy 660 106 794 oraz osobiście wtorki 17:00 – 19.00/soboty 11:00 – 13:00

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne: GIGI** (USA) – Leslie Caron, Maurice Chevalier i Louis Jourdan w nagrodzonej 9 Oscarami i 3 Złotymi Globami, urokliwej ekranizacji opowiadania Gabrielle Colette, rozgrywającej się w Paryżu przełomu XIX i XX wieku. Nastoletnia Gigi jest przygotowywana przez babcię i ciotkę do roli idealnej utrzymanki. Jej urok i żywe usposobienie zwracają uwagę przyjaciela rodziny, młodego i majętnego Gastona. Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

15 maja (poniedziałek)

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona. Terminy ustalane telefonicznie.
Zapisy 534 748 636

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 08:00 – 8:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj” przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj”

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 08:00 – 12:00
Adres ul. Wyszyńskiego 29
Organizator All-MED Centrum Medyczne
Opis **Bezpłatne badania i konsultacje.** Centrum Medyczne All-MED zaprasza na bezpłatne badania krwi obejmujące profil cukrzycowy, lipidogram, gfr. .
Zapisy 42 275 83 83 od 8:00 do 21:00

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE
Godz. 08:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria DRZWI OTWARTE/PORADY
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Bud. Pediatryczny, gab. nr 7
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 09:00 – 9:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 10:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis **Porady i konsultacje psychologiczne** w zakresie: sytuacji kryzysowych takich jak: utrata zdrowia, utrata sprawności, utrata bliskiej osoby, utrata chęci życia, choroba nowotworowa. Porad i konsultacji udziela: dr n. hum. Anna Cieślak – Wojciechowska – psycholog, psychoonkolog. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 502 200 276

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka; ul. Piwna 47; ul. Narutowicza 55; ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel. 731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel. 798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 09:30
Adres ul. Jurczyńskiego 30a
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 3
Opis **Zajęcia komputerowe** dla seniorów „Mój e-przyjaciel" prowadzone przez Latarnika Polski Cyfrowej Panią Grażynę Kondraciuk.
Zapisy 42 672 94 25 w. 33

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 10:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia wzmacniające** mięśnie przykręgosłupowe i brzucha. Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie** – Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm.
Zapisy 605 826 175

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:30
Adres „Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją „Dworek"
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00 -12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie
Opis **Kurs komputerowy „Internet bliżej Seniora".** Uczestnicy nauczą się wyszukiwania informacji, komunikowania (poczta elektroniczna, skype, fora dyskusyjne), dokonywania zakupów i rezerwacji biletów oraz zapoznają się z przydatnymi w życiu codziennym stronami.
Zapisy 42 651 43 94

Kategoria DRZWI OTWARTE/PORADY
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00 – 12:00
Adres Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Spotkania w kręgu wolontariuszy – inspiracja do wspólnych działań, rozwoju zainteresowań. Wzajemne pomaganie to spotkanie i rozmowa, dzięki, której odzyskujemy skuteczność działań, elastyczność myślenia. Jak słuchać by pomagać? Jak mówić by pomóc sobie? Dajemy czas innym i bierzemy coś dla sobie.
Zapisy 501 988 014

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00 – 13:00
Adres ul. Limanowskiego 166, Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Organizator Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Fotografii Humanistycznej „Foto Humanum"
Opis **Warsztaty fotograficzne** z cyklu „Fotografuj w jesieni życia". Tematem będzie fotografia martwej natury. Na zajęcia trzeba przyjść z aparatem fotograficznym. Liczba miejsc ograniczona. Pierwszego dnia (15 maja) odbędzie się sesja dla pierwszych sześciu osób, drugiego (16 maja) – dla pozostałych. Trzeciego dnia (17 maja) – wspólne zajęcia dla wszystkich uczestników. Nauczymy się poprawiania (kadrowania, rozjaśniania, prostowania itp.) zdjęć oraz przygotowywania ich do druku. A wszystko w darmowym programie graficznym.
Zapisy 602 660 602

Kategoria KULTURA
Godz. 10:00 – 16:00
Adres Park Staromiejski (zbiórka w Klubie Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42)
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Sesja fotograficzna** „Majowe zauroczenia". Zapraszamy grupy seniorek i seniorów do udziału w plenerowej sesji fotograficznej pod hasłem: Majowe Zauroczenia. Sesje realizowane przez zawodowego fotografa firma Foto-Dotyk Małgorzata Bełżycka-Pietraszczyk. Sesje będą realizowane w Parku Staromiejskim – termin realizacji uzależniony od pogody.
Zapisy 605 826 175

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 17:00
Adres Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd** stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00 – 18:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 18:00
Adres Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria KULTURA
Godz. 10:30
Adres ul. A. Struga 14
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Śródmieście Dział Gromadzenia, Opracowania, Udostępniania i Informacji.
Opis **Koncert** Szkolnego Zespołu Wokalnego Wiolinki, działającego przy Szkole Podstawowej nr 160 w Łodzi. Dzieci z wielką przyjemnością zaśpiewają dla seniorów.
Zapisy Brak

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:30 – 11:30
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Tai Chi.**
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 11:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew", Stowarzyszenie Osób Z Chorobą Parkinsona i Ich Rodzin „Słonik"
Opis **Spotkanie** Stowarzyszenia Osób Z Chorobą Parkinsona i Ich Rodzin. Organizatorzy pragną, aby chorzy z chorobą Parkinsona czynnie uczestniczyli w życiu, by mieli możliwość spotkania z przyjaciółmi i pomimo choroby byli aktywni i samodzielni. Spotkania nie tylko wspierają samych chorych, ale również i ich rodziny.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria ZDROWIE
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Ogrodowa 15, Sala Lustrzana
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Warsztaty** „Dramatyczne dialogi – rozmowy nie tylko na scenie". Warsztat dedykowany tym wszystkim, którzy chcą zgłębiać tajniki dobrej rozmowy i otworzyć się na twórcze działanie. Punktem wyjścia do warsztatów będą dialogi ze sztuki „Ósma żona Sinobrodego", której autorem jest wnuk Izraela Poznańskiego, Alfred Poznański (psed. Savoir). Warsztat poprowadzi Katarzyna Kuropatwa-Pik, instruktor teatralny z wieloletnią praktyką, pracownik Muzeum Miasta Łodzi (opiekun Pracowni Teatru MMŁ).
Zapisy 42 254 90 11

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 11:00 – 13:00
Adres Park Źródliska przy altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis **Ćwiczenie tai chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria EDUKACJA
Godz. 11:30 -13:00
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Warsztaty** rękodzielnicze „Etui z filcu". Zapraszamy do samodzielnego wykonania i ozdobienia praktycznego etui na okulary lub telefon komórkowy. Mile widziana umiejętność ręcznego szycia w stopniu podstawowym. Materiały zapewnia organizator. Ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 636 19 02

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka 60+.** Zajęcia o łagodnym charakterze o intensywności dopasowanej indywidualnie do uczestnika. Składają się na nie ćwiczenia poprawiające kondycję i samopoczucie oraz prozdrowotne kombinacje ćwiczeń usprawniające cały aparat ruchu.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:00
Adres ul. Wólczańska 66, Pasaż LIDO
Organizator Najmniejsza Szkoła Perkusyjna w Łodzi Drum-room.pl
Opis **Warsztaty perkusyjne „Przestrzeń w brzmieniu".** Zajęcia muzykoterapeutyczne oparte na idei Drum Circle polegają na wspólnych zabawach rytmicznych grupy liczącej 25 uczestników z użyciem małych instrumentów perkusyjnych Orffa, bębnów djembe i cajonów.
Zapisy 501 405 601

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:30
Adres ul. Czechosłowacka 8/10, Centrum Kliniczno-Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Aula Zachodnia, wejście B
Organizator Europejska Grupa Medyczna Spółka z o.o. oraz Euromedic Spółka z o.o.
Opis **Bezpłatne badania wzroku** – wstępna kwalifikacja do zabiegu usunięcia zaćmy. Dodatkowo stoiska informacyjne na temat możliwości szybkiego i bezpiecznego leczenia zaćmy, doboru odpowiedniej soczewki, organizacji leczenia. Prelekcja na temat leczenia zaćmy.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Próchnika 11
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Prelekcja** „Aktywność fizyczna osób w wieku 60+ z chorobami układu krążenia" połączona z zajęciami ruchowymi dla seniorów z chorobami układu krążenia.
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:00 -14:00
Adres ul. Strzelców Kaniowskich 9
Organizator Stowarzyszenie Społecznie Zaangażowani
Opis **Decoupage Herbaciarka** – wytwarzanie przedmiotów użytkowych z wykorzystaniem techniki rękodzielniczej decoupage z wykorzystaniem metody serwetkowej i szablonów, decorativ painting w stylu shabby chic czyli technika postarzania przedmiotów. Zajęcia poprowadzi Pani Katarzyna Żaromińska. Kosz uczestnictwa 5 zł. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 504 988 083 do 14 maja

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:00 – 18:00
Adres Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku. Wizyta u nas jest alternatywą dla zwykłych zajęć fitness czy rehabilitacyjnych.
Zapisy 507 504 158

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Warsztaty z grami planszowymi** – pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5 Aula im. Prof. Wacława Szuberta
Organizator Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H.Kretz
Opis **Wykład** pt. „Myśliwski uczy nas opowiadać" wygłosi prof. dr hab. Tomasz Bocheński.
Zapisy Brak

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. Małachowskiego 7, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów**
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro
Organizator ·Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro, gabinet położnej
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:45 -13:30 (grupa I); 13:30 -14:15 (grupa II)
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „KAMIEŃ MILOWY", KAMIEŃ MILOWY Sp. z o.o.- Centrum Rehabilitacji KRASZEWSKIEGO
Opis **Gimnastyka** ogólnorozwojowa dla Seniorów prowadzona przez wyspecjalizowaną kadrę z zakresu fizjoterapii zakończony grupowym instruktażem Nordic Walking z wykwalifikowanym instruktorem.
Zapisy 42 643 43 00

Kategoria KULTURA
Godz. 13:00
Adres Plac Dąbrowskiego
Organizator Teatr Wielki w Łodzi
Opis **Bezpłatna wycieczka po teatrze „Za kulisami...".** Program wycieczki obejmuje m.in.: oglądanie sceny i jej mechanizmów, salę prób baletu, salę prób reżyserskich, magazyn kostiumów, pracownie – malarską i krawiecką oraz reprezentacyjne foyer z jego weneckimi lustrami.
Zapisy 42 647 21 42 w godz. 9:00 -16:00

Kategoria ZDROWIE
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria EDUKACJA
Godz. 13:00 – 15:00
Adres ul. Próchnika 7
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Śródmieście, Filia nr 11
Opis **Warsztaty plastyczne** „Uwalniamy motyle". Zajęcia poprowadzi Pani Anna Zając-Szymańska, pedagog rozwoju i aktywizacji. Każdy będzie mógł zaprojektować i wykonać motyle, wykorzystując różnorodne materiały, między innymi kolorowe wstążki, koraliki, bądź bibułę. Koszt uczestnictwa bezpłatny.
Zapisy 42 633 51 80

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne**: GIGI (USA) – Leslie Caron, Maurice Chevalier i Louis Jourdan w nagrodzonej 9 Oscarami i 3 Złotymi Globami, urokliwej ekranizacji opowiadania Gabrielle Colette, rozgrywającej się w Paryżu przełomu XIX i XX wieku. Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:00 – 14:45
Adres ul. Dowborczyków 17, Centrum Holi, II piętro
Organizator Uczniowski Klub Rekreacji Ruchowej dla Diabetyków „Trzymaj Poziom"
Opis **Gimnastyka kręgosłupa.** Zapraszamy seniorów na gimnastykę ukierunkowaną na uelastycznienie i zwiększenie ruchomości kręgosłupa, a tym samym profilaktykę bólów wynikających z jego zesztywnień i zwyrodnień. Zajęcia prowadzić będzie mgr w.f., instruktor gimnastyki seniorów. Koszt zajęć 2 zł.
Zapisy 721 745 643 zapisy do 13 maja w godzinach od 18:00 – 21:00

Kategoria EDUKACJA
Godz. 14:00 -15:30
Adres ul. Wierzbowa 51
Organizator MPK – Łódź Spółka z o.o.
Opis **Wykład** Komunikacja Miejska podczas II Wojny Światowej. Wykład edukacyjny oparty na pokazie multimedialnym, ilustrowany zdjęciami i filmami tamtego okresu. Przybliżenie okresu okupacji hitlerowskiej, jego ścisłego związku z komunikacją miejską Łodzi oraz wpływu na życie mieszkańców. Prezentacja sylwetek zasłużonych w ruchu oporu mieszkańców miasta: Marek Edelman, Jan Karski. Zwiedzanie Muzeum Komunikacji Miejskiej.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00 -16:00
Adres ul. Limanowskiego 182, Salon Urody „Fryzjer Familijny"
Organizator Baronowa Mobilne Studio Urody Edyta Kabza
Opis **Prelekcje i warsztaty** dla seniorów dotyczące pielęgnacji włosów i skóry głowy, a także dbania o cerę dojrzałą. Zajęcia z udziałem stylistki włosów, kosmetyczki oraz kosmetologa.
Zapisy 784 689 164

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:15 – 15:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Instruktaż nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:30 – 15:30
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia rozciągająco-stabilizujące.**
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:30 – 16:00
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00 – 16:00
Adres pl. Wolności 14, sala audiowizualna
Organizator Dział Naukowo-Oświatowy Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego
Opis **Wykład** otwarty pt: „Obrzędy rodzinne w antycznej Grecji". Wykład wygłosi Ewa Kurylak – archeolog, kierownik Działu Naukowo-Oświatowego.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 15:00 – 17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00 -17:00
Adres al. Kościuszki 14 gmach NBP
Organizator Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Łodzi
Opis **Prelekcja „**Obrót bezgotówkowy", czyli dlaczego warto korzystać z rachunków bankowych i kart płatniczych. Płatności bezgotówkowe: karty płatnicze, płatności mobilne. Praktyczne informacje dotyczące korzystania z usług bankowych. Zalety i wady korzystania z różnych form płatności i tych gotówkowych i tych bezgotówkowych. Podstawowe informacje nt. korzystania z współczesnych narzędzi płatniczych tj. karty debetowe, karty kredytowe, portmonetki mobilne itp. Prowadzący: Sławomir Kabza.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:30
Adres ul. Ketlinga 21
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew
Opis **Warsztaty** „Prasowanie świec" – warsztaty ozdabiania świec metodą serwetkową. Każdy uczestnik będzie mógł samodzielnie zaprojektować i ozdobić świecę, którą zabierze ze sobą do domu.
Zapisy 42 670 15 27

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:00
Adres ul. Paderewskiego 11 a
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna, Filia nr 14
Opis **„Co w Łodzi piszczy? "** Uczestnicy spotkania dowiedzą się o tajemnicach naszego miasta, które przedstawi Beata Arabska – przewodnik wycieczek po naszym mieście,. Obejrzą prezentację multimedialną „Łódź fenomen Europy"**.**
Zapisy Brak

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE
Godz. 16:00 – 17:30
Adres ul. Gorkiego 63, Klub Osiedlowy „Kubuś"
Organizator Koło Nr 7 PZERiI Kubuś

Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Spotkanie umilać będzie amatorski zespół wokalno-muzyczny.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:00 -18:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO- Mocny Wolontariat 55+. Wzajemne pomaganie.** Spotkania w kręgu wolontariuszy – inspiracja do wspólnych działań, rozwoju zainteresowań.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Pracownia doradztwa komputerowego.** Indywidualne doradztwo trenerów i wolontariuszy, przyjdź, sprawdź jak to działa. Zapraszamy również z własnymi laptopami.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 17:30 – 18:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Pilates** – ćwiczenia rozciągające dla Seniorów odbywają się pod okiem prowadzącego fizjoterapeuty, instruktora – Izabeli Krawczyk. Zajęcia pomagają utrzymać sprawność i zdrowie.
Zapisy 501 180 652

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 18:00 – 19:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Pogadanka" Literatura fantasy" –** przedstawienie oraz analiza najpopularniejszych serii fantasy i science fiction. Ukazanie gatunku przez wieki i jego miejsca we współczesnych utworach. Celem spotkania jest przygotowanie czytelnika do innego odbioru dzieł fantasy i pokazanie, że nie należy patrzeć na nie jako na popularne „czytadła".
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 18:00 – 19:00
Adres ul. Więckowskiego 16 (w bramie naprzeciwko Teatru Nowego, półpiętro)
Organizator Szkoła Tańca Family Dance
Opis **Zdrowy kręgosłup.** Mówi się, że sport to zdrowie, ale jak ćwiczyć, żeby nie nabawić się kontuzji, a przy okazji wzmocnić kręgosłup? Zapraszamy do Family Dance, gdzie będziecie mieli okazję wziąć udział w zajęciach przygotowanych specjalnie dla Was. Prowadząca: Ela Niezgodzka.
Zapisy 508 265 019, zapisy przyjmowane w godzinach 16:30 – 21:00

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 18:00 – 20:00
Adres ul. Limanowskiego 182, Salon Urody „Fryzjer Familijny"
Organizator Baronowa Mobilne Studio Urody Edyta Kabza
Opis **Prelekcje i warsztaty** dla seniorów dotyczące pielęgnacji włosów i skóry głowy, a także dbania o cerę dojrzałą. Zajęcia z udziałem stylistki włosów, kosmetyczki oraz kosmetologa.
Zapisy 784 689 164

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 19:00 – 21:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Klub miłośników książek** „My czytamy". Klub jest otwarty dla wszystkich chętnych. Na naszych spotkaniach rozmawiamy o książkach, które aktualnie czytamy lub o tych, które przeczytaliśmy i są dla nas ważne Zachęcamy, aby przynosić na spotkania książki, które wywoływały u Ciebie drogi czytelniku silne wzruszenia, powodowały płacz lub śmiech – dzięki temu będziemy mogli odkryć nowych autorów i nowe gatunki literackie
Zapisy 662 695 864

16 maja (wtorek)

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz, po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona.
Zapisy 534 748 636

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 08:00 – 09:30
Adres ul. Lumumby 14
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia Akademicka „PaLMA"
Opis **Prelekcja** „Choroba zwyrodnieniowa stawów". „Jak dbać o kręgosłup i stawy w wieku 60+" – **zajęcia ruchowe** dla seniorów ze schorzeniami kręgosłupa i stawów kończyn.
Zapisy 42 632 81 81, 42 632 81 80 wew. 118, 119

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 08:00 – 12:00
Adres ul. Wyszyńskiego 29
Organizator All-MED Centrum Medyczne
Opis **Bezpłatne badania i konsultacje.** Centrum Medyczne All-MED zaprasza na bezpłatne badania krwi obejmujące profil cukrzycowy, lipidogram, gfr.
Zapisy 42 275 83 83 od 8:00 do 21:00

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 08:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Bud. Pediatryczny, gab. nr 7
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 10:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka/ul. Piwna 47/ul. Narutowicza 55/ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel.731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel.798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 10:00
Adres ul. Wojska Polskiego 121, hol główny ASP
Organizator Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi, Akademia Kreatywnego Seniora
Opis **Zwiedzanie Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi**. W czasie oprowadzania zwiedzający będą mogli zobaczyć wszystkie wystawy odbywające się w Galeriach ASP, wyjątkowe pracownie i przestrzenie oraz poczuć wyjątkową atmosferę pracy twórczej.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:00 – 10:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie –** Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm. Regularne stosowanie tych prostych ćwiczeń, których wykonanie zajmuje około 20 minut powoduje odczuwalny wzrost energii, witalności i poczucia radości.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 10:00 – 11:30
Adres ul. Cieszkowskiego 6**,** gabinet położnej POZ
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Dąbrowskiego 87, sala wykładowa II piętro
Organizator Fundacja Gajusz
Opis **Prelekcja** na temat testamentów w polskim prawie spadkowym. Podczas spotkania dowiedzą się Państwo: Jak prawidłowo sporządzić testament? W jakiej formie można sporządzić testament? Dlaczego warto sporządzić testament? Prowadzący: adwokat Magdalena Czekała-Gawęda.
Zapisy 42 631 00 41 w godzinach od 8:00 do 17:00

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+. Forum wolontariuszy.** Spotkania wolontariuszy to poranne niespodzianki – drobne przyjemności, coś dla duszy i ciała. Czas na: spotkania z pasją. Dziś: zielono mi, czyli jak korzystać z magii ziół. Przyjdź poznaj zioła, które leczą, pachną i smakują.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Sanitariuszek 70/72
Organizator Zarząd Gospodarowania Odpadami
Opis **Zwiedzanie Kompostowni Miejskiej** przyjmującej odpady zielone od mieszkańców Miasta oraz podmiotów gospodarczych, zapoznanie się z procesem produkcji nawozu organicznego „Próchniaczek", zastosowaniem nawozu przy uprawie roślin w ogródkach przydomowych oraz działkach.
– 10:00 przywitanie zwiedzających, omówienie aktów prawnych i celów stawianych przed Kompostownią;
– 10:20 rozpoczęcie zwiedzania z omówieniem poszczególnych etapów technologicznych;
– 11:00 omówienie wpływu na środowisko oraz zastosowania kompostu w ogrodnictwie i rolnictwie;
– 11:20 pytania i dyskusja. Przewidywane zakończenie o godzinie 12:00;
Organizator zapewnia: opiekę merytoryczną, namiot, wodę mineralną.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres Limanowskiego 166
Organizator Ośrodek Kultury „Rondo"
Opis **Warsztaty papieru czerpanego.** Nasze warsztaty skierowane są do wszystkich, którzy lubią aktywnie spędzać czas oraz zdobywać nowe umiejętności. Tematem warsztatów będzie zapoznanie się ze sztuką czerpania papieru. Każdy uczestnik wykona samodzielnie papier ozdobny, barwną kompozycję z wykorzystaniem poznanej techniki.
Zapisy 42 653 36 45

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 54/56
Organizator Fundacja KAMENA, Centrum Kultury Młodych Klub Dąbrowa, DOM Seniora, Dom Dziennego Pobytu WIGOR, Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis **Koncert** „A w sercu zawsze maj". Koncert poświęcony twórczości Anny German przypomina jej najciekawsze piosenki w wykonaniu zespołu osób niewidomych, ociemniałych i niedowidzących. Zespół jest znany z wysokich walorów estetycznych wykonania a równocześnie jest niezwykle cennym przykładem samopomocy terapeutycznej uczestników – osób mniej sprawnych i starszych
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie
Opis **Kurs komputerowy „Internet bliżej Seniora".** Podczas kursu uczestnicy zapoznają się z obsługą komputera w podstawowym zakresie umożliwiającym poruszanie się w Internecie.
Zapisy 42 651 43 94

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 13:00
Adres ul. Limanowskiego 166, Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Organizator Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Fotografii Humanistycznej „Foto Humanum"
Opis **Warsztaty fotograficzne** z cyklu „Fotografuj w jesieni życia". Tematem będzie fotografia martwej natury. Powiemy, jak w prosty sposób można efektownie sfotografować np. truskawki na talerzyku albo kompozycję z kwiatów w wazonie, wyjaśnimy też, jak swoje dzieło, wydrukowane i oprawione, wyeksponować aby cieszyło oko domowników i gości. Na zajęcia trzeba przyjść z aparatem fotograficznym. Liczba miejsc ograniczona. Pierwszego dnia (15 maja) odbędzie się sesja dla pierwszych sześciu osób, drugiego (16 maja) – dla pozostałych. Trzeciego dnia (17 maja) – wspólne zajęcia dla wszystkich uczestników. Nauczymy się poprawiania (kadrowania, rozjaśniania, prostowania itp.) zdjęć oraz przygotowywania ich do druku. A wszystko w darmowym programie graficznym.
Zapisy 602 660 602

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 14:00
Adres Piotrkowska 85
Organizator Caritas Archidiecezji Łódzkiej
Opis **Spotkanie z kosmetologiem** – sztuka makijażu. Konieczne wcześniejsze zapisy na spotkanie drogą telefoniczną.
Zapisy 42 632 24 20

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 10:00 – 16:00
Adres Park Staromiejski (zbiórka w Klubie Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42)
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Sesja fotograficzna „Majowe zauroczenia".** Zapraszamy grupy seniorek i seniorów do udziału w plenerowej sesji fotograficznej pod hasłem: Majowe Zauroczenia. Sesje realizowane przez zawodowego fotografa firma Foto-Dotyk Małgorzata Bełżycka-Pietraszczyk. Sesje będą realizowane w Parku Staromiejskim – termin realizacji uzależniony od pogody.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 17:00
Adres Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta.** Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 18:00
Adres Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:20
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis **Warsztaty tańca towarzyskiego.** Zajęcia ruchowo – taneczne z elementami techniki tanecznej dla Seniorów. W ramach zajęć uczestnicy poznają takie style tańca towarzyskiego, jak: cza–cza, walc, rumba, tango, disco, rock&roll Ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 11:00
Adres ul. Wileńska 59

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie, Filia nr 5
Opis **Warsztaty plastyczne „Wiklina papierowa".** Prace seniorów wykonane podczas warsztatów zaprezentowane zostaną na wystawie w bibliotece. Prowadząca: Emilia Bechtold.
Zapisy 42 687 16 17

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 11:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi, Dział Edukacji
Opis **Spotkanie ze sztuką** Ewy Poradowskiej-Werszler – zajęcia będą łączyć dwie aktywności: zwiedzanie wystawy artystki oraz prezentacja ukazująca tajniki sztuki Ewy Poradowskiej-Werszler. Uczestnikom zostanie przedstawiony warsztat artystki, inspiracje i emocje towarzyszące jej twórczości.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres ul. Skalna 2
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 1
Opis **Warsztaty plastyczne** dla seniorów dotyczące robienia ozdób z wikliny papierowej. Warsztaty są bezpłatne.
Zapisy 42 679 31 17

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 11:00 – 11:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 11:00 – 13:00
Adres Limanowskiego 166
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Opis **Soap Opera.** Proste zajęcia, na których bawimy się formą, kolorem, kształtem, fakturą i zapachem. Podczas warsztatów własnoręcznie zrobisz kolorowe i pachnące mydełka glicerynowe, nauczysz się komponować kolory, kształty i zapachy, pięknie zapakujesz mydełko dla siebie lub kogoś bliskiego. Koszt uczestnictwa w warsztacie to 30zł/osoba.
Zapisy 42 653 36 45

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 11:30
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 21
Opis **Twórcze warsztaty – Papierowy ogród awangardy.** Bezpłatne warsztaty obejmujące tworzenie przestrzennych rzeźb papierowych nawiązujących do awangardy w sztuce. Prowadząca: Elżbieta Tomaszewska bibliotekarz.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Joga dla Seniora.** Łagodna odmiana jogi z elementami sekwencji terapeutycznych (np. Dla odciążenia dolnego odcinka kręgosłupa). Ćwiczenia wzmacniające, uelastyczniające, prozdrowotne (przeciwdziałające osteoporozie), dostosowane do potrzeb osób w dojrzałym wieku.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 12:00
Adres Legionów 21
Organizator Teatr Powszechny w Łodzi
Opis **Warsztaty poetyckie** pod hasłem Teatr poezji**.** Klasyczna poezja polska stanowić będzie temat warsztatów aktorskich, które poprowadzi Andrzej Jakubas – aktor Teatru Powszechnego w Łodzi. Poznawanie tekstów i ich interpretacja stanowić będzie pretekst do rozmów o podstawowych wartościach w życiu człowieka. Ważnym elementem spotkania będzie również umożliwienie uczestnikom zaprezentowanie własnej twórczości. Każdy z uczestników będzie mógł zaprezentować swój wiersz. W ramach spotkań seniorzy dowiedzą się, co to jest wiersz, jakie są rodzaje wiersza, co to jest rym, jak klasyczny wiersz koresponduje z wierszem współczesnym.
Zapisy 42 633 25 39 wew. 314

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. Zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, korzystnie wpływają na układ krwionośny i oddechowy. Zajęcia są mniej intensywne niż aqua aerobik, a ćwiczenia można wykonywać we własnym tempie. Lekcje szczególnie dedykowane osobom starszym.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 12:00 – 13:00
Adres Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Wykład** otwarty pt.: „Szczepionki – rys historyczny i współczesne wyzwania." Wykład wygłosi prof. dr hab. n. biol. Adam Jaworski – wybitny genetyk i biochemik. Dyrektor Instytutu Nauk o Zdrowiu Społecznej Akademii Nauk, wykładowca wielu uczelni amerykańskich m.in.: University of Alabama at Birmingham, Texas A&M University, Houston oraz Osaka University, Japan, były kierownik Zakładu Genetyki Drobnoustrojów Instytutu Mikrobiologii, Biotechnologii i Immunologii Uniwersytetu Łódzkiego.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00 -13:00
Adres Zachodnia 54/56, III piętro, sala 39
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis **Tai chi –** zajęcia z chińskiej sztuki walki, łączącej się z chińską filozofią, również uznawanej za gimnastykę medytacyjną. Prowadzący: Cezary Kwiatkowski.
Zapisy darmowe wejściówki do odebrania w sekretariacie Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56, II piętro, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 12:00 – 13:30
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **„E-booki, e-książki czyli wprowadzenie do e-czytania".** Od czego warto zacząć czytanie e-książek? Na czym czytać e-książki i kiedy warto kupić czytnik, skąd brać e-książki, co dają nam czytniki i aplikacje do czytania? Prelekcję z prezentacją wygłosi Marcin Paszkowski – wicedyrektor Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Łodzi.
„Seniorzy i Technologie Informacyjno-Komunikacyjne (TIK) ". Wystąpienie ma na celu odpowiedzieć na następujące pytania: Jak polscy seniorzy wykorzystują TIK i jakie są prognozy na przyszłość? Jak przeciwdziała się wykluczeniu cyfrowemu osób starszych? W jaki sposób TIK mogą wpłynąć na aktywizację społeczną i co jeszcze można zrobić w tym zakresie? W części praktycznej będzie prezentacja użytecznych dla seniorów aplikacji mobilnych na smartfony. Prelekcję z prezentacją wygłoszą: Monika Wachowicz, Piotr Szeligowski Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi.
Zapisy 42 636 12 50

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Strzelców Kaniowskich 9
Organizator Stowarzyszenie Społecznie Zaangażowani
Opis **Warsztaty stolarskie** – będziemy robić organizer na biurko drewniany – będziemy ciąć i zbijać gwoździami, malować i lakierować. Zajęcia poprowadzi Pani Katarzyna Żaromińska. Koszt uczestnictwa 5 zł. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 504 988 083 do 14 maja

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00 – 12:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia wzmacniające** mięśnie przykręgosłupowe i brzucha**.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00 – 16:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Warsztaty z grami planszowymi** – pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno-rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku. Wizyta u nas jest alternatywą dla zwykłych zajęć fitness czy rehabilitacyjnych.
Zapisy 507 504 158

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Kraszewskiego 7/9
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „KAMIEŃ MILOWY", KAMIEŃ MILOWY Sp. z o.o.- Centrum Rehabilitacji KRASZEWSKIEGO
Opis **Aktywna edukacja prozdrowotna** poprzedzona wywiadem kardiologicznym przeprowadzonym przez wykwalifikowany zespół zajmujący się rehabilitacją kardiologiczną od wielu lat. Cykl 5 zajęć gimnastyki zakończony grupowymi ćwiczeniami nordic walking 24 maja. W ramach naszych działań Seniorzy poddani zostaną pomiarom wagi, wzrostu, BMI, a także analizie składu ciała co pozwoli dietetykowi wyeliminować błędy żywieniowe. Pomiar ciśnienia jak również tętna spoczynkowego w połączeniu z wywiadem pozwoli na ocenę ryzyka wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych (zawał, udar). Pacjenci z dodatkowymi problemami z zakresu narządu ruchu będą mogli liczyć na fachowe porady z zakresu terapii poprawiających funkcję układu kostno-stawowo-mięśniowego.
Zapisy 42 643 43 00

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro, gabinet położnej
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 13:00
Adres ul. Osiedlowa 6
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 3
Opis **Czytanie łączy pokolenia.** Spotkanie otwarte – dzieciom czytają członkowie Klubu Seniorów „M-Łodzi duchem" działający w ramach Stowarzyszenia HIPOKAMP i Centrum Inicjatyw Międzypokoleniowych.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Pogadanka „O kulturze Japonii w aspekcie fantastyki"** – Kultura Japonii, tak bardzo odmienna od naszej, oferuje wiele fanom fantastyki. Postaramy się przedstawić niektóre jej aspekty. Powiemy między innymi czym jest manga, anime czy Yōkai.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 13:00 – 15:00
Adres ul. Próchnika 7
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Śródmieście, Filia nr 11
Opis **Warsztaty plastyczne** „Uwalniamy motyle". Uczestnicy zaprojektują i wykonają motyle wykorzystując różnorodne materiały tj. wstążki, koraliki, bibułę. Prowadząca: Anna Zając-Szymańska. Warsztaty są bezpłatne.
Zapisy 42 679 31 17

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 13:15 – 14:45
Adres ul. Żeromskiego 116, Politechnika Łódzka, audytorium im. A. Sołtana
Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
Opis **Wykład otwarty** pt: „Klasycy piosenki francuskiej **–** Charles Aznavour, Edith Piaf, Ives Montand, Jacques Brel, Patrycja Kąsa, Gilbert Becaud, Mireille Mathieu". Wykład wygłosi Prof. dr hab. inż. Jan Krysiński, naukowiec, wykładowca, czterokrotny Rektor Politechniki Łódzkiej.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 14:00 – 15:00
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis **Wykład** „Nie tylko zastawa. Z dziejów porcelany". Zapraszamy na wykład, podczas którego przedstawiona zostanie historia produkcji porcelany, najsłynniejsze wytwórnie oraz ich szczególnie znaczące wyroby.
Zapisy 42 674 96 98 w. 35

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00 – 15:30
Adres ul. Ogrodowa 15, Galeria Wystaw Czasowych
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Oprowadzanie kuratorskie** po wystawie „Porcelanowy ogród. Flora w ceramice XVIII – XX wieku". Zwiedzanie ekspozycji czasowej prezentującej bogaty zbiór unikalnych wyrobów z ceramiki, fajansu i porcelany z malowniczymi dekoracjami z okresu od rokoka do art déco. Spotkanie poprowadzi kurator wystawy dr Łukasz Grzejszczak – historyk sztuki, kustosz Muzeum Miasta Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 14:30 - 16:30 oraz 17:00 - 19:00
Adres Żubardzka 3
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury Na Żubardzkiej
Opis **Warsztaty plastyczne z grupą Studio Maestro+.** Celem ogólnym spotkań jest uaktywnienie twórcze seniorów w obrębie poznawanych technik plastycznych i wzmacnianie wiary w swoje możliwości. Prowadząca: Urszula Issaieff – artysta plastyk.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 15:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury „Lutnia"
Opis **Prelekcja** na temat zdrowego żywienia dla seniorów organizowaną wspólnie z Poradnią Centrum Odchudzania i Odżywiania Mikomed w Łodzi. Prelekcja pomoże seniorom w rozwijaniu umiejętności w zakresie wpływania na poprawę swojego zdrowia i samopoczucia poprzez zdrowe odżywianie się i styl życia wellness.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00 – 17:30
Adres Plac Zwycięstwa 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis **Wykład** pt. „Podstawy języka filmu". Nasza doświadczona przewodniczka Agnieszka Wranicz między innymi wytłumaczy nam znaczenie takich pojęć jak: scenariusz, kadr, ujęcie czy plany filmowe; związanych z procesem powstawania filmu. Finałem naszego spotkania będzie możliwość zwiedzenia wystawy „Od negatywu do kopii" poświęconej technice montażu obrazu i dźwięku filmowego.
Zapisy bezpośrednio w kasie muzeum lub telefonicznie 42 203 24 50

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00 – 17:30
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury, sala 308
Organizator Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski
Opis **Wykład** otwarty pt. Genealogia w „pigułce", czyli zasady zbierania informacji genealogicznych i sposoby ich katalogowania. Prowadząca: inżynier włókiennik Iwona Łaptaszyńska.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00 – 18:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61, Centrum Medyczne im. Dr W. Łęckiego Szpital OO. Bonifratrów im. Jana Bożego Łódź
Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji Katolickiego Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Pawła II w Łodzi, Centrum Medyczne im. Dr W. Łęckiego Szpital OO. Bonifratrów im. Jana Bożego Łódź
Opis **Wykład** otwarty Pana dr Macieja Samosieja nt. Ziołolecznictwa. Zwiedzanie Centrum.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja

Opis **Pracownia doradztwa komputerowego.** Indywidualne doradztwo trenerów i wolontariuszy, przyjdź, sprawdź jak to działa. Zapraszamy również z własnymi laptopami.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 16:30
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Psychologiczna Akademia Filmowa**: „Miłość po 60-tce" – prelekcja dra Andrzeja Zbonikowskiego z Katedry Psychologii Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej oraz pokaz filmu „Miłość raz jeszcze" (USA). Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 16:30 – 18:00
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Fitness, ćwiczenia wzmacniające na siłowni.**
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 17:00
Adres ul. Powstańców Wielkopolskich 3
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 14
Opis **Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki**. Prowadzenie: Beata Bogusławska, bibliotekarz.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 17:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Prelekcja filmoznawcy** Mariusza Chojnackiego p.t. „Starsi Panowie dwaj czyli „Młodość" tzn. starość jest dobra na wszystko" oraz projekcja filmu „Młodość" w reż. Paolo Sorrentino.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 17:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi".
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+. Ruch dla zdrowia.** Spotkania wolontariuszy to poranne niespodzianki – drobne przyjemności, coś dla duszy i ciała. Czas na: spotkania z pasją. Dziś: zielono mi, czyli jak korzystać z magii ziół. Przyjdź poznaj zioła, które leczą, pachną i smakują.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 17:00 – 20:00
Adres ul. Strzelców Kaniowskich 9
Organizator Stowarzyszenie Społecznie Zaangażowani
Opis **Porady prawne** – prowadzi Pani adw. Natalia Szałamacha
17.00 – 18.00 – spotkanie otwarte pt. „Umowy, których nie chcemy" – co zrobić z umową, którą podpisaliśmy w wyniku namowy nieuczciwego przedstawiciela firmy.
18.00 – 20.00 – porady prawne indywidualne
Zapisy osobiście i telefonicznie 508 388 840 do 14 maja

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 18:30 – 19:30
Adres ul. Dąbrówki 1, Szkoła Podstawowa Nr 205
Organizator TKKF „Dzikusy"
Opis **Zajęcia ruchowe** dla seniorów. Prowadząca: Agnieszka Krajewska. Uczestniczący zobowiązani są do przyniesienia na zajęcia stroju sportowego.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 19:00 – 20:30
Adres Zachodnia 54/56, I piętro, sala widowiskowa
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis **Spektakl** „Krowa w esencji różanej" **–** spektakl Stowarzyszenia Ponadczasowi, grupy Seniorów teatralnych entuzjastów. W sztuce pokazane są prześmieszne sceny, związane z oderwanymi od rzeczywistości faktami, które zmuszają do wybuchów śmiechu, a jednocześnie muszą spowodować głębsze zastanowienie się nad przykrą rzeczywistością, którą był i nadal jest przesiąknięty cały świat. Wstęp wolny.
Zapisy darmowe wejściówki do odebrania w sekretariacie Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56, II piętro, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

17 maja (środa)

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona. Terminy ustalane telefonicznie.
Zapisy 534 748 636

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz, po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 08:00 – 11:00
Adres ul. Próchnika 1, gab. 47 III p
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Dermatoskopia zmian skórnych.**
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 08:00 – 12:00
Adres ul. Wyszyńskiego 29
Organizator All-MED Centrum Medyczne
Opis **Bezpłatne badania i konsultacje.** Centrum Medyczne All-MED zaprasza na bezpłatne badania krwi obejmujące profil cukrzycowy, lipidogram, gfr.
Zapisy 42 275 83 83 od 8:00 do 21:00

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 8:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Bud. Pediatryczny, gab. nr 7
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 09:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi, Dział Edukacji
Opis **Warsztaty** malowania na szyfonie – uczestnicy będą mieli możliwość wypróbowania swych umiejętności malarskich na sztucznym jedwabiu. Efektem warsztatów będą przepiękne i wielobarwne apaszki.
Zapisy 42 683 26 84

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 09:00 – 10:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis **Porady i konsultacje psychologiczne** w zakresie: sytuacji kryzysowych takich jak: utrata zdrowia, utrata sprawności, utrata bliskiej osoby, utrata chęci życia, choroba nowotworowa. Porad i konsultacji udziela: Pani dr n. hum. Anna Cieślak – Wojciechowska – psycholog, psychoonkolog. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 502 200 276

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 09:00 – 13:00
Adres ul. Krzemieniecka 2a, Poleski Ośrodek Sztuki
Organizator FUNDACJA 2035
Opis **Edukacja cyfrowa seniorów –** Klub Poleskie Kompy. Edukacja cyfrowa seniorów Otwarte spotkanie Klubu Poleskie Kompy. Tematy: E-zdrowie, telemedycyna, usługi medyczne za pośrednictwem Internetu (np. interakcje leków); Smartfon – abc obsługi smartfonów. Prowadzenie: wolontariusze Mobilny Zespół Edukacji Cyfrowej dla 50+. UWAGA – zajęcia dla osób znających podstawy obsługi komputera; wymagany własny sprzęt (laptop, tablet, smartfon, mile widziany mobilny Internet).
Zapisy 501 792 892

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka; ul. Piwna 47; ul. Narutowicza 55; ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel.731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel.798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Zamenhofa 2
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Wykład** ekspertów I Oddziału ZUS w Łodzi o zmianach przepisów emerytalnych. Zasady nabywania prawa do emerytury z systemu zreformowanego, wymagana dokumentacja i znaczenie kapitału początkowego. Zmiany w przepisach emerytalnych. Jak przeliczyć emeryturę? Kapitał początkowy.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Lipiec Reymontowskich11
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Wykład** „Nauczycielskie świadczenie kompensacyjne". Zasady nabywania prawa do świadczenia przedemerytalnego, obowiązująca kolejność zdarzeń, wymagana dokumentacja. Funkcjonalność Platformy Usług Elektronicznych.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie –** Źródło wiecznej młodości**.** Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:00
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia rozciągająco – stabilizujące.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00 – 11:15
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Warsztaty fotografia cyfrowa.** Zdjęcia to Twoja pasja? Zaprezentujemy jak pracować z nimi cyfrowo, jak skanować stare zdjęcia. Zapraszamy również z własnym sprzętem.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:30
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00 – 12:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+. Forum wolontariuszy.** Spotkania inspirujące do działania, codziennie inna atrakcja, coś dla duszy i ciała, joga – powitanie słońca, gimnastyka na dzień dobry, spotkanie w miłym towarzystwie. Przyjdź, każdego dnia inna aktywność przygotowana przez wolontariuszy. Poznaj coś/kogoś nowego.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis **Porady i konsultacje dietetyczne**. Porad i konsultacji udziela: mgr Jolanta Krzyżanowska – dietetyk. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 502 200 276

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 12:00
Adres Andrzejów, siedziba Parafii, ul. Rokicińska 355
Organizator Koło Nr 4 PZERiI w Andrzejowie
Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Spotkanie umilać będzie amatorski zespół wokalno-muzyczny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Próchnika 7
Organizator Stowarzyszenie Młodzieży i Osób z Problemami Psychicznymi, Ich Rodzin i Przyjaciół „Pomost"
Opis **Otwarte warsztaty twórcze dla seniorów ze specjalistami:**
– „Salsa dobra na wszystko" – pokazowa lekcja tańca, składająca się z rozgrzewki, nauki kroków podstawowych oraz krótkiej choreografii. Prowadzący: Mariusz Kołodziejski
– „Praca z ciałem" – warsztat z choreoterapii budujący kontakt, relacje z innymi oraz będący wspaniałą podróżą w głąb siebie. Prowadząca: Jolanta Piszko
– „Orgiami" – sztuka składania papieru, uruchamiająca zmysł wzroku, słuchu i dotyku. Uczy kreatywności, dokładności, precyzji oraz wzmacnia funkcje motoryki małej. Prowadząca: Zofia Brzezińska-Zięba.
Warsztaty będą odbywały się równolegle, zatem prosimy o przemyślany wybór. Wskazany jest luźny i wygodny strój, niekrępujący ruchów oraz przydatny w pracy twórczej. Ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 307 03 72/513 102 508 w godzinach 9:00 – 12:00

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 13:00
Adres Wiśniowa Góra, Sołtysówka, ul. Piekarnicza 6
Organizator Koło Nr 8 PZERiI w Wiśniowej Górze
Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Spotkanie umilać będzie zespół wokalny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00 – 13:00
Adres ul. Limanowskiego 166, Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Organizator Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Fotografii Humanistycznej „Foto Humanum"
Opis **Warsztaty fotograficzne** z cyklu „Fotografuj w jesieni życia". Tematem będzie fotografia martwej natury. Na zajęcia trzeba przyjść z aparatem fotograficznym. Liczba miejsc ograniczona. Pierwszego dnia (15 maja) odbędzie się sesja dla pierwszych sześciu osób, drugiego (16 maja) – dla pozostałych. Trzeciego dnia (17 maja) – wspólne zajęcia dla wszystkich uczestników. Nauczymy się poprawiania (kadrowania, rozjaśniania, prostowania itp.) zdjęć oraz przygotowywania ich do druku. A wszystko w darmowym programie graficznym.
Zapisy 602 660 602

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 17:00
Adres Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta.** Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 18:00
Adres Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria **KULTURA**
Godz. 10:30
Adres ul. Brzeźna 10
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Śródmieście, Filia nr 9 dla Dorosłych
Opis **Koncert piosenek kabaretowych** „Jak w przedwojennym kabarecie" w wykonaniu zespołów seniorów z Domów Dziennego Pobytu. Spotkanie prowadzić będzie aktorka, Anna Grażyna Suchocka.
Zapisy 42 636 11 83

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:30 – 11:30
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Opis **Zdrowy Kręgosłup.** Ćwiczenia są świetną profilaktyką bólu i dysfunkcji kręgosłupa. Profilaktyczne, bezpieczne i skuteczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe.
Zapisy 42 653 36 45

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00
Adres ul. Wilcza 7
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 5
Opis **Warsztaty** robienia kartek z wykorzystaniem różnych materiałów „Kartki okolicznościowe – błyskawicznie, pomysłowo, z fantazją".
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 85
Organizator Caritas Archidiecezji Łódzkiej
Opis **Prelekcja** „Zasady zdrowego żywienia – różne rodzaje diety zależnie od stanu zdrowia i potrzeb organizmu".
Zapisy 42 632 24 20

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotn.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres Park Źródliska przy altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis **Ćwiczenie tai chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:30
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 41, Wydział Ekonomiczno – Socjologiczny UŁ, sala C 140
Organizator Akademia Seniora Activus, Wydział Ekonomiczno – Socjologiczny UŁ
Opis **„Podróż po Łodzi wehikułem czasu".** Jak zmieniły się różne fragmenty Łodzi w czasie. Fotografie ulic, dzielnic, obiektów starej Łodzi i ich wygląd aktualny. Refotografie prezentuje Stefan Brajter. Liczba uczestników ograniczona.
Zapisy 503 750 260, w godz. 12:00 – 17:00, w dni robocze od 9 maja do 15 maja

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:30
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 21
Opis **Warsztaty literackie „Ogród poezji".** Bezpłatne warsztaty literackie obejmujące czytanie wybranych wierszy awangardowych, próbę ich interpretacji oraz wykorzystanie poetyki awangardowej do stworzenia własnego utworu poetyckiego. Prowadząca: Czesława Muchowiecka – bibliotekarz, polonista.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:30 – 12:45
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Wykład z elementami warsztatu.** Fenomen mediów społecznościowych? Instagram, Twitter, Snapchat, Dowiedz się o co w tym chodzi.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Zajęcia szachowe** poprawiające umiejętność logicznego myślenia i koncentrację a także pozwalające rozwijać zdolności matematyczne i kreatywność. Pozwalają ćwiczyć pamięć i cierpliwość. Prowadzący: Krzysztof Żurkiewicz.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia zdrowy kręgosłup.** Zajęcia mające na celu pomoc w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała i wzmocnienie osłabionych mięśni posturalnych.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 12:00
Adres ul. Podhalańska 1
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna, Filia nr 13
Opis **Wycieczka** do Muzeum Kinematografii. Uczestnicy obejrzą pokaz multimedialny" 'Śladami Ziemi Obiecanej po pałacu Scheiblerów". Wykład poprowadzi Ewa Magdalena Bladowska. Wstęp wolny.
Zapisy 42 643 40 81 do dnia 15.05

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 12:00
Adres Al. T. Kościuszki 59/61
Organizator Studium Języków Obcych Modern Languages Centre
Opis **Ćwiczenie pamięci z językiem angielskim –** zapraszamy na bezpłatną lekcję angielskiego z wykorzystaniem mnemotechnik. Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonego lektora. Gwarantujemy przyjazną atmosferę sprzyjającą efektywnej pracy. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 633 34 36/508 277 926 do dnia 15 maja. do godz. 20:00

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. Zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres ul. Piłsudskiego 61, Palmiarnia
Organizator Zarząd Zieleni Miejskiej
Opis **Wycieczka** z przewodnikiem po Palmiarni. Udział w wycieczce możliwy po zakupieniu biletu wstępu w cenie biletu ulgowego. Koszt 5 zł.
Zapisy 42 674 96 65

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00 – 13:30
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Warsztaty plastyczne** „ZPT – Zakładka dla Babci i Dziadka". Zakładka do książki to mała rzecz przydatna przy czytaniu książek, a wykonana samodzielnie może stać się źródłem satysfakcji.
Zapisy 42 636 83 26

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00 – 13:30

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Próchnika 11
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Prelekcja** „Aktywność fizyczna osób w wieku 60+ z chorobami układu krążenia" połączona z zajęciami ruchowymi dla seniorów z chorobami układu krążenia.
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna (dieta, aktywność fizyczna, palenie tytoniu, pielęgnacja skóry).
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Strzelców Kaniowskich 9
Organizator Stowarzyszenie Społecznie Zaangażowani
Opis **Zajęcia jogi.** Poznamy podstawowe pozycje jogi – asany, które wzmocnią i delikatnie rozciągną ciało oraz pozwolą uzyskać regenerację. Zajęcia prowadzi Mariola Warszewska, instruktor hatha jogi w treningu. Kosz uczestnictwa 5 zł. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 781 811 781 do 14 maja

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Andrzeja Struga 14
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Śródmieście, Dział Informacyjno-Bibliograficzny
Opis **Komputerowy zawrót głowy**. Podczas spotkania zaprezentowane zostaną ciekawe sposoby wykorzystania komputera i Internetu. Uczestnicy dowiedzą się jak zrobić samemu kartkę okolicznościową przy użyciu programu Paint, skąd pobierać grafikę bez naruszania praw autorskich, jak Internet pomaga nam zaplanować podróż, umówić wizytę u lekarza, dotrzeć na ciekawe spotkania w okolicy, czy wypożyczyć w bibliotece poszukiwaną książkę.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00 – 14:15
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Spotkanie z fizjoterapeutą.** W trakcie spotkań będzie można porozmawiać z fizjoterapeutą na tematy związane ze sprawnością ruchową, pokaz i nauka ćwiczeń usprawniających. W wyznaczonych dniach odbędą się trzy spotkania co 45 minut.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00 – 15:00
Adres róg Milionowej i Piotrkowskiej przed Muzeum Włókiennictwa
Organizator Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze Oddział Łódzki
Opis **Wycieczka z przewodnikiem** śladami wielokulturowej Łodzi do jednej z ciekawszych i lepiej utrzymanych willi fabrykanckich z przełomu XIX i XX w. w Łodzi. Wędrując ukochaną przez Łodzian Pietryną szlakiem najbardziej okazałych świątyń – ewangelicki kościół św. Mateusza, katolicka katedra św. Stanisława Kostki i rezydencji dotrzemy do willi rodziny Teschemacherów na ul. Wigury 12 A.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 12:00 – 16:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Warsztaty z grami planszowymi** – pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku. Wizyta u nas jest alternatywą dla zwykłych zajęć fitness czy rehabilitacyjnych.
Zapisy 507 504 158

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:30
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis **Warsztaty cheerleaders** dla seniorek/seniorów. Warsztaty cheerleaders dla Seniorek. Nauka układów tanecznych z wykorzystaniem pomponów. Dynamiczne i energetyczne zajęcia dla pań w wieku 60+.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 12:30
Adres ul. Lindleya 3/5, Aula im. Prof. Wacława Szuberta
Organizator Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H.Kretz
Opis **Wykład** pt. „Rewolucja w tańcu na początku XX wieku" wygłosi prof.dr.hab. Małgorzata Leyko.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Aerobik dla seniorów.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Tai-Chi** – chińska sztuka ruchu/ćwiczeń fizycznych i oddychania. Zajęcia pomagają utrzymać dobrą kondycję fizyczną i zdrowie. Prowadząca: Jagoda Kunikowska.
Zapisy 501 180 652

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. Małachowskiego 7, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów.**
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro, gabinet położnej
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:45 -13:30 (grupa I); 13:30 -14:15 (grupa II)
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „KAMIEŃ MILOWY", KAMIEŃ MILOWY Sp. z o.o.- Centrum Rehabilitacji KRASZEWSKIEGO
Opis **Gimnastyka** ogólnorozwojowa dla Seniorów prowadzona przez wyspecjalizowaną kadrę z zakresu fizjoterapii zakończony grupowym instruktażem Nordic Walking z wykwalifikowanym instruktorem.
Zapisy 42 643 43 00

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Pogadanka „Gry komputerowe wcale nie są takie złe".** Zaprezentowane zostaną gry, które będą miały szansę zachęcić uczestników do otwarcia się na elektroniczną rozrywkę. Przedstawiony również zostanie rynek gier indie (gry niezależne), który jest obecnie jednym z najsilniej rozwijających się rynków gier wideo.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 13:00 – 16:00
Adres ul. Próchnika 11
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Badanie słuchu i konsultacja laryngologiczna.**
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 13:15 -16:00
Adres ul. Felińskiego 7, poradnia okulistyczna
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badanie okulistyczne.** Każda osoba zgłaszająca się do Przychodni będzie mogła skorzystać z porady okulistycznej obejmującej m.in. badanie lekarskie okulistyczne, poradę profilaktyczną
Zapisy Brak

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 13:45 – 15:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Leczenie schorzeń kręgosłupa i układu kostnego** – poradnictwo i spotkanie z doktorem Witoldem Gozdalskim lekarzem chiropraktorem ze Stanów Zjednoczonych.
Zapisy 501 180 652

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Taniec dla seniora**. W ramach lekcji odbędą się: – ćwiczenia ogólnorozwojowe przy muzyce; – nauka podstawowych kroków wybranych tańców towarzyskich takich jak: walc angielski, walc wiedeński, rumba, ch-cha; – ćwiczenia relaksacyjne z elementami yogi i streatchingu. Prowadząca: Danuta Ciechańska.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00
Adres ul. Piękna 35/39
Organizator Miejska Biblioteka Publicznej Łódź – Górna, Filia nr 11
Opis **Występ zespołu H`ernest** „Muzyka poezji i poezja muzyki". Łódzki zespół prezentuje piosenki z tekstem ilustrowane ciekawymi rozwiązaniami Muzycznymi.
Zapisy 42 648 59 64

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:00 – 15:00
Adres ul. Więckowskiego 16 (w bramie naprzeciwko Teatru Nowego, półpiętro)
Organizator Szkoła Tańca Family Dance, Studio Tańca Janusza Wielgosza
Opis **Zajęcia taneczne –** taniec towarzyski. Tańczymy dla przyjemności poprawiając kondycje fizyczną. Prowadzący: Janusz Wielgosz.
Zapisy 508 265 019, zapisy przyjmowane w godzinach 16:30 – 21:00.

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00 – 15:30
Adres ul. Cieszkowskiego 6**,** gabinet położnej POZ
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 14:00 – 15:30
Adres ul. Wierzbowa 51
Organizator MPK – Łódź Spółka z o.o.
Opis **Wykład** Komunikacja Miejska podczas II Wojny Światowej. Wykład edukacyjny oparty na pokazie multimedialnym, ilustrowany zdjęciami i filmami tamtego okresu. Przybliżenie okresu okupacji hitlerowskiej, jego ścisłego związku z komunikacją miejską Łodzi oraz wpływu na życie mieszkańców. Prezentacja sylwetek zasłużonych w ruchu oporu mieszkańców miasta: Marek Edelman, Jan Karski. Zwiedzanie Muzeum Komunikacji Miejskiej.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:15 – 15:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Instruktaż nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:15 – 15:45
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Kadłubka 40
Organizator Miejska Biblioteka Publicznej Łódź – Górna, Filia nr 10
Opis **Tai Chi** – zdrowie oraz relaks ciała i umysłu. Spotkanie poprowadzi Stowarzyszenie Taoistyczne Tai Chi w Łodzi. Uczestnicy dowiedzą się jakie są korzyści zdrowotne tai chi.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Rudzka 7
Organizator Miejska Biblioteka Publicznej Łódź – Górna, Filia nr 17
Opis **Frywolitka czółenkowa** – hobby i zdrowie. Przyjemne zajęcie a jednocześnie ćwiczenie dla wyciszenia organizmu. Warsztaty poprowadzi Halina Piotrowska.
Zapisy 42 680 91 42

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 15:00 – 16:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury Na Żubardzkiej
Opis **Gimnastyka rekreacyjna i usprawniająca.** Celem zajęć jest podniesienie stanu zdrowia, zachowanie sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej oraz wyhamowywanie procesów inwolucyjnych.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00 – 16:00
Adres pl. Wolności 14, sala audiowizualna
Organizator Dział Naukowo-Oświatowy Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego
Opis **Wykład** otwarty pt: „Etos rycerski – prawda czy mit". Wykład wygłosi Tomasz Prokop – archeolog, pracownik Działu Naukowo-Oświatowego.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00 – 17:00
Adres al. Kościuszki 14 gmach NBP
Organizator Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Łodzi
Opis **Prelekcja „**Sprawdź zanim podpiszesz...czyli na co zwracać uwagę zanim podpiszesz umowę". Prezentacja z udziałem przedstawiciela Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów w Łodzi. Jak chronić się przed pochopnie zaciąganymi pożyczkami. Na co zwracać uwagę przy podejmowaniu decyzji finansowych. Ja nie w paść w spiralę zadłużenia.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 15:00 – 17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:00
Adres ul. Tuwima 75
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 2
Opis „**Biblioteczny Klub Literacko-Filmowy. Książka vs film"** „Pod słońcem Toskanii" Frances Mayes kontra „Pod słońcem Toskanii" Audrey Wells. Projekcja wybranych fragmentów filmu wzbogacona zostanie wieloma interesującymi szczegółami związanymi z powstaniem książki oraz anegdotami dotyczącymi filmu. W drugiej części spotkania dyskusja na temat treści książki i jej filmowej adaptacji. Prowadząca: mgr Ilona Lewandowska.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:00
Adres ul. Piękna 35/39
Organizator Miejska Biblioteka Publicznej Łódź – Górna, Filia nr 11
Opis **Wykład** „Nordic walking – ruszaj się dla serca". Spotkanie poprowadzi Marta Klimanek z Fundacji Mamy serce. Tematyka wykładu przybliży zasady i technikę nordic walking.
Zapisy 42 648 59 64

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:00 – 19:00
Adres ul. Wigury 21, 3 piętro (wjazd windą)
Organizator Fabryka FORM Fszelakich
Opis **Warsztaty Animacji Filmowej.** Poprzez praktyczne działania dowiemy się jak ożywić przedmioty, wywołać wrażenie ruchu i przygotowywać elementy scenografii. Warsztaty poprowadzą studentki animacji Łódzkiej Szkoły Filmowej. Koszt uczestnictwa 5 zł (materiały).
Zapisy 660 106 794 oraz osobiście: wtorki 17:00 – 19:00/soboty 11:00 – 13:00

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Pracownia doradztwa komputerowego.** Indywidualne doradztwo trenerów i wolontariuszy, przyjdź, sprawdź jak to działa. Zapraszamy również z własnymi laptopami.
Zapisy 501 988 014

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:30
Adres ul. Boya-Żeleńskiego 15
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 25
Opis **Wykład otwarty „Dbam o zdrowie".** Prowadząca: dr Zofia Czechowicz.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:30
Adres ul. A. Radka 8
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 11
Opis **Spotkanie grupy poetyckiej** „Powrót" z seniorami. Czytanie wierszy satyrycznych. Prowadząca: Jolanta Miśkiewicz.
Zapisy **Brak**

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 16:30 – 18:00
Adres ul. Ogrodowa 15, Sala Lustrzana
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Prezentacja** pt. „Na tropie lokalnej historii. Spotkanie z Jackiem Łagodzińskim – aktywnym i inspirującym Seniorem". Spotkanie z aktywnym Seniorem – Panem Jackiem Łagodzińskim, który opowie o inicjatywie kulturalno-edukacyjnej „Bądź detektywem lokalnej historii – historia Haliny Szwarc Kłąb i nie tylko", realizowanej we współpracy międzypokoleniowej z Panem Krzysztofem Kowalczykiem. Podczas spotkania można będzie zapoznać się z ideą i rezultatami projektu koordynowanego przez Pana Jacka Łagodzińskiego, co – mamy nadzieję – stanie się inspiracją do działania dla łódzkich seniorów!
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 17:00
Adres ul. Chryzantem 2
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 9
Opis **Senior pyta –** spotkanie z przedstawicielem Miejskiej Rady Seniorów oraz Zespołu ds. Seniorów Urzędu Miasta Łodzi. Prowadząca: Emilia Kaniewska, bibliotekarz.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres ul.11 Listopada 79
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 10
Opis **Popołudniowe rozmowy** między regałami – seniorzy prezentują książki warte polecenia. Spotkanie poprowadzi Agnieszka Turlakiewicz, bibliotekarz.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 17:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis **Warsztaty rękodzieła** dla seniorów. Warsztaty florystyczne, wykonywanie ozdób z żywych roślin i kwiatów. Ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 687 02 07 wewn.21

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:00
Adres ul. Cieszkowskiego 11 a
Organizator Miejska Biblioteka Publicznej Łódź – Górna, Filia nr 8
Opis **Spektakl** „W oczekiwaniu na ciało" – jednoaktowy spektakl w wykonaniu Teatru Podtekst Bałuckiego Ośrodka Kultury Lutnia.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 17:00 – 18:00
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Dom Literatury w Łodzi, Akademia Tai Chi i Lok Hup
Opis **„ Zdrowie, radość, szczęście"** to spotkanie (wzbogacone pokazem) poświęcone propagowaniu idei zdrowia pojmowanego holistycznie, akcentującego możliwość odzyskiwania sprawności fizycznej i zachowania zdrowia w każdym wieku. Spotkanie poprowadzi doświadczony instruktor – Jan Frąckiewicz.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 17:00 -19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+. Ruch dla zdrowia.** Spotkania inspirujące do działania, codziennie inna atrakcja, coś dla duszy i ciała, joga – powitanie słońca, gimnastyka na dzień dobry, spotkanie w miłym towarzystwie.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **KULTURA**
Godz. 17:15
Adres ul. Motylowa 13
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 28
Opis **Porozmawiaj o książce** w plenerze w ramach Dyskusyjnego Klubu Książki. Nie musisz być sam – panorama z książką J.M. Coerteze pt. Powolny człowiek. Spotkanie otwarte w Nowej Gdyni.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 17:30
Adres ul. Wodnika 7
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 18
Opis **Prelekcja „Żyj zdrowo i wesoło"**. Prowadząca: fizjoterapeutka Jolanta Błądek.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 18:00
Adres ul. Piękna 35/39
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna, Filia nr 11
Opis **Profilaktyka zaginięć** osób starszych, specyfika zachowań osób starszych wobec psów. Prelekcję połączoną z warsztatami pokazowymi poprowadzą strażacy ratownicy z Ochotniczej Straży Pożarnej Grupy Ratownictwa Specjalistycznego Łódź – Jędrzejów.
Zapisy 42 648 59 64

Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00
Adres ul. Gorkiego 18
Organizator Dom Kultury „502"
Opis **Koncert** „Człowieczy los" – koncert piosenek Anny German w wykonaniu zespołu Con Amore.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 18:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne:** OLIVER! (Wlk. Brytania) – nagrodzony 6 Oscarami i 2 Złotymi Globami musical wg słynnej powieści Karola Dickensa „Oliver Twist". Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 18:30 – 19:30
Adres Limanowskiego 166
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Opis **Zajęcia taneczne Tribal**. Tribal jest połączeniem tańca brzucha i innych technik tanecznych. Wzmacnia mięśnie pleców, obręczy barkowej, brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa.
Zapisy 42 653 36 45

18 maja (czwartek)

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona. Terminy ustalane telefonicznie.
Zapisy 534 748 636

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz, po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 08:00 – 08:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 08:00 – 09:00
Adres ul. Próchnika 11
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L.Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar wzrostu, masy ciała, BMI, RR, cukru na czczo**.
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 08:00 – 09:30
Adres ul. Lumumby 14
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia Akademicka „PaLMA"
Opis **Prelekcja** „Choroba zwyrodnieniowa stawów"**.** „Jak dbać o kręgosłup i stawy w wieku 60+" – zajęcia ruchowe dla seniorów ze schorzeniami kręgosłupa i stawów kończyn.
Zapisy 42 632 81 81/42 632 81 80 wew. 118, 119

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 08:00 – 11:00
Adres ul. Próchnika 1, gab. 47 III p
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Dermatoskopia zmian skórnych.**
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 08:00 – 12:00
Adres ul. Wyszyńskiego 29
Organizator All-MED Centrum Medyczne
Opis **Bezpłatne badania i konsultacje.** Centrum Medyczne All-MED zaprasza na bezpłatne badania krwi obejmujące profil cukrzycowy, lipidogram, gfr.
Zapisy 42 275 83 83 od 8:00 do 21:00

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 08:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY**
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Budynek Pediatryczny, gab. nr7
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 9:00 – 9:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 09:00 – 10:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 9:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 09:00 – 15:00
Adres ul. Próchnika 5
Organizator Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Łodzi
Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Oddziału Okręgowego będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek Oddziału oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Związku. Zespół Plastyczny Seniorów zaprezentuje swoje prace oraz poprowadzi warsztaty z prac ręcznych. Spotkanie umilać będzie zespół wokalny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka; ul. Piwna 47; ul. Narutowicza 55; ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel. 731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel.798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 9:30
Adres ul. Tatrzańska 63
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 10
Opis **Ćwiczenia relaksacyjne** „Ćwiczymy z książką".
Zapisy 42 252 89 52

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 09:30
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis **Muzykoterapia aktywna.** Celem zajęć jest wszechstronny rozwój, radzenie sobie ze stresem, nabieranie wiary we własne siły. Wymagane obuwie na zmianę i wygodny strój.
Zapisy 42 687 02 07 wewn.21

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00
Adres ul. Krzemieniecka, zbiórka przy wejściu do Ogrodu Botanicznego
Organizator Zarząd Zieleni Miejskiej
Opis **Wycieczka** z przewodnikiem po Ogrodzie Botanicznym. Udział w wycieczce możliwy po zakupieniu biletu wstępu w cenie biletu ulgowego. Koszt 4 zł.
Zapisy 42 688 44 20

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00
Adres Przystanek tramwajowy Stoki (krańcówka linii 12)
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 7
Opis **Wycieczka** po Stokach. Ma na celu zapoznanie z ciekawymi budowlami Stoków otulonych wspaniałą zielenią majową. Prowadząca: Teresa Basińska. Wycieczka bezpłatna.
Zapisy 42 679 31 17

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00 – 11:00
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Tai Chi.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie –** Źródło wiecznej młodości**.** Zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **KULTURA**
Godz. 10:00 – 11:30
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Centrum Kultury Młodych Filia Klub „Dąbrowa", Fundacja KAMENA
Opis **Spotkanie literackie** „Poranek seniora" prezentujące twórczość Henryka Żuchowskiego dotyczące zasad savoir-vivre*a oraz ich stosowania w praktyce, minirecital piosenek w wykonaniu KARINY. Henryk Żuchowski **–** nestor scen polskich, literat, znawca savoir-vivre.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00 – 11:30
Adres „Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją „Dworek"
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis **Porady i Konsultacje dietetyczne**. Porad i konsultacji udziela: Pani mgr Jolanta Krzyżanowska – Dietetyk. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 502 200 276

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Drewnowska 58a
Organizator Alliance Française
Opis **Pokazowa lekcja języka francuskiego** prowadzona przez rodowitą Francuzkę oraz Belga. Poznają Państwo nie tylko podstawowe zwroty, ale również dowiedzą się Państwo kilku ciekawostek dotyczących Francji.
Zapisy 42 633 22 38 do 17 maja do godziny 16:00

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Forum wolontariuszy. Spotkania w kręgu wolontariuszy – inspiracja do wspólnych działań, rozwoju zainteresowań. Wzajemne pomaganie to spotkanie i rozmowa, dzięki której odzyskujemy skuteczność działań, elastyczność myślenia. Jak słuchać by pomagać? Jak mówić by pomóc sobie? Dajemy czas innym i bierzemy coś dla sobie.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **KULTURA**
Godz. 10:00 – 16:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Warsztaty z grami planszowymi** – pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd** stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 18:00
Adres ul. Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00
Adres Zbiórka na Placu Wolności pod pomnikiem T. Kościuszki o godz. 10:50
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna, Filia nr 10
Opis **Wycieczka** do Muzeum Kanału „Dętka". Koszt uczestnictwa 1 zł.
Zapisy 42 649 06 19 w godz. 12:00 – 16:00

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00 – 11:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia wzmacniające** mięśnie przykręgosłupowe i brzucha. Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres al. Politechniki 3A
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie, Filia Nr 18
Opis **Warsztat decoupage „**Zapamiętaj – biblioteka przyciąga jak magnes" z sentencjami mistrzów pióra. Uczestnicy samodzielnie wykonają magnesy na lodówkę. Prowadząca: Anna Szprengiel.
Zapisy 42 630 90 59

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 11:00 – 14:00
Adres ul. Krzemieniecka 2a, Poleski Ośrodek Sztuki
Organizator FUNDACJA 2035
Opis **Kulturalne Drugie Śniadanie** – edukacja kulturalna i partycypacja obywatelska. Otwarte spotkania dla seniorów zainteresowanych dyskusją o kulturze, sztuce, wartościach ważnych w życiu każdego człowieka, estetyce przestrzeni publicznej, zaangażowaniu się w przedsięwzięcia na rzecz lokalnej społeczności i miasta, prowadzone przez ekspertów różnych dziedzin.
Zapisy 603 866 547

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109, poradnia stomatologiczna
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badanie stomatologiczna.** Porady lekarza stomatologa obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 14:00
Adres Piotrkowska 85
Organizator Caritas Archidiecezji Łódzkiej
Opis **Porady dietetyczki** dotyczące zdrowego sposobu żywienia. Dobieranie właściwych produktów spożywczych do schorzeń osób zgłaszających się.
Zapisy 42 632 24 20

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi, Dział Edukacji
Opis **Oprowadzanie kuratorskie** po wystawie „Sprusiak jakiego nie znamy" – zapoznanie się z niepokazywaną dotychczas częścią twórczości łódzkiego artysty Tadeusza Sprusiaka, który poza malarstwem, zajmował się również projektowaniem wzornictwa przemysłowego, czego efekty prezentowane i omawiane będą na wystawie.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka 60+.** Zajęcia o łagodnym charakterze o intensywności dopasowanej indywidualnie do uczestnika.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Organizator Miejskiej Biblioteki Publicznej Łódź-Śródmieście, Filia Nr 2
Opis **Koncert muzyczny** pt. „Majowo i rozrywkowo"**.** Znana łódzka piosenkarka Daniela Zabłocka i jej francuski gość zaśpiewają standardy muzyki amerykańskiej i francuskiej. Wstęp wolny.
Zapisy 42 684 93 91

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 12:00 -13:30
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi, Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi
Opis **Wykład.** Zdrowe odżywianie, to ciągła nauka. Co zatem jeść i jak jeść, aby pomimo upływu lat długo cieszyć się zdrowiem i być aktywnym? Na te i inne pytania znajdziemy odpowiedź podczas spotkania ze specjalistą w zakresie żywienia.
Zapisy 42 636 12 50

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00 – 14:00
Adres al. 1 Maja/Wólczańska
Organizator Stowarzyszenie Społecznie Zaangażowani
Opis **Odkrywcy Starego Polesia** – spacer z przewodnikiem szlakiem skarbów i ciekawostek Starego Polesia. Prowadzi – Witold Kopeć, przewodnik, miłośnik Starego Polesia.
Zapisy 508 388 840 do 14 maja

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku.
Zapisy 507 504 158

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro, gabinet położnej
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 13:00
Adres ul. Jurczyńskiego 30a
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 3
Opis **Warsztaty tańców etnicznych** dla seniorów. Prowadząca: Magdalena Izdebska.
Zapisy 42 672 94 25 w. 33

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Pogadanka „Czemu Internet fascynuje".** Co sprawia, że dla wielu osób jest istotnym elementem stylu życia? Jak wpływa na nasze życie codzienne, pracę i kulturę? Prowadzący przedstawi nie zawsze oczywiste aspekty, w jakich Internet stał się częścią.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 13:00 – 14:30
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2, zbiórka przed pływalnią
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 13:00 – 15:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/20
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi
Opis **Spotkanie profilaktyczne** dotyczących bezpieczeństwa Seniorów. Podczas spotkania przedstawimy sposoby działania przestępców i wskażemy możliwości jak uchronić się przed utratą pieniędzy, podpowiemy jak nie dać się oszukać. Po spotkaniu odbędzie się zwiedzanie budynku Komendy Miejskiej Policji w Łodzi, będzie można spojrzeć na Łódź okiem miejskiego monitoringu.
Zapisy 42 655 18 18 od 8:00 do 16:00

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 13:00 – 15:00
Adres ul. Limanowskiego 124
Organizator Oddział Rejonowy PZERiI Łódź-Bałuty
Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Oddziału Rejonowego będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek Oddziału oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Spotkanie umilać będzie zespół wokalny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 13:00 – 17:00
Adres ul. Zbocze 2a
Organizator Dom Dziennego Pobytu ul. Zbocze, Dom Dziennego Pobytu ul. Jaracza, Dom Dziennego Pobytu ul. Narutowicza
Opis **Spotkanie plenerowe** grill, zabawa, śpiew, konkursy we współpracy DDP ul. Jaracza 36, DDP ul. Narutowicza 37 i Dom Małego Dziecka ul. Zbocze 2a. Jeżeli będzie deszczowa pogoda kolejny termin zaplanowany jest na 25 maja 2017 roku.
Zapisy 42 679 29 78

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne:** OLIVER! (Wlk. Brytania) – nagrodzony 6 Oscarami i 2 Złotymi Globami musical wg słynnej powieści Karola Dickensa „Oliver Twist". Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00 – 15:00
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis **Oprowadzanie** po wnętrzach Pałacu Herbsta.
Zapisy 42 674 96 98 w. 35

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 14:00 – 15:30
Adres ul. Ogrodowa 15, Galeria Wystaw Czasowych, pracownia edukacyjna
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Wykład wraz z warsztatem** „Białe złoto, czyli o tajemnicach produkcji porcelany". Spotkanie, podczas którego zostanie zaprezentowana historia produkcji porcelany. W części plastycznej uczestnicy będą mogli poznać technikę produkcji „suchej" porcelany i wykonać z niej drobną biżuterię lub ozdoby do domu. Koszt uczestnictwa: 5 zł.
Zapisy 42 254 90 11

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 14:00 – 15:30
Adres ul. Wierzbowa 51
Organizator MPK – Łódź Spółka z o.o.
Opis **Wykład** Komunikacja Miejska podczas II Wojny Światowej. Wykład edukacyjny oparty na pokazie multimedialnym, ilustrowany zdjęciami i filmami tamtego okresu. Przybliżenie okresu okupacji hitlerowskiej, jego ścisłego związku z komunikacją miejską Łodzi oraz wpływu na życie mieszkańców. Prezentacja sylwetek zasłużonych w ruchu oporu mieszkańców miasta: Marek Edelman, Jan Karski. Zwiedzanie Muzeum Komunikacji Miejskiej.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00 – 16:00
Adres al.1 Maja 2
Organizator Teatr Lalek Arlekin im. Henryka Ryla w Łodzi
Opis **Warsztaty artystyczne** Fokus na... Yaroslavę Galkun! – Laboratorium Artystyczne dla dorosłych – w Galerii A „Akwarium": „Ptaki – wycinanka przestrzenna" – Yaroslava Galkun". Formuła projektu zakłada w części teoretycznej zapoznanie uczestników z postacią ukraińskiej artystki Yaroslavy Galkun i pracami prezentowanymi na wystawie, a w części praktycznej uczestnicy samodzielnie wykonają drobne prace plastyczne. Prowadząca: dr Joanna Hrk.
Zapisy 42 633 08 94

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 14:15 – 15:15
Adres ul. Siedlecka 1, Łódź
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Gimnastyka** profesjonalne zajęcia pomagające utrzymać dobrą kondycję fizyczną i zdrowie. Prowadząca: Agnieszka Krawczyk.
Zapisy 501 180 652

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 14:30 – 15:30
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów**.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 15:30 – 16:30
Adres ul. Więckowskiego 16 (w bramie naprzeciwko Teatru Nowego, półpiętro)
Organizator Szkoła Tańca Family Dance
Opis **Zajęcia tai-chi.** Koncentracja i spokój, wyciszenie i synchronizacja ciała – to właśnie Tai Chi. Prowadząca: Ewa Cieślak.
Zapisy 508 265 019, zapisy przyjmowane w godzinach 16:30 – 21:00.

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00
Adres ul. Piotrkowska 104, Urząd Miasta Łodzi – Duża Sala Obrad
Organizator All-MED Centrum Medyczne
Opis **Wykład** p.t. „Cukrzyca – czy to ciężka choroba? Jak ustrzec się powikłań? ". Wykład zostanie poprowadzony przez dr n. med. Patrycję Boznańska-Świętaszek – specjalistę diabetologa, lekarza z wieloletnim doświadczeniem.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 16:00 – 17.30
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Coaching radości w oparciu o jogę śmiechu.** Coaching radości w oparciu o jogę śmiechu, to autorska metoda, której celem jest wypracowanie pozytywnej postawy, pełnej akceptacji i zdrowego dystansu do siebie, otoczenia i realnej rzeczywistości, oraz nabranie umiejętności kształtowania osobistej drogi do szczęścia. Prowadząca: Julita Śródkowska – z wykształcenia mgr pielęgniarstwa, dyplomowany coach, certyfikowany instruktor jogi śmiechu, pracuje na etacie w szpitalu i prowadzi warsztaty rozwojowe.
Zapisy 605 452 869

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 16:00 – 18:00
Adres ul. St. Żeromskiego, Park im. Józefa Poniatowskiego, na wprost ul. Żwirki
Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Fundacji Katolickiego Gimnazjum i Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Pawła II w Łodzi
Opis **Wykład.** Pan prof. dr hab. Jan T. Siciński opowiada o historii, zasobach przyrodniczych i architektonicznych Parku w ramach otwartego spaceru.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Pracownia doradztwa komputerowego.** Indywidualne doradztwo trenerów i wolontariuszy, przyjdź, sprawdź jak to działa. Zapraszamy również z własnymi laptopami.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:30
Adres ul. Boya-Żeleńskiego 15
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 25
Opis **Wykład otwarty „Domowy trening seniora".**
Prowadząca: Barbara Berska, rehabilitantka i fizjoterapeutka.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 16:30 – 17:30
Adres ul. Więckowskiego 16 (w bramie naprzeciwko Teatru Nowego, półpiętro)
Organizator Szkoła Tańca Family Dance
Opis **Zajęcia taneczne** – tango argentyńskie. Zmysłowe, trochę romantyczne a przede wszystkim widowiskowe tango argentyńskie jest wspaniałym pomysłem na spędzenie miłego wieczoru. Prowadząca: Ewa Cieślak.
Zapisy 508 265 019, zapisy przyjmowane w godzinach 16:30 – 21:00.

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 16:30 – 18:00
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 16:45 – 17:45
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Fitness, ćwiczenia wzmacniające na siłowni**.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 17:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Wzajemne pomaganie. Spotkania w kręgu wolontariuszy – inspiracja do wspólnych działań, rozwoju zainteresowań. Wzajemne pomaganie to spotkanie i rozmowa, dzięki której odzyskujemy skuteczność działań, elastyczność myślenia. Jak słuchać by pomagać? Jak mówić by pomóc sobie? Dajemy czas innym i bierzemy coś dla sobie.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 17:30 – 19:00
Adres ul. Lumumby 12
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Śródmieście, Filia nr 7
Opis **Wykład** z cyklu „Historia w Bibliotece" pt.: „Droga do naszych przodków – jak prowadzić badania genealogiczne". Naszym przewodnikiem będzie dr Andrzej Kompa, historyk, starożytnik i bizantynista, prodziekan Wydziału Filozoficzno-Historycznego UŁ, genealog-amator od lat.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 18:00 – 20:00
Adres Plac Zwycięstwa 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi, Festiwal Mediów „Człowiek w Zagrożeniu"
Opis **Pokaz filmu** „Fire at Sea". W ramach prologu Festiwalu „Człowiek w Zagrożeniu" Muzeum Kinematografii zaprasza na bezpłatny pokaz filmu „Fire at Sea" [Ogień na morzu], reż. Gianfranco Rosie – najbardziej nagradzanego filmu dokumentalnego 2016 roku.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 18:30 – 19:30
Adres ul. Dąbrówki 1, Szkoła Podstawowa Nr 205
Organizator TKKF „Dzikusy"
Opis **Zajęcia ruchowe** dla seniorów. Prowadząca: Agnieszka Krajewska. Uczestniczący zobowiązani są do przyniesienia na zajęcia stroju sportowego.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 19:00 – 20:30
Adres Zachodnia 54/56, I piętro, sala widowiskowa
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis **Spektakl** „Krzykiem jestem..." **–** spektakl Stowarzyszenia Ponadczasowi, grupy Seniorów teatralnych entuzjastów, którzy próbują znaleźć odpowiedź na pytania: czym jest przemoc, jak się z niej wyzwalać, jak z nią walczyć. Czy im się to uda?
Zapisy Darmowe wejściówki do odebrania w sekretariacie Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56, II piętro, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

19 maja (piątek)

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona. Terminy ustalane telefonicznie.
Zapisy 534 748 636

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz, po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 08:00 – 09:00
Adres ul. Próchnika 11
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L.Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar wzrostu, masy ciała, BMI, RR, cukru na czczo**.
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 8:00 – 11:00
Adres ul. Próchnika 1, gab. 47 III p
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Dermatoskopia zmian skórnych.**
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 08:00 – 12:00
Adres ul. Wyszyńskiego 29
Organizator All-MED Centrum Medyczne
Opis **Bezpłatne badania i konsultacje.** Centrum Medyczne All-MED zaprasza na bezpłatne badania krwi obejmujące profil cukrzycowy, lipidogram, gfr.
Zapisy 42 275 83 83 od 8:00 do 21:00

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 08:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 08:00 -15:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY**
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Bud. Pediatryczny, gab. nr 7
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 09:00 – 10:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka; ul. Piwna 47; ul. Narutowicza 55; ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel.731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel.798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie** – Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00 – 11:00
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów**.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Forum wolontariuszy. Dziś – rozwijamy dobre relacje, przyjrzymy się jak kreujemy więzi z bliskimi, jak nie zawsze realizujemy swe potrzeby i co sprawia nam problemy. Przyjdź, możesz pomóc sobie i innym.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie
Opis **Kurs komputerowy „Internet bliżej Seniora".** Uczestnicy nauczą się wyszukiwania informacji, komunikowania (poczta elektroniczna, skype, fora dyskusyjne), dokonywania zakupów i rezerwacji biletów oraz zapoznają się z przydatnymi w życiu codziennym stronami.
Zapisy 42 651 43 94

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 17:00
Adres Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta.** Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 18:00
Adres Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00 – 20:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Otwarte zajęcia fitness** o charakterze prozdrowotnym np. szkoła pleców, gimnastyka kręgosłupa, NTM (autorskie zajęcia dla osób nietrzymających moczu wzmacniające mięśnie KEGLA), streching.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00
Adres ul. Wojska Polskiego 83
Organizator Centrum Dialogu im. Marka Edelmana
Opis **Wykład** o Łodzi Wielokulturowej połączony ze zwiedzaniem LODZER MISZMASZ, czyli opowieści o żydowskiej Łodzi. Spotkanie połączone będzie ze spacerem po Parku Ocalałych.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00
Adres Zachodnia 54/56, Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Organizator Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Opis **Wykład** „Wyzwania dla naszego mózgu". Mózg jest zdrowy i może się rozwijać, gdy jest stymulowany. Wykład jest prezentacją różnych sposobów na wyzwania, których realizacja może dawać radość i zdrowie. Oparty jest o wiedzę zawartą w publikacji pt. „Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości". Prowadząca Ewa Czernik.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00
Adres ul. Wilcza 7
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 5
Opis **Warsztaty** robienia kartek z wykorzystaniem różnych materiałów. „Kartki okolicznościowe – błyskawicznie, pomysłowo, z fantazją".
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00
Adres ul. Skalna 2
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 1
Opis **Warsztaty plastyczne** dla seniorów dotyczące robienia ozdób z wikliny papierowej.
Zapisy 42 679 31 17

Kategoria **KULTURA**
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Śródmieście, Filia Nr 2
Opis **Spotkanie z łódzką pisarką** i dziennikarką Violettą Wiernicką „Katarzyna Kobro – tragiczna matka polskiej awangardy", która opowie o życiu i twórczości znakomitej polskiej rzeźbiarki, żony Władysława Strzemińskiego. Spotkanie organizowane w ramach cyklu imprez „Łódź Stolicą Awangardy".
Zapisy 42 684 93 91

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 11:00 – 14:00
Adres ul. Piotrkowska 104, Duża Sala Obrad Urzędu Miasta Łodzi
Organizator Miejska Rada Seniorów w Łodzi
Opis **Seminarium** prezentujące najistotniejsze problemy 200 tysięcznej grupy mieszkańców Łodzi – osób 60+. Prezentacja dotyczy badań prowadzonych przez uczelnie Łódzkie (prof. Jerzy Krzyszkowski, prof. Piotr Szukalski, dr Robert Błaszczak) oraz doświadczeń praktycznych członków Miejskiej Rady Seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia stretching dla seniora**. Zajęcia rozluźniające, oddechowe i rozciągające przy relaksującej muzyce wykorzystuje się w nich proste ćwiczenia z klasycznej jogi oraz pilatesu.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. Zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Próchnika 11
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia – „Śródmieście"
Opis **Prelekcja** „Aktywność fizyczna osób w wieku 60+ z chorobami układu krążenia" połączona z zajęciami ruchowymi dla seniorów z chorobami układu krążenia.
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 12:00 – 14:00
Adres al. Kościuszki 14 gmach NBP
Organizator Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Łodzi
Opis **Warsztaty praktyczne:** Rozpoznawanie autentyczności pieniędzy – krótki kurs autentyczności polskich znaków pieniężnych. Prowadzący: Trenerzy NBP. Zajęcia praktyczne z rozpoznawania pieniędzy. Informacje nt. postępowania w przypadku pieniędzy zniszczonych. Banknoty i monety okolicznościowe.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00 – 15:00
Adres ul. Strzelców Kaniowskich 9
Organizator Stowarzyszenie Społecznie Zaangażowani
Opis **Akademia Filozoficzna** – Czy jesteśmy mądrzejsi od ludzi antyku? Spotkanie otwarte Prowadzi Szymon Iwanowski – nauczyciel akademicki z obszaru filozofii i etyki, szkoleniowiec, aktywista miejski. Koszt uczestnictwa 5 zł.
Zapisy 508 388 840 do 17 maja

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 15:00
Adres ul. Cieszkowskiego 2a
Organizator Spółdzielnia Socjalna „Łódzka Szansa"
Opis **Biały Piątek Seniora** – wszyscy seniorzy, odwiedzający nas tego dnia będą mieli zapewniony pomiar ciśnienia i glukozy oraz będą im udzielone porady na temat zdrowia.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00 – 16:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Warsztaty z grami planszowymi** – pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Tatarakowa 11
Organizator Koło Nr 12 PZERiI „Tatarak"
Opis **Drzwi otwarte.** Prezentowanie na telebimie działalności Koła – dyżur członków Zarządu i rozmowy przy herbacie nt. działalności Związku. Spotkanie umili zespół wokalno-muzyczny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku.
Zapisy 507 504 158

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:30 – 13:20
Adres ul. Małachowskiego 7, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów**.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:30 – 14:30
Adres ul. Rzgowska 170, II piętro, gabinet położnej
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:45 – 13:30 (grupa I); 13:30 – 14:15 (grupa II)
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „KAMIEŃ MILOWY", KAMIEŃ MILOWY Sp. z o.o.- Centrum Rehabilitacji KRASZEWSKIEGO
Opis **Gimnastyka** ogólnorozwojowa dla Seniorów prowadzona przez wyspecjalizowaną kadrę z zakresu fizjoterapii zakończony grupowym instruktażem Nordic Walking z wykwalifikowanym instruktorem.
Zapisy 42 643 43 00

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów**.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Pogadanka" Star Wars a Star Trek. Różnice między dwoma wielkimi uniwersami"** – Dwa najbardziej znane kinowo-telewizyjne uniwersa science fiction od kilkudziesięciu lat gromadzą grono oddanych fanów. Uczestnicy spotkania będą mieli okazję poznać ich charakterystykę, podobieństwa i różnice.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 13:30 – 14:30
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking**.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00
Adres ul. Piotrkowska 282
Organizator Centralne Muzeum Włókiennictwa w Łodzi, Dział Edukacji
Opis **Wykład** towarzyszący wystawie „Nostalgia za Kresami. Ludowa tkanina wileńska, poleska i huculska" – „Jak się mieszkało na Kresach? Obraz życia we wspomnieniach Kresowiaków". Wykład poświęcony znaczeniu i symbolice tkanin mieszkańców Wileńszczyzny, Polesia i Huculszczyzny w ich codziennym życiu.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury Na Żubardzkiej
Opis **Five o`clock – British Culture.** Praktyczna nauka języka angielskiego przybliżająca uczestnikom wiedzę z zakresu kultury, geografii, historii, a także kuchni brytyjskiej.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 15:00 – 17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:00
Adres Szaniawskiego 5a
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 4
Opis **Prelekcja multimedialna** dotycząca twórczości i sylwetki Bułata Okudżawy zaprezentowana przez Kierownika Filii Nr 4.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:00
Adres Zbiórka ul. Kwiecista 8
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna, Filia nr 2
Opis **Wycieczka** do Zakładu ogrodniczo–szkoleniowego. Uczestnicy będą mogli poszerzyć wiedzę o roślinach leczniczych i przyprawowych oraz nabyć umiejętności tworzenia kompozycji kwiatowo – ziołowych.
Zapisy 42 645 88 64

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Pracownia doradztwa komputerowego.** Indywidualne doradztwo trenerów i wolontariuszy, przyjdź, sprawdź jak to działa. Zapraszamy również z własnymi laptopami.
Zapisy 501 988 014

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:00
Adres ul. Cieszkowskiego 11 a
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna Filia nr 8,
Opis **Warsztaty rękodzielnicze** „Wciąga nas dzierganie". Każdy będzie mógł sam zaprojektować i wykonać biżuterię. Warsztaty poprowadzi Klub Rzemiosła Artystycznego „Arte" działający przy Centrum Kultury Młodych. Uczestnicy przynoszą swoje materiały i narzędzia.
Zapisy 42 648 28 89

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 17:00 – 18:00
Adres ul. Więckowskiego 16 (w bramie naprzeciwko Teatru Nowego, półpiętro)
Organizator Szkoła Tańca Family Dance
Opis **Zajęcia taneczne:** taniec nowoczesny. Hip Hop nie jest tylko dla dzieci! Rytmiczne układy sprawiają, że wyzwala się niesamowita ilość endorfin, a przy okazji można poćwiczyć trochę pamięć. Prowadząca: Justyna Stopnicka.
Zapisy 508 265 019, zapisy przyjmowane w godzinach 16:30 – 21:00.

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Sztuka życia: Dobre relacje. Spotkania dla aktywnych, codziennie nowe tematy, inspiracje i atrakcje, rozwój twych umiejętności, rozmowy o tym co ważne. Dziś – rozwijamy dobre relacje, przyjrzymy się jak kreujemy więzi z bliskimi, jak nie zawsze realizujemy swe potrzeby i co sprawia nam problemy. Przyjdź, możesz pomóc sobie i innym.
Zapisy 501 988 014

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne:** BAL (Włochy-Francja) – największe światowe szlagiery muzyki rozrywkowej i historia Francji od lat 30. do lat 80. XX wieku w ekranizacji przebojowego tanecznego przedstawienia paryskiego Theatre du Campagnol. 2 Cezary, 4 nagrody Włoskiej Akademii Filmowej, Nagroda Publiczności na festiwalu w Berlinie i nominacja do Oscara. Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Żubardzka 3
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury Na Żubardzkiej
Opis **Spotkanie autorskie** z Urszulą Kowalską, Autorka projektu „Łódzkie – czary mary" i współautorką książki pod tym samym tytułem.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:30
Adres ul. Północna 47/51
Organizator Teatr Muzyczny w Łodzi
Opis **Spektakl** pt.: „Wielka księżna Gerolstein". Bilety w cenie: strefa I – 20 zł, strefa II -15 zł, strefa III – 10 zł. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 678 35 11 wew. 319/343/42 678 19 68

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 18:45 – 19:45
Adres al. Wyszyńskiego 86, Pałac Młodzieżowy im. J. Tuwima w Łodzi, sala 128
Organizator Horyzont
Opis **Zatańczcie z nami!** Muzyczno taneczna podróż po Grecji, Rumunii i Bługarii. Zajęcia usprawniające pamięć i spowolniają proces starzenia się. Warsztaty poprowadzi małżeństwo polsko-greckie: Danuta i Panagiotis Stogidis.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 20:00 – 22:00
Adres ul. Więckowskiego 16, półpiętro
Organizator Szkoła Tańca Family Dance
Opis **Wieczorek taneczny.** Wieczorek taneczny, na którym nie zabraknie największych złotych przebojów. Prowadzący: Janusz Wielgosz.
Zapisy 508 265 019, zapisy przyjmowane w godzinach 16:30 – 21:00.

20 maja (sobota)

Kategoria KULTURA
Godz. 08:00 – 10:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Warsztaty teatralne**, podczas których seniorzy poznają podstawy poprawnej wymowy, nauczą się piosenki, poznają zagadnienia dotyczące scenografii spektaklu. Zajęcia teatralne przygotowujące do realizacji spektaklu, „Kiedy czarna łapa straszy...". Prowadząca: Dorota Zasina.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 14:00
Adres ul. Wyszyńskiego 29
Organizator All-MED Centrum Medyczne
Opis **Bezpłatne badania i konsultacje.** Centrum Medyczne All-MED zaprasza na bezpłatne badania krwi obejmujące profil cukrzycowy, lipidogram, gfr.
Zapisy 42 275 83 83 od 8:00 do 21:00

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 09:00 – 14:00
Adres ul. Leczniczej 6, Przychodnia Lecznicza
Organizator Miejskie Centrum Medyczne im. dr. K.Jonschera, Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia, Apteki dar Zdrowia, Tromed, Logomed, Fundacja Udaru Mózgu, dr Kamila Domińska
Opis **Zdrowe i kolorowe życie seniora**.
• Bezpłatne badania poziomu cukru we krwi, badanie cholesterolu, ważenie, mierzenie, kawiarenkę seniora ze zdrowymi napojami, przekąskami, badania przesiewowe słuchu, warsztaty z dietetykiem, układanie jadłospisów dla diabetyków, ćwiczenia na piłkach, z taśmami dla osób ze schorzeniami kręgosłupa, informator o świadczeniach zdrowotnych, badanie podologiczne stóp, nordic walking, prelekcje
• Suplementy na wiosnę, czy to udar?, stoisko informacyjne ŁOW NFZ, zakładanie konta w ZIP, wydawanie kart EKUZ, informacje na temat bezpłatnych leków 75+; informacje na temat leczenia sanatoryjnego; informacje na temat zasad bezpłatnego leczenia.
• Wykład na temat leczenia sanatoryjnego: Latem do Ciechocinka. Zasady leczenia sanatoryjnego.
• Wykład na temat bezpłatnych badań i zasad ich zlecania: Badania diagnostyczne i profilaktyczne. Co powinien wiedzieć Senior?
• Wykład dr Kamili Domińskiej na temat „Sojusznicy raka na naszym talerzu. Przygotowanie i przechowywanie żywności a ryzyko rozwoju nowotworów"
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 10:30
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis **Wykład** otwarty pt.: „Wpływ ruchu na funkcjonowanie organizmu u osób w wieku 60+". Wykład wygłosi: dr n. med. Beata Rechcińska–Roślak – Kierownik Zespołu Rehabilitacji Leczniczej.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 11:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Wykład: Myślenie lateralne.** Wszystko co chcesz wiedzieć o myśleniu, a wstydzisz się zapytać. Dlaczego czasami „nie chce mi się o tym" myśleć? Dlaczego tak trudno nie myśleć o niczym? – Myślenie nieświadome. Co to jest stan Flow? – Trans. Myśleć czy działać?
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 11:30
Adres ul. Rojna 39
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Bałuty, Dział Udostępniania
Opis **Warsztaty komputerowe „Senior w sieci".** Prowadzenie: Aleksandra Piotrowska.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 10:00 – 18:00
Adres ul. Wigury 19, Centrum Medyczne Szpital Świętej Rodziny
Organizator Europejska Grupa Medyczna Spółka z o.o. oraz Euromedic Spółka z o.o.
Opis **Wykład** na temat zaćmy. Omówienie przyczyn choroby, symptomów, rozwoju, diagnostyki oraz leczenia zaćmy. Przedstawienie możliwych sposobów leczenia oraz omówienie możliwości szybkiego i bezpiecznego leczenia zaćmy w ramach transgranicznej dyrektywy UE.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:45 – 11:30
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis **Wykład** otwarty pt.:,, Zioła i rośliny przyprawowe jako uzupełnienie diety seniora". Wykład wygłosi: mgr inż. Jolanta Krzyżanowska – Dietetyk.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 11:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis **Warsztaty tańca** w kręgu „Zatańczmy razem". Zapraszamy w taneczną podróż. Taniec w kręgu to najlepszy sposób na odreagowanie napięć i stresów. Warsztaty poprowadzi małżeństwo polsko-greckie: Danuta i Panagiotis Stogidis. Ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 687 02 07 wewn. 21

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 11:00
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Wojewódzki Związek Brydża Sportowego w Łodzi, Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Opis **Turniej brydża sportowego** dla par składających się z co najmniej jednego zawodnika w wieku 60+ lat. Pokazowe stoliki brydżowe – stanowisko do nauki podstawowych zasad gry w brydża oraz stanowisko prezentujące sprzęt.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 11:00 (grupa I), 12:00 (grupa II), 13:00 (grupa III)
Adres ul. Lawinowa 71b, zbiórka stacja Łódź – Widzew
Organizator Łódzka Kolej Aglomeracyjna sp. z o.o.
Opis **Zwiedzanie Zaplecza Technicznego ŁKA.** Zapadnie, myjnia, tokarka, laser – wszystko to będzie można obejrzeć w trakcie Seniorskich Dni Otwartych ZT ŁKA. Zapraszamy wszystkich chętnych, także z wnukami. Wycieczki wystartują na dworcu Łódź Widzew i stamtąd pociągiem wjedziecie Państwo na Zaplecze. Zwiedzanie odbywa się pod opieką pracowników ŁKA.
Zapisy 887 870 409

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Retkińska 127
Organizator **Miejska** Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie, Filia Nr 16
Opis **Warsztat decoupage** „Zapamiętaj – biblioteka przyciąga jak magnes" z sentencjami mistrzów pióra. Uczestnicy samodzielnie wykonają magnesy na lodówkę. Prowadząca: Anna Szprengiel.
Zapisy 501 659 680

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 11:00 – 13:00
Adres Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku.
Zapisy 507 504 158

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 11:15 – 12:15
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Wykład** „Kłamstwo, czy jest nam potrzebne w życiu i jak je rozpoznać."
Zapisy 501 988 014

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 11:30 – 12:30
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o. Liczba miejsc ograniczona.
Opis **Gimnastyka grupowa** pt: „Zdrowy Kręgosłup". Zajęcia prowadzi: mgr Małgorzata Wleźlak – Fizjoterapeuta. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 502 200 274

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 11:45 – 12:30
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis **Wykład** otwarty pt.:,, Wsparcie psychologiczne w profilaktyce zdrowia u osób w wieku 60 +". Wykład wygłosi: dr n. hum. Anna Cieślak – Wojciechowska – psycholog, psychoonkolog**.**
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Łączenie pokoleń przy planszy.** Seniorzy wraz z rodzinami grają w gry planszowe. Pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 12:00 – 19.30
Adres ul. Gorkiego 18
Organizator Dom Kultury „502"
Opis **Dzień seniora w 502**. Dzień zajęć otwartych dla seniorów. W programie:
12.00 – 13.30 otwarte zajęcia gimnastyczne – zapisy- do 15 osób
13.30 – 15.00 otwarte warsztaty tańca towarzyskiego – zapisy – do 15 osób
15.00 – 16.30 otwarte warsztaty plastyczne – zapisy – do 15 osób
16.30 – 17.00 Wykład farmaceutyczny pt. „Bezpieczne zażywanie leków" (do 100 osób)
17.00 – 18.00 Fizjoterapia- otwarty trening mięśni dnia miednicy (MDM) – zapisy – do 30 osób
18.00 – 19.30 Koncert zespołu ludowego „Retkinianie" (do 100 osób)
Zapisy 42 673 35 99 lub osobiście

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00 – 20:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Casting na twarz kampanii senioralnej.** Zostań twarzą programu „W Łodzi zawsze młodzi" weź udział w castingu i otrzymaj piękne zdjęcia dla swojej rodziny i znajomych. Zabierz wnuki, bawcie się wspólnie podczas castingu.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 12:45 – 12:30
Adres ul. Kosynierów Gdyńskich 61 (wejście od ul. Przedświt)
Organizator Szpital Zakonu Bonifratrów św. Jana Bożego w Łodzi sp. z o.o.
Opis **Wykład** otwarty pt.:,, Zaparcia – kolejny problem seniora". Wykład wygłosi: dr n. med. Wojciech Piotrowski – Dyrektor ds. Medycznych/Kierownik Pracowni Endoskopowej
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 13:00 -15:00
Adres zbiórka ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Spacer** po Łodzi Górnej śladami detalu architektonicznego – ŁÓDZKI DETAL. Oprowadza Maria Nowakowska autorka pierwszego w Polsce przewodnika po mieście szlakiem detali.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne:** BAL (Włochy-Francja) – największe światowe szlagiery muzyki rozrywkowej i historia Francji od lat 30. do lat 80. XX wieku w ekranizacji przebojowego tanecznego przedstawienia paryskiego Theatre du Campagnol. 2 Cezary, 4 nagrody Włoskiej Akademii Filmowej, Nagroda Publiczności na festiwalu w Berlinie i nominacja do Oscara. Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Orla 13
Organizator Yoga Centrum
Opis **Sesja jogi** dla seniorów. Wykład pt.: „Wpływ jogi na zdrowie, sprawność fizyczną i psychiczną".
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:00 – 18:00
Adres ul. Wigury 21, 3 piętro (wjazd windą)
Organizator Fabryka FORM Fszelakich
Opis **Wieczór z poezją**. Wspólne czytanie poezji przy herbacie i świeczkach. Można przynieść swoje własne dzieła, lub ulubione wiersze innych twórców. Towarzyszyć nam będzie klimatyczna muzyka.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 16:30 – 18:00
Adres ul. Pomorska 140
Organizator British Centre Szkoła Języków Obcych, Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi
Opis **Tea time –** pogawędki przy herbacie (nie tylko) o herbacie. W trakcie sobotniego wykładu dowiedzą się Państwo między innymi skąd wzięła się herbata na stołach Brytyjczyków i czym kierować się przy wyborze najlepszej herbaty. Zajęcia wspierać będą koncepcję uczenia się przez całe życie, dlatego udział w Tea time będzie doskonałą okazją, by sprawdzić ofertę zajęć językowych dopasowanych do potrzeb dojrzałych Słuchaczy, a także zapoznać się z sekcjami i kołami zainteresowań działającymi w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku AHE. Ograniczona liczba miejsc.
Zapisy 42 678 64 44

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 17:30 – 20:00
Adres ul. Cieszkowskiego 2a
Organizator Spółdzielnia Socjalna „Łódzka Szansa"
Opis **Wieczorek taneczny** dla seniorów. Wszyscy seniorzy będą mogli uczestniczyć w zabawie tanecznej przy muzyce na żywo.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00 – 01:00
Adres ul. Wólczańska 202
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Noc Muzeów.** Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej zaprasza wszystkich, którzy chcą powspominać dawne lata szkolne, gdzie królowały granatowe fartuszki, białe kołnierzyki czy juniorki; tych, co nigdy nie pisali gęsim piórem lub nie doświadczyli czasów oślej ławki, klękania na grochu, czy łap.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 18:30
Adres ul. Północna 47/51
Organizator Teatr Muzyczny w Łodzi
Opis **Spektakl** pt.: „Wielka księżna Gerolstein". Bilety w cenie: strefa I – 20 zł, strefa II -15 zł, strefa III – 10 zł. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 42 678 35 11 wew. 319/343/42 678 19 68

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 18:30 – 22:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Dancing międzypokoleniowy & Milonga.** Lubisz tańczyć, jeśli tak to ten wieczór jest dla Ciebie, Milonga, muzyka i taniec. Poznaj tajemnice tanga, Nie ważne ile masz lat, taniec łączy pokolenia.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 19:00 – 21:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Klub miłośników książek** „My czytamy". Jeżeli lubisz czytać książki, prowadzić dyskusje na ich temat, interesują Cię możliwości twórczego wykorzystania wiedzy płynącej z literatury zapraszamy byś dołączył do nas. Na naszych spotkaniach rozmawiamy o książkach, które aktualnie czytamy lub o tych, które przeczytaliśmy i są dla nas ważne.
Zapisy 662 695 864

21 maja (niedziela)

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00 – 15:00
Adres ul. Pomorska 4/42, Klub Pl. Wolności
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Warsztaty Super babcia, Super dziadek.** Zapraszamy na spotkanie warsztatowe, podczas którego będziemy mieli okazję wymienić się doświadczeniami i pomysłami na budowanie jak najlepszych relacji z dorosłymi dziećmi i z wnukami. Na warsztatach wspólnie zastanowimy się jak budować w tych trudnych warunkach relacje, które są tak ważne i dla nas samych i dla naszych dzieci i wnuków.
Zapisy 605 826 175

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 11:00
Adres Park Piłsudskiego róg al. Unii Lubelskiej i ul. Konstantynowskiej, zbiórka przy pamiątkowym kamieniu
Organizator Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże"
Opis **Warsztaty Nordic Walking** dla początkujących i zaawansowanych prowadzone przez fizjoterapeutkę. W trakcie spaceru konkursy z nagrodami, a dla wszystkich uczestników upominek od Biura. Prosimy o przyniesienie własnych kijków.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 11:00
Adres ul. Krzemieniecka, zbiórka przy wejściu do Ogrodu Botanicznego
Organizator Zarząd Zieleni Miejskiej
Opis **Wycieczka** z przewodnikiem po Ogrodzie Botanicznym. Udział w wycieczce możliwy po zakupieniu biletu wstępu w cenie biletu ulgowego. Koszt 4 zł.
Zapisy 42 688 44 20

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:00
Adres ul. Piłsudskiego 61 Park Źródliska, zbiórka przy Palmiarni
Organizator Zielona Łódź
Opis **Spacer z Zieloną Łodzią** – „Park Źródliska i okolice". Podczas spaceru poznamy historię najstarszego parku w Łodzi, przyjrzymy się niektórym pomnikom przyrody oraz odwiedzimy „Koci szlak". Prowadzący: Krzysztof Krężel.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Łączenie pokoleń przy planszy.** Seniorzy wraz z rodzinami grają w gry planszowe.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 15:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Warsztat** „Zdrowy kręgosłup – teoria i praktyka" prowadzony przez dyplomowanego fizjoterapeutę Pana Mateusza Olaska. Wstęp wolny.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria KULTURA
Godz. 18:00 – 01:00
Adres ul. Wólczańska 202
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Noc Muzeów.** Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej zaprasza wszystkich, którzy chcą powspominać dawne lata szkolne, gdzie królowały granatowe fartuszki, białe kołnierzyki czy juniorki; tych, co nigdy nie pisali gęsim piórem lub nie doświadczyli czasów oślej ławki, klękania na grochu, czy łap.
Zapisy **Brak**

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

22 maja (poniedziałek)

Kategoria ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz, po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona. Terminy ustalane telefonicznie.
Zapisy 534 748 636

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 08:00 – 8:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE
Godz. 08:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria DRZWI OTWARTE/PORADY
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Budynek Pediatryczny, gab. nr7
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 09:00 – 9:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka; ul. Piwna 47; ul. Narutowicza 55; ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel.731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel.798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres Zbiórka na ul. Piotrkowskiej przy ul. Zamenhofa o godz. 9:50
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna Filia nr 10, Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Łodzi
Opis **Wycieczka z przewodnikiem** Śladami Juliana Tuwima.
Zapisy 42 649 06 19 w godz. 12:00 – 16:00

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Zajęcia wokalne**, podczas których odbędzie się: rozśpiewanie, zajęcia dykcyjne, emisja głosu, nauka piosenki. Prowadząca: Marlena Barszczewska.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 10:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Wystawa** prac uczestniczek zajęć plastycznych. Wystawa obejmie wszystkie eksplorowane w tym sezonie zajęć techniki malarskie: akryl, akwarela, pastel i rysunkowe: ołówek, węgiel, kreda, sepia. Będziemy mogli spróbować różnych technik plastycznych i poznać uczestniczki zajęć, których prace będziemy podziwiać. Prowadzenie: prof. Anna Frąckowicz
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 10:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia wzmacniające** mięśnie przykręgosłupowe i brzucha. Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:30
Adres „Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją „Dworek"
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Długosza 7/9
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź- Polesie
Opis **Kurs komputerowy „Internet bliżej Seniora".** Uczestnicy nauczą się wyszukiwania informacji, komunikowania (poczta elektroniczna, skype, fora dyskusyjne), dokonywania zakupów i rezerwacji biletów oraz zapoznają się z przydatnymi w życiu codziennym stronami.
Zapisy 42 651 43 94

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie** – Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm.
Zapisy 605 826 175

Kategoria KULTURA
Godz. 10:00 – 11:30
Adres ul. Dąbrowskiego 93
Organizator Centrum Kultury Młodych Filia Klub „Dąbrowa", Fundacja KAMENA Łódź
Opis **Przegląd filmów dokumentalnych** „Alfabet kultury – D ja Dokument". Celuloidowy świat Jadwigi Żukowskiej", komentarz Stanisława Średzińskiego, dyskusja, wspólne rozważania z udziałem publiczności.
Zapisy Brak

Kategoria DRZWI OTWARTE/PORADY
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00 – 12:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Forum wolontariuszy. Spotkania w kręgu wolontariuszy – inspiracja do wspólnych działań, rozwoju zainteresowań. Wzajemne pomaganie to spotkanie i rozmowa, dzięki której odzyskujemy skuteczność działań, elastyczność myślenia.
Zapisy 501 988 014

Kategoria SPORT
Godz. 10:00 – 13:00
Adres ul. Matejki 32/38, zbiórka przy wejściu do starego gmachu Biblioteki UŁ
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis **Spacer z przewodnikiem** „Od puszczy łódzkiej do Łodzi przemysłowej- spotkania z historią i nowoczesnością". W programie: wizyta w Parku im. Matejki, ul. Narutowicza wczoraj i dziś, spacer po Parku im. 3 maja i Parku Baden Powella, jak budowano Łódź fabryczną. Prowadząca: Beata Arabska.
Zapisy 42 687 02 07 wew. 21

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 17:00
Adres Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta.** Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 10:00 – 18:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 18:00
Adres ul. Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:30 – 11:30
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Tai Chi.**
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 11:00 – 13:00
Adres Park Źródliska przy altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis **Ćwiczenie tai chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 11:00 -14:00
Adres ul. Piotrkowska 85
Organizator Caritas Archidiecezji Łódzkiej
Opis **Porady dietetyczki** dotyczące zdrowego sposobu żywienia. Dobieranie właściwych produktów spożywczych do schorzeń osób zgłaszających się.
Zapisy 42 632 24 20

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 11:30
Adres ul. Lindleya 3/5, Aula prof. Wacława Szuberta
Organizator Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz
Opis **„Dyktando Seniora"** to impreza, na którą zapraszamy wszystkich, którym leży na sercu poprawność pisowni tekstów języka polskiego. Przypomnijmy sobie zasady pisowni, dowiedzmy się, jak od czasów naszej szkoły zmieniła się polska ortografia i weźmy udział we wspólnej zabawie. Nagrody czekają!
Zapisy 537 111 307 od 15.05 do 19.05 w godzinach 16:00 – 18:00

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka 60+.** Zajęcia o łagodnym charakterze, o intensywności dopasowanej indywidualnie do uczestnika.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. Zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 12:00 – 13:30
Adres ul. Wojska Polskiego 121, Kino 3D CNiS II piętro
Organizator Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi, Akademia Kreatywnego Seniora
Opis **Wykład otwarty.** Z historii sztuki prowadzonym przez Panią Małgorzatę Misiowiec.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Warsztaty z grami planszowymi** – pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku. Wizyta u nas jest alternatywą dla zwykłych zajęć fitness czy rehabilitacyjnych.
Zapisy 507 504 158

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. Małachowskiego 7, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:45 -13:30 (grupa I)/13:30 -14:15 (grupa II)
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „KAMIEŃ MILOWY", KAMIEŃ MILOWY Sp. z o.o. Centrum Rehabilitacji KRASZEWSKIEGO
Opis **Gimnastyka** ogólnorozwojowa dla Seniorów prowadzona przez wyspecjalizowaną kadrę z zakresu fizjoterapii zakończony grupowym instruktażem Nordic Walking z wykwalifikowanym instruktorem.
Zapisy 42 643 43 00

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 13:00
Adres Plac Dąbrowskiego
Organizator Teatr Wielki w Łodzi
Opis **Bezpłatna wycieczka po teatrze „Za kulisami..."** Wizyta za teatralnymi kulisami może być niezapomnianą przygodą dla każdego, bez względu na wiek, płeć czy zainteresowania. Program wycieczki obejmuje m.in.: oglądanie sceny i jej mechanizmów, salę prób baletu, salę prób reżyserskich, magazyn kostiumów, pracownie – malarską i krawiecką oraz reprezentacyjne foyer z jego weneckimi lustrami.
Zapisy 42 647 21 42. Zapisy przyjmowane w godz. 9:00 -16:00

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 13:00

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Adres ul. Lindleya 3/5 Aula im. Prof. Wacława Szuberta
Organizator Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. H.Kretz
Opis **Wykład** pt. „Pisanka i tkanina batik w Polsce i w Indonezji" wygłosi dr Maria Wrońska-Friend**.**
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 14:00
Adres ul. Osiedlowa 6
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 3
Opis **Czytanie łączy pokolenia.** Spotkanie otwarte – dzieciom czytają członkowie Klubu Seniorów „M-Łodzi duchem" działający w ramach Stowarzyszenia HIPOKAMP i Centrum Inicjatyw Międzypokoleniowych.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 14:00 – 15:00
Adres ul. Ogrodowa 15, Aneks Jednego Mistrza
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Oprowadzanie po wystawie** „Jan Stanisławski – Mistrz młodopolskiego pejzażu". Zwiedzanie ekspozycji prezentującej ponad 40 prac: miniaturowych pejzaży miejskich i wiejskich, impresyjnych studiów roślin i wody, nastrojowych nokturnów z różnych okresów krótkiej, acz intensywnej twórczości wybitnego malarza – Jana Stanisławskiego. Spotkanie poprowadzi Adam Klimczak – kustosz Muzeum Miasta Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 14:00 – 15:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 14:00 -16:00
Adres ul. Limanowskiego 182, Salon Urody „Fryzjer Familijny"
Organizator Baronowa Mobilne Studio Urody Edyta Kabza
Opis **Prelekcje i warsztaty** dla seniorów dotyczące pielęgnacji włosów i skóry głowy, a także dbania o cerę dojrzałą. Zajęcia z udziałem stylistki włosów, kosmetyczki oraz kosmetologa. Praktyczne porady i konkretne wskazówki udzielane indywidualnie uczestnikom spotkania. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 784 689 164

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 14:15 – 15:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Instruktaż nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 14:30 – 15:30
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia rozciągająco- stabilizujące.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 14:30 – 16:00
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 15:00 – 15:45
Adres ul. Dowborczyków 17, Centrum Holi, II piętro
Organizator Uczniowski Klub Rekreacji Ruchowej dla Diabetyków „Trzymaj Poziom"
Opis **Gimnastyka kręgosłupa.** Zajęcia ukierunkowane na uelastycznienie i zwiększenie ruchomości kręgosłupa, a tym samym profilaktykę bólów wynikających z jego zesztywnień i zwyrodnień. Zajęcia prowadzić będzie mgr w. f., od sześciu lat instruktor gimnastyki seniorów. Koszt zajęć 2 zł.
Zapisy 721 745 643 zapisy do 18 maja w godzinach od 18:00 – 21:00

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:00 -17:00
Adres al. Kościuszki 14, gmach NBP
Organizator Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Łodzi
Opis **Prelekcja** „Obrót bezgotówkowy, czyli dlaczego warto korzystać z rachunków bankowych i kart płatniczych". Płatności bezgotówkowe: karty płatnicze, płatności mobilne. Praktyczne informacje dotyczące korzystania z usług bankowych. Zalety i wady korzystania z różnych form płatności i tych gotówkowych i tych bezgotówkowych. Podstawowe informacje nt. korzystania z współczesnych narzędzi płatniczych tj. karty debetowe, karty kredytowe, portmonetki mobilne itp. Prowadzący:. Sławomir Kabza.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:00 – 16:00
Adres pl. Wolności 14, sala audiowizualna
Organizator Dział Naukowo-Oświatowy Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego
Opis **Wykład** otwarty pt: „Pompeje – dzień zagłady". Wykład wygłosi Ewa Kurylak – archeolog, kierownik Działu Naukowo-Oświatowego.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 15:00 – 16:00
Adres Zgierska 69
Organizator Kawiarnia VINDA
Opis **Dieta seniora – wykład.** Jeśli chcesz poprawić swoje samopoczucie zwróć większą uwagę na to co jesz**.** Prowadząca: Karolina Kochanowska-Piekarska.
Zapisy 508 265 019

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 15:00 – 17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 15:00 – 18:00
Adres ul. Podhalańska 1
Organizator Koło Nr 5 PZERiI „Podhalańska"
Opis **Drzwi otwarte.** Prezentowanie na telebimie działalności Koła – dyżur członków Zarządu i rozmowy przy herbacie nt. działalności Związku. Spotkanie umili zespół wokalno-muzyczny seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:30 – 17:00
Adres ul. Ketlinga 21
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew
Opis **Warsztaty** dekoracyjnego składania serwetek „Pięknie nakryty stół". Prowadzący warsztaty zapozna uczestników z układem talerzy, sztućców i kieliszków na stole oraz przekaże proste sposoby na dekorację stołu. Każdy uczestnik będzie mógł nauczyć się, jak ozdobnie składać serwetki, a złożone formy zabierze ze sobą do domu.
Zapisy 42 670 15 27

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:30
Adres ul. Paderewskiego 11 a
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna, Filia nr 14
Opis **Warsztaty plastyczne „**Siódmy Talent" z elementami arteterapii „Znam takiego seniora". Motywem przewodnim będzie książka Borowej M. – „Ogrody"
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:00 – 17:00
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Prelekcja** „Postacie rzeczywiste i fikcyjne w wybranych powieściach Henryka Sienkiewicza" –Prowadzący: Romuald Kaczmarek, bibliotekarz, historyk, znawca Trylogii.
Zapisy 42 636 12 50

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:00 -18:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1 pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Wzajemne pomaganie. Spotkania w kręgu wolontariuszy – inspiracja do wspólnych działań, rozwoju zainteresowań. Wzajemne pomaganie to spotkanie i rozmowa, dzięki której odzyskujemy skuteczność działań, elastyczność myślenia. Jak słuchać by pomagać? Jak mówić by pomóc sobie? Dajemy czas innym i bierzemy coś dla sobie.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Pracownia doradztwa komputerowego.** Indywidualne doradztwo trenerów i wolontariuszy, przyjdź, sprawdź jak to działa. Zapraszamy również z własnymi laptopami.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:00

Adres ul. Chryzantem 2
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 9
Opis **Prelekcja** „W zdrowym ciele – zdrowy duch". Prowadząca: Alicji Stankiewicz.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:00 – 18:30
Adres ul. Jagiellonki 4
Organizator Ośrodek Kultury „Górna", Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże"
Opis **Zajęcia międzypokoleniowe** dla osób starszych i wnuków: – zajęcia techniczne z klockami Lego „Build to Express" – zajęcia z Ozobotami (zabawka roku 2016) – nauka prostego programowania dla starszych i młodszych, praca grupowa i wspólne rozwiązywanie problemów w atmosferze zabawy.
Zapisy 791 180 127

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 17:00 – 18:30
Adres ul. Roosevelta 17, Dom Literatury
Organizator Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata", Dom Literatury
Opis **Warsztaty jogi śmiechu** „Śmiech na zdrowie", które poprowadzi joginka śmiechu, instruktorka – Julita Śródkowska. Unikalna metoda gimnastyczna, która mimo lekkiej formuły przynosi nieocenione korzyści dla zdrowia. Redukuje stres fizyczny i emocjonalny, rozluźnia napięcia w ciele, dotlenia, wzmacnia system immunologiczny. **Ważne** Odradza się uczestniczenie w zajęciach osobom, które mają skłonność do padaczki, cierpią na choroby serca, przepuklinę, choroby psychiczne. Drodzy seniorzy, pamiętajcie o wzięciu wygodnego stroju!
Zapisy 691 051 702

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 17:30 – 18:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Pilates** – ćwiczenia rozciągające dla Seniorów odbywają się pod okiem prowadzącego fizjoterapeuty, instruktora – Izabeli Krawczyk. Zajęcia pomagają utrzymać sprawność i zdrowie.
Zapisy 501 180 652

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne:** ACROSS THE UNIVERSE (USA) – znakomity musical z największymi przebojami grupy The Beatles. Historia miłosna rozgrywająca się w burzliwych latach 60-tych, czasach protestów antywojennych, wojny w Wietnamie i rock'n'rolla. Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 18:00 -19:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Pogadanka „Czym jest RPG" –** Role Playing Games, zwane w Polsce grami fabularnymi to obecna w naszym kraju od dawna, lecz wciąż niezbyt szeroko znana forma rozrywki. Gry te pokrewne są z jednej strony grom planszowym czy strategicznym, z drugiej strony opowiadaniu historii czy teatrowi, coraz częściej wykorzystywane są również w edukacji czy szkoleniach biznesowych. Uczestnicy spotkania będą mieli okazję dowiedzieć się, czym są gry RPG oraz w jaki sposób można wziąć w nich udział.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 18:00 – 20:00
Adres ul. Limanowskiego 182, Salon Urody „Fryzjer Familijny"
Organizator Baronowa Mobilne Studio Urody Edyta Kabza
Opis **Prelekcje i warsztaty** dla seniorów dotyczące pielęgnacji włosów i skóry głowy, a także dbania o cerę dojrzałą. Zajęcia z udziałem stylistki włosów, kosmetyczki oraz kosmetologa. Praktyczne porady i konkretne wskazówki udzielane indywidualnie uczestnikom spotkania. Liczba miejsc ograniczona.
Zapisy 784 689 164

23 maja (wtorek)

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona.
Zapisy 534 748 636

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz, po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 08:00 – 09:30
Adres ul. Lumumby 14
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia Akademicka „PaLMA"
Opis **Prelekcja** „Choroba zwyrodnieniowa stawów". „Jak dbać o kręgosłup i stawy w wieku 60+" – zajęcia ruchowe dla seniorów ze schorzeniami kręgosłupa i stawów kończyn.
Zapisy 42 632 81 81, 42 632 81 80 wew. 118, 119

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 08:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Budynek Pediatryczny, gab. nr 007
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka; ul. Piwna 47; ul. Narutowicza 55; ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel. 731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel. 798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Kasprowicza 6/10/11
Organizator Zarząd Gospodarowania Odpadami
Opis **Zwiedzanie Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych** oraz **Składowiska „NOWOSOLNA"**. Organizator zapewnia: opiekę merytoryczną, namiot, wodę mineralną.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 10:00
Adres ul. Krzemieniecka, zbiórka przy wejściu do Ogrodu Botanicznego
Organizator Zarząd Zieleni Miejskiej
Opis **Wycieczka** z przewodnikiem po Ogrodzie Botanicznym. Udział w wycieczce możliwy po zakupieniu biletu wstępu w cenie biletu ulgowego. Koszt 4 zł.
Zapisy 42 688 44 20

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00
Adres ul. Lipiec Reymontowskich 11
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Wykład** ekspertów I Oddziału ZUS w Łodzi o zmianach przepisów emerytalnych. Zmiany w przepisach emerytalnych. Jak przeliczyć emeryturę? Kapitał początkowy. Platforma Usług Elektronicznych.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00
Adres zbiórka uczestników: ul Targowa/Piłsudskiego godz. 9:50
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna, Filia nr 10
Opis **Wycieczka „**Warto odwiedzić Księży Młyn". Wycieczkę rozpoczynamy od zwiedzania Muzeum Kinematografii.
Zapisy 42 649 06 19 w godz. 12.00 – 16.00

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00 – 10:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie** – Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 10:00 – 11:30
Adres ul. Cieszkowskiego 6**,** gabinet położnej POZ
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 10:00 – 11:30
Adres ul. Ogrodowa 39, Stary Cmentarz
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Spacer tematyczny** „Stary Cmentarz – śladami znanych i nieznanych Łodzian" Podczas spaceru zostaną zaprezentowane miejsca pochówku zasłużonych obywateli miasta wraz z sylwetkami i życiorysami przedstawicieli świata kultury i polityki, lekarzy, nauczycieli, artystów czy bohaterów walk o odzyskanie niepodległości kraju i jego obronę. Spotkanie poprowadzi Cezary Pawlak, historyk i prezes Towarzystwa Opieki nad Starym Cmentarzem.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Felińskiego 7**,** poradnia okulistyczna
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badanie okulistyczne.** Każda osoba zgłaszająca się do Przychodni będzie mogła skorzystać z porady okulistycznej obejmującej m.in. badanie lekarskie okulistyczne, poradę profilaktyczną
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Forum wolontariuszy. Spotkania wolontariuszy to poranne niespodzianki – drobne przyjemności, coś dla duszy i ciała. Czas na: spotkania z pasją. Po południu czas na zieleń, czyli – jak korzystać z magii ziół. Przyjdź poznaj rośliny, które kwitną, leczą, pachną i smakują.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Dąbrowskiego 87, sala wykładowa II piętro
Organizator Fundacja Gajusz
Opis **Prelekcja** na temat testamentów w polskim prawie spadkowym. Podczas spotkania dowiedzą się Państwo: Jak prawidłowo sporządzić testament? W jakiej formie można sporządzić testament? Dlaczego warto sporządzić testament? Prowadzący: adwokat Magdalena Czekała-Gawęda
Zapisy 42 631 00 41 w godzinach od 8:00 do 17:00

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 -14:00
Adres ul. Piotrkowska 85
Organizator Caritas Archidiecezji Łódzkiej
Opis **Spotkanie z kosmetologiem** – sztuka makijażu.
Zapisy 42 632 24 20

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 14:00
Adres ul. Kopcińskiego 56, Sala Obsługi Klientów
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi, Łódzki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
Opis **Ubezpieczenie zdrowotne, renta i emerytura bez tajemnic.** Eksperci I Oddziału ZUS odpowiedzą na pytania dotyczące ww. zagadnienia. Pracownicy ŁOW NFZ będą sprawdzali status ubezpieczenia i informowali, kiedy można utracić status osoby ubezpieczonej. Na osobny stoisku będą zakładane konta w ZIP, które umożliwiają kontrolowanie na domowym komputerze, czy jest się ubezpieczonym czy nie. Pracownicy ZUS będą udzielali informacji emerytalno-rentowych i zakładali konta w PUE. Dla wszystkich – drobne upominki.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 17:00
Adres Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd** stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE**
Godz. 10:00 – 18:00
Adres ul. Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis **Warsztaty enkaustyczne** dla seniorów czyli warsztaty malowania żelazkiem. Nauka antycznej techniki malarskiej, w której wykorzystuje się gorący wosk.
Zapisy 42 687 02 07 wewn. 21

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **EDUKACJA**
Godz. 11:00 – 17:00
Adres ul. Jurczyńskiego 30a, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź- Widzew fila nr 3
Organizator Miejski Rzecznik Konsumentów w Łodzi
Opis **Prelekcja** dla Seniorów dotycząca ochrony praw starszych konsumentów. Porady w/w zakresie.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00 – 11:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:30 – 13:30
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Gry planszowe** „Senior zawsze w grze".Co zrobić z nadmiarem wolnego czasu? Można potrenować giętkość umysłu, poprawić swój refleks, usprawnić pamięć, ... a przede wszystkim znaleźć się w towarzystwie przyjaznych osób.
Zapisy 42 636 83 26

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Joga dla Seniora.** Łagodna odmiana jogi z elementami sekwencji terapeutycznych.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria KULTURA
Godz. 12:00
Adres Plac Dąbrowskiego
Organizator Teatr Wielki w Łodzi
Opis **Wykład** z cyklu Sellinarium „Biega, skacze, lata, pływa. Operowe animalia". Sellinarium to pierwszy projekt edukacyjno-kulturalny Teatru Wielkiego w Łodzi skierowany przede wszystkim do starszych miłośników sztuki operowej, czyli do seniorów. Spotkanie „Biega, skacze, lata, pływa. Operowe animalia" poprowadzi Michał J. Stankiewicz – muzykolog, operolog, kierownik literacki Teatru Wielkiego w Łodzi, inicjator i twórca programów edukacyjnych Sellinarium, Bajkopera i Verdiana, organizowanych w łódzkiej operze. Uczestnicy spotkania dowiedzą się jak to zwierzęta pod różną postacią pojawiały się na scenie od samego początku istnienia sztuki teatralnej, w operach i baletach od początku XVIII wieku, aż po wiek XXI. Wykład urozmaicony będzie prezentacją filmowych fragmentów wybranych oper i baletów oraz materiałów zdjęciowych i dźwiękowych.
Zapisy Warunkiem uczestnictwa jest odbiór z kasy teatru bezpłatnej wejściówki w dniach 8-19 maja 2017 r. na hasło: „Senioralia – Sellinarium".

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. Zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:00 – 12:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia wzmacniające** mięśnie przykręgosłupowe i brzucha**.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria EDUKACJA
Godz. 12:00 – 13:00
Adres Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Wykład** pt.: „Genom człowieka". Wykład wygłosi Pan prof. dr hab. n. biol. Adam Jaworski – wybitny genetyk i biochemik. Dyrektor Instytutu Nauk o Zdrowiu Społecznej Akademii Nauk, wykładowca wielu uczelni amerykańskich m.in.: University of Alabama at Birmingham, Texas A&M University, Houston oraz Osaka University, Japan, były kierownik Zakładu Genetyki Drobnoustrojów Instytutu Mikrobiologii, Biotechnologii i Immunologii Uniwersytetu Łódzkiego.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku. Wizyta u nas jest alternatywą dla zwykłych zajęć fitness czy rehabilitacyjnych.
Zapisy 507 504 158

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. Północna 47/51
Organizator Teatr Muzyczny w Łodzi
Opis **„Zumba dla seniora! "** Zumba wzmacnia i rozluźnia mięśnie, łagodzi bóle i napięcia mięśniowe, wzmacnia kręgosłup i dodaje wdzięku ruchom. Zajęcia przeprowadzi instruktorka Zumby – Olga Lipska.
Zapisy 42 678 35 11 wew. 318/328

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. Zachodnia 54/56, III piętro, sala 39
Organizator Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych
Opis **Zajęcia taneczne „Pełna wdzięku" –** zajęcia taneczne dla Seniorek prowadzone przez Agnieszkę Cygan, choreograf i tancerkę związaną od wielu lat z AOIA. Dzięki zajęciom uczestniczki będą miały szansę poznać swoje ciało i odnaleźć radość poprzez ruch i taniec.
Zapisy Darmowe wejściówki do odebrania w sekretariacie Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56, II piętro, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-16:00.

Kategoria ZDROWIE
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria KULTURA
Godz. 13:00 -14:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Pogadanka „Od Supermana do Thorgala, czyli o komiksach słów kilka"** – przedstawienie najciekawszych propozycji komiksów krajowych i zagranicznych. Omówienie ich roli we współczesnej popkulturze oraz ukazanie krótkiej historii komiksu. Wspólnie porozmawiamy o najciekawszych tytułach, o tym, co w komiksach fascynuje współczesnego odbiorcę i co w tej formie jest ważniejsze – słowo czy obraz.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Lumumby 12
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Śródmieście Filia Nr 7
Opis **Wykład pt. Czy temperament się starzeje?** Dlaczego starych drzew się nie przesadza? Wykład poprowadzi Krzysztof Kuraś, psycholog, specjalista psychologii klinicznej, psychoterapeuta.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 14:00
Adres ul. Podhalańska 1, zbiórka przy bibliotece
Organizator Miejskiej Biblioteki Publicznej Łódź – Górna, Filia nr 13
Opis **Wycieczka** do Muzeum Kinematografii. Uczestnicy obejrzą pokaz multimedialny „Śladami Ziemi Obiecanej po Pałacu Scheiblerów". Wykład poprowadzi Ewa Magdalena Bladowska.
Zapisy 42 643 40 81 do dnia 19.05.2017

Kategoria KULTURA
Godz. 14:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne:** ACROSS THE UNIVERSE (USA) – znakomity musical z największymi przebojami grupy The Beatles. Historia miłosna rozgrywająca się w burzliwych latach 60-tych, czasach protestów antywojennych, wojny w Wietnamie i rock'n'rolla. Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00 – 15:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria EDUKACJA
Godz. 14:00 – 15:30
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis **Warsztat: „Empire. Ponadczasowość klasyki".** Styl Empire narodził się we Francji, a wraz ze sławą Napoleona Bonaparte dotarł niemal do wszystkich państw europejskich. W trakcie oferowanych warsztatów uczestnicy będą mieli możliwość wykonania dekoracji w stylu Empire na wybranych naczyniach z zastawy stołowej. Prowadząca: Tatiana Szymańska.
Zapisy 42 674 96 98 wewn. 35

Kategoria ZDROWIE
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 15:00
Adres ul. Łanowa 14
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury „Lutnia"
Opis **Koncert** w dobrym stylu z repertuarem z okazji Dnia Matki w wykonaniu Zespołu wokalnego „Retkinianie" z Klubu Seniora „Oaza".
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 15:00 – 16:00
Adres ul. Zgierska 69, Budynek ABC, Bałuty przy Stacji STATOIL
Organizator Kawiarnia VINDA
Opis **Wykład** pt.: „Jak przestać się martwić i jak radzić sobie ze stresem". Wspólnie znajdziemy sposób na oddzielenie problemów, które warto rozwiązać od zmartwień, które powinny zniknąć z głowy i życia. Prowadząca: Joanna Miłkowska-Rębowska.
Zapisy 508 265 019

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 15:00 – 16:00
Adres Pl. Wolności 14, sala audiowizualna
Organizator Dział Naukowo-Oświatowy Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego
Opis **Wykład** otwarty pt: „Niecki, dzieże, maselnice czyli jak się żyło w wiejskiej chacie". Wykład wygłosi Krzysztof Pisera – etnograf, pracownik Działu Naukowo-Oświatowego
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 15:00 – 16:30
Adres Plac Zwycięstwa 1
Organizator Muzeum Kinematografii w Łodzi
Opis **Spacer** po rezydencji Karola i Anny Scheiblerów, spacer po pałacowych wnętrzach w towarzystwie... bohaterów filmowych. Zastanowimy się wspólnie, czy sposób, w jaki filmowcy wykorzystali pomieszczenia zamieszkiwane przez fabrykancką rodzinę zyskałby aprobatę Anny z Wernerów Scheiblerowej i jej najbliższych, których dzieje będą głównym tematem naszej opowieści.
Zapisy bezpośrednio w kasie muzeum lub telefonicznie 42 203 24 50

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 15:00 – 18:00
Adres ul. Armii Krajowej 34
Organizator Koło Nr 2 „Oaza" PZERiI
Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Spotkanie umilać będzie zespół kabaretowy seniorów.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00 – 17:30
Adres ul. Traugutta18, Łódzki Dom Kultury, sala 308
Organizator Towarzystwo Genealogiczne Centralnej Polski
Opis **Wykład** otwarty pt. „Przegląd bezpłatnych programów genealogicznych". Prowadzący: Krzysztof Piesyk.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 16:00 – 17:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury „Górna", Biuro Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże"
Opis **Podróże Seniora** – pokaz zdjęć i podróżnicze wspomnienia z najciekawszych miejsc w Polsce i Europie oraz praktyczne rady. W miłej atmosferze, przy ciastku i herbacie wymienimy się wakacyjnymi doświadczeniami. Zajęcia Poprowadzi Aleksandra Pawlak właścicielka Biura Usług Turystycznych „Przygodowo-Podróże".
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Pracownia doradztwa komputerowego.** Indywidualne doradztwo trenerów i wolontariuszy, przyjdź, sprawdź jak to działa. Zapraszamy również z własnymi laptopami.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 16:30 – 18:00
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Fitness, ćwiczenia wzmacniające na siłowni.**
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 17:00
Adres ul. Brzeźna 10
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Śródmieście, Filia nr 9 dla Dorosłych
Opis **Koncert piosenek** „Człowieczy los – piosenki Anny German" w wykonaniu zespołu „Con Amore".
Zapisy 42 636 11 83

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 17:00
Adres ul. Wileńska 59
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie, Filia nr 5
Opis **Karaoke** „Powróćmy jak za dawnych lat".
Zapisy 42 687 16 17

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 17:00
Adres al.. T. Kościuszki 59/61
Organizator Studium Języków Obcych Modern Languages Centre
Opis **Ćwiczenie pamięci z językiem angielskim – zajęcia otwarte.** Czy wiesz, że nauka języka obcego jest jedną z najlepszych metod zachowania sprawnej pamięci? Jeżeli chcesz się dowiedzieć jak skutecznie uczyć się języka i jednocześnie ćwiczyć pamięć zapraszamy na bezpłatną lekcję angielskiego z wykorzystaniem mnemotechnik. Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonego lektora.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 633 34 36/508 277 926 do dnia 22 maja 2017 r. do godz. 12:00

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 17:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Zieleń wokół nas. Spotkania wolontariuszy to poranne niespodzianki – drobne przyjemności, coś dla duszy i ciała. Czas na: spotkania z pasją. Po południu czas na zieleń, czyli – jak korzystać z magii ziół. Przyjdź poznaj rośliny, które kwitną, leczą, pachną i smakują.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 18:00 – 19:00
Adres ul. Roosevelta 17
Organizator Dom Literatury w Łodzi
Opis **Spotkanie z psychologiem.** W ramach cyklu FORUM PRZYJACIÓŁ odbędzie się spotkanie z Urszulą Jaworską (psychologiem, psychoterapeutą), autorką książki,, Wszystkie kolory snów '', poświęcone zagadnieniu,, Zrozumieć siebie, zrozumieć innych".
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 19:00
Adres ul. Narutowicza 20/22
Organizator Filharmonia Łódzka im. Artura Rubinsteina
Opis **Koncert kameralny Meccore String Quartet.** Wykonawcy Meccore String Quartet: Wojciech Korpowski, Jarosław Nadrzycki – skrzypce, Michał Bryła – altówka, Karol Marianowski – wiolonczela. Liczba biletów ograniczona. Cena 12 zł.
Zapisy osobiście, zakup na hasło „Senioralia 2017

24 maja (środa)

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona.
Zapisy 534 748 636

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz, po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 08:00 – 11:00
Adres ul. Próchnika 1, gab. 47 III p
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Dermatoskopia zmian skórnych.**
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 8:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Budynek Pediatryczny, gab. nr7
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 09:00 – 13:00
Adres ul. Krzemieniecka 2a, Poleski Ośrodek Sztuki,
Organizator FUNDACJA 2035
Opis **Edukacja cyfrowa seniorów –** Tematy: E-zdrowie, telemedycyna, usługi medyczne za pośrednictwem internetu (np. interakcje leków); Smartfon – abc obsługi smartfonów. Prowadzenie: wolontariusze Mobilny Zespół Edukacji Cyfrowej dla 50+. UWAGA – zajęcia dla osób znających podstawy obsługi komputera; wymagany własny sprzęt (laptop, tablet, smartfon, mile widziany mobilny Internet)
Zapisy 501 792 892

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 09:00 – 13:00
Adres Andrespol, ul. Rokicińska 12
Organizator Koło Nr 3 PZERiI w Andrespolu
Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła ofertę dla seniorów na bieżący rok – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka/ul. Piwna 47/ul. Narutowicza 55/ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel.731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel.798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:00
Adres ul. Krzemieniecka 7/9 (gruntowa uliczka obok DPS "Włókniarz")
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis **Spacer nordic walking.** Spacer z kijami na świeżym powietrzu, to prawdziwa przyjemność.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie** – Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:00
Adres ul. Bratysławska 6a
Organizator Poleski Ośrodek Sztuki Filia „Karolew"
Opis **Warsztaty „Joga śmiechu"**. Warsztaty „Joga śmiechu" to wyjątkową praktyka łącząca bezwarunkowy śmiech z oddechowymi ćwiczeniami, nie jest tu potrzebne poczucie humoru. Podczas naszego spotkania oddamy się dziecięcej radości życia, oszukamy nasz intelekt, który zachowuje się jak hamulec powstrzymujący naturalny śmiech.
Zapisy 42 687 02 07 wewn. 21

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00
Adres ul. Zamenhofa 2
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Wykład** ekspertów I Oddziału ZUS w Łodzi o zmianach przepisów emerytalnych. Funkcjonalność Platformy Usług Elektronicznych. Zasady nabywania prawa do emerytury z systemu zreformowanego, wymagana dokumentacja i znaczenie kapitału początkowego. Zmiany w przepisach emerytalnych. Jak przeliczyć emeryturę? Kapitał początkowy. Platforma Usług Elektronicznych.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:00 – 11:00
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia rozciągająco stabilizujące.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:00 – 11:30
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka przed DPS przy ul. Krzemienieckiej
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 10:30 – 11:30
Adres ul. Limanowskiego 166
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Opis **Zdrowy Kręgosłup.** Ćwiczenia są świetną profilaktyką bólu i dysfunkcji kręgosłupa. Profilaktyczne, bezpieczne i skuteczne ćwiczenia wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe.
Zapisy 42 653 36 45

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1 pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Forum wolontariuszy. Spotkania inspirujące do działania, codziennie inna atrakcja, coś dla duszy i ciała, joga – powitanie słońca, gimnastyka na dzień dobry, spotkanie w miłym towarzystwie. Przyjdź, każdego dnia inna aktywność przygotowana przez wolontariuszy.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **DRZWI OTWARTE/PORADY** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 10:00 – 16:00
Adres Park Staromiejski (zbiórka w Klubie Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42)
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Sesja fotograficzna „Majowe zauroczenia".** Zachęcamy uczestniczki/uczestników do przemyślenia własnej stylizacji, która przywoła najpiękniejsze majowe wspomnienia, będzie także możliwość skorzystania z rekwizytów, które pomogą odnaleźć odpowiedni nastrój. Sesje realizowane przez zawodowego fotografa firma Foto-Dotyk Małgorzata Bełżycka-Pietraszczyk. Sesje będą realizowane w Parku Staromiejskim – termin realizacji uzależniony od pogody.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 17:00
Adres ul. Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd stanu technicznego auta.** Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 10:00 – 18:00
Adres ul. Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 11:00
Adres ul. Wólczańska 202
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **„W dawnej szkole"** lekcja połączona ze zwiedzaniem Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej. Zapraszamy wszystkich chętnych do sentymentalnej podróży w przeszłość. Zasiądźmy razem w zabytkowej klasie. Oprócz prezentacji szkolnych kar oraz elementarzy i podręczników, jak również wyposażenia uczniowskiego tornistra, będzie można samodzielnie poćwiczyć sztukę kaligrafii przy pomocy gęsiego pióra oraz pióra ze stalówką.
Zapisy 537 462 100

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres Park Źródliska przy altanie
Organizator Akademia Tai Chi i Lok Hup, Zielona Łódź
Opis **Ćwiczenie tai chi** – gimnastyki chińskiej, której powolne, pełne wdzięku i zrelaksowane ruchy stwarzają wrażenie tańca. To ćwiczenia dla wszystkich, można dołączyć do grupy i ćwiczyć razem dla zdrowia i przyjemności, ale bez opłat i zapisów, wystarczą dobre chęci i wygodny strój.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Roosevelta 17, Dom Literatury
Organizator Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata", Dom Literatury
Opis **Łódź łączy pokolenia.** Warsztaty integrujące łódzkich seniorów oraz młodzież. Pierwsze z cyklu 4 spotkań (kolejne niezależnie od Senioraliów), podczas których będziemy się starali ocalić od zapomnienia miejsca charakterystyczne dla naszego miasta zmieniające się na przestrzeni ostatnich lat, m.in. Dworzec Kaliski, Dworzec Fabryczny, skrzyżowanie Piłsudskiego i Piotrkowskiej, Manufaktura, łódzkie parki, skwery, ulice, charakterystyczne budynki. Prosimy seniorów, aby – korzystając z domowych archiwów – przynieśli własne zdjęcia, wycinki z gazet, archiwalne dokumenty ukazujące, jaka była Łódź przed laty. Podczas warsztatów wysłuchamy historii, opowieści, wspomnień. Będą stanowiły dla uczniów z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 4 inspirację do odkrywania Łodzi współczesnej. Prowadzące: Oksana Hałatyn-Burda, Justyna Wnęk.
Zapisy 691 051 702

Kategoria **EDUKACJA**
Godzina 11:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 85
Organizator Caritas Archidiecezji Łódzkiej
Opis **Prelekcja** „Zasady zdrowego żywienia – różne rodzaje diety zależnie od stanu zdrowia i potrzeb organizmu".
Zapisy 42 632 24 20

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia zdrowy kręgosłup.** Zajęcia mające na celu pomoc w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała i wzmocnienie osłabionych mięśni posturalnych.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. Zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00 – 13:30
Adres Park im. Mickiewicza, zbiórka na parkingu przy ul. Zgierskiej
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 12:00 – 14:15
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Spotkanie z fizjoterapeutą.** W trakcie spotkań będzie można porozmawiać z fizjoterapeutą na tematy związane ze sprawnością ruchową, pokaz i nauka ćwiczeń usprawniających.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00 – 15:00
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Turniej szachowy dla seniorów.** Partie pięciominutowe z wykorzystaniem zegarów szachowych. Rozgrywki w systemie pucharowym lub „każdy z każdym" – struktura uzależniona od ilości uczestników.
Zapisy 42 636 12 50

Kategoria **KULTURA**
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Warsztaty z grami planszowymi** – pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:00 – 18:00
Adres Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku. Wizyta u nas jest alternatywą dla zwykłych zajęć fitness czy rehabilitacyjnych.
Zapisy 507 504 158

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Aerobik dla seniorów.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Tai-Chi** – chińska sztuka ruchu/ćwiczeń fizycznych i oddychania. Zajęcia pomagają utrzymać dobrą kondycję fizyczną i zdrowie. Prowadząca: Jagoda Kunikowska.
Zapisy 501 180 652

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:30 – 13:30
Adres ul. Małachowskiego 7, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów.**
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA**
Godz. 12:45 -13:30 (grupa I); 13:30 -14:15 (grupa II)
Adres ul. Siemiradzkiego 4/8
Organizator Łódzka Fundacja Rehabilitacji „KAMIEŃ MILOWY", KAMIEŃ MILOWY Sp. z o.o.- Centrum Rehabilitacji KRASZEWSKIEGO
Opis **Gimnastyka** ogólnorozwojowa dla Seniorów prowadzona przez wyspecjalizowaną kadrę z zakresu fizjoterapii zakończony grupowym instruktażem Nordic Walking z wykwalifikowanym instruktorem.
Zapisy 42 643 43 00

Kategoria **ZDROWIE**
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Pogadanka „Fani fanom, czyli wydarzenia około fantastyczne w mieście i regionie"** – swego rodzaju zwieńczenie cyklu spotkań z fantastyką. Uczestnicy będą mieli szansę poznać wydarzenia łódzkie i regionalne związane z szeroko pojętą fantastyką – festiwale, konwenty, jak również dowiedzieć się, gdzie mogą otrzymać informacje o poznanych na wcześniejszych spotkaniach formach spędzania wolnego czasu. Przedstawione zostanę grupy fanowskie, do których można dołączyć i rozwijać zainteresowania.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 14:00 – 15:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 14:15 – 15:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Instruktaż nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 14:00 – 15:30
Adres ul. Cieszkowskiego 6**,** gabinet położnej POZ
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badanie piersi**, nauka samobadania piersi, edukacja położnej POZ
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 14:00 -17:00
Adres Piotrkowska 85
Organizator Caritas Archidiecezji Łódzkiej
Opis **Warsztaty rękodzielnicze.** Materiały zapewnia organizator. Wstęp wolny.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 14:15 – 15:45
Adres Park im. Poniatowskiego, zbiórka na parkingu przy ul. Inżynierskiej i Parkowej
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:00
Adres ul. Franciszkańska 71a
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 4
Opis **Warsztaty plastyczne – Origami dla każdego.** Nauka techniki składania papieru metodą origami. Prowadząca: Anna Kmieciak, bibliotekarz.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:00 – 16:00
Adres pl. Wolności 14, sala audiowizualna
Organizator Dział Naukowo-Oświatowy Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego
Opis **Wykład** otwarty pt.: „Pierwsze wieki islamu – tradycje i obrzędy". Wykład wygłosi Tomasz Prokop – archeolog, pracownik Działu Naukowo-Oświatowego
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 15:00 – 16:00
Adres ul. Ogrodowa 15, Sala Lustrzana, Saloniki Artystyczne
Organizator Muzeum Miasta Łodzi
Opis **Wykład wraz z audycją muzyczną** „Muzyka na salonach rodziny Poznańskich".Oprowadzanie wraz z wykładem w przestrzeniach Pałacu Poznańskich przeznaczonych do prywatnego muzykowania jak i organizowania większych wydarzeń muzycznych. W trakcie spotkania zostaną zaprezentowane dawne instrumenty i automaty muzyczne oraz popularne w II połowie XIX wieku utwory muzyki kameralnej. Oprowadzanie dostępne również dla osób z dysfunkcją wzroku. Spotkanie poprowadzi Paulina Długosz – historyk sztuki, adiunkt w Muzeum Miasta Łodzi.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 15:00 – 17:00
Adres Park im. 3-go Maja, zbiórka przed halą sportową przy ul. Małachowskiego 7
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 15:00 – 17:00
Adres al. Kościuszki 14 gmach NBP
Organizator Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Łodzi
Opis **Prelekcja „**Sprawdź zanim podpiszesz...czyli na co zwracać uwagę zanim podpiszesz umowę". Prezentacja z udziałem przedstawiciela Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów w Łodzi. Jak chronić się przed pochopnie zaciąganymi pożyczkami. Na co zwracać uwagę przy podejmowaniu decyzji finansowych. Jak nie wpaść w spiralę zadłużenia.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:00 – 19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1 pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Pracownia doradztwa komputerowego.** Indywidualne doradztwo trenerów i wolontariuszy, przyjdź, sprawdź jak to działa. Zapraszamy również z własnymi laptopami.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 16:30 – 17:30
Adres ul. Zgierska 69 Budynek ABC, Bałuty, przy Stacji STATOIL
Organizator Kawiarnia VINDA
Opis **Trening pamięci.** Ćwiczenia, które pomogą Ci usprawnić pracę mózgu, poprawić koncentrację i pamięć. Prowadzący: Andrzej Bednarek.
Zapisy 508 265 019

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 17:00
Adres ul. Andrzeja Struga 14, Miejska Biblioteka Publiczna Łódź Śródmieście
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury „Lutnia", Fundacja „Kamena"
Opis **Finał Konkursu** na krótki żartobliwy wiersz „A w sercu ciągle maj**"** organizowany przez Bałucki Ośrodek Kultury „Lutnia" oraz Fundację „Kamena". Konkurs ma na celu podkreślenie wspólnych zainteresowań literackich oraz aktywności osób starszych w sposób żartobliwy. Regulamin konkursu na stronie www.bok.lodz.pl
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 17:00 -19:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1 pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+.** Ruch dla zdrowia. Spotkania inspirujące do działania, codziennie inna atrakcja, coś dla duszy i ciała, joga – powitanie słońca, gimnastyka na dzień dobry, spotkanie w miłym towarzystwie. Przyjdź, każdego dnia inna aktywność przygotowana przez wolontariuszy.
Zapisy 501 988 014

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 17:30 – 19:00
Adres ul. Siedlecka 1
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Występ kabaretu** „Wacław i Jego Ferajna". Gwarantowana świetna zabawa przy znanych utworach muzycznych i kabaretowych.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 18:00
Adres **ul. Motylowa 13**
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 28
Opis **Wieczór międzypokoleniowy** z udziałem Grupy „Motyl" i zespołu H`Ernest. Motyl na piątkę, czyli poetycko i muzycznie. Prowadzący: Zdzisław Wegenko.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Gorkiego 18
Organizator Dom Kultury „502"
Opis **Koncert** Towarzystwa Śpiewaczego „Anna"
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 18:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Film** MAŁY KSIĄŻĘ (USA) – adaptacja popularnej książki Antoine'a de Saint-Exupery'ego o przebywającym na pustyni pilocie i zabłąkanym dziecku z innej planety. Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 18:30 – 19:30
Adres Limanowskiego 166
Organizator Bałucki Ośrodek Kultury „Rondo"
Opis **Zajęcia taneczne Tribal**. Tribal jest połączeniem tańca brzucha i innych technik tanecznych. Wzmacnia mięśnie pleców, obręczy barkowej, brzucha oraz dolnego odcinka kręgosłupa.
Zapisy 42 653 36 45

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 18:30 -19:30
Adres ul. Dąbrówki 1, Szkoła Podstawowa Nr 205
Organizator TKKF „Dzikusy"
Opis **Zajęcia ruchowe** dla seniorów. Prowadząca: Agnieszka Krajewska. Uczestniczący zobowiązani są do przyniesienia na zajęcia stroju sportowego.
Zapisy Brak

25 maja (czwartek)

Kategoria ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres al. Józefa Piłsudskiego 157
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Widzew" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badania densytometrii kości**. Liczba uczestników ograniczona.
Zapisy 534 748 636

Kategoria ZDROWIE
Godz. ustalane indywidualnie
Adres ul. Pomorska 59
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o., Poradnia Ginekologiczno – Położnicza
Opis **Pomiar ciśnienia, tętna i masy ciała pacjentek 60+** oraz, po wcześniejszym ustaleniu terminu wizyty, wykonanie badania USG – ilość miejsc ograniczona.
Zapisy 42 632 52 55

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 08:00 – 8:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria ZDROWIE
Godz. 08:00 – 11:00
Adres ul. Próchnika 1, gab. 47 III p
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Dermatoskopia zmian skórnych.**
Zapisy 42 630 72 21

Kategoria PORADY/DRZWI OTWARTE
Godz. 08:00 – 15:00
Adres ul. Zamenhofa 2 oraz ul. Lipiec Reymontowskich 11, Sale Obsługi Klientów ZUS
Organizator Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi
Opis **Dni Seniora w ZUS.** Zapraszamy na stanowiska emerytalno-rentowe.
Zapisy Brak

Kategoria DRZWI OTWARTE/PORADY
Godz. 08:00 – 18:00 ul. Piotrkowska 181
Godz. 08:00 – 16:00 al. Piłsudskiego 52
Godz. 14:45 – 18:00 ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Budynek Pediatryczny, gab. nr7
Organizator KIND Aparaty Słuchowe sp. z o.o.
Opis **Drzwi otwarte** w łódzkich oddziałach KIND – bezpłatne przeglądy techniczne aparatów słuchowych uwzględniające bezpłatną wymianę wężyka w indywidualnej wkładce usznej lub filtra w aparacie słuchowym.
Zapisy 800 100 106

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 09:00 – 9:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka w wodzie.** Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 11:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki, obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Kamińskiego 11; ul. Gdańska 90; ul. Zaolziańska 49 (Punkt na Zaolziańskiej 49 jest czynny jedynie w poniedziałki 9-13)
Organizator Centrum Audiologiczno-Protetyczne „MAYTONE"
Opis **Bezpłatne badanie słuchu**, bezpłatna konsultacja protetyczna, bezpłatny dobór i przymiarka aparatów słuchowych, bezpłatny przegląd aparatów słuchowych, bezpłatna regulacja aparatów słuchowych.
Zapisy Brak

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Łagiewnicka; ul. Piwna 47; ul. Narutowicza 55; ul. Pomorska 66/68
Organizator Lepszy Wzrok
Opis **Przesiewowe badanie ostrości wzroku** za pomocą autorefraktometru (badanie komputerowe) w naszych salonach optycznych po uprzednim umówieniu telefonicznym.
Zapisy ul. Łagiewnicka 108 tel. 731 910 881/ul. Piwna 47 881 474 750/ul. Narutowicza 55 tel. 798 190 455/ul. Pomorska 66/68 tel. 791 855 541

Kategoria ZDROWIE
Godz. 09:00 – 17:00
Adres ul. Odrzańska 29, gabinet zabiegowy
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 09:30
Adres ul. Jurczyńskiego 30a
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź- Widzew, Filia nr 3
Opis **Zajęcia komputerowe** dla seniorów „Mój e-przyjaciel" prowadzone przez Latarnika Polski Cyfrowej Panią Grażynę Kondraciuk.
Zapisy 42 672 94 25 w. 33

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:00
Adres Klub Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Rytuały Tybetańskie** – Źródło wiecznej młodości. Rytuały tybetańskie to zestaw kilku prostych ćwiczeń, z natury przypominających jogę (proste układy), które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm.
Zapisy 605 826 175

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:30
Adres „Stawy Jana" przy ul. Rzgowskiej 247, zbiórka przed restauracją „Dworek"
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wodna 34, Zespół Szkół Salezjańskich
Organizator Domy Dziennego Pobytu I, II, III Wydziału Pracy Środowiskowej MOPS w Łodzi
Opis **Test wiedzy** „Nie tylko o zdrowiu", występ zaproszonego gościa, rozstrzygnięcie konkursu oraz wręczenie nagród.
Zapisy 42 637 66 11 w godzinach 12:00 – 14:00 do 20 maja

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 10:00 – 11:00
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Tai Chi.**
Zapisy Brak

Kategoria DRZWI OTWARTE/PORADY
Godz. 10:00 – 12:00
Adres ul. Wiankowa 5
Organizator BioStudioAgnes
Opis **Drzwi otwarte.** Przedstawimy najnowsze rozwiązania z dziedziny makijażu permanentnego, mezoterapii mikroigłowej, DermaPen, kosmetologii i wiele innych. Dodatkowo porady w zakresie kreowania wizerunku.
Zapisy 669 225 220

Kategoria ZDROWIE
Godz. 10:00 – 16:00
Adres ul. Michałowicza 18

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Organizator Centrum Podologiczne
Opis 10:00 -11:30 **Wykład** „Dlaczego bolą stopy"
11:30 – 14:00 **Bezpłatne konsultacje** w zakresie diagnostyki Podologicznej
14:30 – 16:00 **Warsztaty** z przeciwbólowego plastrowania w zakresie deformacji stóp (Hallux Valgus, Palce Młotkowate oraz Krogulcze).
Zapisy 42 611 12 15

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 10:00 – 16:00
Adres Park Staromiejski (zbiórka w Klubie Pl. Wolności, ul. Pomorska 4/42)
Organizator Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia
Opis **Sesja fotograficzna „Majowe zauroczenia".** Zachęcamy uczestniczki/uczestników do przemyślenia własnej stylizacji, która przywoła najpiękniejsze majowe wspomnienia, będzie także możliwość skorzystania z rekwizytów, które pomogą odnaleźć odpowiedni nastrój. Konieczne wcześniejsze zapisy – przed sesją planujemy spotkanie z każdą z grup, podczas której omówimy pomysł na sesję dla danej grupy i jak się do niej przygotować. Sesje realizowane przez zawodowego fotografa firma Foto-Dotyk Małgorzata Bełżycka-Pietraszczyk. Sesje będą realizowane w Parku Staromiejskim – termin realizacji uzależniony od pogody.
Zapisy 605 826 175

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 17:00
Adres Zbąszyńska 3
Organizator Warsztat samochodowy RXS Serwis
Opis **Badanie i gruntowny przegląd** stanu technicznego auta. Koszt 1 zł.
Zapisy 603 807 666

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** PORADY / DRZWI OTWARTE
Godz. 10:00 – 18:00
Adres Gdańska 121
Organizator Centrum Medycyny, Kosmetologii i Fitness MEDKOS
Opis **Porady kosmetyczne** z zakresu pielęgnacji twarzy, rąk, ciała. Konsultacje podologiczne. Porady fizjoterapeutyczne.
Zapisy 42 664 22 88

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 10:50
Adres zbiórka na Placu Wolności pod pomnikiem T. Kościuszki
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź – Górna, Filia nr 10
Opis **Wycieczka** do Muzeum Kanału "Dętka". Koszt uczestnictwa 1 zł. Zbiórka na Placu Wolności pod pomnikiem T. Kościuszki o godz. 10.50
Zapisy 42 649 06 19 (w godz. 12.00 – 16.00)

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres ul. Wilcza 7
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź- Widzew, Filia nr 7
Opis **Warsztaty** robienia kartek z wykorzystaniem różnych materiałów „Kartki okolicznościowe – błyskawicznie, pomysłowo, z fantazją".
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** EDUKACJA
Godz. 11:00
Adres Franciszkańska 1/3, Pałac Biedermanna
Organizator Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego
Opis **Wykład** „Jak czerpać radość z życia w wieku dojrzałym". Życie po 60 to nie tylko pasmo problemów związanych z upływającymi latami, ale także miłe chwile, te mniej lub bardziej znaczące, ale miłe. O tym jak w okresie późnej dorosłości czerpać radość z życia opowie współredaktorka książki „Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości". Po warsztatach przewidziana wycieczka po Pałacu Biedermanna. Prowadząca: Monika Mularska- Kucharek.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 11:00 – 11:45
Adres Pływalnia „Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2
Organizator MOSIR
Opis **Ćwiczenia wzmacniające** mięśnie przykręgosłupowe i brzucha. Koszt biletu 8 zł za godzinę.
Zapisy osobiście na Pływalni „Wodny Raj"

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 12:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 11:00 – 12:30
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Warsztaty plastyczne** „Chętne ręce i nic więcej! " dla wszystkich, którzy choćby przez chwilę chcą poczuć się twórcami! Potrzebny jest jedynie dobry humor i chęci, a my pokażemy jak i pomożemy wykonać niepowtarzalny notes. Ozdobimy go z wykorzystaniem papieru, wstążeczek, filcu, tasiemek i innych różności... Postaramy się również wykonać wspólnie kartki dla naszych milusińskich na Dzień Dziecka. Wszystkie swoje prace uczestnicy zabierają ze sobą.
Zapisy 42 636 83 26

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 13:00
Adres ul. Felińskiego 7
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 11:00 – 14:00
Adres ul. Krzemieniecka 2a, Poleski Ośrodek Sztuki
Organizator FUNDACJA 2035
Opis **Kulturalne Drugie Śniadanie** – edukacja kulturalna i partycypacja obywatelska. Otwarte spotkania dla seniorów zainteresowanych dyskusją o kulturze, sztuce, wartościach ważnych w życiu każdego człowieka, estetyce przestrzeni publicznej, zaangażowaniu się w przedsięwzięcia na rzecz lokalnej społeczności i miasta, prowadzone przez ekspertów różnych dziedzin.
Zapisy 603 866 547

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109, poradnia stomatologiczna
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Bezpłatne badanie stomatologiczna.** Porada lekarza stomatologa obejmującej m.in. badanie lekarskie, poradę profilaktyczną, instruktaż higieny jamy ustnej itp.
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 11:00 – 16:00
Adres ul. Gdańska 83, Zakład Rehabilitacji
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Polesie"
Opis **Zajęcia poprawiające sprawność fizyczną**, w tym poprawę chodu, koordynację ruchów i zmniejszenie dolegliwości bólowych.
Zapisy 42 637 07 98

Kategoria **KULTURA** KULTURA
Godz. 11:30 – 12:30
Adres ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)
Organizator Miejskiej Biblioteki Publicznej Łódź-Śródmieście, Filia Nr 2
Opis **Przedstawienie** „Zakręcony Kopciuszek dla Dorosłych". Zabawna interpretacja znanej baśni Braci Grimm o zabarwieniu kabaretowym w wykonaniu grupy teatralnej „MOC-HERY".
Zapisy 42 684 93 91

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka 60+.** Zajęcia o łagodnym charakterze, o intensywności dopasowanej indywidualnie do uczestnika.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres ul. Piłsudskiego 61, Palmiarnia
Organizator Zarząd Zieleni Miejskiej
Opis **Wycieczka** z przewodnikiem po Palmiarni. Udział w wycieczce możliwy po zakupieniu biletu wstępu w cenie biletu ulgowego. Koszt 5 zł.
Zapisy 42 674 96 65

Kategoria **SPORT/REKREACJA** SPORT I REKREACJA
Godz. 12:00
Adres Zgierz, ul. Sosnowa 1
Organizator Stacja Nowa Gdynia
Opis **Nieodpłatne zajęcia Gimnastyka w wodzie**. Zajęcia w wodzie, które mogą być formą regeneracji po różnego rodzaju urazach.
Zapisy 42 714 21 21

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Rewolucji 1905 r. nr 54 – Przychodnia „Śródmieście"
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o.
Opis **Pomiar: wzrostu, masy ciała, BMI, poziomu cukru** (na czczo/po posiłku), ciśnienia tętniczego krwi.
Zapisy 42 630 72 25

Kategoria **ZDROWIE** ZDROWIE
Godz. 12:00 – 13:00
Adres ul. Piotrkowska 113
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

Opis **Pomiar poziomu cukru, ciśnienia i wagi.** Udzielenie wskazówek nt.: zdrowego trybu życia, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, ćwiczeń przy bólu pleców, choroby zwyrodnieniowej stawów – zestaw ćwiczeń.
Zapisy 42 633 44 71

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 12:00 – 14:00
Adres ul. Tatrzańska 109
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 12:00 – 14:00
Adres al. Kościuszki 14 gmach NBP
Organizator Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Łodzi
Opis **Warsztaty praktyczne:** Rozpoznawanie autentyczności pieniędzy – krótki kurs autentyczności polskich znaków pieniężnych. Zajęcia praktyczne z rozpoznawania pieniędzy. Informacje nt. postępowania w przypadku pieniędzy zniszczonych. Banknoty i monety okolicznościowe. Prowadzący: Trenerzy NBP.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres Lecznicza 6
Organizator Studio Relaks
Opis **Ćwiczenia rekondycyjno- rehabilitacyjne** na specjalnym systemie 8 łóżek. Ćwiczenia odbywają się w pozycji leżącej, co sprawia, że są całkowicie bezpieczne i polecane osobom w każdym wieku. Wizyta u nas jest alternatywą dla zwykłych zajęć fitness czy rehabilitacyjnych.
Zapisy 507 504 158

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 12:00 – 18:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator GRALNIA – Gry Bez Prądu
Opis **Warsztaty z grami planszowymi** – pokazy, nauka i granie na miejscu.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 13:00
Adres ul. Gorkiego 63
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 6
Opis **Warsztaty** z degustacją „Smakujemy kuchnię serbską". Przeprowadzi je wolontariuszka z Serbii, którą gości Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew.
Zapisy 42 672 61 13

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 13:00 – 14:30
Adres Pływalnia „Wodny Raj", przy ul. Wiernej Rzeki 2, zbiórka przed pływalnią
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 13:00 – 14:00
Adres ul. Zachodnia 60
Organizator Centrum Medyczne im. dr. L. Rydygiera sp. z o.o. – Przychodnia „Śródmieście"
Opis **Stomatologiczne badanie profilaktyczne**.
Zapisy 42 633 45 66

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 13:00 – 15:00
Adres ul. Sienkiewicza 28/20
Organizator Wydział Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Łodzi
Opis **Spotkanie profilaktyczne** dotyczących bezpieczeństwa Seniorów. Podczas spotkania przedstawimy sposoby działania przestępców i wskażemy możliwości jak uchronić się przed utratą pieniędzy, podpowiemy jak nie dać się oszukać. Po spotkaniu odbędzie się zwiedzanie budynku Komendy Miejskiej Policji w Łodzi, będzie można spojrzeć na Łódź okiem miejskiego monitoringu.
Zapisy 42 655 18 18 od 8:00 do 16:00

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 13:00 – 15:00
Adres ul. Wólczańska 202, czytelnia
Organizator Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi
Opis **Prelekcja z degustacją** „Zioła dla zdrowia i urody". Zioła odgrywały od wieków ważną rolę w codziennym życiu człowieka. Potrafiły ulepszyć jego jakość niemal w każdej dziedzinie. Stosowano je przyrządzając potrawy, w gospodarstwie domowym, w kosmetyce, były także głównym źródłem leków. Prowadząca Katarzyna Mikulska, zielarka, animatorka kultury, założycielka firmy W Miejskiej Kniei, kucharka w Leśnej Restauracji i współtwórczyni projektu Szkoła Rzemiosła Survivalowego. Podczas spotkania przewidziano degustację naturalnych herbatek ziołowych.
Zapisy 42 636 19 02

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 13:00 -16:00
Adres ul. Więckowskiego 6
Organizator Fundacja Fantastyczne Inicjatywy, Gralnia – Gry bez prądu
Opis **Sesja RPG –** uczestnicy będą mieli szansę wcielić się w wybrane postaci i zagrać u doświadczonego Mistrza Gry w jeden z poznanych na poprzednim spotkaniu system. Sesja zaplanowana jest na około 3 godziny.
Zapisy osobiście od 22.05 do czwartku 24.05 w godzinach 10:00-14:00.

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00
Adres ul. Traugutta 18, Łódzki Dom Kultury
Organizator Kino Przytulne
Opis **Słynne filmy muzyczne:** MAŁY KSIĄŻĘ (USA) – adaptacja popularnej książki Antoine'a de Saint-Exupery'ego o przebywającym na pustyni pilocie i zabłąkanym dziecku z innej planety. Wstęp – 5 zł.
Zapisy Brak

Kategoria **KULTURA** (KULTURA)
Godz. 14:00 – 15:00
Adres ul. Przędzalniana 72
Organizator Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi
Opis **Oprowadzanie po wystawie „**Od Matejki do Wojtkiewicza. U zarania nowoczesności w pałacowej Galerii Sztuki Dawnej".
Zapisy 42 674 96 98 w. 35

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 14:00 – 15:00
Adres al. Kościuszki 106/116
Organizator Centrum Medycyny Nowa Europa
Opis **Pomiary dietetyczne** – analiza składu ciała.
Zapisy osobiście lub telefonicznie 42 256 87 87/600 030 310

Kategoria **ZDROWIE** (ZDROWIE)
Godz. 14:00 – 16:00
Adres ul. Cieszkowskiego 6
Organizator Miejskie Centrum Medyczne „Górna" w Łodzi
Opis **Badania profilaktyczne** i pogadanki na temat zdrowego stylu życia prowadzone przez pielęgniarki obejmujące m.in. oznaczenie poziomu cukru, pomiar masy ciała, pomiar ciśnienia, edukacja zdrowotna.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 14:15 – 15:15
Adres ul. Siedlecka 1, Łódź
Organizator Ośrodek Kultury „Górna"
Opis **Gimnastyka** profesjonalne zajęcia pomagające utrzymać dobrą kondycję fizyczną i zdrowie. Prowadząca: Agnieszka Krawczyk.
Zapisy 501 180 652

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 14:15 – 15:45
Adres ul. Żeromskiego 116, Politechnika Łódzka, audytorium im. A. Sołtana
Organizator Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej
Opis **Wykład otwarty** pt: „Mitologia i mitologizmy". Wykład wygłosi dr hab. Hanna Krajewska, dyrektor Archiwum Polskiej Akademii Nauk w Warszawie.
Zapisy Brak

Kategoria **SPORT/REKREACJA** (SPORT I REKREACJA)
Godz. 14:30 – 15:30
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Gimnastyka dla seniorów**.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 16:00 – 17:30
Adres ul. Wandurskiego 4
Organizator Koło Nr 6 PZERiI Zarzew, Dom Kultury Zarzew
Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła oraz ofertę dla seniorów na bieżący rok – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła. Spotkanie umilać będzie amatorski zespół wokalno-muzyczny ze szkoły Nr 149.
Zapisy Brak

Kategoria **PORADY/DRZWI OTWARTE** (PORADY / DRZWI OTWARTE)
Godz. 16:00 – 18:00
Adres Justynów, ul. Główna 19
Organizator Koło Nr 2 PZERiI w Justynowie
Opis **Drzwi otwarte.** Dyżurujący przedstawiciele Zarządu Koła będą informować o działalności Związku, zaprezentują dorobek koła – odwiedzający będą podejmowani kawą i herbatą oraz ciasteczkami przygotowanymi przez aktyw Koła.
Zapisy Brak

Kategoria **EDUKACJA** (EDUKACJA)
Godz. 16:00 – 18:00
Adres ul. Andrzeja Struga 14,
Organizator MBP Łódź- Śródmieście, Dział Informacyjno- Bibliograficzny
Opis **Komputerowy zawrót głowy**. Uczestnicy dowiedzą jak zrobić samemu kartkę okolicznościową przy użyciu programu Paint, skąd pobierać grafikę bez naruszania praw autorskich, jak Internet pomaga nam zaplanować podróż, umówić wizytę u lekarza, dotrzeć na ciekawe spotkania w okolicy, czy wypożyczyć w bibliotece poszukiwaną książkę.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 16:30
Adres ul. Zakładowa 50
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 11
Opis **Spotkanie z książką mówioną** – spotkanie wyjaśniające, czym są audiobooki, jak z nich korzystać i jakie mają zalety, połączone z prezentacją zbiorów biblioteki.
Zapisy 42 670 60 03

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 16:30 – 18:00
Adres Park im. Piłsudskiego, zbiórka na rogu ul. Konstantynowskiej i al. Unii
Organizator MOSIR
Opis **Nordic walking.**
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 16:45 – 17:45
Adres ul. ks. Skorupki 21, hala sportowa
Organizator MOSIR
Opis **Fitness, ćwiczenia wzmacniające na siłowni**.
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:00
Adres ul. Lokatorska 13
Organizator Centrum Kultury Młodych
Opis **Warsztaty Rękodzieła Artystycznego** prowadzone przez członkinie Klubu Koronki i Haftu „ARTE". W ramach spotkania odbędą się: warsztaty zajęciowe: szydełko, frywolitka, druty. Mini wystawy przedmiotów rękodzieła artystycznego. Prowadzenie: członkinie Klubu „Arte".
Zapisy Brak

Kategoria EDUKACJA
Godz. 17:00 – 19:00
Adres Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1,m pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **PO – Mocny Wolontariat 55+. Wzajemne pomaganie.** Spotkania w kręgu wolontariuszy – inspiracja do wspólnych działań, rozwoju zainteresowań. Wzajemne pomaganie to spotkanie i rozmowa, dzięki której odzyskujemy skuteczność działań, elastyczność myślenia. Jak słuchać by pomagać? Jak mówić by pomóc sobie? Dajemy czas innym i bierzemy coś dla sobie.
Zapisy 501 988 014

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 18:30 – 22:00
Adres al. Politechniki 1 Centrum Handlowo Rozrywkowe Sukcesja al. Politechniki 1 poziom -1, pracownia aktywnych „W Łodzi zawsze młodzi"
Organizator Fundacja Subvenio, CH-R Sukcesja
Opis **Dancing międzypokoleniowy & Milonga.** Lubisz tańczyć, jeśli tak to ten wieczór jest dla Ciebie, Milonga, muzyka i taniec. Poznaj tajemnice tanga, Nie ważne ile masz lat, taniec łączy pokolenia.
Zapisy Brak

Kategoria SPORT/REKREACJA
Godz. 18:30 – 19:30
Adres ul. Dąbrówki 1, Szkoła Podstawowa Nr 205
Organizator TKKF „Dzikusy"
Opis **Zajęcia ruchowe** dla seniorów. Prowadząca: Agnieszka Krajewska. Uczestniczący zobowiązani są do przyniesienia na zajęcia stroju sportowego.
Zapisy Brak

Kategoria KULTURA
Godz. 19:15
Adres ul. Legionów 21
Organizator Teatr Powszechny w Łodzi
Opis **Spektakl „Arcydzieło na śmietniku".** Koszt biletu dla seniorów 10 zł. Bilety dostępne w kasie Teatru Powszechnego w Łodzi od dnia 15 maja 2017.
Zapisy Ilość biletów ograniczona. Zakup biletu na hasło: Senioralia 2017

Wydarzenia cykliczne

DATA 14.05 – 25.05
Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Legionów 71/73
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie, Filia nr 4
Opis **Wystawa** kolekcjonerska z zasobów czytelnika pt. Akcesoria ułańskie. W witrynie biblioteki przewidywana jest także wystawa książek medycznych o schorzeniach wieku starszego.
Zapisy Brak

DATA 14.05 – 25.05
Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Rojna 39
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Dział Udostępniania
Opis **Wystawa** poradników i książek propagujących zdrowy tryb życia dla seniorów: Zdrowe propozycje**.**
Zapisy Brak

DATA 14.05 – 25.05
Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Wodnika 7
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 18
Opis **Wystawa** fotografii z XX wieku „Wspomnienia ubiegłego wieku".
Zapisy Brak

DATA 14.05 – 25.05
Kategoria KULTURA
Godz. 9:00 -19:00
Adres ul. Powstańców Wielkopolskich 3
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 14
Opis **Moje pasje** – wystawa rękodzieła czytelników.
Zapisy Brak

DATA 14.05 – 25.05
Kategoria KULTURA
Godz. 11:00 -18:00/(sobota – niedziela 11:00 – 17:00)
Adres ul. Wólczańska 31
Organizator Miejska Galeria Sztuki w Łodzi
Opis **Projekt** GLASSTOSTERON to wystawa 14 dżentelmenów zajmujących się szkłem artystycznym. Część z nich to pracownicy Katedry Szkła, a prawie wszyscy to absolwenci Wydziału Ceramiki i Szkła z Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Oglądając wystawy szkła, przeglądając katalogi, wizytując pracownie/katedry/wydziały projektowania szkła bez trudu zauważymy dominację kobiet. To ich twórczość zostaje coraz częściej prezentowana na poświęconych tylko kobietom wystawach szkła – tak dzieje się na świecie i również w Polsce. W projekcie zaproszeni artyści zmierzyli się z koniecznością zaprezentowania obiektów podkreślających ich przynależność do męskiego świata.
Zapisy Brak

DATA 15.05 – 25.05
Kategoria KULTURA
Godz. godziny pracy biblioteki
Adres ul. Wróblewskiego 67
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Polesie, Filia nr 12
Opis **Wystawa** albumów malarstwa pod hasłem „O sztuce, która nie poszła w las, czyli inspirowane w bibliotece". Wystawa amatorskich prac plastycznych czytelniczek, których prace powstały w trakcie warsztatów w cyklu „Warsztat wyobraźni". Dodatkowo dla uczestniczek warsztatów spotkanie z zaproszonym wykładowcą ASP im. Wł. Strzemińskiego w Łodzi, w towarzystwie prowadzącego G. Strumyka
Zapisy Brak

DATA 15.05 – 25.05
Kategoria EDUKACJA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Motylowa 13
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 28
Opis **Loteria książkowa** promująca czytelnictwo. Piękny umysł nie liczy lat. Prowadzenie: bibliotekarki.
Zapisy Brak

DATA 15.05 – 25.05
Kategoria KULTURA
Godz. w godzinach pracy biblioteki
Adres ul. Motylowa 13
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Bałuty, Filia nr 28
Opis **Wystawa"** Kto ma sprawne oczy niech czyta, kto ma dobry słuch niech słucha".
Zapisy Brak

DATA 16.05 – 25.05
Kategoria KULTURA
Godz. godziny pracy biblioteki
Adres ul. Skalna 2
Organizator Miejska Biblioteka Publiczna Łódź-Widzew, Filia nr 1
Opis **Wystawa** prac plastycznych seniorów „Moje małe pasje".
Zapisy Brak

DRZEWO POKOLEŃ

Fumed Fundacja dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

ORGANIZATORZY

60+ CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

KONKURS
DRZEWO POKOLEŃ 2017

II EDYCJA

Organizowany przez Urząd Miasta Łodzi, Uniwersytet Medyczny w Łodzi oraz Fundację dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ma na celu wyłonienie, uhonorowanie i promowanie inicjatyw poświęconych zdrowemu starzeniu oraz integracji międzypokoleniowej.

KATEGORIE KONKURSOWE:

- **BIZNES**
- **SAMORZĄD**
- **ORGANIZACJA POZARZĄDOWA**
- **SENIOR – LIDER**
- **NAGRODA SPECJALNA**

GŁOSOWANIE

Spośród wszystkich zgłoszeń Kapituła Konkursu dokona wyboru 5 nominowanych w każdej kategorii konkursowej. Laureaci Konkursu zostaną wyłonieni w drodze głosowania internetowego, które rozpocznie się **28 kwietnia 2017 r.** Na Państwa głosy czekamy do **19 maja 2017 r.**
Szczegóły dotyczące głosowania i kandydatów znajdują się na stronie:
www.drzewopokolen.umed.pl w zakładce „głosowanie".

FINAŁ KONKURSU

Laureaci poszczególnych kategorii konkursowych zostaną uhonorowani podczas uroczystej Gali Konkursu, która oficjalnie zakończy „IV ŁÓDZKIE SENIORALIA"

UWIEŃCZENIEM GALI BĘDZIE KONCERT **EWY BEM**

SPONSOR GŁÓWNY: SŁUCHMED APARATY SŁUCHOWE

PATRONAT MEDIALNY: Głos Seniora, Karta Seniora Ogólnopolska, MANKO, Zdrowy-Senior.org, seniorzy24.pl

PATRONAT HONOROWY: Marszałek Województwa Łódzkiego Witold Stępień, Wojewoda Łódzki Zbigniew Rau

ORGANIZATORZY

Fumed – Fundacja dla Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

60+ CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA

DRZEWO POKOLEŃ

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

GALA KONKURSU
DRZEWO POKOLEŃ 2017

II EDYCJA

26 maja 2017 r.
godz. 19.00
Aula 1000 CDUM przy ul. Pomorskiej 251

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI
DO ODBIORU:

Zespół ds. Seniorów Urzędu Miasta Łodzi
ul. Zachodnia 47 (pok. 132)
Więcej informacji pod numerem telefonu: 42 638 47 30

SPONSOR GŁÓWNY: SŁUCHMED APARATY SŁUCHOWE

PATRONAT MEDIALNY: Głos Seniora, Karta Seniora Ogólnopolska, MANKO, Zdrowy-Senior.org, seniorzy24.pl

PATRONAT HONOROWY: Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej – Patronat Honorowy; Marszałek Województwa Łódzkiego Witold Stępień; Wojewoda Łódzki Zbigniew Rau

ORGANIZATORZY

IV ŁÓDZKIE SENIORALIA

13 – 26 MAJA 2017

50% ZNIŻKI NA USŁUGI WYBRANYCH PARTNERÓW

PARTNERZY MIEJSKIEJ KARTY SENIORA	ZNIŻKA 50 % NA:
Biuro Turystyczne Alfa Tour Poznań, ul. Szczanieckiej 10/1a tel. 503 58 17 28 https://www.facebook.com/pensjonatyalfatour	pobyty w pensjonatach w Kudowie Zdroju, Sokolcu, Rewalu
BioStudioAgnes Łódź, ul. Wiankowa 5 tel. 669 225 220, www.biostudioagnes.com	usługi fryzjerskie i zabiegi kosmetyczne tj. makijaż permanentny, mezoterapię mikroigłową DermaPen, przedłużanie rzęs, trwała na rzęsy
Centrum Podologiczne Łódź, ul. Michałowicza 18 tel. 42 611 12 15 www.podologic.org	dowolnie wybrany zabieg pedicure specjalistyczny, podologiczny.
Europejska Grupa Medyczna Warszawa, ul. Domaniewska 47/10 tel. 22 290 61 61 www.leczsiezagranica.pl	organizację leczenia zaćmy za granicą z refundacją NFZ. Dotyczy to pakietu podstawowego, którego koszt po zniżce wyniesie 449 zł
GALERIA ZDROWIA Łódź, ul. Radwańska 23/1 tel. 426364253 www.galeriazdrowia.pl	■ zakup sprzętu medycznego, rehabilitacyjnego, ortopedycznego i środków pomocniczych nie objętych refundacja z środków publicznych (NFZ, MOPS, PCPR ■ zakup butów firmy Scholl
„KAMIEŃ MILOWY" Sp.z o.o. **Centrum Rehabilitacji KRASZEWSKIEGO** Łódź, ul. Kraszewskiego 7/9 tel. 42 643 80 06 www.kamienmilowy.org.pl	konsultację specjalistyczną Diers Biomedical Solution
KIND Aparaty Słuchowe ■ Łódź, ul. Piotrkowska 181, tel. 42 633 60 49 ■ Łódź, al. Piłsudskiego 52, tel. 42 637 67 48 ■ Łódź, ul. Rzgowska 281/289, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Budynek Pediatryczny, gab. nr 007, tel. 42 630 21 29	■ zakup baterii do aparatów słuchowych oraz usługę wymiany wężyka w indywidualnej wkładce usznej ■ bezpłatne badanie słuchu ■ bezpłatne przeglądy aparatów słuchowych ■ bezpłatne konsultacje protetyka słuchu w zakresie profilaktyki i terapii słuchu
KOŁOWROTKI Łódź, al. Kościuszki 132 Łódź, ul. Piotrkowska 217 tel. 608 222 308 tel. 661 744 031 www.kolowrotki.com.pl	zakup biletu wstępu i wypożyczenie wrotek/rolek

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

SPONSOR GŁÓWNY

PATRONAT MEDIALNY

50% ZNIŻKI NA USŁUGI WYBRANYCH PARTNERÓW

PARTNERZY MIEJSKIEJ KARTY SENIORA	ZNIŻKA 50 % NA:
Med. Ośrodek Diagnostyki Słuchu i Mowy ■ Łódź, ul. Radwańska 3, tel. 42 631 91 36 ■ Łódź, ul. Aleksandrowska 61/63, tel. 42 252 94 63 ■ Łódź, ul. Lecznicza 6, tel. 42 682 54 75 ■ Łódź, ul. Tatrzańska 112, tel. 42 504 519 983	■ zakup akcesoriów do aparatów słuchowych ■ bezpłatne badanie słuchu
MEDAR PRO Łódź, ul. Rokcińska 122 tel. 42 212 33 97 www.medar-pro.pl	zabiegi rehabilitacyjne. Ze względu na indywidualne dostosowanie terminów zapisy wyłącznie w przychodni.
OPTOKLINIKA Łódź, ul. Gdańska 91/93 tel. 797 538 148 www.optoklinika.pl	profesjonalne badanie wzroku. Badanie wykonane przez optometrystkę. Badanie obejmuje dobór korekcji okularowej oraz ocenę współpracy oczu. Czas trwania 40-60 min.
Poradnia ORTMED Łódź, ul. Wodnika 7 tel. 42 658 29 39 www.otrmed-lodz.pl	zabiegi rehabilitacyjne. Ze względu na indywidualne dostosowanie terminów zapisy wyłącznie w przychodni.
RXS Serwis Łódź, ul. Zbąszyńska 3 tel. 603 807 666, www.rxs.pl	wykonanie usługi mechaniki samochodowej, elektromechaniki, serwisu opon i serwisu układów wydechowych (zniżka nie obejmuje zakupu części)
Salon Optyczny OPTON Łódź, al. Tadeusza Kościuszki 31 tel.: 518 33 66 86 www.opton.pl	■ zakup okularów korekcyjnych ■ zakup okularów przeciwsłonecznych
Stacja Nowa Gdynia Zgierz, ul. Sosnowa 1 tel. 42 714 21 21 www.stacjanowagdynia.pl	bilet wstępu na zajęcia dla seniorów: ■ Trening obwodowy (pon-pt godz. 6:30, 10:00, 18:00) ■ Trening obwodowy w wodzie (czwartek 8:00) ■ Zdrowy Kręgosłup (pon,pt godz.8:00) ■ Joga dla Kręgosłupa (czw. godz. 9:00) ■ Pilates/Indoor walking (wt godz.11:00) Cena biletu 6 zł. Obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne lub osobiste.
Szkoła Tańca Family Dance Łódź, Więckowskiego 16 Tel.: 508 265 019 www.familydance.pl	zakup karnetu na 4 wejścia na zajęcia taneczne do wykorzystania w okresie 13-26 maja.

WWW.SENIORZY.UML.LODZ.PL

Chcesz być opiekunką dzieci?
Chcesz być opiekunką osób starszych?

Profesjonalna Opiekunka 50+

4 Future

OPIEKUNKA 50+

Dołącz do nas!

www.opiekunka50plus.pl | tel. 505 239 309

BEZPŁATNE
BADANIA SŁUCHU

Współpraca z NFZ

25 lat tradycji

400 lokalizacji w Polsce

Tysiące zadowolonych pacjentów

ZAPRASZAMY
DO NASZYCH GABINETÓW

SŁUCHMED
APARATY SŁUCHOWE

Oddziały w Łodzi:

ul. Karola Libelta 16, Centrum Medyczne Bałuty, gab. 62, tel. 42 307 30 22, 733 820 012

ul. Kopernika 25, tel. 42 307 00 67, 733 990 079

ul. Wysoka 10/14, parter, gabinet 2, tel. 42 307 25 77, 730 590 051

ZAPROSZENIE
NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
ważne do 30.06.2017

KUPON NA BATERIE 6 SZT. ZA 10 ZŁ
dla osób noszących aparaty słuchowe
ważny do 30.06.2017

ZAPROSZENIE
NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
ważne do 30.06.2017

KUPON NA BATERIE 6 SZT. ZA 10 ZŁ
dla osób noszących aparaty słuchowe
ważny do 30.06.2017

ZAPROSZENIE NA
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
ważne do 30.06.2017

KUPON NA BATERIE 6 SZT. ZA 10 ZŁ
dla osób noszących aparaty słuchowe
ważny do 30.06.2017

ŁÓDZKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI

Potrzebujesz pomocy w załatwieniu różnych spraw? Nie wiesz jak się za to zabrać? Z przyjemnością Ci pomogę. Opowiem Ci jak to zrobić. Jestem emerytowanym prawnikiem i wspieram moich rówieśników. Wystarczy że zadzwonisz.

Czujesz się samotnie? Nie masz z kim pogadać? Zadzwoń do mnie. Jestem emerytką i chętnie z Tobą porozmawiam na każdy temat.

Chcesz dołączyć do międzypokoleniowego zespołu wolontariuszy? Skontaktuj się z nami: tel. 501 988 014, e-mail: telefonzyczliwosci@gmail.com

CZEKAMY NA TWÓJ TELEFON w poniedziałki, środy i piątki od 15.00 do 19.00

TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 42 638 50 32

WSPARCIE SPECJALISTÓW:
PSYCHOLOG, PRAWNIK, TERAPEUTA, LATARNIK POLSKI CYFROWEJ.

subvenio

60+ CENTRUM AKTYWNEGO SENIORA