

Wtorek, 7 maja 2024

nr 53/2024 (436) DARMOWA GAZETA MIEJSKA

ISSN 2720-0701 | NAKŁAD: 60 000

ŁÓDŹ  
KREUJE  
DLA SENIORÓW

# ŁÓDŹ.pl

DLA SENIORA | DLA MŁODZIEŻY | DLA WYEMIGRANTÓW  
DŁUGOŻYWIĄCYCH ŁÓDŹ

**INAUGURACJA**

**11 MAJA 2024**

**GODZ. 11:00**

**RYNEK**

**MANUFAKTURY**

**10 ŁÓDZKIE SENIORALIA**

**11.05 – 24.05.2024**

BEZPŁATNE PRZEJAZDY KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ W ŁÓDZI DLA POSIADACZY KARTY ŁÓDZIANINA  
Z AKTYWNYM PAKIETEM SENIORA – OD 11 DO 24 MAJA

**UML.LODZ.PL/SENIORZY**

**WWW.FB.COM/SENIORZYWLODZI**

SENIORZE  
WYBIEŻ  
WŁÓDZI

ORGANIZATOR

PARTNER INAUGURACJI

PARTNER PIKNIKU URODZINOWEGO



PATRONAT MEDIALNY



PARTNERZY



MSK: Chojny    MSK: Dąbrowa    MSK: Górna    MSK: Karolew    MSK: Niciarniana    MSK: Olechów  
MSK: Polesie    MSK: Teofilów    MSK: Stary Widzew    MSK: Widzew Wschód    MSK: Żabieniec    MSK: Żubardź





# 10 ŁÓDZKIE SENIORALIA

## 11.05 – 24.05.2024

### Kochani,

Łódź jest miastem otwartym dla każdego. Właśnie dlatego w 2014 roku zorganizowaliśmy pierwsze Łódzkie Senioralia. Od tego momentu minęło już 10 lat, a impreza wpisała się w kalendarz stałych łódzkich wydarzeń. W tym roku z okazji 10., jubileuszowej edycji Senioraliów przygotowaliśmy wiele wydarzeń, które – mam nadzieję – dadzą Państwu wiele radości.

Jubileuszowe Senioralia rozpoczniemy na rynku Manufaktury. Od godziny 11:00 na uczestników będą czekać sportowe, prozdrowotne i kulturalne atrakcje. Ukoronowaniem tego dnia będzie koncert Krzysztofa Cugowskiego. Legendarny rockman, współtwórca Budki Suflera, a dziś muzyk solowy właśnie rozpoczął jeden z najważniejszych okresów na swojej scenicznej drodze. Razem z łódzkimi seniorami uczci 55-lecie swojej kariery artystycznej.

Przez kolejne dwa tygodnie będą mogli Państwo wziąć udział w ponad 400 wydarzeniach w całej Łodzi. Specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy m.in. spacer z przewodnikiem, bezpłatne badania oraz wiele działań sportowych i kulturalnych.

Tę wyjątkową edycję Senioraliów zakończymy w Aquaparku Fała. Do Państwa dyspozycji będą baseny i wanny solankowe, baseny rekreacyjne i jacuzzi, a dla osób spragnionych mocniejszych wrażeń – zjeżdżalnie wodne. Ponadto partnerzy wydarzenia zaproszą Państwa do strefy namiotów, w której będzie można skorzystać z licznych zajęć sportowych, gier zręcznościowych, porad i wielu innych aktywności. Wszystkie atrakcje będą dostępne dla Państwa za darmo.

Szanowni Państwo, już 11 maja przekażę Państwu klucze do bram miasta.  
Przez dwa majowe tygodnie Łódź należy do Was!

Do zobaczenia na Senioraliach!




Wasza Hanna Zdanowska  
Prezydent Miasta Łodzi



SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30



# INAUGURACJA 10 ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

11.05 – 24.05.2024

## STREFA NAMIOTÓW

ZAJĘCIA SPORTOWE  
GRY ZRĘCZNOŚCIOWE  
WARSZTATY RĘKODZIEŁA  
GIMNASTYKA UMYSŁU  
GRA W CHIŃCZYKA  
I JENGĘ XXL  
PORADY SPECJALISTÓW  
BEZPŁATNE BADANIA  
PROFILAKTYCZNE  
I WIELE INNYCH ATRAKCJI

## SCENA

WYSTĘPY TANECZNE,  
KABARETOWE, WOKALNE  
POKAZY SPORTOWE



## GWIAZDA INAUGURACJI

## KRZYSZTOF CUGOWSKI Z ZESPOŁEM MISTRZÓW

ORGANIZATOR



ŁÓDŹ KREUJE  
DLA SENIORÓW

PARTNER



PATRONAT MEDIALNY



WIĘCEJ INFORMACJI: Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej 42 638 47 30/ [dlaseniorow@uml.lodz.pl](mailto:dlaseniorow@uml.lodz.pl)



**HARMONOGRAM**

**10 ŁÓDZKICH SENIORALIÓW**

**12 MAJA 2024 NIEDZIELA**

**SPOTKANIE ZDROWOTNE**



SPORT / REKREACJA

Godz. 10:00 – 13:00

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera w Łodzi / ul. Przyrodnicza 7/9

Opis Zajęcia rehabilitacyjne, porady dietetyczne, warsztaty manualne, spotkanie z pisarzem, spacer nordic-walking, zajęcia na siłowni na świeżym powietrzu, badanie okulistyczne - badanie profilaktyczne w kierunku zaćmy i jaskry.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**ZWIEDZANIE WYSTAWY „PAŁAC PEŁEN BAJEK”**



KULTURA

Godz. 12:00 – 13:00

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

Opis Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy o znanych i lubianych bohaterach filmów animowanych. Pokazujemy „filmowe gwiazdy”, takie jak Miś Uszatek, Muminki, Bolek i Lolek czy Reksio w ich oryginalnej postaci (jako lalki czy celulojdy). Zwiedzanie z audiodeskrypcją wybranych obiektów dla osób niedowidzących i niewidomych. Zbiórka uczestników w kasie Muzeum Kinematografii w Łodzi przy pl. Zwycięstwa 1. Limit 15 osób.

Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl

Koszt Udział bezpłatny

**SPACER PO CENTRUM ŁODZI**



EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/  
Adres Zielona Łódź / Zbiórka przy wejściu na dworzec Łódź Fabryczna - plac Sałacińskiego, od strony ul. Kilińskiego

Opis Ruszamy na spacer od dworca Łódź Fabryczna do placu Wolności, sprawdzając zakamarki i historyjki okolicznych ulic: Narutowicza, Wschodniej, Kilińskiego, Pomorskiej. Na placu Wolności zadrzemy głowy do góry, żeby zobaczyć pamiątki z dawnych lat. Spróbujemy opowiedzieć klimat nieistniejącego dworca Łódź Fabryczna.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SEANS WIELCY MALARZE**



KULTURA

Godz. 12:15

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, Mediateka MeMo / ul. Moniuszki 5, sala Cinema

Opis „Edvard Munch” – biograficzny dokument o życiu i twórczości norweskiego malarza i grafika, uznawanego za jednego z prekursorów ekspresjonizmu. Jego najbardziej rozpoznawalnym dziełem jest „Krzyk” z 1893 roku.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

**SEANS PRZYRODNICZY**



KULTURA

Godz. 13:45

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, Mediateka MeMo / ul. Moniuszki 5, sala Cinema

Opis „Amazonka – rzeka życia” – krajoznawcza podróż wzdłuż znajdującej się w Ameryce Południowej najdłuższej rzeki na Ziemi, liczącej około 6400 km.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

**SPACER W CIEMNOŚCIACH – OPROWADZANIE PO MUZEUM KANAŁU „DĘTKA”**



KULTURA

Godz. 14:00 - I tura/ 14:30 - II tura

Organizator/  
Adres Muzeum Miasta Łodzi / plac Wolności

Opis Zapraszamy do świata łódzkich podziemi, który odsłoni przed nami niezwykle tunel ukryty pod placem Wolności. Podczas zwiedzania opowiemy o historii łódzkich wodociągów i kanalizacji oraz przybliżymy tajemnice artystycznej mistyfikacji przygotowanej w Muzeum Kanału „Dętka” przez współczesnego artystę Roberta Kuśmirowskiego.

Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00 - 16:00 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt 1 zł



**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 12 MAJA 2024 NIEDZIELA

## POTAŃCÓWKA

SPORT /  
REKREACJA

Godz. 15:00

Organizator/  
Adres MSK: Chojny - Centrum Kultury Młodych / ul. Lokatorska 13

Opis „Od tanga do polki” – potańcówka w CKM-ie. Projekt dofinansowano ze środków Fundacji ORLEN w ramach programu Moje miejsce na Ziemi.

Zapisy 42 684 24 02/ <https://msk.lodz.pl/msk/od-tanga-do-polki-warsztaty-taneczne-w-msk/>

Koszt Udział bezpłatny

## SPEKTAKL „SEKS DLA OPORNYCH”



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi / ul. Więckowskiego 15, Duża Scena

Opis Alice i Henry, dwoje pięćdziesięcioparolatków, wybrali się do ekskluzywnego hotelu, żeby odświeżyć swoje małżeństwo i wyrwać się z codziennej rutyny. Przy pomocy poradnika szukają sposobu na dodanie pikanterii związkowi, jednak każde z nich koncertowo psuje romantyczne chwile uniesienia.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Seniorów obowiązuje cena promocyjna 30 zł. Rezerwacji/ zakupu można dokonać osobiście w kasie teatru lub poprzez kontakt telefoniczny: 42 636 05 92, 885 44 06 11, wt. – sob. w godz. 12:00 - 19:00/ 42 630 20 86, 601 432 520, pon. – pt. w godz. 08:00 - 16:00.

## SPEKTAKL „DWOJE”



KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Mała Scena

Opis Jest rok 1948. Około trzydziestoletnia Niemka Anna przychodzi do Chaima, starego rabina, aby prosić go o lekcję hebrajskiego, ponieważ chce wyemigrować do Palestyny. To życzenie, stanowi w dramacie „Dwoje” Rona Elishy część przejmującej historii ludzi naznaczonych okrucieństwem II wojny światowej i tragedią Holocaustu.

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

## SPEKTAKL „UCIEKINIERKI”



KULTURA

Godz. 19:15

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

Opis To historia o kobietach. Bohaterki różni wszystko – wiek, doświadczenie i styl życia. Ich przypadkowe spotkanie staje się okazją do opowiedzenia o sile kobiecej przyjaźni, potrzebie miłości i odwadze bycia sobą. To opowieść o tym, jak często kobiety poświęcają się, stawiając potrzeby innych ponad swoje.

Zapisy 42 633 50 36 / bilety@powszechny.pl/ online <https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/uciekiniarki/>

Koszt 20 zł – specjalna cena w ramach Łódzkich Senioraliów dla osób powyżej 60. roku życia (na podstawie dokumentu tożsamości)

## 13 MAJA 2024 PONIEDZIAŁEK

## ZAJĘCIA ZUMBY

SPORT /  
REKREACJA

Godz. 9:00 -10:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Rzgowska 170

Opis Zajęcia taneczno-fitnessowe nastawione na dużą aktywność ruchową obejmującą pracę mięśni, równowagę, gibkość i cardio.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

## KIOSK PROFILAKTYCZNY



ZDROWIE

Godz. 9:00 - 17:00

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

Opis Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowskiego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## PRELEKCJA „INDIANIE AMERYKI PÓŁNOCNEJ”



EDUKACJA

Godz. 10:00

Organizator/  
Adres Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Bartoka 27

Opis Prelekcja ukazuje życie codzienne, kulturę i zwyczaje od czasów pojawienia się Indian w Nowym Świecie aż do współczesności.

Zapisy 571 553 057

Koszt Udział bezpłatny

## PORADY KOSMETYCZNE



PORADY

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres BioStudioAgnes / ul. Więckowskiego 13/7U, parter

Opis Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.

Zapisy 669 225 220 z hasłem Senioralia

Koszt Udział bezpłatny

## ZWIEDZANIE KOMPOSTOWNI MIEJSKIEJ



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres Zarząd Gospodarowania Odpadami w Łodzi / ul. Sanitariuszek 70/72

Opis Zwiedzanie Kompostowni Miejskiej przyjmującej odpady zielone, zapoznanie się z procesem technologicznym produkcji kompostu i jego zastosowaniem przy uprawie roślin.

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.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**13 MAJA 2024 PONIEDZIAŁEK**

**DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO**



PORADY

Godz. 10:00 -12:00

Organizator/  
Adres Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / dyżur telefoniczny pod numerem 42 638 27 08

Opis Podczas dyżuru będą mogli Państwo uzyskać informacje nt.: zmian w przepisach podatkowych, funkcjonalności Platformy Usług Elektronicznych ZUS-u, mLegitymacji, korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTATY UMUZYKALNIAJĄCE**



ZDROWIE

Godz. 10:15 -12:15

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Rzgowska 170

Opis Zajęcia mające na celu wspólne śpiewanie, poprawę pamięci poprzez naukę tekstów oraz wspólne granie na instrumentach muzycznych.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

**TAI CHI**



SPORT / REKREACJA

Godz. 11:00 - 12:30

Organizator/  
Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródłiska I, w pobliżu altany

Opis Ćwiczenia tai chi – to starochińska forma aktywności ruchowej, która rozwija ciało i umysł. Określana jest często jako „medytacja w ruchu”. To ćwiczenia zapewniające doskonałe zdrowie i redukujące stres, odpowiednie dla ludzi w każdym wieku.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO OGRODZIE BOTANICZNYM**



EDUKACJA

Godz. 11:00

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

Opis Uczestnicy będą mogli zwiedzić najpiękniejsze miejsca Ogrodu, poznać jego historię, zobaczyć najciekawsze kolekcje roślinne, a także odwiedzić Skansen Roślinny. Zbiórka przy kasie od strony ul. Krzemienieckiej.

Zapisy 42 628 72 34 / 42 628 72 32

Koszt 7 zł

**GIMNASTYKA 60+**



SPORT / REKREACJA

Godz. 11:15 - 12:15

Organizator/  
Adres MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3

Opis Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia wykonywane podczas zajęć pielęgnują koordynację nerwowo-mięśniową, wzmacniają pracę serca oraz zapobiegają depresji.

Zapisy 510 313 310 / ariadna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA „Z TAŃCEM PRZEZ ŚWIAT”**



SPORT / REKREACJA

Godz. 11:30 -12:30

Organizator/  
Adres: Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Felińskiego 7

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

Zapisy 697 404 697

Koszt Udział bezpłatny

**WYKŁAD „SZTUCZNA INTELIGENCJA – JAK SIĘ Z NIĄ ZAPRZYJAŹNIC?”**



EDUKACJA

Godz. 12:00 - 13:30

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Akademia Zdrowego Starzenia/ al. Kościuszki 4, aula im. Pruszczyńskiego

Opis Wykład ma na celu zapoznanie słuchaczy z rolą sztucznej inteligencji w życiu każdego z nas. Podczas zajęć zostaną również zaprezentowane funkcje generatywnej sztucznej inteligencji dostępne dla wszystkich użytkowników Internetu. Wykład poprowadzi mgr Martyna Głogowska.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SEANS FILMOWY**



KULTURA

Godz. 12:00 - 14:00

Organizator/  
Adres EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3

Opis Seans w kinie Narodowego Centrum Kultury Filmowej EC1 - „Biała Odwaga”. Miłość, zdrada i poświęcenie w historii dwóch podhalańskich rodów wystawionych na najtrudniejszą próbę podczas niemieckiej okupacji.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

**ZAJĘCIA TANECZNE**



SPORT / REKREACJA

Godz. 12:30

Organizator/  
Adres MSK: Karolew - Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A

Opis Otwarte zajęcia grupy Cheerleaderek 60+.

Zapisy 501 939 033

Koszt Udział bezpłatny

**GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP**



SPORT / REKREACJA

Godz. 12:30 -13:30

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Rzgowska 170

Opis Zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 13 MAJA 2024 PONIEDZIAŁEK

## WYKŁAD ORAZ BADANIE W ZAKRESIE OSTEOPOROZY



EDUKACJA/

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Urząd Miasta Łodzi - Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych/ Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora, ul. Nastrojowa 10
Opis	Wykład wygłosi prof. dr hab. med. Ewa Sewerynek Kierownik Zakładu Zaburzeń Endokrynnych i Metabolizmu Kostnego, Katedry Endokrynologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Tematy, które zostaną poruszone w trakcie spotkania: czynniki mające wpływ na zdrowie kości; zasadnicza rola aktywności fizycznej na poprawę BMD; przyczyny upadków oraz ich negatywne następstwa; działania pomagające zapobiegać upadkom; identyfikacja i sposoby eliminacji czynników ryzyka zachorowania na osteoporozę; rola prawidłowej diety w profilaktyce osteoporozy. Po wykładzie dla każdej z uczestniczek zostanie przeprowadzona ocena ryzyka wystąpienia poważnych złamań osteoporotycznych z użyciem narzędzia FRAX.
Zapisy	42 638 47 60
Koszt	Udział bezpłatny

## WARSZTATY EMISJI GŁOSU



EDUKACJA

Godz.	13:30
Organizator/ Adres	MSK: Żabieniec - Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” / ul. Limanowskiego 166
Opis	Otwarte zajęcia nauki prawidłowej emisji głosu i dykcji. Uczestnicy będą mogli rozwinąć umiejętności głosowe i artykulacyjne, pogłębić samoświadomość w tym zakresie, poznać zasady właściwego operowania słowem, głosem. Prowadząca, Dorota Radziewicz, poruszy także zagadnienia dotyczące eliminowania istniejących dysfunkcji.
Zapisy	42 653 36 45 / d.radziewicz@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

## ZWIEDZANIE ORIENTARIUM



EDUKACJA

Godz.	13:30 oraz 14:15
Organizator/ Adres	Miejski Ogród Zoologiczny w Łodzi / ul. Konstancyńska 8/10
Opis	W ramach biletu do Orientarium Zoo Łódź zapraszamy na wycieczki pod tytułem „Jak tworzymy oceany”. Zwiedzania podziemi odbywają się w niedostępnym na co dzień obszarze Orientarium, czyli na tajemniczym poziomie -1. Dowiemy się na nich, jak z łódzkiej kranówki zrobić wodę niczym w Oceanie Indyjskim. Poznamy najmniejsze wodne organizmy, czyli składniki planktonu. Dowiemy się, jak istotną rolę pełni woda w organizmie człowieka. Spotkamy tu też zwierzęta, które wymarły miliony lat temu, a także dowiemy się, dlaczego niektóre oczyszczalnie ścieków zatrudniają... małże. Będzie też okazja zobaczyć największą w Polsce krewetkę, a także pobawić się w chemika.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Bilet wstępu do Orientarium Zoo Łódź: z Kartą Łodzianina 50 zł, bez Karty 80 zł, dodatkowe wycieczki są bezpłatne.

## WYKŁAD DOT. PROFILAKTYKI INTYMNEJ



EDUKACJA

Godz.	14:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne «Śródmieście» Sp. z o.o./ul. Zachodnia 60 – parter (gabinet profilaktyki intymnej)
Opis	Wykład prowadzony przez lekarzy ginekologów na temat zagadnień dotyczących profilaktyki intymnej.
Zapisy	577 166 118 - pon. - pt. w godzinach 12.00 - 16.00
Koszt	Udział bezpłatny

## WARSZTATY PLASTYCZNE



EDUKACJA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	MSK: Żubardź - Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej / ul. Żubardzka 3
Opis	Pejzaże ze Studio Maestro+. W trakcie spotkania powstaną prace z wykorzystaniem technik pastele oraz farby wodne.
Zapisy	42 651 67 47
Koszt	20 zł

## SPEKTAKL „SZALONE NOŻYCKI”



KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Teatr Powszechny w Łodzi / ul. Legionów 21, Duża Scena
Opis	Salon fryzjerski „Szalone nożyczki” słynie z doskonałej obsługi i profesjonalnych usług, niestety na jego nienaruszonej reputacji pojawia się skaza – morderstwo w sąsiadującym z salonem mieszkaniu dokonane przez nieznanego sprawcę. Podejrzani są zarówno pracownicy salonu, jak i jego klienci. I tu do akcji wkraczają... Widzowie. To Państwo, biorąc czynny udział w śledztwie, wskazują winnego, to dzięki Wam dzielni policjanci mogą odtworzyć feralne zdarzenie z najdrobniejszymi szczegółami, to wreszcie Państwo, Widzowie, decydujecie o zakończeniu sztuki.
Zapisy	42 633 50 36 / bilety@powszechny.pl/ online <a href="https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/szalone-nozyczki/">https://powszechny.pl/pl/teatr/spektakle/szalone-nozyczki/</a>
Koszt	20 zł – specjalna cena w ramach Łódzkich Senioraliów dla osób powyżej 60. roku życia (na podstawie dokumentu tożsamości)

## WYCISK PO PRACY

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	16:30 – 17:15
Organizator/ Adres	MOSiR w Łodzi/ Hala Sportowa przy ul. Skorupki 21
Opis	Ćwiczenia z piłkami pilates, gumami oporowymi, hantelkami.
Zapisy	536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00
Koszt	Udział bezpłatny

## WARSZTAT ROBIENIA NATURALNYCH MYDEŁEK



EDUKACJA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	Fundacja „Strefa”/ Miejsce Aktywności Lokalnej, ul. Wólczańska 168
Opis	Warsztat robienia naturalnych mydełek. Podczas spotkania poznamy różne techniki i eksperymentujemy z zapachami. Każdy z uczestników wykona i zabierze do domu własne mydełko.
Zapisy	508 173 362/ kontakt@fundacjastrefa.pl
Koszt	Udział bezpłatny

## FIRST RUN

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	17:00 – 18:30
Organizator/ Adres	MOSiR w Łodzi/ Park 3 Maja
Opis	Bieganie dla początkujących.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!



**13 MAJA 2024 PONIEDZIAŁEK**

**SPOTKANIE GRUPY LITERACKIEJ „CENTAURO”**



KULTURA

Godz. 17:00 – 19:00

Organizator/  
Adres MSK: Górna – Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1

Opis Spotkanie najstarszej działającej w Łodzi grupy literackiej i jej sympatyków.

Zapisy: Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

**GIMNASTYKA KOREKCYJNA**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 18:00 – 18:45

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Ta gimnastyka to doskonały sposób na profilaktykę i zapobieganie schorzeniom kręgosłupa.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt: Udział bezpłatny

**GIMNASTYKA W WODZIE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 19:15 – 20:00

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Zajęcia ogólnorozwojowe, wykonywane w wodzie.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt: Bilet wstępu na pływalnię – 15 zł

**BADANIA DENSYTOMETRYCZNE**



ZDROWIE

Godz. do ustalenia przy umawianiu

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi/ al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie gęstości kości, które umożliwia ocenę zagrożenia osteoporozą.

Zapisy 534 748 636 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt: Udział bezpłatny



**14 MAJA 2024 WTOREK**

**POKAZOWA LEKCJA JĘZYKA FRANCUSKIEGO**



EDUKACJA

Godz. 9:00

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

Opis Podczas lekcji uczestnicy nauczą się wielu przydatnych zwrotów, ale również poznają wiele ciekawostek językowych.

Zapisy 512 846 202/ kursy@aflodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

**KIOSK PROFILAKTYCZNY**



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 15:00

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

Opis Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt: Udział bezpłatny

**WYCIECZKA PIESZA**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 9:30

Organizator/  
Adres PTTK Oddział Łódzki – Klub Turystów Piesznych Salamandra / Zbiórka - Przystanek MPK 43B przy dworcu Łódź Kaliska

Opis Wycieczka piesza na trasie Żabiczki - wzdłuż Neru - Bechcice - Lutomiernik (zwiedzanie) (dystans 11 km). Odjazd o Godz. 9.42

Zapisy Nie są wymagane

Koszt: Za przejazd MPK uczestnicy płacą indywidualnie

**JĘZYK ANGIELSKI**



EDUKACJA

Godz. 10:00 – 10:45 grupa początkująca/ 11:00 – 11:45 grupa zaawansowana/

Organizator/  
Adres MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1

Opis Lektorat języka angielskiego.

Zapisy 42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisy@msk.lodz.pl

Koszt: 40 zł/ miesiąc

**WARSZTAT „POMIAR SZYBKOŚCI REAKCJI”**



ZDROWIE

Godz. 10:00 – 11:30

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Cytobiologii i Proteomiki/ ul. Mazowiecka 6/8 pok. 48, parter

Opis Warsztat rozpoczniemy od krótkiego wprowadzenia nt. reakcji i bodźców, następnie wykonamy w parach pomiary, a także obliczymy czas reakcji każdego chętnego uczestnika i porozmawiamy o tym, co może wpływać na czas reakcji. Warsztat poprowadzi dr n. med. Marta Stasiak.

Zapisy 42 272 57 20

Koszt: Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 14 MAJA 2024 WTOREK

## WARSZTATY UMUZYKALNIAJĄCE



ZDROWIE

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ ul. Felińskiego 7

Opis Wspólne śpiewanie, poprawa pamięci poprzez naukę tekstów oraz wspólne granie na instrumentach muzycznych.

Zapisy 697 404 697

Koszt Udział bezpłatny

## PORADY KOSMETYCZNE



PORADY

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres BioStudioAgnes / ul. Więckowskiego 13/7U, parter

Opis Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.

Zapisy 669 225 220 z hasłem Senioralia

Koszt Udział bezpłatny

## WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PAWILONACH PALMIARNI



EDUKACJA

Godz. 10:30

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

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

Zapisy: 42 674 96 65

Koszt: 8 zł

## WARSZTATY PLASTYCZNE



EDUKACJA

Godz. 11:00 - 12:30

Organizator/  
Adres MSK: Chojny - Centrum Kultury Młodych/ ul. Lokatorska 13

Opis „Rzeźbą Piotrkowska stoi...” - warsztaty plastyczne techniką rzeźby w gipsie z cyklu „Łódź - miasto z artystyczną duszą”.

Zapisy 42 684 24 02/ m.marszalkowska@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTAT „JAK DOBRZE WYKONAĆ POMIAR CIŚNIENIA I TĘTNA KRWI ORAZ DLACZEGO JEST TO TAK ISTOTNE”



ZDROWIE

Godz. 11:30 - 13:00

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Cytobiologii i Proteomiki/ ul. Mazowiecka 6/8 pok. 48, parter

Opis Warsztat poprowadzi dr n. med. Marta Stasiak.

Zapisy 42 272 57 20

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTATY PLASTYCZNE



EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/  
Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi / plac Wolności 14

Opis Na warsztatach zostanie przedstawiona postać Lecha Kunki, niezwykle ciekawego twórcy, wizualnego awangardzisty. Malarz, grafik, projektant, rzeźbiarz, który tworzył w wielu obszarach sztuki, pozostawił po sobie liczne realizacje oraz projekty dla Teatru Lalek Arlekin w Łodzi. Zajęcia będą wzbogacone o możliwość wykonania pracy plastycznej na płasko inspirowanej twórczością artysty.

Zapisy 665 655 606

Koszt 15 zł

## OPROWADZANIE Z PRZEWODNIKIEM PO WYSTAWIE HISTORYCZNEJ „PRZETWARZANIE ENERGII”



EDUKACJA

Godz. 12:00 - 13:00

Organizator/  
Adres EC1 Łódź - Miasto Kultury/ ul. Targowa 1/3

Opis Ekspozycja krok po kroku opisuje fazy działania elektrowni. Zaczyna się na placu węglowym, gdzie przechowywano miesięczną rezerwę głównego źródła energii. Jako odwiedzający poznajemy obieg technologiczny pary wodnej i przetwarzanie jej w prąd. Następnie w Rozdzielni zarządzamy jego dystrybucją. Godzinne oprowadzanie w towarzystwie animatorów i animatorów pozwala także poznać historię Elektrowni Łódzkiej.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

## MISY I GONGI - TERAPIA NATURALNA



ZDROWIE

Godz. 12:00 - 13:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Cieszkowskiego 6

Opis Zajęcia przy użyciu mis i gongów, mające na celu wzmocnienie energii życiowej, pogłębienie i uspokojenie oddechu, likwidację napięcia energetycznego gromadzonego w ciele, polepszenie jakości snu i radzenia sobie ze stresem.

Zapisy 42 689 11 60

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTAT „MUZYKOTERAPIA KREATYWNA – TWÓRCZA AKTYWIZACJA SENIORÓW”



ZDROWIE

Godz. 12:00 - 13:30

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Psychodermatologii/ Centrum Psychologii i Muzykoterapii, ul. Piotrkowska 46, lok. 5 (na domofonie 55)

Opis Uczestnicy dowiedzą się, jak za pomocą muzyki zadbać o swój dobrostan psychiczny. Warsztat poprowadzi dr n. med. Bartłomiej Tarkowski

Zapisy 42 675 73 09 w godz. 10:00 - 14:00

Koszt Udział bezpłatny

## WYKŁAD Z PSYCHOLOGIEM: ASERTYWNOŚĆ



EDUKACJA

Godz. 12:00 - 14:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ ul. Rzgowska 170

Opis Wykład ma na celu poznanie technik radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, stresem i problemami wieku 60+.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**14 MAJA 2024 WTOREK**

**WARSZTAT „SKUTECZNA KOMUNIKACJA Z RODZINĄ I BLISKIMI”**



ZDROWIE

Godz. 12:00 - 16:00

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Akademickie Biuro Karier/ Centrum Informacyjno - Biblioteczne, ul. Muszyńskiego 2, piętro II, Patio

Opis Uczestnicy będą ćwiczyć swoje kompetencje komunikacyjne. Warsztat poprowadzi Joanna Szmich.

Zapisy 785 911 517 - w godzinach 9:00 - 15:00

Koszt Udział bezpłatny

**WYKŁAD I SPACER SZLAKIEM PARKÓW I ZIELNI MIEJSKIEJ**



KULTURA

Godz. 13:00

Organizator/  
Adres Muzeum Miasta Łodzi, Muzeum Sportu i Turystyki / Zatoka Sportu, al. Politechniki 10

Opis Spotkanie poświęcone Stefanowi Rogowiczowi - architektowi zieleni miejskiej w Łodzi - oraz historii powstawania parków łódzkich. W ramach spotkania zorganizowany zostanie spacer po parku Klepacza oraz Poniałowskiego.

Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00-16:00 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt 1 zł

**WYKŁAD „TRADYCYJNE SĄDY PRZYDOMOWE – PRZYRÓDNICZE I FITOTERAPEUTYCZNE ZNACZENIE”**



EDUKACJA

Godz. 13:15 - 14:45

Organizator/  
Adres Uniwersytet Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej, Wydział Chemiczny Politechniki Łódzkiej - stary gmach, sala Ch-1 (2 piętro) budynek A 27, ul. Żeromskiego 116

Opis Wykład wygłosi Pani Katarzyna Krakowska, Dyrektor Zespołu Parków Krajobrazowych Województwa Łódzkiego, która opowie o tym, co możemy zrobić w najbliższym otoczeniu dla zachowania dziedzictwa natury dla siebie i przyszłych pokoleń.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**ZWIEDZANIE PAŁACU HERBSTA**



KULTURA

Godz. 14:00 - 15:00

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

Opis Orowadzanie po wnętrzach Pałacu Herbsta.

Zapisy 506 941 803, 42 674 96 98 w. 35, pon.-pt. 8:00 - 16:00/edu.herst@msl.org.pl

Koszt 1 zł

**WYKŁAD**



EDUKACJA

Godz. 14:00 - 15:00

Organizator/  
Adres Centrum Nauki i Techniki EC1 Łódź - Miasto Kultury/ ul. Targowa 1/3

Opis Wykład w audytorium Centrum Nauki i Techniki EC1 - „Kiedy mam sześćdziesiąt cztery lata, czyli o tym, jak ciekawe, twórcze i owocne staje się życie po sześćdziesiątce.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

**SPACER Z PRZEWODNIKIEM**



KULTURA

Godz. 14:00 - 15:30

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

Spacer z przewodnikiem przybliżający początki działalności Karola Scheiblera na terenie Łodzi. Zobaczymy dawne zabudowania fabryczne zwane Centralą oraz okolice historycznego Wodnego Rynku. Te pierwsze ślady osiedlenia się w Łodzi ww. fabrykanta stały się zalążkiem wspaniałego zespołu architektonicznego Księży Młyn, nazywanego nie bez przesady, samowystarczalnym miastem w mieście. Podczas spotkania odwiedzimy także zabytkowe wnętrza pałacu rodziny Scheiblerów, obecnej siedziby Muzeum Kinematografii w Łodzi.

Opis

Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTATY TAŃCA HIP-HOP**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 14:15

Organizator/  
Adres Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko”/ Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych, ul. Zachodnia 54/56

Opis Otwarte warsztaty tańca hip-hop, podczas których uczestnicy dowiedzą się, skąd wywodzi się ta kultura, poznają podstawowe kroki i elementy tego stylu oraz uzyskają informacje, jak łączyć go z innymi aktywnościami.

Zapisy 513 102 508 / kontakt@centerko.org

Koszt Udział bezpłatny

**KONCERT W DOBRYM STYLU**



KULTURA

Godz. 15:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów- Centrum Twórczości Lutnia / ul. Łanowa 14

Opis Koncert „Z piosenką i żartem - co każdemu w duszy gra” program wokalnno-muzyczny w wykonaniu Stowarzyszenia Śpiewaczego Anna z MSK.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**BRYDŹ NA GÓRNEJ – GR. I**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 15:00 - 19:00

Organizator/  
Adres MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1

Opis Spotkania miłośników brydża.

Zapisy 42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

**WARSZTATY TANECZNE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 15:30 - 17:00

Organizator/  
Adres MSK: Niciarniana - Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3

Opis Warsztaty taneczne realizowane w ramach projektu „Od tanga do polki”. Będą królować przedwojenne tańce.

Zapisy 510 313 310/ ariadna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 14 MAJA 2024 WTOREK

## WARSZTATY PLASTYCZNE



EDUKACJA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	MSK: Żubardź- Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej / ul. Żubardzka 3
Opis	Pejzaże ze Studio Maestro+. Na spotkaniu powstaną prace z wykorzystaniem technik pastele oraz farby wodne.
Zapisy	42 651 67 47
Koszt	20 zł

## WYCISK PO PRACY

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	16:30 – 17:15
Organizator/ Adres	MOSiR w Łodzi/ Hala Sportowa przy ul. Skorupki 21
Opis	Ćwiczenia z piłkami pilates, gumami oporowymi, hantelkami.
Zapisy	536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00
Koszt	Udział bezpłatny

## GRA W BINGO

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	17:00 - 18:00
Organizator/ Adres	MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3
Opis	Gra w bingo. Nagroda główna to podwójne zaproszenie na potańcówkę w Domu Kultury Ariadna. Bingo to gra liczbowo-kartkowa, która wymaga spostrzegawczości oraz koncentracji i jednocześnie sprawia wiele radości.
Zapisy	510 313 310 / ariadna@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

## SPEKTAKL „RODZEŃSTWO”



KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Scena Kameralna
Opis	Rodzeństwo Thomasa Bernharda to rzecz o miłości. Niezwykle trudnej, zakleszczającej bohaterów w bolesnym uścisku żalu, poczucia krzywdy, momentami nawet gniewu i nienawiści. Mimo cierpienia protagonisty Bernharda Igną do siebie, chcą trzymać się razem, tworzyć rodzinę.
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)
Koszt	30 zł - na hasło: Senioralia

## SPEKTAKL „SEKSUALNE NEUROZY NASZYCH RODZICÓW”



KULTURA

Godz.	19:00
Organizator/ Adres	Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Mała Scena
Opis	Odważna, prowokująca sztuka Lukasa Bärfussa, jednego z najwybitniejszych niemieckojęzycznych autorów swojego pokolenia, podejmuje temat seksualności osób niepełnosprawnych intelektualnie. Stawia pytania: czym jest normalność i kto określa, co nią jest? Jakie są ramy wolności i kto powinien je ustalać?
Zapisy	Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)
Koszt	30 zł - na hasło: Senioralia

## 14 MAJA 2024 WTOREK

## TANIEC WSPÓŁCZESNY

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	20:00 – 21:00
Organizator/ Adres	MOSiR w Łodzi/ Hala Sportowa przy ul. Skorupki 21
Opis	Taniec współczesny to różne formy swobodnej wypowiedzi ruchowej – uczy koordynacji, ćwiczy pamięć ruchową, pomaga wzmocnić kondycję fizyczną.
Zapisy	536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00
Koszt	Udział bezpłatny

## 15 MAJA 2024 ŚRODA

## KIOSK PROFILAKTYCZNY



ZDROWIE

Godz.	9:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ / Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ, ul. Targowa 35
Opis	Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowskiego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## BADANIE ENDOSKOPOWE ZNAMION



ZDROWIE

Godz.	9:30 – 10:30
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala Zakładu Kosmetologii, parter
Opis	Badanie endoskopowe znamion.
Zapisy	42 272 55 99
Koszt	Udział bezpłatny

## WARSZTAT – FAKTY I MITY DIETETYCZNE



ZDROWIE

Godz.	10:00 – 11:00
Organizator/ Adres	Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Felińskiego 7
Opis	Warsztat z dietetykiem związany ze zdrowym stylem życia, prawidłowymi nawykami żywieniowymi i zdrowym odżywianiem.
Zapisy	697 404 697
Koszt	Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA ARTETERAPEUTYCZNE



ZDROWIE

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	MSK: Karolew - Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A
Opis	Spotkanie twórczo-rozwojowe, zajęcia arteterapeutyczne dla osób, które chcą zwiększyć lub utrzymać swój dobrostan, dbających o dobrą komunikację z innymi, pragnących pozostać w świadomym kontakcie ze swoimi emocjami. Używamy sztuki i technik plastycznych jako narzędzia rozwojowego, jako sposobu wyrażenia siebie, swoich emocji i przeżyć. Arteterapia to również trening umysłu zawierający ćwiczenia pamięci, kreatywności i koncentracji.
Zapisy	501 939 033
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**15 MAJA 2024 ŚRODA**



**PORADY KOSMETYCZNE**



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/  
Adres BioStudioAgnes / ul. Więckowskiego 13/7U, parter

Opis Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.

Zapisy 669 225 220 z hasłem Senioralia

Koszt Udział bezpłatny

**WYKŁAD „ZATROSCZ SIĘ O SKÓRĘ. CZUJNOŚĆ ONKOLOGICZNA ORAZ ZAPOBIEGANIE NOWOTWOROM SKÓRY W PIGUŁCE”**



ZDROWIE

Godz. 10:30 – 11:00

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala 4B

Opis Wykład poprowadzi dr Anna Erkiert-Polguj.

Zapisy 42 272 55 99

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTAT „POMIAR SZYBKOŚCI REAKCJI”**



ZDROWIE

Godz. 10:00 – 11:30

Organizator/  
Adres Zakład Cytobiologii i Proteomiki, Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ ul. Mazowiecka 6/8, pok. 48, parter

Opis Warsztat rozpoczniemy od krótkiego wprowadzenia nt. reakcji i bodźców, następnie wykonamy w parach pomiary, a także obliczymy czas reakcji każdego chętnego uczestnika i porozmawiamy, co może wpływać na czas reakcji. Warsztaty poprowadzi: dr n. med. Marta Stasiak.

Zapisy 42 272 57 20

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTATY ARTETERAPEUTYCZNE**



KULTURA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres Filia nr 35 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Ferment, ul. Wróblewskiego 67

Opis „Słowa-od-nowa” – warsztaty tworzenia kolaży słownych, podczas których zajmiemy się recyklingiem, czyli powtórny wykorzystaniem oraz przeróbką słów i zdań powycinanych z czasopism. Podczas kreatywnej pracy z wycinkami prasowymi poszukamy dla nich nowych kontekstów, z gotowych fraz stworzymy nowe teksty i spróbujemy coś wyczytać między wierszami.

Zapisy 571 553 035

Koszt Udział bezpłatny

**SEANS MUZYCZNY**



KULTURA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, MSK: Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93

Opis „Panie mają głos” – wokalne popisy najstynniejszych śpiewaczek operowych i piosenkarek estradowych ostatnich 70. lat. Fragmenty koncertów i archiwalnych programów rozrywkowych z udziałem m.in. Marii Callas, Edith Piaf, Heleny Vondrackovej, Dalidy, Celine Dion, Whitney Houston i „Adele.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

**SPACER NORDIC WALKING PO LESIE HARCERSKIM**



SPORT /  
REKREACJA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi / zbiórka przy przystanku ŁKA Radogoszcz Zachód

Opis Spacer nordic walking to bezpieczna aktywność, która pozytywnie wpływa na ogólną kondycję, wzmacnia mięśnie, dotlenia organizm oraz poprawia krążenie. Zajęcia finansowane z budżetu miasta.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**RYTMIKA – GIMNASTYKA**



SPORT /  
REKREACJA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia / ul. Łanowa 14

Opis Warsztaty przy muzyce dla seniorów 60+ wpływające na poprawę kondycji psychofizycznej, poprawiające koncentrację, koordynację ruchową i poczucie rytmu. Ćwiczenia z rekwizytami: sigumą, piłką, chustą animacyjną oraz klawesami.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**OPROWADZANIE I WARSZTAT PLASTYCZNY**



KULTURA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres Muzeum Miasta Łodzi / ul. Ogrodowa 15

Opis Spotkanie dla miłośników rękodzieła, amatorów wszelkich prac typu DIY (Zrób To Sam), a przede wszystkim osób, które pragną poznać historię rozwoju miasta Łodzi z różnych perspektyw. W pierwszej części spotkania odbędzie się prezentacja wystawy stałej „Łódź w Europie, Europa w Łodzi. Ziemia Obiecana wczoraj i dziś”, podczas której uczestnicy będą mogli poznać nie tylko eksponaty świadczące o wyjątkowym rozwoju miasta, ale również przełomowe wynalazki i przedmioty rzemiosła artystycznego. W drugiej części każdy uczestnik będzie miał okazję spróbować swoich sił w pracy warsztatowej, której efektem będą wyjątkowe breloki do kluczy.

Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00 - 16:00 / edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt 1 zł

## 15 MAJA 2024 ŚRODA

WYKŁAD „KROKI KU ZDROWIU:  
PODOLOGIA DLA AKTYWNYCH SENIORÓW”

ZDROWIE

Godz. 11:00 – 11:30  
 Organizator / Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala 4B  
 Opis Wykład poprowadzi dr Anna Erkiert-Polguj.  
 Zapisy 42 272 55 99  
 Koszt Udział bezpłatny

## TAI CHI

SPORT /  
REKREACJA

Godz. 11:00 – 12:30  
 Organizator / Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródlika I, w pobliżu altany  
 Opis Ćwiczenia tai chi – to starochińska forma aktywności ruchowej, która rozwija ciało i umysł. Określana jest często jako „medytacja w ruchu”.  
 Zapisy Nie są wymagane  
 Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTAT „AUTOMASAŻ TWARZY”



ZDROWIE

Godz. 11:30 – 12:30  
 Organizator / Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala Zakładu Kosmetologii, parter  
 Opis Uczestnicy zadbają o swoją twarz, poznając techniki masażu.  
 Zapisy 42 272 55 99  
 Koszt Udział bezpłatny

## IMPROWIZACJE TANECZNO-RUCHOWE

SPORT /  
REKREACJA

Godz. 11:30 – 12:30  
 Organizator / Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ ul. Cieszkowskiego 6  
 Opis Taniec jest jedną z lepszych form aktywności osób w każdym wieku, nie wymaga specjalnych umiejętności, a w grupie można świetnie się bawić.  
 Zapisy 42 689 11 60  
 Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTAT „PODSTAWY PIELĘGNACJI SKÓRY SUCHEJ”



ZDROWIE

Godz. 11:30 – 12:30  
 Organizator / Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala 45  
 Opis Warsztat „Podstawy pielęgnacji skóry suchej”.  
 Zapisy 42 272 55 99  
 Koszt Udział bezpłatny

WARSZTAT „JAK DOBRZE WYKONAĆ POMIAR CIŚNIENIA  
I TĘTNA KRWI ORAZ DLACZEGO JEST TO TAK ISTOTNE”

ZDROWIE

Godz. 11:30 – 13:00  
 Organizator / Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Cytobiologii i Proteomiki/ ul. Mazowiecka 6/8 pok. 4B, parter  
 Opis Warsztat poprowadzi dr n. med. Marta Stasiak.  
 Zapisy 42 272 57 20  
 Koszt Udział bezpłatny

## BADANIE ENDOSKOPOWE ZNAMION



ZDROWIE

Godz. 11:30 – 13:00  
 Organizator / Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala Zakładu Kosmetologii, parter  
 Opis Badanie endoskopowe znamion.  
 Zapisy 42 272 55 99  
 Koszt Udział bezpłatny

## OPROWADZANIE KURATORSKIE



KULTURA

Godz. 12:00  
 Organizator / Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi / plac Wolności 14  
 Opis Akt w twórczości Erwina Sówki. Orowadzanie kuratorskie po wystawie „Z Nikiszowca na Bałuty. Malarstwo Erwina Sówki z kolekcji Macieja Balceraka”. Modelka, żona, kochanka czy Wielka Bogini?. Spróbujemy dowiedzieć się, dlaczego robotniczy artysta mieszał postać św. Barbary z wyobrażeniami hinduskich piękności.  
 Zapisy 665 655 606 / EDUKACJA@maie.lodz.pl  
 Koszt 5 zł

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

**15 MAJA 2024 ŚRODA**

**WARSZTATY PLASTYCZNE**



EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

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

Opis Warsztaty plastyczne upcyklingowe. Dekoracja ścienna – magiczne zwierzątka.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**OPROWADZANIE Z PRZEWODNIKIEM**



KULTURA

Godz. 12:00 - 13:00

Organizator/  
Adres Narodowe Centrum Kultury Filmowej, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3

Opis Orowadzanie z przewodnikiem po wystawie filmowej. Ponad tysiąc filmów w jednym w miejscu i czasie. Wystawa jest największą ekspozycją o polskim kinie i jednocześnie zapierającą dech w piersiach opowieścią o ponad 120-letniej polskiej kinematografii – od jej prapoczątków po dzień dzisiejszy.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

**SPACER ZE SMARTPHONEM**



EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/  
Adres MSK: Olechów – Strefa Kultury Otwartej / ul. Anny Jagielonki 4

Opis Spacer ze smartphonem po Olechowie.

Zapisy 42 684 66 47 / 501 180 652/ zapisygora@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**NA NAUKĘ JĘZYKA OBCEGO NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO!**



EDUKACJA

Godz. 12:00 - 15:00

Organizator/  
Adres Studium Języków Obcych Modern Languages Center Spółka z o.o. Spółka Komandytowa / al. Kościuszki 59/61

Opis Spotkanie z metodykiem szkoły. Porozmawiamy o różnych metodach uczenia się języka, zależnie od umiejętności, predyspozycji, poziomu i potrzeb językowych. Podpowiemy, co zrobić, aby nauka była łatwa i przyjemna, a jednocześnie była świetnym sposobem ćwiczenia pamięci. Wskażemy aplikacje i inne materiały, które są bardzo pomocne w nauce języka.

Zapisy 508 277 926/ 42 633 34 36/ studium@studium.com.pl do dnia 14.05.2024 do godziny 16:00

Koszt Udział bezpłatny

**ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY**



ZDROWIE

Godz. 12:45 - 13:45

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Rzgowska 170

Opis Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutę uroinekologicznego, mające na celu naukę ćwiczeń mięśni dna miednicy oraz przekazanie wiedzy o wpływie gimnastyki na zdrowie.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

**WYSTAWA**



KULTURA

Godz. 13:00

Organizator/  
Adres Muzeum Sztuki w Łodzi/ ms1, ul. Gdańska 43

Opis Orowadzanie po wystawie „Sala Neoplastyczna. Stan początkowy”.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 1 zł

**GIMNASTYKA UMYSŁU**



ZDROWIE

Godz. 13:00 – 14:00

Organizator/  
Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi / ul. Wielkopolska 70/72

Opis Gimnastyka umysłu - wspaniała zabawa pobudzająca szare komórki, wyobraźnię, logiczne myślenie i pamięć. Na spotkaniu oprócz ciekawych zadań będzie można obejrzeć i wypożyczyć publikacje nawiązujące do tematyki zajęć dostępne w naszej bibliotece.

Zapisy 690 209 728

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTATY DOTYCZĄCE ZASAD SEGREGACJI ODPADÓW I WYCIECZKA PO ŁÓDZKIEJ SORTOWNI ODPADÓW KOMUNALNYCH**



EDUKACJA

Godz. 13:00 - 14:30

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

Opis Spotkanie, którego tematem będzie właściwa segregacja odpadów komunalnych oraz rola surowców wtórnych w ochronie środowiska. Wyjaśnimy, co dzieje się z odpadami, które trafiają do śmieciarki i dlaczego selektywna zbiórka odpadów jest ważna. Podpowiemy, co zrobić z odpadami problematycznymi, tj. elektroodpadami czy gruzem, a także jak świadomie korzystać z plastiku. Dodatkowo, podczas krótkiej wycieczki po Sortowni Odpadów Komunalnych, będą mieli Państwo okazję zapoznać się z instalacjami do zbiórki i przetwarzania odpadów.

Zapisy: 663 355 744/ EDUKACJA@mpolodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**GIMNASTYKA ZDROWOTNA Z ELEMENTAMI JOGI**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 13:30

Organizator/  
Adres MSK: Karolew - Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A

Opis Zajęcia ruchowe, które pomogą zadbać o dobre samopoczucie i ogólną kondycję. Dzięki naszym zajęciom: podniesiecie wydolność układu oddechowo-krążeniowego oraz staniecie się bardziej odprężeni, spostrzegawczy i skoncentrowani.

Zapisy 501 939 033

Koszt Udział bezpłatny

**WYKŁAD**



EDUKACJA

Godz. 13:30

Organizator/  
Adres Fundacja Łódzka Akademia Kobiecości/ Fabryka Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10

Opis Łódzka Akademia Pozytywnego Seniora. Wykład dr Moniki Mularskiej-Kucharek pt. „Ja jestem ok i ty jesteś ok! Jak budować zdrowe relacje”.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 15 MAJA 2024 ŚRODA

## JAK DAWNIEJ ROBIONO SELFIE: SZTUKA PORTRETOWANIA – PRELEKCJA + WARSZTAT



KULTURA

Godz. 13:30

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

Opis

Zajęcia łączące ze sobą edukację plastyczną oraz wiedzę z zakresu historii sztuki, dawnej obyczajowości i kultury, podczas których uczestnicy dowiedzą się, co nazywano niegdyś konterfektem, w jaki sposób i dlaczego malowano kiedyś portrety, jakie są ich rodzaje, a także jakich zasad musiały przestrzegać dawniej malarze portreciści. Przedstawimy także najciekawsze kierunki, które pojawiały się w malarstwie portretowym na przestrzeni wieków. Na zakończenie uczestnicy wykonają „selfie w stylu retro”, czyli autoportret, którego nie powstydziliby się sam Picasso.

Zapisy 42 620 05 70 - pon. - pt. w godz. 8:00 - 16:00 / edukacja@muzeumtradycji.pl

Koszt 5 zł

## SPOTKANIE PN. „MUDRY – GESTY, KTÓRE LECZĄ”



KULTURA

Godz. 13:30

Organizator/  
Adres Filia nr 37 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Nadwyraz, ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)

Opis

Spotkanie warsztatowe z bioenergoterapeutą Jarosławem Warchockim i Marzeną Andrzejewską-Warchocką z Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Łodzi, którzy wyjaśnią, jak należy ćwiczyć jogę palców, by polepszyć samopoczucie i poprawić stan zdrowia. Mudry to starożytne gesty rąk inaczej joga dłoni.

Zapisy 571-553-037/ filia\_37@biblioteka.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

## GRA W SCRABBLE



ZDROWIE

Godz. 13:30

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14

Opis

Spotkanie Klubu Miłośników Gry w Scrabble. Gra w scrabble jest doskonałą formą spędzania wolnego czasu, przypomina rozwiązywanie krzyżówek, ponadto pobudza do intensywnego myślenia oraz dobrze wpływa na rozwój intelektualny. Dzięki niej ćwiczymy pamięć i logiczne myślenie.

Zapisy 42 652 62 27

Koszt Udział bezpłatny

## TANIEC W KRĘGU



SPORT / REKREACJA

Godz. 14:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia / ul. Łanowa 14

Opis

Taniec w kręgu dla seniorów 60+. Zajęcia są otwartą formą warsztatową, taniec jest wykonywany w kole lub w korowodzie. Zaletą tańca są proste kroki, wpływ na poprawę pamięci, koordynację ruchową oraz lepsze samopoczucie.

Zapisy 42 652 62 27

Koszt: Udział bezpłatny

## WARSZTAT FILMOWY



KULTURA

Godz. 14:00 - 15:00

Organizator/  
Adres Narodowe Centrum Kultury Filmowej, EC1 Łódź - Miasto Kultury/ ul. Targowa 1/3

Opis

Wspomnienia nagrane - warsztaty z nagrywania filmowych wspomnień w taki sposób, żeby się żaden wnuczek nie powstydział!

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

## DNI OTWARTYCH DRZWI W STOWARZYSZENIU ŁÓDZKI KLUB AMAZONKA



PORADY / DRZWI OTWARTE

Godz. 14:00 - 17:00

Organizator/  
Adres Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka / ul. Paderewskiego 13, II piętro pokój 202 (wejście od ul. Zaolziańskiej)

Opis:

Wsparcie, porady w zakresie rehabilitacji, profilaktyka chorób nowotworowych.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## MAJOWE STROFY – SPOTKANIE POETYCKIE



KULTURA

Godz. 15:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14

Opis

Spotkanie poetyckie Twórczej Grupy Literackiej Limeryk, otwarte dla nowych poetów, którzy chcieliby podzielić się swoją twórczością i uczestniczyć w działalności Koła.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## WYCISK PO PRACY



SPORT / REKREACJA

Godz. 16:30 - 17:15

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Hala Sportowa przy ul. Skorupki 21

Opis

Ćwiczenia z piłkami pilates, gumami oporowymi, hantelkami.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 - 14:00

Koszt Udział bezpłatny

## PRELEKCJA „SIESTA I FIESTA, CZYLI O KULTURZE HISZPANII”



EDUKACJA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Filia nr 47 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Czterech Kultur, ul. Brzeźna 10

Opis

Prelekcja prowadzona przez Patrycję Skrzypczak, lektorkę języka hiszpańskiego, która przez wiele lat mieszkała w Barcelonie. Na prelekcji opowie o różnorodnej kulturze i folklorze Hiszpanii, ale z tej mniej znanej strony. Dla uczestników spotkania przewidziany jest drobny poczęstunek w hiszpańskim stylu.

Zapisy 571 553 047

Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY



**15 MAJA 2024 ŚRODA**

**SPOTKANIE „ŁÓDŹ O REYMONCIE, REYMONT O ŁODZI”**



EDUKACJA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Filia nr 40 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Odyseja, ul. Wschodnia 42

Opis Czy Władysław Reymont mieszkał rzeczywiście w Łodzi? A jeśli tak, gdzie mieszkał i skąd brał materiał do „Ziemi obiecanej”? Jak był postrzegany przez współczesnych mu Łódzian, a jak pamiętamy go dziś? Na te pytania odpowie Aleksandra Libich, przewodnik miejski oraz członek Grupy Rekonstrukcji Historycznej Ziemia obiecana. Pani Aleksandra zaprezentuje też, jak ubierano się na przełomie XIX oraz XX w.

Zapisy 577 470 040

Koszt Udział bezpłatny

**FIRST RUN**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 17:00 – 18:30

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Park 3 Maja

Opis Bieganie dla początkujących.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SPOTKANIE „DOKOŁA NASZEGO ŚWIATA”**



KULTURA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Fundacja KAMENA Łódź / Klub Seniora ul. Limanowskiego 190

Opis Stanisław Andrzej Średzinski czyta swoje opowiadania.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**RELIGIA W DIALOGU**



KULTURA

Godz. 18:00

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

Opis Spotkanie i rozmowa z przedstawicielami różnych Kościołów i wyznań w ramach cyklu „Religia w dialogu”. Tym razem wydarzenie będzie dotyczyć zesłania Ducha Świętego, czyli narodzin Kościoła.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**GIMNASTYKA W WODZIE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 18:30 – 19:15 oraz 19:30 – 20:15

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Zajęcia ogólnorozwojowe, wykonywane w wodzie.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt Bilet wstępu na pływalnię – 15 zł

**SPEKTAKL „RODZEŃSTWO”**



KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Scena Kameralna

Opis Rodzeństwo Thomasa Bernharda to rzecz o miłości. Niezwykle trudnej, zakleszczającej bohaterów utworu w bolesnym uścisku żalu, poczucia krzywdy, momentami nawet gniewu i nienawiści. Mimo cierpienia, jakie im to sprawia, protagoniści Bernharda Igną do siebie, chcą trzymać się razem, tworzyć rodzinę.

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

**SPEKTAKL „SEKSUALNE NEUROZY NASZYCH RODZICÓW”**



KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Mała Scena

Opis Odważna, prowokująca sztuka Lukasa Bärfussa, uznawanego za jednego z najwybitniejszych niemieckojęzycznych autorów swojego pokolenia, podejmuje trudny temat seksualności osób niepełnosprawnych intelektualnie. Stawia pytania: czym jest normalność i kto określa, co nią jest? Jakie są ramy wolności i kto powinien je ustalać?

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

**TANIEC WSPÓŁCZESNY**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 19:15 – 20:15

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Taniec współczesny to różne formy swobodnej wypowiedzi ruchowej – uczy koordynacji, ćwiczy pamięć ruchową, pomaga wzmocnić kondycję fizyczną.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTATY TANECZNE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 19:30

Organizator/  
Adres MSK: Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93

Opis Warsztaty prowadzone przez profesjonalnego instruktora tańca. W trakcie warsztatów będzie można poruszać się w rytmach latynoamerykańskich, m.in. cha-chy, samby, tańca standardowego takiego jak walc angielski czy wiedeński. W programie także nauka podstawowych kroków i techniki tańca.

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

Koszt 10 zł/os. za jeden warsztat

**BADANIA DENSYTOMETRYCZNE**



ZDROWIE

Godz. do ustalenia przy umawianiu

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi/ al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie gęstości kości, które umożliwia ocenę zagrożenia osteoporozą.

Zapisy 534 748 636 w godz. 10:00 - 14:00

Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 16 MAJA 2024 CZWARTEK

## WARSZTAT „OPIEKA NAD PACJENTEM LEŻĄCYM – SENIOREM”



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 10:45
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ Centrum Symulacji Medycznych, ul. Pomorska 251, pokój 12.57 i 12.58
Opis	Warsztat poprowadzą: mgr Renata Miller, dr. Katarzyna Olczak
Zapisy	42 272 59 93, w dniach 13 -15.05.2024, w godzinach 9.00 – 14.00
Koszt	Udział bezpłatny

## KIOSK PROFILAKTYCZNY



ZDROWIE

Godz.	9:00 – 15:00
Organizator/ Adres	Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ / Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ, ul. Targowa 35
Opis	Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).
Zapisy	Nie są wymagane

## „HAFT – OBRAZY IGŁĄ MALOWANE”



KULTURA

Godz.	10:00
Organizator/ Adres	Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Bartoka 27
Opis	Arabeska, makatka czy frywolitka? Haft łowicki, kaszubski a może Richelieu. Zapraszamy na prezentację prac doświadczonej hafciarki i opowieści, jak te cuda spod igły powstają.
Zapisy	571 553 057
Koszt	Udział bezpłatny

## PORADY KOSMETYCZNE



PORADY

Godz.	10:00 – 12:00
Organizator/ Adres	BioStudioAgnes / ul. Więckowskiego 13/7U, parter
Opis	Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.
Zapisy	669 225 220 z hasłem Senioralia
Koszt	Udział bezpłatny

## BRYDŹ NA GÓRNEJ – GR. II

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	10:00 – 13:00
Organizator/ Adres	MSK: Górna – Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1
Opis	Spotkania miłośników brydża.
Zapisy:	42 684 66 47 / 501 180 652 / zapisygorna@msk.lodz.pl
Koszt:	Udział bezpłatny

## WARSZTATY TANECZNE

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	10:30 – 12:30
Organizator/ Adres	Szkoła Tańca Family Dance/ ul. Pomorska 41
Opis	Zajęcia składają się z trzech części: rozgrzewki, techniki tańca i choreografii. Na zajęciach poznamy podstawy różnych stylów i technik tanecznych.
Zapisy	508 265 019/ biuro@familydance.pl
Koszt:	Udział bezpłatny

## SPACER PO JULIANOWIE

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	PTTK Oddział Łódzki – Klub Turystów Pieszych Salamandra / spotkanie przy wejściu do Parku im. Adama Mickiewicza przy skrzyżowaniu ul. Zgierskiej oraz ul. Biegańskiego
Opis	Spacer śladami Heinzłów po Julianowie. Podczas spaceru przejdziemy się po dawnej posiadłości, zapoznając się z historią rodziny Heinzłów oraz innych właścicieli. Czas trwania ok. 3 h.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## SPACER PRZYRODNICZY

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Akademia Seniora Activus/ Palmiarnia Ogrodu Botanicznego w Parku Źródlika, al. Marsz. Józefa Piłsudskiego 61
Opis	Przekazanie ławeczki ufundowanej przez Akademię Seniora Activus do ogródka dydaktycznego łódzkiej Palmiarni. Wydarzenie połączone będzie ze spacerem przyrodniczym z przewodnikiem.
Zapisy	501 629 360/ akademiaseniora@uni.lodz.pl
Koszt:	Bilet wstępu do Palmiarni

## WARSZTATY RĘKODZIEŁA



EDUKACJA

Godz.	11:00 – 13:00
Organizator/ Adres	Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Cieszkowskiego 6
Opis	Na warsztatach artystycznych z rękodzieła możemy stworzyć własnoręcznie ozdobę do domu lub mały upominek dla swoich najbliższych lub siebie.
Zapisy	42 689 11 60
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**16 MAJA 2024 CZWARTEK**

**KONSULTACJE KOMPUTEROWE**



EDUKACJA

**Godz.** 11:00 - 13:00  
**Organizator/Adres** MSK: Górna – Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1  
**Opis** Klub Komputerowy w Ośrodku Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. Pomagamy rozwiązywać problemy związane z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).  
**Zapisy** 42 684 66 47 / 501 180 652 / zapisygorna@msk.lodz.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**PODRÓŻ DO ŚWIATA KOMIKSU Z TYTUSEM, KAJKIEM I THORGALEM**



KULTURA

**Godz.** 12:00 - 13:00  
**Organizator/Adres** Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej EC1 Łódź - Miasto Kultury/ ul. Targowa 1/3  
**Opis** Wysłuchajcie opowieści o sztuce komiksu na pierwszej stałej wystawie poświęconej historiom obrazkowym w Polsce! Orowadzanie z przewodnikiem po ekspozycji „Anatomia komiksu”, prezentującej dokonania polskiej sztuki komiksowej i jej miejsce we współczesnej kulturze popularnej.  
**Zapisy** 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl  
**Koszt** 10 zł

**WARSZTAT „SKUTECZNA KOMUNIKACJA Z RODZINĄ I BLISKIMI”**



ZDROWIE

**Godz.** 12:00 - 16:00  
**Organizator/Adres** Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Akademickie Biuro Karier/ Centrum Informacyjno-Biblioteczne Uniwersytetu Medycznego, ul. Muszyńskiego 2, piętro II, Patio  
**Opis** Uczestnicy będą ćwiczyć swoje kompetencje komunikacyjne. Warsztaty poprowadzi Joanna Szmich.  
**Zapisy** 785 911 517, w godzinach 9:00-15:00  
**Koszt** Udział bezpłatny

**OPROWADZANIE PO WNETRZACH PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH**



KULTURA

**Godz.** 13:00  
**Organizator/Adres** Muzeum Miasta Łodzi/ ul. Ogrodowa 15  
**Opis** Spacer po wystawie stałej, poświęconej historii rodziny Poznańskich, wzbogacony o prezentację archiwalnych materiałów przedstawiających obraz zmieniających się na przestrzeni lat pałacowych wnętrz.  
**Zapisy** 692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00 - 16:00 / edukacja@muzeum-lodz.pl  
**Koszt** 1 zł

**WARSZTATY – RZEŻBY W KSIĄŻKACH**



EDUKACJA

**Godz.** 13:00 - 14:30  
**Organizator/Adres** Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi / ul. Wielkopolska 70/72  
**Opis** Kreatywne warsztaty twórcze z wykorzystaniem techniki book folding. Ze starych niepotrzebnych książek będziemy składać i tworzyć nowe modele i ozdoby, np. wazon, abażur do lampy lub filiżankę. Uczestnicy będą mieli również okazję obejrzeć wystawę przykładowych prac wykonanych techniką book folding przez prowadzącą nauczyciela-bibliotekarkę Emilię Siedlarek-Kotlicką.  
**Zapisy** 453 066 079 / czytelnia@cre-lodz.edu.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**SPACER HISTORYCZNY ŚLADAMI II WOJNY ŚWIATOWEJ NA POLESIU**



KULTURA

**Godz.** 13:00  
**Organizator/Adres** Oddział Martyrologii Radogoszcz / ul. Łąkowa 4  
**Opis** Uczestnicy przejdą trasą związaną z miejscami naznaczonymi trudną historią niemieckiej okupacji w Łodzi. Poznają historię wysiedleń z miasta, pracy przymusowej i oporu, jaki Polacy stawili hitlerowskiemu reżimowi. W trakcie spaceru przed uczestnikami będą stawiane krótkie zadania, których rozwiązanie pozwoli na odkrycie hasła, przyświecającego spacerowi.  
**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** 5 zł - bilet dla osób 60+ / 10 zł bilet normalny

**KONCERT**



KULTURA

**Godz.** 13:30  
**Organizator/Adres** Filia nr 37 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Nadwyraz, ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)  
**Opis** Koncert „Wiosna w rytmach i rymach” Jadwigi Raczyńskiej przeplatany jej autorskimi limerykami. Zapraszamy do wspólnej zabawy. Będzie radośnie, klimatycznie i lirycznie.  
**Zapisy** 571-553-037 / filia\_37@biblioteka.lodz.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**SEMINARIUM „ZAWIERANIE UMÓW POŻYCZEK-CHWILÓWEK”**



EDUKACJA

**Godz.** 14:00  
**Organizator/Adres** Fundacja Rozwoju Przedsiębiorczości im. Prof. Jerzego Dietla/ ul. Piotrkowska 86  
**Opis** Prelekcję wygłosi radca prawny Marcin Kozłowski, absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Łódzkiego. Program wykładu obejmuje m.in.: Zasady zawierania umów pożyczek; Na co zwrócić uwagę w umowach - wysokość pożyczki, odsetki, prowizja za udzielenie pożyczki; Nieważność postanowień umownych w umowach pożyczek; Czy trzeba płacić prowizję za udzielenie pożyczki?; Możliwość odstąpienia od umowy pożyczki; Możliwości uzyskania nieodpłatnej pomocy prawnej w Łodzi; Sesja pytań i odpowiedzi.  
**Zapisy** 42 630 36 67 / fundacja@frp.lodz.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**TANIEC W KRĘGU**



SPORT/ REKREACJA

**Godz.** 14:00  
**Organizator/Adres** MSK: Karolew- Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A  
**Opis** Tańce w kręgu to tańce wykonywane w kole lub korowodzie. Prawdopodobnie są najstarszą znaną formacją taneczną i były częścią życia społeczności od tysiącleci. Są niesłychanie różnorodne, zarówno tradycyjne, bardzo proste, jak i współczesne, mniej lub bardziej skomplikowane.  
**Zapisy** 501 939 033  
**Koszt** Udział bezpłatny



**SENIORZE  
 WYJDŹ  
 Z DOMU!**

## 16 MAJA 2024 CZWARTEK

## WYKŁAD „JĘZYK INKLUZYWNY, CZYLI JAKI?”



EDUKACJA

Godz. 14:00 - 15:00

Organizator/  
Adres Biuro Aktywności Miejskiej, / Fabryka Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10

Opis

Podczas wykładu Eliza Gaust – Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Łodzi ds. Równego Traktowania opowie o tym, czym jest język inkluzywny i jak go używać - tak, aby podkreślać obecność i włączać perspektywę osób z grup narażonych na wykluczenie. Język inkluzywny unika stereotypów oraz docenia pozytywne cechy osób, bez względu na to, co nas różni.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## WYKŁAD



EDUKACJA

Godz. 14:00 - 15:00

Organizator/  
Adres Centrum Nauki i Techniki EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3

Opis

Wykład w audytorium Centrum Nauki i Techniki EC1 - „Zagrożone piękno świata”.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

## PRELEKCJA MULTIMEDIALNA



KULTURA

Godz. 15:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia / ul. Łanowa 14

Opis

Oblicza kobiet łódzkich - matki, córki, żony i artystki - to cykl spotkań, w ramach których przybliżone zostaną postaci kobiet związanych z naszym miastem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA STUDIA



EDUKACJA

Godz. 15:00 - 16:30

Organizator/  
Adres Biuro Aktywności Miejskiej/ Fabryka Aktywności Miejskiej, ul. Tuwima 10

Opis

Spotkanie informacyjne dotyczące możliwości podjęcia studiów zarówno w trybie dziennym jak i zaocznym. Celem spotkania jest przedstawienie szerokiej gamy programów edukacyjnych dostosowanych do różnorodnych zainteresowań i potrzeb osób w dojrzałym wieku. Podczas spotkania będą mieli Państwo okazję do: spotkania z obecnymi studentami seniorami; zadania pytań dotyczących procesu rekrutacyjnego, wsparcia studentów-seniorów oraz życia studenckiego; wymiany doświadczeń i oczekiwań związanymi ze studium w późniejszym wieku.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA TEATRALNE



KULTURA

Godz. 15:00 - 17:00

Organizator/  
Adres MSK: Widzew Wschód - Dom Kultury 502 / ul. Sacharowa 18

Opis

Otwarte zajęcia grupy Retro Teatr. Zapraszamy na zajęcia senioralnej grupy teatralnej prowadzonej przez aktorkę Agnieszkę Smolak. W zajęciach można uczestniczyć aktywnie (20 osób) lub jedynie obserwować (50 osób).

Zapisy 574 190 682/ domkultury502@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

## KONCERT



KULTURA

Godz. 15:30

Organizator/  
Adres Filia nr 66 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Inspiracja, ul. Natalii 4, Blok 308

Opis

Koncert zespołu „Retro” pt. „Co bez miłości wart jest świat”.

Zapisy 571 553 066

Koszt Udział bezpłatny

## SPOTKANIE „ZDROWE NAWYKI NA EMERYTURZE”



ZDROWIE

Godz. 16:00 - 17:00

Organizator/  
Adres ŁCDNIKP/ ul. Kopcińskiego 29, s. 210

Opis

Podczas spotkania uczestnicy poznają zasady zdrowego odżywiania, zaprezentowany zostanie przykładowy jadłospis na kilka dni. Każdy uczestnik warsztatów opracuje swój własny zdrowy talerz. Zajęcia będą prowadzone przez dietetyka.

Zapisy 42 678 26 66 do 11.05.2024 r.

Koszt Udział bezpłatny

## SPOTKANIE „KOLORY ALANYI”



EDUKACJA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Filia nr 40 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Odyseja, ul. Wschodnia 42

Opis

Zapraszamy na Riwierę Turecką do najpopularniejszego kurortu w tym rejonie - Alanyi. Wraz z Panią Anią, prawdziwą podróżniczą duszą, przeniesiemy się do miasta pełnego kolorowych przypraw, barwnych strojów, a także na najstynniejszą plażę w mieście, plażę Kleopatry, gdzie złoty piasek łączy się z turkusowym Morzem Śródziemnym. Nad miastem góruje zamek, z którego podziwiać można kolory Alanyi.

Zapisy 577 470 040

Koszt Udział bezpłatny

## PRELEKCJA „MARIA KWAŚNIEWSKA – KOBIECI NA MEDAL”



KULTURA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Filia nr 20 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Tatarak ul. Turowszowska 9a

Opis

Prelekcja Stanisława Średzińskiego. Maria Kwaśniewska - łodzianka, sportsmenka ŁKS-u, medalistka olimpijska 1936 r., obrończyni Warszawy, walcząca o powstańców w obozie pruszkowskim. Pierwsze trzy osoby, które przyjdą na prelekcję, otrzymają książkę o Marii Kwaśniewskiej autorstwa Stanisława Średzińskiego.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## SPOTKANIE Z ARCHEOLOGIEM



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi / plac Wolności 14

Opis

Chłopy i gołe baby, czyli słów kilka o sztuce górnego paleolitu w Europie. Czy zastanawialiście się kiedyś jak w starszej epoce kamienia postrzegano ludzkie ciało? Dlaczego tak niewiele znamy przedstawień ludzi w sztuce paleolitu? A jeśli już są, dlaczego człowiek przedstawiany jest bez ubrań? Czemu na ziemiach polskich nie mamy tego typu znalezisk na miarę monumentalnego malarstwa jaskiniowego? Na te i na inne ważne pytania odpowie podczas kolejnego spotkania z cyklu „Muzeum dla Dorosłych” Beata Sobko, archeolog specjalizująca się w starszej i środkowej epoce kamienia.

Zapisy 665 655 606 / EDUKACJA@maie.lodz.pl

Koszt 5 zł

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**16 MAJA 2024 CZWARTEK**

**NAUKA GRY W BULE**



SPORT / REKREACJA

Godz. 18:00 - 20:00

Organizator/  
Adres Klub Graczy Bulowych / Park im. Ocalałych w Łodzi na boisku „Bulwary nad Łódką” (dojazd od ul. Źródłowej lub Chłodnej)

Opis Zajęcia petanque. Proponujemy ćwiczenia indywidualne w zakresie instruktażu nauki gry, podstawowej techniki i taktyki. Gra w bule to nie tylko sport, ale forma rekreacji niewymagająca większego wysiłku dla osób starszych, z ograniczeniami ruchowymi. Treningi poprowadzą doświadczeni instruktorzy.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**AUDYCJA MUZYCZNA „BO ŻYCIE TO BAL JEST NAD BALE”**



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres MSK: Chojny - Centrum Kultury Młodych / ul. Lokatorska 13

Opis Audycja muzyczna poświęcona poetce, autorce tekstów piosenek, pisarce Agnieszce Osieckiej. O jej twórczości opowie Agnieszka Nastarowicz, która występuje na deskach Teatru Muzycznego w Łodzi. Artystka zaśpiewa też piosenki Osieckiej.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SPEKTAKL „ORKIESTRA TITANIC”**



KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Scena Kameralna

Opis Orkiestra „Titanic” jest tragikomiczną opowieścią o sytuacji egzystencjalnej, w jakiej znalazł się współczesny człowiek. Wypełniona absurdem, nonsensem, groteską, wisielczym humorem, bawi, wzrusza i inspiruje do myślenia.

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

**BADANIA DENSYTOMETRYCZNE**



ZDROWIE

Godz. do ustalenia przy umawianiu

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi/ al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie gęstości kości, które umożliwia ocenę zagrożenia osteoporozą.

Zapisy 534 748 636 w godz. 10:00 - 14:00

Koszt Udział bezpłatny

**17 MAJA 2024 CZWARTEK**

**SPOTKANIE Z PIOSENKĄ FRANCUSKĄ**



KULTURA

Godz. 9:00

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

Opis Co najbardziej pamiętamy z piosenki francuskiej? Dawne przeboje i ich nowe interpretacje. Czym różni się piosenka francuska od innych? Którego z piosenkarzy lubimy najbardziej?

Zapisy 512 846 202 / kursy@aflodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**17 MAJA 2024 PIĄTEK**

**TEST WIEDZY O ŁODZI**



EDUKACJA

Godz. 9:00

Organizator/  
Adres I Wydział Pracy Środowiskowej MOPS / Szkoły Podstawowej nr 153 przy ul. Obrońców Westerplatte 28

Opis «Va Bank Senior» – test wiedzy o Łodzi.

Zapisy 42 652 01 86 - pon. - pt. w godzinach 8:00 – 16:00

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTAT „OPIEKA NAD PACJENTEM LEŻĄCYM – SENIOREM”**



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 10:45

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Centrum Symulacji Medycznych/ ul. Pomorska 251, pokój 12.57 i 12.58

Opis Warsztat poprowadzą: mgr Renata Miller, dr. Katarzyna Olczak

Zapisy 42 272 59 93 - w dniach 13 -15.05.2024, w godzinach 9:00 – 14:00

Koszt Udział bezpłatny

**KIOSK PROFILAKTYCZNY**



ZDROWIE

Godz. 9:00 - 15:00

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

Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**ODPORNOŚĆ U OSÓB STARSZYCH – PRELEKCJA**



PORADY / DRZWI OTWARTE

Godz. 10:00 – 11:00

Organizator/  
Adres MSK Górna – Ośrodek Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA / ul. Siedlecka 1

Opis Prelekcja „Aktywni z Siłaczką” na temat budowania odporności u osób starszych.

Zapisy 608 833 981

Koszt Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA „NIE DAJ SIĘ OSZUSTOM!”**



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 11:30

Organizator/  
Adres ŁCDNiKP / ul. Kopcińskiego 29, s. 109

Zajęcia poświęcone ocenie wiarygodności informacji otrzymywanych w SMS-ach, mailach, rozmowach telefonicznych. Uczestnicy poznają różne przykłady fałszywych informacji, dowiedzą się, jak się zachować, gdy zadzwoni ktoś podejrzany, czy i w jaki sposób odpowiadać na nieznanne maile i SMS-y.

Zapisy 42 678 26 66 do 13.05.2024.

Koszt Udział bezpłatny

## 17 MAJA 2024 PIĄTEK

## SPACER PO ŁODZI

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/ Adres	Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Rzgowska 170
Opis	Spacer z przewodnikiem Justyną Tomaszewską po dwóch pięknych łódzkich parkach: Poniatowskiego i Klepacza.
Zapisy	42 306 74 74
Koszt	Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA Z GOGLAMI VR



KULTURA

Godz.	10:00 - 11:00 / 11:05 - 12:05 / 12:10 - 13:10
Organizator/ Adres	Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3
Opis	„Nie bój się wirtualnej rzeczywistości”. Stoimy u progu rewolucji technologicznej - kto wie, czy już za parę lat domowa rozrywka nie przestanie opierać się na kontakcie z ekranami? Zapraszamy do zapoznania się z goglami wirtualnej rzeczywistości!
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł

## WYKŁAD „ŚWIADCZENIA WYRÓWNAWCZE DLA OSÓB Z TYTUŁU OPIEKI NAD DZIECIAMI”



EDUKACJA

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

## PORADY KOSMETYCZNE

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/ Adres	BioStudioAgnes / ul. Więckowskiego 13/7U, parter
Opis	Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.
Zapisy	669 225 220 z hasłem Senioralia
Koszt	Udział bezpłatny

## WYKŁAD „SZCZEPIENIA OSÓB STARSZYCH”



EDUKACJA

Godz.	11:30 - 13:30
Organizator/ Adres	Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Szpitalna 6
Opis	Tematyka: dlaczego osoby starsze potrzebują szczepień; omówienie kalendarza i schematów szczepień; które ze szczepień są refundowane, a które pełnopłatne.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## SEANS MUZYCZNY



KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne, MSK: Widzew Wschód - Dom Kultury 502/ ul. Sacharowa 18
Opis	Przeboje z operetek i musicali (120 minut) – fragmenty koncertów i przedstawień muzycznych, m.in. „Wesoła wdówka”, „Zemsta nietoperza”, „Grease”, „Księżniczka czardasza”, „HMS Pinafore”, „Orfeusz w piekle”, „Upiór w operze”, „Nędznicy”, „Hair”, „Koty”, „Miss Saigon”, „Piękna Helena”, „Mikado”, „Baron cygański” i „Bulwar Zachodzącego Słońca”.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	5 zł [płatność gotówką]

## TAI CHI

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	11:00 - 12:30
Organizator/ Adres	Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródlika I, w pobliżu altany
Opis	Ćwiczenia tai chi – to starochińska forma aktywności ruchowej, która rozwija ciało i umysł. Określana jest często jako „medytacja w ruchu”. To ćwiczenia zapewniające doskonałe zdrowie i redukujące stres, odpowiednie dla ludzi w każdym wieku.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## 10. SPOTKANIE POKOLEŃ

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	DDP Zbocze 2a we współpracy z DDP Narutowicza 37, DDP Tuwima 33, Dom Dziecka dla Małych Dzieci / ul. Zbocze 2a.
Opis	Seniorzy oraz dzieci zapraszają na imprezę plenerową, grill, występy, tańce, konkursy, sesję zdjęciową na wesoło pod hasłem „Kwiaty we włosach”.
Zapisy	42 679 29 78
Koszt	Udział bezpłatny

## WARSZTAT „MUZYKOTERAPIA KREATYWNA – TWÓRCZA AKTYWIZACJA SENIORÓW”



ZDROWIE

Godz.	12:00 - 13:30
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Psychodermatologii/ Centrum Psychologii i Muzykoterapii, ul. Piotrkowska 46, lok. 5 (na domofonie 55)
Opis	Uczestnicy dowiedzą się, jak za pomocą muzyki zadbać o swój dobrostan psychiczny. Warsztat poprowadzi dr n. med. Bartłomiej Tarkowski.
Zapisy	42 675 73 09 - w dniach 13.05-17.05.2024, w godz. 10:00 - 14:00.
Koszt	Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA TEATRALNE KABARETU WACŁAW I JEGO FERAJNA



KULTURA

Godz.	12:00 - 15:00
Organizator/ Adres	MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1
Opis	Zajęcia literacko-wokalne kabaretu Wacław i Jego Ferajna tworzonej przez młodych duchem Seniorów.
Zapisy:	42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**17 MAJA 2024 PIĄTEK**

**WYKŁAD DOT. PROFILAKTYKI INTYMNEJ**



EDUKACJA

Godz. 12:00

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne «Śródmieście» Sp. z o.o / ul. Zachodnia 60 – parter [ gabinet profilaktyki intymnej ]

Opis Wykład prowadzony przez lekarzy ginekologów na temat zagadnień dotyczących profilaktyki intymnej.

Zapisy 577 166 118 - pon. - pt. w godzinach 12:00 - 16:00

Koszt Udział bezpłatny

**WYSTAWA ETNOGRAFICZNA**



KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/  
Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi / plac Wolności 14

Opis „Być kobietą, być kobietą... w XX-leciu międzywojennym” – oprowadzanie po wystawie etnograficznej. Motywem przewodnim opowieści będzie kobieta. Przyjrzymy się jej pozycji w rodzinie, w społeczności wiejskiej i miejskiej w XX-leciu międzywojennym. Porozmawiamy o tym, jak wyglądał wybór przyszłego męża, jakie obowiązki ciążyły na mężatce, jak wypadało się kobiecie zachowywać, a jakie czynności były piętnowane przez lokalną społeczność. Opowieść będzie dobrym wprowadzeniem do refleksji nad zmianami, które zaszły w obyczajowości i postrzeganiu roli kobiety w polskim społeczeństwie przez ostatnich sto lat.

Zapisy 665 655 606 / EDUKACJA@maie.lodz.pl

Koszt Bilet ulgowy 13 zł, dla posiadaczy KARTY Seniora Województwa łódzkiego dodatkowa ulga 20%, czyli 10,40 zł

**WYKŁAD „CZY W PODRÓŻY PO KRAJU GROZI NAM PASAŻER NA GAPEŃ? – O PASOZYTACH W ORGANIZMIE”**



ZDROWIE

Godz. 12:30 – 14:00

Organizator/  
Adres Zakład Biologii i Parazytologii, Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ al. Kościuszki 4, aula im. Pruszczyńskiego, 2p.

Opis Wykład poprowadzi dr n. biol. Katarzyna Góralska.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**JAK NIE ZGINAĆ W CYFROWYM ŚWIECIE - WARSZTATY**



EDUKACJA

Godz. 13:00

Organizator/  
Adres Muzeum Miasta Łodzi / ul. Ogrodowa 15

Opis Podczas warsztatów zaprezentujemy sposoby skutecznego wyszukiwania informacji online. Internet daje możliwości usprawnienia kontaktów z członkami rodziny czy przyjaciółmi, ale też rozwijania pasji. Gdzie szukać starej prasy bez wychodzenia z domu? Jak siedząc przed ekranem komputera znaleźć przodków? Czy lepiej nie dzielić się online? Jak Internet może pomóc w dostępie do kultury. Odpowiedzi na te i na wiele innych pytań poznamy podczas warsztatów w przestrzeni Muzeum Miasta Łodzi.

Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt 1 zł

**WARSZTAT „KIERUNEK SPRAWNOŚĆ”**



ZDROWIE

Godz. 13:00 – 14:30

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Klinika Geriatrii/ Centrum Dydaktyczne ul. Pomorska 251, sala 01.11

Opis Warsztaty mają na celu uświadomienie dlaczego i w jaki sposób dbać o sprawność fizyczną oraz psychiczną. Umożliwione zostanie dokonanie pomiaru uścisku ręki. Warsztat poprowadzi dr Małgorzata Pięłowska.

Zapisy 42 639 30 52

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTAT RĘKODZIĘŁA**



EDUKACJA

Godz. 13:00 – 15:00

Organizator/  
Adres MSK: Żabieniec- Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo”/ ul. Limanowskiego 166

Opis Warsztat pn. „Pudełko kartoNOWE”. Zapraszamy do wykonania miłego dla oka artefaktu, który może być doskonałym i pięknym przedmiotem na przechowywanie pamiątek czy też biżuterii. Zaprosimy do uwolnienia swojej wyobraźni i stworzenia miniaturowego dzieła sztuki. Na zajęcia trzeba zabrać ze sobą, niepotrzebne już, pudełko po herbacie/kosmetyku.

Zapisy 42 653 36 45 / b.socha@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**NAUKA SAMOBADANIA PIERSI**



ZDROWIE

Godz. 13:00 – 15:00

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Nastrojowa 10

Opis Warsztaty zostaną poprowadzone przez doświadczoną położną, która poza nauką samobadania piersi przekaze każdej uczestniczce również cenną wiedzę w zakresie profilaktyki onkologicznej kobiecych narządów rodnych.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny



**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 17 MAJA 2024 PIĄTEK

## SPOTKANIE Z DIETETYKIEM



ZDROWIE

Godz.	13:00 – 15:00
Organizator/ Adres	Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Przyrodnicza 7/9
Opis	Spotkanie z dietetykiem, który przygotowuje szereg wskazówek dotyczących, zdrowego odżywiania. Pomoże dopasować prawidłowe nawyki żywieniowe do aktywności fizycznej, stanu zdrowia i trybu dnia. W poradach dietetycznych znajdują się informacje, jak zdrowo się odżywiać i jakich produktów unikać. W planach również wspólne przygotowanie zdrowego koktajlu.
Zapisy	42 617 12 32
Koszt	Udział bezpłatny

## WARSZTAT AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	13:30 – 14:30
Organizator/ Adres	Stowarzyszenie Aktywni eu., Kuźnia Centrum Atletyki / ul. Gdańska 126/128
Opis	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami zdrowego kręgosłupa i stretchingu. Uczestnicy proszeni są o wzięcie na warsztaty odpowiedniego stroju i obuwia sportowego oraz przybycie 30 minut przed rozpoczęciem warsztatu.
Zapisy	509 798 490
Koszt	Udział bezpłatny

## WYKŁAD



EDUKACJA

Godz.	14:00 – 15:30
Organizator/ Adres	Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi / ul. Przędzalniana 72
Opis	Wykład - Ogrodowe pasje Scheiblerów-Herbstów. Ogród - wspólna pasja Anny Scheiblerowej i jej zięcia Edwarda Herbsta. Oboje byli inicjatorami otoczenia swoich łódzkich rezydencji okazałymi założeniami ogrodowymi. Wykład poświęcony roślinnym pasjom członków rodziny Scheiblerów-Herbstów oraz historii ogrodu otaczającego rezydencję na Księżym Młynie.
Zapisy	506 941 803, 42 674 96 98 w. 35, pon.-pt. 8:00-16:00/ edu.herst@msl.org.pl
Koszt	1 zł

## WYKŁAD NT. PRAW DZIECKA



EDUKACJA

Godz.	14:15 – 15:45
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Akademia Zdrowego Starzenia/ al. Kościuszki 4, aula im. Pruszczyńskiego, 2p.
Opis	Wykład pn. „Prawa i obowiązki dorosłego a prawa dziecka. aktualizacja wiedzy w obszarze praw dziecka, kodeksu rodzinnego” poprowadzi mgr Anna Berggren, Kierownik Miejskiego Żłobka nr 15.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## PERFORMATYWNE CZYTANIE NA TĘŻNIACH



KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	MSK: Żubardź- Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej / ul. Żubardzka 3, teren tężni solankowych
Opis	„Popołudnie Literata” – spotkanie ma na celu zintegrowanie osiedlowej społeczności i zachęcenie do wspólnego czytania fragmentów wybranej lektury. Wraz z członkami Klubu Absolwentów i Sympatyków SUIIIW przeczytamy fragmenty utworów Aleksandra Fredry - „Zemsta” i „Mąż i żona”.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## SEANS TURYSTYCZNY



KULTURA

Godz.	16:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne, MSK: Górna - Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1
Opis	Riwiera francuska – krajoznawcze walory odcinka wybrzeża Morza Śródziemnego we francuskiej Prowansji, zwanego Lazurowym Wybrzeżem.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	5 zł [płatność gotówką]

## KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA”



KULTURA

Godz.	16:00 – 18:00
Organizator/ Adres	MSK: Górna - Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1
Opis	Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisiorki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki dekupażu.
Zapisy:	42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

## SPOTKANIE MUZYCZNEJ KAWIARENKI



KULTURA

Godz.	17:00
Organizator/ Adres	MSK: Stary Widzew - Dom Kultury „Widok” / al. Piłsudskiego 133
Opis	Podczas spotkania wspólnie zaśpiewamy wiosenne szlagiery przy akompaniamencie pianina.
Zapisy	574 255 542/ widok@msk.lodz.pl
Koszt	15 zł

## SEANS BIOGRAFICZNY



KULTURA

Godz.	17:30
Organizator/ Adres	Kino Przytulne, MSK: Górna - Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1
Opis	„Marlena” – biografia legendy światowego kina, Marleny Dietrich, od pierwszych niemieckich sukcesów do zdobycia miana międzynarodowej gwiazdy dzięki rolom w amerykańskich filmach. Film skupia się na burzliwej karierze Marleny, jej skomplikowanym życiu rodzinnym i licznych romansach. W tle - życie kabaretowe Berlina, czasy narastającego faszystowskiego, barwny świat Hollywood oraz II wojna światowa.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	5 zł [płatność gotówką]

## KONCERT



KULTURA

Godz.	18:00
Organizator/ Adres	MSK: Karolew - Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A
Opis	Koncert pt.: „Już nie zapomnisz mnie - piosenki lat 20 i 30”. Zapraszamy na niezwykle wieczór, podczas którego wykonawcy przeniosą nas w magiczny świat dźwięków oraz kinematografii sprzed lat, ukazując bogactwo i różnorodność polskiej muzyki tego okresu. Nie zabraknie melodyjnych walców, przejmujących tang, wzruszających ballad z repertuaru m.in. Mieczysława Fogga, Hanki Ordonówny czy Eugeniusza Bodo. W koncercie wystąpią m.in. uczestnicy seniorskiej grupy wokalo-teatralnej z MSK: Karolew oraz zaprzyjaźnieni goście.
Zapisy	501 939 033
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!



**17 MAJA 2024 PIĄTEK**

**WIECZÓR POETYCKI**



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres MSK: Dąbrowa- Klub Dąbrowa / ul. Dąbrowskiego 93

Opis Wieczorne spotkanie twórczej poezji, podczas której będziemy mogli wstuchać się w różne autorskie przemyślenia zaproszonych poetek. W programie czytanie wierszy, występ artystyczny.

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

Koszt Udział bezpłatny

**GIMNASTYKA W WODZIE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 18:30 – 19:15 oraz 19:30 – 20:15

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Zajęcia ogólnorozwojowe, wykonywane w wodzie.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt Bilet wstępu na pływalnię – 15 zł

**SPEKTAKL „ORKIESTRA TITANIC”**



KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Scena Kameralna

Opis Orkiestra „Titanic” jest tragikomiczną opowieścią o sytuacji egzystencjalnej, w jakiej znalazł się współczesny człowiek. Wypełniona absurdem, nonsensem, groteską, wisielczym humorem, bawi, wzrusza i inspiruje do myślenia.

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

**18 MAJA 2024 SOBOTA**

**SPACER NORDIC WALKING PO LESIE ŁAGIEWNICKIM**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 9:00

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi / zbiórka przy ul. Wycieczkowej 67

Opis Spacer nordic walking to bezpieczna aktywność, która przynosi wiele korzyści dla zdrowia Seniorów. Pozytywnie wpływa ona na ogólną kondycję, wzmacnia mięśnie, dotlenia organizm oraz poprawia krążenie. Zajęcia finansowane z budżetu miasta Łodzi.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SPOTKANIE ZDROWOTNE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 10:00 – 13:00

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne im. dr. Karola Jonschera w Łodzi / ul. Przyrodnicza 7/9

Opis Zajęcia rehabilitacyjne, porady dietetyczne, warsztaty manualne, spotkanie z pisarzem, spacer nordic-walking, zajęcia na siłowni na świeżym powietrzu.

Zapis Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**18 MAJA 2024 SOBOTA**

**AKCJA PLASTYCZNA**



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres MSK: Żubardź- Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej / ul. Żubardzka 3

Opis Akcja plastyczna „Matki” w ramach obchodów Nocy Muzeów.

Zapisy 42 651 67 47

Koszt Udział bezpłatny

**SEANS WIELCY MALARZE**



KULTURA

Godz. 15:15

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, Mediateka MeMo / ul. Moniuszki 5, sala Cinema

Opis Henri De Toulouse-Lautrec – sylwetka francuskiego malarza i grafika, przedstawiciela postimpresjonizmu, który swoimi litograficznymi pracami wywarł ogromny wpływ na rozwój współczesnego plakatu. Jego najświetniejsze prace przedstawiają świat teatrów, kabaretów i domów publicznych, których był częstym bywalcem.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

**KONCERT**



KULTURA

Godz. 16:00

Organizator/  
Adres MSK: Żabieniec - Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” / ul. Limanowskiego 166

Opis Koncert w wykonaniu Chóru Stowarzyszenia Śpiewaczego Canto Alegre w ramach „Galerii Piosenki. Zespół istnieje od 2010 roku. Został założony przez łódzkiego chórmistrza i pedagoga Jana Kondratowicza oraz Olgę Maroszek – obecnie solistkę Teatru Wielkiego w Łodzi. Chór Canto Alegre to grupa uwielbiających wspólne muzykowanie amatorów, których połączyła przyjaźń i umiłowanie do chóralnego śpiewu. Zespół ma bardzo zróżnicowany repertuar – od muzyki sakralnej po rockandrollowe standardy.

Zapisy 42 653 36 45

Koszt Udział bezpłatny

**SPEKTAKL „TYLKO JEDEN DZIEŃ”**



KULTURA

Godz. 16:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Mała Scena

Opis Pewnego razu Lis i Dzik, dwoje zgranych przyjaciół, obserwują, jak z jajka wykluwa się mała muszka majowa. Ponieważ, jak powszechnie wiadomo, owady te żyją tylko jeden dzień, przyjaciele, nie chcąc unieszczęśliwić nowo poznanej, wymyślają zabawę, która odwraca rzeczywistość. Przekonują Jętkę, że to nie ona, a Lis jest stworzeniem, któremu został tylko jeden dzień życia. Jednak prawda prędzej czy później zawsze wychodzi na jaw...

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

**SEANS TURYSTYCZNY**



KULTURA

Godz. 16:30

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, Mediateka MeMo / ul. Moniuszki 5, sala Cinema

Opis "Wyspy greckie" – krajoznawcze atrakcje najświetniejszych greckich wysp Morza Śródziemnego, m.in. Kreta, Korfu, Rodos, Santorini, Mykonos i Delos.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 18 MAJA 2024 SOBOTA

## POTAŃCÓWKA

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 17:00 - 20:00

Organizator/  
Adres MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3

Opis Przyjdź samemu lub z przyjaciółmi i poznaj nowe osoby, które także kochają taniec i dobrą zabawę. W cenie biletu kawa, herbata i woda.

Zapisy 510 313 310/ ariadna@msk.lodz.pl

Koszt Bilety w przedsprzedaży w cenie 25 zł, w dniu imprezy 30 zł

## SEANS



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, Mediateka MeMo / ul. Moniuszki 5, sala Cinema

Opis "Miłość raz jeszcze" – obyczajowa opowieść o starszym panu, który po śmierci żony ponownie się zakochuje. Kiedy jednak Frank i Florence informują rodzinę o rychłym ślubie, jego dorośli synowie nie są tym faktem zachwyceni.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

## KONCERT



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres MSK: Dąbrowa - Klub Dąbrowa / ul. Dąbrowskiego 93

Opis Koncert polskiego zespołu „ABBA Classic”, w trakcie którego usłyszeć będzie można na żywo największe przeboje szwedzkiego zespołu ABBA.

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

Koszt Udział bezpłatny

## SPEKTAKL TEATRU PONADZASOWI



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres MSK: Chojny - Centrum Kultury Młodych / ul. Lokatorska 13

Opis Spektakl „Chcesz to mnie bierz – czyli za parawanem” – niezapomniana podróż przez magiczne lata dwudziestolecia międzywojennego. W scenariuszu prezentowane są wybitne monologi oddające klimat tych szalonych lat między wojnami. Spektakl oparty jest o wiedzę historyczną, z odniesieniami do Łodzi, z pięknymi kostiumami i muzyką graną na żywo.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 20 zł/osoby – bilety do kupienia on-line na <https://msk.lodz.pl/msk/spektakl-teatru-ponadczasowi/>

## 19 MAJA 2024 NIEDZIELA

## WYCIECZKA PIESZA

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 9:10

Organizator/  
Adres PTTK Oddział Łódzki – Klub Turystów Pieszych Salamandra / Zbiórka Dworzec Łódź Fabryczna, hol przed kasami od strony ulicy Kilińskiego

Opis Wycieczka piesza na trasie Skierniewice - Zalew Ządębie – Skierniewice ze zwiedzaniem Muzeum Historycznego Skierniewic. Trasa ok. 10 km. Odjazd pociągu ŁKA-S Godz. 9.25.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Za przejazd pociągiem i wizytę w muzeum uczestnicy płacą indywidualnie

## 19 MAJA 2024 NIEDZIELA

## SPEKTAKL „TYLKO JEDEN DZIEŃ”



KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Mała Scena

Opis Pewnego razu Lis i Dzik, dwoje zgranych przyjaciół, obserwują, jak z jajka wykluwa się mała muszka majowa. Ponieważ, jak powszechnie wiadomo, owady te żyją tylko jeden dzień, przyjaciele, nie chcąc unieszczęśliwić nowo poznanej, wymyślają zabawę, która odwraca rzeczywistość. Przekonują Jętkę, że to nie ona, a Lis jest stworzeniem, któremu został tylko jeden dzień życia. Jednak prawda prędzej czy później zawsze wychodzi na jaw...

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

## SPEKTAKL „TAJEMNICZY OGRÓD”



KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/  
Adres Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi / ul. Więckowskiego 15, Duża Scena

Opis „Tajemniczy Ogród” to umieszczona w niedalekiej przyszłości muzyczna opowieść o uzdrawianiu przez kontakt z naturą. Bohaterowie odkrywają tajemniczy ogród i wyruszają w podróż do wspólnego zadbania o siebie.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Seniorów obowiązuje cena promocyjna 30 zł. Rezerwacji/ zakupu można dokonać osobiście w kasie teatru lub poprzez kontakt telefoniczny: 42 636 05 92, 885 44 06 11, wt. – sob. w godz. 12:00 - 19:00/ 42 630 20 86, 601 432 520, pon. – pt. w godz. 08:00 - 16:00

## WYCIECZKA PO PARKU



EDUKACJA

Godz. 12:00 - 14:00

Organizator/  
Adres Zielona Łódź / Zbiórka o Godz. 12:00 na parking przy wejściu do parku od ul. Zgierskiej 137

Opis Wycieczka po Parku im. Adama Mickiewicza, znanego również powszechnie wśród łodzian jako Park Julianowski. Jest to jeden z większych terenów zielonych w Łodzi. Park zlokalizowany jest w dolinie rzeki Sokołówki, wzdłuż której znajdują się liczne zbiorniki wodne, które wpływają na charakterystyczny dolinny krajobraz parku oraz odgrywają bardzo ważną rolę w kształtowaniu klimatu w mieście. Tematem wycieczki będzie historia i przyroda parku oraz rola zbiorników wodnych i mokradeł w mieście.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**19 MAJA 2024 NIEDZIELA**

**PIKNIK RÓŻNORODNOŚCI**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 15:00 – 20:00

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

Opis

Centrum Dialogu im. Marka Edelmana w Łodzi zaprasza do swojej siedziby i do otaczającej ją bujnej zieleni Parku Ocalałych na Łódzki Piknik Różnorodności, pełen warsztatów, muzyki i spotkań. Celem głównym wydarzenia jest promocja wielokulturowości Łodzi i poszanowania praw człowieka.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**MEDYTACJA DLA POKOJU NA ŚWIECIE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 16:00 – 17:30

Organizator/  
Adres Galeria Medytacji / ul. Piotrkowska 82

Opis

Zapraszamy do dołączenia się do wspólnej medytacji swoimi pozytywnymi myślami, dobrymi życzeniami, czystymi uczuciami i doświadczeniem spokoju.

Zapisy 502 277 018

Koszt Udział bezpłatny

**SPEKTAKL „WSZYSTKO O KOBIECIACH”**



KULTURA

Godz. 17:15

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

Opis

Historia o piętnastu kobietach w różnym wieku to swoiste studium kobiecej natury, opisane męskim okiem i ręką. Najistotniejszym elementem sztuki chorwackiego dramaturga są emocje przekazywane w prosty, ale interesujący sposób.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt: Seniorów obowiązuje cena promocyjna 30 zł. Rezerwacji/ zakupu można dokonać osobiście w kasie teatru lub poprzez kontakt telefoniczny: 42 636 05 92, 885 44 06 11, wt. – sob. w Godz. 12:00 - 19:00/ 42 630 20 86, 601 432 520, pon. – pt. w godz. 08:00 - 16:00

**SPEKTAKL „CIEPŁA WDÓWKA”**



KULTURA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres MSK: Żubardź- Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej / ul. Żubardzka 3

Opis

Premiera spektaklu w wykonaniu Teatru Bez Granic. Reżyseria, scenariusz, adaptacja – Iza-bela Majewska.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SPEKTAKL „DZIEŃ WALENTEGO”**



KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Scena Kameralna

Opis

Walentyna i Katia od dwudziestu lat opłakują śmierć ich ukochanego – Walentego. Robią to w dzień urodzin pierwszej z nich, ponieważ jest on jednocześnie rocznicą śmierci mężczyzny.

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

**20 MAJA 2024 PONIEDZIAŁEK**

**KIOSK PROFILAKTYCZNY**



ZDROWIE

Godz. 9:00 - 17:00

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

Opis

Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**ZWIEDZANIE PUNKTU SELEKTYWNEGO ZBIERANIA ODPADÓW KOMUNALNYCH ORAZ SKŁADOWISKA „NOWOSOLNA”**



EDUKACJA

Godz. 10:00 – 11:00

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

Opis

Zapoznanie się z organizacją i funkcjonowaniem Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych. W programie: 1. Pogadanka dotycząca składowiska Nowosolna: historia składowiska, budowa czaszy, odgazowanie, monitoring oddziaływania na środowisko w tym monitoring metanu, plany zagospodarowania, budowa ośrodka rekreacyjnego.

2. Zwiedzanie składowiska  
3. Pogadanka dotycząca powstania punktu PSZOK: podstawy prawne tworzenia Punktów, rodzaje odpadów odbieranych od mieszkańców Gminy, inne działające i projektowane punkty PSZOK na obszarze Łodzi.  
4. Zwiedzanie punktu PSZOK.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**DYŻUR TELEFONICZNY EKSPERTA EMERYTALNEGO**



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/  
Adres Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / dyżur telefoniczny pod numerem: 42 638 27 08

Opis

Porady eksperta w zakresie tematyki emerytalno-rentowej. Podczas dyżuru będą mogli Państwo uzyskać również informacje nt.: zmian w przepisach podatkowych; funkcjonalności Platforma Usług Elektronicznych ZUS-u; możliwości umawiania się na wizyty w placówce lub na e-wizyty on-line; korzyści bezgotówkowego pobierania świadczeń.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**PORADY KOSMETYCZNE**



EDUKACJA

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/  
Adres BioStudioAgnes / Więckowskiego 13/7U, parter

Opis

Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.

Zapisy 669 225 220 z hasłem Senioralia

Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 20 MAJA 2024 PONIEDZIAŁEK

## SPACER Z GÓRNEJ PÓŁKI – STAWY STEFAŃSKIEGO

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora przy MCM „Górna”/ Stawy Stefańskiego

Opis W programie spacer nordic walking oraz gry i zabawy sportowe na powietrzu.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SPOTKANIE „KOLORY OSOBOWOŚCI  
– JAK ZROZUMIEĆ SIEBIE I INNYCH LUDZI?”

EDUKACJA

Godz. 10:00 - 12:30

Organizator/  
Adres ŁCDNiKP / ul. Kopcińskiego 29, s. 201

Kolory osobowości to metoda klasyfikowania z uwagi na różnice w zachowaniu, motywacji, ale również ze względu na cechy charakteru. Poznanie tej teorii pozwala na lepsze zrozumienie, dlaczego niektórzy stresują się sprawami dla nas błahymi, czują się urażeni i skrytykowani, kiedy dzielimy się z nimi spostrzeżeniami, a także, dlaczego niektórzy tak bardzo potrzebują być w centrum uwagi lub uwielbiają stanowiska pracy związane z władzą i odpowiedzialnością. Duży nacisk zostanie położony na rozumienie, skąd się biorą różne, niekiedy nieprzyjemne dla człowieka emocje i jak sobie poradzić z niechcianymi uczuciami.

Zapisy 42 678 26 66 do 15.05.2024 r.

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTATY



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres MSK: Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93

Opis Z życia wzięte – warsztat kolażu inspirowanego własną historią.

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

Koszt 10 zł/os. za warsztat

## TAI CHI

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 11:00 - 12:30

Organizator/  
Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródlika I, w pobliżu altany

Opis Ćwiczenia tai chi – to starochińska forma aktywności ruchowej, która rozwija ciało i umysł. Określana jest często jako «medytacja w ruchu».

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTATY Z UŻYCIA SZTUCZNEJ INTELIGENCJI



EDUKACJA

Godz. 11:00 – I tura/14.00 II tura

Organizator/  
Adres ASM Research Solutions Strategy / ul. Franciszkańska 99, Parter, wejście od ulicy Franciszkańskiej, nr domofonu - 100

„Opowieści Przyszłości: Tworzenie opowiadań, historii oraz zapisywanie i dzielenie się wspomnieniami przy wsparciu sztucznej inteligencji – platforma CREATE” – prezentacja i warsztaty, na których pokażemy najnowsze narzędzia AI, które mogą wspierać naszą kreatywność i pomagają odkryć w sobie talent pisarski.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM



EDUKACJA

Godz. 11:00

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

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

Zapisy 42 628 72 34 / 42 628 72 32

Koszt 7 zł

## SPACER PO ŁÓDZKICH PODWÓRKACH



EDUKACJA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres MSK: Chojny - Centrum Kultury Młodych / ul. Lokatorska 13

«Łódzkie artystyczne podwórka». Prowadzenie Krzysztof Olkusz Absolutnie Turystycznie. Miejsce zbiórki będzie podane po dokonaniu zapisu pod adresem: m.marszalkowska@msk.lodz.pl

Zapisy 42 684 24 02/ m.marszalkowska@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA 60+

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 11:15 - 12:15

Organizator/  
Adres MSK: Niciarniana - Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3

Aktywność adresowana do osób lubiących umiarkowany wysiłek. Ćwiczenia wykonywane podczas zajęć pielęgnują koordynację nerwowo-mięśniową, wzmacniają pracę serca oraz zapobiegają depresji.

Zapisy 510 313 310/ ariadna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

## GRA W BULE

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 12:00

Organizator/  
Adres MSK: Polesie: Ośrodek Sztuki/ ul. Krzemieniecka 2a, 2 tory bulowe w ogrodzie Ośrodka Sztuki

Majowe bulove! Francuski sznyt, zielony anturaż i sportowe emocje! Zagraj w petanque – plenerową, międzypokoleniową grę, w której rzucasz metalowymi bulami w kierunku drewnianej „świnki”.

Zapisy 42 653 36 45

Koszt Udział bezpłatny

## SEANSY FILMOWE



KULTURA

Godz. 12:00 - 14:00

Organizator/  
Adres Narodowe Centrum Kultury Filmowej, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3

Seansy w kinie Narodowego Centrum Kultury Filmowej EC1 - „Kos”. Polska, wiosna 1794 roku. Do ojczyzny powraca generał Tadeusz Kościuszko z planem powstania przeciwko Rosjanom.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**20 MAJA 2024 PONIEDZIAŁEK**

**SEANSE O SENIORACH**



KULTURA

Godz. 12:00 – 13:00

**Organizator/Adres** Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi / ul. Wielkopolska 70/72

**Opis** Prezentacja wartościowych filmów fabularnych poruszających problematykę wieku dojrzałego w różnych jego aspektach. Jak przedstawiano seniorów w filmie dawniej, a jak dziś? Które warto obejrzeć, a których lepiej unikać? Wykład z prezentacją, poparty fragmentami wybranych tytułów przeprowadzi nauczyciel bibliotekarz Paweł Kowalczyk z Centrum Rozwoju Edukacji Wł w Łodzi.

**Zapisy** 453 659 471 / informacja@cre-lodz.edu.pl

**Koszt** Udział bezpłatny

**WARSZTAT „PROBLEMY PIELĘGNACYJNE OSOBY Z DEMENCJĄ”**



ZDROWIE/

Godz. 12:00 - 13:30

**Adres** Uniwersytet Medyczny w Łodzi w Łodzi, Zakład Pielęgniarstwa Zachowawczego/ ul. Jaracza 63, sala 0.19

**Opis** Warsztat poprowadzi dr hab. n. o zdrowiu Ewa Borowiak.

**Zapisy** 42 272 59 70

**Koszt** Udział bezpłatny

**WARSZTAT „SKÓRA – OD BARIERY SKÓRNEJ DO PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW”**



ZDROWIE

Godz. 12:00 - 13:30

**Organizator/Adres** Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Psychodermatologii/ Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, sala 01.11

**Opis** Warsztat poprowadzą: dr n. med. Aleksandra Słodka, dr n. med. Katarzyna Tomaszewska.

**Zapisy** 42 675 73 09, w dniach 13.05-17.05.2024, w godz. 10-14.

**Koszt** Udział bezpłatny

**GIMNASTYKA**



SPORT/ REKREACJA

Godz. 13:00 – 15:00

**Organizator/Adres** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Przyrodnicza 7/9

**Opis** Trening pod okiem instruktora na zewnętrznej siłowni oraz na gimnastyka ogólnousprawniająca na matach.

**Zapis** Nie są wymagane

**Koszt** Udział bezpłatny

**ZWIEDZANIE ORIENTARIUM**



EDUKACJA

Godz. 13:30 oraz 14:15

**Organizator/Adres** Miejski Ogród Zoologiczny w Łodzi / ul. Konstantynowska 8/10

**Opis** Wycieczka pt. „Jak tworzymy oceany” w ramach biletu wstępu. Zwiedzanie podziemi odbywa się w niedostępnym na co dzień obszarze Orientarium, czyli na tajemniczym poziomie -1. Dowiemy się, jak z łódzkiej kranówki zrobić wodę niczym w Oceanie Indyjskim. Poznamy najmniejsze wodne organizmy, czyli składniki planktonu. Dowiemy się, jak istotną rolę woda pełni w organizmie człowieka. Spotkamy tu też zwierzęta, które wymarły miliony lat temu, a także dowiemy się, czemu niektóre oczyszczalnie ścieków zatrudniają małże. Będzie też okazja zobaczyć największą w Polsce krewetkę, a także pobawić się w chemika.

**Zapisy** Nie są wymagane

**Koszt** Bilet wstępu do Orientarium Zoo Łódź: z Kartą Łodzianina 50 zł, bez Karty 80 zł, dodatkowe wycieczki są bezpłatne.

**FINAŁ TESTU WIEDZY O ŁODZI**



EDUKACJA

Godz. 14:00

**Organizator/Adres** I Wydział Pracy Środowiskowej MOPS / Dom Dziennego Pobytu ul. Rojna 52

**Opis** „Va Bank Senior” – finał testu wiedzy o Łodzi.

**Zapisy** 42 652 01 86 od pon. do pt. w godzinach 8:00 – 16:00

**Koszt** Udział bezpłatny

**WYCISK PO PRACY**



SPORT/ REKREACJA

Godz. 16:30 – 17:15

**Organizator/Adres** MOSiR w Łodzi/ Hala Sportowa przy ul. Skorupki 21

**Opis** Ćwiczenia z piłkami pilates, gumami oporowymi, hantelkami.

**Zapisy** 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

**Koszt** Udział bezpłatny

**WARSZTATY ARTETERAPEUTYCZNE**



KULTURA

Godz. 17:00

**Organizator/Adres** Filia nr 47 Biblioteki Miejskiej w Łodzi, Biblioteka Czterech Kultur / ul. Brzeźna 10

**Opis:** Zajęcia polegają na stworzeniu własnej opowieści fotograficzno-słowno-plastycznej. Zajęcia odbywają się częściowo na powietrzu i częściowo w sali biblioteki. Uczestnicy angażują się w działania twórcze, kreatywne, rozwijające wyobraźnię

**Zapisy** 571 553 047

**Koszt** Udział bezpłatny

**FIRST RUN**



SPORT/ REKREACJA

Godz. 17:00 – 18:30

**Organizator/Adres** MOSiR w Łodzi/ Park 3 Maja

**Opis** Bieganie dla początkujących.

**Zapisy** Nie są wymagane

**Koszt** Udział bezpłatny

**SPOTKANIE GRUPY LITERACKIEJ „CENTAURO”**



KULTURA

Godz. 17:00 – 19:00

**Organizator/Adres** MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1

**Opis** Spotkanie najstarszej działającej w Łodzi grupy literackiej i jej sympatyków.

**Zapisy** Nie są wymagane

**Koszt** Udział bezpłatny

**NASIONA ZMIANY I NADZIEI – TWORCZA SIŁA DOBROCZYNNYCH MYŚLI I UCZUĆ**



ZDROWIE

Godz. 17:30 – 19:00

**Organizator/Adres** Galeria Medytacji / ul. Piotrkowska 82

**Opis** Od starożytnej praktyki medytacji do współczesnych badań naukowych, innowacyjnych projektów i codziennego stylu życia - przyjrzymy się sile pozytywnych intencji, współczucia i szacunku w odbudowywaniu harmonii w naszym związku z naturą.

**Zapisy** 502 277 018

**Koszt** Udział bezpłatny

**SENIORZE WYJDŹ Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 20 MAJA 2024 PONIEDZIAŁEK

## GIMNASTYKA KOREKCYJNA

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 18:00 – 18:45

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Ta gimnastyka to doskonały sposób na profilaktykę i zapobieganie schorzeniom kręgosłupa.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA W WODZIE

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 19:15 – 20:00

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Zajęcia ogólnorozwojowe, wykonywane w wodzie.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt Bilet wstępu na pływalnię – 15 zł

## BADANIA DENSYTOmetryczne



ZDROWIE

Godz. do ustalenia przy umawianiu

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi/ al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie gęstości kości, które umożliwia ocenę zagrożenia osteoporozą.

Zapisy 534 748 636 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt Udział bezpłatny

## 21 MAJA 2024 WTOREK

## TANIEC W KRĘGU

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 9:00 – 10:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Rzgowska 170

Opis Zajęcia taneczne nastawione na dużą aktywność ruchową obejmującą pracę mięśni, równowagę.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

## WYKŁAD ZDROWOTNY Z PSYCHOLOGIEM - ASERTYWNOŚĆ



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 11:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Felińskiego 7

Opis Wykład ma na celu poznanie technik radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, stresem i problemami wieku 60+.

Zapisy 697 404 697

Koszt Udział bezpłatny

## 21 MAJA 2024 WTOREK

## KIOSK PROFILAKTYCZNY



ZDROWIE

Godz. 9:00 – 15:00

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

Opis Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## PRELEKCJA



KULTURA

Godz. 10:00

Organizator/  
Adres Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Bartoka 27

Opis Prelekcja pt. „Nie wierz w nic, co napisane i powiedziane, tak naprawdę wierz tylko w siebie” przybliży życie i twórczość Beaty Tyszkiewicz.

Zapisy 571 553 057

Koszt Udział bezpłatny

## PORADY KOSMETYCZNE



PORADY

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/  
Adres BioStudioAgnes / Więckowskiego 13/7U, parter

Opis Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.

Zapisy 669 225 220 z hasłem Senioralia

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTATY „DOMOWE SPA”



ZDROWIE

Godz. 10:00 – 12:00

Organizator/  
Adres Caritas Archidiecezji Łódzkiej/ Dom Dniennego Pobytu Caritas Archidiecezji Łódzkiej, ul. Odolanowska 46

Opis „Domowe SPA” – naturalne i domowe sposoby na dłonie (zabiegi pielęgnacyjne) oraz własnoręczne wykonywanie mydełek z naturalnych składników.

Zapisy 573 216 702/ ajuchniewicz@toya.net.pl

Koszt Udział bezpłatny

## WYCIECZKA Z PRZEWODNIKIEM PO PAWILONACH PALMIARNI



EDUKACJA

Godz. 10:30

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

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

Zapisy 42 674 96 65

Koszt 8 zł

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**21 MAJA 2024 WTOREK**

**PRELEKCJA**



EDUKACJA

**Godz.** 11:00  
**Organizator/Adres** MTN Oddział Stacja Radegast / al. Pamięci Ofiar Litzmannstadt Getto 12  
**Opis:** Postać Mordechaja Rumkowskiego, pełniącego funkcję Przełożonego Starszeństwa Żydów w getcie łódzkim od lat wywołuje kontrowersje. Dla jednym był on poszukującym ocalenia dla zamkniętych w getcie osób, dla innych współwinnym tragicznego ich położenia. Legenda, mity i rzeczywistości w biografii Rumkowskiego mieszały się ze sobą już w getcie, wzmocnione przez sądy i opinie wydawane już po wojnie. Prelekcja będzie próbą przedstawienia tego, co wiemy o jego osobie, jak był postrzegany przez siebie współczesnych i czy obecnie wciąż powielana „czarna legenda” odpowiada rzeczywistości.  
**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** 5 zł

**JĘZYK ANGIELSKI**



EDUKACJA

**Godz.** 10:00 – 10:45 grupa początkująca/ 11:00 – 11:45 grupa zaawansowana/  
**Organizator/Adres** MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1  
**Opis** Lektorat języka angielskiego.  
**Zapisy** 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl  
**Koszt** 40 zł / miesiąc

**SENTYMENTALNA PODRÓŻ DO SZKOLNEJ ŁAWKI**



KULTURA

**Godz.** 11:00 – 12:30  
**Organizator/Adres** Centrum Rozwoju Edukacji Województwa łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi - Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej / ul. Wólczańska 202  
**Opis** Warsztaty połączone ze zwiedzaniem Muzeum Oświaty Ziemi Łódzkiej. Zapraszamy do za- bytkowej klasy szkolnej, gdzie przeniesiemy się w czasie. Oprócz prezentacji najcenniejszych zbiorów oraz pokazu dawnych szkolnych kar, elementarzy i wyposażenia uczniowskiego tor- nistra, odbędą się warsztaty z kaligrafii przy pomocy gęsiego pióra i pióra ze stalówką.  
**Zapisy** 451 535 481/ zbioryspecjalne@cre-lodz.edu.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**GIMNASTYKA – ZDROWY KRĘGOSŁUP NA KRZESŁKACH**



SPORT/ REKREACJA

**Godz.** 11:15 - 12:15  
**Organizator/Adres** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ ul. Felińskiego 7  
**Opis** To zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku, wykonywanych na krzesłkach.  
**Zapisy** 697 404 697  
**Koszt** Udział bezpłatny



**GRA WIKINGÓW**



SPORT/ REKREACJA

**Godz.** 12:00  
**Organizator/Adres** MSK: Żabieniec- Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” / ul. Limanowskiego 166, ogródek społeczny przy MSK Żabieniec  
**Opis** Poznaj tajniki jednej z najstarszych, europejskich gier plenerowych. Kubb to ciekawa i wcią- gająca gra rzutna, pochodząca ze szwedzkiej wyspy Gotlandii. Podobno w tę grę grali już w VIII wieku Wikingowie, a do gry używali... czaszek poległych wrogów. To legenda, ale większość teorii naukowych jest zgodna, że grą w kubb od kilkuset lat umilano sobie długie wieczory na Gotlandii. Kubb to prosta gra rzutna, która potrafi bardzo wciągnąć. Dzięki grze możemy ćwi- czyc koncentrację, celność, koordynację wzrokowo-ruchową, precyzyjność ruchów. To gra doskonała dla wszystkich, a sprawność fizyczna nie jest tu czynnikiem decydującym.  
**Zapisy** 42 653 36 45  
**Koszt** Udział bezpłatny

**OPROWADZANIE Z PRZEWODNIKIEM PO WYSTAWIE HISTORYCZNEJ „PRZETWARZANIE ENERGII”**



EDUKACJA

**Godz.** 12:00 - 13:00  
**Organizator/Adres** EC1 Łódź - Miasto Kultury/ ul. Targowa 1/3  
**Opis** Ekspozycja krok po kroku opisuje fazy działania elektrowni. Zaczyna się na placu węglowym, gdzie przechowywano miesięczną rezerwę głównego źródła energii. Jako odwiedzają- cy poznajemy obieg technologiczny pary wodnej i przetwarzanie jej w prąd. Następnie w Rozdzielni zarządzamy jego dystrybucją. Godzinne oprowadzanie w towarzystwie anima- terek i animatorów pozwala także poznać historię Elektrowni Łódzkiej.  
**Zapisy** 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl  
**Koszt** 10 zł

**MISY I GONGI – TERAPIA NATURALNA**



ZDROWIE

**Godz.** 12:00 - 13:00  
**Organizator/Adres** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ ul. Cieszkowskiego 6  
**Opis** Zajęcia przy użyciu mis i gongów, mające na celu wzmocnienie energii życiowej, pogłębienie i uspokojenie oddechu, likwidację napięcia energetycznego gromadzonego w ciele, polep- szenie jakości snu i radzenia sobie ze stresem, zwiększają ogólny poziom vitalności.  
**Zapisy** 42 689 11 60  
**Koszt** Udział bezpłatny

**TANIEC W KRĘGU**



SPORT/ REKREACJA

**Godz.** 12:00 - 13:00  
**Organizator/Adres** Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Felińskiego 7  
**Opis** Zajęcia taneczne nastawione na dużą aktywność ruchową obejmującą pracę mięśni, rów- nowagę.  
**Zapisy** 697 404 697  
**Koszt** Udział bezpłatny

**WARSZTAT „PROBLEMY PIELĘGNACYJNE OSOBY Z DEMENCJĄ”**



ZDROWIE/

**Godz.** 12:00 – 13:30  
**Organizator/Adres** Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Pielęgniarstwa Zachowawczego/ ul. Jaracza 63, sala 0.19  
**Opis** Warsztat poprowadzi dr hab. n. o zdrowiu Ewa Borowiak.  
**Zapisy** 42 272 59 70  
**Koszt** Udział bezpłatny



## 21 MAJA 2024 WTOREK

## SPACERKIEM OD KRAŃCÓWKI DO TARGU RYBNEGO

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	12:00 – 13:30
Organizator/ Adres	Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi - Klub Przyjaciół Biblioteki / zbiórka Park Staromiejski (zajezdnia tramwajowa przy ul. Północnej 12)
Opis	Przechadzka po Parku Staromiejskim, tzw. Parku Śledzia. Zbiórka przy wejściu do parku przy krańcówce na ul. Północnej, obecny Przystanek Architektura. Spacer poprowadzą bibliotekarki aktywne: Marzena Andrzejewska-Warchocka, Iwona Bartczak, Katarzyna Salska-Kopeć oraz Mariola Soboń.
Zapisy	453 066 079 / czytelnia@cre-lodz.edu.pl
Koszt	Udział bezpłatny

## OPROWADZANIE TEMATYCZNE



KULTURA

Godz.	13:00
Organizator/ Adres	Muzeum Miasta Łodzi / ul. Ogrodowa 15
Opis	„Pasje i namiętności mistrza Artura” - oprowadzanie tematyczne po galerii muzyki im. Artura Rubinsteina. Rubinstein niemal na co dzień obcował z możnymi tego świata, arystokratami i politykami. W jego życiu nie brakowało również burzliwych i gorących namiętności. Odwiedzimy zatem wiele miejsc w różnych zakątkach świata. Postaramy się przybliżyć także bardziej intymne oblicze i codzienność mistrza Artura.
Zapisy	692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00-16:00 / edukacja@muzeum-lodz.pl
Koszt	1 zł

## NAUKA GRY W BULE

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	13:00 - 16:00
Organizator/ Adres	MSK: Polesie - Ośrodek Sztuki / ul. Krzemieniecka 2a
Opis	Nauka zasad i strategii oraz rozgrywki o wskazanych godzinach pod okiem doświadczonego instruktora. Bule - sport o wysokim stopniu interakcji społecznych łączący precyzję rzutów, elementy sportowej rywalizacji, aktywność na świeżym powietrzu i towarzyską integrację.
Zapisy	518 522 696
Koszt	Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA TANECZNE

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	13:45 – 14:30
Organizator/ Adres	MSK: Karolew- Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A
Opis	Taniec towarzyski dla Seniora.
Zapisy	501 939 033
Koszt	Udział bezpłatny

## WYKŁAD DOT. PROFILAKTYKI INTYMNEJ



EDUKACJA

Godz. x	14:00
Organizator/ Adres	Miejskie Centrum Medyczne „Śródmieście” Sp. z o.o / ul. Zachodnia 60 – parter [ gabinet profilaktyki intymnej ]
Opis	Wykład prowadzony przez lekarzy ginekologów na temat zagadnień dotyczących profilaktyki intymnej.
Zapisy	577 166 118 - pon. - pt. w godzinach 12.00 - 16.00
Koszt	Udział bezpłatny

## WYSTAWA



KULTURA

Godz.	14:00 – 15:00
Organizator/ Adres	Muzeum Pałac Herbsta, oddział Muzeum Sztuki w Łodzi / ul. Przędzalniana 72
Opis	Oprowadzanie po wystawie „Widziałem prawdziwe arcydzieło”. Malarstwo polskie XIX i początku XX wieku ze zbiorów Sztuki w Łodzi w Galerii Sztuki Dawnej.
Zapisy	506 941 803, 42 674 96 98 w. 35, pon.-pt. 8:00 - 16:00 / edu.herst@mssl.org.pl
Koszt	1 zł

## WYKŁAD



EDUKACJA

Godz.	14:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Centrum Nauki i Techniki, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3
Opis	Wykład w audytorium Centrum Nauki i Techniki EC1 - „Świat nie jest taki zły, czyli o tym, czy nasze wyobrażenia o świecie odbiegają od rzeczywistości i jak interpretować dane, aby nie wyciągać pochopnych wniosków”.
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł

## JOGA ŚMIECHU



ZDROWIE

Godz.	14:00 – 15:30
Organizator/ Adres	Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata” / Centrum Aktywności lokalnej, ul. Pomorska 11
Opis	Joga śmiechu. Zajęcia poprowadzi Oksana Hałatyn-Burda.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## POTAŃCÓWKA ZE SMARTFON EDUKACJA



EDUKACJA

Godz.	14:00 – 18:00
Organizator/ Adres	Fundacja SeniorApp / ogródek Manuarte ul. Drewnowska 58D
Opis	Spotkajmy się w ogródku Manuarte na niezapomnianej imprezie pełnej tańca, radości i integracji. Cofniemy się w czasie dzięki muzyce z Wszszych młodościennych lat. Ponadto wszyscy uczestnicy będą mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji dotyczących obsługi smartfona oraz otrzymać darmowy egzemplarz podręcznika „Polub się z telefonem”. Nasi eksperci z zespołu SeniorApp chętnie wskażą, jak łatwo i skutecznie korzystać z aplikacji do zamawiania usług sąsiedzkich.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## KONCERT



KULTURA

Godz.	15:00
Organizator/ Adres	MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14
Opis	Koncert w dobrym stylu z okazji Dnia Matki - „Dla ciebie mam” zaprezentuje Chór Canto, którego uczestnikami są seniorzy 60+. W programie koncertu znajdą się specjalne kompozycje stworzone dla wszystkich mam.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!



**21 MAJA 2024 WTOREK**

**BRYDŹ NA GÓRNEJ – GR. I**



SPORT/  
REKREACJA

**Godz.** 15:00 – 19:00  
**Organizator/Adres** MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1  
**Opis** Spotkania miłośników brydża.  
**Zapisy** 42 684 66 47, 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**WARSZTATY TANECZNE**



SPORT/  
REKREACJA

**Godz.** 15:30 - 17:00  
**Organizator/Adres** MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna/ ul. Niciarniana 1/3  
**Opis** Zapraszamy do warsztaty taneczne realizowane w ramach projektu „Od tanga do polki”, które poprowadzi Piotr Zgorzelski. Będą królować przedwojenne tańce.  
**Zapisy** 510 313 310/ ariadna@msk.lodz.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**PROJEKCJA FILMU FRANCUSKIEGO Z POLSKIMI NAPISAMI**



KULTURA

**Godz.** 16:00  
**Organizator/Adres** Stowarzyszenie Alliance Française / ul. Drewnowska 58A (Manufaktura)  
**Opis** "Co się tyczy Joan" - komediodramat. Joan Verra zawsze była niezależną zakochaną kobietą o wolnym i żądnym przygód duchu. Kiedy jej pierwsza miłość niespodziewanie powraca po latach nieobecności, postanawia nie mówić mu, że mieli razem syna. To kłamstwo zaniechania jest dla niej okazją do ponownego przyjrzenia się swojemu życiu.  
**Zapisy** 512 846 202/ kursy@aflodz.pl  
**Koszt** Udział bezpłatny

**WYCISK PO PRACY**



SPORT/  
REKREACJA

**Godz.** 16:30 – 17:15  
**Organizator/Adres** MOSiR w Łodzi/ Hala Sportowa przy ul. Skorupki 21  
**Opis** Ćwiczenia z piłkami pilates, gumami oporowymi, hantelkami.  
**Zapisy** 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00  
**Koszt** Udział bezpłatny

**PRAWNIK PODPOWIADA**



PORADY

**Godz.** 16:30 – 17:30  
**Organizator/Adres** ŁCDNiKP / ul. Kopcińskiego 29, s. 201  
**Opis** W trakcie spotkania uczestnicy dowiedzą się, czym jest ulga rehabilitacyjna i kto może z niej skorzystać, a także jaki podatek należy zapłacić od spadków i darowizn oraz nieruchomości.  
**Zapisy** 42 678 26 66 do 16.05.2024 r.  
**Koszt** Udział bezpłatny

**PRELEKCJA „APITERAPIA – MOC PRODUKTÓW PSZCZELICH”**



EDUKACJA/

**Godz.** 17:00  
**Organizator/Adres** Filia nr 47 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Czterech Kultur, ul. Brzeźna 10  
**Opis** Prelekcję poprowadzi Przemysław Stupnowicz, ceniony naturopata i fizjoterapeuta. Uczestnicy wysłuchają wykładu, na którym poznają terapeutyczne zastosowanie produktów pszczelich. Nie zabraknie fachowych porad dotyczących zdrowotnych właściwości miodu w diecie, a także instrukcji tworzenia własnych maści, balsamów, wosków i czopków na bazie propolisu.  
**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**SPEKTAKL „DZIEŃ WALETEGO”**



KULTURA

**Godz.** 19:00  
**Organizator/Adres** Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Scena Kameralna  
**Opis** Walentyna i Katia od dwudziestu lat opłakują śmierć ich ukochanego – Walentego. Robią to w dzień urodzin pierwszej z nich, ponieważ jest on jednocześnie rocznicą śmierci mężczyzny.  
**Zapisy** Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)  
**Koszt** 30 zł - na hasło: Senioralia

**TANIEC WSPÓŁCZESNY**



SPORT/  
REKREACJA

**Godz.** 20:00 – 21:00  
**Organizator/Adres** MOSiR w Łodzi/ Hala Sportowa przy ul. Skorupki 21  
**Opis** Taniec współczesny to różne formy swobodnej wypowiedzi ruchowej – uczy koordynacji, ćwiczy pamięć ruchową, pomagają wzmocnić kondycję fizyczną.  
**Zapisy** 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00  
**Koszt** Udział bezpłatny

**22 MAJA 2024 ŚRODA**

**WARSZTAT „SKÓRA - OD BARIERY SKÓRNEJ DO PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW”**



ZDROWIE

**Godz.** 8:30 - 10:00  
**Organizator/Adres** Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Psychodermatologii/ Centrum Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, ul. Pomorska 251, sala 01.11  
**Opis** Warsztat poprowadzą: dr n. med. Aleksandra Słodka, dr n. med. Katarzyna Tomaszewska.  
**Zapisy** 42 675 73 09, w dniach 13.05-17.05.2024, w godz. 10-14  
**Koszt** Udział bezpłatny

**KIOSK PROFILAKTYCZNY**



ZDROWIE

**Godz.** 9:00 - 15:00  
**Organizator/Adres** Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ / Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ, ul. Targowa 35  
**Opis** Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).  
**Zapisy** Nie są wymagane  
**Koszt** Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

## 22 MAJA 2024 ŚRODA

## ZAJĘCIA ARTETERAPII

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 9:15 - 11:15

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Felińskiego 7

Opis Zajęcia wykorzystujące różnego rodzaju formy sztuki do pracy z seniorami np. biblioterapię, terapię przez pisanie, choreoterapię.

Zapisy 697 404 697

Koszt Udział bezpłatny

## BADANIE ENDOSKOPOWE ZNAMION



ZDROWIE

Godz. 9:30 - 10:30, 11:30 - 13:00

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala Zakładu Kosmetologii, parter

Opis Badanie endoskopowe znamion.

Zapisy 42 272 55 99

Koszt Udział bezpłatny

## PRZELICZANIE ŚWIADCZEŃ EMERYTALNO-RENTOWYCH



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Łodzi / ul. Zamenhofska 2, sala 201

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

Zapisy 42 638 23 08/ szkolenia\_lodz@zus.pl/

Koszt Udział bezpłatny

## PORADY KOSMETYCZNE



PORADY

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres BioStudioAgnes / Więckowskiego 13/7U, parter

Opis Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.

Zapisy 669 225 220 z hasłem Senioralia

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora/ ul. Przyrodnicza 7/9

Opis Artystyczny spacer po parku Julianowskim – połączony z warsztatami fotograficznymi.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## AKADEMIA ŚWIADOMEGO SENIORA – WIEDZA – INSPIRACJA – ROZWOJ



EDUKACJA

Godz. 10:00 - 13:00

Organizator/  
Adres Fundacja Łódzka Akademia Kobiecości / Skwer Św. Maksymiliana M. Kolbego 1, sala konferencyjna w kościele Św. Maksymiliana Marii Kolbego

Program obejmuje następujące wykłady:

- Prawa pacjenta – Anna Leder, Rzeczniczka Łódzkiego Oddziału NFZ
- Zieleń dla duszy – Warsztat hortiterapeutyczny - Celina Maciejewska, Rzecznik ds. seniorów w Urzędzie Miasta Łodzi
- Kawa – cudowny napój - Elżbieta Łacina, prezes zarządu DOZ Fundacja Dbam o Zdrowie
- W trosce o dobrostan! Jak radzić sobie z trudnymi emocjami - Monika Mularska-Kucharek – terapeutka, ekspertka ds. rozwoju osób dojrzałych.

Zapisy 792 560 580/ zgloszenia@akademiakobiecosci.eu - do 20.05.2024

Koszt Udział bezpłatny

## WYKŁAD „ZATROSCZ SIĘ O SKÓRĘ. CZUJNOŚĆ ONKOLOGICZNA ORAZ ZAPOBIEGANIE NOWOTWOROM SKÓRY W PIGUŁCE”



ZDROWIE

Godz. 10:30 - 11:00

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala 4A

Opis Wykład poprowadzi dr Anna Erkiert-Polguj.

Zapisy 42 272 55 99

Koszt Udział bezpłatny

## DROBIAZGI DODADZĄ CI SZYKU – TWORZENIE FANTAZYJNYCH STYLIZACJI



PORADY

Godz. 10:30 - 12:30

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

Opis Niecodzienne stylizacje połączone z wymianą biżuterii i galanterii. Zachęcamy do przynoszenia biżuterii, pasków, koralików, apaszek itp. Będziemy się wymieniać i tworzyć fantazyjne stylizacje.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTATY Z PRAWA KONSUMENCKIEGO



EDUKACJA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres Miejski Rzecznik Konsumentów w Łodzi, Fabryka Aktywności Miejskiej / ul. Tuwima 10

Opis Warsztaty „Prawa konsumenta w praktyce” dotyczące przekazania podstawowych praw konsumenckich.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## SPACER NORDIC WALKING PO LESIE HARGERSKIM

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne Bałuty w Łodzi / zbiórka przy przystanku ŁKA Radogoszcz Zachód

Opis Spacer nordic walking to bezpieczna aktywność, która pozytywnie wpływa na ogólną kondycję, wzmacnia mięśnie, redukuje stres, dotlenia organizm oraz poprawia krążenie. Zajęcia finansowane z budżetu miasta Łodzi.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**22 MAJA 2024 ŚRODA**

**GIMNASTYKA UMYSŁU**



ZDROWIE

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres Filia nr 35 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Ferment, ul. Wróblewskiego 67

Opis Minimum teorii, bardzo dużo treningu. Podczas warsztatów trochę pogłównujemy i pogimnastykujemy nasze mózgi. Przekonacie się, że zapamiętywanie nie jest wcale takie trudne, a i na zakupy można się wybrać bez listy.

Zapisy 571 553 035

Koszt Udział bezpłatny

**RYTMIKA – GIMNASTYKA**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia / ul. Łanowa 14

Opis Warsztaty przy muzyce wpływające na poprawę kondycji psychofizycznej, poprawiające koncentrację, koordynację ruchową i poczucie rytmu. Ćwiczenia z rekwizytami: sigumą, piłką i chustą animacyjną oraz klawesami.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**WYKŁAD „ZERO MARNOTRAWSTWA”**



EDUKACJA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres MSK: Karolew - Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A

Opis Na wykładzie przybliżymy wiedzę praktyczną na temat selektywnej zbiórki odpadów, aktualnych przepisów i rozwiązań systemowych w gospodarce odpadami, a także filozofii zero waste. Podpowiadamy, co zrobić z odpadami problemowymi oraz zdradzimy, z jakich instalacji do zbiórki odpadów korzysta Łódzka Sortownia Odpadów Komunalnych.

Zapisy 501 939 033

Koszt Udział bezpłatny

**SEANS FILMOWY**



KULTURA

Godz. 11:00

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, MSK: Dąbrowa - Klub „Dąbrowa” / ul. Dąbrowskiego 93

Opis Rozśpiewane duety – fragmenty koncertów, recitali, programów rozrywkowych i innych wydarzeń muzycznych z udziałem słynnych wokalistek i wokalistów, reprezentujących muzykę operową, musicalową i estradową. Wśród wykonawców: Cher, Cliff Richard, Barbra Streisand, Julio Iglesias, Nancy Sinatra, Dean Martin, Britney Spears, Paul Anka i Amy Winehouse.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

**WYKŁAD „KROKI KU ZDROWIU: PODOLOGIA DLA AKTYWNYCH SENIORÓW”**



ZDROWIE

Godz. 11:00 - 11:30

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii / ul. Muszyńskiego 1, sala 4a

Opis Wykład poprowadzi dr Anna Erkiert-Polguj.

Zapisy 42 272 55 99

Koszt Udział bezpłatny

**TAI CHI**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 11:00 – 12:30

Organizator/  
Adres Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią / Park Źródlińska I, w pobliżu altany

Opis Ćwiczenia tai chi – to starochińska forma aktywności ruchowej, która rozwija ciało i umysł. Określana jest często jako «medytacja w ruchu».

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SPOTKANIE PRZY HERBACIE – O HERBACIE**



ZDROWIE

Godz. 11:00 – 12:30

Organizator/  
Adres Centrum Rozwoju Edukacji Województwa Łódzkiego, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi / ul. Wielkopolska 70/72

Opis Spotkanie połączone z prelekcją, prezentacją i degustacją herbaty. Przekazane zostaną wiadomości o historii, pochodzeniu i tradycjach parzenia i picia herbaty, właściwościach zdrowotnych i relaksacyjnych. Uczestnicy w drugiej części spotkania napiszą własne sentencje związane z herbatą.

Zapisy 690 177 104 / wypożyczalnia@cre-lodz.edu.pl

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTATY RĘKODZIELA**



KULTURA

Godz. 11:00 – 14:00

Organizator/  
Adres Dzienny Dom Senior-Wigor / ul. Senatorska 4

Opis Wykonywanie kwiatów z materiałów do letniej kompozycji. Na zakończenie warsztatów plastyczno-terapeutycznych występ zespołu Wigorzanki.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTAT „AUTOMASAŻ TWARZY”**



ZDROWIE

Godz. 11:30 – 12:30

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii / ul. Muszyńskiego 1, sala Zakładu Kosmetologii, parter

Opis Uczestnicy zadbają o swoją twarz, poznając techniki masażu.

Zapisy 42 272 55 99

Koszt Udział bezpłatny

**IMPROWIZACJE TANECZNO-RUCHOWE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 11:30 - 12:30

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Cieszkowskiego 6

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

Zapisy 42 689 11 60

Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 22 MAJA 2024 ŚRODA

## WARSZTAT „PODSTAWY PIELĘGNACJI SKÓRY SUCHEJ”



ZDROWIE

Godz. 11:30 – 12:30

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Zakład Kosmetologii/ ul. Muszyńskiego 1, sala 45

Opis Warsztat „Podstawy pielęgnacji skóry suchej”.

Zapisy 42 272 55 99

Koszt Udział bezpłatny

## OPROWADZANIE KURATORSKIE



KULTURA

Godz. 12:00

Organizator/  
Adres Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi / plac Wolności 14

Opis Akt w twórczości Erwina Sówki. Orowadzanie kuratorskie po wystawie „Z Nikiszowca na Bałuty. Malarstwo Erwina Sówki z kolekcji Macieja Balceraka”. Modelka, żona, kochanka czy Wielka Bogini? Spróbujemy dowiedzieć się, dlaczego robotniczy artysta mieszał postać św. Barbary z wyobrażeniami hinduskich piękności.

Zapisy 665 655 606 / EDUKACJA@maie.lodz.pl

Koszt 5 zł

## WARSZTATY JĘZYKOWE



EDUKACJA

Godz. 12:00 - 13:30

Organizator/  
Adres Polski Związek Esperantystów / Biblioteka Odyseja, ul. Wschodnia 42

Opis Warsztaty językowe pt. „Esperanto - nie tylko język”. W czasie spotkania uczestnicy w aktywny sposób zapoznają się z podstawami międzynarodowego języka esperanto, twórcą języka Ludwikiem Zamenhofem oraz dowiedzą, gdzie i jak z niego korzystać.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## OPROWADZANIE Z PRZEWODNIKIEM



KULTURA

Godz. 12:00 - 13:00

Organizator/  
Adres Narodowe Centrum Kultury Filmowej, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3

Opis Orowadzanie z przewodnikiem po wystawie filmowej. Ponad tysiąc filmów w jednym w miejscu i czasie. Wystawa jest największą ekspozycją o polskim kinie i jednocześnie zapierającą dech w piersiach opowieścią o ponad 120-letniej polskiej kinematografii – od jej prapoczątków po dzień dzisiejszy.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

## SPACER ZE SMARTPHONEM



EDUKACJA

Godz. 12:00 – 14:00

Organizator/  
Adres MSK: Górna - Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1

Opis Spacer ze smartphonem po Górnej.

Zapisy: 42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt: Udział bezpłatny

## OPROWADZANIE PO MAGAZYNIE STUDYJNYM



KULTURA

Godz. 13:00

Organizator/  
Adres Muzeum Sztuki w Łodzi / ms1, ul. Gdańska 43

Opis Orowadzanie po Magazynie Studyjnym.

Zapisy 605 060 063 (wt. - czw. w godzinach 10:00 - 15:00)/ edu@msl.org.pl

Koszt 1 zł

## OPROWADZANIE PO WNĘTRZACH PAŁACU RODZINY POZNAŃSKICH



KULTURA

Godz. 13:00

Organizator/  
Adres Muzeum Miasta Łodzi / ul. Ogrodowa 15

Opis Spacer po wystawie stałej, poświęconej historii rodziny Poznańskich, wzbogacony o prezentację archiwalnych materiałów przedstawiających obraz zmieniających się na przestrzeni lat pałacowych wnętrz. Proponowane spotkanie to odpowiedź na liczne pytania dotyczące historii budynku będącego siedzibą Muzeum Miasta Łodzi, a także punkt wyjścia do przekazania historii jednego z największych rodów fabrykanckich XIX-wiecznej Łodzi.

Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00-16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt 1 zł

## ZAJĘCIA SPRAWNY UMYSŁ



ZDROWIE

Godz. 13:00 - 14:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Rzgowska 170

Opis Różnego rodzaju gry, łamigłówek, rebusy, układanki słowne, mające na celu poprawę sprawności umysłowej.

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

## PRELEKCJA + TEMATYCZNE ZWIEDZANIE WYSTAWY STAŁEJ



EDUKACJA

Godz. 13:30

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

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

Zapisy 42 620 05 70 - pon. - pt. w godz. 8:00 – 16:00

Koszt 5 zł

## SPOTKANIE LITERACKIE



KULTURA

Godz. 13:30

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14

Opis Niektórzy lubią poezję – spotkanie poświęcone twórczości Stanisława Barańczaka.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**22 MAJA 2024 ŚRODA**

**WARSZTATY RĘKODZIEŁA**



EDUKACJA

Godz. 13:30

Organizator/  
Adres MSK: Karolew - Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A

Opis Enkaustyka - to technika malarska znana już w starożytnej Grecji oraz w Rzymie. Do tworzenia obrazów wykorzystuje się gorący wosk. Uczestnicy malują za pomocą specjalnego żelazka tworząc - najczęściej - krajobrazy i pejzaże górskie. Jest to bardzo wdzięczna forma zajęć, nie wymagająca wprawy od uczestników. Zapewniamy narzędzia i materiały.

Zapisy 501 939 033

Koszt Udział bezpłatny

**DYKTANDO DLA SENIORA**



EDUKACJA

Godz. 14:00

Organizator/  
Adres MSK: Żubardz - Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej / ul. Żubardzka 3

Opis Zapraszamy seniorów do przypomnienia sobie czasów szkolnych i sprawdzenia czy nadal pamiętają zasady poprawnej polszczyzny. Wszyscy napiszemy specjalnie przygotowane dyktando. Dla bezbłędnie napisanych przewidziane zostały nagrody.

Zapisy 42 651 67 47

Koszt Udział bezpłatny

**SPACER PO STARYCH/NOWYCH MIEJSCACH NASZEGO MIASTA**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 14:00

Organizator/  
Adres Filia nr 69 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / zbiórka na pl. Wolności przy pomniku Kościuszki

Opis Spacer po starych/nowych miejscach naszego miasta. Przejdziemy ul. Nowomiejską do Starego Rynku (w nowej odsłonie) i zakończymy w Parku Staromiejskim zwanym „Parkiem Śledzia”.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**TANIEC W KRĘGU**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 14:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14

Opis Taniec w kręgu dla seniorów 60+. Zajęcia są otwartą formą warsztatową, taniec jest wykonywany w kole lub w korowodzie. Zaletą tańca są proste kroki, wpływ na poprawę pamięci, koordynację ruchową oraz lepsze samopoczucie.

Zapisy 42 652 62 27

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTAT FILMOWY**



KULTURA

Godz. 14:00 - 15:00

Organizator/  
Adres Narodowe Centrum Kultury Filmowej, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3

Opis Wspomnienia nagrane - warsztat z nagrywania filmowych wspomnień w taki sposób, żeby się żaden wnuczek nie powstydział!

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

**DNI OTWARTYCH DRZWI W STOWARZYSZENIU ŁÓDZKI KLUB AMAZONKA**



ZDROWIE,  
PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

Godz. 14:00 - 17:00

Organizator/  
Adres Stowarzyszenie Łódzki Klub Amazonka / ul. Paderewskiego 13, II piętro pokój 202 (wejście od ul. Zaolziańskiej)

Opis Wsparcie, porady w zakresie rehabilitacji, profilaktyka chorób nowotworowych.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**WYKŁAD DOT. PROFILAKTYKI INTYMNEJ**



EDUKACJA

Godz. 15:00

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne «Śródmieście» Sp. z o.o / ul. Zachodnia 60 – parter ( gabinet profilaktyki intymnej )

Opis Wykład prowadzony przez lekarzy ginekologów na temat zagadnień dotyczących profilaktyki intymnej.

Zapisy 577 166 118 - pon. - pt. w godzinach 12.00 - 16.00

Koszt Udział bezpłatny

**WYCISK PO PRACY**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 16:30 - 17:15

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Hala Sportowa przy ul. Skorupki 21

Opis Ćwiczenia z piłkami pilates, gumami oporowymi, hantelkami.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 - 14:00

Koszt Udział bezpłatny

**KONCERT**



KULTURA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Dom Literatury w Łodzi / ul. Roosevelta 17

Opis Zofia Walczak - kobieta wielu talentów. Zaśpiewa przy akompaniamencie gitary piosenki autorskie, w tym tanga i milongi. Tytuł koncertu „Pikantna jak papryczka chilli”.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SEANS ANTYDEPRESYJNY**



KULTURA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, MSK: Ośrodek „Karolew” / ul. Bratysławska 6a

Opis "Babcia Gandzia" - komedia obyczajowa o ubogiej, ale i przedsiębiorczej starszej pani, która rozkręca domowy interes - sprzedaj przepysznych ciasteczek z delikatną nutką indyjskich konopii.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 22 MAJA 2024 ŚRODA

## PRELEKCJA „KOBIECA HISTORIA ŁODZI”



EDUKACJA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres MSK: Stary Widzew - Dom Kultury Widok/ al. Piłsudskiego 133

Opis Zapraszamy na prelekcję, którą poprowadzi dr Karolina Kołodziej – adiunkt w Zakładzie Pozytywizmu i Młodej Polski Uniwersytetu Łódzkiego. Podczas spotkania porozmawiamy o różnych bohaterkach literackich i artystkach związanych z Łodzią.

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

Koszt Udział bezpłatny

## FIRST RUN

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 17:00 – 18:30

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Park 3 Maja

Opis Bieganie dla początkujących.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTATY MALARSKIE



EDUKACJA

Godz. 17:00 - 19:30

Organizator/  
Adres MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna/ Park Baden Powella

Opis Plener malarski! Znajdź czas na chwilę wytchnienia od codzienności i odkrywanie pasji artystycznej w pięknej scenarii Parku Baden Powella. Podczas naszego spotkania poznasz podstawy pracy w plenerze, zainspirujesz się i pobudzisz swoją kreatywność. Zapewniamy wszystkie materiały.

Zapisy 510 313 310/ ariadna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

## WYKŁAD „WSPÓŁCZESNA SZTUKA W IRANIE”



KULTURA

Godz. 18:00

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

Opis Wykład Marii Szulc. Wydarzenie jest częścią cyklu „Islam we współczesnym świecie” realizowanego we współpracy z Katedrą Bliskiego Wschodu i Północnej Afryki Uniwersytetu Łódzkiego.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA W WODZIE

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 18:30 – 19:15 oraz 19:30 – 20:15

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Zajęcia ogólnorozwojowe, wykonywane w wodzie.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt Bilet wstępu na pływalnię – 15 zł

## SPEKTAKL KABARETOWY



KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/  
Adres Dom Literatury w Łodzi / ul. Roosevelta 17

Opis Spektakl kabaretowy zatytułowany „Na swojską nutę”, na który składają się piosenki na melodie znane z wykonania zespołu „Mazowsze” z nowymi tekstami Pawła Patory, dotyczącymi współczesnych problemów społecznych i obyczajowych.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt: 15 zł. Bilety będą do nabycia przed spektaklem

## TANIEC WSPÓŁCZESNY

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 19:15 – 20:15

Organizator/  
Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Taniec współczesny to różne formy swobodnej wypowiedzi ruchowej – uczy koordynacji, ćwiczy pamięć ruchową, pomaga wzmocnić kondycję fizyczną.

Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 – 14:00

Koszt Udział bezpłatny

## WARSZTATY TANECZNE

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 19:30

Organizator/  
Adres MSK: Dąbrowa - Klub Dąbrowa/ ul. Dąbrowskiego 93

Opis Warsztaty prowadzone przez profesjonalnego instruktora tańca. W trakcie warsztatów będzie można poruszać się w rytmach latynoamerykańskich m.in. cha-chy, samby, tańca standardowego takiego jak walc angielski i wiedeński. W programie także nauka podstawowych kroków i techniki tańca.

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

Koszt 10 zł/os za jeden warsztat

## BADANIA DENSYTOmetryczne



ZDROWIE

Godz. do ustalenia przy umawianiu

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi/ al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie gęstości kości, które umożliwi ocenę zagrożenia osteoporozą.

Zapisy 534 748 636 w godz. 10:00 - 14:00

Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

**23 MAJA 2024 CZWARTEK**

**KIOSK PROFILAKTYCZNY**



ZDROWIE

Godz. 9:00 - 15:00

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

Opis Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowiskowego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SPOTKANIE Z SIMONĄ KOSSAK**



KULTURA

Godz. 10:00

Organizator/  
Adres Filia nr 57 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ ul. Bartoka 27

Opis Spotkanie z Simoną Kossak to podróż śladami jej pracy i niezwykłego spojrzenia na otaczający ją świat pradawnej Puszczy Białowieskiej. Spotkanie uzupełnią zdjęcia Sławomira Jakuba Szlukiera, łodzianina o podlaskiej duszy.

Zapisy 571 553 057

Koszt Udział bezpłatny

**PORADY KOSMETYCZNE**



PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

Godz. 10:00 - 12:00

Organizator/  
Adres BioStudioAgnes / Więckowskiego 13/7U, parter

Opis Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.

Zapisy 669 225 220 z hasłem Senioralia

Koszt Udział bezpłatny

**BRYDŹ NA GÓRNEJ – GR. II**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 10:00 - 13:00

Organizator/  
Adres MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1

Opis Spotkania miłośników brydża.

Zapisy: 42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**SPOTKANIE – PROFILAKTYKA CHOROÓB ŻYŁ**



ZDROWIE

Godz. 10:30 - 12:00

Organizator/  
Adres ŁCDNiKP / ul. Kopcińskiego 29, s. 210

Opis Spotkanie z dr Małgorzatą Czupryniak-Stawińską, specjalistką chorób żył, która opowie, czym są choroby żył oraz jak im zapobiegać.

Zapisy 42 678 26 66 do 20.05.2024 r.

Koszt Udział bezpłatny

**KONSULTACJE KOMPUTEROWE**



EDUKACJA

Godz. 11:00 - 13:00

Organizator/  
Adres MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1

Opis Klub Komputerowy w Ośrodku Górna to miejsce przyjazne Seniorom od wielu lat. Pomagamy oswoić nowe technologie i pokazujemy, że nie taki diabeł straszny. Cierpliwie uczymy obsługi komputera i Internetu zupełnie od podstaw. Pomagamy rozwiązywać problemy związane z obsługą Internetu lub działaniem aplikacji, komunikatorów internetowych (np. Skype) oraz mediów społecznościowych (np. Facebook).

Zapisy 42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**S JAK SENIOR W SZTUCE**



KULTURA

Godz. 11:00 - 14:00

Organizator/  
Adres MSK: Żabieniec - Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” / ul. Limanowskiego 166

Opis II edycja Wyjątkowo Malarskiego Pleneru Miejskiego pt. „Nie taki straszny, jak go malują”. Tematem przewodnim będzie improwizacja. Plener poprzedzi krótkie teoretyczne przygotowanie do naszej malarskiej improwizacji.

Zapisy 42 653 36 45

Koszt Udział bezpłatny

**GRA W SCRABBLE**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 11:30

Organizator/  
Adres MSK: Karolew- Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A

Opis Scrabble & ...- Koło miłośników planszowych gier słownych, literowych, logicznych i strategicznych. Spotkanie skierowane do miłośników gier planszowych, stwarzające przestrzeń do integracji, przyjemnego spędzania czasu wolnego i gimnastyki mózgu

Zapisy 501 939 033

Koszt Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA SPRAWNY UMYSŁ**



ZDROWIE

Godz. 11:30 - 12:30

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Felińskiego 7

Opis Różnego rodzaju gry, łamigłówek, rebusy poprawiające sprawność umysłową seniorów.

Zapisy 697 404 697

Koszt Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA Z TAŃCEM PRZEZ ŚWIAT**



SPORT/  
REKREACJA

Godz. 12:00 - 13:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Rzgowska 170

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

Zapisy 42 306 74 74

Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 23 MAJA 2024 CZWARTEK

**OPROWADZANIE „NIE TYLKO Z WNUCZKIEM – GRY DLA SENIORÓW, SENIORZY W GRZE”**

KULTURA

Godz. 12:00 - 13:00

Organizator/  
Adres Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3

Opis

Cofnijmy się w czasie do epoki mikrokomputerów i giełd komputerowych w Strefie Retro, poznamy proces produkcji gier wideo w Strefie Tworzenia Gier, a potem poznamy branżę gier od środka w Strefie Twórców Gier! Zwiedzanie wystaw stałych Centrum Komiksu EC1 nastawione szczególnie na świat gier wideo.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

**WYKŁAD „SZTUCZNA INTELIGENCJA – JAK SIĘ Z NIĄ ZAPRZYJAŹNIC?”**

EDUKACJA

Godz. 12:00 - 13:30

Organizator/  
Adres Akademia Zdrowego Starzenia, Uniwersytet Medyczny w Łodzi / Rektorat UM, aula im. Pruszczyńskiego, al. Kościuszki 4

Opis

Wykład ma na celu zapoznanie słuchaczy z rolą sztucznej inteligencji w życiu każdego z nas. Podczas zajęć zostaną również zaprezentowane funkcje generatywnej sztucznej inteligencji dostępne dla wszystkich użytkowników Internetu. Wykład poprowadzi: mgr Martyna Głogowska.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**BALTAZAR GABKA I INNI – ŚLADAMI FILMÓW ANIMOWANYCH W KULTURZE I SZTUCE**

EDUKACJA

Godz. 12:00 - 13:30

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

Opis

Wykład o najciekawszych polskich animacjach będących adaptacjami literatury i innych tekstów kultury: komiksu, malarstwa, muzyki. Poznamy rozmaite sposoby przeniesienia oryginalnych historii na język filmu animowanego. Przyjrzymy się oryginalnym technikom animacji oraz grafice komputerowej w autorskich filmach dla dorosłych („Łagodna”, „Katedra”, „Chłopi”). Na zakończenie wspólnie z przewodnikiem przeniesiemy się na wystawę „Pałac pefen bajek”.

Zapisy 42 203 24 50 / rezerwacja@kinomuzeum.pl

Koszt Udział bezpłatny

**ZWIEDZANIE PAŁACOWEGO OGRODU**

KULTURA

Godz. 13:00

Organizator/  
Adres Muzeum Miasta Łodzi / ul. Ogrodowa 15

Opis

Zwiedzanie ogrodu pałacu rodziny Poznańskich, które będzie poprzedzone prezentacją na temat historii jego powstania i zachodzących przemian. Na terenie ogrodu rośnie kilka historycznych odmian ozdobnych klonu pospolitego. Ciekawą historię ma również zabytkowa fontanna z rzeźbą kobiety, która jest dziełem dwóch łódzkich artystów rzeźbiarzy.

Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00 - 16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl

Koszt 1 zł

**WYSTAWA PLENEROWA „BAŁUCKIE MOTYWY. KOMIKS WOBEC II WOJNY ŚWIATOWEJ”**

KULTURA

Godz. 13:00

Organizator/  
Adres Oddział Martyrologii Radogoszcz / ul. Zgierska 147

Opis

Wystawa prezentuje cztery komiksy inspirowane wydarzeniami II wojny światowej rozgrywającymi się w Łodzi. Łączy je motyw Bałut jako dzielnicy miasta naznaczonej dramatem obozu dla dzieci i młodzieży przy ul. Przemysłowej, więzienia na Radogoszczu, ale i oporu, jaki Polacy stawili niemieckim okupantom.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł - bilet dla osób 60+/ 10 zł bilet normalny

**GIMNASTYKA - ZDROWY KRĘGOSŁUP**SPORT/  
REKREACJA

Godz. 13:00 - 14:00

Organizator/  
Adres Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora / ul. Felińskiego 7

Opis To zestaw prostych ćwiczeń dla osób w każdym wieku.

Zapisy 697 404 697

Koszt Udział bezpłatny

**KONCERT MUZYKI LUDOWEJ, TURYSTYCZNEJ I BIESIADNEJ**

KULTURA

Godz. 13:30

Organizator/  
Adres Filia nr 37 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Nadwyraz, ul. Sienkiewicza 67 (wejście od ul. Nawrot)

Opis Koncert „Seniorzy Kochajmy się” w wykonaniu Elżbiety Cięпки i Sławomira Janeckiego, reprezentujących Miejski Ośrodek Kultury w Pabianicach.

Zapisy 571 553 037/ filia\_37@biblioteka.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**SPOTKANIE Z PODRÓŻNIKAMI**

KULTURA

Godz. 15:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia/ ul. Łanowa 14

Opis Senior w podróży - „Chińskie refleksje” spotkanie z podróżnikami Jolantą i Witoldem Błądkami i ich relacją z podróży do Chin.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**FILMOWE POPOŁUDNIE**

KULTURA

Godz. 16:30

Organizator/  
Adres Filia nr 66 Biblioteki Miejskiej w Łodzi/ Biblioteka Inspiracja, ul. Natalii 4, Blok 308

Opis Filmowe popołudnie w Bibliotece Inspiracja „Zezowate szczęście” w reżyserii Andrzeja Munka. W roli głównej legendarna Bogumił Kobiela. Po seansie odbędzie się dyskusja o filmie.

Zapisy 571 553 066

Koszt Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY



**23 MAJA 2024 ŚRODA**

**ZAJĘCIA PLASTYCZNE**



KULTURA

Godz. 14:00 - 16:00

Organizator/  
Adres MSK: Żabieniec- Centrum Animacji i Rewitalizacji „Rondo” / ul. Limanowskiego 166

Opis „A może collage?” Zajęcia plastyczne, których tematem będzie pejzaż. Wspólne stworzymy obraz – collage z różnych materiałów: tkanin, papieru, odpadów, śmieci (papierki po cukierkach, folie, stare bilety...), zdjęć, gazety...

Zapisy 42 653 36 45/ b.socha@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**WYKŁAD**



EDUKACJA

Godz. 14:00 - 15:00

Organizator/  
Adres Centrum Nauki i Techniki, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3

Opis Wykład w audytorium Centrum Nauki i Techniki EC1 - „Czarno na białym, czyli barwnie o kolorach”.

Zapisy 42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl

Koszt 10 zł

**SENIOR W PODRÓŻY – CHIŃSKIE REFLEKSJE**



KULTURA

Godz. 15:00

Organizator/  
Adres MSK: Teofilów - Centrum Twórczości Lutnia / ul. Łanowa 14

Opis Senior w podróży - „Chińskie refleksje” spotkanie z podróżnikami Jolantą i Witoldem Błądkami i ich relacja z podróży do Chin.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTATY RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO**

EDUKACJA

Godz. 16:00

Organizator/  
Adres MSK: Chojny - Centrum Kultury Młodych / ul. Lokatorska 13

Opis Warsztaty przeprowadzone przez członkinie Klubu Rzemiosła Artystycznego Arte. Możliwość zapoznania się z różnymi technikami szydełkowania. Istnieje możliwość dołączenia na stałe do grupy.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SPOTKANIE „SCHEIBLEROWIE - HERBSTOWIE, GROHMANOWIE - POWIĄZANIA TOWARZYSKIE, RODZINNE I FINANSOWE RODÓW BUDUJĄCYCH ŁÓDŹ PRZEMYSŁOWĄ”**



EDUKACJA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Filia nr 40 Biblioteki Miejskiej w Łodzi / Biblioteka Odyseja, ul. Wschodnia 42

Opis Zapraszamy do wystuchania historii o dwóch łódzkich rodach fabrykanckich i ich wzajemnych powiązaniach, które doprowadziły do związania rodzin węzłami małżeńskimi oraz fuzji zakładów i powstania największej w Europie firmy włókienniczej.

Zapisy 577 470 040

Koszt Udział bezpłatny

**KABARET**



KULTURA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres Fundacja KAMENA Łódź, Fabryka aktywności / ul. J. Tuwima 10, sala warsztatowa, parter

Opis Kabaret w tataraku w programie „Porozmawiajmy o...”

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**NAUKA GRY W BULE**



SPORT / REKREACJA

Godz. 18:00 - 20:00

Organizator/  
Adres Klub Graczy Bulowych / Park im. Ocalałych w Łodzi na boisku „Bulwary nad Łódką (dojazd od ul. Źródłowej lub Chłodnej)

Opis Zajęcia petanque. Ćwiczenia indywidualne w zakresie instruktażu nauki gry, podstawowej techniki i taktyki. Gra w bule to nie tylko sport, ale forma rekreacji niewymagająca większego wysiłku dla osób starszych, z ograniczeniami ruchowymi. Treningi poprowadzą doświadczeni instruktorzy.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**WARSZTATY TANECZNE**



SPORT / REKREACJA

Godz. 18:00

Organizator/  
Adres MSK: Karolew - Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6A

Opis Milonga, czyli wieczór spotkania z argentyńskim tangiem. Niepowtarzalny argentyński klimat połączony z warsztatem nauki tanga - podstawy, teoria i praktyka. Warsztat poprowadzi Zofia Walczak, która tańczy od 10 lat, a przygodę z tangiem zaczęła na emeryturze i chętnie podzieli się swoimi umiejętnościami i doświadczeniem. Nie musisz mieć pary do tańca.

Zapisy 501 939 033

Koszt Udział bezpłatny

**SPEKTAKL „BILETERKA”**



KULTURA

Godz. 19:00

Organizator/  
Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Mała Scena

Opis Matylda Paszczenko przekracza tzw. „czwartą ścianę”, zmuszając widza do spojrzenia na relacje międzyludzkie panujące we współczesnym świecie z nieoczekiwanej perspektywy.

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło: Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)

Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia

**BADANIA DENSYTOMETRYCZNE**



ZDROWIE

Godz. do ustalenia przy umawianiu

Organizator/  
Adres Miejskie Centrum Medyczne „Widzew” w Łodzi/ al. Piłsudskiego 157

Opis Badanie gęstości kości, które umożliwia ocenę zagrożenia osteoporozą.

Zapisy 534 748 636 w godz. 10:00 - 14:00

Koszt Udział bezpłatny

**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30**

## 24 MAJA 2024 PIĄTEK

## KIOSK PROFILAKTYCZNY



ZDROWIE

Godz.	9:00 - 15:00
Organizator/ Adres	Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ / Sala Obsługi Klientów Łódzkiego OW NFZ, ul. Targowa 35
Opis	Samodzielnie pomiary: wzrostu; masy ciała; składu masy ciała, ciśnienia tętniczego krwi; tętna, siły mięśniowej, wskaźnika BMI oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia. Informację o programach profilaktycznych NFZ, zakładanie Internetowego Konta Pacjenta (IKP), potwierdzenie Profilu Zaufanego, wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Doradcy udzielą informacji na temat dostępu do świadczeń zdrowotnych, w tym do leczenia uzdrowskowego, wydadzą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## PRELEKCJA „AKTYWNI Z SIŁACZKĄ”

PORADY/  
DRZWI  
OTWARTE

Godz.	10:00 - 11:00
Organizator/ Adres	MSK: Górna - Ośrodek Górna / Fundacja Edukacyjna SIŁACZKA, ul. Siedlecka 1
Opis	Prelekcja na temat wspierania zdrowia z wykorzystaniem ziół.
Zapisy:	608 833 981
Koszt:	Udział bezpłatny

## ZAJĘCIA Z GOGLAMI VR



KULTURA

Godz.	10:00 - 11:00/ 11:05 - 12:05/ 12:10 - 13:10
Organizator/ Adres	Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej, EC1 Łódź - Miasto Kultury / ul. Targowa 1/3
Opis	„Nie bój się wirtualnej rzeczywistości”. Stoimy na progu rewolucji technologicznej - kto wie, czy już za parę lat domowa rozrywka nie przestanie opierać się na kontakcie z ekranami? Zapraszamy do zapoznania się z goglami wirtualnej rzeczywistości!
Zapisy	42 600 61 00 wew. 1/ informacja@ec1lodz.pl
Koszt	10 zł

## PORADY KOSMETYCZNE



PORADY

Godz.	10:00 - 12:00
Organizator/ Adres	BioStudioAgnes / Więckowskiego 13/7U, parter
Opis	Specjaliści udzielą porad i odpowiedzi na pytania dotyczące makijażu permanentnego, laserowego usuwania nieudanych makijaży permanentnych, usuwania przebarwień, znamion, naczynek.
Zapisy	669 225 220 z hasłem Senioralia
Koszt	Udział bezpłatny

## SEANS MUZYCZNY



KULTURA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	Kino Przytulne, MSK: Widzew Wschód - Dom Kultury 502/ ul. Sacharowa 18
Opis	„Młode talenty wokalne” - fragmenty programów „talent show” z całego świata (m.in. z USA, Wielkiej Brytanii, Rumunii, Hiszpanii, Niemiec, Ukrainy, Holandii, Australii i Filipin) z udziałem niezwykle uzdolnionych wokalnie dzieci i młodzieży.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	5 zł (płatność gotówką)

## WARSZTATY TANECZNE

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	11:00
Organizator/ Adres	MSK: Chojny - Centrum Kultury Młodych / ul. Lokatorska 13
Opis	«Tańce czterech kultur» - warsztaty tańca to możliwość spotkania się z muzyką i tańcem narodów związanych z XIX Łodzią. To forma taneczna, która wpływa na poprawę kondycji, a także poprzez proste sekwencje kroków na poprawę pamięci.
Zapisy	42 684 24 02/ m.marszalkowska@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

## TAI CHI

SPORT/  
REKREACJA

Godz.	11:00 - 12:30
Organizator/ Adres	Akademia Tai Chi i Lok Hup we współpracy z Zieloną Łodzią/ Park Źródlika I, w pobliżu altany
Opis	Ćwiczenia tai chi - to starochińska forma aktywności ruchowej, która rozwija ciało i umysł. Określana jest często jako «medytacja w ruchu».
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

## WYSTAWA ETNOGRAFICZNA Z OKAZJI DNIA MATKI



KULTURA

Godz.	12:00
Organizator/ Adres	Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi / plac Wolności 14
Opis	Zwiedzając wystawę etnograficzną, podążymy śladem matek żyjących na polskiej wsi w okresie międzywojennym. Czy kobieta miała wpływ na wybór męża - ojca swoich dzieci? Jakie zakazy i nakazy obowiązywały ciężarną? Jak wyglądał poród i pierwsze dni noworodka? Jaki był los niezamężnych kobiet i ich nieślubnych dzieci? Pewnie część z odpowiedzi na te pytania wyda się dziś zaskakująca. Podczas zwiedzania odkryjemy różne, także te mniej znane, oblicza macierzyństwa.
Zapisy	665 655 606 / EDUKACJA@maie.lodz.pl
Koszt	bilet ulgowy 13 zł, dla posiadaczy Karty Seniora Województwa Łódzkiego dodatkowa ulga 20%, czyli 10,40 zł

## ZAJĘCIA TEATRALNE



KULTURA

Godz.	12:00 - 15:00
Organizator/ Adres	MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1
Opis	Zajęcia literacko-wokalne Kabaretu Wacław i jego Ferajna - grupy o charakterze kabaretowym tworzonej przez młodych duchem Seniorów.
Zapisy	42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl
Koszt	Udział bezpłatny

## WYKŁAD „ODPORNOŚĆ A UPŁYW CZASU, CZYLI JAK PISZEMY SWOJĄ IMMUNOBIOGRAFIĘ...”



ZDROWIE

Godz.	12:30 - 14:00
Organizator/ Adres	Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Klinika Immunologii i Alergii/ al. Kościuszki 4, aula Im. Pruszczyńskiego, 2p.
Opis	Wykład poprowadzi dr hab. n med. Maciej Chałubiński, prof. UM.
Zapisy	Nie są wymagane
Koszt	Udział bezpłatny

SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

**24 MAJA 2024 PIĄTEK**

**WARSZTAT „KIERUNEK SPRAWNOŚĆ”**



ZDROWIE

Godz. 13:00 – 14:30

Organizator/  
Adres Uniwersytet Medyczny w Łodzi, Klinika Geriatrii/ Centrum Dydaktyczne, ul. Pomorska 251, sala O111

Opis Warsztat ma wskazać, dlaczego i jak dbać o sprawność fizyczną oraz psychiczną. Umożliwione zostanie dokonanie pomiaru uścisku ręki. Warsztat poprowadzi dr Małgorzata Pigłowska.

Zapisy 42 639 30 52

Koszt Udział bezpłatny

**ZAJĘCIA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI**



ZDROWIE/

Godz. 13:30 – 15:30

Organizator/  
Adres Caritas Archidiecezji Łódzkiej/ Dom Dziennego Pobytu Caritas Archidiecezji Łódzkiej, ul. Gdańska 111

Opis „Muzyczna podróż z instrumentami całego świata” – gra na instrumentach etnicznych. Zajęcia z elementami relaksacyjnymi oraz terapia poprzez taniec na świeżym powietrzu. Piknik w ogrodzie.

Zapisy 573 216 702/ ajuchniewicz@toya.net.pl

Koszt: Udział bezpłatny

**WARSZTATY „W PRACOWNI MISTRZA”**



EDUKACJA

Godz. 14:00 – 15:30

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

Opis Podczas warsztatów zapoznamy się z zagadnieniem technik malarskich takich, jak: tempera, farba olejna, tusz czy pastel. Uczestnicy wydarzenia nie tylko dowiedzą się o szczególnych właściwościach ww. technik, lecz także przyjrzą się z bliska obrazom Edwarda Okunia i Leona Wyczółkowskiego w Galerii Sztuki Dawnej oraz wykonają samodzielne prace wybraną techniką.

Zapisy 506 941 803, 42 674 96 98 w. 35, pon.-pt. 8:00 - 16:00/ edu.herst@msl.org.pl

Koszt 1 zł

**WYKŁAD „KOMUNIKACJA Z MAŁYM DZIECKIEM”**



ZDROWIE

Godz. 14:15 – 15:45

Organizator/  
Adres Akademia Zdrowego Starzenia, Uniwersytet Medyczny w Łodzi/ al. Kościuszki 4, Aula Im. Pruszczyńskiego, 2p.

Opis Wykład „Komunikacja z małym dzieckiem, czyli jak mówić do dzieci i dlaczego właśnie tak. Jak rozwija się mowa u dziecka. Co to jest język „nianiek”. Prowadząca: mgr Anna Berggren, Kierownik Miejskiego Żłobka nr 15.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**CZYTANIE NA TĘŻNIACH**



EDUKACJA

Godz. 15:00

Organizator/  
Adres MSK: Żubardź- Centrum Edukacji Kulturowej na Żubardzkiej / ul. Żubardzka 3, teren tężni solankowych

Opis „Popołudnie Literata” – performatywne czytanie na tężniach. Spotkanie ma na celu zintegrowanie osiedlowej społeczności i zachęcenie do wspólnego czytania fragmentów wybranej lektury. Wraz z członkami Klubu Absolwentów i Sympatyków SUIIIW przeczytamy fragmenty utworów Aleksandra Fredry - „Zemsta” i „Mąż i żona”.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt Udział bezpłatny

**SEANS TURYSTYCZNY**



KULTURA

Godz. 16:00 - 17:20

Organizator/  
Adres Kino Przytulne, MSK: Górna - Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1

Opis Riwiera turecka – popularna nazwa regionu w pld.-zach. Turcji wzdłuż wybrzeży Morza Śródziemnego i Morza Egejskiego. Szerokie, piaszczyste plaże oraz miejsca o znaczeniu historycznym i przyrodniczym.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 5 zł (płatność gotówką)

**KLUB RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO „KORONECZKA”**



KULTURA

Godz. 16:00 – 18:00

Organizator/  
Adres MSK: Górna - Ośrodek Górna / ul. Siedlecka 1

Opis Na zajęciach można stworzyć własną biżuterię (kolczyki, bransoletki, wisioriki) lub ozdoby dla domu. Można również poznać tajniki dekapau.

Zapisy 42 684 66 47/ 501 180 652/ zapisygorna@msk.lodz.pl

Koszt Udział bezpłatny

**KONCERT ZESPOŁU CANTARE**



KULTURA

Godz. 17:00

Organizator/  
Adres MSK: Stary Widzew - Dom Kultury Widok/ al. Piłsudskiego 133

Opis Zapraszamy na koncert zespołu wokalnoinstrumentalnego z okazji 5-lecia zespołu. Do grupy należą lubiący śpiewać seniorzy, którzy cenią sobie śpiew zespołowy. Repertuar zespołu to zarówno utwory muzyki poważnej i musicalowej, jak i utwory muzyki rozrywkowej dawnej i współczesnej.

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

Koszt Udział bezpłatny

**PREMIEROWE OPROWADZANIE**



KULTURA

Godz. 17:00

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

Opis Premierowe oprowadzanie kuratorskie po nowo otwartej wystawie „Fenomen polskiego kilimu”. Podczas oprowadzania kuratorka zaprezentuje kilimy pochodzące ze zbiorów muzeum oraz z prywatnej kolekcji prof. Piotra Korduby oraz opowie o fenomenie kilimu stanowiącego materialny przejaw kultury tradycyjnej – ludowej i dworskiej. Prześledzi drogę przemian kilimu na przestrzeni lat oraz zjawisko ponownego zainteresowania kilimem w czasach współczesnych.

Zapisy Nie są wymagane

Koszt 18 zł



**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

## 24 MAJA 2024 PIĄTEK

## SPOTKANIE Z CYKLU „MIASTO W PRZEKROJU”



KULTURA

Godz. 17:00  
 Organizator/  
 Adres Muzeum Miasta Łodzi / ul. Ogrodowa 15

Opis Spotkanie poświęcone będzie odkryciom archeologicznym na terenie Łodzi: m.in. na Starym Rynku, ul. Ogrodowej czy ul. Legionów. W ostatnich latach podczas prac wykopaliskowych prowadzonych w centrum Łodzi, związanych z rewitalizacją obszarową udało się archeologom odkryć m.in. pozostałości po piwniczkach czy kramach, znaleźć ślady średniowiecznej drogi, studni publicznej czy okopu z II wojny światowej oraz wiele zabytków ruchomych będących świadectwem historii Łodzi (np.: ołowiane naboje, pociski i łuski, fragmenty sztuców, ceramikę, szkło, biżuterię czy guziki). Opowiemy też, na czym polega praca archeologów i jak wygląda ich współpraca ze specjalistami z różnych dyscyplin, m.in. konserwatorami zabytków, historykami, archiwistami, geografami.

Zapisy 692 926 319, 42 307 13 82 - pon. - pt. w godzinach: 8:00 - 16:00/ edukacja@muzeum-lodz.pl  
 Koszt 1 zł

## PRÓBA GENERALNA SPEKTAKLU + TEATRALNY SPEED DATING



KULTURA

Godz. 17:00 - 19:00  
 Organizator/  
 Adres Teatr Pinokio w Łodzi / ul. Henryka Sienkiewicza 75/77

Opis Trzecia próba generalna spektaklu „Mały Książę” połączona z teatralnym speed datingiem – nowatorską formą dyskusji z twórczyniami i twórcami, dzięki której będzie można w intymnej, bezpiecznej przestrzeni podzielić się refleksjami oraz ewentualnymi wątpliwościami dotyczącymi obejrzanego przedstawienia.

Zapisy 42 636 66 90 (Biuro Obsługi Widza) - do 23.05.2024 do Godz. 15:00  
 Koszt bilet w cenie 10 zł płatny w dniu 24.05.2024 w Kasie Teatru

## SPOTKANIE STAROWIDZEWIAKÓW



KULTURA

Godz. 17:00 - 19:00  
 Organizator/  
 Adres MSK: Niciarniana – Dom Kultury Ariadna/ Park Baden Powella

Opis Spotkanie miłośników historii Starego Widzewa. Zachęcamy do zabrania ze sobą pamiętek i zdjęć Starego Widzewa. Chętnie posłuchamy Waszych wspomnień i opowieści. W ramach spotkania odbędą się także warsztaty genealogiczne, podczas których dowiecie się, jak szukać informacji o swoich przodkach oraz jak korzystać z cyfrowych bibliotek i archiwów.

Zapisy 510 313 310/ ariadna@msk.lodz.pl  
 Koszt Udział bezpłatny

## SEANS BIOGRAFICZNY



KULTURA

Godz. 17:30  
 Organizator/  
 Adres Kino Przytulne, MSK: Górna - Ośrodek Górna/ ul. Siedlecka 1

Opis "Chanel i Strawiński" – pełna napięcia opowieść o związku dwojga silnych i niezwykłych osobowości początków XX wieku.

Zapisy Nie są wymagane  
 Koszt 5 zł (płatność gotówką)

## WARSZTAT TWÓRCZEGO PISANIA



EDUKACJA

Godz. 17:30  
 Organizator/  
 Adres Muzeum Sztuki w Łodzi / ms2, ul. Ogrodowa 19

Opis Popiszmy w Muzeum – warsztat twórczego pisania.  
 Zapisy Nie są wymagane  
 Koszt 1 zł

## OPOWIEŚĆ O JESIENNEJ PRZYGODZIE W FINLANDII



KULTURA

Godz. 18:00  
 Organizator/  
 Adres MSK Ośrodek Karolew / ul. Bratysławska 6a

Opis Z cyklu "W 80 minut dookoła świata - Finlandia. Kajakiem i pieszo po krainie tysiąca jezior". Zapraszamy na opowieść (z projekcją) o jesiennej przygodzie w Finlandii – ojczyźnie świętego Mikołaja, Muminków i sauny. Zachwyca czystą, dziewiczą przyrodą.

Zapisy 42 687 02 07/ karolew@msk.lodz.pl  
 Koszt Udział bezpłatny

## GIMNASTYKA W WODZIE

SPORT/  
REKREACJA

Godz. 18:30 - 19:15 oraz 19:30 - 20:15  
 Organizator/  
 Adres MOSiR w Łodzi/ Pływalnia Wodny Raj, ul. Wiernej Rzeki 2

Opis Zajęcia ogólnorozwojowe, wykonywane w wodzie.  
 Zapisy 536 777 610 w godz. 10:00 - 14:00  
 Koszt Bilet wstępu na pływalnię – 15 zł

## SPEKTAKL „BILETERKA”



KULTURA

Godz. 19:00  
 Organizator/  
 Adres Teatr im. Stefana Jaracza w Łodzi / ul. Jaracza 27, Mała Scena

Opis Spektakl powstał w ramach Sceny Inicjatyw Aktorskich ProScenium pozwalającej aktorom na realizację własnych pomysłów dramaturgicznych i reżyserskich.

Zapisy Możliwa rezerwacja biletu na hasło:  
 Senioralia - 42 662 33 33/ 35 (Biuro Obsługi Widzów)  
 Koszt 30 zł - na hasło: Senioralia



SENIORZE  
 WYJDŹ  
 Z DOMU!

UML.LODZ.PL/SENIORZY

ZAKOŃCZENIE

## 10 ŁÓDZKICH SENIORALIÓW

24 maja, godz. 11:00 – 14:00

AQUAPARK FALA, AL. UNII LUBELSKIEJ 4

## PIKNIK URODZINOWY

na Fali

## W PROGRAMIE:

DLA OSÓB 60+

BEZPŁATNY 1,5-GODZINNY WSTĘP DO STREFY BASENOWEJ,  
W TYM MOŻLIWOŚĆ KORZYSTANIA Z:

- BASENÓW I WANIEŃ SOLANKOWYCH
- BASENÓW REKREACYJNYCH I SPORTOWYCH
- JACUZZI

## BEZPŁATNE ATRAKCJE:

- AQUASENIOR (GIMNASTYKA W WODZIE Z INSTRUKTOREM) – zajęcia otwarte
- NAUKA PŁYWANIA Z INSTRUKTOREM – zapisy telefoniczne od 7 maja pod nr. 42 683 44 83
- DRZWI OTWARTE FALA DLA SENIORA (oprowadzanie po obiekcie, przedstawienie atrakcji, zapoznanie z ofertą Aquaparku FALA dla osób 60+) – zapisy telefoniczne od 7 maja pod nr. 42 683 44 83
- BEZPŁATNY PARKING W GODZ. 10:30 – 14:30

## DLA CAŁYCH RODZIN:

## STREFA NAMIOTÓW W PLENERZE OFERUJĄCA:

- ZAJĘCIA SPORTOWE
- ZAJĘCIA Z KOORDYNACJI RUCHOWEJ I CELNOŚCI
- GRY ZRĘCZNOŚCIOWE
- PORADY
- POMIARY SKŁADU CIAŁA
- WARSZTATY PLASTYCZNE

I WIELE INNYCH ATRAKCJI

Więcej informacji:

Oddział ds. Polityki Senioralnej i Zdrowotnej UMŁ

tel. 42 638 47 30, [www.facebook.com/SeniorzywLodzi](http://www.facebook.com/SeniorzywLodzi)

# NIE ŁAM SIĘ!

Na temat osteoporozy rozmawiamy z prof. dr hab. n. med. Ewą Sewerynek, kierownikiem Zakładu Zaburzeń Endokrynnych i Metabolizmu Kostnego, Katedry Endokrynologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

**Pani Profesor, czy osteoporoza w Polsce stanowi problem kliniczny?**

Tak. Jest to choroba cywilizacyjna o szerokim, ogólnoswiatowym zasięgu, podobnie jak cukrzyca czy otyłość. Najbardziej obciążona jest rasa azjatycka, ale dotyczy także rasy kaukaskiej, czyli nas. W związku z wzrostem długości trwania życia, rośnie liczba osób powyżej 50. roku życia. Im dłużej żyjemy, tym bardziej ubywa nam kości, czyli zmniejsza się tzw. gęstość mineralna tkanki kostnej. Określamy ten stan jako „ubytek kości w kości”. Wzrasta liczba złamań, a niektóre z nich zwiększają ryzyko śmiertelności, np. złamanie biodra czy mnogie złamania kręgow. W Polsce na osteoporozę choruje ok. 2 mln osób, z czego 80% to kobiety, ale zdiagnozowanych i leczonych wg różnych źródeł jest tylko od 6-7% do 17%. Wynika z tego, że leczeni to tylko czubek góry lodowej, dlatego z punktu widzenia nas, lekarzy jest dużo do zrobienia w kwestii nagłaśniania potrzeby diagnostyki, prewencji i leczenia osteoporozy. Dane epidemiologiczne wskazują, że 1 na 3 kobiety i 1 na 8 mężczyzn zachoruje na osteoporozę.

**Jakie są czynniki ryzyka osteoporozy?**

Oczywiście wiek, im osoba jest starsza, tym ryzyko osteoporozy i złamań jest większe. Istotnym parametrem jest predyspozycja genetyczna, dlatego ważną kwestią jest istnienie złamania biodra w najbliższej rodzinie – u rodziców. Czynnikiem ryzyka jest płeć – kobiety

ryzyko ze względu na gwałtowny spadek estrogenu po utracie miesiączki, ale dotyczy to także kobiet z przedwczesną menopauzą poniżej 40. roku życia lub poddanych chirurgicznej menopauzie przed 50. rokiem życia. Ryzyko złamań wzrasta w wyniku stosowania: sterydów, leków przeciwpadaczkowych, inhibitorów pompy protonowej lub podczas stosowaniu leków przeciwzakrzepowych czy antydepresyjnych.

**U kogo powinniśmy wykonać badania w kierunku osteoporozy?**

U każdej kobiety po 65. roku życia i u każdego mężczyzny po 70. roku życia powinno być wykonane badanie densytometryczne. Natomiast u osoby powyżej 50. roku życia z czynnikami ryzyka osteoporozy i złamań powinno być wykonane wstępne badanie diagnostyczne. Każda osoba po 50. roku życia ze złamaniem biodra lub kręgu to osoba z wysokim ryzykiem złamania, kwalifikująca się do rozszerzonej diagnostyki i leczenia, nawet bez wykonywania badania densytometrycznego.

**Jak możemy zapobiegać osteoporozie?**

Dbając o kości właściwie już od urodzenia, w czym istotną rolę odgrywa wyrównanie stężenia wapnia i witaminy D3 oraz systematyczna aktywność fizyczna. Profilaktyka krzywicy wiąże się z podawaniem witaminy D3, ale często w okresie wzrastania zapomina się o tym, jak ważna jest w każdym okresie życia. W okresie

wzrostu i pokwitania wzrasta zapotrzebowanie na witaminę D3 i wapń, ale dotyczy to także kobiet, co wiąże się z przyrostem masy kości na długość oraz szerokość i często wymagana jest suplementacja. Zmiana stylu życia, a wraz z nią wzrost aktywności fizycznej działa anabolicznie na tkankę kostną. Każda osoba buduje tzw. szczytową masę kostną do ok. 40. roku życia. Od tego momentu fizjologicznie wraz z wiekiem kości ubywa, bardziej u kobiet niż mężczyzn. Punktem krytycznym jest okres menopauzy u kobiet ok. 50. roku życia charakteryzujący się największym tempem niekorzystnych zmian. W niektórych przypadkach ubywa nawet do 3% kości w ciągu pierwszych 3 lat po utracie miesiączki.

**Jak można przewidzieć, kiedy będzie potrzebne leczenie?**

Każde złamanie niskienergetyczne po 50. roku życia, czyli podczas upadku z wysokości własnego ciała lub podczas niewielkiej siły może wskazywać na zmniejszenie wytrzymałości kości. Także złamania w rodzinie lub osteoporoza u bliskich może wymagać oceny tzw. 10-letniego ryzyka złamania w celu wykluczenia lub w celu wskazania potrzeby pełnej diagnostyki i leczenia.

**Co powinniśmy stosować w ramach profilaktyki by unikać późniejszych problemów?**

Przede wszystkim bardzo waż-

na jest aktywność fizyczna. Poprawia ona gęstość mineralną, hamuje więc resorpcję kości. Systematyczne wykonywane spaceru w tym, np. nordic walking, ćwiczenia (np. aerobik), jazda na rowerze, wpływają na uzyskanie jak najlepszej gęstości kości do 40. roku życia (do budowy szczytowej masy kostnej), a także mogą poprawiać lub utrzymywać gęstość kości w późniejszych okresach życia, gdy fizjologicznie jej ubywa. Ważne, by uprawiać aktywność fizyczną systematycznie, kilka razy w ciągu tygodnia. Kolejnym aspektem jest wyrównanie stężenia witaminy D3. W Polsce wykazano, iż ok. 90% osób ma niedobory witaminy D3. Warto przypomnieć, że prawidłowe stężenie 25(OH)D to 30-50 ng/ml, a głównym źródłem witaminy D3 jest jej synteza skórna. Obecnie niestety obserwowana jest tendencja do przebywania w pomieszczeniach zamkniętych bez ekspozycji na słońce, co znacznie zaburza produkcję witaminy D3. Ponadto, wiele kremów i kosmetyków zawiera filtry które upośledzają lub hamują syntezę skórna.

**Czy osteoporoza to choroba, która wymaga długiego leczenia?**

Tak, osteoporoza to choroba, która często wymaga kilkuletniego leczenia. Najdłuższe badania kliniczne dla niektórych leków antyresorpcyjnych, czyli hamujących ubytek kości, trwały do 10 lat.

**Jak można zmniejszyć ryzyko złamań?**

Myślę, że dobrze jest pamiętać, że osteoporoza to choroba występująca po 50. roku życia u kobiet i mężczyzn. Zgodnie z definicją: osteoporoza to przewlekła choroba układu kostnego charakteryzująca się zmniejszeniem wytrzymałości kości co prowadzi do zwiększonego ryzyka złamań. Dlatego tak ważne jest uwzględnienie czynników ryzyka osteoporozy i ocena 10-letniego ryzyka złamań za pomocą kalkulatora FRAX oraz zakwalifikowanie do leczenia zgodnie z kategoryzacją ryzyka złamań. W codziennym życiu, zgodnie z akcją społeczną ogłoszoną w lutym 2024 r. „Zmierzyć się”, prostym parametrem jest pomiar wzrostu. Ubytek o 4 cm może pośrednio wskazywać na złamanie kręgu i jest sygnałem do diagnostyki i wdrożenia leczenia. Od wielu lat nagłaśniana jest także akcja „Nie Łam się” polegająca na stosowaniu wszystkich zasad, by unikać upadków zarówno w domu, jak i na ulicy. Jak zapobiegać upadkom?



Przede wszystkim

Przede wszystkim należy stosować leki zgodnie z decyzją lekarza prowadzącego, by unikać omdleń, zasłabnięć zwłaszcza z powodu hipoglikemii czy spadków ciśnienia. Stosować okulary korekcyjne, by lepiej kontrolować sytuację w trakcie spacerów. Starsi ludzie zwłaszcza w kłopotami z poruszaniem, po udarach, z zaburzeniami neurologicznymi powinny unikać wychodzenia w czasie ślizgawic i opadów śniegu czy deszczu. Najwięcej upadków w domu jest wynikiem potknięć o przeszkiody lub w wyniku poślizgu. Dlatego trzeba usuwać przeszkody w mieszkaniu: rozciągnięte przewody elektryczne, przesuwające się dywaniki, utorować bezpieczne drogi przejścia z pokoju do pokoju. W łazienkach powinno się instalować uchwyty przy wannach, nosić podgumione obuwie. W okresie zimy nosić dobre obuwie, stosować specjalne gumowe nakładki przeciwpoślizgowe na butach. Można także zakładać ochraniacze na biodra.

**Dziękujemy Pani Profesor za rozmowę, a czytelników zachęcamy do skorzystania z oceny ryzyka złamań oraz bezpłatnej densytometrii w ramach programu wczesnego wykrywania osteoporozy.**

Więcej szczegółów znajdują Państwo na 47 i 48 stronie niniejszego informatora.



**SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!**

**UML.LODZ.PL/OSTEOPOROZA**

# NIE ŁAM SIĘ

## PROGRAM Wczesnego wykrywania osteoporozy

„Edukacja w zakresie osteoporozy i wczesne wykrywanie osteoporozy w latach 2023-2025” to program polityki zdrowotnej współfinansowany przez Ministerstwo Zdrowia z Subfunduszu rozwoju profilaktyki wyodrębnionego w ramach Funduszu Medycznego i budżetu Miasta Łodzi 2023-2025, którego celem jest podniesienie świadomości zdrowotnej mieszkańców Łodzi we wczesnym wykrywaniu i leczeniu osteoporozy, sposobach skutecznej diagnostyki, jak również zapobiegania złamaniom osteoporotycznym.

### SZCZEGÓŁY DOTYCZĄCE PROGRAMU NA ODWROCIE

Rekrutacja do udziału w projekcie realizowana jest od poniedziałku do piątku w godz. 11:00 – 17:00 w miejskich przychodniach:

#### MCM BAŁUTY

ul. Bydgoska 17/21, ul. Wielkopolska 55, ul. Traktorowa 61, ul. Snycerska 1/5,  
ul. Sierakowskiego 67A, ul. Marynarska 39, ul. Eliasza Chaima Majzela 3,  
ul. Libelta 16, ul. Murarska 4. ul. Motylowa 4, ul. Nastrojowa 10

#### MCM GÓRNA

ul. Rzgowska 170, ul. Felińskiego 7, ul. Tatrzańska 109, ul. Cieszkowskiego 6,  
ul. Odrzańska 29, ul. Paderewskiego 6

#### MCM JOSCHERA

ul. Milionowa 14, ul. Przyrodnicza 7/9

#### MCM POLESIE

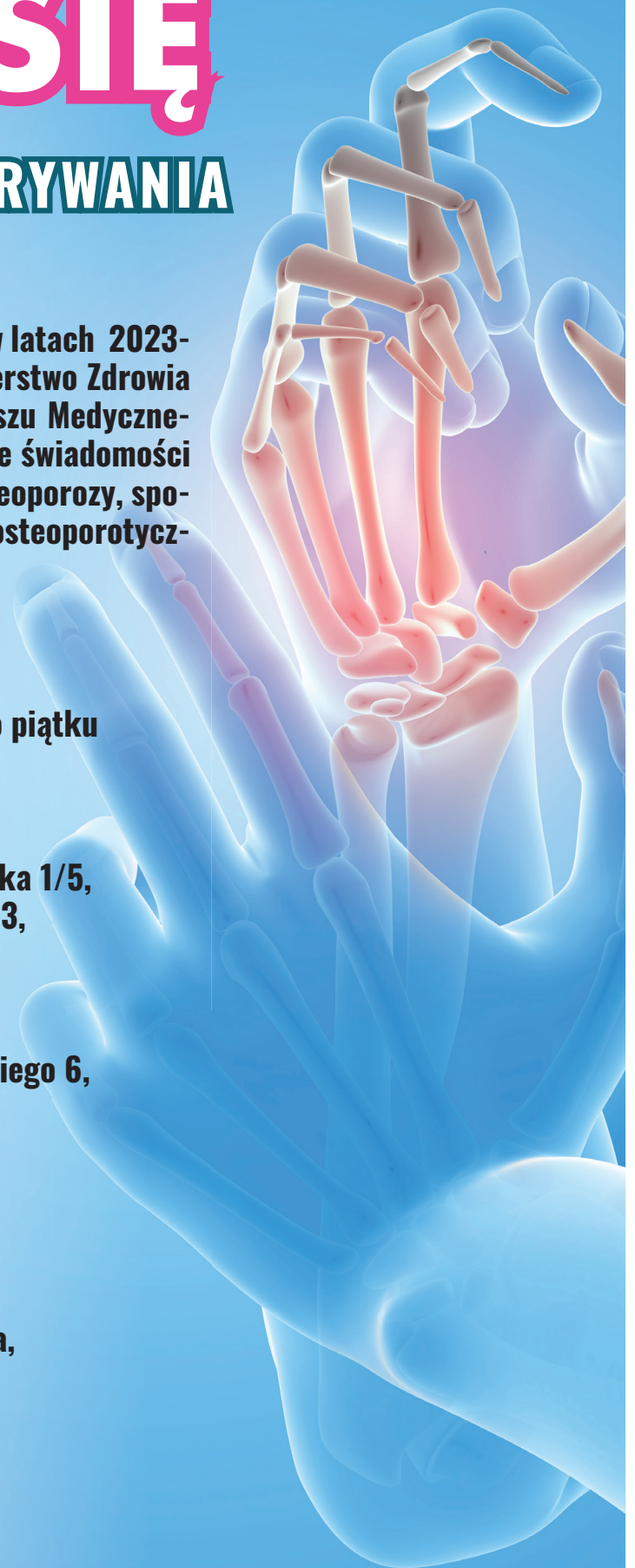
ul. Kasprzaka 27, ul. Garnizonowa 38, ul. Wileńska 25, ul. Olimpijska 7a,  
ul. Kusocińskiego 140a, ul. Maratońska 71, ul. Struga 86

#### MCM ŚRÓDMIEŚCIE

ul. Próchnika 11, ul. Piotrkowska 113, ul. Pomorska 59

#### MCM WIDZEW

ul. Piłsudskiego 157, ul. Elsnera 19, ul. Sacharowa 21a



SENIORZE  
WYJDŹ  
Z DOMU!

WIĘCEJ INFORMACJI: 42 638 47 30

2023-2025

# NIE ŁAM SIĘ!

PROGRAM Wczesnego  
WYKRYWANIA OSTEOPOROZY

## ZAPRASZAMY:

- kobiety w wieku 65+
- kobiety w wieku 40-64 lat  
z co najmniej jednym dodatkowym  
czynnikiem ryzyka złamania  
osteoporotycznego

## OFERUJEMY:

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

## WIĘCEJ INFORMACJI:

Wydział Zdrowia i Spraw  
Społecznych Urzędu Miasta Łodzi  
42 638 47 30 / [dlaseniorow@uml.lodz.pl](mailto:dlaseniorow@uml.lodz.pl)

[WWW.UML.LODZ.PL](http://WWW.UML.LODZ.PL) / OSTEOPOROZA



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